

**T.C.  
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**LİSE SON SINIF ÖĞRENCİLERİNİN AFFEDİCİLİK  
ÖZELLİĞİ İLE ÖZGÜVEN DÜZEYLERİ ARASINDAKİ  
İLİŞKİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Yasin ASLAN**

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji  
Enstitü Bilim Dalı : Psikoloji**

**Tez Danışmanı: Doç. Dr. Ali Haydar ŞAR**

**HAZİRAN – 2016**

T.C.  
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

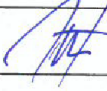
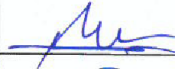

LİSE SON SINIF ÖĞRENCİLERİNİN AFFEDİCİLİK  
ÖZELLİĞİ İLE ÖZGÜVEN DÜZEYLERİ ARASINDAKİ  
İLİŞKİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yasin ASLAN

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji  
Enstitü Bilim Dalı : Psikoloji

“Bu tez ....../..../201.. tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI	İMZA
Doc. Dr. Ali Haysal SİYİZ		Basarlı
Doc. Dr. Abdullah SIKLAK		Basarlı
Doc. Dr. İzzet ÖZER		Basarlı

## **BEYAN**

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

**Yasin ASLAN**

**10.06.2016**



## ÖNSÖZ

Affetme ve özgüven arasındaki ilişki kişilik özelliklerinin kullanılmasına dair önemli bilgiler içerdiği söylenebilir. Özellikle kişiliğin restorasyon dönemi olarak adlandırılan “gençlik döneminde” iki değişken arasındaki ilişkiyi belirlemek önemli olarak görülmektedir. Lise son sınıf öğrencileri ise bu dönem açısından önemli bir aşamayı temsil etmektedir. Affetme ve diğer değişkenler arasındaki ilişki araştırmalarda karşımıza çıkarken; kişiliğin önemli bir örgütlenmesi olarak görülecek özgüven affetme değişkeni ile ele alınmamış bir başlık olarak bu çalışmada incelenmeye çalışılmıştır.

Özgüven “kendilik algısının” şekillenmesinde kişilik yapılanmasının temel belirleyicileri arasındadır. Özgüven özellikle gençlik döneminde daha fazla önem kazanan bir nitelik olarak görülebilir. Kişilik örgütlenmesi gençlik döneminde belki de köklü bir şekilde çerçevelenmektedir. Bu dönemde gencin sahip olacağı kişilik özelliği ve duygusal yapısı yetişkinlik döneminde ve sonraki dönemlerde de önemli bir yere karşılık gelecektir. Özgüven, insan ilişkileri ve kişinin ruhsal yapısı için güçlü olmasını belirleyen kişinin kendisiyle ve diğerleriyle sağlıklı ilişkiler kurmasına aracılık eden önemli nitelikler arasındadır.

Affedicilik özelliği ise duygusal bir nitelik olarak hem kişinin kendisiyle hem de dış dünyayla barışık olmasını sağlayan önemli belirleyiciler arasında yer almaktadır. Bu özellik belki de öfkenin anlaşılması için bize yol gösterebilir. Bireyin son derece önem kazandığı günümüz uygarlığında kişinin kendini, başkasını, toplumu affetmesi ve barışçıl bir süreç için affetme incelenmeyi hak eden bir kavram olarak görülmelidir. Konu bu bakımdan hem kişisel ve hem toplumsal yanıyla önem arz etmektedir.

Bu çalışmada lise son sınıf öğrencilerinin affetme özelliği ile özgüven düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş; ayrıca cinsiyet, algılanan anne baba tutumları ve gelir düzeyleri açısından ele alınan değişkenler alt başlıklarıyla da değerlendirilmiştir.

Bu araştırma kuramsal bilgi açısından yeni çalışmalara olanak sağlaması; ayrıca danışmanlık alanında yeni yöntemlerin geliştirilmesine ve toplumsal alanda daha barışçıl bir dünya özlemine katkı sunması amaçlanarak yapılmıştır.

**Yasin ASLAN**

**Mayıs 2016**

## TEŞEKKÜR

Tezimin Şekillenmesinde, ilerlemedesinde ve tamamlanmasında değerli katkılarını esirgemen tez danıŐmanım sayın Doç Dr..Ali Haydar ŞAR'a çok teşekkür ederim. Tez çalıŐmamda tıkanığım ve aŐamadıđım zamanlarda yardımlarını esirgemeyen sevgili hocama Őükranlarımı sunarım.

Bu tezin birçok bÖlümünde güzel ve değerli katkıları olan sevgili dostum Erdal YANARDÖNER'e, çok kıymetli dostum Nusret KOÇ'a, çok değerli arkadaşlarım Cuma ABAK ve Müge ONURSAL KESER'e ve güzel insan iyi dost Kahraman GÜLER'e sonsuz teşekkür ederim. Yine sevgili dostlarım ve meslektaşlarım Sevgi YALÇIN KUZU, Ahmet Serkan TOMAR'a ve Melek KOCAKAYA'ya çok teşekkür ederim. Tezin teknik bÖlümlerinde katkı sunan değerli baldızım Ayşe Gülara SANDIKÇI'ya Őükranlarımı iletirim.

Ve yanımda hiç ayrılmayan motivasyon kaynağım, büyük destekçim, her derdime katlanan hakkını ödemem mümkün olmayan biricik eŐim GülŐah ASLAN'a yürek dolusu sevgiler sunarım.

Elbette bu süreçte manevi katkısı olan anne ve babama; kardeşlerime ve diğer dostlara da teşekkür ederim. İyi ki hayatımın bütünündesiniz.

Biricik oğlum Yusuf Aras ve güzel kızım Zeynep ise bu çalışmada benim gönlümün en anlamlı ve en güzel destekçileri oldular. Hayatımın anlamları eŐim ve çocuklarım bu tezi sizlere atfediyorum.

# İÇİNDEKİLER

<b>TABLolar LİSTESİ.....</b>	<b>v</b>
<b>ŞEKİLLER LİSTESİ.....</b>	<b>vi</b>
<b>ÖZET.....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
<b>BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLİŞKİLİ ARAŞTIRMALAR .....</b>	<b>7</b>
1.1. Ergenlik Dönemi .....	7
1.1.1. Ergenlik Gelişim Dönemi Özellikleri ve Özgüven.....	7
1.1.2. Ergenliğin Tanımı.....	7
1.1.3. Ergenlikte Gelişim Dönemleri.....	7
1.1.4. Ergenliğin Dönemleri .....	9
1.1.4.1. İlk Ergenlik.....	9
1.1.4.2. Orta Ergenlik.....	10
1.1.4.3. Geç Ergenlik.....	10
1.2. Affetme .....	11
1.2.1. Affetme Kavramının Tarihine Dair .....	12
1.2.2. Kavramsal Olarak Affetme.....	15
1.2.3. Affetme ile İlişkili Kavramlar .....	19
1.2.4. Kendini Affetme .....	21
1.2.5. Affetmeye İlişkin Modeller .....	23
1.2.5.1. Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli.....	23
1.2.5.2. Hargrave Affetme Modeli .....	25
1.2.5.3. Kohlberg'in Ahlakî Gelişim Teorisine Dayanan Modeller.....	28
1.2.5.4. Süreç Modeli .....	30
1.2.5.5. Piramit Modeli.....	33
1.2.5.6. Psikoanalitik Modeli .....	35
1.2.6. Affediciliği Etkileyen Faktörler.....	37
1.2.6.1. Kişilik Özellikleri.....	37
1.2.6.2. Dindarlık.....	39
1.2.6.3. Empati .....	40

1.2.6.4. Özür Dilenmesi .....	40
1.2.6.5. Hataya İlişkin Özellikler .....	41
1.2.6.6. Kültür .....	42
1.3. Benlik (Öz).....	43
1.3.1. Özsaygı (Benlik Saygısı) .....	45
1.3.2. Benlik Saygısı ile İlgili Kuramsal Görüşler.....	47
1.3.3. Benlik Saygısı Düzeyleri .....	51
1.3.3.1. Düşük Benlik Saygısı .....	51
1.3.3.2. Yüksek Benlik Saygısı .....	52
1.3.4. Öz-Yeterlilik .....	53
1.3.5. Yaşam Doymu .....	54
1.3.6. Güven ve Güvensizlik Duygusu .....	56
1.4. Özgüven .....	58
1.4.1. Özgüvenin Tanımlanması.....	58
1.4.2. Özgüven Kavramına Yönelik Görüşler .....	64
1.4.2.1. Adler ve Bireysel Psikolojiye Göre Özgüven .....	64
1.4.2.2. Allport'a Göre Özgüven.....	64
1.4.2.3. Cooley'e Göre özgüven.....	64
1.4.2.4. Coopersmith'e Göre Özgüven.....	65
1.4.2.5. Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramına Göre Özgüven .....	65
1.4.2.6. Freud'un Yapısal Kişilik Kuramına Göre Özgüven.....	66
1.4.2.7. Fromm'un Hümanistik Yaklaşımına Göre Özgüven .....	67
1.4.2.8. Horney ve Bütüncül Yaklaşımına Göre Özgüven.....	67
1.4.2.9. Lindenfield'a Göre Özgüven.....	68
1.4.2.10. Maslow'un Holistik Kuramına Göre Özgüven .....	68
1.4.2.11. Mead'e Göre Özgüven .....	69
1.4.2.12. Neo-Freud Akımına Göre Özgüven .....	70
1.4.2.13. Rogers'ın Kişilik Kuramına Göre Özgüven.....	70
1.4.2.14. Rosenberg'e Göre Özgüven .....	71
1.4.2.15. Sullivan ve İlişkiler Kuramına Göre Özgüven.....	71
1.4.2.16. W. James'e Göre Özgüven.....	72
1.4.3. Özgüvenin Gelişimi ve Şekillenmesi .....	73

1.4.4. Özgüven Gelişimini Etkileyen Faktörler .....	74
1.4.4.1. Anne-Baba Tutumları.....	74
1.4.4.2. Fiziksel Özellikler .....	77
1.4.4.3. Kendini Değerlendirme ve Çevresel Faktörler.....	77
1.4.4.4. Zeka.....	78
1.4.4.5. Akademik Başarı .....	79
1.4.4.6. Olumsuz Baskı ve Disiplin Yöntemleri .....	80
1.4.4.7. Sorumluluk.....	81
1.4.4.8. Diğer Faktörler .....	81
1.4.5. İlgili Yayın ve Araştırmalar.....	81
1.4.5.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	81
1.4.5.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar .....	86
<b>BÖLÜM 2: YÖNTEM .....</b>	<b>90</b>
2.1. Araştırma Modeli .....	90
2.2. Evren ve Örneklem .....	90
2.3. Veri Toplama Araçları .....	90
2.3.1. Bilgi Toplama Formu .....	90
2.3.2. Heartland Affedicilik Ölçeği .....	90
2.3.3. Öz-güven Ölçeği.....	91
2.4. Verilerin Toplanması .....	91
2.5. Verilerin Çözümü ve Yorumlanması .....	91
<b>BÖLÜM 3: BULGULAR VE YORUM .....</b>	<b>93</b>
3.1. İstatistiksel Yöntem.....	93
3.2. Bulgular.....	93
3.3. Tartışma ve Yorum .....	99
3.3.1. Öğrencilerin Cinsiyet Farklarının Affedicilik Düzeyleri Özellikleri Üzerindeki Etkisinin T Testi Sonuçlarına Göre Yorumlanması .....	99
3.3.2. Öğrencilerin Cinsiyet Farklarının Özgüven Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin t-Testi Sonuçlarına Göre Yorumlanması .....	101
3.3.3. Öğrencilerinin Algılanan Gelir Düzeylerinin Affedicilik Düzeyi	



Üzerindeki Etkisinin ANOVA Sonucuna Göre Yorumlanması.....	102
3.3.4. Öğrencilerin Algılanan Gelir Düzeylerinin Özgüven Düzeyleri	
Üzerindeki Etkisinin ANOVA Sonucuna Göre Yorumlanması.....	102
3.3.5. Öğrencilerinin Bildirilen Aile Tutumlarının Affedicilik Düzeyleri	
Üzerindeki Etkisinin ANOVA ve Tukey Testine Göre Yorumlanması.....	103
3.3.6. Öğrencilerinin Bildirilen Aile Tutumlarının Özgüven Düzeyleri	
Üzerindeki Etkisinin ANOVA Sonucuna Göre Yorumlanması.....	104
3.3.7. Öğrencilerin Affedicilik Düzeyleri ile Özgüven Düzeyleri Arasındaki	
İlişkinin Pearsons Moment Analizine Göre Yorumlanması .....	106
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>109</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>112</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>140</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>143</b>

## TABLULAR LİSTESİ

<b>Tablo 1:</b> Lise Öğrencilerinin Demografik Özellikleri.....	94
<b>Tablo 2:</b> Öğrencilerin Cinsiyetlerinin Affedicilik Düzeyleri Özellikleri Üzerindeki Etkisi.....	95
<b>Tablo 3:</b> Öğrencilerin Cinsiyetlerinin Özgüven Düzeyleri Üzerindeki Etkisi .....	95
<b>Tablo 4:</b> Öğrencilerinin Algılanan Gelir Düzeylerinin Affedicilik Düzeyi Üzerindeki Etkisi .....	96
<b>Tablo 5:</b> Öğrencilerin Algılanan Gelir Düzeylerinin Özgüven Düzeyleri Üzerindeki Etkisi.....	96
<b>Tablo 6:</b> Öğrencilerinin Bildirilen Aile Tutumlarının Affedicilik Düzeyleri Üzerindeki Etkisi .....	97
<b>Tablo 7:</b> Öğrencilerinin Bildirilen Aile Tutumlarının Özgüven Düzeyleri Üzerindeki Etkisi .....	98
<b>Tablo 8:</b> Öğrencilerin Affedicilik Düzeyleri ile Özgüven Düzeyleri Arasındaki İlişki.....	99

## ŞEKİLLER LİSTESİ

<b>Şekil 1:</b> Hargrave'in Sevgi ve Güvenin İhlali Modeli (Hargrave, 1994b; Hargrave & Sells, 1997).....	26
<b>Şekil 2:</b> Affetmenin Dört İstasyonu.....	27
<b>Şekil 3:</b> Affetme Süreç Müdahalesindeki Psikolojik Değişkenler .....	32
<b>Şekil 4:</b> Yüksek Benlik Saygısı İle Düşük Benlik Saygısı Arasındaki Farklar .....	53



<b>Tezin Başlığı:</b> Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Affedicilik Özelliği İle Özgüven Düzeyleri Arasındaki İlişki	
<b>Tezin Yazarı:</b> Yasin ASLAN	<b>Danışman:</b> Doç.Dr. Ali Haydar ŞAR
<b>Kabul Tarihi:</b>	<b>Sayfa Sayısı:</b> viii(ön kısım)+139(tez) + 3(ek)
<b>Anabilimdalı:</b> Psikoloji	<b>Bilimdalı:</b> Psikoloji
<p>Bu araştırma lise son sınıf öğrencilerinin affedicilik özelliği ile özgüven düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma, cinsiyet, algılanan anne baba tutumları, bildirilen ekonomik düzey boyutuyla da ele alınmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin SPSS 22.00 (Sosyal Bilimler İçin İstatistik) paket programı ile analiz edilmiştir.</p> <p>Araştırma 2015-2016 eğitim döneminde öğrenimini sürdüren farklı okullardan lise son sınıf düzeyindeki 302 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veriler Kişisel Bilgi Formu ile Thompson ve diğerleri (2005) tarafından geliştirilen; Bugay ve Demir (2010) tarafından uyarlanan 18 maddelik Heartland Affetme Ölçeği ve Akın (2007) tarafından geliştirilen 33 maddelik Öz Güven Ölçeği ile elde edilmiştir.</p> <p>Araştırmada öğrencilerin 115'i (%51,3) erkek, 147'si (% 48,7) kadınlardan oluşmuştur. Lise son sınıf öğrencilerinin affedicilik etkisini ve özgüven düzeylerini incelemek için bağımsız gruplar için t testi analizi yapılmıştır. Lise son sınıf öğrencilerinin algılanan gelir düzeylerinin, affedicilik ile özgüven düzeylerini üzerindeki etkisini tespit etmek için ANOVA yapılmıştır. Katılımcıların bildirdiği aile tutumlarının affedicilik ve özgüven düzeylerini belirlemek için ANOVA kullanılmıştır. Lise öğrencilerinin affedicilik özelliği ile özgüven düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek için pearson moment korelasyon analizi yapılmıştır.</p> <p>Araştırmada kullanılan Heartland Affetme Ölçeği; Kendini, Başkalarını, Durumu Bağışlama; Öz Güven Ölçeği ise İç Özgüven ve Dış Öz Güven alt testleriyle değerlendirilmiştir. Buna göre cinsiyet farklarının affedicilik ve öz güven düzeyleri ile alt boyutlar üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı anlaşılmıştır. Ancak kadın katılımcıların, başkalarını affetme eğiliminin erkek katılımcılara oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Lise son sınıf öğrencilerinin bildirilen aile tutumlarının başkalarını bağışlama ve durumları bağışlama düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı bununla birlikte kendini bağışlama düzeyinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Tukey Testi sonucunda, bildirilen aile tutumlarından demokratik ve koruyucu aile tutumlarına sahip öğrencilerin daha yüksek kendini bağışlama düzeylerinde olduğu anlaşılmıştır. Bildirilen aile tutumlarının özgüvene etkisi ise anlamlı bulunmamıştır.</p> <p>Lise son sınıf öğrencilerinin affedicilik, kendini bağışlama ve durumları bağışlama düzeyleri arttıkça özgüven düzeyleri, özgüven toplam, iç ve dış alt boyutlarıyla artmaktadır. Öğrencilerin başkalarını bağışlama düzeylerinin ise toplam öz güven (iç ve dış öz güven boyutları da dahil) düzeyleri ile anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.</p> <p>Araştırmadaki bu bulgular tartışılmış; kuramsal ve uygulamalı alanlarla ilgili önerilerde bulunulmuştur.</p>	
<b>Anahtar Kelimeler:</b> Affetme, Affedicilik, Özgüven, İç Özgüven, Dış Özgüven	

<b>Title of the Thesis:</b> The Relationship Between The Levels Of Forgiveness And Self-Confidence Of 12th Grade Students	
<b>Author:</b> Yasin ASLAN	<b>Supervisor :</b> Assoc. Dr. Ali Haydar ŞAR
<b>Date:</b>	<b>Nu. of pages :</b> viii(pre text)+139(main ody) + 3(App.)
<b>Department:</b> Psychology	<b>Subfield :</b> Psychology
<p>This research study is done in order to determine the relationship between the levels of forgiveness and self-confidence of 12th grade students. The research also embraces the gender, perceived parental attitudes and economic level aspects. The data reached from the research is analyzed through 22.00 SPSS.</p> <p>The research study is done with 302 participants who are 12th grade students at different schools during 2015-2016 School Year. The data of the research is acquired through Personal Information Form and with the methods of Heartland Forgiveness Scale that includes 18 entries, developed by Thompson et. al (2005), adapted by Bugay &amp; Demir (2010) and with Self-Confidence Scale that includes 33 entries developed by Akın (2007).</p> <p>The research is comprised of 115 male (%51,3) and 147 female (%48,7) participants. T Test analysis is carried out in order to examine the forgiveness effect and self-confidence levels of the participants. ANOVA is applied in order to identify the effect of economic level on the levels of forgiveness and self-confidence. ANOVA is applied also to examine the relationship between the levels of forgiveness and self-confidence with the parental attitudes that are reported by the participants. Product-Moment Correlation Coefficient analysis is used to determine the relationship between the levels of forgiveness and self-confidence.</p> <p>Heartland Forgiveness Scale that is used as a tool at the research is evaluated with Forgiving the Self/Others/The Situation subtests and Self-Confidence Scale is evaluated with Inner Confidence and External Confidence subtests. The evaluation of the research data analysis has shown that gender differences have no significant effect on forgiveness, self-confidence and sub-dimensions' levels. However it's been identified that the tendency of female participants to forgive others were higher as compared to male participants. It is also determined from the research analysis that while the parental attitudes that are reported by the participants have no significant effect on the levels of forgiving the others and the situations, it has significant effects on forgiving him/herself. As a result of Tukey Test; it is confirmed that students whose parents have democratic and protective attitudes, have a higher level of self-forgiveness. Besides, the parental attitudes that are reported have no significant effect on self-confidence.</p> <p>According to the research results; the levels of self-confidence and the total self-confidence with its inner and external aspects increase when the levels of forgiveness, forgiving him/herself and forgiving the situation levels increase. Additionally; no significant relationship found between the level of forgiving the others and the total self-confidence (including inner and external forgiveness aspects).</p> <p>In the paper; the data acquired from the research is discussed and suggestions related to applied fields are developed.</p>	
<b>Keywords:</b> To Forgive, Forgiveness, Self-Confidence, Inner Confidence, External	

## GİRİŞ

Bu bölümde araştırma konusu üzerinde durulmuş, problem ele alınarak tanımlanmış, araştırmanın amaçları ve önemi ifade edilmiş, varsayımları ortaya konulmuş ve araştırma ile ilgili temel tanımlar açıklanmaya çalışılmıştır.

Affedicilik özelliğinin, bireylerin özgüven benliğiyle ilişkisinin olabileceği ve bu özelliğin özgüvenle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada bir kişiliğin bir özelliği vekişiler arası ilişkilerin bir unsuru olarak affedicilik ile kişilerin özgüven düzeyleri arasındaki ilişki incelenecektir.

### **Problem Durumu**

Affedicilik konusunda literatür incelediğinde tanımının değişik boyutları içerdiği görülmektedir. Bu anlamda üzerinde çalışılması gereken bir kavram olarak önem kazanmaktadır. Öbür yandan özgüven kavramı da affedicilik özelliğiyle ilişkisi, “sağlıklı bir özgüven nedir?” sorusuyla irdelenip açıklanması; kişilik özellikleri ve iletişim alanında yapılması gereken bir araştırma olarak karşımıza çıkmaktadır. Affetme ve özgüven arasındaki yordamın; kişilik ve duygular arasındaki ilişkiye başka bir başlıktan cevap verilmeye çalışılması anlamında yeni araştırmalara olanak sağlayacaktır. Bu araştırma ile kişilik tiplerinin kapsamını genişletme ve kişilik özellikleri ile kişilik arasındaki ilişkiyi anlamaya katkı sunacaktır.

İnsanoğlu, günlük hayatta diğer kişilerle devamlı etkileşim halinde olduğu iletişimsel bir döngü yaşamaktadır. Sosyal bir varlık olan insan; tek başına değildir. Başkalarıyla birlikte iletişimsel ve sosyal bir ilişkiyi tercih etmektedir (Öğülmüş,2006). Bunun neticesinde; ailesi, yakınları, arkadaşları ve toplumdaki diğer bireylerle oluşturulan etkileşim döngüsü, kişinin gelişimini pozitif olarak etkilemektedir. Kişi bu sosyal destek döngüsü ile sevmeye, sevilme, ait olma, saygınlık gibi bazı sosyal ve psikolojik gereksinimlerini karşılayabilme olanağı bulmaktadır. Ancak başkaları ile ilişkide olmak, her zaman ideal sonuçlar ortaya çıkarmamaktadır (Önal,2014).

Affetme konusu psikoloji araştırmalarında bilimsel olarak son yıllarda üzerinde durulan uzun süredir hem dini hem de felsefi sistemlerde incelenmekte ve araştırılmaktadır (McCullough, Exline ve Baumeister, 1998). Leach ve Lark (2004) affetme kavramının

özellikle inançsal bir alan olarak bahsedildiğini ancak affetmenin son yıllarda bilimsel bir çalışma konusu olarak ele alınmaya başlandığını belirtmişlerdir.

Affetme ile ilgili araştırmaların son 15 yılda arttığı (Strelan, 2007) anlaşılmaktadır. Affetme kavramına pozitif psikolojinin daha çok yoğunlaştığı görülmektedir. Enright ve Coyle'ye (1998) göre bireyin affetmeyi nasıl öğrendiği sosyal araştırmacıların en önemli soruları arasındadır.

Affetme ve affedicilik, yüzlerce yıldır felsefi ve dini araştırmaların konusu olmuştur. Psikolojide ise, affetme ve affedicilikle ilgili çalışmaların artması, pozitif psikoloji yaygınlaşmasıyla birlikte son çeyrek asırda gerçekleşmiştir. (Certel,2011) Konuyla ilgili araştırmalar, 1980'lerde hız kazanmış, 2000'li yıllarda ise affetme/affedicilik konusu, psikolojide en çok çalışılan konularından birisi haline gelmiş (Gün,2012) danışmanlık psikolojisi, sosyal psikoloji, din psikoloji, aile danışmanlığı gibi alanlarda affedicilik üzerine çok sayıda çalışma yapılmıştır. Bu ilgi affetmenin sosyal ilişkiler açısından vazgeçilemez bir özellik olmasından kaynaklanmaktadır.

Bazı çalışmacılar affetmeyi bir motivasyon (McCullough ve dig., 1998) bazı araştırmacılar (McCullough, 2000; Witvliet, 2001) ise gelişmenin devam etmesi olarak ifade etmişlerdir. Affetmenin bir güdülenme ve gelişim aşaması olarak kendini gerçekleştirme ile arasında bir bağlantı olduğu düşünülmüştür. Affetme, kişinin kendisine ve başkalarına dair iyilik halini sürdürme tutumudur. Goldstein'e (1995) göre ise iyilik durumunun devam ettirilmesi tüm canlılarda ortak olan güdüler arasında ve bu durum da kendini gerçekleştirme olarak tanımlanmaktadır. Maslow (1943) ise kendini gerçekleştirme için kişinin potansiyelini gerçekleştirme amaçlaması biçiminde ortaya koymuştur. Kendini gerçekleştirme ise "insanın tüm yetenek ve niteliklerini aktif olarak kullanabilmesi, potansiyellerini geliştirip gerçekleştirme olarak doğuştan getirilen ve her insanda var olabilen en yüksek düzeydeki insan ihtiyacı ya da eğilimidir" (Schultz ve Schultz, 2001). Affetmenin özellikleri incelendiğinde bireylerin affederek gerçeği kabullendiği, kendini ve başkalarını önyargısız kabullendiği ve problem çözmeye yöneldiğini söyleyebiliriz.

Affetme, araştırmalarda farklı yönlerden ele alınmaktadır. Bunlardan bazıları Tanrı'nın insanları affetmesi, kişinin kendisini affetmesi, kişinin diğerlerini affetmesi, romantik ilişkilerde affetme, toplumların birbirini affetmesidir (Cirhinlioğlu,2010). Bu araştırmada

affetme kişilerarası boyutta ve bir kişilik özelliği olarak (affedicilik) ele alınacaktır. Yapılan tüm çalışmalara rağmen affetmenin uzlaşılan bir tanımı yoktur. Üzerinde en çok uzlaşılan tanıma göre affetme “bireyin kendisine yönelik hata yapan ve kişiyi yaralayana karşı, onun hak etmediği merhamet ve sevgiyi göstererek; gücenme, darılma, öç alma gibi olumsuz davranma hakkından vazgeçme isteği” dir (Ayten, 2012) Çoğu tanımda olumsuz duygulardan vazgeçme ile birlikte, hata yapan ya da suç işleyen kişiye karşı empati, hoşgörü gibi olumlu duygular içinde olunması da affetme içerisinde değerlendirilmektedir (Kavas, 2013).

Özgüven kişiliğin en önemli özelliklerinden biri olup, bireyin kendisiyle ilgili pozitif içsel süreçlerinin olması, kendini ve dışsal koşulları kontrolünü sağlayabileceği inancı, kendini sevmesi, yeterlilik hissetmesi, öneminin bilincinde olması, pozitif benlik algısına sahip olması, kendini bütün özellikleriyle kabullenmesi, kendini tanıması gibi durumlarla ilgili bir kavramdır (Eldeleklioğlu, 2004). Kendini benimseme, tasdikleme, değerli hissetme, kendine, kabiliyetlerine değer verme, başarma duygusu olarak ifade edilmektedir (Durmus, 2006).

Özgüven “yüreklilik, cesaret” olarak tanımlanır; ancak özgüven kavramı aynı zamanda kişinin kendi yeteneklerine kesin inancını da kapsar. Bir zihin durumu olduğu gibi fiziksel yanı da olan bir kavramdır (Hambly,2001). Özgüven (self-confidence) bireyin kendisini değerlendirmesi (self-esteem) ile kendisinden memnununiyet duyup duymaması (self-satisfaction) sonucu ortaya çıkan öznel bir kavramdır. Olumlu ya da olumsuz (yüksek ya da düşük özgüven) olabildiği gibi, dinamik bir süreçtir ve şartlara, mevcut durumlara göre değişim oluşabilir (Kugle vd,1983).

Özgüvenin şekillenmesinde temel rol oynayan benlik kavramı, bireyin ne olduğunu; ideal benliği, kişinin olmak istediği benliği; özsaygısı ise bireyin kendisini nasıl gördüğü ve nasıl olmak istediği arasındaki duygu farkı olarak ortaya çıkar (Akagündüz, 2006).

Affetme sürecine katkı sağlayacak değişkenlerden bir diğerrinin ise benlik saygısının olduğu pek çok araştırmalarda ortaya konmuştur. Benlik saygısı ve özgüven ilişkili kavramlar olarak affetme arasındaki yordamının güçlü olduğu düşünülmektedir. .Yapılan çalışmalarda benlik saygısı ve affetme arasındaki ilişkinin belirlenmesinin danışma sürecinde faydalı olabileceği, benlik saygısının affetme sürecini kolaylaştırabileceği ortaya konmuştur. Kaplan (1992) araştırmasında affetmenin artırılmasının yollarından birinin



benlik saygısını koruyan özelliklerin geliştirilmesi olduğunu belirtmektedir (Akt. Roby, 1997). Affetme ile ilgili araştırmaların sonuçları genellikle olumlu psikolojik özelliklerle birlikte ortaya konulsa da, affetmenin olumsuz sonuçlarının da meydana gelebileceğini belirten araştırmacılar bulunmaktadır. Worthington'a (1998b) göre affetme her zaman olumlu olmayabilir. Yalnızca affetme ve affetmeme değil, aynı zamanda affetmenin olası negatif sonuçlarına da hesaba katmak gerekebilir. Zira Lewis (1980) ve Lauritzen (1987) affetmenin hatalı kişinin aynı davranışı tekrar etmesine ve haksızlığa yol açabileceğini belirtirken, Nietzsche (1887) zayıf kişilerin affedicileri olacağını söylemiştir (Akt. Enright ve Coyle, 1998). Sonuç olarak özgüveni düşük insanların daha çok affedeceği çıkarımı akla gelmektedir. Alanyazına bakıldığında affetme araştırmalarında benlik saygısının affetme sürecindeki rolünü belirlemek amacıyla yapılan çalışmalar olduğu görölmektedir.

Affedicilik ve özgüven özellikleri arasındaki yordama ilişkisi doğrudan olmazsa bile dolaylı olarak araştırmalara konu olmuştur. Bu araştırmada da iki değişken arasındaki yordamın ne ölçüde olduğu anlaşılmaya çalışarak; kişisel motivasyon kaynakları ve işlevleri tartişılmaya çalışılacaktır.

Lise son sınıf öğrencilerinde affedicilik özelliği ile özgüven düzeyleri arasındaki ilişki nedir? Bu amaçla aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

### **Alt Problemler**

Yukarıda belirtilen problem durumu doğrultusunda yanıtlanması beklenen alt problemler şunlardır:

1. Cinsiyete göre lise öğrencilerinin affedicilik düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
2. Cinsiyete göre lise öğrencilerinin özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmakta mıdır?
3. Algılanan ekonomik düzeyine göre öğrencilerin affedicilik düzeyleri arasında bir fark var mıdır?
4. Algılanan gelir düzeyine göre öğrencilerin özgüven düzeyleri arasında bir fark var mıdır?
5. Bildirilen ebeveyn tutumlarının öğrencilerin affedicilik düzeylerine bir etkisi var mıdır ve fark oluşmakta mıdır?

6. Bildirilen ebeveyn tutumlarının öğrencilerin özgüven düzeylerinde farklılaşma etkisi göstermekte midir?

### **Önem**

Bu araştırmada affedicilik özelliği ile özgüven arasındaki ilişki düzeyleri ele alınacaktır. Ele alınacak bu değişkenler; sosyal hayat, toplumsal yaşam ve kişisel gelişim gibi yaşamın çeşitli alanlarında güçlü etkileri olan kavramlardır. Araştırmalar affetmenin; aile, arkadaş ve romantik ilişkiler gibi kişilerarası ilişkilerin kalitesini ve doyumunu yükselttiğini (Ayten,2012) bireyin fiziksel ve psikolojik hallerinde yükselme sağladığını göstermektedir (Kavas,2013).

Özgüven hayatın zorluklarıyla başa çıkabilmek için yeteneklerimize duyduğumuz güven-dir. Aynı zamanda mutlu olma, değerli hissetme ve değerli görülme ile ilgili olan güven duygusunu da içermektedir (Branden,1969). Özgüveni yüksek olan bireyler genelde, kendilerine güvenen, başarıya isteği yüksek olan, olumlu, problemlerden yılmayan, yeni fikirlere ve yaşantılara açık, araştırmacı, insan ilişkilerinde rahat, sempatik, sorumluluk alabilen ve atılgan bir kişilik özelliğine sahiptirler. Kendilerini saygı ve kabul edilmeye değer, yararlı, önemli kişiler olarak algılama eğilimindedirler (Mağden ve Aksoy, 1993). Özgüven psikolojik olarak var olabilmenin esasını oluşturur. Benlik bilinci insanı hayvanlardan ayıran en önemli özelliklerden biridir: Diğer bir deyişle, kişi kim olduğunu anlama ve söz konusu kimliği onaylayıp onaylamadığına karar verme yeteneğine sahiptir. Özgüven sorunu, insanın bu yargılama yeteneğini kapsar (Mckay ve Fanning, 1998).

Türkiye’de affetmeye ilişkin sınırlı sayıda çalışma yapılmış olmakla birlikte, affedicilik ile özgüven arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma varolan boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır. Yapılacak bu araştırma kişilerin özgüvenleri ile affedicilik düzeyi arasındaki ilişkiye dikkat çekerek bu konudaki literatüre katkıda bulunacak, yapılacak yeni araştırmalar için bir kaynak oluşturacaktır. Bununla birlikte çalışmanın bireysel psikolojik danışmanlık, aile danışmanlığı, rehberlik gibi uygulama alanlarında da uzmanlara rehberlik edeceği düşünülmektedir. Aynı zamanda kültürümüze ait önemli bir kavram olan "affetme" bilimsel bir yöntemle ele alınarak, onun potansiyel sonuçları objektif bir şekilde gösterilmiş olacak, böylece bu kavramın etki alanı hakkında daha fazla bilgi edinilmiş olunacaktır.

## **Varsayımlar**

1. Araştırma kapsamına giren bireylerin, uygulanan testlerde yer alan ifade ve soruları içtenlikle ve yansız bir şekilde yanıtlayacakları varsayılmıştır.
2. Seçilen örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

## **Sınırlılıklar**

Bu araştırma, uygulanan 33 maddelik Özgüven Ölçeği ile 18 maddeden oluşan Heartland Affetme Ölçeği ve onlardan alınan verilerle sınırlıdır. Ayrıca araştırma bulguları bu araştırmaya katılan bireylerin sayısı ile sınırlıdır.

## **Tanımlar**

**Affetme:** Affetme, bireyin hata yaptığı düşünülen kişiye karşı geliştirdiği öfke, kızgınlık ve öç alma gibi olumsuz duygulardan bilerek ve isteyerek vazgeçmesi ve bu tepkilerin yerine merhamet, cömertlik ve yardımseverlik gibi olumlu tepkiler geliştirmeye çaba sarf etmesi olarak ele alınmaktadır (Cirhinlioğlu,2010).

**Affedicilik:** Kişilerarası hataları affetme yönelimidir. Bireyler ve sosyal ilişkiler için pozitif sonuçlar doğuran insan gücü veya kişilik özelliği olarak anlaşılabilir (Certel,2011).

**Özgüven:** Kendini benimseme, onaylama, değerli hissetme, kendine, yeteneklerine değer verme, başarıma duygusu olarak ifade edilmektedir (Durmuş, 2006).

**İç Özgüven:** Bireylerin kendilerine yönelik özgüvenleriyle ilişkili bir durumdur (Akın,2007).

**Dış Özgüven:** Bireylerin dış çevre ve sosyal çevredeki yaşantılarına yönelik özgüvenleri ile ilgili bir durumdur (Akın, 2007).

**Anahtar Kelimeler:** Affetme, Affedicilik, Özgüven, İç özgüven, Dış özgüven

# **BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLİŞKİLİ ARAŞTIRMALAR**

## **1.1. Ergenlik Dönemi**

### **1.1.1. Ergenlik Gelişim Dönemi Özellikleri ve Özgüven**

Bu kısımda ergenlik ile alakalı tanımlara ve özgüven çerçevesinde gelişim dönemlerine göre ergenlerin özelliklerine yer verilmiştir.

### **1.1.2. Ergenliğin Tanımı**

Ergenlik ile ilgili çeşitli araştırmacılar farklı açıklamalar yapmışlardır. Unesco, ergenlik dönemini 15-25 yaş dilimleri arasında göstermektedir (Yavuzer, 2002). Milli Eğitim Bakanlığı ise ergenlik dönemini çocuğun buluş çağına erdiği, biyolojik ve psikolojik olarak çocukluğun bittiği, çocukluk ile genç yetişkinlik arasında kalan 12-24 yaşları kapsayan dönem olarak tanımlamaktadır (Kulaksızoğlu, 2005). Bu dönemde, bariz olarak gözlenen ve hızlı gelişen psikolojik ve biyolojik değişimlere, sosyal gelişim de eklenir (Motavallı, 2000).

Ergenlik dönemi bireyin bebeklik döneminden sonra gelişimin en hızlı yaşandığı dönemdir ve 11-21 yaş aralığını ifade etmektedir. Son yıllarda, ergenlik döneminin beraberinde getirdiği ve tüm ailenin gündemini oluşturan sorunlar, ailelerin, sağlık ve eğitim kurumlarının önemli gündem maddesini oluşturmuştur. Bu durum, gencin bu dönemi nasıl daha sıkıntısız atlabileceği konusunda soruları da beraberinde getirmiştir (Morgan, 1977).

Parman ergenliği değişim, büyüme, başkalaşım ve dönüşüm sözcükleriyle açıklamaktadır. Büyümenin çocukluk döneminde de söz konusu olduğunu ancak ergenlik dönemindeki büyümenin değişimi de kapsadığı için farklılaştığını ifade eden Parman, ergenlik döneminin yetişkin bireylerde görülen ruhsal hastalıkların başladığı zaman dilimi olduğunu altını çizerek (Parman, 2003).

### **1.1.3. Ergenlikte Gelişim Dönemleri**

Bireyin ne bir çocuk ne de bir yetişkin olarak adlandırılabilirdiği bu gelişim döneminde çeşitli alanlardaki gelişimini tamamlayarak gelişimsel görevlerini de yerine getirmek du-

rumundadır. Dolto'ya göre ergenler, hayata uyum sağlamaya çalışan bebekler gibi kırılgan ve dayanıksızdır. Ergenlik döneminde bireyin aldığı bir yaranın izi hayatı boyunca bireyi etkiler. (Dolto, 1988). Bu dönemde bazı ergenlerin yalnız kalmak istediği, kendi dünyaları ile hesaplaşma içine girdikleri, bazılarının da bir gruba ait olma ihtiyacında oldukları görülebilir. Bilinçli bir şekilde düşünce ve duygularını ortaya koyabilen ebeveynlerin varlığı, ergenin duygusal gelişiminin en önemli belirleyicisidir. Ergenin kendini kabul eden ve duygusal yönden sağlıklı birey olmasını sağlayan önemli bir unsur ebeveynlerin çocuklarına verdikleri eğitim içerisinde, onu sevdiklerini ve kabul ettiklerini ifade etmesidir (Kasatura, 2002).

Bu dönemin gelişim görevleri, her iki cinsiyetten olan yaşlılarıyla daha olumlu ilişkiler kurabilme, cinsiyet rollerini kabullenme, bedenini kabul etme, anne baba ve diğer yetişkinlerden duygusal olarak ayrılarak bağımsız hareket edebilme, ahlak ve değerler sistemi geliştirme, toplumsal olarak sorumlu davranış gösterme ve meslek için hazırlanma olarak ifade edilmektedir (Bacanlı, 1999).

Ergenliğin ilk dönemleri, birey için bir statüye sahip olmanın gerekliliğinin hissedildiği, belli sorumluluklar alarak hayatı tanıma, mücadele etme ve insan ilişkilerini değerlendirme ihtiyacının söz konusu olduğu dönemdir. (Ekşi, 1998). Ergen, kendini bir özne olarak tanımlar ve ebeveynlerinin korumasından çıkmak ister. Bunun yanında, fiziksel gelişimin beraberinde getirdiği doğurganlık ve ardından ergenin bir canlı oluşturmayı düşünmeye başlaması, ölümü de gündeme getirecektir (Parman, 2003).

Yetişkinler gibi hareket etmeye başlasalar da, hala çocukluğu üzerinden atamayan ergenler kendi kişilik özelliklerine kavuşmak için öncelikle ebeveynlerini eleştirerek onlardan sıyrılmaya çalışırlar. Bu süreçle beraber kendilerine yeni modeller seçerek onlara benzemek için çaba gösterirler. Bu modeller öğretmen, sporcu ya da siyasi lider arasından seçilebilir. Fakat duygularındaki değişkenlikten dolayı bir süre sonra kendilerine yeni bir model seçerek, bu kişi ile özdeşim kurdukları da gözlemlenebilir. Bu süreç, kimlik gelişimi tamamlanıncaya kadar sürer (Compas, Orosan ve Grant, 1993).

Bu dönemin sorun alanlarından bir tanesi de kardeşler arası yaşanan çatışmadır. Ergenler, kardeşlerinden kendilerini anlamalarını ve büyüdüklerini fark ederek saygı göstermelerini isterler. Ergenler ebeveynlerine her zamankinden daha fazla bağlı oldukları halde

ebeveynler; çocuklarının kendilerinden uzaklaştıklarını düşünürler (Gençtan, 1988).Ergenler, bu dönemin ortaya çıkardığı çelişkili duygular içerisinde, dönemin getirdiği görevleri yerine getirmeye çalışırken, hassaslıklarından dolayı ruhsal sorunlar yaşamaya eğilimlidirler. Bir gruba katılma isteğinin yanı sıra yalnızlıktan hoşlanma, ebeveynin onaylamadığı şeyleri sevmeye, yetişkini küçümsemeye, arkadaşlarının kendisini engellediğini düşündüğünde duyduğu öfke ve nefrete karşı ait olma ihtiyacı, geleceğe karşı coşkuyla yönelişin tersine endişe ve umutsuzluk taşıma bu dönemin çelişkili duyguları arasında yer almaktadır (Baltaş ve Baltaş, 1992). Bu durum ergeni hem duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak zorlar (Baltaş ve Baltaş, 1992). Anlaşılmadığını hissetme ve karşı cinsle ilgili hayal kırıklıkları, ergenin en büyük sorunlarını oluşturur ve yaşanan huzursuzluk, kararsızlık ve iç sıkıntıları depresif bir durumun oluşmasına neden olabilir (Kulaksızoğlu, 2005).

Amerika Psikiyatri Birliği, gençlik döneminde ve ergenlikte yaşanan psikolojik rahatsızlıkların değişmeyen ve kalıcı rahatsızlıklara yol açtığını belirtmiştir. Yapılan bazı çalışmalar ergenlere kişilik bozukluğu tanısının konulabileceği ve bu tanının zaman içinde değişiklik göstermediğini ortaya koymaktadır. Ergenlerde görülen mizaç değişiklikleri, akademik başarının düşüklüğü, benliğin işlevinin düzeyinde görülen değişiklikler ve dürtüsellik gibi belirtiler, klinisyenlerin kişilik değerlendirmesi yapması için elde ettikleri ipuçlarıdır (DSM-IV, 1994). Bireyin kimliğini kazandığı bu dönemde, ergenin uyumunu ve gösterdiği psikolojik belirtileri takip etmek, bu dönemi olumlu geçirmesini sağlar. Bu takip okullarda ergenlere uygulanacak etkinliklerin belirlenmesi, sergilenecek tutumların belirlenmesi açısından önemlidir. (Çakmaklı, 1991).

#### **1.1.4. Ergenliğin Dönemleri**

Ergenlik dönemi ilk ergenlik, orta ergenlik ve geç ergenlik olarak üç başlık altında incelenebilir.

##### **1.1.4.1. İlk Ergenlik**

İlk ergenlik dönemi, buluş çağına erme olarak da adlandırılabilir. Bu dönem fiziksel ve hormonal değişimden dolayı, cinsel olarak olgunlaşmanın başladığı, vücut ağırlığının, yapısının ve boyunun hızla değiştiği dönemdir. Zihinsel yapı ve ilgilerde de gelişmeler gözlenir (Kulaksızoğlu, 2005).

Dönemin bulunduğu yaş aralığı, bireyden bireye farklılık gösterir ve cinsiyet farklılığı bu durumun sebebinin oluşturur. Kızlar için 11-13, erkekler için 13-15 buluş çağına erme yaşı olarak kabul edilir. Kızlarda fiziksel değişim erkeklerden iki yıl kadar önce başlar. Ancak her iki cins de, cinsel açıdan fiziksel olgunluğa benzer yaşlarda ulaşırlar (Parman, 2003).

Bu dönemde görülen özellikler kendine yabancılaşma ve bedenini incelemedir. Ergenin bedeninin yaşlılarından farklı olması ergen için büyük önem arz eder. Bu sebeple boy uzunluğu, sakal, bedenindeki kılların çıkmaması, kızlarda göğüs büyüklüğü sorun teşkil edebilir. Ayrıca ergenler kendilerini güvensiz ve yetersiz hissedebilir ve bu durumu bazen bedeninde beğenmediği şeylere yansıtabilir (Ekşi, 1998).

#### **1.1.4.2. Orta Ergenlik**

Bu dönem, ergenin hareketlerinin en aşırı olduğu, duyguların alt üst olduğu dönemdir. Çocuklukta problemlerin çözümünde yetişkinlerden yardım alınırken, ergenlik döneminde yetişkinlerden yardım istenmez, çünkü ergen yetişkinlerin kendini anlayamayacak kadar yaşlı olduğunu düşünür (Temel ve Aksoy, 2001).

Bedenindeki biyolojik değişimler ve cinsel duyguların oluşmaya başlaması, ergenin genital ve daha erken dönemde yaşanan çatışmaların tekrar ortaya çıkmasına sebep olur. Bu durum, çatışmaların ortadan kalkabilmesi için ikinci bir fırsat sunarken bu problemlerin tekrar ortaya çıkması, dönemin zorlu geçmesinin en önemli sebebinin oluşturur (Akboy, 2005).

#### **1.1.4.3. Geç Ergenlik**

Bireyin kişiliği genç yetişkinlik döneminde oturmaya başlar ve karmaşa durumundan sıyrılır (Çakır, 1993). Öğretmen, aile ve çevresindeki diğer insanlarla daha az sıkıntılı ilişkiler kurar ve bu nedenle hayatına daha az müdahale edilir. Bu geçiş, bireye daha büyük bir bağımsızlık ve daha az çatışmalı bir yaşantı oluşturur. Bu dönemde ergen artık yetişkin bir birey olduğunu çevresine kabul ettirmek için sigara içmek, içki kullanmak, geç saatlere kadar dışarıda kalmak, makyaj yapmak gibi bazı tutumlar içerisine girer (Temel ve Aksoy, 2001).

Bu dönemde ergen duygusal dengesini saplayarak duygularını korkusuzca ifade eder. Sorumluluklarının farkına varır, daha geniş çaplı düşünür, ilgileri netleşir, içgörüsü artar,

kendine güven ve saygınlığa önem verir yaşamdaki rolünü düşünmeye, sosyal kurum ve kültürel gelenekleri kabul etmeye başlar. Cinsel kimliğini netleştirir ve ikili ilişkiler konusunda kaygılıdır (Çelik, 2007).

## **1.2. Affetme**

Affetme ve affedicilik, asırlardır teoloji ve felsefe alanında konuşulmuş ve önemli konuları arasında yer almıştır. Psikolojide alanında affetme ve affedicilikle ilgili araştırmaların yer almaya başlaması pozitif psikoloji akımıyla birlikte son çeyrek asırda söz konusu olabilmektedir (Certel,2011). Affetme ve affediciliğe dair çalışmalar, 1980’li yıllarda artmış, 2000’i yıllarla birlikte ise psikoloji alanında en yaygın çalışma başlıkları arasında görülmeye başlamıştır (Gün,2012). Din psikolojisi, sosyal psikoloji, danışmanlık psikolojisi ve aile danışmanlığı gibi alanlarda affetme ve affedicilik konularında çok sayıda çalışmalar yapılmıştır. Bu ilgi affetmenin sosyal ilişkiler ve kişilik açısından vazgeçilemez bir özellik olmasından kaynaklanmaktadır.

Affetme teolojik alanda Tanrı’nın insanları affetmesi, felsefede Tanrı’nın affediciliği ile insanlar arası ilişkilerde affedicilik; psikoloji ve sosyal psikolojide ise insanın kendisi affetmesi ile insanlar arası ilişkilerde affetme şeklinde çalışılmış ve çalışılmaktadır.

Affetme, çok kompleks psikolojik bir yapı olarak birçok düzey içerisinde ele alınmış ve anlaşılmaya çalışılmaktadır. Affetme boyutlarını değişik düzeylerde ele alınmaya çalışılmıştır. Affetme düzeyleri arasında; bireysel affetme (kendini affetme), bireylerarası affetme (diğerini affetme), ortak (communal) affetme (bir toplulukta kimliksel grupların karşılıklı affetmesi), genel toplum içindeki grupları affetme (bir toplumda değişik toplulukların birbirini affetmesi) ve toplumlararası affetme (farklı toplumların birbirini affetmesi) biçiminde ifade edilmektedir (Hepp-Dax, 1996).

Affetme psikolojik, kişisel, bilişsel ve sosyal boyutlarıyla dinamik bir yapıyı ortaya çıkarmaktadır. İnsanın kendisi ve çevresiyle kurduğu karmaşık süreçlerde kullandığı önemli bir beceri olduğu anlaşılmaktadır.



### 1.2.1. Affetme Kavramının Tarihine Dair

Affetme kavramı insanlık tarihiyle birlikte var olduğu düşünülebilir. Affedicilik konusu pozitif psikolojinin gelişmesiyle birlikte son yıllarda üzerinde durulan bir kavram olarak önem kazanmıştır (Taysi,2007).

Affedicilik (forgivingness) terimi ilk olarak felsefe ve teolojik alanda araştırma konusu (Çardak, 2012) iken son yıllarda pozitif psikoloji (Berry, Worthington, O'Connor, Parrott III, & Wade, 2005), kendilik psikolojisi (self-psychology) (Bugay, 2010) ve sosyal psikolojinin de (Koutsos, Wertheim, & Kornblum, 2008; Emmons&Paloutzian, 2003) çalışma evreninde yer almaktadır.

Teoloji ve felsefe alanında affedicilik erdem kavramıyla eşdeğer anlamda kullanılmış, bu alanda yapılmış çalışmalar söz konusudur. Yunan mitolojisinde affetme kavramı üzerinde durulmakla beraberle; affetmenin karşılığı olarak düşüneceğimiz intikam konularının daha fazla yer işgal ettiği söylenebilir. Yunan mitolojisinde ve ilk sanat eserlerinden intikam kavramı bağışlamadan daha fazla yer almıştır. Ancak zamanla affetme konusu sanat eserlerinde daha fazla yer almaya başlamıştır (Taysi,2007). Tek Tanrılı semavi dinlerde de insanların işlediği günahların tanrı tarafından affedileceği inancı ve nihayetinde de günah ve kusurların affedileceği düşüncesi yaygındır (McCullough ve Worthington, 1999).

Affetme kavramı asırlardır teolojinin ve felsefenin konusu olmuştur. Bu nedenle teolojik ve felsefi kaynaklarda uzun zamandır yer alan bir kavramdır. Affetme kavramının psikoloji alanından yer alması yakın zamanda mümkün olmuştur (Taysi,2007).Din alanında affetme konusu Tanrı'nın insanı affetmesi, felsefede ise Tanrı'nın insanı affetmesinin yanında insanların birbirini affetmesinin mümkün olup olmayacağı ve etik sınırları şeklinde ele alınmıştır (Kara,2009). Affetme din ve felsefede bir ahlak konusu olarak irdelenmiştir. Bu konu erdem kavramının bir başlığı olarak çalışılmıştır (Taysi.2007).

Semavi dinlerde Tanrının insanları affetmesi ve dolayısıyla kusurların bağışlanması konusu önemli bir yer tutmaktadır (McCullough ve Worthington, 1999). Semavi dinlerde affetme erdem kavramı içerisinde ele alınmakla beraber bir zorunluluk konusu olarak da değerlendirilmektedir. Bütün semavi inançlarda insanlar arası affetme önemli bir başlıkken Tanrı'nın affediciliği ise çok daha önemli bir konu olarak ele alınmıştır. Tanrının

affetmesi tövbenin olabilmesine yani bir pişmanlığa bağlıdır. Tövbe ilahi bağışlamanın olması için gerekli olan bir koşul olarak düşünülmektedir. Tövbe edilmesine karar verilmesi ise pişmanlık duygusunun yaşanmasının ardından gelmektedir. Affetme ilahi dinlerin temel konuları arasında yer almaktadır (Alpay,2009)

Affetme; felsefede, teolojide, psikolojide, ahlâk biliminde ve siyasal yapılarda ana bir kavramdır (Meninger, 1996). Neredeyse tüm semavi inançlar bir "affetme" ve "affedilme" terimine sahiptirler. Topluma ve bireylerin ilişkilerine düzenlemeler getiren dinler, bu kavramlara sağlayacağı içsel ve toplumsal huzur bakımından önemli görmüşlerdir (Kara, 2009). Bu açıdan affetme uzun zamandır felsefi ve dini araştırmaların konusu haline gelmiştir. Teolojik alanda daha fazla Allah'ın insanları affetmesi meselesi öndeyken, felsefe alanında Tanrı'nın affediciliğinin yanında kişilerarası affediciliğin sınırları ve etik boyutu da ele alınmıştır (Ayten, 2009). Birçok inançta ve eserlerde binlerce yıldır affetme kavramından söz edilmiştir (McCullough ve Worthington, 1999; Rye ve diğerleri, 2000). Affetme veya kırgınlığı devam ettirmede neyin doğru, neyin yanlış olduğunun yanıtı bu dinlerin içeriklerinde ve kısaslarında genellikle açıkça belirlenmiştir (Mullet, 2010). Dini inançlar genellikle affetmeyi bir erdem olarak tasdikler ve kısaslarında kişilerarası kusurları affetmeyi basitleştirmek için çözümler öğütlerler (McCullough, Bono ve Root, 2005; Mulletve diğerleri, 2003; Pargamentve Rye, 1998; Rye ve diğerleri, 2000; Thoresen, Luscinve Harris, 1998). Üç büyük semavi dinde kişilerin tanrı tarafından affedileceği bilgisi ve bunun bir sonucu olarak da kusurların affedilmesi gerektiği görüşü hakimdir (McCulloughve Worthington, 1999).

Semavi dinlerin dışındaki inançlar da affetme konusu ele alınmaktadır. Örneğin Hindu inancında da affetme her zaman büyük bir değer olarak görülmüştür. Bu geleneğe göre doğruluk 10 erdeme dayanmaktadır ve affedicilik bu erdemlerden içerisinde yer almaktadır (Rye ve diğerleri, 2000). Modern dönemde de, Hindistan'ın siyasi ve ruhani lideri Mahatma Gandhi gibi kişiler, affediciliği önemli bir erdem olarak görmüş ve zayıf olanın asla affetmeyeceğini çünkü affediciliğin güçlü bir vasıf olduğunu düşünmüştür (Goel, 2003). Budizmde, kişiyi affetmemekle oluşacak olan olumsuz duyguların zararlarından korunmak için affetme bir gerekliliktir (Hui ve HoDaphne,2004).Affetme gerek semavi dinlerde gerek diğer dini doktrinlerde önemli bir konu olarak yer edinmiştir.

Dini doktrinlerde affetmenin yüzyıllardır ele alınmaktadır, sosyal kuramcılar ve sosyal bilimciler geç dönemlerde bu kavramı ele almışlardır, 20. yüzyılın son çeyreğinde konuyu araştırmaya başlamışlardır (McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000a). Affetme konusu asırlardır büyük dinlerin de kapsamı içerisinde olmanın sonucu olarak, uzun bir zaman sadece felsefi ve teolojik konu olarak değerlendirilmiştir. Affetme konusu psikoloji literatürüne son yıllarda girmiş ve yaygın bir araştırma zemini oluşturmuştur (Finkel, Rusbult, Kumashiro ve Hannon, 2002; McCullough, 2000; McCullough ve diğerleri, 1998).

Affetme kavramının psikoloji alanına uzun yıllardır girmeme nedeninin, konunun teolojik bir kavram olarak yorumlanması kaynaklandığı iddia edilmektedir (Hope, 1987). Psikolojinin ilk zamanlarında olumsuz tutum ve davranışlar daha öncelikli olarak ele alınmıştır. Bu nedenle “şiddet, hoşgörüsüzlük, dogmatizm ve katılık” gibi kavramlar üzerinde, “affetme, yardımlaşma, saygı ve hoşgörü” kavramlarına göre öncelikli olarak ve daha yaygın olarak çalışılmıştır (Ayten, 2009). Psikolojide olumlu tutum ve davranışlara yönelik alanlar özellikle 1960’lardan sonra araştırma konularına dönüşmüştür. Affetme bu konuların içerisinde yer almaktadır. Konuya dair araştırmalar, 1980’lerde artmıştır. 2000’li yıllarla birlikte affetme kavramı, psikolojide en fazla üzerinde durulan konulardan biri olmuştur.

Affetme kavramı ilk dönemde daha çok manevi destek danışmanlarının ilgisini çekmiş ve din yordamında ele alınmış, affetmek ve bireyler arası affetmede ahlaki yargıların gelişme kapasitesi tartışılmıştır. İnak (2010)’a göre 1980’lerden sonra affetmenin altında yatan sosyal psikolojik nedenler araştırılmaya başlanmıştır. 1980’lerde psikoterapi ve danışmanlıkta affetmeyi teşvik eden stratejiler hakkındaki deneysel araştırmalar dergilerde yayımlanmaya başlanmış ve affetmenin vakalarda kullanım yoğunluğu bu dönemden sonra artmıştır (Akt.: Şahin, 2013).

Sosyal bilimciler araştırmalarında; affetmeyi kavramlaştırma ve araştırmada; onu gelişimsel, kişilik ve sosyal olarak anlamlandırmada; kişisel ve toplumsal iyi oluş için affetmenin değerinin anlaşılmasından ilerleyerek affetmeyi öneren müdahaleler üretmişlerdir. Bu konudaki bilimsel ilerleme yayınlardaki makalelerin, yapılan konferansların, affetmeye konulu derleme koleksiyonların gittikçe artan sayılarda görülebilmektedir (Enright

ve North, 1998; McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000b; Worthington, 1998a). Dahası bazı kuruluş ve hayır kurumları affetme ile ilgili araştırmalar için sponsor kampanyaları başlatmışlardır (Holden, 1999). Sonuçta affetme konusu araştırmacılar için gözde konu bir olmuştur. Öyle ki; 1988–1999 yılları arasında psikoloji literatüründe affetmeyle dair 362 yazın varken, 2000–2005 yılları arasındaki kısa zamanda, bu sayı 634’e ulaşmış ve sayı gittikçe fazlalaşmaktadır (Lewis, 2005). Ülkemizde ise affetme başlığıyla ilgili son senelerde ilgi duyulmasıyla birlikte (Alpay, 2009; Ayten, 2009; Bugay, 2010; Bugay ve Demir, 2010,2012;Taysi, 2007; Yıldırım, 2009), bu kavram ile ilgili araştırmalar sınırlı düzeydedir.

### **1.2.2. Kavramsal Olarak Affetme**

Affetme din bilimi alanında kişinin olumlu durumu ve psikolojik bir doyumunu olarak görölmüştür. Seküler anlamda affetme, psikolojik iyi olma hali olarak görölmüştür. Bu iyi olma hali yalnızca bireyin kendisi için değil olumsuzluğun ortaya çıktığı ilişki için de bir iyileşme olarak görölmektedir. İnsanlar arası düzeyde affetme, incinen bireyin hatalı kişiye bağışlayarak ilişkinin iyileşmesine olanak sağlamaktadır. Olumlu bir sosyal fenomen olarak görölebilecek olan bağışlama, son tahlilde sosyal düzeneğin dengelenmesine katkı sağlamaktadır. Affetme için diğer bir yön de iç psişik bir fenomen olmasıdır. Buna göre, incinen kişi kızgınlığını ve kinini suçlu bireye karşı korumaya devam etmektedir ya da kızgınlık ve öç almaktan vazgeçip iyilikseverlikle yaklaşmaya çalışmaktadır (Baumeister, Exline, & Sommer,1998). Human Development Study Group (1991), Affetmenin içsel bir durum olduğunu ancak bu içsel durumun kaynaklandığı bir kişilerarası ilişki olduğundan bahsetmiştir, affetme içsel bir süreçtir ve bu yüzden anlaşmadan farklılık göstermektedir. Literatürdeki önemli tanımlardan biri olan, Enright ve Fitzgibbons’ın (2000) tanımlarıdır. Affetmenin içsel bir süreç olduğu temeline dayanır ve kavram tanımını şöyle yapmaktadır: Affetme; “Bireyler, rasyonel olarak kötölükle karşılaştıklarını düşündüklerinde, isteyerek öfke duymaktan ve (hakkı olan) karşı davranışlarından vazgeçtiklerinde ve kötölükte bulunan kişiye karşı merhameti (compassion), koşulsuz değeri (unconditionallove), cömertliği (generosity) ve ahlaki, sevgiyi içeren yardımseverlik (beneficence) temelinde tepki vermeye çaba gösterdiklerinde baslar” (p.20).

Yazarlar affetme tanımlarında geçen bazı terimleri açıklamaya çalışmışlardır. Tanımdaki ‘akılcı olarak düşünme’, kişinin kusurlu kişi için acele bir sonuca varmadan, gerçeği çarpıtmadan bireyin sadece ahlaki açıdan bir suç işlediğini düşünmesi demektir. Tanımdaki ‘gönüllü vazgeçme’, affetmenin aktif bir süreç olduğunu vurgular. Birey değişmek için çabalamıştır ancak yazarlar, affetme sürecinin bütünüyle karar verilerek ve bilinçli olarak yapıldığı kanısında değildirlir. Tepki’ kelimesi kızgınlık ve yardımseverliğe eşlik eden duygular, düşünceler ve davranışlar anlamı yerine kullanılmıştır. Bu duygular, düşünceler ve davranışlar negatiften pozitif olana doğru bir yöneliş gösterebilmektedir. “Yardımseverlik” diğer kişilerin nasıl davrandığını ve davranabileceğini hesaplamadan onlara yardım etmektir. “Merhamet” vicdani ve ahlaki bir duygudur ve bireyin suçlu kişi ile birlikte üzülmüsidir. Burada merhamet, suçlu birey için sempati duymak ve olumsuz tepkilerine rağmen onun da incinebilir bir kişi olduğunu düşünmek anlamındadır. İfadedeki ‘cömertlik’ tanımı suçlu bireye hak ettiğinden daha fazlasının verilmesi olarak görülmüştür. Suçlu bireyin hak ettiğinden daha fazlasının verilmesi onun koşulsuz sevilmesi ya da kabbullenilmesi ile ilgilidir. Enright ve the Human Development Study Group (1994), affetmeyi “koşulsuz bir hediye” olarak ifade etmektedir. Affetmenin koşulsuz bir armağan olması, suçlu bireyin hakkı olmasa da bu kişiye karşı yardımseverlik (benevolence) göstermesidir. Bu durumu destekleyen bir çalışma, Zechmeister ve Romero (2002) tarafından yapılmıştır. Araştırmaya katılanların üçte ikisi affetme için özür gerekmediğini belirtmişlerdir. Bu durum affetmenin haksızlık yapan kişinin davranışlarından bağımsız olarak affeden kişi tarafından ortaya konan bir tercih olduğunu göstermektedir. Hargrave ve Sells (1997), ilişkisel doğasını vurgulayarak, affetmeyi kötü olan bir ilişkide ortadan kalkan güvenin yeniden kurulması veya yeniden geliştirilmesi olarak tanımlamışlardır. Bu yönüyle Hargrave ve Sells, affetmenin kişilerarası ilişkilere vurgu yaparak affetme ve anlaşmayı birbirine yakın görmektedirler. Anlaşma kişilerarasıdır, affetme için anlaşma gerektiğinden; affetme de kişilerarası olarak tanımlanmaktadır. McCullough, Worthington, ve Rachal’ın (1997) tanımı, affetmenin güdusel ögesini içine almakta ve bireyler arası affetmeyi, hatalı bireye karşı olumlu bir durum olarak ele almaktadır. Bu durum (a) zarar veren (offend) kişiye karşı azalan intikam güdüsü (b) zarar veren kişiden uzak kalmayı sürdürmeye karşı daha az güdülenme (c) suçlu kişinin yaralayıcı veya zarar verici davranışlarına rağmen, bu kişiyle anlaşma ve iyi niyet için artan motivasyondur. Araştırmacılara göre affetme, bir güdü değildir fakat intikam ve kaçınma isteği azaldığında ve iyi

niyet yönünde bir dönüşüm olduğunda bu dönüşüm altında yatan temel kavramdır. Tanımlardaki ortak özellik, affetmek için bireyin sadece öfke ve öç alma duygusundan feragat etmediği, bunun yanında zarar veren kişiye karşı pozitif duygular da hissetmeye çaba göstermesidir. Affetmenin bu ortak taraflarından yararlanan McCullough, Pargament, ve Thoresen (2000), affetmenin yeni bir tanımını ortaya koymuşlardır. Bu kavramlaştırmada affetme, “belirli bir kişilerarası bağlamda yer alan zarar veren bireye karşı içsel, pozitif bir dönüşüdür” (p.9). Tanıma göre, kişi hata yapan bireyi bağışladığında, bağışlayan kişi düşünce, duygu, güdü veya davranış olarak değişim ortaya koymuştur. Bunun için affetme daha önce anlaşıldığı gibi hem içsel ne de hem de kişilerarası bir süreçtir, yani iki durumu da kapsamaktadır. Yakın bir açıklamada bulunan Frommer’a (2005) göre, affetmenin yalnız iç psikik tarafını almak yeterli değildir. Affetmenin içsel ve kişilerarası tarafı karşılıklı etkileşim halindedir. Diğeri tarafından affedilmeyi istemek veya başkasını affetmede referans diğer kişidir.

Affetmenin yukarıda verilen tanımları akademik çalışmalarda ortaya konan tanımlardır. Günlük hayattaki kişinin affetme ile ne anladığını, sokaktaki kişiyle bilim insanının affetme tanımlarının ilişkili olup olmadığını anlamak için Younger, Piferi, Jobe, ve Lawler (2004) tarafından bir araştırma yapılmıştır. Araştırmada genç ve yaşlılar ile yapılmıştır. Genç katılımcıların %42’sine göre affetme, ‘kabul, olayın üstesinden gelmek’, bütün katılımcıların %33’üne göre ‘negatif duygulardan ve kızmaktan vazgeçmek’ olarak bulunmuştur. Genç katılımcılar daha çok affetmeye davranışsal açıdan yaklaşmışlardır. Bunun yanında gençlerin %25’i ve yaşlı yetişkinlerin %16’sı affetmeyi ‘uzlaşma’ olarak görmüşlerdir. Aynı çalışmada kişilere affetmenin sebepleri sorulmuş, gençlerin neden olarak ilişkilerinin kendileri için çok önemli olduğunu vurguladıkları anlaşılmıştır. Ancak yaşlı yetişkinlerde affetmenin nedeni, kişisel sağlık ve mutlulukları olduğu ifade edilmiştir.

Bilim insanları bu sonucu, yaşla birlikte fiziksel ve psikolojik sağlığın önem kazanmasına dayandırmaktadır. Çalışmanın en dikkat çeken sonucu, katılımcıların %90’nının kimseyi incitmediklerini düşünmeleridir. Bu sonuç, hatalı kişilerin, zarar görenin zararlı ilgili düşüncelerini önemsemedikleri şeklinde anlaşılmıştır. Benzer olarak, sokaktaki insanın affetme için bir prototipe sahip olduğu ve bunu kullandığı fikrini destekleyen bir araştırma da Kearns ve Fincham (2004) tarafından ortaya konulmuştur. Sokaktaki insanın affetmeye yönelik algısının genel itibarıyla bilimsel açıklamalara yakın olduğu görülmektedir.

Farklı olarak, affetmenin, göz yumma ve anlaşma ile aynı olduğu belirtilmiştir. Mullet, Girard, ve Bakshi (2004) tarafından yapılan bir araştırmanın verilerine göre de, sokaktaki insan, affetme sonrasında oluşabilecek yakınlığa inanmamakta ve ayrıca affetmenin sadece iki kişi arasında olmadığı, bir kurumun da ya da üçüncü bir kişinin de affedilebileceğini düşünmektedir. Hem akademik çevrelerinin hem de sokaktaki insanın affetmeyle ilgili ortaya koyduğu tanımlar her türlü suçun affedilmesini kapsamaktadır. Ortaya konulan tanımlara bakıldığında affetmenin sadece ikili ilişkilerde ortaya çıkan bir süreç olduğu anlaşılabilir. Ancak affetme sadece iki birey arasında yaşanan bir zarar sonucu gelişmektedir (Exline ve ark., 2004). Enright ve Fitzgibbons (2000), ikincil affetmenin mümkün olabileceğinden söz etmişlerdir. Anonim affetme, medyadan tanınan örneğin bir katilin affedilmesi olarak tanımlanır. Bireysel affetme ise sevilen bir kişinin zarar görmesi durumunda gösterilen affetmedir. Daha önce anlatıldığı gibi affetmenin koşulsuz olduğu belirtilmiştir ancak toplumda, özellikle öldürme gibi, bazı suçların affedilemeyeceği düşünülmektedir. Bunun sebeplerinden birinin, suçu işleyen kişinin şeytanlaştırılması ve bu yüzden de affedilmemesi olduğu belirtilmiştir. Başka bir açıklama da, empatinin affetmeyi kolaylaştırdığı bilgisinden yola çıkılarak yapılmıştır. İnsanların bu tür bireylerle empati yapamadıkları için affedemedikleri ifade edilmektedir (Exline ve ark.,2004).Özetlenecek olursa, affetme sadece öç alma ve öfkeden vazgeçmekle kalmayıp, bunların yerine sevgi ve hata yapan kişi hakkında iyi niyet de beslemekle başarılmaktadır. Sokaktaki insanın affetme tanımı, literatürdeki tanımlarla yakınlık taşımasına rağmen, affetmeye teolojik yansımanın devam ettiğini göstermektedir. Ayrıca yalnız zarar gören kişinin affetmesi dışında üçüncü kişilerin de suçlu kişiyi affetmeleri imkanı görülebilmektedir. Tüm sağlıklı neticelere rağmen affetme daha iyi bir dünya için önemli fakat yeterli olamamaktadır. Fitzgibbons (1986), affetmenin travmatik yaşam olaylarıyla neticelenen duygusal acıları tamamıyla çözmediğini ve ayrıca batı kültüründe aşırı kızgınlık, düşmanlık ve öfkeye tek başına kesin bir çözüm getirmeyeceğini belirtilmektedir. Bu ifade yalnız batı kültürü için değil diğer kültürler için de geçerli görünmektedir. Affetme kavramı hakkında daha ayrıntılı bilgiler affetmeyi açıklayan modellerde verilmiştir.

### 1.2.3. Affetme ile İlişkili Kavramlar

Affetme kavramının herkes tarafından kabul gören, ortak kararlar oluşturulmuş tanımları bulunmamakla birlikte, felsefi ve teolojik literatüründe kullanılan bazı kavramların, affetme tanımı ile karıştırıldığı, affetme kavramının yerine kullanıldığı söylenebilir (Alpay, 2009).

Affetme ile yakın olan ancak karıştırılabilen kavramlar birkaç başlıkla inceleyelim:

**Mazur görmek (excuse):** Mazur görmeyle ifade edilmek istenen kurbanın, suçlunun yaptığı hatada, kendini savunmak için haklı bir gerekçesi olduğuna kanaat etmesidir (Enright ve Coyle, 1998). Yakın bir başka tanım da yapılan hatanın etik açıdan yanlış sayılmasına rağmen ilgili bazı faktörler nedeniyle, bireyin ortaya koyduğu yanlış davranıştan mesul ve suçlu görülemeyeceği anlayışıdır (Murphy ve Hampton, 1988).

**Unutmak (forgetting):** Unutmak, bir affetme biçimi sayılamaz. Unutmak, bireyin yaşanan acı bir durumu veya olayları bilincinden çıkarmasıdır. Unutmada kişiyi rahatsız eden sorun ortadan kalkmamaktadır. Affetme ise olayın bilinçten çıkarılarak sorunun çözülmesi anlamını taşımamaktadır (Fincham, Hall ve Beach, 2005). Birey affetme sürecine aktif olarak dahil olmaktadır. Yaşanan durumu veya olayları kabullenmektedir (Taysi, 2007).

**Göz yumma (condoning):** Affetmek, göz yummak anlamını taşımaz. Göz yummak, incinen kişinin yapılan eylemi onaylamaması ve bundan dolayı herhangi bir özür veya itiraf beklentisi içinde olmamasıdır. Böyle olunca ortada bir suçlu bulunmamaktadır, suçlu olmadığı için kızılacak veya öfke duyulacak bir kişi de aranmamaktadır. Meydana gelen kızgınlık inkâr edilmiş veya bastırılmıştır; ilişki ise sürdürülmektedir (ScobieveScobie, 1998). Eşi tarafından aldatılan bir kişinin bunu görmezden gelmesi ve ilişkisini sürdürmesi bu duruma örnek teşkil edebilir (Taysi, 2007). Affetme bir tek yapılanı unutmak, göz yumma, mazur görme ya da incitici olayın gitmesine izin verme değildir, çünkü bunlara duygular katılmaktadır. Bunlar bastırılmış olsa bile öfke ve kızgınlık hala sürmektedir (Hepp-Dax, 1996).

**Haklı çıkarma (justification):** Bu kavram affetme olarak görülemez. Haklı çıkarmada, yapılan fiil, öncelikle her ne kadar yanlış bir fiil olarak düşünülse de, sonradan değerlendirildiğinde, fiilin yapılabilecek en doğru fiil olduğu sonucuna varılmaktadır. Eğer eylemi



yapan bireyin yaptığı eylemden dolayı suçu ya da mesuliyeti yoksa affedilmesine de gerek yoktur, çünkü öfke duyulacak bir davranış yapmamıştır (Murphy ve Hampton,1988).

Özel af (merciful):Affetme kavramı ile yakın görünen ancak affetmeyi karşılamayan diğer bir kavram da özel aftır. Özel af, hatalı bireyin bazı kamusal normlara uymaması sonucu adaleti sağlayan bir erk tarafından bireye ceza verilmesi, daha sonra bu cezanın belirli kurumlar tarafından azaltılması ya da sonlandırılmasıdır (Murphy ve Hampton, 1988). Bu durumun affetme ile ilgisi yoktur, çünkü affetmeyi sadece yaralanan ya da suça uğrayan birey gerçekleştirebilir, çünkü affetme içsel bir durumdur. Enright ve Fitzgibbons (2000), özel affin her zaman yasal kurumlar tarafından verilemeyebileceğini belirtmektedirler. Çocuğuna ceza veren bir baba da bu cezayı hafifleterek çocuğunu bağışlayabilir. Yasal af ile affetme arasındaki farkı anlamak için "Papa John Paul ve suikastçısını affetmesi" olayı örnek olarak gösterilebilir. Fail hukuken suçlu görülmüş ve cezaevinde kalmış, ancak aynı zamanda Papa onu bizzat bağışlamıştır (Hepp-Dax,1996).

Uzlaşma (reconciliation):Affetmenin, uzlaşma davranışı ile ayrı anlama geldiğinin belirtildiği gibi (Enright ve Fitzgibbons, 2000; Fincham, Hall ve Beach, 2005); aynı anlamda olduklarını tartışan araştırmacılar da vardır (Sells ve Hargrave, 1998; Worthington ve Wade, 1999). Affetme suç işleyen bireyin pişmanlığından ya da pişmanlık içeren davranışlarından ayrı olarak gelişmektedir. Uzlaşma da var olan farklılıkları ya da problemleri çözme süreci olarak belirtilmektedir (Alpay, 2009). Hepp-Dax (1996), uzlaşmanın affetme sürecinin bir sonucu olarak ortaya çıkabileceğini ancak affetmenin yalnızca bir uzlaşma olmadığını ifade edilmektedir. Ona göre eğer affetme uzlaşmayla ilgili olsaydı, yaşamda olamayan bir kişiyi affetmek imkânsız olurdu. Affetme genellikle affedenin kendi içinde yer alır, çünkü af bireyseldir(Hepp-Dax, 1996). Enright ve Human Development Study Group (1994) da, affetmenin yaralanmaya karşı içsel, psikik bir tepki olduğunu, fakat uzlaşmanın genellikle pazarlık sonunda bir araya gelme davranışı olduğundan söz edilmektedir. Uzlaşma olmadan da affetme imkanı olmaktadır.

Affetme, kendini veya başkalarını masum yapmaz; affedince masumiyet oluşmaz; affetme hatalı olan kişiye bağlı değildir; affetme süreci, pişmanlığın beklendiği bir süreç değildir; affetme asla bir ceza veya cezalandırma biçimi olamaz. Gerçek affetme sevginin bir armağanıdır. Affetme yas da değildir, çünkü üzüntünün değil, saldırganlığın karşıtı olarak gelişmektedir (Hepp-Dax,1996).

#### 1.2.4. Kendini Affetme

Başkalarını affetmede olduğu gibi, kendini affetme konusunda da üzerinde tam olarak fikir birliğine varılmış bir tanımlama oluşturulamamıştır. Psikoloji ve ilgili alanlarda kendini affetme ile ilgili çalışmalar 1990'lı yıllarda ortaya çıkmaya başlamıştır (Jacinto ve Edwards,2011).

Kendini affetme iki farklı boyutta ele alınmaktadır. Birey karşısındaki kişiyi ya da doğrudan kendini yaraladığını hissettiği için kendini affetmeye ihtiyacı olabilmektedir. Uyuşturucu, alkol ya da kumar bağımlıları ya da yeme bozukluğu olan bireyler aslında başka birini genel olarak incitmemesine örnek olarak gösterilebilir. Fakat kendilerine zarar verici davranışları engelleyemedikleri için kendilerini suçlamakta, kendilerine kızmakta hatta kendilerini aşağılayabilmektedirler. Bu sebeple bu kişilerin de benlikleriyle uzlaşarak, kendilerini affetmeleri psikolojik sağlıklarını sürdürmeleri açısından önemli olabilmektedir (Hall ve Fincham, 2005; Szablowinski, 2012).

Enright ve diğerleri (1996) kendini affetmeyi "kişinin nesnel hatasını kabullenmesi sonucunda, kendine öfkelenmeyi bırakarak; merhamet, cömertlik ve sevgi gibi pozitif duygular geliştirmeye istekli olması" şeklinde tanımlamaktadırlar. Hall ve Fincham (2005) ise bu kavramı "kişinin incinme durumu ile ilgili uyarıcıdan uzaklaşma ve kendinden öğ alma (örn., kendini cezalandırma, kendine zarar verici davranışlarla meşgul olma vb.) güdülerinin gittikçe zayıflaması ve kendine karşı yardımsever bir biçimde davranma güdüsünün gittikçe yoğunlaşması sayesinde görülen bir takım güdüsel değişimler" olarak tanımlanmaktadır.

Kendini affetmeyi daha geniş bir anlamda yorumlayan Bauer ve diğerlerine (1992) göre ise; bu süreç yalnızca kişinin yaptığı kusurlu davranış ile alakalı değildir. Kendini affetme sürecinin başlangıcında birey, yaşamını etkileyen temel bir hatanın olduğunu fark etmeye ve hem kendine hem de diğer kişilere dair yabancılaştığını hissetmeye başlamaktadır. Bu bağlantısızlık neticesinde kendini suçlamaya başlamakta ve süreci tetikleyen olayı bilişsel olarak defalarca tekrarlayarak karmaşa, suçluluk, endişe ve çaresizlik gibi hislere kapılmaktadır. Fakat kişinin kendini affetmesiyle; benliğine zarar verecek düzeye ulaşmış olan yabancılaşma duygusu, kendini iyi ve güvende hissetme (being at home) duygusuyla yer değiştirmektedir.

Holmgren'e (1998) göre kendini affetme üç temel aşamada gerçekleşmektedir. Birinci aşama kişinin nesnel bir hata yapmış olması ve bu durumu kendisinin yaptığı bir hata olarak algılaması gerekmektedir. İkinci aşamada birey incinme durumundan dolayı hissettiği suçluluk, kendine öfkelenme ve kendini aşağılama gibi olumsuz bazı duyguların üstesinden gelmeye ve kendine karşı daha uygun tutumlar kazanmaya çaba göstermektedir. Üçüncü aşamada ise kendisiyle uzlaşması ve içsel olarak kendini kabullenmesi söz konusu olmalıdır. Fakat burada dikkat edilmesi gereken önemli bir nokta vardır. Eğer birey gerçekten karşıdaki kişiye yönelik hatalı bir davranışta bulunmamışsa fakat bu durumla ilgili yine de kendini suçluyorsa; aslında burada kendini affetmesini gerektirecek bir durum söz konusu değildir (Enright ve diğ., 1996; Hall ve Fincham, 2005). Mesela cinsel istismara uğrayan bir kişinin kendini suçlaması, duruma uygun bir tepki değildir ve bu algılamasının değişmesi konusunda destek alması gerekmektedir.

Kendini affetmenin tam olarak gerçekleşebilmesi için yaralayıcı kişinin alçakgönüllü bir şekilde incinme durumu üzerinde düşünüp taşınması, yaralanan kişiye verdiği zararın ve yaptığı kusurun farkına vararak bunun doğruluğunu kabullenmesi gerekmektedir (Witvliet, Hinman ve Exline, 2011). Kişinin bu süreci yaşamadan kendini affetmesi, Enright ve diğerlerinin (1996) söz ettiği sahte affetme sürecinin ortaya çıkmasına ve bireyin narsistik bir tutum sergilemesine sebep olmaktadır. Fakat kişinin yaptığı bir kusurdan dolayı kendini affetmesi, söz konusu hatasını görmezden gelmesi ya da hatasına gerekçeler bularak kendini teselli etmesi değildir. Bu süreçte kişi; yaptığı eylemden dolayı pişmanlık ve suçluluk duymakta ve bu davranışının değişmesi gerektiğini düşünmektedir. Fakat kendini kusurlarına rağmen değerli biri olarak algılamakta ve kendisiyle barışmaktadır.

Worthington'a (2006) göre kişinin kendine yönelik negatif duygularıyla başa çıkarak kendini affetmesi, diğerlerine yönelik duygularıyla baş etmesinden daha sıkıntılıdır. Başkalarını affetme sürecinde sadece "incinen kişi" konumunda olan kişi, kendini affetmede hem "inciten" hem de "affeden" kişidir. Çünkü kişi başka birini yaraladığı zaman, aslında aynı zamanda kendi ahlaki ilkelerini dikkate almadığı için kendine de ahlaki ve psikolojik yönden zarar vermiş sayılmaktadır (Szablowinski, 2012). Kişi hata yaptığı için kendini suçlamakta ve bundan dolayı benlik kavramına ilişkin algılarında da değişiklik oluşmaktadır (Worthington,2006).

Jacinto ve Edwards'a (2011) göre kendini affetme; birbirini takip eden dört terapötik aşamadan bahsetmiştir. Bu aşamalardan birincisi "kabul etme"dir. Kişi bu evrede kendisiyle ilgili yaptığı olumsuz değerlendirmeleri fark etmektedir ve uzun olan süreğen fikirler ve suçluluk, öfke, depresyon, endişe gibi duygular sonrasında kendini affetmesi gereken durumu açıklığa kavuşturmaktadır. İkinci aşama "sorumluluk"tur. Bu evrede birey yaptığı kusurun mesuliyetini üstlenmektedir ve kusurlu olduğunu görmeye başlamaktadır. Fakat aynı zamanda kimi zamanlarda kendisiyle ilgili yüksek beklentilerine göre hareket edemediğini fark etmektedir. Üçüncü aşama olan "ifade etme"de ise birey durumla ilgili tekrarlayıcı davranışlarının sonucu olarak ortaya çıkan kendini suçlayıcı duygularını ve kusurlarını ortaya koymaktadır. Bu durum kişinin kendisine yönelik olabileceği gibi, incitilen kişiye yönelik de olabilmektedir. Son aşama olan "yeniden yaratma" evresinde ise kişi benlik imajını yeniden oluşturmakta ve geleceğine daha sağlıklı bir şekilde bakabilmeye sağlamaktadır.

### **1.2.5. Affetmeye İlişkin Modeller**

Affetme konusunun alan çalışmaları için aktüel bir konu şekline gelmesiyle birlikte çeşitli affetme modelleri ortaya konmuştur. Bu affetme örneklerinin her biri affetmeye yönelik kendine has bir yaklaşımda bulunmuş olmasına rağmen, bu modellerin bazı benzer yönleri de görülmektedir. Bu modeller, genel olarak kişilerin psikolojik sağlığı için affetmenin zorunlu olduğunu belirtmektedir (Bugay ve Demir, 2012). Aşağıda affetme modellerinden bazıları genel yönleri ile ele alınmıştır.

#### **1.2.5.1. Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli**

McCullough (2000), affetme ile ilgili kuramsal ve uygulamalı çalışmaları iki kavramsal başlangıç noktasında toplamaktadır. Bunlardan birincisi, affetmenin kökeninde motivasyonel yapı yatmaktadır. İkincisi ise, affetme olumlu sosyal (prosocial) tepkilerden meydana gelmektedir. Bu doğrultuda McCullough (2001), affetmeyi bir kişidesuçta maruz kaldıktan sonra oluşan olumlu sosyal motivasyonel değişimler takımı olarak belirtilmektedir. McCullough, Worthington ve Rachal (1997), affetmeyi motivasyonel bir sistem içerisinde ele almakta ve bireyler arası affetmeyi, yaralayan kişiye karşı pozitif bir değişim olarak belirtilmektedir. Buna göre affetmenin altında yatan temel motivasyonlar, azalan intikam (revenge), ve azalan kaçınma (avoidance) ile artan iyilikseverlik (benevolence) ve suçu (transgression) işleyen bireye yönelik artan iyi niyettir. Affetmenin kendisi

bir güdü olmamasına rağmen bireylerin incitildiklerinde ortaya çıkan, intikam alma, bu kişiden kaçınma ve bu kişiye yönelik iyilikseverlik güdülerindeki değişime dayanmaktadır. Bu teoride, bireyin kişiler arası incinme durumuna tepki olarak verdiği iki motivasyonel sistemle nitelendirilen, kişilerin iki olumsuz duygusal durumu olduğu düşünülmektedir. Bunlar; (a) incinme hissi karşısında, inciten kişiden psikolojik ve kişisel iletişimden “kaçınma” motivasyonu, (b) haklı öfke duygusu ile “intikam” alma veya incitenin zarara uğradığını görme ile ilişkili motivasyondur. Yaralanan kişi kendisini inciten kişiyi affetmediğini belirtiyorsa, bu iki negatif motivasyonel koşulda olduğu söylenebilmektedir. Tam tersi olarak yaralanan tarafın partnerini affettiğini belirttiği koşulda, artık bu iki negatif, “intikam” ve “kaçınma” motivasyonel durumunda bulunmadığı söylenebilmektedir (McCullough, Rachal, Sandage, Worthington, Brown & Hight, 1998; McCullough, 2000). Bir başka ifadeyle affetme, belirli bir kişiler arası incinme durumu sonrasında oluşan motivasyonel değişimlerin birleşimidir. İncinen bir kişi affettiğinde, bireyin intikam ve kaçınma motivasyonları azalmakta ve diğer ilişki yapıcı motivasyonları yeniden oluşmaktadır (McCullough, Bellah, Kilpatrick & Johnson, 2001; Bono, McCullough & Root, 2008). Yani affetmenin tanımlanmasında araştırmacılar genellikle bir insanın kendisini inciten bir insanı affettiği zaman daha az öç alma duygusu, daha az acı hissetmesi ve incitene karşı pozitif motivasyonlar ve iyi niyet hissetmeye başlaması (“Belki de iyi niyetinden yaptı.”...vb.) düşüncesine üzerine yoğunlaşmaktadır (McCullough, 2008). Bundan dolayı affetme, kişinin duyduğu rahatsızlıktan ve olumsuz duygulardan kurtulduğu ve bu olumsuzlukların yerine, yaralayan bireyin iyiliğini dilemek ya da yeni, iyileştirilmiş bir ilişkiyi beklemek gibi olumlularını oluşturduğu kişisel bir süreçtir. Tabii ki, bu motivasyonel ve duygusal değişimler genellikle inciten kişiye karşı daha iyi davranışları sağlamaktadır. Bir kişi affedildiği zaman, en azından birey öç alma duygularını hafifletmekte ve karşıdaki bireyin iyiliğini dilemektedir (McCullough, 2008).

Affetme – ya da kişilerarası incinme durumunu izleyen ve intikam motivasyonunun azalması durumu – uyum (accomodation) ve fedakarlık isteği (willingness to sacrifice) gibi yoğun ilişkilerde oluşan diğer ilişki yapıcı değişimlerle benzerlik arz etmektedir (McCullough ve diğerleri, 1998). Affetme, benzer bir şekilde, sosyal hayatta meydana gelen pozitif sosyal psikolojik değişimlerdir. Bunun en başında “empati” motivasyonlu yardım gelmektedir. Yakın ilişkilerde diğer bir pozitif sosyal fenomen, yıkıcı tepkileri ortadan kaldıran ve partnere karşı yapılan yıkıcı tepkilerin ardından, yapıcı davranışları harekete

geçirmeyi sağlayan “uyum (accommodation)”dur. Başka bir pozitif sosyal süreç de, ilişki veya partnerin iyiliğine katkı vermek için, bireysel gayelerinden vazgeçme eğilimi olan “fedakarlık isteği (willingnesstosacrifice)”dir (Rusbult, Verette, Whitney, Slovik&Lipkus, 1991; Van Lange, Rusbult, Drigotas, Arriaga, Whicher&Cox, 1997; McCullough ve diğerleri, 1998; McCullough, 2000). Bu güdüler insanların “affetme” biçiminde tanımlandığı psikolojik durumu sağlamak için harekete geçmektedir. Bu üç kavramın – empati, uyum ve fedakarlık isteği– benzer tarafı, bireylerin kişisel bir bedel ödeme olasılığına karşın, diğer kişi ya da ilişkinin refahı için katkıda bulunmaya yönelik davranışa yoğunlaşmasıdır. Böylece affetme ilişkinin uyumunu sağlamaktadır (McCullough, 2000). Diğer bir ifadeyle, bu üç kavramın ortak tarafı, uzun süreçte ilişki için yıkıcı sayılabilecek, bireyin şahsını korumaya yönelik davranışlardan vazgeçmesine, bunların yerine sağlıklı ilişki için lazım olan yapıcı davranışlar sergilemesini kolaylaştırmasıdır (Taysi, 2007). Öbür taraftan bu yaklaşıma göre affetme; tepki, kişilik eğilimi ve sosyal birimlerin özgün yapısına göre tanımlanabilmektedir. Bir tepki olarak affetme incinenin, incitene karşı fikirlerinde, duygularında ve davranışlarında sağlanan olumlu sosyal değişimler olarak ifade edilmektedir. Bir kişilik eğilimi olarak affetme, bireylerarası koşulların çeşidine göre diğerlerini affetme eğilimi biçiminde anlaşılabilir. Sosyal birimlerin kalitesine göre affetme, samimiyet, güven ve yüklemelere benzer niteliklerle ortaya konmaktadır. Mesela bazı sosyal yapılarda (evlilikler, aileler vb.) affetme düzeyinin daha yüksek gerçekleştiği ortaya çıkmaktadır (McCullough & Witvliet, 2002).

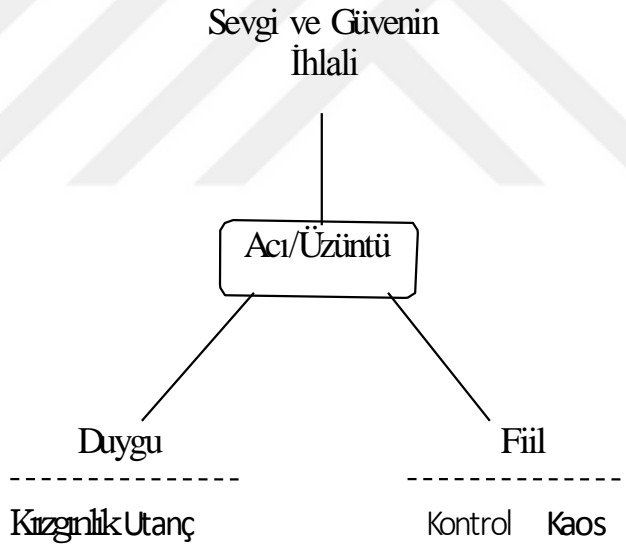
### **1.2.5.2. Hargrave Affetme Modeli**

Affetme terimi, antik çağlardan beri dini topluluklarda insan ilişkilerinin iyileştirilmesi ve yeniden organizasyonunda önemli bir unsur olarak kullanılmaktadır (Hargrave, 1994a). Bu modelde affetme sevgi ve güven bağlamında görülmektedir. Hargrave ve Sells (1997) affetmeyi, bireyin muhatap olduğu yaralayıcı tepkiye rağmen, ilişkide güvenin tekrar kurulmasına izin vermesi ve gerek yaralayan gerekse de yaralanan kişinin ilişkilerini geliştirmek adına bu incitici davranış üzerine sorgulamaları olarak görülmektedir.

Güven, adalet ve aile ilişkileri arasındaki yetkilerin subjektif dengesi olan ilişkiyel etiğin boyutları üzerine yoğunlaşmıştır. Fakat sorumluluk ve haklar arasında denge olması halinde ilişkiler kendini devam ettirebilmektedir (Sells&Hargrave, 1998).Güven ve adalet; ilişkiyel etiğin çiğnenmesi durumunda, ailede yıkıcı davranışın mağduru olan birey ıstırap

çektığı ve dünyanın güvenilmez bir yer olduğuna kanaat ettiğinde oldukça önemlidir (Hargrave, 1994a). Bu kuramsal yapı temel alınarak, ailede yaralanan bireyler, sevgi ve güven ihlalini, kendileri ile ilgili hislere ve gelecek ilişkilerdeki davranışlara çevirmektedirler. Şekil 3.'te görüldüğü gibi incinenler, şahsını incitenlere karşı (a) kontrol dışı kızgınlık hissedebilmekte veya (b) kendilerini sevmeyen ve güven verici bir ilişkiye değmeyecek bir birey olarak suçlayarak, utanç duyabilmektedir. Benzer bir biçimde, incinen kişiler gelecekteki ilişkilerinde, (a) incinme olasılıklarını en aza indirmeye uğraşarak, kontrollü bir biçimde davranmaya, (b) güven ilişkisine karşı en ufak bir hareketi fark ettiklerinde karmaşık davranma temayüllerindedirler (Hargrave, 1994b; Hargrave&Sells,1997).

Hargrave (1994a) affetmeyi aile çalışmaları kapsamında incelemiştir. Affetme dört görevden meydana gelmektedir. Bunlar ise; anlayış, telafi için olanak verme, açık affetmeve içgörüdür.



**Şekil 1:** Hargrave'in Sevgi ve Güvenin İhlali Modeli (Hargrave, 1994b; Hargrave & Sells, 1997).

<b>AFFETMENİN GÖREVİ (WORK)</b> <b>Affetmenin Dört İstasyonu (Station)</b>			
<b>Kurtarma/Aklama</b> <b>(Salvange/Exonerating)</b>			
İçgörü (İnsight)	Anlayış (Understanding)	Telafi İçin Olanak Verme	Açık (Overt) Affetme

Affetmenin Dört İstasyonu (Hargrave, 2001; Hargrave&Sells, 1997).

### Şekil 2: Affetmenin Dört İstasyonu

Şekil 2’de görüldüğü gibi affetme daha geniş kapsamda iki kategoride ele alınmaktadır. Bunlar aralarında ilişkili olan onarma (restoration) ve kurtarma (salvange) kategorileridir.

Onarma (Restoration), kurtarmadan ilişki içerisinde incinen kişinin kendisini, incinmeyen birey tarafından sevgi ve güvenin yeniden inşa edebileceği bir duruma koymasından farklılık göstermektedir. Onarma, önemli bir sorunun oluşması ve ilişkinin kötü bir duruma gelmesinin ardından incinen ve incitenin bir arada bulunarak, sevgi ve güveni yeniden inşa etmesi ve ilişkiye fonksiyonellik vermesidir. Onarma, “açık affetme” ve “telafi için olanak verme” den oluşmaktadır (Hargrave, 2001).

Kurtarma (Salvange), affetmenin şimdi ve geçmişte, gelecekte yapılan ve hala birinin yaşamını etkilemeye sürdüren, yapılan kusura karşı nasıl korunacağına dair fikir edinmek için kullanılan kavramdır. Yaralayan kişiyi ve yaralayıcı eylemin koşullarını anlamak ve böylece acının yükünü tek başına taşımamak anlamına gelmektedir. Kurtarma bir örnekle açıklanacak olursa bir daha su yüzeyine çıkamayacak şekilde kaza yapan geminin diğer gemilerde kullanılmak için birtakım parçalarının kullanılmasına benzetilmektedir (Şamatacı, 2013).

Affetmenin dört kategorilerinden biri olan içgörü (insight); adaletsiz davranış yaşatanın yıkıcı kalıplarını anlamak ve değiştirmesi için olanak vermektir.

Affetme çalışmalarında kurtarma zarar gören ilişkide güven ve sevginin yeniden oluşturulmasını sağlamamakta, fakat kişiye gelecekteki ilişkilerinde yardımcı olmaktadır. Kurtarma çabaları iki durumu içermektedir. Bunlar; anlayış (understanding) ve içgörü (insight)dür (Hargrave, 2001). Anlayış (understanding) ise; kusurlu bireyin sorumluluğunu



kaldırmadan, sınırlarının tanınması için olanak sağlamaktadır. Yaralanan birey; telafi için olanak vererek, hatalı kişinin ilişki için güvenilir davranması ve yapıcı davranışlar göstermesi için şans vermektedir. Açık affetme, yapılan incitici davranışın açıkça tartışılması ve olası bir ilişki motifinin gösterilmesini kapsamaktadır (Sells&Hargrave, 1998). Bu modelde, Kurtarma/Aklama ve Onarma/Affetme'nin farklı dönemlerde çeşitli ilişkilerde ortaya çıktığı düşünülmektedir. Dikkate alınması gereken diğer bir hususta bu kategoriler adımlar olarak öngörülmemelidir. Bireyler affetme ve ilişkisel güven için çabagösterirken, bu kategoriler arasında defalarca gidip gelebilmektedir (Hargrave,1994b). Başka bir ifadeyle, diğer modellerin tersine, Hargrave affetmeyi basamaklı bir süreç olarak tanımlamakta, aksine dört kategori arasındaki dalgalı veya karşılıklı etkileşimi, affedip ilişkileri yeniden organize etmek için yüksek düzeyde bir çaba olarak ele almaktadır (Sells&Hargrave, 1998).

Kısaca, Hargrave (2001) affetmeyi ilişkide güven ve sevginin baştan kurgulandığı bir döngüsel süreç olarak belirtmektedir. Affetme, ilişkilerinde ağır hasar ve incinme olmuş en az iki kişinin buluşarak, sorumlu bir biçimde sevgi ve güven kurgusunu yeniden oluşturarak ilişkilerini daha sağlıklı ve kuvvetli şekle getirmesi ile ilişkilidir.

### **1.2.5.3. Kohlberg'in Ahlaki Gelişim Teorisine Dayanan Modeller**

Enright ve diğerleri (Enright, Gassin ve Wu, 1992; Enright ve Human Development Study Group, 1991; Enright, SantosveAI-Mabuk, 1989), Nelson (1992), Spidell ve Liberman (1981) affetmeyi tanımlamak için Kohlberg'in (1969, 1973, 1976) ahlaki gelişim kuramından yararlanmışlardır. Bu modeller kişilerin düşünsel becerilerini geliştirmeyi, onların diğerlerinin ıstıraplarını kabullenmelerini daha olanaklı kılmayı, başkalarının zorlukları ve güçsüzlükleri ile duygudaşlık kurmayı ve bireye geçmişte acı vermelerine rağmen, onları insan olarak kabul etmeyi tavsiye ederler. Bu araştırmacılar Kohlberg'in ahlak evrelerine benzer olarak, affetmenin de ahlaki gelişim evreleri olduğundan söz etmişlerdir.

Nelson (1992) ve Enright grubu (Enright, Gassin ve Wu; Enright ve Human Development Study Group, 1991; Enright ve diğerleri, 1989) affetmeye dair düşünmenin erken döneminde, bilişin ağırlıklı olarak egosantrik; acıdan uzaklaşma ve haz arama ile meşgul olduğunu düşünmüştür. Nelson (1992) bu aşamaya affetmeye dair düşünmenin ön uyumu olarak bahseder. Kişiler yetkeden çekinirler, başkaları ile empative içtenlik geliştirmek

için sınırlı kavrama yeteneğine sahiptirler. Enright'ın grubu (Enright ve Human Development Study Group, 1991; Enright, Santos ve A1-Mabuk, 1989) bu periyodu iki basamak şeklinde ifade etmişlerdir. İntikamcı affetme basamağında, affetme benmerkezcibir intikam arzusu ile güdülenir. Bu aşamada affetme; affedilen suçların telafi edilmesi ve iade edilmesi isteği ile güdülenir. Affetme düşüncesinin bu aşaması, Kohlberg'in (1969, 1973, 1976) ceza ve itaat dönemine denk gelmektedir.

Çalışmacılar (Nelson, 1992; Enright, Gassin ve Wu; Enright ve Human Development Study Group, 1991; Enright ve diğerleri, 1989), kişiler kurallı eylemlerle meşgul oldukları ve diğerlerinin gözünde iyi bir görünüm bırakmaya istekli oldukları zaman, kişilerin affetme düşüncesinin bir ara aşamasında olduklarını ifade etmişlerdir. Nelson'un uyum aşamasında, affetme; normlara bağlılık, adil ve iyi görünme isteği, adalet, hukuk, dürüstlük ile meşgul olma tarafından güdülenir. Affetme "yapılacak doğru şey" gibi görülür, çünkü ilişkilerle çatışma halinde ve toplumsal olarak arzulanır. Enright ve diğerleri (Enright, Gassin ve Wu; Enright ve Human Development Study Group, 1991; Enright ve diğerleri, 1989) bu periyodu "toplumsal baskı sonucunda oluşan, beklentisel affetme" olarak isimlendirir. Bu yöntemi kullanan bireyin, affetme kararında aile ve akran grubu etkili olmaktadır. Şayet birey affetmesi gerektiğine inanmadan affederse içsel süreçlerde bir farklılaşma olmadığı için reel bir affetme gelişmemektedir (Taysi,2007).

Affetme ile ilgili düşünmenin üçüncü basamağı başkasının iyi olması ile ilgili gerçek bir sevgi, ilgi ve kişilerarası uyumu teşvik etme ile netleşir. Nelson (1992) bu basamağı uyum sonrası olarak belirtmiştir. Enright ve diğerleri (Enright, Gassin ve Wu; Enright ve Human Development Study Group, 1991; Enright ve diğerleri,1989) bu aşamaya sevgi gibi affetme olarak bahseder. Affetmenin bu periyodu Kohlberg'in (1969,1973,1976) evrensel ahlak prensipleri aşamasına karşılık gelmektedir. Enright ve diğerleri (1989), Huang ve Park (1990), Enright ve Gassin (1993) Amerikan, Tayvan ve Kore örneklerinde affetme ile ilgili gelişimsel bir kanıt ortaya koymuşlardır. Bu çalışmalarda, affedici düşünme (Enright ve diğerlerinin (1989) modeline göre) kısmen adaletli düşünme ile korelasyon görülmüştür. Affedici düşünme de yaş ile birlikte artış göstermektedir. Enright'ın grubunun (Enright, Gassin ve Wu; Enright ve Human Development Study Group, 1991; Enright ve diğerleri, 1989) uygulamalı araştırmalarının sonuçları da gelişimsel affetme kuramını desteklemiştir. Modele getirilen bazı tenkitler de söz konusudur. Bunlardan biri insanların

affetme hakkında nasıl mantık kurduklarının, affetmeyi gerçekte nasıl ifade edeceğini göstermeyebileceğidir. Bireyler olgun muhakeme yapabilirken, bunu davranışa dökme-  
yebilir veya olgunlaşmamış mantık yürütülürken son derece olgun davranış gösterebil-  
mektedir (Akt. Taysi,2007).

#### **1.2.5.4. Süreç Modeli**

Affetmenin nasıl öğrenildiği, sosyal bilimin önemli başlıklarından birini oluşturmaktadır (Enright&Coyle, 1998). Affetmeye, kişinin sınırları ihlal edildiğinde ihtiyaç duyulmak-  
tadır. Yapılan ihlal ya da gösterilen zarar; psikolojik, duygusal, fiziksel veya ahlaki ola-  
bilmektedir. Bazı koşullarda ise hepsinin bir birleşimidir (Enright&Fitzgibbons, 2000).  
Affetmenin Süreç Modeli'nde affetme kişiler arası bir süreç olarak belirtilmektedir. Ger-  
çek affetmeyi ve sahte affetme ile affetmeye benzeyen ancak affetmeden farklı olan diğer  
kavramları ayırt etmek oldukça önemlidir. Gerçek affetme, haksız yere yaralanan bir ki-  
şinin, kendisinin haklı öfke ve öç almadan vazgeçerek suçluya merhametini vermesidir.  
Bu affetme kavramının temelinde üç noktaya dikkat çekilmektedir. Birincisi; incinen ta-  
raf, gerçek bir fark etme kabiliyetine sahiptir. İkincisi; incinen taraf, arzu duyarak ve zor-  
lama olmadan merhametle eylemde bulunmayı haklı intikamına tercih eder. Üçüncüsü;  
affetme içsel bir süreçtir ve iyi insan ilişkileri ile alakalıdır. Bu noktalar, gerçek affetmeyi  
benzer başka biçimlerden ayırmaya yardımcı olmaktadır (Enright&Coyle, 1998).

Birtakım araştırmacılar, affetmenin sergilenen bir yanlışın silinmesi olduğunu kanısını  
benimsemektedir. Bu eksende; incinen tarafın inciten tarafı affetmesinin, incinenin kendi  
öfkesinden, düşmanca, üstesinden gelmekte zorlandığı, haklı ve meşru duygularından  
vazgeçmesine ihtiyaç kalmadan nasıl gerçekleşebileceği üzerinde yoğunlaşmıştır  
(North, 1998). Enright ve North (1998), affetmenin kişiler arasında oluşan, bir bireyin  
başkasını, aile üyelerinin karşılıklı olarak birbirlerini ya da bir ulusun başka bir ulusu  
affettiği türü olan kişiler arası affetme üzerine odaklanmışlardır. Bunun yanında, affet-  
menin psikolojik boyutlarla bağlantısı ve inancın insanların affetmelerine yardımcı olma  
işlevi yadsınmamaktadır. Fakat herhangi bir inanca sahip olunarak ya da hiçbir inanca  
sahip olunmaksızın affetmenin imkanı olduğunu göstermeyi hedeflemektedirler. Bu mo-  
delde, affetmenin bir seçim olduğuna kanaat edilmektedir. Birtakım gruplarda affetme  
mecburiyet olarak görünse de bireyin affetmeyi tercih etmesi, hür iradesiyle ilişkilidir.  
Gerçek affetme için, kişinin affetmenin karşılığını ve ahlaki ehemmiyetini önemsemiş

olması ve affetmeyi yaşamının bir parçası olarak seçmesi gerekmektedir (Enright&Kittle, 1999).

Affetmenin manalı olabilmesi için, kusurlu eylemden sorumlu olan bir suçlunun olması gerekmektedir. Sonuçta eğer bir hata ya da suçlu yoksa ortada, affedilecek bir durum veya kimse de bulunmamaktadır (Yandell, 1998). Affetme, yanlış yapılmış gerçeğinin silip atılması sayılamaz. Yalnızca birine bedel ödetmek hakkından vazgeçmek olmadığı gibi, yanlış yapanı hoş görmeye değildir. Kişi hala o bireyi kusurlu davranıştan mesul tutmaktadır (North, 1998).

Affetme bu modelde, Piaget ve Kohlberg tarafından öne sürülen biliş ve ahlak yapıları ile benzer bir gelişim süreci olarak ele düşünülmüştür. Enright'ın affetme basamakları, Kohlberg'in altı ahlak gelişim basamağıyla yapısal benzerlik barındırmaktadır (Sells&Hargrave, 1998).

1. İntikamcı affetme: Affetmenin sadece bireyin incinmesi ile paralel bir karşılığın verilmesinden sonra imkanı olduğu tablodur.
2. Tazminatlı affetme: Suçun yaralarını sarma veya yitirilenin geri verilmesinin akabinde affetmenin lütfedilmesidir.
3. Beklentili affetme: Sosyal baskı karşısında gösterilen bir tepki olarak affetmenin gerçekleşmesidir.
4. Kuralcı beklentili affetme: Bir ahlak kuralı veya dini inanç gibi erkin sebep olduğu, affetmenin lütfedilmesidir.
5. Sosyal Uyum: Affetme, toplumsal uyumsuzluğu azaltmanın ve barışı sürdürmenin bir yolu olarak bahşedilir.
6. Sevgi eylemi olarak affetme: Kusurlu davranış, sevginin bağlılığını farklılaştırmamaktadır. Affetme uzlaşma ihtimalinin devam ettirilmesidir.

Affetme ile alakalı birçok grup müdahale yöntemleri kullanılmıştır (Coyle&Enright, 1997;Hebl&Enright, 1993). Yapılan affetme grupları ve affetme eğitimlerinde, affetme modeli affetmenin neden olduğu ve neden oluşmadığı dahilinde değerlendirilmiştir. Yapılan affetme eğitimleri, (a) katılımcıların affetmeyi tam olarak kavramaları, (b) affetmeyi sınamak için kendi karar verdiği sorumlulukları, (c) kendilerini incitilenleri anlamak için bilişsel egzersizleri, (d) empati ve şefkate izin verilmesi için duygusal alıştırmaları ve (e) acıya katlanıcı ve sindirici cesur davranış alıştırmalarını kapsamakta, böylece öğ alma ve

misilleme döngülerinin azalmasına göndermede bulunmaktadır (Enright&Coyle, 1998). Bu müdahale çalışmalarında süreç içerisindeki affetme davranışları ele alınmıştır.

<b>Affetme Süreç Müdahalesindeki Psikolojik Değişkenler</b>
<b>Birimler-Bilişsel, Davranışsal, Duyuşsal Evreler</b>
<b>Ortaya Çıkarma Evresi</b>
1. Psikolojik savunmaların incelenmesi (Kiel, 1986). 2. Kızgınlıkla yüzleşmek, kızgınlığı sürdürmemek, kızgınlığı bırakmak (Trainer, 1981/1984). 3. Müsait olduğunda utancı kabullenmek (Patton, 1985). 4. Enerji sorumluluğunun bilincinde olmak (Droll, 1984/1985). 5. Sorunun, zihinsel tekrarının farkında olmak (Droll, 1984/1985). 6. Yaralanmış bireyin, yaralanlayanla kıyaslama yapabilme içgörüsü (Kiel, 1986). 7. Bireyin, zararlar birlikte sürekli ve tersine olarak değişim göstereceğini bilmesi (Close, 1970). 8. Muhtemel farklılaşmış bir "adildünya" düşüncesine dair içgörüsü (Flanigan, 1987).
<b>Karar Evresi</b>
9. Geçmiş çözüm stratejilerinin işlevsiz olduğuna ilişkin yeni içgörüler/ dönüşüm (North, 1987). 10. Affetmenin bir alternatif olarak görülmesi /düşünülmesi (Enright, Freedman,&Rique, 1998). 11. Hatalı/ inciteni affetmeye karar verme (Neblett, 1974).
<b>Çalışma Evresi</b>
12. Hatalı bireyin rolünden suçluya bakılan yerin yeniden dizayn edilmesi (M.Smith, 1981). 13. İncitene karşı empati ve marhamet duyma (Cunningham, 1985; Droll, 1984/1985). 14. Sıkıntıya dayanma / kabullenme (Bergin, 1988). 15. Suçluya ahlaki bir armağan verme (North, 1987).
<b>Derinleştirme Evresi</b>
16. Izdırap çekme ve affetme sürecinde ben ve diğerlerinin manasını belirleme (Frankl, 1959). 17. Geçmişte başkalarının affetmesine ihtiyaç hissettiğini kavrama (Cunningham, 1985). 18. Bireyin yalnız olmadığı içgörüsü (evrensel destek) (Enright ve diğerleri., 1998). 19. Bireyin, özünün sorun nedeniyle, yaşamda yeni hedef oluşturabileceğini farketmesi (Enright ve diğerleri, 1998). 20. Negatif duyusun azalması ve belki pozitif duyusun arttığını farketme, eğer bu yaralayana karşı ortaya çıkarsa; içsel ve duygusal serbestliğin farkında olma (Smedes, 1984).

**Şekil 3:** Affetme Süreç Müdahalesindeki Psikolojik Değişkenler

Bu şekil, Enright ve Fitzgibbons (2000)'un "Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope." adlı eserinden alınmıştır. Parantez içindeki refe-

ranslar makaledeki tablodan aktarılmıştır, bu araştırmanın kaynakları kapsamında değildir. Şekil 2. gözlemlendiğinde; affetme sürecinin dört basamaktan oluştuğu anlaşılmaktadır.

Ortaya Çıkarma Evresi; bireyin adaletsizlik ve yaralanma ile ilgili içgörüsü olarak betimlenebilir. Bu duygusal açıdan ıstırap veren süreçtir. Çünkü eğer bir kişi buna karar verirse, başkasının adaletsizliğinden ötürü acı duymakta, bu da ona değişmek ve affetmeyi sınamak için fırsat sunmaktadır.

Karar evresi; kişinin affetmenin ne olup ne olmadığını düşündüğü süreçtir. Affetmeye karar vermek bilişsel bir süreçtir ve affetme bitirilmemiştir. Birey, affetme ve affetme sürecinin kapsadıklarına ilişkin kararlılığının farkına varmalıdır.

Çalışma evresi süresince, birey, inciten kişinin suçundan daha fazlası olduğunu anlamaya başlamaktadır. İncitene karşı anlayış, empati ve merhamet üzerine yoğunlaşmaktadır.

Derinleştirme evresinde, inciten kişiye karşı farklı içgörüler gelişmektedir (Enright&Kittle, 1999). Bu modele göre affetme eğitimleri ya da terapileri, bireyin yaşamının geri kalanından izole edilmiş değildir. Spesifik bir incinme konusunda affetmeyi öğrenen bir kişi, öğrendiklerini diğer kişiler arası zorluklara uyarlarken dikkate almaktadır (Enright&Coyle, 1998).

#### **1.2.5.5. Piramit Modeli**

McCullough ve diğerleri affetmeyi geliştirmek adına empatiyi temel alan bir müdahale modeli oluşturmuşlardır (İnak, 2010). Piramit model akrostiş ile (REACH /ulaşmak) simgelenebilir:

- **R**ecall the hurt (acıyı anımsama)
- **E**mphasize with one who hurt you (inciten birey ile empati kurma)
- **A**ltruistic gift of forgiveness (affetmenin fedakar bir hediye oluşu)
- **C**ommitment to forgive (affetme girişimi)
- **H**old on to forgiveness (affetmeyi devam ettirmek)

#### Aşama 1 (R): Acıyı Anımsama

Şayet birey bir zarara uğramışsa suçlu birey ile karşılaşmaktan ve iletişim sağlamaktan uzaklaşır. Fakat yüzleşmek zorunluluğu olursa da bedel ödetme veya öç alma durumu oluşabilir. Bu şekilde zarara uğrayan bireyde korku koşullanması oluşur. Sonuçta destekleyici ve risksiz bir ortamda zarar veren olayı ayrıntıları ile konuşmak bireye kolaylık sağlar (Worthington, 1997). Bu modelde ilk olarak bireyin bastırıldığı durumda daha çok incitici olan yaşadığı kötü olayı, zihninde tekrar canlandırması istenir (Kara, 2009). Fakat burada bireyin acıyı yeniden derinlemesine tecrübelememesi önemlidir. Acıyı geri çağırma durumunda kişideki korku koşullanmasının farklılaşması ile affetme başlar (Worthington, 1997).

#### Aşama 2 (E): İnciten Kişi ile Empati Kurma

Bu aşama, modelin temel birimidir. Bu aşamada suçluya karşı bir empati duygusu oluşturmak önem taşımaktadır (Worthington, 1997). Suç işleyen kişinin acı ve korku duyduğu için ya da incinmiş olduğundan olumsuz bir şey yapmış olabileceğini düşünmek o kişiyi affetmeye yardımcı olabilir (Kara, 2009). Kişiler suçlunun zarar veren olay sürecindeki duygularını anlamak için suçlu bireyi, süreci düşünmeye ve suçlu gibi hissetmeye çalışırlar (Worthington, 1997).

#### Aşama 3 (A): Fedakar Bir Hediye

Bu adımda birey kendisinin de tıpkı suç oluşturan gibi bir başka kişiye incitebileceğini anlamaya, karşısındakine minnet duymaya çalışır. (Worthington, 1997). Yaşanan acı olayın bir manasının olduğunun ve yeni bir bakış açısı kazandırdığının düşünülmesi beklenir (Kara, 2009).

Bu noktada birey "suçluya affetme armağanı vermek istediği" fikrine ikna ise, dördüncü evreye adım atılır.

#### Aşama 4 (C): Affetme Girişimi

Bu evrede bireyler, kendilerine affetme denemelerini destekleyen bazı sorular sorar veya yazılı herhangi bir şey yaparlar (Worthington, 1997). Genellikle bu aşamaya kapsamındaki konular: (a) affetmeyi sözel olarak dile getirmek, daha sonra affetmeyi tecrübelemek, (b) affetme ile ilgili duygularda yoğunlaşmak, (c) "affetme formasyonu" oluşturarak

suçlunun affedildiğini belli bir zamanda bildirmek, (d) affetme mektubu yazmak ve onu yüksek sesle dile getirmek, (e) mektubu yakmak veya göndermek ve (f) simgesel bir davranış gerçekleştirmek (simgesel olarak affetmemenin yükünden kurtulmak için bir taşı bırakmak gibi) (Worthington, Kurusu, Collins ve Berry, 2000). Bu aşamada genel olarak bireyin affetmek için kendine söz vermesi beklenir (Kara,2009).

#### Aşama 5 (H): Affetmeyi Devam Ettirmek

Bu aşamada, tüm deneyimler affetmeyi devam ettirmek için kullanılır (Worthington, 1997). Affedenin öç alma fikrinden ve kendine acıtmaktan vazgeçmesi beklenir. Bu vazgeçmenin kendi sağlığı için daha iyi olduğunu bilmesi istenir (Rye, 2005). Affetmeyi açıklayan önemli teorilerden biri olan Piramit modeline göre uzun dönem (kalıcı) affetmenin sağlanabilmesinde bireyin ruminasyon (mutsuzluk veren durumu sürekli ve tekrar tekrar hatırlamak/düşünmek) eğiliminin önemli bir rolü olduğu belirtilmektedir (Worthington, 1998b). Bu kuramsal modele göre mazideki kusuru sürekli ve tekrar tekrar düşünmek kişiyi olumsuz etkilemekte, kendini ve başkalarını affetmesini engel olmakta ve bu durum bireyin psikolojik ve akıl sağlığında olumsuzluğa yol açmaktadır (Bugay ve Demir,2011).

#### 1.2.5.6. Psikoanalitik Modeli

Psikodinamik kuram incelendiğinde, bu yaklaşımın, affetme kavramını pek fazla ele almadığı ve araştırmadığı anlaşılmaktadır. Horwitz (2003), affetme kavramının, ilişkilerin sürekliliğini sağlamasına ve zihinsel sağlığa katkılarına rağmen, psikanalitik literatürde gözardı edildiğini ifade etmişlerdir. Psikanalistlerin, bilişsel çarpıtmalarla zarar görmüş yakın ilişkileri onarmaya girişmiş olduklarını fakat yakın ilişkilerin kalıcılığı ve sürekliliğine engeller oluşturan; aile üyeleri, arkadaşlar ve iş arkadaşlıkların arasına acı dolu ayrılıklar ve mesafeler koyan affetmenin genel sonuçlarıyla ilgilenmediğini belirtmiştir. O'na göre, insan etkileşiminin bu yönünü çalışan analistler, üç handikap göstermektedirler. Bunlardan birincisi, affetmenin içsel kaynaklarının net olmaması, kişilerarası eylem, davranışlara işaret etmesidir. İkinci engel; affetmenin başkalarıyla iyi geçinmesi için, kişinin kızgınlığını bastırmaya da bir çeşit mazoşistlik tepki gibi diğer yanağı çevirme davranışının derecesine, sahte affetme (pseudo forgiveness) ve bunun zıttı olan gerçek affetme (authentic forgiveness) eylemine vurgu yapmasıdır. Üçüncüsü ise, bilimin dışında kalmış görünen dini topluluklar tarafından ele alınan affetme kavramıdır. Psikanalitik



yaklaşım, başarılı bir analitik süreç zemininde, kişinin ilişkilerini geliştirmekte ve böylece belirli kişilere bireyin yakınlığını artırmaya çalışmaktadır. Hayatın ilk dönemlerinde ebeveyn ve kardeşlerin ellerinde deneyimlenen bazı incinmeleri ve yaralanmaları ele alan psikanalitik kuramda, bireyin bu mağduriyetleri ele alınarak hafifletilmeye çalışılmaktadır ve sonunda birey, başkaları için empati kazanarak ve yaşadığı nefreti, incinmelerin sebeplerini anlayarak çocukluk travmaları sağaltımı mümkün olmaktadır. Yalnız bu ideal kurgu her daim oluşmaz ve kişinin var olan ilişkilerinde iyileşme meydana gelse bile, bireyin direnci ve ailesine karşı affedici olmayan tutumların katılığı, mağduriyetinin değişmeden kalmasına neden olabilmektedir.

Hastalarının ilişkilerini iyileştirme imkanlarını genişletmeye çalışan analistler sadece şimdi ve burada ile değil, geçmişe bakışı da ele almaktadırlar. Freud'un "zayıf düşmanı bağışla" öğretisini, iç psişik fenomeni olarak değerlendirdiği anlaşılmaktadır. Ölmüşe duyulan kinin varlığının farkına varmaktan söz eden Freud, bu tür kinin bilinç dışında olduğunu, bundan dolayı basit bir biçimde bireyin şefkatli hislerinden çıkamayacağını ifade etmiştir. Smith (2002), Freud'un, nefreti ve düşmanlığı bilinçdışı tuttuğunu fakat affetmeyi ise, yüzeyde tuttuğunu anlatmaktadır. Birey bir güçsüzü affettiğinde, kinin bilinçdışındaki konumu, affetmenin bilinçli krallığı ile yer değiştirmiş olmaktadır. Yazara göre, nesne ilişkileri kuramcısı Klien, affetme kapasitesini ele aldığı kuramında, çocuğun doğumdan itibaren annesine ilişkin engellemeler yaşamaya başladığını, bunun yanı sıra anneye karşı islediği kusurların da affedilmesini istediğini dile getirmektedir. Klien'in, kişilerin içsel nesnelereyle onarım halinde olmaya çalışırken kimi zamanda tıpkı aile gibi dış nesnelere onarım ve bütünleme uğraşı halinde olduğundan söz ettiğini açıklamıştır. Smith, (2002), Klien'in daha sonraları içsel ve dışsal nesne farkı oluşturarak, dışsal nesneyi affetmeyi dışarıda tutup içsel nesne ile bütünleşmeyi ele aldığını belirtmiş; bilinçdışının onarma işleminin, belki de bilinç konumunda affetmeye neden olabileceğini ama Klien'in söz ettiği onarım kavramı ile affetmenin çok ayrı kavramlar olduğunu ve bu ikisinin eşitlenmesinin kavram karışıklığına yol açabileceğini belirtmektedir. Psikodinamik literatürde affetmenin oluşması, öfkeden ve kızgınlıktan vazgeçmek şeklinde ortaya konmuştur. Affetme, 'gitmesine izin verme' becerisidir.

Terapide bireyin, olumsuz duyguları değiştirilmekte ve yeni bir bakış açısı kazandırılmaya uğraşılmaktadır. Bu bakış açısı, kusur işleyene karşı daha pozitif ve hatta sevgi dolu duyguları kapsamaktadır (Scobie&Scobie, 1998).

### **1.2.6. Affediciliği Etkileyen Faktörler**

Gösterilen bir kusuru affetme çeşitli unsurlardan etkilenmektedir. Bu unsurlar; bireye ilişkin (öfkeli kişilik, empatik, mütevazılık, dindar olma, vs.), kusura ilişkin (hatanın şiddeti, zararın düzeyi, bilinçli yapılp yapılmadığı, vs.) ve suçluya ilişkin (özür dilemesi, suçlu kişiye bağlanma boyutu, vs.) özellikler olarak değerlendirilebilir. Aşağıda affediciliği yordayan değişkenlerden bazılarına değilmiştir (Şahin,2013).

#### **1.2.6.1. Kişilik Özellikleri**

Affetmeyi belirleyen unsurlardan birisi kişilik özellikleridir. Kişilik özelliklerinin affetme ya da affetmemede etkili olduğu anlaşılmıştır (Kaplan, 1992; Tangney ve diğerleri, 1999; Williams ve Williams,1993).

Negatif bireysel özellikleri olarak belirlenen kronik düşmanlık, kızgın kişilik, öç alma isteği gibi özelliklere sahip olan kişilerin daha zor affettiği görülmüştür. Kişilerarası bir hata oluştuğu zaman, kurban kusuru incitici, agresif ya da her ikisinin karışımı gibi algılayabilir (Bery ve diğerleri, 2005). Büyük çoğunlukla bu algılara, hatanın saldırgan olarak algılanması durumunda, duygusal öfke tepkileri (Thoresen ve diğerleri, 1998) veya acıtıcı olarak algılanması durumunda da korku duygusu (Worthington ve Wade, 1999) eşlik eder. Bazen bu beklenmedik duygular, daha kalıcı affetmezlik haline dönüştürülebilir. Korku duygusu yaşayan bireylerde bu duygu ile affetmeme tutumu arasında dolaylı bir ilişki bulunmuştur. Korku dolayısıyla incitici olayın tekrarlanma kaygısı olduğunda, affetmenin gerçekleşmediği görülmektedir (Bery ve diğerleri,2005).

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda affedicilik; öfkeli olma, düşmanlık, nörotizm, korku ve öç alma ruminasyonla negatif ilişkili; uyumluluk, sosyal olma ve empatiklik gibi olumlu kişilik özellikleri ile pozitif ilişkili olduğu saptanmıştır. Farklıaraştırmalarda da affetme eğiliminin çeşitli açılardan pozitif ve olumlu sosyal duygulanımlarla (uyumluluk, empatik ilgi, perspektif alma ve dışa dönüklük) pozitif olarak ilişkili ve negatif duygulanımlarla (nörotizm, sürekli kızgınlık, düşmanlık, depresyon ve korku) negatif ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Affedicilik ve hatayı izleyen intikamcı ruminasyon

eğilimi ile güçlü negatif bağ bulunmuştur (Bery ve diğerleri, 2005). Diğerlerini affetmede yetersizliği olan bireylerin, önüne geçilmez öfke ve intikamları söz konusudur ve öç alma istekleri kronik olduğu için affetmede yetersizdirler (Taysi, 2007). Kendinden nefret etme ve depresyon gibi negatif psikolojik durumda olmak da affetmeme tutumunda önemli görülen diğer hususlardır (Kara, 2009). Narsisizm de affediciliği etkileyen unsurlardan biri olarak ortaya konmuştur. Exline ve diğerlerinin (2004) araştırmasında, narsisizmin affediciliği olumsuz yönde ve güçlü bir şekilde yordadığı saptanmıştır. Bir başka araştırmada da affetme eğilimi düşük ancak narsisizmi yüksek olan kişilerin genellikle intikam isteğinde buldukları görülmüştür (Brown, 2004). Balliet'in (2010) yaptığı bir araştırma da vicdanlı olma ile affedicilik arasında pozitif ilişkiler olduğunu belirlemiştir. Aynı araştırmada dışadönüklük ile affedicilik arasında da bir ilişki olduğu anlaşılmıştır.

Worthington ve Wade (1999) affetmeyi, affetmeyici olumsuz duyguların yerine; pozitif, başkaları odaklı duygular olarak kavramsallaştırmıştır. Suçlu kişi için sevgi, şefkat, empati veya sempati bu pozitif duygular içindedir ve bu pozitif duygular affetme ile ilişkilidir. Diğer pozitif duygular olan alçak gönüllük (bkz. Tangney, 2000), veya minnettarlık da (bkz. McCullough, Emmons ve Tsang, 2002; Witvliet, Ludwig ve Vander Laan, 2001), olumsuz duyguların pozitif olanlarla yer değiştirmesini veya azaltılmasını daha mümkün hale getirebilir.

Tangney (2000) alçak gönüllüğü doğru bir kendini değerlendirme ve bir dereceye kadar kendine az odaklanma olarak ifade eder. Alçak gönüllük sahte bir tevazu ya da itici bir gurursuzluk ile aynı anlamda değildir (Sandage ve Wiens, 2001). Alçak gönüllük kendini daha geniş bir perspektiften görme kabiliyetidir. Empatik alçak gönüllük; kendini kusur yapanın yerine koyarak affetme yeteneği gibi, başkalarının ihtiyaçlarını tam olarak algılama yeteneğidir (Exline ve diğerleri, 2000). Alçak gönüllük, insanların kusurlu olabildiklerini gösterir. Acı veren kişi de insandır ve incinen kişinin kendisi de hatalı davranabilmektedir. “Bana ne yaptın” demekten çok “benim de incittiğim kişiler oldu” anlamındadır. İncinen kişi kızgınlık temelli tepki yerine alçak gönüllükle tepki sergileyebilir (Taysi,2007).

İçsel affetmenin alçak gönüllük ve sakinlik ile buna karşın beklentisel veya çıkarıcı affetmenin ise kendini beğenmişlik, kendini haklı görme ve suçlu ile anlaşma isteğinin olması ile ilişkili olduğunu düşünen analistler vardır (McCullough, Worthington ve Everett,

1994). Türkiye'de yapılan bir araştırmada da affediciliğin; alçak gönüllük ile pozitif, gurur ile negatif ilişkili olduğu saptanmıştır (Ayten,2011).

#### **1.2.6.2. Dindarlık**

Affetmenin tarihi din ile ilişkilidir. Din bir değer kaynağı ve yaşantısı, bir tutum ve uyum tarzı olarak, insan kişiliğinin ve karakterinin en derin yapıcı faktörüdür (Özdoğan, 2006). Ulu bir varlığa içtenlikle inanma ve ona bağlanma olan iman, bireyin hayatı için ihtiyaç duyulan tüm motivasyon formlarına etki eden temel bir psikolojik durumdur (Alawneh, 2004). Dindarlık da inanç ve davranışlar arasında bağ kurma olarak ifade edilir (Fowler, 1996). Kur'an, İncil, Tevrat ve başka kutsal kitaplarda affetmeden söz edilir. Bu sebeple affetme ve dindarlık ilişkisi merak edilen bir başlık olmuştur. Dindarlık-affedicilik ilişkisinin kesinlik kazanması için daha fazla çalışmalara ihtiyaç duyulsa da dindarlık ile affetme eğilimi arasında ilişkinin olduğunu gösteren veriler bulunmaktır. Orathinkal ve Vansteenwegen'in (2007) çalışmasında din ve affetme arasında yüksek derecede manidar pozitif ilişki görölmüştür. Aynı şekilde Ayten'in (2009) Türkiye'de 321 kişi üzerinde yürüttüğu araştırma da dindarlığın, affedicilik ile pozitif ve intikam duygularıyla negatif ilişkili olduğunu görölmüştür. Dindarlık-affetme ilişkisi bağlamında yapılan birçok araştırmada benzer verilere rastlanmıştır. Macaskill (2007) tarafından yapılan araştırmada, dindarlık ile kendini, başkalarını ve olayları affetme arasında pozitif ilişki olduğu saptanmıştır. Bir diğer ifadeyle dindar kişilerin kendilerini ve diğerlerini affetmede ve olumsuz olayları tolere edebilmede daha güçlü eğilimlere sahip oldukları bulgusu bulunmuştur. Amerika'da yapılan bir araştırmada da (Webb, Chickering, Colburn, Heisler ve Call, 2005), ibadetleri yerine getirmede daha özenli olan ve içsel dini inanca sahip kişilerin diğerlerini affetme ve olayları tolere etme özelliklerinin daha yüksek çıktığı belirlenmiştir. Hui ve diğerleri (2006) de, araştırmalarında dindarlığın (kiliseye katılım ve üyelik) affetmeyi erdem, merhamet, koşulsuz sevgi olarak görmede etkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Lawler-Row ve Piferi (2006) ise kiliseye düzenli olarak katılanlarda affetme eğiliminin yüksek olduğunu saptamışlardır. Yapılan çalışmalarda elde edilen bütün bu veriler birlikte değerlendirildiğinde dindarlığın, suçluyu bağışlamada, ona karşı olumlu duygular beslemede, ondan kaçma ve intikamcı eğiliminin azalmasında önemli bir işle-

vinin olduğu belirtilebilir (Ayten,2009). Literatürdeki bilgilere rağmen son güncel gelişmelere bakıldığında; affetme-dindarlık ilişkisinin daha kapsamlı gruplar üzerinden derinlemesine ele alınmasında fayda vardır.

### **1.2.6.3. Empati**

Empati, bireyin bir iletişim sırasında, kendisini karşısındaki yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakarak duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlamaya çabalaması ve hassas bir yaklaşım göstermesidir. Başka bir ifadeyle, empati diğer bir kişinin iç dünyasında düşünebilme, hissedebilme, duygu ve düşüncelerine yanıt verebilme olarak da belirtilebilir (Pala, 2008). Empati affetme eğilimini arttıran önemli unsurlardandır, başkalarını affetmede uzlaştırıcıdır ve kişinin affetme ölçüsünü etkiler. Saldırganla empati sağlayabilen kişilerde affetme tutumunun artış gösterdiğini ve böylelikle empatik eğilimin affedicilik ile ilişkili olabileceğini bulguluyan araştırmalar yapılmıştır (McCullough ve diğerleri,1998). Yapılan bir araştırmaya göre, erkekler kadınlardan daha az empatik davranış gösterebilmektedir, ancak eğer onlar da empatik ise bu durum ilişkinin işleyişine yüksek etki sağlamaktadır (Toussaint ve Webb, 2005). Diğer bir araştırma pozitif ilişki kalitesinin, nedensel ve sorumluluk atıflarını öngördüğünü, bunların duygusal empative duygusal cevaplar yoluyla affetmeyi eğilimini yükselttiğini bulgulamaktadır (Fincham, Paleari ve Regalia, 2002). Çözülmemiş çatışmaların devamı ise empatiyi ve uyum eğilimini engeller, affetmenin tüm formlarının zayıflamasına yolaçar. Akhtar (2002), affetme eğiliminde yetersizliğin, pişmanlık ve empati duymayan sosyopat kişiler ve narsisistkim-selerde görüldüğünü belirtmektedir.

Affetme terapilerinde, acı verilen bireylerin yaşadığı olumsuz etkilerin ortadan kaldırılması için, danışanın empati kurabilmesini sağlamak gayesiyle çalışmalar sürdürülebilmektedir (Konstam, Chernoff ve Deveney, 2001). Yapılan araştırmalar incelendiğinde affetme özelliği, bir diğeri ile empati kurabilme yeteneği ile yakından bağlantılıdır.

### **1.2.6.4. Özür Dilenmesi**

Kişilerarası bir suçun ardından misillemeyi katılığını esnetmek ve affedici eylem geliştirmek için çeşitli kişilerarası parametreler gösterilmiştir. En çok incelenen parametre ise özürdür (Zechmeister, Garcia, Romero ve Vas, 2004). Özür dileme, kişinin hatalı olduğunu kabul ettiğinin, negatif davranışın sorumluluğunu üstlendiğinin ve affedilmeyi beklediğinin bir göstergesidir (Yıldırım, 2009). İçten bir özür ve pişmanlık ifadesi affedilmek

için güçlü bir unsurdur (McCullough, 2000). Özür, mağdurların suçlunun tutumuna dair daha olumlu atıflar yapmasını veya suçlu hakkındaki olumsuz sonuçlarını esnetmesini sağlayabilir (Takaku, 2001). Özür, empatiyi eğilimini arttırırken; empati ise daha fazla affetmeyi sağlamaktadır. İlişki uyumu ve bağlanma daha fazla özre, empatiyeve sonuç olarak daha fazla affetmeyi ortaya çıkarmaktadır (Taysi, 2007). Bugay ve Demir (2011) tarafından Türkiye'de lisans öğrencileri ile yapılan araştırmanın bulguları da suçlu tarafın özür ve af dilemesinin affetmeyi arttırdığı verileriyle (Darby ve Schlenker, 1982; McCullough, Worthington ve Rachal, 1997; Weiner, Graham, Peter ve Zmuidinas, 1991) benzerlik göstermektedir. Bunların yanında suçun şiddeti de mağdurun özrü nasıl anlamlandırdığını etkileyebilmektedir (Zechmeister, Garcia, Romero ve Vas, 2004). Zararın şiddeti büyüdükçe ve zarar olumsuz bir niyete dayandırıldıkça özrün kabul edilme olasılığı da azalmaktadır (Scobie ve Scobie,1998).

#### **1.2.6.5. Hataya İlişkin Özellikler**

Affetmeyi etkileyen önemli unsurlardan birisi de zararın düzeyi/şiddetidir. Bugay ve Demir'in (2011) yaptıkları çalışmanın sonuçları hatanın boyutu, kusurun kimin yaptığı, hatanın yol açtığı sonuçlar, hatadaki sorumluluk ve hata için özür dilenmesinin başkalarını affetme ile anlamlı ilişki içinde olduğunu ortaya koymaktadır. Çalışmanın bulgularında kusurun büyüklüğü, kusurun neden olduğu sonuçlar ve kusuru kim tarafından yapıldığına verilen önem arttıkça başkasını affetmenin azaldığı; hatada algılanan sorumluluk ve özür dilenmesinin ise affetmeyi eğilimini arttığı görülmüştür. Boon ve Sulsky (1997) yaptıkları araştırmada, suçun büyüklüğü ile affetme arasında bir ilişki olduğunu, suçun büyüklüğü arttıkça acı veren kişiye yönelik sorumluluk üstlenmelerinin arttığını, affetmenin ise azaldığı sonucuna ulaşmışlardır. Hall ve Fincham (2008) da hatanın büyüklüğü (şiddeti) yükseldikçe affetmenin düştüğünü belirtmiştir. Ayrıca Vangelisti ve Young (2000) yaptıkları çalışmada bilerek yapıldığı düşünülen hataların daha düşmanca duygulara yol açtığını ve affetmeyi zayıflattığını göstermektedir. Braithwaite, Fincham ve Lambert'e (2009) göre affetme sürecinde hatanın özelliklerine dair düşünceler ve hatanın nasıl algılandığı başkalarını affetmeyi etkilemektedir. Taysi'nin (2007) zararın algılanan büyüklüğü ile affetme arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, zararın algılanan şiddeti arttıkça affetmenin azaldığı anlaşılmıştır. Tüm bu araştırmalara bakıldığında hatanın şiddeti ile affetmenin yakından ilişkili olduğu ortaya çıkmaktadır.

### 1.2.6.6. Kùltür

Affedicilik değişik bağlam ve kùltürler içerisinde farklı biçimlerde ifade edilebilir. Toplulukçu kùltürlerde kişiler, güçlü bir biçimde yasaklanan kurallara uygun davranma eğiliminde olmalarına rağmen, affedicilik için geliştirilen bireysel modeller, bu erdemi bireysel bir karar ya da tercih olarak yorumlama eğilimindedirler. Modern batı psikoloji literatüründe başkalarını affetme üzerine vurgu yapılmıştır (Ayten,2012). Fakat pişmanlık duyma (Exline ve Baumeister, 2000), başkalarından affedilmeyi bekleme konusundaki çalışmalar çok fazla bulunmamaktadır (Sandage, Wortington, Hight ve Berry,2000).

Toplulukçu dünya görüşlerinde bireyler kendi kimliklerini toplumsal olarak inşa eder ve kolektif normları, ilişkileri ve kolektif iyi oluşu vurgularlar. Bu kùltürlerde affetme, öncelikle kişilerarası bir yapı biçiminde tasarlanmış olabilir (Cheung ve Leung, 1998), affetme ve uzlaşmanın yakından ilişkili olmasıyla, affetme kişisel karardan çok ön görülen bir görevdir (Ting-Toomey, 1988) ve affetmenin ilişkisel motivasyonları baskındır (Ho, 1993). Buna karşılık bireyci dünya görüşleri kimliklerini kendi odaklı, bireysel sorumluluğu vurgulayarak ve bireysel iyi oluşla yapılandırır. Sonuç olarak bireyci kùltürlerde affetme öncelikle içsel olarak yapılandırılır, uzlaşmadan açıkça ayrılır ve affetmede kişisel başa çıkma motivasyonları öne çıkar (Neto ve Mullet, 2008).

Neto ve Mullet (2008) bu bilgilerden hareketle affetmede kùltürler arası bir çalışma ortaya koymuşlardır. Çinlilerin daha affedici olacağı savını öne sürerek, 18-86 yaşları arasında, 801'i Fransız ve 766'sı Çinli olmak üzere toplam 1576 kişilik kesit üzerinde bir araştırma yapmışlardır. Örneklem Budist, Taoist ve Hristiyan kişilerden seçilmiştir. Ancak araştırmanın verileri hipotezlerini doğrulamamış, iki örnekleme de affedicilik seviyeleri benzer bulunmuştur. Bireyci ve toplulukçu kùltürü tezat alarak yapılan bu araştırma, affetmede bir kùltürden diğerine değişikliği yeterli şekilde (din, affetmeye bakış açısı gibi) açıklamamıştır.

Benzer şekilde Kadiangandu ve Mullet (2001) affetmede kùltürlerarası farkı açıklamak için bir araştırma yürütmüşler ve Kongolular ile Fransızları ele almışlardır. Bu çalışmada Kongoluların affetmeye daha çok ve intikam almaya ise daha az eğilimli oldukları hipotezi doğrulanmıştır. Bu bulguya göre affetmenin toplulukçu kùltürlerde bireyci kùltürlere göre daha karakteristik olabileceği söylenebilir. Ancak affetme üzerine yapılan kùltürle-

rarası çalışmalar henüz yeterli düzeyde değildir. McCullough ve diğerleri (2000; akt. Ayten, 2012) bu problemi şöyle açıklamışlardır: "Affedicilik üzerine yapılan araştırmalar, hala dinin, kültürün ve hayat şartlarının affedicilik üzerindeki etkisine ilişkin bir sonuç ortaya çıkarmamaktadır. Affedicilik konusundaki dini, kültürel ve durumsal değişikliklere hitap etmeyen bilimsel düşüncelerin, yaşanan deneyimden kopuk olması daha muhtemeldir."

### **1.3. Benlik (Öz)**

Bu başlıkta Benlik (Öz) kavramına ilişkin tanımlar yer alacak. Bu kavramı literatüden yararlanarak açıklamaya çalışacağız.

Psikoloji literatüründe "self" sözcüğü olarak ele alınan kavram, dilimizde "benlik" veya "öz" sözcükleriyle ifade edilmektedir. Benlik, bireyin doğumuyla birlikte kendisi ve çevresiyle etkileşimi sonucu edindiği yaşantıları ile oluşan, kendisiyle ilgili görüş ve algı biçimidir (Yenidünya, 2005). Köknel (1984), benlik kavramını insanın kendi kişiliğine ilişkin kanılarının toplamı, insanın kendisini tanıma ve değerlendirme biçimi olarak tanımlar. Kulaksızoğlu (2006), benlik kavramı, bireyin kendini algılamasına ve değerlendirmesine ilişkin geliştirdiği görüşler olarak tanımlamaktadır. Lawrence (1988), benlik kavramını bireyin zihinsel ve fiziksel özelliklerinin toplamı ve bireyin sahip olduğu bütün bu özelliklere ilişkin kendini değerlendirmesi olarak tanımlamıştır (Akt., Pişkin, 2000). Benlik, bireyin kim olduğu konusundaki düşüncelerinin ve kendi hakkındaki değerlendirmelerinin tümüdür. Bireyin kendisi hakkındaki değerlendirmeleri gerçek benliğini oluşturur (Kulaksızoğlu, 2006).

Benlik, kişinin kendisini zihninde temsil ediş biçimidir. Kişinin kendisiyle ilgili algılamalarının, kişisel atıflarının, sosyal rollerinin, geçmiş yaşantılarının ve gelecekte beklenenlerinin tamamının zihninde oluşturduğu ben kavramı oluşturmaktadır. Benlik kavramı bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olmak üzere üç boyuta sahiptir ve bireyin psikososyal gelişimi sırasında şekillenir (Akt., Bilgin, 2001).

İdeal benlik, benlik imgesi ve benlik saygısı benlik tanımı içinde yer almaktadır. Benlik kavramı, bireyin kendi kimliğinin farkında olmasıdır. Benlik imgesi, kişinin nasıl oldu-



ğunu, ideal benlik bireyin olmayı kurguladığı benini, benlik saygısı ise kişinin nasıl olduğu ile nasıl olmak istediğinin arasında oluşan farka dair bireyin hislerinden oluşmaktadır (Pişkin, 2000).

Rosenberg, benlik kavramı ve ego kavramının birbirinin yerine kullanıldığını belirtmektedir. Dilimizdeki kullanımına bakıldığında benlik kavramının ego anlamında da kullanıldığı görülmektedir. “Ego” benliğin psikolojik süreçler ile ilgili kısmını; “benlik” ise doğuştan getirilen potansiyel, yapı ve yaratılış yani özünü oluşturmaktadır. (Kocaarslan, 2009).

Benlik gelişimi doğumla başlar ve fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişmeler benliğin şekillenmesini belirler. Bu nedenle benlik gelişimi dinamik bir süreçtir. (Mutluer, 2006). Kişinin kendisine nasıl bir değer biçtiği, kendisi ile ilgili olarak, kafasında oluşturduğu görünüm onun benliğini oluşturur. Bunun için benlik, bireyin kendisini algılayış biçimidir. Kişinin kendisini nasıl gördüğü kalıtsal özelliklere bağlı değildir, anne babanın, çocuklarına karşı davranışları ile ilk şekillerini almaya başlar. Benlik gücünün yeteri kadar gelişebilmesi ve özgüvenin oluşabilmesi, anne baba ve çocuk arasında olumlu bir iletişime bağlıdır (Kasatura, 1998).

Bireylerin benlik kavramları öğrenmeler ve çevreyle ilişki kurma yolu ile oluşur, olgunlaşma ve yeni öğrenmeler sonucu değişip gelişebilir. Bireyler, benlik kavramına uygun ve tutarlı bir biçimde davranma eğilimi göstermektedirler. Bireyler benlik kavramları doğrultusunda davrandıklarında, kendilerini güvenli ve yeterli hissederler. Fakat davranışları, kendilerini değerlendirmelerinden, kendilerine verdikleri rolden farklı olduğunda ve bireyler istediklerinin dışında davranmaya zorlandıklarında kendilerine olan güvenleri zedelenir. (Kulaksızoğlu, 2006).

Benlik algısının çarpıtıldığında ise özsaygı ve özgüven gerçekçi olamamaktadır. Kendisini her bakımdan kusursuz gören ve kıskanıldığını zanneden bir kişide benlik algısı yüksek olabilir. Bu kişilerdeki kendilik saygısı sahte benlik saygısıdır. Bu durumun tam tersi de gerçekleşebilir. Benlik algısı düşük olan kişilerde de benlik saygısının düştüğü görülebilir. Bu iki durumda da benlik kavramının çarpıtılması ve gerçekçi olmayan özsaygı ve özgüven görülmektedir (Yörükoğlu, 1998).

Benlik gelişiminde özellikle anne babanın tutum ve davranışları çok önem taşımaktadır. Çocukların benlik algısı ebeveynlerinin sevgisi ile geliştirilebilir. Anne babanın benlik algısı olumluysa, çocuklarının da benlik algısının olumlu olacağı söylenebilir. Aynı şekilde okul yaşantısı ve ergenlik döneminin sağlıklı bir şekilde atlatılması da bireyin benlik algısını olumlu yönde etkileyecektir (Mutluer, 2006).

Benlik dinamik yaşam boyu süren bir süreç içinde gelişmektedir ve ruh ve beden sağlığını, insan ilişkilerimizi, akademik başarılarımızı ve meslek seçimimizi etkileyebilmektedir. Kendi duygu ve düşüncelerimizle olan iç diyaloglarımızdan ya da başkalarıyla etkileşimlerimizden ortaya çıkan benlik, disiplin ve sevgi yoluyla anne babadan, uygun davranışı gösterme baskısıyla yaşlılardan, başarıya da başarısızlıkla okul yaşantısından ve başka bir yığın olaydan etkilenmektedir (Gander ve Gardiner, 2010).

İdeal ve gerçek benlik kavramı, benlik tanımını anlamada çok önemli bir işleve sahiptir. İdeal benlik kavramı olmak istediğimiz kendiliği betimler. Gerçek benlik kavramı ise olduğumuza inandığımız kendiliği işaret etmektedir. Bazı kişiler için gerçek ve ideal benlik kavramları birbirine çok yakınken, bazıları için bu iki kavram arasında ciddi farklılıklar mevcuttur. İki kavram arasında yakınlık söz ediliyorsa kişinin olumlu bir benlik kavramına sahip olduğu düşünülebilir. Bazı kişiler kendileri olmaktan memnundurlar ancak kişinin kendinde gördüğü özellikler ile olmayı arzuladığı özellikler arasındayüksek farklılıklar görülüyorsa, sözkonusu kişinin zayıf benlik kavramına sahip olduğu belirtilebilir. Böyle kişiler sözkonusu durumdan memnun değildir (Kaya ve Saçkes, 2005).

### **1.3.1. Özsaygı (Benlik Saygısı)**

Özsaygıyla alakalı literatür ele alındığında, özsaygının genel itibarıyla üç anlam içerdiği, özsaygının genel geçer bir tanımının oluşmadığı ve bu kavrama çeşitli anlamlar yüklediği anlaşılmaktadır.

Bunlar:

1. Kendini sevme veya öz sevgisi (self-love)
2. Kendini kabullenme (Self-acceptance)
3. Yeterlilik (Competence)

Kendini sevmenin içeriğinde öncelikle duyumsama kavramı görülmektedir. Bireyin suçluluk, yetersizlik, beğenme ya da övünme duygularına kapılmadan, kendini bütün olumlu ve olumsuz yönleriyle kabul etmesidir. Kendini kabul ile arasında küçük de olsa bir fark söz konusudur. Bu fark, duygu derinliği ile alakalıdır. Her ikisi de öz sevecenlik kapsamına girer. Kendini kabul, sevme düzenekleri, dürtüler ya da içgüdülerle yönetilen bir yapı değildir. Özsaygının üçüncü bir açılımı da yeterlilik olgusudur. Bu yönüyle değerlendirildiğinde konu başarı ya da başarısızlıktır (Akkuş, 2005). Cohen (1968) özsaygının, geçmişte ihtiyaçlarını karşılamada edindikleri başarılarından etkilenerek, yeni durumları, fırsatları sağlamada önemli olduğunu ifade etmiştir (Akt. Kor, 2008). Coopersmith (1967)'e göre özsaygı, bireyin kendisi ile alakalı yaptığı değerlendirme ve bu değerlendirmeyi koruması, tasdiklenme ya da görmeme tutumunun bir ifadesi, bireyin ne kadar kıymetli ve önemli olduğuna ilişkin inancını belirtmiştir (Akt. Akkuş, 2005). Kor (2008), özsaygıyı “Kişinin kendi algı ve güçlerini pozitif olarak değerlendirdiği, kendisiyle ilgili olumlu imgesidir” diyerek özsaygının sahip olunan yeteneklerle ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Yörükoğlu (1986) benlik saygısını, bireyin kendisini benimseyip değer vermesi, kendisine güven ve saygı duyması, bireyin kendini değerlendirmesi neticesinde vardığı benlik kavramını onaylamasından ortaya çıkan beğeni durumu olarak ifade etmiştir. Bu durumda benlik saygısı kişi yaşamında özellikle de ergenlik döneminde oldukça önemli görülmektedir. Ergenlik döneminde bireylerde anatomik, biyokimyasal, psikolojik ve sosyal yönden hızlı bir büyüme, gelişme ve olgunlaşma süreci görülür. Bu dönem ne kadar sağlıklı ve dengeli bir biçimde yaşanırsa sağlıklı bir kişilik, dengeli ve tutarlı bir benlik tasarımı şekillenir. Elde edilen benlik saygısı kişiye özeldir (Kaya, 2007). Ergenlik döneminde kazanılan kimlik duygusu benlik saygısıyla ilişkili olarak şekillenir. Benlik saygısı, bireyin kendini motive edebilmesi için gerekli olan itici kuvvetin kaynağını teşkil etmektedir. Benlik saygısının gelişmesi için, sosyal karşılaştırmalar ve yansıtılmış değerlendirmelerin kaynak olduğu ifade edilmektedir. Bireyler, kendi değerlerinin bilincinde olabilmek için kendilerini akranlarıyla kıyaslarlar. Bu tür kıyaslamalar okula başlanan yani toplumsallaştığımız ilk zamanlarda başlar ve ergenlik süreci içinde yoğunlaşarak sürer.

Ergenlik dönemdeki kişilerde fiziksel olarak güçlü olmanın, olumlu benlik kavramı geliştirme için bir avantaj olduğu düşünülmektedir. Beden yapısı ve kişilik arasında, anlamlı

bir ilişki vardır. Yavuzer (2002) kişilerin bedensel bakımdan güçlü olmasının, özellikle erkek çocuklara ve gençlere başarı ve saygınlık kazandırdığı görüşündedir. Bu dönemdeki bireyler devamlı beden hatlarını sergiler ve sık sık güç gösterisi içinde olurlar. Güçlü olmalarını övünme dayanağı olarak görürler. Buna karşılık zayıf ve çelimsiz görünen çocuklar da kendilerini yaşlılarıyla karşılaştırdıklarında, olumsuz benlik kavramı geliştirebilirler. Bunun yanında fiziksel gelişimi iyi olan ama akademik başarısı düşük olan çocuk ve gençlerin olumlu benlik kavramı oluşturmaları zordur. Okul başarıları çok iyi olan çocuklar, güçsüz de olsa olumlu benlik kavramı geliştirebilirler.

Aile bireyin hayatında ilk karşılaştığı birimdir. Aile sağlıklı bir kişiliğin oluşmasında temel sağlamaktadır. Doğumdan itibaren birey değer görmek, sevilme, güvende olduğunu hissetmek ister. Temel ve Aksoy (2001) anne-baba-çocuk ilişkileri ve çocuk yetiştirme yöntemleri ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmişlerdir. Aile içindeki huzur ve güven ortamı, yeterince sevilme, takdir ve cezalar benlik saygısının gelişmesinde önemli role sahiptir. Çocuk için en önemli rol model olan anne ve babadan öğreneceği bütün olumlu ve olumsuz davranışlar, tutumlar kendi özsaygısının ne düzeyde olacağını belirler. Ailenin çocuğa kendi özelliklerini fark ettirmesi oranında çocukta benlik kavramı şekillenir. Aile çocuğun kendi özellikleri ile ilgilenmeli, başkaları ile karşılaştırıp onun özsaygısına olumsuz yönde etkilememelidir.

### **1.3.2. Benlik Saygısı ile İlgili Kuramsal Görüşler**

Benlik saygısı ile ilgili kuramsal yapı, kişilik kuramcılarının, kliniklerde çalışan mesleki elemanların ve sosyal bilimcilerin, benlik saygısı ile ilişkili buldukları etkenler hakkındaki fikirleri doğrultusunda oluşmuştur. Benlik saygısı konusundaki araştırmalara yol gösterici olan bu görüşler, konuyla ilgili kuramsal bir başlangıç olarak kabul edilmiştir. Ancak bu konudaki çalışmalar ne kadar fazla olsa da benlik saygısının tanımı konusunda bir fikir birliği söz konusu değildir. İlk olarak 1890'da James'in yaptığı tanımdan sonra yaklaşık 30 kadar benlik saygısı tanımı yapılmıştır (Korkut, 2004). James'e göre benlik saygısı, bireyin istekleri ve başardıkları arasındaki denge ile oluşur. Böylece kişinin başarmak istediklerine göre başardıkları ne kadar fazla ise, benlik saygısı da o ölçüde yüksektir. Birey yapabileceğini iddia ettiklerine göre, yapabildiklerini kıyaslayarak kendine olan saygısını şekillendirebilir (Akt: Eşer,2005).

Psikanalitik kurama göre, bireyin ruhsal yapısının dışı açılan en büyük parçası olan süperegodur ve benlik saygısının gelişimi süperegö gelişimi ile ilgilidir. Süperegö geliştikçe benlik saygısının içerden düzenlenmesini üzerine alır. Kendinden hoşnut olmak için sevilmiş olma duygusunun yanında şimdi doğru olanı yapmış olma duygusu ve başkalarının kendisi için ne düşündüklerinin dikkate alınması oluşmalıdır (Fenichel, 1945; Akt:Erim, 2001).

Adams'a göre benlik saygısı benliğin duygusal boyutudur. Birey kim olduğu ile ilgili belirli fikirlere sahip olmasının yanı sıra, kim olduğuyla ilgili belirli sahip olduğu duygulardır (Onur, 1996).

Benlik saygısı konusunda yapılmış çalışmalar, üç gruba ayrılabilir. Birinci grup benlik saygısının sonuç olduğudur. Bu görüşe katılan bilim insanları (Coopersmith 1967, Rosenberg 1979), benlik saygısını olumsuz etkileyen ya da geliştiren süreçlere odaklanmışlardır. İkinci grup olarak benlik saygısı bazı araştırmacılar tarafından benlik güdüsü olarak araştırılmıştır. Benlik güdüsü benliğin olumlu değerlendirilmesini artıran ya da devam ettiren şekillerde davranma eğilimi olarak ele alınmıştır. Üçüncü grup olarak da benliğin olumsuz deneyimlerden korunmasını sağlayan bir tampon görevi üstelendiği ile ilgili araştırmalar yapılmıştır.

Benlik saygısıyla ilgili, en önemli araştırmalar Rosenberg ve Coopersmith tarafından yapılmıştır. Bu iki kuramcının araştırmaları kendilerinden sonrakilere temel teşkil etmiştir (Akt: Yücalan, 2007). Birey, kendi özelliklerini keşfetme yoluyla ve diğer bireylerin de tepkileriyle kendine ilişkin tanımlamalarda bulunmaktadır. Kendini olumlu sıfatlarla donanmış bir birey olarak algılıyorsa benlik saygısı düzeyi yüksek, olumsuz ve çelişkili algılamaları varsa benlik saygısı düşük olmaktadır. Rosenberg (1986), bu durumu psikolojik seçicilik mekanizmasıyla açıklamıştır. Benlik saygısının gelişmesini sağlayan beş tür psikolojik seçicilik mekanizmasından bahsetmiştir. Ona göre seçicilik, yapılanmamış ya da çelişkili durumlarda ve tercih seçeneklerinin çok olduğu durumlarda ortaya çıkmaktadır. Rosenberg, bireyin kendine yönelik tutumunu etkileyen bu seçicilik mekanizmalarını kendine değer biçiminde seçicilik, yorumlamada seçicilik, standartlarda seçicilik, kişilerarası seçicilik ve durumsal seçicilik olarak açıklamıştır (Akt: Avşaroğlu, 2007).

Adler'in bireysel psikolojik yaklaşımı özsaygı kavramının temelini oluşturur. Adler'e göre benlik saygısı, aşağılık duygusundan üstünlük duygusuna geçişi temsil eder. Ona

göre benlik saygısının gelişiminde, organ eksikliği, çeşitli hastalıklar, aile içindeki durum ve doğum sırası, sosyal ilişkilerde reddedilme gibi olaylar etkili olup, benlik saygısında oynamalara yol açmaktadır. Adler, bireyin benlik saygısını azaltan zayıflıkları ve yetersizlikleri üzerinde durmuş ve bu konuya diğer kuramcılardan daha çok önem vermiştir. Adler'e göre birey ailesi ve arkadaşları tarafından kabul edilir, desteklenir ve cesaretlendirilirse var olan eksiklikleri ile daha kolay baş etmeyi öğrenecek ve bulunduğu basamaktan bir üst basamak çıkarak özsaygısı, aşağılık duygusunu yenip bireysel gelişim sağlayacaktır (Akt: Eşer, 2005; Rizvance, 2005).

James göre, bireyin iç dünyasına ait özelliklerinin ve değerleri kendisine olumlu değerlendirip değerlendirmemek konusunda önemli rolü olduğunu açıklamıştır. İnsanlar bu özellikleri kendileri ile özdeşleşerek seçmiş olduğu bu özellikleri başarılı ya da başarısız olduklarında kendilerine saygı duygusunu oluşturmaktadırlar (Akt: Arıca, 1999).

Sullivan (1953) göre, özsaygının kişilerarası ilişkilerle oluşmaktadır. Her birey çevresindeki insanları algılamakta ve farkına varmaktadır. Birey özsaygı kaybına karşı kendini sürekli olarak koruması gereklidir. Özsaygının yitilmesi halinde birey üzüntü ve anksiyete hissedecektir. Özsaygı yitilmesini azaltıldığı zaman, birey yüksek veya kabul edilebilir özsaygı düzeyine ulaşmaktadır (Rizvance, 2005). Sullivan (1953), özsaygının temelini aile içi yaşantılara dayandığını ve anne, baba ve çocuk ilişkisinin ödül ve ceza oranının bireyin kendini iyi ben ya da kötü- ben olarak değerlendirmesinde etkili olduğunu vurgulamıştır. İyi- ben ya da kötü- ben gibi kişiselleştirmeler bireyin gelecekteki özsaygısını ve ilişkilerinin niteliğini etkileyecektir (Rizvance,2005). Sullivan'a göre üç önemli benlik sistemi vardır:

### **1. İyi Ben**

Anneyle olan, ödül getiren, hoş karşılanan ilişkiler sonucunda çocukta kendine karşı olumlu duygular oluşur ve kendine olan saygısı artar.

### **2. Kötü Ben**

Annenin hoş karşılamadığı durumlar sonucu oluşarak birey kendine karşı olumsuz duygular geliştirir Kötü ben kaygı içindedir. Ancak bu kaygı aşırı uçta değildir. Bu duygular istenmeyen davranışın engellenmesinde bireye yardımcı olarak anti-sosyal davranışlara girişmesini engeller ve bilincin gelişmesine de yardımcı olur.

### 3. Ben ve Ben Olmayan

Benliğin bu kısmı annenin çocuğa karşı aşırı bir hoşnutsuzluk gösterip çocukta kuvvetli bir kaygıya yol açmasıyla oluşur. Yapıcı bir fonksiyonu yoktur. Birey diğer benliklerle olan bağını koparır, kontrol edemez hale gelir. Benliğin bu kısmı bilinçaltı düzeyde kalır ve birey bundan kaynaklanan olaylarla karşılaşınca aşırı bir anksiyete duyar.

Kısaca benlik sistemi bireyin güvenliğini sağlar, kişiyi anksiyeteden korur, kişiliğin geri kalanına yabancılaşmasına engel olur ve diğer insanlarla ilişki kurmasına yardım eder. (Yanbastı, 1996). Birey benlik saygısı yitimine karşı kendini korumak zorundadır, koruyamazsa bu durum kaygı yaratır (Yücalan, 2007).

Erikson (1984) teorisinde benlik kavramı yerine kimlik kavramı üzerinde durmuştur. Bireyin psikolojik gelişimini, yaşamın çeşitli dönemlerinde kurdukları sosyal ilişkilere dayandığını ileri süren Erikson yaşam boyu gelişimi 8 psiko-sosyal evreye ayırmıştır. Erikson (1984) bireyin özsaygısının temellerini ilk basamaktaki güvensizliğe karşı güven duygularıyla kazanılan güven ve iyimserlik duygularına bağlı olduğunu söylemektedir. İkinci basamakta kuşkuya karşı özerklik döneminde öz denetim ve yeterlilik duygusunun gelişmesi beklenmektedir. Böylece birey karar verebilme, kendi yetenekleri, çerçevesinde kendi davranışlarını çevreye kabul ettirebilme ve çevresini kendi davranışlarıyla yönetip kontrol altına alma gibi yeterliliklerini geliştirecek ve özsaygısını yükseltecektir. Üçüncü basamak olan suçluluğa karşı girişimcilik döneminde bir etkinliği başlatabilme yeteneğinin gelişmesidir. Çocuk böylece ebeveynlerinin koyduğu sınırları sorgulamaya bilir neyin yapılabileceğini ve neyin yapılamayacağını öğrenerek ve girişkenlik duygusunu geliştirir. Anne babanın olumlu tutumlarıyla çocuğa deneme ve yanılma fırsatlarının verilmesiyle çocuğun özsaygısını yükseltir. Dördüncü basamak olan değersizliğe karşı çalışkanlık döneminde entelektüel, sosyal ve fiziksel becerilerde yetkinliğin kazanılması gerekmektedir. Bu gelişim basamağından uygun çevresel koşullar sağlandığında çocuğun başarılı olma duygusu gelişir. Beşinci basamakta kimlik karmaşasına karşı, kimlik kazanma döneminde bütünleşmiş benlik imgesinin gelişmesi beklenmektedir. Kimlik kazanmada başarılı olanların, kendine güven cinsel açıdan kendi rolünü kazanma, belli bir ideolojiye sahip olma yaşamı anlamlı bulma gibi yönlerde kazanımları olmaktadır. Böylece birey ne olduğu ya da ne olmadığı ve neleri yapıp neleri yapamayacağına dair gerçekçi bir özsaygı oluşturmaktadır (Erikson, 1984).

Jung'a göre benlik orta yaşlarda ortaya çıkmaktadır, çünkü bundan önce birey kişilik gelişimi ve bireyselleşmesini tamamlamaktadır. Ancak bireyin kendini gerçekleştirebilmesi için kendisiyle ilgili olan her şeyi bilinçlendirmesi gerekir. İnsan ancak kendini bu yolla tanıyabilir (Geçtan, 1993).

Benlik psikolojisi literatüründe yer alan çalışmalar incelendiğinde bireylerin benlik saygısı düzeylerinden; benlik saygısının yüksek veya düşük olmasından bahsedilmektedir. Rosenberg (1965) benlik saygısını kişinin kendine karşı pozitif veya negatif tavrı olarak ele almış, buna göre kişi kendini değerlendirmede olumlu bir tutum içindeyse benlik saygısının yüksek; olumsuz bir tutum içindeyse benlik saygısının düşük olacağını ileri sürmüştür. Arıcak (1995)'a göre kişinin benlik saygısı düzeyi ailesel, çevresel kabulünün derecesine, bireyin yaşantı ve öğrenmelerine, bunların sonucunda beklenti ve başarıma güdüsüne, aynı zamanda kendisini bedensel, zihinsel ve sosyal yönden diğerleriyle kıyaslamak suretiyle kendisine ait oluşturduğu benlik algısına göre değiştiğini belirtmiştir (Akt:Yavuz, 2007).

Literatürdeki çalışmaları daha anlaşılır olarak aktarabilmek amacıyla benlik saygısı yüksek benlik saygısı ve düşük benlik saygısı olmak üzere iki grupta açıklanacaktır.

### **1.3.3. Benlik Saygısı Düzeyleri**

Kişinin sahip olduğu benlik saygısının düzeyi düşük ya da yüksek olarak tanımlanmaktadır. Düşük benlik saygısı, bireyin kendine olan güveninin az olduğu, kendini eksik, yetersiz, değer ve saygı görmeye layık olmadığını düşünmesidir. Yüksek benlik saygısı ise kişinin eksik yanlarının farkında olarak kendini sevmeye ve önemsenmeye layık bulmasıdır (Plumber, 2005).

#### **1.3.3.1. Düşük Benlik Saygısı**

Düşük benlik saygısı bireyin, dışlanma ve başarısızlık yüzünden riskten kaçma eğilimi göstermesi şeklinde ortaya çıkar. Benlik saygısı düşük olan kişiler yalnızca kendilerine karşı değil herkese karşı negatif bir tutum içerisine olmaktadır. Kendileri hakkında olumlu düşünebilmek için kendilerini geliştirici girişimlerde bulunmaktan kaçınırlar. Küçük rakiplerle rekabet ederek kendilerini iyi hissetmek veya dolaylı yoldan kendi değerlerini arttırmaya çalışırlar. Bu kişiler geçmişlerinde birinin kaybedilmesi, herhangi bir hastalıkla karşılaşılması, sahip olunan yaşam koşullarının olumsuz olarak değişmesi, rol



karmaşası gibi kırılğan ve savunmasız oldukları olumsuz yaşam deneyimleriyle karşılaşmış olabilirler (Plumber, 2005). Ebeveynlerin çocuklarına soğuk davranması, taviz vermesi, cezalandırıcı olması, tutarsız bir ödül – ceza yöntemi kullanması ve çocuklarının başarısızlığını kayıtsızca kabullenmesi bireyin düşük benlik saygısı geliştirmesinde rol oynar (Kılıççı, 1992).

Düşük benlik saygısına sahip olan bireylerin başarı ve saygınlık isterken reddedilme ve utanma gibi durumlardan kaçınma eğiliminde oldukları için sosyal ilişkilerinde ve iletişim becerilerinde sıkıntılar yaşaması da kaçınılmazdır (Can ve Polat, 2004).

Coopersmith'e göre benlik saygıları düşük olan bireyler, genellikle utangaç, bağımlı, pasif ve yakın iletişime girmekten kaçınırlar. Beck'e göre ise bireylerin, kaygı, utangaçlık, kızgınlık gibi olumsuz duygular yaşamalarının en önemli nedeni; olayların kendisi değil, kişilerin bu olaylarla ilgili beklentileri ve bu olaylara getirdikleri yorumlarıdır (Savaşır ve Şahin, 1997).

### **1.3.3.2. Yüksek Benlik Saygısı**

İyimserlik, başarıya isteği, zorluklardan yılmama, başarıya önem verme, rekabet gerektiren uğraşlar seçme, ilişkilerde tolerans, yaşamı anlamlı bulma, kolay kolay depresyona girmeme gibi özellikler, benlik saygısı yüksek olan kişilerin sahip olduğu olumlu ruhsal özelliklerdendir. Böylelikle bu kişiler toplum tarafından daha çok kabul edilirler (Yörükoğlu, 1990). Benlik saygısı yüksek olan kişiler, beklentileri ve tutumları kendilerini daha bağımsız ve yaratıcı kişiler haline getirir, atılgan ve gayretli sosyal davranışlarda bulunurlar. Benlik saygısı yüksek olan anne babalar çocuklarını kabul eden, onların okul içinde veya dışında beklentilere uygun başarılar ortaya koyacağına inanan ve bunun doğal bir gelişim içerisinde oluşacağını kabul ederek çocuklarına güven aşıl原因 ebeveynlerin, çocuklarının yüksek benlik saygısı geliştirmesine olanak sağladıkları gözlenmiştir (Kılıççı, 1992). Benlik saygısı düşük olan kişiler, fikirlerinin kabul görmeyeceğini düşünerek daha pasif ve çekinik davranırken, benlik saygısı yüksek olan kişilerin hedeflerini gerçekleştirmek için başarısızlık riskini göze aldıkları gözlemlenmiştir (Tufan ve Yıldız, 1993). Tufan ve Yıldız'a göre (1993) yüksek benlik saygısı ile düşük benlik saygısına sahip kişiler arasındaki farklılıklar Şekil 3.'te ortaya konmuştur.

---

<b>Benlik Saygısı Yüksek Olan İnsanlar</b>	<b>Benlik Saygısı Düşük Olan insanlar</b>
Kendilerine saygı duyulmasını beklerler	İnsanlardan tenkit etmelerini beklerler.
Gözlemlendiklerinde ya da gözlemlenmediklerin de de eşit performans sergilerler.	Takip edildiklerinde daha düşük performans gösterirler.
Eleştirildiklerinde savunmada olmazlar ve girişken tutum sergilerler.	Eleştirildiklerinde savunma gösterir ve içe dönerler.
Övgüleri rahatlıkla kabul ederler.	Övgüleri kabul etmek istemezler.
Performanslarını gerçekçi bir şekilde ele alabilirler.	Performanslarını gerçekçi bir şekilde değerlendiremezler.
Kurumlarında dinamiklerdir.	Alanlarında geri planda olurlar.
Otorite kişilerine karşı rahattırlar.	Otrite kişilerine karşı rahat değildir.
Genel anlamda yaşamlarından memnundurlar.	Genel manada yaşamlarından mutlu değildir.
Güçlü bir sosyal destek sistemleri vardır.	Güçsüz bir sosyal destek sistemleri vardır.
Kendilerini kontrol edebilirler.	Dıştan kontrol edilirler.

#### **Şekil 4: Yüksek Benlik Saygısı İle Düşük Benlik Saygısı Arasındaki Farklar**

#### **1.3.4. Öz-Yeterlilik**

Özgüven ve öz-yeterlilik birbirine yakın kavramlar gibi gözükse terminolojik olarak aralarında farklılıklar bulunmaktadır. Öz-yeterlilik bireyin yeteneklerinin değerlendirmesidir. Özgüven ise sahip olunan yeteneklerin fark edilmesidir (Say, 2005).

Genel manada, kişinin sahip olduğu yeterliliklerini, bir görevin koşullarını yerine getirebilmek bakımından ne oranda yeterli gördüğü, öz-yeterlilik inancı olarak belirtilmektedir. Bu inanç, kişinin yeterliliklerine ilişkin yaptığı kapsamlı bir değerlendirme ve yargının sonucunda meydana gelir. Birey, var olduğu ortamın koşullarına yanıt verebilmek için sahip olduğu yetenekleri ve becerilerini, kişilik özelliklerini, bilgi ve deneyim derecesini, motivasyonunu, kısacası yeterliliklerini değerlendirir. Bu değerlendirme neticesinde, bireyin bir işi başarıyla yapmak için yeterli becerilere sahip olduğu konusundaki inancı oluşur ve buna öz-yeterlilik adı verilir.

Öz-yeterlilik, Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuramında öne çıkan önemli bir tanım olup, kişilerin olası durumlar ile başa çıkabilmek için gerekli olan eylemlerine kadar iyi yapabildiklerine dair kişisel hükümleridir (Derbedek, 2008). Varol (2007)'a göre öz-yeterlilik, kişiden beklenen rollerin, kişinin sergileme gücüdür. Burada öne çıkan kişinin kendi hük-

müdür. Birey, yaşamında karşılaştığı muhtemel sorunlara karşı göstermesigereken davranışları ne düzeyde yaptığı ile ilgili bir hükme ulaşır. Bu hüküm o bireyin özyeterlilik algısını ortaya koyar. Küçük (2011) öz-yeterlilik algısını, “kişinin belli bir performansı göstermek için lüzum gelen etkinlikleri organize edip başarılı olarak yapma potansiyeline dair kendi değerlendirmesi” olarak tanımlayarak bireyin kendisini yargılamasından söz etmiştir.

Pajartes’e göre bireyin kendisiyle ilgili öz-yeterlilik inancı, insanların düşünce biçimlerini ve duygusal reaksiyonlarını etkilemektedir. Yüksek düzeyde öz-yeterliliğe sahip kişiler, güçlük seviyesi yüksek olan durumlarla karşılaştıklarında daha rahat ve verimli olabilirler. Düşük öz-yeterlilik inancına sahip bireyler ise yapacakları çalışmaların gerçekte olduğundan daha da zor olduğunu düşünürler (Akt. Derbedek, 2008).

### **1.3.5. Yaşam Doyumu**

Yaşam doyumu, kişinin mevcut yaşamından duyduğu memnuniyet derecesini ifade eder. Bu memnuniyet genel değerlendirmeyi ya da kişinin kendi düşünce ve fikirlerine, iyi olma ve mutluluk seviyesine bağlıdır. Yaşam doyumu, kişinin amaç ve ideallerine ulaşmasıyla ilişkilidir (Bradley ve Crownly, 2004). Ayrıca temel ihtiyaçların karşılanmasını ve ulaşılabilir hedefleri de içine alır (Leung, 1992).

Bir kişi mevcut şartlarından ya da hayattaki pozisyonundan ne kadar mutluysa genel anlamda da o kadar tatminkar olur. Bu tarz bir duruş kişinin iş, aile ve hayatın diğer alanlarını kapsar. Kişi hayatını bütün olarak ele alır, hayat şartlarına, koşullarına ve beklentilerine bağlı olarak olumlu değerlendirmeler yapar. Yaşam doyumu sadece doyum almak değil, tatmin edici olmayanların aksine tatminkar düşüncelere sahip olmayı da içerir (Leung ve Leung, 1992).

Yaşam doyumunun özellikle ergenlik döneminde önemli bir psikolojik değişkenliğe sahiptir. (Leung ve Leung, 1992). Ergenlik içinde yaşam doyumu; beden imgesi ve pozitif benlik algısı değerlendirmeleri gibi kişisel olduğu kadar çevresel faktörlerden de etkilenir (Dewt ve Huebrer, 1994). Ergenin kim olduğunu sorguladığı, değişen bedenine uyum sağlamaya çalıştığı bu dönemde mevcut yaşamından memnun olmaması durumu prob-

lemler yaşamasına sebep olabilmektedir. Ergenler arasında negatif yaşam doyumu: gelişigüzel cinsellik, alkol ve uyuşturucu kullanımı, riskli davranışlara sebep olabilmektedir(Mcknight, Huebrer ve Suldo, 2002).

Yaşam doyumu çalışmaları (öznel iyi oluş, yaşam kalitesi gibi ilişkili yapılar), bireylerin farklı yaşam durumlarına, özellikle stresli ve zor koşullar karşısında nasıl tepki verdiklerini anlama konusunda faydalı olmaktadır. Bireylerin temel ihtiyaçlarının karşılandığı toplumlarda yaşam doyumuyla, temel ihtiyaçlardan öte hedeflere ulaşma arsında sıkı bir ilişki görülmüştür. (Veenhoven, 1999). Araştırmalar ayrıca ergen stresli hayat olayları ve düşük yaşam doyumu seviyesinin ilişkili olduğunu ve yüksek yaşam doyumuna sahip olan ergenlerin daha az stresli durumları ve deneyimleri olduğunu ve daha pozitif bir yaşam doyumları olduğunu bulmuşlardır (Suldo ve Huebner, 2004). Yaşam doyumu ile ilgili yapılan çalışmalar cinsiyetin, ırkın ve gelir durumunun yaşam doyumunu ve mutluluğu yordamada hemen hemen hiçbir etkiye sahip olmadığını, psikolojik değişkenlerin örneğin kişisel eğilimlerin, yakın ilişkilerin ve kültürün yaşam doyumuna ulaşmada daha fazla etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Myers ve Diener, 1995). Mutluluğu etkileyen psikolojik faktörler arasında benlik saygısının tutarlı ve güçlü bir biçimde yaşam doyumunu etkilediği hemen hemen tüm kültürlerde (bireyci ve toplulukçu) yapılan çalışmalarda (Campbell,1981; Diener ve Diener, 1995; Lucas, Diener, Suh, 1996;Leung ve Leung,1992) görülmektedir (Akt: Çivitci, 2007). Bozgeyikli (2009) çıraklık eğitim merkezinde öğrenim gören ergenlerin yaşam doyumlarını incelediği çalışmada, yaşam doyumu seviyelerini; yaşam doyumu alt boyutlarına (arkadaş, okul, çevre, aile ve benlik gibi) ve bazı değişkenlere(ailenin eğitim durumu, ebeveynlerin meslekleri, iş ve çalışma koşullarından memnuniyet gibi) bağlı olarak incelemiştir. İşinden memnun olan ve olmayan öğrenci gurupları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğunu görülmüştür. Modern koşullar ve çevre mutluluğu için, gerekli olan şeyleri sağlamayan olumsuz çalışma şartlarının, uyumsuzluk ve huzursuzluk yaratarak ergenin psikolojik sağlığını tehdit ettiğini ve verimliliğini düşürdüğü sonucuna ulaşmıştır.

Flouri ve Buchanan (2002) araştırmalarını İngiltere’de yaşayan yaşları 13-19arasında olan 1344 ergen erkek öğrenci üzerinde yapmışlardır. Bu çalışmada baba 25 ilgisinin sosyal destek kaynağı olup olmadığı ve yaşamdaki düşük seviyedeki doyuma karşı koru-

yucu olup olmadığını incelenmiştir. Yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları ergen erkek öğrencilerde düşük baba ilgisinin ve akran kurbanlığına ve düşük seviyedeki yaşam doyumuna anlamlı katkıda bulunduğunu göstermiştir (Akt: Hiloğlu, 2009).

### **1.3.6. Güven ve Güvensizlik Duygusu**

Güven kişilerarası ilişkileri etkileyen önemli bir kavramdır. Bu nedenle eğitim psikologlarının çalışma alanlarından biri olmuştur. Son yıllarda üzerinde birçok çalışma yapılmış ve birçok faktörle ilişkisi ölçülmüştür. Maslow (1996), insanları hayvanlardan ayıran güvenlik kavramına değinmiştir. Bireyin ait olma, saygı gibi yüksek düzeyli ihtiyaçlarının olduğunu ve bu ihtiyaçların ise ancak gerekli kültürel koşulların sağlandığı ortamlarda karşılanabileceğinden bahseder. Maslow'a göre güven fizyolojik ihtiyaçlardan sonra ikinci temel ihtiyaçtır açlık, susuzluk ve cinsellik gibi fizyolojik ihtiyaçların karşılanmasından hemen sonra bireyin kendini güvende hissetme ihtiyacı gelmektedir. Erikson, temel güven duygusunun bireyin psikolojik olarak sağlıklı olması için temel olan birçok ön koşul olarak ele almıştır. "Güven" kavramı, bireyin kendisine olan güven duygusunun yanı sıra diğer insanlara olan temel güven duygusunu ifade eder. Temel güven duygusu, yaşamın ilk yıllarında deneyimlerden oluşur ve diğer insanlara yönelik yaygın olan tutumlar haline gelir (Akt., Arslan,2008).

İnsanda güven duygusunun gelişimi bebeklik yaşamıyla başlar. Özellikle yaşamın ilk yılı bebeğin güven duygusunun geliştirebilmesi açısından önemlidir. Zaten ilk yıl aynı zamanda güven ya da güvensizlik evresidir (Gökner, 2010:92). Anne-çocuk arasındaki ilişki, çocuğun hem çevresini, hem kendi benliğini algılamasında ve değerlendirmesinde en önemli etkidir. Çocuktaki güven duygusu ve ona bağlı öğrenme eğilimi, bebeğin sevgi ve ilgi başta olmak üzere tüm ihtiyaçlarının annesi tarafından zamanında karşılanmasıyla doğrudan ilişkilidir. İhtiyaçları uygun bir şekilde karşılanan çocuk, kendi benliğini değerli bir varlık olarak algılar. Çevresini de değer veren, güvenilir bir çevre olarak değerlendirir. Böylelikle güven duygusunun temeli atılmış olur (Yavuzer, 2004).

Erikson, bebeklik deneyimlerinden oluşan güvenin, verilen yiyeceklerin yada sevgi gösterilerinin niceliğinin yanında, anneye bebek arasındaki olan ilişkinin niteliğinin önemli olduğunu belirtmiştir. Bir yandan bebeğin bireysel gereksinimlerinin duyarlı bir bakımla karşılanması, öte yandan bebeğe, kültürünün yaşam biçiminin güvenilen çatısı içerisinde

güvene değer bir kişi olduğuna ilişkin güçlü bir duygunun verilmesi bebekte sağlıklı bir güven duygusunu oluşmasına olanak sağlayacaktır (Akt., Arslan, 2008).

Bebekte güven duygusunun varlığı, annesinin yanında olmadığı anlarda aşırı tepki vermemesiyle kendini belli eder. Annenin geçici yokluğuna dayanabilmesi için bebeğin, annesinin geri döneceğine ve kendisine bakmayı sürdüreceğine güven duyması gereklidir. Bebeğin aynı zamanda annesinin yokluğunda kötü bir şey olmayacağına güven duyması ve bu güvenin annesi tarafından paylaşıldığını hissetmesi gerekmektedir.

Yaşamın bu ilk yakın ilişkisinden çıkarılan temel güven duygusu, yakın ilişkilerin sağlamlığına güven biçiminde kişide ileriki yaşlarda kendini gösterir (Dereboy, 1993). Erikson bireyin diğer insanlara güvenme durumu ile yaşamın ilk yıllarında geçirilen deneyimler arasında ilişki olduğu görüşündedir. Dünyaya gelen bebeğin ihtiyaçlarının yakın çevresi tarafından karşılanıp karşılanmaması bebekte insanlara karşı güven veya güvensizlik oluşturmaktadır. Yaşamın ilk yıllarında hayatta kalabilmek için bağımlı olduğu ana babasının ya da onların yerine geçen kişilerin bebeğin temel ihtiyaçlarını karşılayıp karşılamamaları, bebekte insanların güvenilir ya da güvenilmez oldukları biçiminde bir duygunun yerleşmesine yol açmaktadır. Bebek ihtiyaçlarının karşılanmaması durumunda çevresindeki insanlara güvenmemeyi öğrenecek ve bu duyguyu tüm insanlara genelleyecektir (Can, 2002).

Çocuğun güven duygusu kazanabilmesi için, tanıdıklık, tutarlılık ve süreklilik olmalıdır. Örneğin çocuğa bakan kişi sık sık değişmiyorsa, davranışlarında tutarlılık ve süreklilik varsa çocukta güven duygusu gelişebilmektedir (Bacanlı, 2004). Bebeğin ilk yıllarda geliştirdiği güven duygusu için gerekli özellikler, sonraki yaşlardaki güven duygusunu gelişimi içinde önemli ve gereklidir. Temel ihtiyaçların karşılandığı, açık iletişimin bulunduğu, davranışlarda tutarlılık ve süreklilik olan insanların oluşturduğu toplumlarda yaşayan bireyler kendilerini güvende hissederler. Birey, etkileşime girdiği kişilerden ve ortamdan etkilenerek güven duygusunu geliştirir. Güven oluşturmak kolayca başarılabilecek bir şey değildir, sürekli özen, çaba ve sorumluluk gereklidir. Covey (2006)'e göre güven oluşturmak isteyen kişilerin sorumluluklarını şu şekilde sıralamıştır:

1. Bireyi anlamak
2. Verilen sözleri tutmak
3. Beklentileri netleştirmek

4. Kişisel bütünlük sergilemek
5. Özür dilemek
6. Küçük şeylerle ilgilenmek

Güven düzeyi yüksek olan toplumsal ilişkilerde, iletişim rahat, çabuk ve etkili olur. Güven düzeyi azaldığında ise, söylenen her kelimeye dikkat etme, lafı tartma, politika yapma gibi bireyi yıpratıcı durumlar oluşur (Akbaş, 2005).

Güven ya da güvensizlik duygusu çocukluktan itibaren hayatın her evresinin farklı alanlarında farklı şekilde etkisini gösterebilir. Kimi insanlar yaşamın bazı alanlarında kendine güvendikleri halde bazı alanlarda son derece güvensiz olabilmektedirler. Örneğin okul başarısında, mesleğinde ya da işinde kendine güvendikleri halde insanlar arası iletişimlerde, sosyal ilişkilerde, evlilik ve cinsellik gibi konularda yeterli güven duygusundan yoksun olabilmektedirler (Gökner, 2010).

İnsan hayatında yeri ve önemi çok büyük güven duygusunun eksikliği(güvensizlik) kişiyi huzurlu, başarılı ve mutlu bir yaşantıdan alıkoyar. Güvensizliğin yarattığı boşluğu doldurmak ya da herhangi bir biçimde telafi etmeye çalışmak mümkün değildir. Bu ancak kişinin kendine olan güven duygusunun geliştirilmesiyle gerçekleşebilir. Eğer kişinin kendisiyle olan ilişkisi kuvvetli ve sağlıklıysa dış dünya karşısındaki varlığı, etkisi ve gücü o denli yüksek olur ve kişi, yeterlilik duygusu içinde kendine güveni olumlu yönde geliştirir. Ancak kendisiyle olan ilişkisi zayıf ve sağlıksızsa dış dünya karşısında güçsüz, etkisiz ve çaresiz kalarak yetersizlik duygusu içinde kendine güven duygusunu azalır (Gökner, 2010).

#### **1.4. Özgüven**

Bu bölümde özgüven kavramıyla ilgili tanımlara, düşük ve yüksek özgüvene sahip bireylerin özelliklerine, kuramsal açıdan özgüven kavramına yönelik görüşlere ve özgüven oluşumunu ve gelişimini etkileyen faktörlere yer verilmiştir.

##### **1.4.1. Özgüvenin Tanımlanması**

Kişiliğe ilişkin benzer olguların literatürde çok değişik sözcüklerle (self-perception, self-concept, self-image, self-acceptance, self-confidence, ego strength, self-esteem vb.) ifade

edilmesi ve çok sayıda tanımının olması bu olguya ilişkin bir kavram karmaşasının olduğunu göstermektedir. Psikolojide, çalışmalarını kişilik konusunda yoğunlaştıran çalışmacılar bu kavram üzerinde durmuşlardır. Yaptıkları tanımların, kişiliğin bütüncül bir tanımı olmaktan çok, tarif edenin yakın olduğu psikolojik ekol ve öznel kuramlara dayanmakta olduğu görülmüştür (Soner, 1995).

Feltz (1988), özgüveni “genel bir özellik olmaktan daha çok bireyin belli bir aktiviteyi başarılı biçimde yerine getireceğine yönelik inancı ve bireyin kendi yargı, yetenek, güç ve kararlarına güvenmesi” şeklinde tanımlamıştır. Bandura (1997)’ya göre özgüven “bireyin kendisini değerli hissetme yargısıdır”. Hambly (2003)’a göre de özgüven kişinin kendi yeteneklerine kesin inancıdır. Akagündüz (2006), özgüveni bireyin kendisine yönelik iyi, olumlu duygular geliştirmesi sonucu kendini iyi hissetmesi, bu iyi hissetme sonucunda kendisiyle ve çevresindeki kişilerle barışık olması şeklinde açıklamıştır. Covington’a göre özgüven; başarısızlıktan kaçınarak, başarılı olmaya eğilimi sağlayan, sosyal kabul ve değersizlik hissine karşı geliştirilen bir içsel ihtiyaçtır. Diğer bir ifadeyle özgüven, bir kimsenin bir olayın üstesinden gelmekteki yetisi ve başarısı olarak algılanmaktadır (Kocaarslan, 2009).

Pervin ve John (2001), özgüvenin bireysel durumlara özgü veya geçici bir tutum olmadığını, aksine genel bir kişilik özelliği olduğu üzerinde durur. Gökmar (2010)’a göre özgüven kişinin bedeni ve davranışıyla kendi dünyası üzerinde denetim ve egemenlik kurduğunu bilmesidir. Özgüven duygusu kişinin yaptıklarının onaylanması ile oluşan ve kişide zorlukları, yaşamda karşılaşılabilecek problemleri kendi iç kaynaklarına, kendi gücüne, kendi yeteneğine ve kendi zekasına dayanarak aşabileceği yolundaki düşüncesidir (Sayar,2003). Koç ve Gün (2006) özgüveni, doğuştan gelmeyen, yaparak kazanılması gereken, hayatta karşılaşılan sorunlarla baş edebilme yeteneğidir. Bireyin kendini algılayışı; bireyin davranışları, sosyal ilişkileri ve kabiliyetlerine olan inancıyla bütünleşmektedir. Buna göre özgüven “organize edilmiş, çok yönlü, kategorik (kademeli), azimli, gelişimsel, değer biçilen ve ayırt edilebilen” bir özellik olarak kavramlaştırılmıştır(Akt. Kocaarslan, 2009).

Özgüven davranışların en önemli belirleyicilerinden biri olup, bireyin kendine yönelik olumlu yargılarının olması, kendini ve olayları kontrol edebileceği inancı, kendini sevmesi, yeterli olduğunu düşünmesi, değerinin farkına varması, kendisiyle barışık olması,



kendini olduğu gibi kabul etmesi, kendini tanıması gibi durumlarla ilgili bir kavramdır (Eldeleklioğlu, 2004). Genel anlamda bireyin kendi yeteneklerini, duygularını tanıması, kendini sevmesi ve kendine güvenmesi olarak tanımlanabilir (Günalp, 2007).

Özgüven sorunu, insanın bu yargılama yeteneğini kapsar ve psikolojik olarak var olabilmenin esasını oluşturur. Benlik bilinci insanı hayvanlardan ayıran en önemli özelliklerdendir. Diğer bir deyişle, kişi kim olduğunu tanımlama ve söz konusu kimliği beğenip beğenmediğine karar verme yeteneğine sahiptir (Mckay ve Fanning, 2009).

Özgüven kişinin kendisini değerlendirmesiyle ve kendisinden memnun olup olmaması sonucu oluşur ve statik değildir. Koşullara, konuma, gelişmelere göre değişebilir. Olumlu veya olumsuz olabilir (düşük-yüksek özgüven). Kişinin yüksek veya düşük özgüvenli oluşu, kişinin davranış ve hislerini farklı yönlerde etkiler (Soner, 1995). Özgüveni yüksek olan bireyler genelde, kendilerine güven, başarma isteği olan, iyimser, zorluklardan yılmayan, yeni düşüncelere ve deneyimlere açık ve araştırmacı, insan ilişkilerinde rahat ve sevecen, sorumluluk yüklenen ve atılgan bir kişilik özellikleri görülmektedir. Kendilerini saygı ve kabul edilmeye değer, faydalı, önemli kişiler olarak algılama eğilimindedirler (Mağden ve Aksoy, 1993). Özgüveni düşük kişiler ise, kendilerini başarısız ve değersiz görme eğiliminde olup, reddedilme korkusu ile sevgi alışverişine içinde olmazlar. Günlük hayattaki sorunları çözemeyeceklerine düşünür, sürekli çaresizliğin gerilim ve kaygısını taşırlar. Hızlı etkilenirler ve başka kimselere bağımlı bir hayat sürdürdükleri görülür (Kurtuldu, 2007).

Humpreys (2002), özgüvenin iki merkezi boyutu olduğunu ileri sürmektedir. Bunlar; “sevilebilir olma” ve “yeterli olma” duygularıdır. Bu duygular ise bireylerin bebeklikten başlayarak tüm yaşamları boyunca aileleri ve yakın çevreleri ile olan ilişkileri sonucu oluşmaktadır. Çocuklar yaşamlarındaki anne, baba, teyze, hala vb. önemli yetişkinlerle olan ilişkilerinin etkilerini ve deneyimlerini her zaman hissetmektedirler. Okula başladıklarında ise öğretmenler ve arkadaşlarla yaşanan deneyimler önem kazanır. Tüm bu yaşantıların bir araya gelmesi sonucu bireyler kendilerini değerli veya değersiz, yeterli veya yetersiz olarak görür. Her kişinin sahip olduğu, özgüven sahibi olma ve diğerlerinin takdirini alma ihtiyaçları birbiriyle ilişkili iki alt gruba ayrılmaktadır. Bunlarda birincisi güç, başarı, beceri sahibi olarak insanların güven duyduğu bir kişi olmak; ikincisi ise, önemli

olma, takdir edilme, saygı görme gereksinimlerinden meydana gelmektedir. Kendini değerlendirme ihtiyaçlarının tatmini, kişinin kendine güvenmesini, kendini değerli, faydalı bir kişi olarak görmesine olanak verir. Ruhsal sorunları olan kişiler üzerinde yapılan araştırmalar, özgüven eksikliğinin, kişileri yetersizlik duygusuna ve köklü bir cesaretsizliğe ittiğini ortaya koymaktadır (Kasatura,1998).

Lindenfield (1997), iç özgüven ve dış özgüven olmak üzere iki farklı özgüven olduğunu belirtir. İç özgüven, kendimizden memnun ve kendimizle barışık olduğumuza ilişkin inancımız ve buna dair hissettiklerimizdir; dış özgüven ise, dış dünyaya kendimizden emin olduğumuz şekilde verdiğimiz görüntü ve davranışlardır. Lindenfield iç özgüveni sağlam olan kişilerin bu özelliklerini ifade eden davranışların, kendini sevme, kendini tanıma, kendine açık hedefler koyma, pozitif düşünmedir. Dış özgüveni sağlam olan kişilerin iletişim becerileri, kendini iyi ifade edebilme, kendini ortaya koyabilme, duygularını kontrol edebilme olduğunu belirtmiştir (Akt., Özbey, 2004).

Özgüven yaşam sürecinde gelişmeyi sürdüren bir olgudur. Çocukta özgüven doğumla gelişmeye başlar ve 9-10yaşına kadar gelişmeye devam eder. Yaşamın ilk senelerinde ailenin çocuğa verdiği iletiler paralelinde gelişimini sürdüren özgüven, çocuğun toplumsallaşmasıyla beraber öğretmen ve akranları gibi diğer kaynaklardan da etkilenir. Çocuklar buluş dönemiyle beraber özgüvenlerini sorgulamaya ve biçimlendirmeyi sürdürür. Özgüven, kişiden kişiye değişiklik gösteren karmaşık bir süreçtir. Kimilerinde iç özgüven daha fazla gelişirken, bazılarında dış özgüven fazla gelişir. Örneğin, çocuğun azim ve başarıları takdir edilirken bedensel görünümü sürekli eleştirilirse, özgüvenin bir tarafı gelişir, bir tarafı gelişmez (Özbey, 2004).

İlk çocukluk döneminde çocuk model olarak öğrenir. Bu dönemde çocuğa en yakın kişiler anne babadır ve çocuk anne babaya bağımlı olduğu için çocuk üzerinde etkisi büyüktür. Özgüven duygusu da çocuğun anne babadan model olarak öğrendiği bir duygudur. Bu sebeple çocuğun özgüveninin oluşumu, gelişimi ve artırılması öncelikle anne babanın tepkileriyle belirlenir. Bu durumda anne babaların ihmalleri mazeret olamaz. (Humphreys, 2002).Okul çağındaki çocuklar için anne babalarından sonra en önemli örnek kişi öğretmendir. Öğretmenlerin özgüven düzeylerinin yüksek veya zayıf olması öğrencinin özgüven gelişimini olumlu ya da olumsuz yönde etkiler. Bu durumda bireyin

özgüveninin oluşumunda ve gelişiminde sağlıklı bir aile ortamından sonra ikinci en önemli faktörün sağlıklı bir okul ortamı olduğu söylenebilir (Mutluer, 2006).

Kişinin özgüven seviyesi tüm hayatını etkiler. Shrauger'ın bildirdiğine göre düşük özgüvene sahip insanlar yüksek özgüvene sahip olanlara göre anlamlı düzeyde daha başarısız olmaktadır (Franken, 1988). Dolayısıyla özgüven seviyesi kişinin okul hayatını olumlu veya olumsuz yönde olmasını belirler. Eğitim kurumlarında öğrenme zorluğu yaşayan çocuklardan birçoğunun özgüven problemi ile karşı karşıya olduğu söylenebilir. Çocuğun özgüveninin gelişmesi için eğitimsel gelişmesini desteklemek ve sağlıklı bir şekilde sürdürmek gereklidir. Öğretmen çocuğun özgüvenini artırmak için birçok şey uygulasa da çocuğun en çok gereksinim hissettiği şey birincil olarak anne babası tarafından sevmek, kabul görmek olduğu için anne babasının çocuk ile ilgilenmesi önemlidir. (Humphreys, 2002).

Özgüven kavramının önemi bireyin birçok yaşantısında gelişimini etkilemesindedir. Bireyin sadece eğitiminde değil aynı zamanda sosyal, duygusal, entelektüel, cinsel ve mesleki gelişimini de etkiler. Özgüvenin küçük yaştan itibaren oluşması ve geliştirilmesi için destek olunursa birey yaşamı boyunca her konuda rahatlıkla kendini ifade edebilir, sosyal ve yaratıcı bir birey olabilir ve kendisiyle ilgili olumlu düşünebilir (Başoğlu, 2007).

Kendine güven özelliği, tutarlı ve doyurucu bir sevgi ilişkisi ile gelişim gösterebilir. Çocukluklarında anne babalarının sürekli memnuniyetsizlik, umutsuzluk ve şikayetlerini işiterek büyüyen çocuklar, gelecekteki hayatlarında kötümser, güvensiz ve kendilerini yetersiz hisseden kişiler olarak karşımıza çıkarlar. Yetersizliklerinin sürekli vurgulanması ve başarılarının desteklenmemesi, bireyde özgüven oluşumu olumsuz yönde etkilenir. Şayet anne baba, çocuğu yüreklendirir, davranışlarına karşı pozitif tepkiler verirse, gelişimine ve çocuğun kendine güvenine önemli bir fayda sağlamış olurlar. Gençlik zamanlarında da ailenin çocukluk dönemindeki tutumların sürdürülmesi ve gencin otonom davranmasına izin verilmemesi de özgüveni negatif olarak etkiler. Bireyselleşmek isteyen kişinin özgüveni de bunlara bağlı olarak şekillenir (Kasatura, 1998).

Özgüveni yüksek olan kişi, yetenekleri hakkında pozitif ve gerçekçi bir anlayışa sahiptir. Öbür yandan, özgüven düşüklüğü olan birey ise, kendinden kuşku duyan, pasif, boyun eğen, aşırı uyum gösteren, yalnız, tenkitlere karşı aşırı duyarlı olan, güvensiz, depresif, aşğılık duygusu olan ve sevilmediğini hisseden özellikleri barındırır (Kurtuldu, 2007).

Özgüveni sağlam kişi, başkalarını kıskanmaz ve onların yaşamlarını olumsuz etkileyecek davranışlardan kaçınır. Hatta başkalarının mutlu olması için gayret eder; ancak özgüveni gelişmemiş kişi başkasını kıskanır. Bu kişiler kendi mutluluğu için çabalamaz; çünkü işin başında mutsuzluğu kabullenmiş ve değişmeyeceğine kendisini şartlandırmıştır (Özbey, 2004).

Özgüvenli kişi yeteneklerinin farkındadır. Neyi yapabileceğini, neyi yapamayacağını bilir. Yani güçlü ve zayıf yanlarını tanır. Yeteneklerini çok iyi kullanır. Girişken olduğu için yeni şeyler denemekten çekinmez. Özgüveni gelişmemiş kişi kendini yeterince tanımadığı için yeteneklerinin farkında değildir. Neyi başarabileceğini bilmez. Onun bildiği tek şey, hiçbir şey yapamayacağıdır. Kendinde gurur kaynağı olabilecek bir yan bulamaz. İçeride kapanık ve depresyona daha yatkındır (Günalp, 2007).

Lauster ve Merey, özgüvenin psikolojik açıdan değişken olduğu ve başka birçok özellikle bağlantı içinde olduğu üzerinde durmuştur. Özgüven doğuştan kazanılan bir özellik değildir, çocukluktan itibaren yavaş yavaş gelişen merkezi bir özelliktir. Hayat boyunca yaşanan düş kırıklıkları ve ruhsal yaralanmalar sistematik olarak insanın özgüvenini etkiler. Yaşam boyu kişi ne kadar çok düş kırıklığı yaşarsa, özgüveni de o derece azalır, korkularıysa çoğalır. Dolayısıyla özgüven kavramı iyimserlik ve karamsarlıkla sıkı bir ilişki içerisindedir (Lauster, 2010; Merey, 2010). İnsan doğuştan belirli bazı yeteneklere ve farklı zeka düzeyine sahip olarak dünyaya gelir. Ancak insan hiçbir zaman özgüvene sahip ya da özgüvenden yoksun bir birey olarak dünyaya gelmez. Özgüvenin oluşumu ve gelişimi tamamen yaşamla ilgili bir durumdur (Gökner, 2010).

Merey kendine güvensizliğin diğer insanlarla olan ilişkilerde kendini gösterdiğini belirtmiştir. Zorluk çektiğimiz tüm insan ilişkileri özgüvenimizi olumsuz etkileyebilir. Bir durum kişinin kendisini kötü hissetmesine yol açıyor ise, o kişi o konuyla ilgili kendini olan güvenini yitiriyor demektir. Özgüven eksikliği belirli durumlarda ortaya çıkabileceği gibi, hayatın genelinde de kendini gösterebilir; ancak özellikle kişiye zor gelen olaylar karşısında daha da artabilir. Özgüven eksikliğinin arttığı durumlarda yaşamdan memnun olmak oldukça zordur (Merey, 2010).

## **1.4.2. Özgüven Kavramına Yönelik Görüşler**

Bu bölümde kuramsal açıdan özgüven kavramına yönelik görüşlere yer verilmiştir.

### **1.4.2.1. Adler ve Bireysel Psikolojiye Göre Özgüven**

Adler'e göre insan davranışlarının temelinde, doğuştan getirdiği aşağılık duygusunu azaltıp yerine üstünlük duygusunu geliştirme güdüsü vardır. İnsan zihinsel, fiziksel ve sosyal konum olarak aciz ve güçsüz olarak dünyaya geldiği için yaşamı boyunca bu özelliklerinden kurtulabilmek amacıyla bir çaba içerisine girer. Bu çaba hayat boyu devam eder ve sonucunda ulaştığı başarı ya da başarısızlıklar o kişinin öz güvenine olumlu ya da olumsuz katkıda bulunur. Çocukken ebeveynlerin bu çabaya destek olmaları özgüvenin gelişmesini sağlama açısından son derece önemli bir yere sahiptir. Bu desteği bulamayan çocuklarda veya ebeveynin aşırı koruyucu tutumları özgüvenin gelişimini olumsuz yönde zedeleyebilir (Kurtuldu, 2007; Başoğlu, 2007; Merey, 2010). Adler, bireylerdeki güvensizliği, diğerleri üzerinde üstünlük sağlamak için kullanılan bir silah olarak tanımlar. Yetişkinlik döneminde çevredeki kişilerin ailesi kadar verici olmadığını görmek bireyde eksiklik ve güvensizlik duygusu yaratır (Kasatura, 1998).

### **1.4.2.2. Allport'a Göre Özgüven**

Allport'un kişilik ile ilgili çalışmalarında, benlik olarak bilinen "proprium" terimi karşımıza çıkmaktadır. Allport bireyin kendini en iyi şekilde geliştirebilmesi için; bireyin benliğine anlam kazandırabilecek faaliyetler içinde olması ve organizmanın fiziki yaşamını sürdürmesi için gerekli olan, yaşam ile biyolojik ihtiyaçları devam ettirme ve bunlardan doyum sağlama eğiliminden söz eder. Allport kişinin kendini geliştirmesini öz eğilim olarak ele alır ve buna eğitim ve sosyal öğrenmenin katkılarını vurgular.

Çocuk aile tarafından yönlendirilir ve ileriki yaşlarda kendini geliştirme, kendini tanıma ile eşdüzeyde gider. Kişinin kendine dair sahip olduğu farkındalık ve gerçekçi algı ne kadar çoksa, kendine yönelik olumlu değerlendirmeleri de o kadar çok olur (Akt.:Aslan,1992).

### **1.4.2.3. Cooley'e Göre özgüven**

C. H. Cooley, gelişim kuramında benlik ve özgüven kavramlarını ele almış fakat bu kavramları detaylı biçimde tanımlamamıştır. Anne ve babanın bireyin hayatındaki en önemli

kişiler olması sebebiyle, çocuklara dair ilgili, saygılı, kabullenici ve takdir eden tutumlarının çocuğun özgüven duygusunun yükseğe taşınmasında önemli katkıları olduğunu söylemiştir (Başoğlu, 2007). Cooley'in dikkat çeken görüşü, öz ile ilgili verilerin ana kaynağını diğer kişilerden alınan dönütler olarak ifade etmiştir. Burada öne çıkan üç temel durum söz konusudur: 1. Başka kişiler tarafından bizim nasıl görüldüğümüz. 2. Görünümüzle ilginin o kişinin hükmü. 3. Bazı duygularımız, hislerimizdir.

#### **1.4.2.4. Coopersmith'e Göre Özgüven**

Coopersmith'e göre özgüven, kişinin dışarıya karşı tavır ve davranışlarını belirleyen, kendi hakkındaki değerlendirmeleridir. Bu kişisel değerlendirmeler neticesinde ortaya çıkan durum, kişinin kendini tanıma ve algılama biçiminin öznel tutum ile dışarıya yansıma biçimi olan davranışsal tutumu içerir. Coopersmith özgüveni iki boyutuyla ele almaktadır. Bunlar, kendini saygın, kıymetli hisseden yüksek özgüven ve kendini değersiz hisseden ama bunuk kabul etmediğinden müdafâ yöntemleri kullanan savunmacı özgüvendir. Coopersmith'e göre, kişinin yaşamı süresince, önemli gördüğü kişiler tarafından genel manada kabul edilmesi ve ilgi görmesi, başarı, etik yargıları ve beklentiler özgüvenin oluşumunda rol oynayan önemli unsurlardandır. Coopersmith yaptığı çalışmalar neticesinde; çocuğun anne-babası tarafından kabul edilmesinin, hayatında maruz kaldığı durumlar karşısında inisiyatif kullanma olanağının tutarlı ve belirlenmiş özgürlük sınırları içinde gerçekleştirmesinin çocuğun yüksek özgüvenli yetişmesinin koşulları olduğunu tespit etmiştir (Çiğdemoğlu,2006; Kocaarslan, 2009).

#### **1.4.2.5. Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramına Göre Özgüven**

Erikson, Freud'un temel kuramından hareket ederek, kişiliğin gelişimsel sürecini belirli dönemler içinde ele alır. Herhangi bir basamaktablenliğin karşılaştığı sorunların, sonraki evrelerde de bir sorun olarak ortaya çıkacağı görüşündedir. Gelişme dönemlerinde yaşanan karmaşaların başarıyla çözülmesi, daha sonraki gelişim döneminin de başarı ile atlatılmasını sağlar. Erikson kişiliğin gelişiminde 8 ayrı döneme işaret eder.

Temel güven duygusunun oluştuğu dönem: Doğumla başlayan ve bir yaşına kadar devam eden dönem. Bu kurama göre, bebeklik çağında, annenin bakımına ihtiyaç duyan çocuk tamamen alıcı durumdadır. Anne ile bebek arasındaki ilişki bebeğin gelişimi açısından son derece önemlidir. Annenin çocuğunu beslemesi, sevmesi, ilgi göstermesi, sıkıntısı

olduğunda bebeğine sevecen davranması gibi bebeğin her ihtiyacı olduğunda annesini yanında bulması ve hissetmesi bebeğin kendisini güvencede hissetmesini sağlar ve bunun sonucunda anneye bağlanır. Anne ile çocuk arasında oluşan bu olumlu ilişki, temel güven duygusunun çekirdeğini oluşturur. Bütün bunların sonucunda bebek kendisini, değer verilen ve sevilmeye layık biri olarak algılar ve kendisine olan güveni de gitgide artar. Bebekteki ilk toplumsal güvenin belirtileri, biyolojik ihtiyaçların giderilmesiyle doğru orantılıdır. Beslenmesinin rahat bir hale gelmesi, uykusunun derinleşmesi ve bağırsaklarının rahatlaması vs. Bu sağlıklı gelişim çocuğun kendine ve aynı zamanda çevresine-dünyaya güvenebilmesi demektir. Anneyle olan ilişkinin sağlıklı veya sağlıklı olmayan oluşuna göre temel güven duygusu veya temel güvensizlik gelişir. Ailesi içinde, sevgi ortamı içinde büyü-meyen temel güven duygusu gelişemeyen çocuklarda, daha sonraki yıllarda içe kapanık, depresif, ilişki problemleri, korkak, kaygılı gibi davranış bozukluklarına sebep olabilir. (Kasatura,1998).

Çocukluğunda sağlıklı temel güven duygusu geliştiren bireyler, bunu daha sonraki yaşantılarına da yansıtırlar. Kendilerine güvenli davranırlar ve maruz kaldıkları güçlüklerle başa çıkma becerisi geliştirirler. Kendileri dışındaki çevreye karşı güven geliştirirler, dış dünyaya karşı daha az endişeye kapılır, karşılaştıkları problemlerle başa çıkabilme kabiliyetleri artar, kendilerini yeterli hisseder ve gelecekle ilgili olumlu düşünceler üretirler (Akt.:Başoğlu,2007).

#### **1.4.2.6. Freud'un Yapısal Kişilik Kuramına Göre Özgüven**

Freud'un yapısal kuramına göre kişilik üç ana sistemden oluşur: id, ego, süper ego. Davranış bu üç sistemin etkileşiminin bir ürünüdür. Bu sistemlerden biri diğerinden bağımsız olarak tek başına çalışamaz (Altıntaş ve Gültekin, 2005).Freud, benliği de id, ego, süper ego ve bunların tamamlayıcı parçalarının kapsamı olarak görür. Freud diğerlerinden farklı olarak benliği özgüven sahibi olma açısından almak yerine, kişinin kendinden nefret etmesi, suçlaması gibi patolojik yönleriyle inceler (Akt., Aslan, 1992).

Yapısal kişilik kuramındaki benliğin temel işlevi bu üç ana parçanın birleriyle uyumudur. Bu uyumu yaparken benlik, bir yandan organizma içindeki ilkel dürtüsel güçlerle, bir yandan çevresel koşullar ve gerçeklerle; bir yandan da üst benliğin istekleriyle bağdaşmak, bunlar arasında bir uzlaşma sağlamak zorundadır (Altıntaş ve Gültekin, 2005).

Freud'a göre, kişinin gösterdiği başarı ve başarısızlıklarının sıklığı kişinin kendini değerlendirmesini etkiler. İdeal ego, çocuğun aile içinde onay gördüğü ve takdir edildiği davranışlar sonucu ortaya çıkar ve özgüvenin artmasına, çocuğun kendisiyle ilgili olumlu yargılar geliştirmesine neden olur. Yani aslına bakılırsa anne ve baba tutumları direk olarak çocuğun ideal benliğine yöneliktir. Bu durum dolaylı olarak özgüvene olumlu ya da olumsuz olarak etki eder. Çocuğun özgüveni ideal benliğin anne ve baba tarafından ne oranda beslendiğiyle yakından ilgilidir. Dolayısıyla çocuğunu onaylama davranışı gösteren ebeveynler, ideal egonun çocuğun özgüvenini arttırmasına zemin hazırlar. Freud, temel güvensizliğin çocuğun anne babasıyla olan ilişkilerindeki emniyet ihtiyacını zedeleyen durumlar karşısında ortaya çıktığını vurgular. Böyle durumlarda çocuk birçok potansiyel tehlikenin var olduğu çevrede kendini çaresiz ve tehlikede hisseder. Anne babalar kendi nevrozları yüzünden çocuklarına gerçek sevgi ve ilgi göstermeyi ihmal ederlerse, çocuk çevresini güvenilmez olarak görür ve bu temel güvensizliğin zeminini hazırlar (Kasatura, 1998).

#### **1.4.2.7. Fromm'un Hümanistik Yaklaşımına Göre Özgüven**

Fromm'a göre kişinin kendisini sevmesi, her şeyi sevmenin ön koşulu olup kişinin kendini sevmesi ile özgüven kavramları eş anlamlıdır. Kişinin kendine yönelik tutumları özgüven gelişimi açısından değerlendirilebilir kıstaslardandır. Güvenme, yaratıcılık, sevebilme ve kendini ifade edebilme özgüvenin yansımaları sonucu ortaya çıkar. Eğer kişi kendine karşı olumsuz duygular hissediyorsa özgüven sahibi olamaz ve başkalarına karşı güvensiz ve düşmanca davranışlar geliştirir (Akt., Soner, 1995).

#### **1.4.2.8. Horney ve Bütüncül Yaklaşımına Göre Özgüven**

Horney, insan kişiliğinin iki temel yönlendiricisinin olduğunu savunmuştur. Bunlar, güven duygusu ve doyumdur. İnsanların güven ve doyumunu sağlamak için yemek, giyecek, cinsellik ve para gibi pek çok ihtiyacını feda edebileceğini ifade eden Horney, insanın temel amacının tehlikeden uzak ve emniyet içinde bir yaşam olduğunu, diğer gereksinimlerin ve doyumun ikinci planda kaldığını belirtir. İnsan korku duymadan yaşamak ister ve güvenlik arar. İnsan davranışlarının birincil yönlendiricisi güvenlik çabasıdır. Horney'e göre insan güvenlik duygusunun doyumunu için birçok ihtiyacından kolayca vazgeçebilir (Altıntaş ve Gültekin, 2005).



Horney, “temel kaygı” diye isimlendirdiği çaresizlik ve yalnızlık hislerinin mutsuzluğa, bireysel aktivitenin ve verimin azalmasına sebep olacağını belirtir. Horney’e göre kaygıyı ortaya çıkararak koşullar; kişinin onay görmemesi, dışlanması, baskı altında olması, ilgi ve saygı görmemesi gibi çevresel durumlardır. Bu tavırlar ebeveyn ile çocuk arasındaki uyumsuz ilişkinin işaretidir. Çocuk çevresini kendine uzak hissederse, “temel kaygı” yaşabilir. Horney’e göre bu duygu, güvenlik hissinden yoksun olmanın bir neticesidir. Çocuk davranışlarının ebeveynleri tarafından takdirle karşılanmak yerine sürekli hor görülmesi ya da sürekli olumsuz anlamda yargılanması sonucu kaygıyla beraber içe kapanma şeklinde davranış geliştirir. Bu onun yaşadığı çevrenin içerisinde giderek yalnızlaşmasına neden olur. Artık onun için güvensizlik temel bir duygu halini alır. Ancak tüm bu olumsuzlukların olumlanması durumu çocukta da tam ters bir etkilenme dolayısıyla problemsiz bir birey yaratır. Sonuç itibarıyla güvenlik hissi, özgüven kavramı ile bağlantılıdır (Başoğlu, 2007; Kurtuldu, 2007).

#### **1.4.2.9. Lindenfield’a Göre Özgüven**

Lindenfield, iç güven ve dış güven olarak özgüveni ele alır. Kişinin kendinden memnun olması ve kendine yönelik barışık duygu ve düşünceler iç güven olarak tanımlanır. Kendini sevme, tanıma, olumlu düşünme ve hedef koyma iç güveni oluşturan unsurlardır. Kendinden memnun olan kişinin davranışlarını çevresine sergilemesi ise dış güvendir ve iletişim ile duyguları kontrol edebilme dış güveni oluşturur (Akt.:Başoğlu,2007).

#### **1.4.2.10. Maslow’un Holistik Kuramına Göre Özgüven**

Maslow (1962), özgüvenin kendini gerçekleştirmedeki önemi üzerinde durur ve özgüveni psikolojik açıdan sağlıklı kişilerin özelliği olarak kabul eder (Akt.:Bilgin,2001). Maslow, kendini gerçekleştirme özlemi ve ihtiyacının kişiliğin temelini oluşturduğunu vurgular. İnsan davranışının temel motivasyonu olarak, beş kademedan oluşturduğu ihtiyaçlar piramidinde kişinin adım adım ihtiyaçlarını karşılayarak doyuma ulaşmasını amaç olarak görür. Bu ihtiyaçlar tabandan tepeye doğru; fizyolojik gereksinimler, güven gereksinimi, sevgi ve ait hissetme gereksinimi, özgüven gereksinimi ve kendini gerçekleştirme gereksinimidir. İnsan için doyum önceliği tabandan tepeye doğru ilerler. Dolayısıyla bu sisteme göre kendini gerçekleştirme ihtiyacının ön koşulu özgüvendir. İlk basamaklar olan fizyolojik ihtiyaçlar, güven, sevgi ve ait olma ihtiyaçları çocukluğun ilk yıllarında yeterli bir

biçimde karşılanabilirse, birey ileriki yaşlarda daha üst kademlerdeki doyumlara ulaşmak için çabalar. (Akt.:Soner,1995).

Maslow'un yaklaşımına göre, her şeyini kaybetmiş bir insan için, özgüven, sevgi, itibar ihtiyaçlarından önce fiziksel ihtiyaçlar olarak açlık ve susuzluk gelir. Bu ihtiyaçlar tatmin edilince daha üst düzeydeki ihtiyaç kendini hissettirecek ve tatmin edilene kadar bu ihtiyaç organizmaya hakim olacaktır. Kişi ihtiyaç piramidinde görülen ihtiyaçları yeterli ve zamanında doyuma ulaştırabilirse kendine olan güveni de artar. Dolayısıyla kendine güveni olan birey çevreyle ilişkilerinde de sağlıklı ilişkiler ağı yaratıp güvenli bir ortam meydana getirir. Özgüven, insanı çalışmaya ve başarılı, olmaya daha fazla motive eden bir etkidir. Doğumdan yetişkinlik yaşamına kadar ve yetişkin yaşamı boyunca insanlar özgüven duyup duymamalarına bağlı olarak, üç ayrı davranış biçimini benimserler. Bazı insanlar, sadece kendilerini düşünürler ve kendi çıkarları için, başkalarını agresif bir şekilde arka plana itebilirler. Bazıları ise, başkalarının haklarına, kendi haklarından daha fazla önem verirler ve kendilerini adeta hiç önemsemeyen başkalarının kendi haklarını çiğnemesine fırsat verirler. Üçüncü ve özgüveni yansıtan davranış biçimi ise, önceki iki özelliğin orta noktası gibidir. Bu tip insanların özellikleri, önce kendilerini düşünmekle beraber başkalarının haklarını ve duygularını da hesaba katmalarıdır. Bireyin özgüvenini sağlıklı olarak ortaya koyabilecek şekilde davranabilmesi, piramidindeki ihtiyaçların yeterli ve zamanında tatmin edilmesine bağlıdır. Kişiliğin gelişme döneminde, bu temel ihtiyaçların karşılanmaması ya da yetersiz kalması travmatik durumlara da sebep olabilir. (Kasatura,1998).

#### **1.4.2.11. Mead'e Göre Özgüven**

Mead'e göre bireyin başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğine dair algılarının yanı sıra başkalarının görüşlerini benimsemesi de özgüveni etkiler. Başkalarının etiketlenmiş kişiler olumsuz değerlendirmelerin farkında olurlar ve zamanla bu olumsuz yaklaşımları kendileri de benimseyerek kendilerinin bir parçası olarak kabul edip özgüvenlerinin düşmesine neden olurlar (Akt.:Bilgin,2011).

Mead (1935), başkalarının düşünce ve davranışlarının benimsenmesiyle ortaya "bilinen benliğin" çıkacağını ve bu nedenle kişinin özgüveninin başkalarının değerlendirmeleriyle şekilleneceğini savunur. Bu görüşe göre, bireyin kendisiyle ilgili olumlu ve olumsuz yararı, yaşantısı boyunca karşılaştığı olumlu ya da olumsuz geri bildirimlerin yoğunluğu

sonucu ortaya çıkmıştır. Mead bu düşünceden yola çıkarak kişinin özgüven kazanımının temele inerek ailede var olan kabullenici tutumların çocuklarda özgüveni geliştireceğini, reddedici tutumların ise düşük özgüven oluşumuna neden olacağı görüşünü destekler (Akt.:Soner,1995).

#### **1.4.2.12. Neo-Freud Akımına Göre Özgüven**

Neo-Freudianism 1930-1940 yıllarında Karen Horney, Sullivan ve Erick Fromm ile başlayan bir akımdır ve psikanalizin biyolojik yönelimini, kültürel ve çevresel yöne doğru kaydırmışlardır. Birçok alanda Freud'un görüşünden uzak oldukları halde, kendilerini Freud'un karşısında görmemişlerdir. İlk çocukluk döneminin, kişinin emniyet duygusunun gelişiminde önemli rol oynadığı görüşünde birleşirler ve güvensizliğin temelini toplumsal süreçlerle atıldığına inandıkları için çocuğun çevre ile ilişkilerini fark etmeye başlamasıyla birlikte kendi çaresizliğini görmeden güvensizliğin var olamayacağını düşünürler. Yeni Freud'culara göre, eğer çocuk biyolojik ihtiyaçlarını toplumsal normlara uyan yollarla tatmin etmezse, çocukta emniyetsizlik hissi, huzursuzluk, güvensizlik ve kaygı gelişir. Güvensizlik ve kaygı, karşılanması gereken tatmin ihtiyacı ile bu tatmini toplumsal normlara uygun olarak karşılama arasındaki çatışmadan doğar. Nevrotik güvensizlik ise toplumsal güvensizliğin subjektif olarak hissedilmesidir. Dolayısıyla güvensizlik, ihtiyaçları karşılanması anında çevrenin değer ölçülerine bağlı olarak ortaya çıkmaktadır (Kasatura,1998).

#### **1.4.2.13. Rogers'ın Kişilik Kuramına Göre Özgüven**

Rogers'a göre her insanın içinde yaşadığı fenomenolojik bir alan vardır ve benlik bu alanın bilinçli yanısıdır. Rogers insanların çevresiyle kurdukları ilişkiler sonucunda, aile, sosyal, ve önyargı kalıntılarıyla birleşip benlik imajının geliştiğini vurgular. Bireyin kendisiyle ilgili yargısı olumsuz ise, özgüveni de bundan etkilenir. Düşünce ve davranışların reddedilmesi bireyin kendini kabulünü engeller ve yaşantısında sıkıntılar ortaya çıkar (Akt.:Aslan,1992).

Rogers özgüvenin kaynakları ile ilgilenmek yerine, kendini kabulü kolaylaştıran ve çatışmaları azaltan koşullar üzerinde durmuştur ve yaşamın ilk yıllarındaki olumlu saygı ve benlik saygısı gereksinimlerine önem vermiştir (Akt.:Bilgin, 2001).

Rogers kişiliği gestalt olarak ele alır ve bu bütün bireyin kendisi, çevresindeki insanlar ve yaşantının çeşitli yönleriyle ilişki içerisinde. Özne deneyimler ve kişisel değerlendirmeler, bireyin fenomenolojik dünyasını oluşturur. Bireyin dünyayı algılayış ve yorumlayış tarzı kendini davranışlarda gösterir. Rogers, kişinin benlik algısı sonucu oluşan gerçek benlik ve olmak istediği ideal benlik kavramlarından söz eder. Gerçek kendilik ile ideal kendilik arasındaki paralellik ve farklılıklar bireyin özgüvenini olumlu ya da olumsuz biçimde etkiler. Bireyin özgüveni gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki farkın azalmasıyla artar. Çocuk yaşamın ilk yıllarında ben ve ben olmayan arasındaki farkı gördükten sonra, olumlu ilgi ihtiyacı hisseder. Başkaları tarafından kabul edilme ihtiyacı, onaylanma, sevilme, beğenilme gibi hisleri içerir. Aile içinde ve aile dışındaki insanlarla olan ilişkilerinde bu ihtiyaçları tatmin olan bireylerin özgüveni artar (Hjelle,1976).

#### **1.4.2.14. Rosenberg'e Göre Özgüven**

Rosenberg, ergenlik çağında yüksek özgüvene sahip kişiler üzerine yaptığı araştırmalarda sosyal çevre ve aile ortamının önemini vurgulamıştır. Rosenberg'e göre, düşük özgüvenli bireylerde, yüksek özgüvenli bireylere kıyasla daha fazla nörotik yatınlıklar, geleceğe ilişkin karamsarlık ve toplumsal ilişkilerde güçlük çekme gözlenmektedir. Düşük özgüvenli kişilerin bu davranışlarına etki eden faktörler ise, sosyal çevre içindeki deneyimleri sonucu yaşadığı güvensizlik hissi ile çevresindekiler tarafından olumsuz değerlendirmelerin yol açtığı sonuca varmıştır (Kurtuldu, 2007; Merey, 2010).

#### **1.4.2.15. Sullivan ve İlişkiler Kuramına Göre Özgüven**

Özgüven kavramının önemli kuramcılarında biri de Sullivan'dır. Sullivan'a göre, özgüveni yitirmek kaygıya yol açabilen bir huzursuzluğa neden olabilir. Bu yüzden birey özgüvenini kaybetmemek uğruna yoğun bir uğraş verir. Geçmişinde önem verdiği insanlar tarafından hor görülen ve bu horlanmanın ileriki zamanlarda da tekrar edeceği kaygısı yaşayan bireylerde özgüven eksikliği meydana gelir. Anne babanın çocuğun davranışı karşısında sergilediği davranış, çocukta "iyi ben", "kötü ben" düşüncesinin oluşmasına sebep olur. Anne ve baba ile oluşturulan pozitif ilişkiler neticesinde oluşan "iyi ben" kavramı özgüvenin yükselmesini sağlar. Çocuğun ailesi tarafından olumsuz karşılandığı koşullarda ise kaygı meydana gelir ve "kötü ben" ortaya çıkar. Bu durum, çocuğun kişiliğine ilişkin negatif duygular içinde olmasına yol açar ve neticesinde özgüven kaybı yaşar. Baskıcı ailelerdeki çocuklarda kendine güvensizlik, olumsuz hükümler ve diğer kişilere karşı

içine kapanık tavır daha fazla karşılaşılmaktayken; demokratik ailelerde ise, çocuğun varlığına ve isteklerine saygı duyarak, özgüvenin oluşmasına olanak sağlamaktadırlar. Sullivan'ın özgüven konusundaki katkıları, özgüven şekillenmesini bireyler arası ilişkilere bağlaması, ebeveyn ve kardeşlerin özgüven oluşumundaki rollerini ele alması ve özgüvenin gelişmesini sağlayan tutumları önemsemesi gibi başlılarda olmuştur (Akt., Kocaarslan, 2009).

#### **1.4.2.16. W. James'e Göre Özgüven**

W. James'e göre eğer kişinin başarıları isteklerine hangi oranda yaklaştığıyla ilgilidir. Eğer kişi isteklerini karşılayabiliyorsa sonuç olarak ortaya yüksek özgüven çıkar. Bireyin özgüveni, yapabildiğini iddia ettiği şeylere göre yapabildiklerini kıyaslamasıyla şekillenir (Akt.: Bilgin, 2001). James, bu yaklaşımını bir denklem olarak da ifade etmektedir (Steffenhagen, Burns, 1987).

Hedefte varılan başarı

Varılmak istenen hedef = Özgüven

James, hedeflenen başarıya ulaşma oranının yüksek veya düşük özgüveni ortaya çıkaracağını vurgular. Ancak bu noktada başarının salt olarak ele alınması dışında, kişinin beklentilerinin de sonuç karşısında ne derece karşılandığı önemlidir. Kişinin özgüveni beklenti ve neticesinde gerçekleşen başarı arasındaki ilişkinin oranıyla ilgilidir.

Aynı zamanda içinde yaşadığı toplum tarafından kendine yüklenen anlamlar ya da değerlerde özgüvenin değerlendirilmesinde etkilidir. Yani birey, sadece kendini ele aldığı kadar, kendisini toplumdaki diğer insanların başarıları ile de karşılaştırır. Beden, soy, şöhret gibi kişilik yansımalarına verilen önemler de özgüvende olumlu ya da olumsuz bir etki oluşturur. Aynı zamanda kişinin başkaları tarafından kabul edilmesi, özellikle de çocuklar için en önemli noktada olan anne baba tarafından benimsenme özgüven oluşumuna olumlu katkı sağlar (Heidbreder, 1933).

Özgüvenin oluşmasında bireyin önem verdiği alanlardaki becerileri de James'in vurguladığı noktalar arasındadır. Buna göre; özgüveni fazla olan kişi sahip olmadığı veya olamadığı beceri ya da özelliği önemsemez ancak buna karşın düşük özgüvenli kişiler eksikliklerini oldukça önemserler. James'e göre düşük özgüveni arttırmak için bireyin başarısız

olduğu alanları göz ardı ederek, başarılı olduğu alanlara yönelmesi gerekir (Akt.:Tanç,1999).

### 1.4.3. Özgüvenin Gelişimi ve Şekillenmesi

Çocuğun psikososyal gelişim evrelerinde doğumla başlayan ve bir yaşına kadar devam eden dönem “temel güven duygusunun” olduğu dönem olarak gösterilir. Bu dönemde verilen sevginin ve ilginin tutarlı, yeterli ve devamlı olması özgüvenin oluşması ve gelişmesinde önemli rol oynar. Özellikle bebeğin annesine veya ona bakan kişiye güven duyarak büyümesi çok önemlidir. Bu özgüvenin kazanımı ve gelişimi açısından vazgeçilmezdir. (Akagündüz,2006; Uluğ, 1997). Aydın (1997). Çocukların bebeklik döneminde annesi veya onun yerini alan kişi ile oluşturduğu güvenli bağıllık duygusunun olumlu benlik anlayışı geliştirmesini, çevreyi araştırıp değerlendirmesini ve kendini yeterli görmesini sağlayacağını belirtmektedir. Çocuğun kendine ait farkındalık düzeyi üç yaşına kadar yeterince gelişmemiş olduğundan, kendisiyle ilgili algısında, anne-babanın ve çevresindeki kişilerin tutumları etkindir. İhtiyaçlarının uygun biçimde karşılanması sonucu çocuk, kendi benliğini önemsenen kıymetli bir varlık olarak benimser. Çevresini de değer veren, güvenilir bir çevre olarak kabul eder. Böylelikle güven duygusunun temeli atılmış olur. İki yaşından itibaren çocuk, çevresini keşfetmek ve çevre üzerinde denetim gücü kazanmak amacıyla her şeye karşı derin bir soruşturma ve öğrenme eğilimi gösterir. Sorduğu sorular karşısında çocuğun çevresinden alacağı tepkiler özgüven gelişimi için önemli bir unsurdur (Yavuzer, 2002).

Üç-altı yaş arasındaki oyun döneminde ise çocuğun en büyük uğraşı oyundur. Oyun çocuğun özgürlük ve yaratıcılık ortamı aynı zamanda arkadaşlık ilişkilerini başlatıp geliştirdiği ortamdır. Toplu oyunlarda çocuklar kendilerini oynadıkları gibi başka kişileri de oynarlar. Yani toplumsal ilişkileri de öğrenirler. Bu nedenle bu dönemde sevgiden sonra gelen en önemli gereksinim, oyun ve oyunun sağladığı arkadaşlık ilişkileridir. Arkadaşlık ilişkisine bu dönemde olanak verilmeyen çocuklar ileriki yıllarda çekingen ve güvensiz olurlar (Yörükoğlu, 1986). Oyun döneminin sonuna doğru çocuğun kendi kendini denetleme ve yönetme becerisi gelişir. Çocuk, güven duygusu gelişmesi ve olgunlaşmaya başlamasıyla beklemeyi, tepkilerini dizginlemeyi ve önündeki engelleri aşmayı öğrenir.

#### **1.4.4. Özgüven Gelişimini Etkileyen Faktörler**

Kişiliğin gelişimi boyunca, bireyin psikolojik açıdan daha sağlıklı olmasını sağlayan özgüveni, olumlu ya da olumsuz etkileyen faktörlerin bilinmesi bireyin kendisi, anne babası ve eğitimciler için önem taşımaktadır. Özgüven, bireyin çocukluğundan itibaren duygularının ve başarılarının desteklenmesi ile gelişebilmektedir. Bireyin sağlıklı ve mutlu bir hayat sürdürmesi açısından büyük bir önem taşıyan özgüvenin oluşumunu ve gelişimini etkileyen faktörlerin incelenmesi gerekmektedir. Bu bölümde özgüvenin oluşumunu ve gelişimini etkileyen faktörlere yer verilmiştir.

##### **1.4.4.1. Anne-Baba Tutumları**

Anne baba tutumları çocuğun kişilik ve özgüven gelişimini etkileyen en önemli faktörlerden birisi olup, onun ileride nasıl bir yetişkin olacağına ışık tutmaktadır. Çocuğun en yakın çevresi aynı zamanda ilk ortamı olan ailesidir. Doğduğu andan itibaren çocuğun ailesiyle kurduğu ilişkinin güvene dayanması ve daha sonraki yıllarda da uygun anne baba davranışları çocuğun psikososyal gelişimi ve özgüvenin kazanılması açısından son derece önemlidir (Eldeleklioğlu, 2004). Çocuğun özgüveni, doğuştan getirdiği kişilik, zeka gibi biyolojik özellikleri ve çevresel faktörler ile küçük yaşlardan başlayarak biçimlenmeye başlar. Şayet çocuk, aile tarafından sevgi gösterilir ve anne tarafından doğru zamanda ihtiyaçları doğru bir şekilde giderilirse kendini sevmeye ve değerli görmeye başlayacaktır. Özellikle okul öncesi zamana kadar anne babanın sözel ve sözel olmayan tepkileri, çocuktan beklentileri, çocuğa ilişkin övgüleri, tenkitleri, tutum ve davranışları çocuğun özgüvenini artırır (Kocaarslan, 2009). Çalışmacıların özgüven ile ilgili araştırmalarında üzerinde yoğunlukla durduğu faktörlerin en önemlisi aile olarak görülmüştür. Çalışmaların ortak noktası ise aile ortamının, özellikle de ana baba tutumlarının özgüven oluşumunda ve gelişiminde çok önemli etkiye sahip olduğudur (Kasatura, 1998).

Çocukta güven duygusunun gelişmesi, ailenin düzenine, eğitimdeki bakışına ve tutumuyla ilgilidir. Çocuk davranışlarını bu tutumlar üzerinden biçimlendirir. Anne-babanın beklentilerine uygun çocuğa sahip olup olmamaları, çocuklarının cinsiyeti, sayısı, anne babanın çocukluk yıllarında kendi anne babalarıyla olan deneyimleri, eşlerin kendi aralarında ki iletişimlerinin sağlıklı olup olmaması, anne-babanın çocuklarına gösterdiği tutumları etkileyen en önemli faktörler arasında gösterilebilir. Anne-baba özgüveni yüksek

bir çocuk yetiştirmek istiyorsa öncelikle kendilerine, daha sonra birbirlerine ve son olarak çocuklarına güvenmelidirler (Başoğlu, 2007).

Elson (1987)'a göre, çocuklarını şartsız kabullenen, çocuklara duruma göre özgürlüksağ-lamanın yanı sıraduruma göre de net kurallar belirleyen, onların okul içinde ve dışında beklentilere uygun başarılar sergileyebileceğine inanan ailelerin çocukları yüksek kendilikal-gısına ulaşırlar. Düşük kendilik algısı içinde olan çocukların anne babaları ise, tutarsızlıkları nedeniyle kuralları kesin bir biçimde ortaya koyamamanınoluşturduğu belirsizlik içinde tavizler gösteren, cezalandırıcı olan ve çocuğun başarısızlıklarını kabul eden ailelerdir. Aşırı koruyucu, ilgisiz ve baskıcı tutumla yetişen çocuklarda özgüven eksikliği görölme ihtimali daha fazladır (Kocaarslan, 2009).

Bethelheim'e göre anne ve babanın kendisine olan saygısı yüksek ise, çocuğundan katı bir şekilde saygı bekleyerek kendi güven duygusunu destekleme ihtiyacı duymaz. Eğer anne ve babanın kendine güveni varsa, çocuk kendisine saygı göstermese bile çocuğunu kabul edecek ve kendi otoritesinin tehdit altında olduğunu hissetmeyecektir. Anne ve babanın özgüven seviyesi ne ise çocuklarının özgüveni de aynı seviyede görölür. Özgüveni zayıf olan anne babalar kendilerini ihmal ederler ve başkalarından aşırı beklentileri oluşur. Orta düzeyde özgüvene sahip anne-babalar, başkalarının takdirine ve başarıya fazlasıyla bağımlıdırlar. Özgüveni yüksek anne-babalar ise, hem kendilerini hem de başkalarını fazlasıyla kabul etmiş bireylerdir (Humphreys, 2002; Akt., Ekşi, 1990).

Eşler arasında güvensizlik duygusunun olduğu ailelerde, çocuk güvensiz bir ortamda büyümenin vermiş olduğu endişe ile güvensizlik duyguları besler ve özgüvenini geliştiremez. Güven duygusundan yoksun olan çocuk, kendisine ve çevresine güven duymaz, çekingen ve kararsız olur. Anne babalar çocuklarına farklı tutumlarla yaklaşabilmektedirler. Kimi anne babalar çocukları üzerinde otorite kurmak isteyerek baskıcı bir tutum sergileyebilirken, kimisi ise aşırı koruyucu ya da ilgisiz olabilmektedir. Bu durum çocukların özgüven gelişimlerinde farklılıklara neden olmaktadır. Kendine güvenen kimi anne ve babalar ise demokratik tutum sergileyerek çocuğunun aldığı kararlara saygı duyup, onlara sevgi ve hoşgörü ile yaklaşarak onların kendilerine güven duymasını sağlayabilmektedirler. Anne ve babanın tutumlarının çocukların özgüveni üzerindeki etkileri çok farklıdır. Bu sebepten dolayı, anne-baba tutumlarının özgüven kavramı üzerindeki etkilerinden bahsetmekte yarar vardır.



- Koruyucu tutum: Koruyucu ve müdahaleci anne ve babalar, çocuklarına karşı aşırı kontrol ve özen gösterirler. Bu tutumu sergileyen ailelerin çocukları, yapabileceği işlerden bile korunarak büyütüldüğü, kendisine her şey hazır olarak sunulup adeta bir fanusun içinde büyütülürler. Bu tip çocuklar, ileride aşırı bağımlı, girişimci olamayan, pasif, duygusal kırıklıkları olan, sorumluluk alamayan, kendi yapması gereken işleri başkalarına yaptıran, özgüveni zayıf çocuklar olarak yetişirler. Aşırı koruyuculuk genellikle kadınlarda görülür. Kadınlar kendilerine olan güvensizliklerinden dolayı çevreye ve yaşama da güvenmemektedirler. Bu kişiler, kendi olumsuz davranışlarını çocuklarına da yansıtarak olumsuz bir model oluştururlar (Öz, 1997).
- Otoriter tutum: Çocuklarına bu tutumla yaklaşan anne babaların eğitiminde ceza ön plandadır. Dayak ve korkutma yöntemleri sıkça kullanılır. Bu tutumu sergileyen ailelerde ki çocuklar, çekingen, başkalarının etkisinde kolay kalabilen, aşırı hassas, özgüveni düşük bir kişilik yapısına sahip olabilirler. Böyle bir aile ortamında yetişen çocukların benliğiyle ilgili olumsuz yargıları ve kendine güvensizlikleri oldukça fazladır (Aslan, 1992).
- Demokratik tutum: Bu tutuma sahip anne ve babaların temel davranışları arasında hoşgörü ve sevgi vardır. Bu tutumla yetiştirilen çocuklar girişimci, sorumluluk alabilen, fikirlerini serbestçe ifade edebilen, kendini gerçekleştirmeye istekli, temel güven duyguları gelişmiş ve sosyal bireylerdir (Kulaksızoğlu, 2006).

Böyle bir ortamda yetişen çocuklar, anne ve babaları tarafından sevgi ve saygı ile dinlenirler. Çocuğun duygularının ve düşüncelerinin dinlendiğini fark etmesi, onun kendine olan güveninin artmasında önemli bir etkidir. Demokratik tutum ile yetiştirilen çocuk ve ergenler herhangi birileri tarafından idare edilmeye ihtiyaç duymazlar. Gerekliğinde onlardan yardım alırlar ancak onlar tarafından sürekli yönetilmek istemezler. Hem ailesine hem de kendisine güven duyan çocuk, kendi başına bazı işleri başarıp bu başarısını kanıtlar. Bu başarısı nedeniyle anne ve babasından olumlu geri bildirim alan çocuğun çabası artarak sürer ve özgüveni pekişir. Demokratik aile ortamlarında, aile bireyleri üzerlerine düşen sorumluluklarının bilincindedirler ve çocuklarına bağımsızlık için yeterli olanaklar hazırlayarak çocuklarının sağlam bir kişiliğe sahip olmasını sağlarlar (Yavuzer, 2002; Öztürk, 2003).

#### **1.4.4.2. Fiziksel Özellikler**

Kişinin dışarıya yansıttığı görüntüsü özgüven açısından önemlidir, çünkü rahat ve güvenli bir görüntü diğer insanların üzerinde olumlu bir etki yaratır; bu da kişinin kendisine daha çok güvenmesine neden olur (Hambly, 2003).

Cash fiziksel görünüm ile özgüven arasında bir benlik şema teorisi olduğunu savunur. Buna göre, birey fiziksel görüntüsünün de dahil olduğu, kendisinin birçok yönünü ele alan bir şema geliştirir. Bu şema kişinin çocukluk deneyimlerinden başlayarak, içinde bulunduğu kültürel faktörlere ve biyolojik yatkınlıklarıyla yakından ilişkilidir ve bireyin bugünkü ve gelecek yaşantısını etkiler. Dolayısıyla bireyin şemasında fiziksel görünümüne verdiği değer, özgüvenle doğru orantılıdır; bu da fiziksel görünüm ile özgüven arasında yakın bir ilişki olduğunu gösterir. Bu ilişki kadınlarda daha belirgin olarak olmakla beraber ergenlik döneminde birey için çok daha önemli hale gelmektedir. Araştırmalarda kendisini fiziksel olarak çekici bulmayan bireylerin, genellikle düşük özgüvene sahip olduğu görülür (Akt., Altan, 2001).

Genellikle bedenini yeterli gören ve seven çocuklar yeterli benlik duygusu geliştirirler ve bu bireylerin kendilerine güvenleri vardır. Buna karşılık bedenini yetersiz gören, sevmeyen çocuklar yeterli benlik duygusuna sahip olamazlar ve kendilerine güvenemezler. Çocuk ergenlik çağına geldiğinde bedeninde hızlı bir gelişim ve değişim süreci içerisine girer. Bedende görülen hızlı değişim bazı dengesizlikleri beraberinde getirirken buna bağlı olarak bazı uyum sorunlarını da ortaya çıkarır. İnsanın bu döneminde, fiziksel görünümüyle ilgili bazı psikolojik sorunlar yaşaması doğal karşılanır. Ergen, çocukluk yıllarında kendi bedenine ilişkin bazı olumsuz duygular besleyerek gelmişse bedenini yetersiz görme, sevmeme, kabul edememe gibi sorunlar bu çağda iyice kendini belli eder. Böylece ergen, dünyayı sürekli özgüvenden yoksun bir kişi olarak algılar. Eğer birey fiziksel görünümüne yönelik olumsuz duygular besliyorsa, bu durum bireyin kendisinden hoşnut olmayan güvensiz bir birey olarak dünyaya bakmasına neden olabilir (Gökner, 2010).

#### **1.4.4.3. Kendini Değerlendirme ve Çevresel Faktörler**

Psikolojik gelişim süreci içinde insan özgüvenini kazanırken dış çevrenin çok önemli bir rolü vardır. Bu durum bireyin dış çevreyle etkileşimine göre bazen olumlu bazen de olumsuz olarak özgüvene yansır (Gökner, 2010).

Bireyin kendine bakış açısı ile başkalarının ondan beklentileri arasındaki farkın birey tarafından anlaşılması, bireyin özgüvenini etkileyen en önemli faktörlerden biridir. Öğrenci, bir işi başardıktan sonra kendine karşı olumlu duygu ve düşünceler geliştirirken, ebeveyn veya öğretmenin aynı iş hakkında olumsuz sözler belirtmesi, öğrencinin kendine yönelik olumsuz değerlendirmeler yapmasına neden olur. Bireyin kendine ait olumlu düşüncesinin çevreden gelen beklentilerle paralel olmamasının farkında olması özgüveninin düzeyini etkiler. Bu durum bireyin özgüveninin azalmasına neden olur (Akagündüz, 2006).

Aynı zeka düzeyine sahip kişiler çok değişik başarı düzeylerine ulaşabilirler. Çalışkanlık, sosyal beceri, yöntem ve amacı iyi belirlemek, kendine güvenmek başarıda zekanın yanı sıra önemli olan etkenler arasındadır. Fakat zeki bir bireyin özgüveninin ve benlik saygısının daha güçlü olduğu söylenebilir. Zeki çocukların, normal zeka düzeyine sahip çocuklara göre, daha çabuk kavrayıp, daha çabuk öğrenebilmeleri onlara çevresinde ve okulda üstünlük sağlamaktadır. Kazanılan her başarı kişinin kendine olan güvenini daha da pekiştirmektedir (Yörükoğlu, 1990).

#### **1.4.4.4. Zeka**

Özgüven zekaya arasında anlamlı bağ yoktur, ilişki bulunamamıştır (Lauster, 2010). Zekası düşük olanlar sayısal derslerde ve problem çözme noktasında çok az bir özgüven gösterirler ve tutumlarında da kısıtlamaya yaparlar. Öğrenci yavaş düşündüğü için diğer öğrenciler tarafından küçümsenebilmektedir. Bu durum sadece okuldan ibaret değildir. Gündelik yaşamda da bireyler arasında bu tür davranışlar görülebilmektedir. Bu insanlar zekâ kompleksi içinde ve umutsuz olabilmektedirler; güvensizliklerinden ve korkuları nedeniyle başarısızlıkları yeniden yeniden yaşayabilirler. Ancak yüksek zeka da yüksek bir özgüven için mutlak bir durum değildir. Aksine özellikle zeka düzeyi fazlasıyla yüksek insanların (IQ 130 ve 160 arasında) özgüvenleri pek sağlam olmayabilir, kendilerine güvenleri yeterli olmayabilir. Zekası yüksek olan bireyler her şeyi rasyonelleştirmek, analiz etmek ve akıl ile anlamak isteği durumunu yaşayabilmektedirler. Okul ve sosyal ortamlarda, iş hayatında, günlük yaşamda en basit görülecek bir durumu bile derinlemesine araştırıp yorumlamak isteği içinde olabilirler. Anlık yaşama becerisi ile bundan olumsuz etkilenebilir. Zekası yüksek bireyler bu durumun farkına varırlar ve bu onların güvensizliğini artırabilir. Aynı zeka düzeyinde olan bireylerin ilerde ulaşacağı başarı düzeyleri çok

değişik olabilmektedir. Hedefleri iyi belirleyebilmek, yöntemini iyi seçebilmek, kendine güven, çalışkanlık ve sosyal beceriklilik, başarıda en önemli etkenler olmaktadır (Yörükoğlu, 1986). Bununla birlikte zeki bir insanın kendine güveni ve benlik algısı daha yeterlidir. Çünkü çabuk kavrayıp çok öğrenebilmeleri onlara çevrede ve okulda avantaj oluşturabilmektedir. Kazandıkları her yeni başarı kendilerine güvenlerini daha da attırabilmektedir.

#### **1.4.4.5. Akademik Başarı**

Midgley, Feldloufer ve Eccles (1989), öğretmenlerin kişisel özelliklerinin ve öğrenciye karşı yaklaşımlarının çocukların özgüvenin oluşumunda ve gelişiminde oldukça önemli olduğunu vurgulamaktadır. Bu durum aynı zamanda öğrencinin akademik başarısını da yakından etkilemektedir. Öğrencinin güdülenmesinde, öğretmenin oluşturduğu özyeterlilik ve özgüven duygusu çok etkili olmaktadır. Güdülenen öğrencinin ise başarıya yöneldiğini ve başarmanın vermiş olduğu motivasyonun öğrencide özgüveni daha da geliştirdiği anlaşılmaktadır (Kocaarslan, 2009).

Marsh (1990)'a göre, özgüveni daha yüksek olan öğrencilerin, akademik başarılarının da yüksek olma ihtimali daha fazladır. Stipek ve arkadaşları (1992), çocukların özdeğer ve özgüvenlerinin gelişmesinde okul başarılarının ya da başarısızlıklarının etkili olabileceğini söylemişlerdir (Akt., Kocaarslan, 2009).

Okulun, öğrencinin gelişimi için ailesinden sonra çok önemli bir yeri vardır. Çocuk okul hayatına başladıktan sonra, öğretmeni onun hayatında en önemli kişilerden biri haline gelir. Bu nedenle öğretmenin hem kişisel özellikleri hem de öğretim yöntemleri, öğrencinin başarısında ve gelişiminde geniş bir etki yapar. Bu durum aynı zamanda öğrencinin o anki ve sonraki hayatı için geçerli olabilir. Bir öğretmen, yeteneği çok iyi olmamasına rağmen öğrencisini destekleyerek başarılı kılabilir, zeki ve yetenekli bir öğrencinin güvenini sarsıp başarısız duruma da düşürebilir (Yörükoğlu, 1990). Yapılan araştırmalar açık fikirli, anlayışlı, özgüveni yüksek olan öğretmenlerin öğrencilerini her konuda destekledikleri, onların sorumluluk duygularını geliştirdiklerini ve derse olan ilgilerini arttırdıklarını ortaya çıkarmıştır (Yavuzer, 2002).

Her birey bir şeyler yapabileceğine inanmak ister ve başardıkça bireyin kendisine olan güveni artar. Özgüven, her yeni başarı ve olumlu davranışlar ile değişebilen özelliklere

sahiptir. Öğretmeni tarafından sevildiğini düşünen, derste bildiklerini rahatça anlatabilen, bazı alanlarda yetenekleri olduğunu düşünen, kendisini okulda başarılı gören öğrencinin olumlu benlik kavramı gelişebilir. Öte yandan, bildiklerini anlatamama, sınav heyecanı yaşama, öğretmeni tarafından eleştirilme öğrencinin kaygı ve korku yaşamasına neden olarak benliğini zedeleyebilir (Uzun, 2003).

Öğrenci için okuldaki başarısızlıklar üst üste gelince yığılma olur ve bu da çocuğun gözünü korkutarak kendisinin yeterli olmadığı duygusunu doğurur. Böyle bir yükün altından kalkamayacağını düşünen çocuk, başaramayacağına inanmaya başlar. Uğradığı başarısızlık onun zamanla yetersizlik duygusunu yaşamasına sebep olur. Özellikle çocuğun ilk yıllardaki başarısızlığı onu bilinçsiz bir şekilde yetersizlik duygusuna sürükler ve gerekli önlem alınmazsa tüm okul yaşamındaki başarısını ve güvenini olumsuz yönde etkiler (Gökna, 2010).

Araştırmalar, derslerini öğrenmekte zorluk çeken, akademik başarısı düşük olan çocukların problemleri aile ortamında büyüdüğünü ve özgüven sorunları yaşadığını ortaya koymaktadır (Humphreys, 2002).

#### **1.4.4.6. Olumsuz Baskı ve Disiplin Yöntemleri**

İnsan çocukluğunda disiplin edilirken karşılaştığı yöntemlerin tesirini hayatı süresince büyük oranda üzerinde görecektir. Çünkü bireyin kişilik yapısında bu yöntemlerin önemli bir payı vardır. Şayet bu metodlar çocuğun ruhsal gelişimi bakımından doğru uygulamalarsa çocuk toplumla iletişim kurabilen, özgüveni yüksek olan sağlıklı bir kişilik oluşturur. Tersine durumda ise uygulanan disiplin yöntemleri çocuğun ruhsal gelişimlerinde olumsuzluğa yol açıyorsa çocuk toplumla iletişim kuramayan, özgüveni düşük birtakım kişilik sorunları olan bir kişilik gelişir (Gökna, 2010).

Olumsuz disiplin araçlarından, cebir, tehdit ve sindirme gibi metodlar çocukların pasif ve cesur davranmamalarını ayol açabilir. Bu davranışlarla karşılaşan çocuğun kendine güveni azalabilir. Dolayısıyla yaşamının ileriki dönemlerinde girişken olmak yerine özgüven eksikliği sebebiyle çekingen ya da içe kapanık davranış modelleri geliştirir. Oysa ailelerin çocuklarına sevgi ile yaklaşması çocuğun yüksek kendilik algısına sahip olmasını sağlar. Gökna (2010)'a göre çocuğun özgüvenini olumsuz yönde etkileyen baskı ve disiplin yöntemleri; fiziksel ceza, mükemmeliyetçilik, sürekli eleştiri ve aşırı korumadır.

#### **1.4.4.7. Sorumluluk**

Bireyin sorumluluğu, yaşamın ilk yıllarında ailesinden ve çevresinden gördüğü davranışlarla şekillenir. Sorumluluğun oluşmasında, ailede çocuğa yönelik davranışların, aile içi iletişim ve etkileşimin ve ailedeki düzen anlayışının önemli etkisi vardır. Sorumluluk duygusunun oluşma aşamasında, çocuğa kendi kendini yönetme fırsatı vermek ve çocuğu yaptığı davranışın sonuçlarıyla baş başa bırakma yolunu seçmek oldukça önemlidir. Çocuğa hangi görevlerin hangi dönemlerde verilecek olması ve yapılan geribildirimlerin niteliği de sorumluluk duygusunun kazanımında son derece etkilidir. Bunun için çocuğa ilk yıllardan itibaren yaşına uygun görevler vererek çocuğun güven duygusunun pekiştirilmesi sağlanmalıdır. Çocukluk döneminde tam anlamıyla kazanılamayan sorumluluk ergenlik döneminde kendisini gösterir. Ebeveynler için beklide en fazla problemle karşılaşılan bu dönemin altında yatan sebep çocukken kazanılmayan sorumluluğun bu dönemde verilmek istenmesidir. Ergenlik döneminde sorumluluklar ve toplumsal yükümlülükler birçok çatışmanın kaynağı olmaktadır. Çocukluk döneminde kendi kendisini disiplin edebilen bir birey, sorumluluk sahibi, özgüveni olan bir birey olacaktır (Akt., Başoğlu, 2007).

#### **1.4.4.8. Diğer Faktörler**

Bu faktörlerle birlikte okul türü, cinsiyet, boşanma, ölüm, arkadaş faktörü, sosyal etkinliklere katılma, stres, psikiyatrik rahatsızlıklar, uzun süren hastalıklar, ihmal edilme, cinsellik, bireyin engelli olması, işsizlik, ev değiştirmek gibi durumlarda özgüveni etkiler (Hambly, 2003; Gökner, 2010).

#### **1.4.5. İlgili Yayın ve Araştırmalar**

##### **1.4.5.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar**

Özcan (1966), “İlkokul öğrencilerinin öz güvenleri, akademik başarıları ve anne baba tutumları arasındaki ilişkiler” konulu araştırmasında anne baba tutumları, akademik başarı ve özgüven, arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir (Akt., Günalp, 2007).

Onur (1985), ana baba tutumlarının demokratik kesiminde yer alan çocuklardaki özgüvenin, ana baba tutumlarının baskıcı ucunda yer alanlarınkinden daha yüksek olduğunu,

benimseyici tutumla özgüven arasında da olumlu ve yüksek bir bağlantı olduğuna dikkat çekmektedir ( Akt., Bilgin,2011).

Güngör (1989), tarafından Ankara’da 1000 lise öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada ergenlerin özsaygılarını olumlu ve olumsuz olarak etkileyen değişkenler ele alınmıştır. Bu araştırma sonucuna göre erkeklerin ve kızların özsaygı düzeyleri arasında önemli bir fark görülemedi, ilk ve son çocukların ortanca çocuklara göre özsaygılarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Akademik başarıları yüksek olan öğrencilerin özsaygıları, kendilerini başarısız olarak algılayan öğrencilere kıyasla daha yüksektir. Torucu (1992), 13-14 yaşları arasındaki bireylerin anne baba tutumlarındaki farklılıkların ve sosyo-ekonomik durumunun benlik saygısı gelişimlerine etkilerinin incelendiği çalışmada iki okuldan 6. ve 7.sınıfta okuyan toplam 300 öğrenci belirlenmiş, bu öğrencilere Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile sosyo-ekonomik bilgi alma formu uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, bireyin ana-baba tutumlarının ve sosyo-ekonomik düzeydeki farklılıkların kişilik gelişimlerini büyük ölçüde etkilediği ve bu etkinin ileriki yıllarda da devam ettiği tespit edilmiştir. Ayrıca sosyo-ekonomik düzeyi düşük bireylerin benlik saygısında düşme olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan ailelerin kendine güvenen ve sosyal yönden uyumlu yetişmesi istenen bireylerin gereksinimlerinin giderilmemesi olarak yorumlanmıştır. Son olarak, demokratik anne baba tutumunu işaretleyen öğrencilerde benlik saygısının daha yüksek olduğu görülmüştür. Kâğıtçıbaşı’nın (1981, 1990) Türkiye’nin de yer aldığı kültürler arası çalışmasında sosyo-ekonomik düzeyi düşük ve özellikle birbirine sıkı bağlarla bağlı ailelerin yoğun olduğu kırsal yerleşimdeki toprakla geçimini sağlayan geleneksel gruplarda, çocuklardan beklenen davranışlar, anne babaya itaat etmesidir; karar verebilme ve bağımsız olabilme değil. Bu araştırma sonuçlarına göre çocuğun “kendine güvenmesi” ve “bağımsız olması” en az değer gören özellikler olarak tespit edilmiştir. Bu tip ailelerde yetişen çocukların davranışlarını; sadece anne- baba değil, aileye yakın diğer yetişkinler de denetlemekte, böylece güven duygusunun gelişimi açısından son derece önemli olan iç denetim engellenmektedir. (Akt., Eldeleklioğlu, 2004).

Özkan (1994), benlik saygısını etkileyen unsurları araştırdığı çalışmasını, 17–21 yaşları arasında 171’i kız, 379’u erkek toplam 550 katılımcı ile sürdürmüştür. Çalışma sonucunda benlik saygısı ile cinsiyet, anne ve baba eğitim durumu, annenin mesleği, aile gelir

düzeiy ve ailenin ilgisi arasında anlamlı ilişki ortaya konmuştur. Benlik saygısı ile yaş faktörü ve babanın mesleği arasında ise anlamlı bir ilişki belirlenememiştir. Soner (1995), “Aile uyumu, öğrenci özgüveni ve akademik başarı arasındaki ilişkiler” konulu çalışmasında aile uyumunun ve öğrenci özgüveninin akademik başarıya olumlu yansımalarının olduğunu belirlemiştir.

Günalp (2007), okul öncesi eğitim dönemindeki çocukların farklı anne baba tutumlarının özgüven gelişimi ile ilişkisini araştırmıştır. Bulgular sonucunda demokratik anne baba tutumunun, okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden 5-6 yaş grubu çocukların özgüven duygularının gelişimine anlamlı ve olumlu yönde etki ettiği belirlenmiştir. Diğer anne baba tutumlarının ise çocukların özgüven duygularının gelişimine anlamlı ve negatif yönde etkisi olduğu tespit edilmiştir. Başoğlu (2007), erinlik döneminde sınav kaygısı ile özgüven arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada, sınav sonrası yüksek kaygının azaldığı, benlik saygısı ile sınav kaygısı arasında negatif bir ilişkinin olduğu, yaş ilerledikçe sınav kaygısının artmadığı, kız öğrencilerin sınav kaygısının yüksek olduğu, anne veya babanın kaybının özgüveni olumsuz etkilemediği, başarı durumu iyi olan öğrencilerin sınav kaygısı ile özgüvenleri arasında negatif bir ilişki olduğu, fazla heyecanlanmanın özgüveni olumsuz olarak etkilediği, ilgi duyulan aktivitelerin özgüveni anlamlı düzeyde etkilemediği belirlenmiştir. Doğru ve Peker (2004), özsaygı geliştirme programının dokuzuncu sınıf öğrencilerinin özsaygı düzeylerine etkisini inceledikleri araştırmalarında, 168 dokuzuncu sınıf öğrencisine özsaygı envanteri uygulanarak, rastgele örneklem yoluyla özsaygı düzeyi düşük 32 öğrenci belirlenerek, 16 öğrenci deney grubuna, 16 öğrenci kontrol grubuna dahil edilmiştir. Deney grubuna alınan deneklere haftada bir gün 90 dakika özsaygı geliştirme programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Kontrol ve deney gruplarına özsaygı geliştirme programının uygulanmasından sonra özsaygı envanteri tekrar uygulanmıştır. Araştırma bulgularının değerlendirilmesi sonucunda, deney grubunun ön test ve son test puan farkları ile kontrol grubunun ön test ve son test puan arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür. Ayrıca deney grubunun ön test ve son test uygulamalarındaki özsaygı puanları arasındaki fark anlamlı olduğu anlaşılmıştır.



Umutlu (2010), çocuk dostu okul projesi kapsamında yer alan ve almayan ilköğretim okulu öğrencilerinin zorbalık yönelimlerini ve özgüvenlerini ele aldığı çalışmada, çocuk dostu olan okullardaki öğrencilerin özgüven ve zorbalık algılamaları ile çocuk dostu olmayan okullardaki öğrencilerin özgüven ve zorbalık algılamaları arasında ilişki olduğu belirlenmiştir. Çocuk dostu olan okullardaki öğrencilerin özgüven algılaması yüksek, zorbalık algılaması düşük çıkarken, çocuk dostu olmayan okullardaki öğrencilerin özgüven algılaması düşük, zorbalık algılaması ise yüksek olarak çıkmıştır. Şen (2006), “Çoklu zeka kuramına göre yapılan İngilizce derslerinin öğrencilerin güdülenmesi, benlik saygısı, özgüveni ve çoklu zekaları üzerindeki etkisi” konulu araştırması sonucuna göre özellikle içsel ve dışsal güdülenme, öz yeterlilik, öğrenmede devamlılık ve ısrar, çoklu zeka kuramının benlik saygısı alanlarında öğrenciler üzerinde etkili olduğu ve anlamlı farkların oluşmasına yol açtığını göstermiştir. Şar ve diğerleri (2010), lisans öğrencilerinin özgüven seviyelerini cinsiyet ve öğrenim görülen bölüm bakımından incelemişlerdir. Araştırma sonucunda lisans öğrencilerinin cinsiyetleri ile özgüvenleri arasında anlamlı bir fark olduğu gözlenmiştir. Kızların özgüvenleri erkeklere göre daha yüksektir. Öğrencilerin özgüven düzeyleri okudukları bölümler ile arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Rehberlik ve psikolojik danışmanlık ve matematik öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin özgüven düzeyleri; beden eğitimi ve fen bilgisi bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerden daha yüksektir. Yiğit (2010), ergenlerin benlik saygısını yaşam doyumu ve bazı özlük nitelikleri açısından incelediği araştırmasında, 13–14 yaş grubundaki ergenlerin benlik saygısı puanlarının annenin eğitim durumuna, kardeş sayısına, ailenin aylık gelir durumuna göre anlamlı bir farklılaşma olduğunu tespit etmiştir. 13–14 yaş grubundaki ergenlerin benlik saygısı düzeylerinde cinsiyet faktörüne, doğum sırasına, annenin çalışma durumuna, babanın çalışma durumuna ve eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı, yaşam doyumu puanlarının benlik saygısını anlamlı düzeyde yordadığı sonucu bulunmuştur. Kurtuldu (2007), çalışmasında ilköğretim okul yöneticilerinin liderlik düzeyleri ile özgüven düzeyleri arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Çalışma sonucunda okul müdürlerinin özgüven düzeyleri ile liderlik düzeyleri arasında yüksek düzey anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Meray’ın (2010), yetişkinlerde anksiyete düzeyi ile özgüven duygusu arasındaki ilişkiyi kültürlerarası bir yaklaşımla karşılaştırdığı çalışmasında 25–50 yaş arası orta sosyoekonomik düzeyde olan ve çalışan yetişkinlerin özgüven ve anksiyete puanları arasında anlamlı ilişki olduğu anlaşılmıştır. Kültürler arası

inceleme sonucu da anksiyete ve özgüven ve arasında anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Avusturyalılar özgüven açısından en yüksek puanları elde ederken, Hindistan ve Türkiye bu grubu takip etmiş; Amerika örnekleme ise en düşük özgüven puanına sahip olduğu görülmüştür. Türkiye ise en yüksek anksiyete düzeyine sahip örneklem olarak belirlenirken, Türkiye'yi sırasıyla Hindistan ve Amerika takip etmiş; Avusturya örnekleminde anksiyete en düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Pınar (2002), obezlerde depresyon, benlik saygısı ve beden imajı düzeylerini incelediği araştırmasını; deney grubunda 87 obez, kontrol grubunda 57 obez olmayan toplam 144 kişi ile gerçekleştirmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; kronik hastalık oranı deney grubunda daha fazladır. Deney grubunun %42,5'i ve kontrol grubunun %35'i depresif olup, deney grubunun %58,6'sı, kontrol grubunun ise %45,6'sında ise benlik saygısı düşük olarak tespit edilmiştir. Obezlerde benlik saygısı, depresyon ve beden imajı arasında negatif anlamlı korelasyon; beden imajı ve benlik saygısı arasında pozitif anlamlı korelasyon söz konusudur.

Alşan (2005), anormal yeme tutum ve davranışlarının aile ortamı, özgüven ve mükemmeliyetçilikle ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, yeme tutum ve davranışlarının, özgüven, aile ortamı ve mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Anormal yeme tutum ve davranışlara sahip olan öğrencilerin, normal gruptaki öğrencilere kıyasla, ailelerinin daha işlevsiz olduğu, özgüvenlerinin ise daha düşük olduğu saptanmıştır. Dallar ve arkadaşları (2006), "Obezite, çocuklarda depresyon ve özgüven eksikliğine neden oluyor mu?" isimli araştırmasında, normal ağırlıkta sağlıklı 40 çocuk, ekzojen obezite tanısı almış 40 çocuk ile karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda gruplar arasında yaş ve cinsiyet açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak özgüven eksikliği ve depresyon oranlarının obez grup için istatistiksel olarak daha yüksek olduğu görülmüştür. Oktan ve Şahin (2010), 300 kız lise öğrencisi ile kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir.

Araştırmanın sonuçlarına göre, kız ergenlerin beden imajı ile benlik saygıları arasında yüksek düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki söz konusudur. Kız ergenlerin beden imajından hoşnutlukları arttıkça benlik saygılarının da arttığı gözlenmiştir. Ayrıca beden imajının benlik saygısına göre değişip değişmediğine t-testi ile bakılmış ve buna göre beden algısı yüksek olan kız ergenlerin benlik saygılarının da yüksek olduğu, beden algısı düşük olan kız ergenlerin kendilik algılarının da düşük olduğu saptanmıştır. Tokinan'ın (2008),

yaratıcı dans faaliyetlerinin özgüven, motivasyon, öz yeterlikleri ve dans performansı üzerindeki etkisini incelediği araştırmasına göre, müzik öğretmeni adaylarının yaratıcı dans faaliyetlerinden oyun, dans ve müzik dersine ilişkin motivasyonları, özgüvenleri, beden dili ve dansa ilişkin öz-yeterlikleri ve dans performansları üzerinde anlamlı düzeyde etkili olduğu saptanmıştır. Akyıldız (2010), “Özgüven duygusu marka bağlılığını gerçekten artırır mı?” isimli araştırmasının sonucunda, beyaz eşya ve giyim ürün gruplarına yönelik satın alma davranışına dönüşmeyen gizli marka bağımlılığı ve düşük özgüven arasında bir ilişkinin söz konusu olduğu; temizlik, gıda, beyaz eşya ve giyim olmak üzere tüm ürün gruplarında yüksek özgüvenle marka bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna varılmıştır. Mutluer (2006), “özgüven oluşmasında manevi değerlerin rolü” konulu çalışmada, inancın, sevginin, sabrın, şükürün ve ibadetlerin özgüven düzeyini yükselttiği ve manevi değerlere sahip olan bireylerin özgüven düzeylerinin anlamlı derecede farklılaştığını tespit etmiştir.

#### **1.4.5.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Richards, M. ve ark. (1991), 17–18 yaşındaki 72 kız ve 67 erkek öğrencinin benlik gelişimi ve özgüven ile kendi algıladıkları ana-baba tutumları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Sonuç itibariyle, benlik gelişimi ve özgüven düzeyinin cinsiyet farklarına göre değiştiği, erkeklerin özgüven düzeylerinin, kızların da benlik gelişiminin daha yüksek olduğu görülmüştür. Anne-babanın kendilerine destekleyici şekilde davrandığını algılayan çocukların özgüvenlerinin yüksek olduğu ve cinsiyetin bir etkisinin söz konusu olmadığı bulunmuştur. Erkeklerin verilen sorumlulukları doğru yapacakları konusunda kendilerine daha çok güvendikleri psikologların üzerinde anlaştıkları bir çıkarımdır (Cüceloğlu, 1998). Dubow ve arkadaşları (1987) yaptıkları boylamsal araştırmasında 206 kız ve 192 erkeği sekiz yaşından itibaren gözlemlemişler, ailelerin çocuklara yönelik tutumlarını özgüven ve davranış biçimleri açısından ele almışlardır. 22 yıl sonra baskıcı olmayan ve uygun anne baba tutumları ile büyüyen kişilerin özgüven duygusunun diğer bireylere göre daha yüksek seviyede geliştiğini gözlemişlerdir (Akt., Eldeleklioğlu, 2004).

Steinberg ve diğerleri (1990), yaptıkları çalışmada anne-baba tutumlarının çocuk ve ergenleri, okul performansı, stres, özgüven, ve çocuk suçları konularında etkilediğini belirlemişlerdir. Demokratik tutumu benimseyen ailelerin çocuklarının daha özgüvenli, okulda daha başarılı, daha az stresli oldukları ve suç işlemeye daha az eğilimli oldukları

görülmüştür. Otoriter aile tutumunu benimsemiş ailelerden gelen çocukların ise daha güvensiz, daha başarısız ve suça daha yatkın oldukları saptanmıştır. Demo, D.H. ve ark. (1987), 10-17 yaşları arasındaki 139 öğrenci ve ailesi üzerinde gerçekleştirdikleri çalışma neticesinde, aile içi iletişim ile öğrencilerin özgüven düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Bunun yanında, aile içi ilişkilerin erkek öğrencilerin özgüven seviyesini kız öğrencilere oranla daha çokanlaşmıştır (Başoğlu, 2007).

Kasatura'nın (1998), 144 başarılı, 144 de başarısız lise öğrencisiyle gerçekleştirdiği bir çalışmada, ailenin mali sorun yaşamasının, öğrencide güven duygusunu zayıflatıp bunun yerine korku ve kaygı duyguları geliştirmesine sebep olduğu, bu nedenle öğrencinin okul başarısını olumsuz etkilendiğini saptamıştır. Yine aynı çalışmada öğrencilerin birçoğu ailelerinin kendileriyle ilgilenmesini istedikleri görülmüştür. Anne babanın çocuğa karşı ilgili olmaması çocuğun kendine güveninin azalmasına neden olmakta; ailenin çocuğuyla ilgilenmesi ise çocuğun okul başarısını artırmasını sağlamaktadır. Erwin ve Kelly (1985), 16-19 yaş aralığındaki kolej öğrencilerinin özgüven düzeylerindeki değişimleri inceledikleri araştırmalarında, öğrencilere özgüven ölçeği ile beraber akademik ve kişisel deneyimlerinden oluşan sorular sormuşlardır. Öğrencilerin özgüven düzeyleri ile akademik performanslarından memnuniyetleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Kolejde geçirdiği üç yıldan sonra akademik performanslarından memnun olan öğrencilerin özgüven düzeyleri, memnun olmayanlara oranla daha yüksektir.

Kloosterman (1988), 489 öğrenciyle özgüvenin matematik motivasyonuna olan etkisini araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, özgüven düzeyi ile matematik motivasyonu arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Liping (2000), üniversite öğrencilerinin özgüven gelişimini okul türü ve cinsiyet açısından araştırdığı çalışmada şu sonuçlara ulaşmıştır: Genel özgüven, fiziksel özgüven ve okul özgüveninin erkek öğrencilerde kız öğrencilere oranla daha yüksek, sınıf düzeyleri arasında anlamlı fark vardır. Ayrıca küçük sınıfların genel özgüven, fiziksel özgüven ve okul özgüveninin en düşük düzeyde olduğu, üniversite türleri arasında özgüven düzeyleri açısından anlamlı fark göze çarptığı ve sıradan üniversitelerdekilere oranla özel üniversite öğrencilerinin özgüveninin yüksek olduğu saptanmıştır.

Laskovic, G. ve ark. (1990), "önemli diğer kişilerin" konulu araştırmalarında öğrencilerin özgüven düzeylerinin oluşumuna etkisini incelemektedir. Bu çalışmayı ortalama yaşı

13,4, 15,5 ve 17,5 olan üç gruptan oluşan 399 öğrenci ile gerçekleştirmişlerdir. Buna göre; öğrencilerin özgüven seviyeleri, cinsiyete ve yaşa göre değişmektedir. Kızlar erkeklere ve yaşı küçük olanlar yaşı büyük olanlara kıyasladaha yüksek özgüvenli bulunmuştur. Önemli diğer kişilerin özgüven üzerindeki etkisinin yaş arttıkça azaldığı, yaş ve cinsiyete göre değişkenlik gösterdiği belirlenmiştir (Başoğlu, 2007).

Bachman ve O'Malley (1977), tarafından genç erkeklerle gerçekleştirilen boylamsal çalışma sonucunda, eğitim ve meslek alanındaki başarıyla, lise dönemindeki özgüvenin ilişkisi oldukça sınırlıdır; mesleki konumun özgüven üzerinde olumlu etkisi vardır. Okul sonrasında elde edilen eğitim alanlarındaki başarıların özgüvenle herhangi bir ilişkisi bulunmamıştır.

Kalaian ve Freeman (1994), ortaöğretim öğretmen adaylarının cinsiyetlerinin özgüven, mesleki bilgiden beklenen kaynaklar ve eğitim yönelimleri olmak üzere üç kriter açısından incelemiştir. Araştırmada kadın öğretmen adaylarının erkeklere göre öğretmen yetiştirme programına daha düşük özgüvenle başladıkları görülmüştür. Programın sonunda ise kadın öğretmen adaylarının, erkek öğretmen adayları na yakın düzeyde özgüvene sahip olmasına rağmen yine de erkeklerin gerisinde kaldıkları anlaşılmıştır.

Rosenberg'in (1962), özgüven ile anksiyete arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasını 5077 öğrenci ile gerçekleştirmiştir ve bu iki değişken arasında ters yönlü bir ilişki olduğunu saptamıştır. Drenfield (2003), çocukların özgüven özelliklerinin yerleşmesinde, ideal kilo ve olumlu beden algısının belirleyici bir etken olduğunu belirtmektedir. Araştırma sonuçlarına göre, uygun kilolara ve olumlu beden algısına sahip olan kişilerin özgüvenlerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Hildingh ve diğerleri (2006), İsveçli ve Amerikalı genç kadınlar arasındaki stres, sağlık şikayetleri ve özgüvenleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarını 386 İsveçli ve 201 Amerikalı genç kadın üzerinde yapmışlardır. Çalışma sonuçlarına göre, Amerikalı kadınların İsveçli kadınlara göre daha düşük özgüven düzeyinde oldukları saptanmıştır. İsveçli kadınların özgüvenini iyi bir işe sahip olmak arttırırken, ekonomik yönden sorun yaşamamak Amerikalı kadınların özgüvenlerini arttırmaktadır. Her iki grupta da özgüven düzeyini etkileyen bir unsur da fiziksel olarak fit olmaktır.

Kleitman ve Stankov (2007), biliş ve biliş ötesi ile özgüven arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, özgüven ve biliş ötesi süreçler arasında yüksek bir korelasyonun olduğu ve özgüvenin açıkça biliş ötesi alanın içinde yer aldığı görmüşlerdir.



## **BÖLÜM 2: YÖNTEM**

Bu bölümde araştırma yöntemi ve veri toplama araçlarıyla ilgili bilgi verilecektir.

### **2.1. Araştırma Modeli**

Affedicilik özelliği ile özgüven düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik olarak yapılan bu araştırma “karşılaştırmalı ilişkisel tarama modeli”ne göre tasarlanacaktır. Bu model gerçek bir neden-sonuç ilişkisi vermeyen, fakat o yönde bazı ipuçları vererek, bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde diğerinin kestirilebilmesinde yararlı sonuçlar sağlayan bir araştırma düzenidir (Karasar, 2005).

### **2.2. Evren ve Örneklem**

Araştırma evrenini, İstanbul ili değişik okullarda okuyan lise öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem, belli kurallara göre, belli bir evrenden seçilmiş ve seçildiği evreni temsil yeterliği kabul edilen küçük kümedir. Araştırmalar çoğunlukla örneklem kümeler üzerinde yapılır ve elde edilen sonuçlar ilgili evrenlere genellenir (Karasar, 2005). Bu kapsamda İstanbul Avrupa yakasından değişik ilçelerden seçilecek liselerden 300 civarında örneklemeye ulaşılması planlanmaktadır.

### **2.3. Veri Toplama Araçları**

#### **2.3.1. Bilgi Toplama Formu**

Katılımcılar hakkında sosyo-demografik bilgiler elde etmek amacıyla bilgi toplama formu hazırlanacaktır. Bu formda cinsiyet, yaş, ebeveyn tutumları ve algılanan gelir düzeyini belirlemeye yönelik sorular yer almıştır.

#### **2.3.2. Heartland Affedicilik Ölçeği**

Araştırmada lise son sınıf öğrencilerinin başkalarını ve kendilerini affetme düzeyini ölçmek amacıyla, Heartland Affetme Ölçeği'nin başkalarını ve kendini affetme alt ölçekleri kullanılmıştır. Heartland Affetme Ölçeği, Thompson ve diğerleri (2005) tarafından geliştirilen 18 maddelik bir ölçektir. Ölçek kendini, diğerlerini ve durumu affetme olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır ve her bir alt ölçek 6 maddeden oluşmaktadır. Yedi dereceli Likert tipi olan ölçekte katılımcılardan her bir maddeye katılma derecelerini (1=Beni hiç

yansıtmıyor, 3=Beni pek yansıtmıyor, 5=Beni biraz yansıtıyor, 7=Beni tamamen yansıtıyor) formda belirtmeleri istenmektedir. Maddelerin değerlendirilmesi düz puanlanan maddelerde "Beni hiç yansıtmıyor" seçeneği için "1" puan, "Beni tamamen yansıtıyor" seçeneği için "7" puan şeklindedir. Olumsuz maddelerin de yer aldığı ölçekte, söz konusu maddeler için puanlama tersine dönmektedir ve alınan yüksek puan, bireyin affetme düzeyinin de yüksek olduğunu ifade etmektedir.

### **2.3.3. Öz-güven Ölçeği**

Akın (2007) tarafından geliştirilen Özgüven Ölçeği Bandura'nın özyeterlik kuramı temel alınarak hazırlanmıştır. Ölçek toplam 33 maddeden oluşmakta ve yanıtlanmasında ise likert tarzı 5'li derecelendirme (Hiçbir zaman, nadiren, bazen, genellikle, her zaman) kullanılmaktadır. Araştırmaya katılacak bireylerden maddelerde belirtilen duyguyu yasama yoğunluğu belirtilen seçeneği işaretlemesi istenmektedir. Özgüven Ölçeği'nin puanlanmasında toplam puan ve alt ölçek puanları elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 165, en düşük puan ise 33'dür. Olumsuz madde bulunmayan ölçekten alınan yüksek puan, yüksek düzeyde öz-güveni göstermektedir.

### **2.4. Verilerin Toplanması**

Araştırmayı yürütebilmek için araştırmanın evrenini oluşturan lise düzeyi son sınıf öğrencileri değişik liselerden öğrencilerden seçilmiştir. Bu liseler Genel Lise (Anadolu Lisesi ve Fen Lisesi bu kapsam içindedir), Meslek Liseleri şeklinde iki ana kategori içinde değerlendirilmiştir. Araştırma kapsamında yukarıdaki liselerde eğitim gören 302 lise öğrencisinden veri sağlanmıştır.

Uygulamalar için uygun tarih ve saatlerde lise öğrencilerine ölçeğin tamamlanması sağlanmış, 300 üzerinden veri elde edilmiştir.

### **2.5. Verilerin Çözümü ve Yorumlanması**

Bu çalışmanın amacı lise öğrencilerinde affedicilik özelliği ile özgüven arasındaki ilişki düzeyinin incelenmesidir. Ayrıca öğrencilerin affedicilik özelliği ve özgüven durumlarının cinsiyet, algılanan gelir durumu ve ebeveyn tutumları değişkenleri açısından anlamlı farklılıklar gösterip göstermedikleri de incelenmiştir. Öğrencilerin affedicilik özelliği ile



özgüven düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu, öğrencilerin affedicilik ve özgüven düzeylerinin cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık sergileyip sergilemediğini belirlemek için ise “t testi” kullanılmıştır. Öğrencilerin affedicilik özelliği ile özgüven düzeylerinin; gelir durumu, ebeveyn tutumları açısından anlamlı farklılıklar sergileyip sergilemediğini belirlemek amacıyla ise ANOVA kullanılmıştır. Veriler SPSS 22.00 paket programı ile analiz edilmiştir.



## **BÖLÜM 3: BULGULAR VE YORUM**

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular ve yorumlanmasına değinilmiştir.

### **3.1. İstatistiksel Yöntem**

Çalışma kapsamında elde edilen veriler SPSS 22.00 ( Sosyal Bilimler İçin İstatistik) paket programı ile analiz edilmiştir. Demografik verilerin betimlenmesinde, betimleyici istatistik tekniklerden frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. İki kategoriden oluşan değişkenlerin ortalama değerlerinin karşılaştırılmasında bağımsız gruplar için t testi, üç kategoriden oluşan değişkenlerin ortalama değerlerinin karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (ANOVA), iki süreklı değişken arasındaki ilişkinin tespitinde pearson korelasyon analizleri kullanılmış, anlamlılık değeri  $p < ,05$  alınmıştır.

### **3.2. Bulgular**

Araştırmaya katılan 302 lise son sınıf düzeyindeki öğrencinin 155'i (%51,3) erkek, 147'si (%48,7) kadınlardan oluşmaktadır. İkiyüz elli üç katılımcı (%83,8) meslek lisesi, 49 katılımcı (%16,2) genel lise öğrencisidir. Öğrencilerin 17'si ( %5,6) yetersiz, 214'ü (%70,9) orta düzeyde, 71'i ise (%23,5) iyi algılanan gelir düzeyine sahiptir. Yirmi öğrenci (%6,6) ilgisiz, 96 öğrenci(%31,8) demokratik, 46 öğrenci (%15,2) otoriter ve 140 öğrenci (%46,4) koruyucu algılanan aile tutumuna sahiptir. Öğrencilerin yaş ortalaması 17,38 yaş olup standart sapması, 85 yıldır (Tablo 1).

**Tablo 1**  
**Lise Öğrencilerinin Demografik Özellikleri**

<b>Cinsiyet</b>		
	Frekans	Yüzde
Erkek	155	51,3
Kadın	147	48,7
Toplam	302	100,0
<b>Okul Türü</b>		
	Frekans	Yüzde
Meslek Lisesi	253	83,8
Genel Lise	49	16,2
Toplam	302	100,0
<b>Gelir Düzeyi</b>		
	Frekans	Yüzde
Yetersiz	17	5,6
Orta Düzeyde	214	70,9
İyi	71	23,5
Toplam	302	100,0
<b>Anne Baba Tutumu</b>		
	Frekans	Yüzde
İlgisiz	20	6,6
Demokratik	96	31,8
Otoriter	46	15,2
Koruyucu	140	46,4
Toplam	302	100,0
<b>Yaş</b>		
	Ortalama	Ss.
	17,38	,85

Lise son sınıf öğrencilerinin cinsiyetlerinin affedicilik özellikleri üzerindeki etkisini incelemek için bağımsız gruplar için t testi analizi yapılmıştır. T testi sonucunda öğrencilerinin cinsiyetinin affedicilik toplam (  $t(280,30)=-1,193$ ;  $p>,05$ ) kendini bağışlama ( $t(300)=-,509$ ;  $p>,601$ ) ve durumları bağışlama ( $t(300)=,490$ ;  $p>,05$ ) alt boyut puanları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir. Affedicilik alt boyutlarından başkalarını bağışlama üzerinde ise cinsiyetin anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur (  $t(300)=-3,571$ ;  $p<,05$ ). Kadın öğrencilerin (28,57) erkek öğrencilerden (28,23) daha

yüksek düzeyde başkalarını affedicilik düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir (Tablo 2).

**Tablo 2**

**Öğrencilerin Cinsiyetlerinin Affedicilik Düzeyleri Özellikleri Üzerindeki Etkisi**

Cinsiyet		n	Ort.	Ss.	Sd	t	p
Affedicilik Toplam	Erkek	155	76,30	12,44	280,30	-1,963	,051
	Kadın	147	79,48	15,45			
Kendini Bağış-lama	Erkek	155	28,23	5,41	300	-,509	,611
	Kadın	147	28,57	6,16			
Bşkalarını Ba-ğışlama	Erkek	155	21,55	7,47	300	-3,571	,000
	Kadın	147	24,78	8,20			
Durumları Ba-ğışlama	Erkek	155	26,52	6,33	300	,490	,624
	Kadın	147	26,14	7,14			

Lise öğrencilerinin cinsiyetlerinin özgüven düzeyleri üzerindeki etkilerini tespit etmek için yapılan bağımsız gruplar için t testi analizi sonucunda, öğrencilerin cinsiyetlerinin özgüven toplam ( $t(300)=-,147$ ;  $p>,05$ ), iç özgüven ( $t(300)=,310$ ;  $p>,05$ ) ve dış özgüven ( $t(300)= -,594$ ;  $p>,05$ ) üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı bulunmuştur (Tablo 3).

**Tablo 3**

**Öğrencilerin Cinsiyetlerinin Özgüven Düzeyleri Üzerindeki Etkisi**

Cinsiyet		n	Ort.	Ss.	Sd	t	p
Özgüven	Erkek	155	3,89	0,54	300	-,147	,883
	Kadın	147	3,90	0,59			
İç Özgüven	Erkek	155	3,86	0,61	300	,310	,757
	Kadın	147	3,90	0,62			
Dış Özgü-ven	Erkek	155	3,86	0,61	300	-,594	,553
	Kadın	147	3,90	0,62			

Lise öğrencilerinin algılanan gelir düzeylerinin affedicilik düzeyleri üzerindeki etkisini tespit etmek için ANOVA yapılmıştır. ANOVA sonucunda, öğrencilerinin gelir düzeyle-rinin affedicilik toplam ( $f(2,299)=,392$ ;  $p>,05$ ), kendini bağışlama ( $f(2,299)=,531$ ;  $p>,05$ ), başkalarını bağışlama ( $f(2,299)=,146$ ;  $p>,05$ ) ve durumları bağışlama

( $f(2,299)=,932$ ;  $p>,05$ ) alt boyut düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir ( Tablo 4).

**Tablo 4**

**Öğrencilerinin Algılanan Gelir Düzeylerinin Affedicilik Düzeyi Üzerindeki Etkisi**

Gelir Düzeyi		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	f	p
Affedicilik Toplam	Gruplar Arası	155,34	2	77,67	,392	,676
	Gruplar İçi	59298,95	299	198,32		
Kendini Bağışlama	Gruplar Arası	35,58	2	17,79	,531	,589
	Gruplar İçi	10022,74	299	33,52		
Başkalarını Bağışlama	Gruplar Arası	18,69	2	9,35	,146	,864
	Gruplar İçi	19175,77	299	64,13		
Durumları Bağışlama	Gruplar Arası	84,39	2	42,20	,932	,395
	Gruplar İçi	13538,49	299	45,28		

Lise öğrencilerinin algılanan gelir düzeylerinin özgüven düzeyleri üzerindeki etkisini tespit etmek için yapılan ANOVA sonucunda, gelir düzeylerinin özgüven toplam ( $f(2,299)=2,025$ ;  $p>,05$ ), iç özgüven ( $f(2,299)=1,308$ ;  $p>,05$ ) ve dış özgüven ( $f(2,299)=2,299$ ;  $p>,05$ ) düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı bulunmuştur ( Tablo 5).

**Tablo 5**

**Öğrencilerin Algılanan Gelir Düzeylerinin Özgüven Düzeyleri Üzerindeki Etkisi**

Gelir Düzeyi		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	f	p
Özgüven	Gruplar Arası	1,27	2	,64	2,025	,134
	Gruplar İçi	93,79	299	,31		
İç Özgüven	Gruplar Arası	0,91	2	,45	1,308	,272
	Gruplar İçi	103,70	299	,35		
Dış Özgüven	Gruplar Arası	1,72	2	,86	2,299	,102
	Gruplar İçi	112,02	299	,37		

Lise öğrencilerinin bildirilen aile tutumlarının affedicilik düzeyleri üzerindeki etkisini tespit etmek için ANOVA yapılmıştır. ANOVA sonucunda öğrencilerin bildirilen ebeveyn tutumlarının affedicilik toplam ( $f(2,299)=1,516$ ;  $p>,05$ ), başkalarını bağışlama ( $f(2,299)=1,345$ ;  $p>,05$ ) ve durumları bağışlama ( $f(2,299)=1,031$ ;  $p>,05$ ) düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı bununla birlikte kendini bağışlama düzeyinde ( $f(2,299)=4,144$ ;  $p<,05$ ) anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Grup farklılıklarını tespit etmek için yapılan Tukey Testi sonucunda bildirilen aile tutumlarından demokratik ve koruyucu aile tutumuna sahip olan öğrencilerin ilgisiz aile tutumuna sahip olanlara göre daha yüksek düzeyde kendini bağışlama düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir ( Tablo 6).

**Tablo 6**  
**Öğrencilerinin Bildirilen Aile Tutumlarının Affedicilik Düzeyleri Üzerindeki Etkisi**

Ebeveyn Tutumları		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	f	p
Affedicilik Toplam	Gruplar Arası	893,46	3	297,82	1,516	,211
	Gruplar İçi	58560,84	298	196,51		
Kendini Bağışlama	Gruplar Arası	402,77	3	134,26	4,144	,007
	Gruplar İçi	9655,55	298	32,40		
Bşkalarını Bağışlama	Gruplar Arası	256,46	3	85,49	1,345	,260
	Gruplar İçi	18938,01	298	63,55		
Durumları Bağışlama	Gruplar Arası	139,94	3	46,65	1,031	,379
	Gruplar İçi	13482,95	298	45,24		

Lise öğrencilerinin bildirilen aile tutumlarının özgüven düzeyleri üzerindeki etkisini tespit etmek için yapılan ANOVA sonucunda, öğrencilerin aile tutumlarının özgüven toplam ( $f(2,299)=1,510$ ;  $p>,05$ ), iç özgüven ( $f(2,299)=2,512$ ;  $p>,05$ ) ve dış özgüven ( $f(2,299)=,558$ ;  $p>,05$ ) düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı bulunmuştur ( Tablo 7).

**Tablo 7****Öğrencilerinin Bildirilen Aile Tutumlarının Özgüven Düzeyleri Üzerindeki Etkisi**

Aile Tutumları		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	f	p
Özgüven	Gruplar Arası	1,42	3	,47	1,510	,212
	Gruplar İçi	93,64	298	,31		
İç Özgüven	Gruplar Arası	2,58	3	,86	2,512	,059
	Gruplar İçi	102,03	298	,34		
Dış Özgüven	Gruplar Arası	0,64	3	,21	,558	,643
	Gruplar İçi	113,11	298	,38		

Lise öğrencilerinin affedicilik düzeyleri ile özgüven düzeyler arasındaki ilişkiyi tespit etmek için pearson moment korelasyon analizi yapılmıştır. Pearson moment korelasyon analizi sonucunda, affedicilik toplam puan düzeyi ile özgüven toplam ( $r=,26$ ;  $p<,05$ ), iç özgüven ( $r=,25$ ;  $p<,05$ ) ve dış özgüven ( $r=,23$ ;  $p<,05$ ) düzeyleri arasında zayıf şiddet ve doğru orantılı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde kendini bağışlama düzeyiyle özgüven toplam ( $r=,34$ ;  $p<,05$ ), iç özgüven ( $r=,32$ ;  $p<,05$ ) ve dış özgüven ( $r=,31$ ;  $p<,05$ ) düzeyleri arasında zayıf şiddet ve doğru orantılı bir ilişki bulunmuştur. Durumları bağışlama düzeyinin de özgüven toplam ( $r=,23$ ;  $p<,05$ ), iç özgüven ( $r=,24$ ;  $p<,05$ ) ve dış özgüven ( $r=,19$ ;  $p<,05$ ) düzeyleri arasında zayıf şiddet ve doğru orantılı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bir başka deyişle öğrencilerin affedicilik toplam, kendini bağışlama ve durumları bağışlama düzeyi arttıkça özgüven düzeyleri iç ve dış alt boyutlarıyla birlikte artmaktadır. Öğrencilerin başkalarını bağışlama düzeylerinin ise özgüven toplam ( $r=,01$ ;  $p>,05$ ), iç özgüven ( $r=-,01$ ;  $p>,05$ ) ve dış özgüven ( $r=,02$ ;  $p>,05$ ) düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ( Tablo 8).

**Tablo 8****Öğrencilerin Affedicilik Düzeyleri ile Özgüven Düzeyleri Arasındaki İlişki**

		ÖGÖ Toplam	ÖGÖ İç	ÖGÖ Dış
Affedicilik Toplam	r	,256**	,247**	,231**
	p	,000	,000	,000
	n	302	302	302
Kendini Bağışlama	r	,337**	,323**	,308**
	p	,000	,000	,000
	n	302	302	302
Başkalarını Bağışlama	r	,010	-,006	,025
	p	,867	,915	,670
	n	302	302	302
Diğerlerini Bağışlama	r	,233**	,245**	,188**
	p	,000	,000	,001
	n	302	302	302

**3.3. Tartışma ve Yorum**

Bu bölümde elde edilen bulgular ve analizler alt başlıklara göre ele alınmış; benzer çalışmalardan yararlanılarak değerlendirmelerde bulunulmuştur.

**3.3.1. Öğrencilerin Cinsiyet Farklarının Affedicilik Düzeyleri Özellikleri Üzerindeki Etkisinin T Testi Sonuçlarına Göre Yorumlanması**

Araştırma sonucuna göre cinsiyet farklarının affedicilik toplam ve alt testlerinden kendini bağışlama, durumları bağışlama üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığı; bunun yanında cinsiyet farkının başkalarını bağışlama alt boyutu üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu anlaşılmıştır. Buna göre kadın öğrencilerin, erkek öğrencilerden daha yüksek düzeyde başkalarını affedicilik düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Konstam, Holmes ve Levine (2003) ile Toussaint, Williams, Musick ve Everson-Rose (2008) tarafından yapılan araştırmalar sonucunda; kadınların başkalarını bağışlama düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum araştırmamızdaki bulgularla örtüşmektedir. Kadınların erkeklere kıyasla görece daha yüksek düzeyde affedici özelliğe sahip olduğu başka araştırmalarda desteklemektedir. (Worthington, Sandage, & Berry, 2000). Kadınların erkeklere nazaran daha bağışlayıcı olduğunu gösteren bir çalışma daha vardır (Exline ve ark., 2004; Karremans ve ark., 2003).



Bazı araştırmacılar ise başkalarının affetmenin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır (Macaskill, Maltby ve Day, 2002; Subkoviak ve diğ., 1995; Toussaint ve Webb, 2005). Başkalarını affetmenin cinsiyet faktörüne göre farklılaşmadığını yurt içinde yapılan araştırmalarda da belirlenmiştir (Alpay, 2009; Ayten, 2009) .

Araştırmada ortaya çıkan sonuca affedicilik toplam, kendini ve durumları bağışlama ile cinsiyet farkları ile aralarında anlamlı bir ilişki bulgulanamamıştır. Bu konularda da az sayıda olsa da araştırma yapılmıştır (Miller, Worthington ve McDanial, 2008). Macaskill, Maltby ve Day (2002) yaptıkları araştırmada kendini affetmenin cinsiyete göre anlamlı bir farkın bulunmadığını bulgulamışlardır. Başka bir araştırmada Ranganathan ve Todorov (2010) kendini affetmenin cinsiyet farkına göre anlamlı eğiliminin oluşmadığı tespit etmişlerdir. Bir başka çalışmada ise kendini affetmenin cinsiyetle ilişkili olmadığı belirtilmiştir (Maltby ve diğ.,2001).

Araştırma bulgusunda cinsiyete dayalı anlamlı fark olmadığı sonucuna varılsa da; bazı çalışmalar bu bulguya örtüşmemektedir. Yapılan bir çalışmada Mauger ve diğ., (1992) kendini bağışlamanın cinsiyete göre farklılaştığını belirlemişler; kadınların kendilerini erkeklere göre daha az affettiklerini tespit etmişlerdir. Bir başka çalışmada ise Tangney ve diğ., (2005) kendini affetmenin cinsiyete farkına göre değişim gösterdiğini ortaya koymuşlardır. Araştırmada erkeklerin kendini affetme düzeyinin kadınlardan daha yüksek bulgulanmıştır. Fakat alışma tekrarlandığında cinsiyet değişkeninin diğ., çalışmalarda kendini affetme üzerinde etkisinin olmadığı belirlenmiştir.

Yurt içinde yapılan bazı çalışmalarda araştırmamızdaki bulgularla örtüşmektedir. Kendini affetmenin cinsiyete göre farklılık göstermediğini Akın, Özdevecioğlu ve ünlü (2012) ile Bugay (2010) tarafından yapılan çalışmalar sonucunda belirlenmiştir.

Yurtdişında ve yurtiçinde konuya dair araştırmalar sınırlı olsa da cinsiyetin genel anlamda affetme özelliği üzerinde çok önemli bir farklılaşma yaratmadığı; alt boyutta başkalarını / ötekiyi bağışlamada kadınların eğiliminin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Elbette bu sonucunun ortaya çıkmasında öğrenilmiş ve aktarılmış olan toplumsal cinsiyet rollerinin etkisinin olup olmadığı üzerinde durulması bu araştırma açısından tamamlayıcı olabilir. Bulgular incelendiğinde alanda yapılmış çalışmaların verileriyle büyük oranda rtřtđđrlmektedir.

### 3.3.2. Öğrencilerin Cinsiyet Farklarının Özgüven Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin t-Testi Sonuçlarına Göre Yorumlanması

Araştırmadaki bulgu sonuçlarına göre lise son sınıf öğrencilerin cinsiyetlerinin özgüven düzeyleri, öğrencilerin cinsiyetlerinin özgüven toplam ( $t(300)=-,147; p>,05$ ), iç özgüven ( $t(300)=,310; p>,05$ ) ve dış özgüven ( $t(300)= -,594; p>,05$ ) üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı bulunmuştur.

Yurtiçinde yapılan pek çok araştırmalarda ortaya çıkan sonuçlar ile araştırma bulguları örtüşmektedir. Bilgin (2011), Çelik (2014) ve Okyay (2012) gibi araştırmacıların ortaya koydukları bulgularda özgüvenin cinsiyete göre anlamlı sayılabilecek bir farkının olmadığını belirlemişlerdir. Yine benlik saygısı ile cinsiyet arasında anlamlı farkın olmadığı başka araştırmacılarca da ortaya konmuştur (Çuhadaroğlu,1986; Güngör, 1989; İnanç, 1997; Eşer, 2005; Yenidünya, 2005;Bal, 2006).

Merey (2010) ise yaptığı araştırmalarda ülkeler arası kadın ve erkekler karşılaştırmasında cinsiyet ve özgüven arasında anlamlı farklar olduğunu tespit etmiştir. Merey'in (2010) çalışmasında Türkiye, Amerika ve Hindistan'da yaşayan kadınların erkeklere oranlara özgüven düzeyleri yüksek çıkmıştır. Avustralya örneğinde ise erkek katılımcıların özgüven düzeyleri kadınlara oranla nispeten yüksek bulunmuştur. Merey'in çalışmasında ülkeler arasında oldukça anlamlı farkla belirlenmiştir.

Cinsiyet ve özgüven arasında anlamlı farkların bulunduğu araştırmalarda hem yurtiçinde hem de yurtdışında yapılmıştır. Lisans düzeyindeki öğrencilerin cinsiyetlerinin özgüveni etkilediği, kadın öğrencilerin özgüvenlerinin erkek öğrencilerden daha yüksek olarak Şar ve diğerleri (2010) tarafından tespit edilmiştir. Ergenler üzerinde yapılan başka bir araştırmada ise erkeklerin özgüvenleri kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur ( Che Liping, 2000).

Richards, M. ve ark. (1991) genç bir grup üzerinde yaptıkları araştırmaya göre erkeklerin özgüvenlerinin kadınlara nazaran daha yüksek bulmuşlardır. Laskovic, G. ve ark. (1990), yaş ortalamaları 13.4, 15.5 ve 17.5 olan üç grupta yaptığı çalışmada kızların erkeklere karşılaştırıldığında özgüvenlerinin daha yüksek olduğu bulgulamışlardır(Baçoğlu, 2007).

Bu bulgular ve araştırmalar eşliğinde genel anlamda; cinsiyetin 6zgüveni etkileyen belirgin bir fakt6r olmadığı; ancak farklı 6rneklemelerde bu durumun doğrulanamadığı; bu nedenle geniş kesitli yeni araştırmalara ihtiyaç duyulduğu sonucu çıkarılabilir.

### **3.3.3. 6ęrencilerinin Algılanan Gelir Düzeylerinin Affedicilik Düzeyi Üzerindeki Etkisinin ANOVA Sonucuna Göre Yorumlanması**

Lise son sınıf 6ęrencilerinin algılanan gelir düzeylerinin affedicilik düzeyleri üzerindeki etkisini tespit etmek için ANOVA yapılmıştır. ANOVA sonucunda, 6ęrencilerinin gelir düzeylerinin affedicilik toplam, kendini bağışlama, başkalarını bağışlama ve durumları bağışlama alt boyut düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı sonucuna varılmıştır.

Literatür incelendiğinde yurtiçinde ve yurtdışında yapılan az sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Ergenlik ve gençlik döneminde algılanan gelir düzeyinin affetme ile ilişkisinin; akademik alanda yeterli sayıda çalışılan konular arasında yer almadığı görölmektedir. Yurt içinde yapılan az sayıdaki çalışmalardan biri olan ve üniversite 6ęrencilerinden alınan verilerin varyansanalizi ile değerlendirmesi neticesinde gelir düzeyi ile affedicilik düzeyi arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı şahin (2013) tarafından ortaya konmuştur. Bu bulgular ise araştırmada ortaya çıkan sonuçlar örtüşmektedir.

Ortaya konan hipotezin tam olarak doğrulanabilmesi için daha fazla sayıda çalışmanın yapılması ve irdelenmesine ihtiyaç duyulmakla beraber; hipotezde ortaya çıkan sonuçlar diğer araştırmalarla uyumlu görünmektedir.

### **3.3.4. 6ęrencilerin Algılanan Gelir Düzeylerinin 6zgüven Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin ANOVA Sonucuna Göre Yorumlanması**

Lise son sınıf 6ęrencilerinin algılanan gelir düzeylerinin 6zgüven düzeyleri üzerindeki etkisini tespit etmek için yapılan ANOVA sonucunda, gelir düzeylerinin 6zgüven toplam, i 6zgüven ve dış 6zgüven düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı sonucu ortaya çıkmıştır.

Alanda yapılan bazı araştırmalar bu bulgularla örtüşmekle birlikte; diğer pek çok araştırmalarda ortaya çıkan verilerle paralellik göstermemektedir. Araştırmamızın bulgularıyla

benzerlik gösteren çalışmalardan biri Kılıç ve Duran (2007) tarafından yapılmıştır. Uyanık, Balat ve Akman (2004) tarafından yapılan araştırmada ekonomik düzeyin (alt, orta, üst düzey) benlik saygısı düzeylerinde anlamlı farklılığa yol açmadığı sonucuna varmışlardır.

Türkiye’de yapılan pek çok araştırma ise sosyo-ekonomik düzeyin özgüveni etkilediğine dair bulgularla sonuçlanmıştır. Kağıtçıbaşı’nın (1981, 1990) yaptığı kültürel arası çalışmalarda düşük sosyoekonomik düzeyde ve kırsal kesimde tarımla yaşamını sürdüren geleneksel kesimlerde çocuğun “kendine güvenmesi” ve “bağımsız olması” en az önemsenen özellikler olarak ortaya çıkarılmıştır (Akt. Eldeleklioğlu, 2004).

Bilgin’in (2011) ergenler üzerinde yaptığı çalışma ile Çelik’in (2014) ortaokul düzeyindeki öğrencilerle ilgili yaptığı araştırmada algılanan yüksek gelir düzeyine sahip ailelerdeki bireylerin özgüven endekslerinin alt ve orta gelir düzeyine sahip ailelerdeki bireylere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur.

Kasatura’nın (1998) yaptığı başka bir araştırmada ise ailelerin ekonomik sıkıntı yaşamasının öğrencide güven duygusunun kaybolmasına; korku ve kaygının artmasına yol açmıştır.

Araştırma bulgularımız bazı çalışma sonuçlarıyla tutarlılık göstermekle birlikte; farklı değişkenlerinde ele alınmasıyla gelir düzeyinin, özgüven üzerinde belli etkilerinin olabileceği sonucu çıkarılabilir. Konu üzerinde farklı çalışmaların sürdürülmesi ve daha fazla veriler elde edilmesi ihtiyacı da söz konusudur.

### **3.3.5. Öğrencilerinin Bildirilen Aile Tutumlarının Affedicilik Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin ANOVA ve Tukey Testine Göre Yorumlanması**

Lise son sınıf öğrencilerinin bildirilen aile tutumlarının affedicilik düzeyleri üzerindeki etkisini tespit etmek için ANOVA yapılmıştır. ANOVA sonucunda öğrencilerin bildirilen ebeveyn tutumlarının affedicilik toplam, başkalarını bağışlama ve durumları bağışlama düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı bununla birlikte kendini bağışlama düzeyinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Grup farklılıklarını tespit etmek için yapılan Tukey Testi sonucunda bildirilen aile tutumlarından demokratik ve koruyucu aile tutumuna sahip olan öğrencilerin ilgisiz aile tutumuna sahip olanlara göre daha yüksek düzeyde kendini bağışlama düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir.

Konuyla ilgili yurtiçi ve yurtdışı çalışmalar oldukça sınırlı kalmaktadır. Araştırmamızda ANOVA sonucuna göre katılımcıların algıladıkları ebeveyn tutumlarının affedicilik toplam ile başkalarını bağışlama ve durumları bağışlama alt boyutları arasında anlamlı bir bulgu sağlanamamıştır. Bununla beraber Tukey Testi sonucunda; bildirilen ebeveyn tutumlarından demokratik ve koruyucu aile tutumlarına sahip olan katılımcıların, ilgisiz aile tutumuna sahip öğrencilerle karşılaştırıldığında kendini bağışlama düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

Ülkemizde 327 üniversite öğrencisinin katılımcı olduğu bir araştırmada; varyans analizi ile elde edilen bulgulara göre ebeveyn tutumları farklı olan öğrencilerin affedicilik düzeylerinde anlamlı farklılaşmanın olmadığı görülmüştür ( Şahin, 2013).

Alanda sınırlı araştırma olsa da ebeveyn tutumlarının affedicilik üzerinden alt boyutlarda etkisinin olabilmesi mümkündür. Bireyin şekillenmesinde, davranışlarının belirlenmesinde ve değerlerin oluşmasında erken dönemlerden itibaren içinde yer aldığı ailenin önemli etkisinin olduğu kabul görmektedir. Affetme ise içsel bir süreç olarak ebeveyn tutumlarından etkilenmesi ihtimal dahilindedir.

### **3.3.6. Öğrencilerinin Bildirilen Aile Tutumlarının Özgüven Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin ANOVA Sonucuna Göre Yorumlanması**

Lise son sınıf öğrencilerinin bildirilen aile tutumlarının özgüven düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemek için yapılan ANOVA sonucunda, öğrencilerin aile tutumlarının; özgüven toplam, iç özgüven ve dış özgüven düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı sonucuna varılmıştır.

Literatür incelendiğinde ve kuramsal bilgiler ele alındığında erken yaşlardan itibaren ebeveyn tutumlarının bireyde pek çok kişilik özelliğini etkilediğine dair bir sonuca varılmakla birlikte; araştırmamızda yer alan randomun genel literatürle uyumlu olmadığı görülmüştür.

Ergenler üzerinde yurtiçinde “ergenlerde öz imajı yordayıcı bazı sosyo demografik değişkenler” adlı çalışmada Gökçakan ve diğ. (2001) bildirilen ebeveyn tutumlarının demokratik ya da otoriter olarak algılanmasının herhangi bir farklılaşmayla sonuçlanmadığını bulmuşlardır. Bu sonuç araştırmadaki bulgularla uyumlu görünmektedir.

Yurtiçinde ve yurtdışında yapılan birçok araştırma ise araştırmadaki bulgularla benzerlik göstermemektedir. Lise son sınıf öğrencileri ile yapılan bir araştırmada Aksaray (1992), demokratik aile tutumlarının gencin benlik algısını olumlu yönde etkilediği, otoriter aile tutumunun ise olumsuz yönde etkilediği bulgusuna ulaşmışlardır. Torucu (1992) ise ergenlerle yaptığı bir çalışmada demokratik anne-baba tutumlarına sahip gençlerin benlik imajının daha yüksek olduğunu belirlemiştir. 260 kız ve 192 erkek çocuğu Dubow ve arkadaşları (1987) sekiz yaşından itibaren izleyerek aile tutumlarının özgüvene ve davranış biçimlerine etkisini takip etmişlerdir. 22 yıl sonra yeniden incelenen, otoriter olmayan ve uygun anne baba davranışları ile büyüyen bireylerde özgüven duygusunun diğer bireylere göre daha yüksek bulmuşlardır (Akt.,Eldeleklioğlu, 2004). Bilgin (2011), ergenlerle yaptığı çalışmada anne babasının tutumunu demokratik olarak algılayan ergenlerin özgüvenlerinin; anne babasının tutumunu otoriter ve ilgisiz olarak algılayan ergenlerin özgüvenlerinden daha yüksek düzeyde elde etmiştir. Ebeveyn tutumlarının çocuk ve ergenleri, özgüven, okul performansı, stres ve çocuk suçları konularında etkilediğine dair Steinberg ve diğerleri (1990)'nin yapmış olduğu çalışmada; demokratik aile tutumuna sahip ailelerde yetişen çocuk ve ergenlerin otoriter ailelerde yetişen çocuk ve ergenlere göre daha özgüvenli olduğu sonucuna varmışlardır.

Bir önceki başlıkta ele alınan durumda ebeveyn tutumlarının gencin kendini affetme durumunu etkilediği bulgusuna varılmıştı. Araştırma sonucuna göre demokratik ve koruyucu aile tutumlarının, ilgisiz aile tutumuna göre kendini affetmeyi yordadığı sonucu oluşmuştu. Ergenlerin bir bölümünün demokratik aile tutumunu da koruyucu tutum olarak algıladıkları; kimlik kazanma döneminde bu algının da olağan bir durum olduğunu belirtmekte fayda vardır. Buna göre kendini affetme düzeyi demokratik ve koruyucu ailelerde ilgisiz ailelere göre daha yüksek bulunmuştu. Kendini affetme, özgüvenle de ilişkili bir kavram olarak düşünülebilir. Araştırma sonucu aile tutumlarının özgüveni etkilemediği şeklinde ortaya çıksa da bir önceki başlıkta aile tutumları ile kendini affetme arasında anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Elbette bu başlığı farklı örneklemeler üzerinde yeniden sınımanın faydaları olabileceği de düşünölmelidir. Yeni araştırmalar konu üzerinde daha net fikir edinmemizi sağlayacaktır.

### 3.3.7. Öğrencilerin Affedicilik Düzeyleri ile Özgüven Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Pearsons Moment Analizine Göre Yorumlanması

Lise son sınıf öğrencilerinin affedicilik düzeyleri ile özgüven düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek için Pearson moment korelasyon analizi yapılmıştır. Pearson moment korelasyon analizi sonucunda, affedicilik toplam puan düzeyi ile özgüven iç özgüven ve dış özgüven düzeyleri arasında zayıf şiddet ve doğru orantılı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde kendini bağışlama düzeyiyle özgüven toplam, iç özgüven ve dış özgüven düzeyleri arasında zayıf şiddet ve doğru orantılı bir ilişki bulunmuştur. Durumları bağışlama düzeyinin de özgüven toplam, iç özgüven ve dış özgüven düzeyleri arasında zayıf şiddet ve doğru orantılı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bir başka deyişle öğrencilerin affedicilik toplam, kendini bağışlama ve durumları bağışlama düzeyi arttıkça özgüven düzeyleri iç ve dış alt boyutlarıyla birlikte artmaktadır. Öğrencilerin başkalarını bağışlama düzeylerinin ise özgüven toplam iç özgüven ve dış özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Benlik saygısı ile başkalarını affetme arasında ilişkinin olmadığı ya da negatif yönde bir ilişkinin söz konusu olduğu bazı araştırmacılar tarafından ortaya konmuştur (Fu ve diğ., 2004; Neto ve Mullet, 2004; Wernli, 2006; Wohl, DeSheave ve Wahkinney, 2008). Bu durum araştırmada ortaya çıkan bulgularla benzerlik göstermektedir.

Ancak yapılan çalışmalarda başkalarını affetme ile benlik saygısı arasında anlamlı ilişkinin olduğuna ilişkin pek çok sonuç görülmektedir. Benlik saygısının başkalarını affetmeyi anlamlı yordadığı elde edildiği alan çalışmaları yapılmıştır. Başka bir deyişle; benlik saygısı arttıkça başkalarını affetme düzeyinin de yükseldiğini ortaya koyan araştırmacılar hem yurt içinde hem de yurt dışındaki çalışmaları ile konu hakkına fikir edinmemizi sağlamaktadır (Alpay,2009;Ball,2009;Cardi,2011;Coates,1997;Crawley,2005; Eaton ve diğ., 2007; Johnson, 2010; Mauger ve diğ., 1992; Miller, 2002; Roby, 1997; Strelan, 2007).

Kişilerarası çatışmaların egoyu tehdit altına alan taraflarının olduğunu Eaton ve diğerleri (2007) ifade etmişlerdir. Affetmeyi gerektiren bir davranış ortaya çıktığında bu durum kişilerin benlik saygısını olumsuz etkileyebilmektedir (Scobie ve Scobie'e 1998). Benlik saygısının geliştirilmesinin affetme süreci için önemli olduğu bazı araştırmalarda ortaya çıkmaktadır (Rosenak ve Harnden, 1992; Scobie ve Scobie,1998).

Yüksek benlik saygısına sahip bireylerin sorunlara karşı daha dirençli olduğuna ilişkin çok sayıda araştırma yapılmıştır (Bosson, Brown, Zeigler-Hill ve Swann, 2003; Johnson, 2010; Pyszczynski ve diğ., 2004). Düşük benlik saygısına sahip bireylerin ise tehdidi önemsizleştirme ve duyguları bastırmaya eğilimli oldukları sonucu bazı araştırmalarda belirtilmiştir (Borton, Crimmins, Ashby ve Ruddiman 2012). Benlik saygısının düşük olduğu bireylerin ilişkilerini sürdürmeye daha fazla ihtiyaç duyabilmekte ve bu anlamda başkalarını affetmeye daha yatkın oldukları görüşü de vardır (Droll, 1984). Heatherton ve Vohs (2000) araştırmalarında benlik algısı düşük kişilerin ego tehdidi durumunda başkaları tarafından daha esnek görüldükleri, bu kişilerin egosu baskı altında kaldığında reddedilme ihtimalini daha çok düşündüklerini, daha kaygılı olduklarını belirtmişlerdir. Fakat bu durum Scobie ve Scobie (1998)'in benlik saygısının düşük olduğu durumlarla ilgili ortaya koydukları sahte affetme ihtimalini yükseltebileceği yorumunu akıllara getirmektedir. Gerçek affetme de incitenin durumunun tam anlaşılmasını ve kendisine yapılan hakkaniyetsizliği kabul etmesi anlamını içerir (Enright, 1998). Benlik saygısı düşük kişilerin daha fazla önemsenmesi, daha fazla problem çıkarıcı olarak algılanmaması için affetmiş görünmektedir. Gerçek affetmede incinenin görmezden gelinmesi ve bastırılması şeklinde ortaya çıkma boyutu yoktur. Gerçek affetmede birey kendine yapılan incinmeyi ve haksızlığı kabul eder. Bir anlamda bu durumla yüzleşir ve hesaplaşır.

Bilgin (2011)'in ergenlerle ilgili yaptığı araştırma bulgularına göre özgüven düzeyi arttıkça ergenlerin diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma puanları da yükselmektedir. Özgüveni yüksek olan bireyler diğerleriyle daha anlamlı ve etkin ilişkiler geliştirebilmektedir. Bilgin (2011)'e göre ergenlerde toplam özgüven, iç özgüven ve dış özgüven düzeyleri ile yaşam amacı ve diğerleriyle olumlu ilişkiler arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Ergenlerde iç özgüven ve dış özgüven arttıkça diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma düzeyi de yükseldiği bulgulanmıştır.

Bütün bu bilgiler ve bulgular, özgüven ve affetme arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu kanaatini ortaya çıkarmaktadır. Özgüven toplam, iç özgüven ve dış özgüven ile kendini affetme ve durumu affetme arasında anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır. Bu durum özgüveni yüksek bireylerin kendilik algısının olumlu olduğu, benlik algısına yönelik daha esnek bir tutum içinde olduğu, kendisiyle ilgili hata ve olumsuzluklarla ilgili daha güçlü ve po-



pozitif bir yaklaşım içinde olduğu sonucunu çıkarılabilir. Dolayısıyla özgüveni yüksek kişilerin yaptığı hata ve ortaya çıkan yetersizliklerde daha kabullenici olduğu; olumsuzlukları daha hızlı çözümleyebildiği görüşü belirtilebilir. Özgüveni düşük kişilerin ise kendini affetme düzeyleri daha geride görünmektedir. Özgüveni düşük bireylerin kendini kolay affedememesi benlik saygısının da düşük olmasıyla ilişkili olabilir. Hata durumuna atfedilen anlam özgüveni düşük kişilerde daha yoğun olabilir. Özgüven ve durumları affetme arasında da pozitif bir korelasyon olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Özgüveni yüksek bireylerin başka bireylerle dolaylı bir ilişkisi olduğunda durumlara karşı daha toleranslı bir tutum içinde olduğu anlaşılmaktadır. Yine özgüveni düşük kimselerin durumlar karşısında daha negatif anlamlandırma içinde olduğu anlaşılmaktadır. Özgüveni düşük kimselerin durumları affetmede daha olumsuz bir yaklaşım göstermektedir.

Araştırmalar farklı yönde olsa yaptığımız araştırmada özgüven toplam, iç özgüven ve dış özgüven ile başkalarını affetme arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Özgüveni yüksek kişiler kendini ve durumları affetmeye daha eğimli görünürken, başkalarını affetme konusunda aynı eğilimi göstermedikleri anlaşılmaktadır. Kişinin kendisi ve durum dışında başka biriyle yaşanan bir ilişki olduğunda kişi daha rekabetçi, daha katı ve kararlı olabilmektedir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda ulaşılabilecek genel bilgilere değinilmiş ve bu bilgiler sonucunda araştırmacı ve uygulayıcılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

### Sonuçlar

Araştırmanın temel sorunsalı lise son sınıf düzeyindeki öğrencilerin affedicilik özelliği ile özgüven düzeyleri arasındaki ilişkinin ortaya çıkarılmasıydı. Temel sorunsalda elde edilen bulgulara bakıldığında; affetme özelliği ile özgüven düzeyi arasında alt boyutlarda ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Buna göre özgüven düzeyi alt boyutlarıyla beraber; affetmenin alt boyutları olan kendini ve durumu affetmeyi yordadığı sonucu çıkarılmıştır. Ancak öz güven düzeyi alt boyutları da dahil kendini affetmenin yordayıcısı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın alt başlıklarından “cinsiyet farklarının affedicilik düzeyleri üzerindeki etkisinin” alt boyutta yordandığı görülmüştür. Buna göre kadın öğrencilerin, erkek öğrencilerden daha yüksek düzeyde başkalarını affedicilik düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Cinsiyetin affedicilik toplam, kendini bağışlama ve durumu bağışlama üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığı görülmüştür.

Lise son sınıf öğrencilerin cinsiyetlerinin özgüven toplam iç özgüven ve dış özgüven üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı sonucu bulunmuştur.

Başka bir alt başlıkta; lise son sınıf öğrencilerinin algılanan gelir düzeylerinin affedicilik toplam, kendini bağışlama, başkalarını bağışlama ve durumları bağışlama alt boyut düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Diğer bir alt başlıktaki bulgu sonuçlarına göre; lise son sınıf öğrencilerinin bildirilen aile tutumlarının affedicilik toplam, başkalarını bağışlama ve durumları bağışlama düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı bununla birlikte; kendini bağışlama düzeyinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu sonucu bulunmuştur. Buna göre bildirilen aile tutumlarından demokratik ve koruyucu aile tutumuna sahip olan öğrencilerin, ilgisiz aile tutumuna sahip olan öğrencilere göre daha yüksek düzeyde kendini bağışlama düzeyine sahip olduğu görülmüştür.

Son alt başlıkta ise; lise son sınıf öğrencilerinin bildirilen aile tutumlarının; özgüven toplam, iç özgüven ve dış özgüven düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı sonucuna varılmıştır.

### **Öneriler**

Bu başlıkta araştırma sonuçlarından yol çıkararak; kuramsal ve uygulamalı alan çalışmaları yapan araştırmacılar için önerilere yer verilmiştir.

Bu araştırma sonuçlarına göre kuramsal çalışma içinde olan araştırmacılar için şu önerilerde bulunulabilir:

1. Affedicilik özelliği ve özgüven düzeyi arasındaki ilişkinin yetişkinler boyutunda çalışılması daha net sonuçlar çıkmasını sağlayabilir. Nihayetinde yetişkin bireylerde kişilik özellikleri daha net bir temele oturmuş elde edilecek sonuçlar da buna göre daha belirgin olacaktır.
2. Literatür incelendiğinde dindarlığın affetme eğilimini artırdığına dair sonuçlarla karşılaşılmaktadır. Bu bağlamda inanç ve dindarlığın hangi boyutlarda affetme eğilimini artırdığına yönelik yeni çalışmalar yapılabilir. Günümüz dünyasındaki gelişmelere bakıldığında inanç ve dindarlığın bu bağlamda yeniden ele alınmasında fayda görülmektedir.
3. Cinsiyet farklarının ve sosyo ekonomik düzeyin özgüven üzerinde etkisinin farklı gruplar üzerinde yeniden incelenmesi; böylece bu değişkenlerin etkisinin daha belirgin hale getirilmesini ve konuyla ilgili yapılacak çalışmaların literatüre önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
4. Algılanan anne baba tutumlarının affedicilik ve özgüven üzerindeki etkisini belirlemek için daha kapsamlı örneklem üzerinde çalışılmasında fayda görülmüştür. Bu çalışmalar kantitatif yöntemle ele alınmasının yanında kalitatif çalışmalarla desteklenebilir.
5. Çalışmalarda çıkarılacak başka bir öneri ise kişilik tipleri ile affedicilik ve özgüven arasındaki ilişkinin bir çalışma başlığı olarak geliştirilebileceğidir. Bu durum ruhsal problemlerle özgüven ve affedicilik özelliği arasındaki ilişki incelemek de genişletilebilir.
6. Affedicilik ve özgüven özelliğinin nasıl edinildiğine dair farklı değişkenler (aile, ekonomik yapı, eğitim, çocuk sayısı, sosyo kültürel özellikler vb.) üzerinde zorlu

olsa da boyutsal bir çalışma yapılabilir. Bu çalışma konuyla ilgili daha anlamlı veriler sağlamamıza olanak verebilir.

Bu araştırmada uygulayıcılar için şu öneriler çıkarılabilir:

1. Affetmenin toplumsal yanından hareket ederek barışçıl bir toplumsal atmosfer sağlamak adına psikososyal tabanlı oturumlar oluşturularak dezavantajlı ve agresif gruplarla her yaş düzeyinde çalışma yürütülebilir. Bu çalışmalar eğitim kurumlarında olabileceği gibi sivil toplum kuruluşlarıyla da işbirliği sağlanarak yapılabilir.
2. Affetme başlığı bir danışmanlık kuramı olarak geliştirilip terapötik yönelimli bir danışmanlık tekniği olarak danışanların gündemine alınabilir. Böylece danışanlara, toplumsal konulara ve kişisel ilişkilere karşı daha duyarlı olduğu, toleransı ve duyarlılığı yüksek nitelikler kazandırılması amaçlanabilir. Bu niteliklerin kazandırılması ilişkilerde yaşanan krizleri çözümlenmede kolaylaştırıcı etkiye sahip olabilir.
3. Özgüven özelliği kişilik dinamikleriyle ele alınıp özgüven geliştirici etkinler listesi yaş özelliklerine uygun olarak hazırlanabilir. Böylece danışanların özgüvenini geliştirmeye yönelik pratikler edinerek ilerleme kaydedebilirler.
4. Affedicilik ve özgüven düzeyi danışanların ev ödevlendirmeleriyle geliştirmeye çalışacağı özellikler olarak danışanların gündeminde tutulabilir. Bu durum danışanın gözlem yapma yönünü geliştireceği gibi, farkındalık sağlama ve bilişsel kalıplarının değişmesine olanak sağlayabilir.
5. Affetme ve özgüven düzeyinin yükseltilmesinin kişilik gelişimine katkı sağlayacağı ve ilişkilerde kişinin daha güçlü olmasını etkilediği düşünülecek olunursa bu özellikler bireysel danışmanlık alanında olduğu gibi grup danışmanlık alanında da bir tema olarak ele alınabilir. Böylece grup dinamikleriyle de affedicilik ve özgüven özelliği daha gerçekçi biçimde ele alınmış ve pratiği sağlanmış olur.

## KAYNAKÇA

- Akagündüz, N. (2006). “İnsan Yaşamında Özgüven Kavramı”, *Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları*, Sayı 1, İstanbul.
- Akbaş, O. (2005). “Lise Birinci Sınıf Öğrencilerinin Sınıf İçi Güven Düzeylerinin Belirlenmesi”, *Gazi Üniversitesi. Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 25, Sayı 2, s.275-292.
- Akboy, R. (2005). *Eğitim Psikolojisi ve Çoklu Zeka*, Dinazor Kitabevi. İzmir.
- Akhtar, S. (2002). Forgiveness: Origins, Dynamics, Psychopatology, and Technical Relevance. *Psychoanalytic Quarterly*, 71 (2), 175-212.
- Akın, A. (2007). Özgüven Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri, *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7 (2), 167-176
- Akın, A., Demirci, İ., Yıldız, E., Gediksiz, E. ve Eroğlu, N. (2012). The Short form of the Scale of Psychological Well-Being (SPWB-42): The Validity and Reliability of the Turkish Version. International Counseling and Education Conference 2012 (ICEC 2012), İstanbul, Turkey.
- Akın, M., Özdevecioğlu, M. ve Ünlü, O. (2012). Örgütlerde İntikam Niyeti ve Affetme Eğiliminin Çalışanların Ruh Sağlıkları ile İlişkisi. *Amme İdaresi Dergisi*, 45(1),77-97.
- Akkuş, Z. (2005). *İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Sosyal Becerilerinin Özsaygı ve Denetim Odağı ile İlişkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Aksaray, S. (1992). *Adölesanların Benlik İmajlarını Etkileyen Etmenlerden Ana-Baba Tutum Algısı*. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Akyıldız, M. (2010). “Özgüven Duygusu Marka Bağlılığını Gerçekten Artırır mı?”, *Ege Akademik Bakış*, 10 (3), s.933-950.
- Alawneh, S. F. (2004). Birey ve Din. A. R. Aydın (Der.), *İnsan Motivasyonu: İslami Bir Bakış Açısı*, s.117-141. İstanbul: İnsanYayınları.

- Alpay, A. (2009). Yakın İlişkilerde Bağışlama: Bağışlamanın; Bağlanma, Benlik Saygısı, Empati ve Kıskançlık Değişkenleri Yönünden İncelenmesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Alşan Çakırlı, Z. (2005). *Anormal Yeme Tutum ve Davranışlarının Aile Ortamı, Özgüven ve Mükemmeliyetçilikle İlişkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
- Altan, Ayşe (2001). *Body Image Dissatisfaction, Self-Esteem and Anxiety in Plastic Surgery Patients*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Altıntaş, E. ve Gültekin, M. (2005). *Psikolojik Danışma Kuramları*, 2. Baskı, Aktüel Yayınları, İstanbul.
- Arıcak, O. T. (1999). Grupla Psikolojik Danışma Yoluyla Benlik ve Mesleki Benlik Saygısının Geliştirilmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul, Marmara Üniversitesi.
- Arslan, E. (2008). *Bağlanma Stilleri Açısından Ergenlerde Erikson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri ve Ego Kimlik Süreçlerinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
- Aslan, E. (1992). "Benlik Kavramı ve Bireyin Yaşamındaki Etkileri", Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, *Eğitim Bilimleri Dergisi*, Sayı 4, Cilt X, s.7-15.
- Aşçıoğlu Önal, A. (2014). Bilişsel Çarpıtmalar Empati Ruminasyon Düzeyinin Affetmeyi Yordama Gücünün İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Avşaroğlu, S. (2007) Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme ve Stresle Başa çıkma Stillerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ayten, A. (2009). Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 37(2),111-128.

- Ayten, A. (2011). How Religion Promotes Forgiveness: The Case Of Turkish Muslims. *International Association For The Psychology Of Religion*, Bari, İtalya.
- Ayten, A. (2012). Din Psikolojisi. İstanbul, İz Yayıncılık.
- Bacanlı, H. (1999). Sosyal Beceri Eğitimi, Ankara, Nobel Yayınları
- Bacanlı, H. (2004). *Gelişim ve Öğrenme*, Nobel Yayın ve Dağıtım, Ankara.
- Bachman, J. G. and O'Malley, P. M. (1977), "Self-esteem in Young Men: A Longitudinal Analysis of The Impact of Educational and Occupational Attainment", *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(6), 365-380.
- Ball, V. (2009). *Forgiveness and Adjustment in Women Who Have Experienced Trauma* (Doctoral Dissertation, Adler School of Professional Psychology).
- Balliet, D. (2010). Conscientiousness and forgivingness: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 48,259–263.
- Baltaş, Z., Acar B. (1992). Stres ve Basa Çıkma Yolları, 12. Basım, İstanbul, Remzi Kitabevi.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*, New York, Freeman.
- Başoğlu Turan, S. (2007). *Sınav Kaygısı İle Özgüven Arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi,Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bauer, L., Duffy, J., Fountain, E., Halling, S., Holzer, M., Jones, E., Leifer, M. and Rowe, J. O. (1992). Exploring Self-Forgiveness. *Journal of Religion and Health*, 31 (2),149-160.
- Baumeister, R.E., Exline, J.J. and Sommer, K.L. (1998). The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. E.L.Worthington(Ed.), *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theological Speculations* (pp.79-107). Philadelphia: The Templeton Foundation Pres.
- Berry, J. W., Worthington, E. L., O'Connor, L. E., Parrot, L. and Wade, N. G. (2005). Forgiveness, Vengeful Rumination, and Affective Traits. *Journal of Personality*, 73(1),183–226.

- Bilgin, O. (2011). Ergenlerde Özgüven Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bilgin, Ş. (2001). *Ergenlerde Kaygı ile Benlik Arasındaki İlişki*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bono, G., McCullough, M. E. and Root, L. M. (2008). Forgiveness, feeling connected to others, and well-being: Two longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34,182-195.
- Boon, S. D. and Sulsky, L. M. (1997). Attributions of Blame and Forgiveness in Romantic Relationships: A Policy-Capturing Study. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12 (1),19-44.
- Borton, J.L., Crimmins, A.E., Ashby, R.S. and Ruddiman, J.F. (2012). How Do Individuals with Fragile High Self-esteem Cope with Intrusive Thoughts Following Ego Threat?. *Self and Identity*, 11 (1),16-35.
- Bosson, J.K., Brown, R.P., Zeigler-Hill, V. and Swann, W. B. (2003). Self-Enhancement Tendencies among People with High Explicit Self-Esteem: The Moderating Role of Implicit Self-Esteem. *Self and Identity*, 2 (3),169-187.
- Bradley, R. H. and Corwyn, R. F. (2004). Life Satisfaction Among European American, African American, Chinese American, Mexican American, And Dominican American Adolescents. *International Journal Of Behavioral Development*, 28(5), 385-400.
- Braithwaite, S., Fincham, F. D. and Lambert, N. (2009). Hurt and Psychological Health in Close Relationships. In A. Vangelisti (Ed.), *Feeling Hurt in Close Relationships* (pp. 376-399). Cambridge, Cambridge University Press.
- Branden, N. (1969). *The psychology of self-esteem*. LA: Nash Publishing Company.
- Brown, R. P. (2004). Vengeance is Mine: Narcissism, Vengeance, and The Tendency to Forgive. *Journal of Research in Personality*, 38,576-584.
- Bugay, A. (2010). Investigation of social-cognitive. Emotional and behavioral variables as predictors of self-forgiveness. PhD Thesis. Middle East Technical Universty, Ankara, Turkey.



- Bugay, A. ve Demir, A. (2012). Hataya İlişkin Özelliklerin Başkalarını Affetmeyi Yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35),8-17.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2012). *Affetme Arttırılabilir mi? : Affetmeyi Geliştirme Grubu*. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (37),96-106.
- Can, G. (2002). “Kişilik Gelişimi”, Editör: YEŞİLYAPRAK, B., *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*, Pegema Yayıncılık, Ankara.
- Can, Y., Polat, M. (2004). “Kayseri İli İlköğretim Öğrencilerinde Kayak Sporuna Yönelik Fiziksel Uygunluk Normlarının Araştırılması”. *Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13/1, 48-54.
- Cardi, M. K. (2011). *Views of the Self and Inter-connectedness as Predictors of Forgiveness* (Doctoral Dissertation, University of Kentucky).
- Certel, H., ( 2011). *Din Psikolojisi*, Tuğra Ofset, Isparta.
- Cheung, F. M. and Leung, K. (1998). Indigenous Personality Measures: Chinese Examples. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 29,233–248.
- Cirhinlioğlu, F. G., (2010). *Din Psikolojisi*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Coates, D. (1997). *The Correlations of Forgiveness of Self, Forgiveness of Others and Hostility, Depression, Anxiety, Self-Esteem, Life Adaptation, and Religiosity Among Female Victims of Domestic Violence*, Doctoral Dissertation, University of Kentucky.
- Compas, B. C., Orosan, P. G. and Grant, K. E.( 1993). “Adolescent Stress and Coping: Implications for Psychopathology During Adolescence” *Journal of Adolescence*, 16/3, 331-349
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents Of Self-Esteem*. Sanfrancisco, Freeman.
- Covey, S. R. (2006). *Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı*, Çev., Osman Deniztekin, Filiz Nayır Deniztekin, 30. Basım, Varlık Yayınları, İstanbul.
- Coyle, C.T. and Enright, R.D. (1997). Forgiveness intervention with post abortion men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 1042-1046.

- Crawley, M. J. (2005). *Attachment and Forgiveness as Mediators Between Childhood Abuse and Self-Esteem*, Doctoral Dissertation, Biola University.
- Cüceloğlu, D. (1998), *İnsan ve Davranışı*, Sekizinci Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Cüceloğlu, D., (1992). *İnsan ve Davranışı*, Remzi Kitabevi, 3. Baskı, İstanbul.
- Çakmaklı , K. (1991). *Aileler İçin Sosyal Hizmet*, İstanbul, T. C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları.
- Çardak, M. (2012). *Affedicilik Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Affetme Eğilimi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Oluş, Sürekli Kaygı ve Öfke Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Çelik, G. G. (2007). “Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Ve Hastalıkları Kliniğine Başvuran Ergenlerin Özellikleri”, Uzmanlık Tezi, Çukurova Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı.
- Çelik, İ. (2014). *Ortaokul Öğrencilerinin Özgüven Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi Afyonkarahisar Örneği*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Türk Hava Kurumu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çiğdemoğlu, S. (2006). *Lise 1. Sınıf Öğrencilerinin Akran Baskısı, Özsaygı ve Dışadönüklük Kişilik Özelliklerinin Okul Türlerine Göre İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara
- Çivitçi. A. (2007). “Çok boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe’ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları”, *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 26. 51-60.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda Benlik Saygısı*. Ankara, Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi.
- Dallar, Yıldız, Ş. S., Erdeve, İ. Ç. Ve Köstü, M. (2006), “Obezite, Çocuklarda Depresyon ve Özgüven Eksikliğine Neden Oluyor Mu?”, *Gülhane TıpDergisi*; 48, s.1-3.
- Darby, B. W. and Schlenker, B. R. (1982). Children’s Reactions to Apologies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43,742-753.

- Derbedek, H. (2008). *İlköğretim Okul Müdürlerinin Öğretimsel Liderlik Özelliklerinin Öz Yeterlilik Üzerine Etkileri*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Denizli, Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dereboy, F. İ. (1993). *Kimlik Bocalaması, Anlamak, Tanımak, Ele Almak*, Özmert Ofset, Malatya.
- Dew, T. and Huebner, E. S. (1994). Adolescents' Perceived Quality Of Life: An Exploratory Investigation, *Journal Of School Psychology*, 32, 185–199.
- Direnfield, G. (2003). *Going for the Brass Ring: Developing Self Esteem in Children*.
- Doğru, Naime ve Peker, R. (2004). “Özsaygı Geliştirme Programının Lise Dokuzuncu Sınıf Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerine Etkisi”, *Uludağ Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, XVII (2), s.315-328.
- Dolto, F. (1988). *La Cause Des Adolescents*. Paris, Robert Laffont.
- Droll, D.M. (1984). *Forgiveness: Theory And Research (Transgression, Accounts, Conflict Resolution)*, Doctoral Dissertation, University of Nevada.
- Durmus, A. (2006). *Çocukta öz güven gelişimi ve karakter eğitimi*. İstanbul, Nesil Yayınları.
- Eaton, J., Struthers, C.V. and Santelli, A.G. (2007). When Apologies Fail: The Moderating Effect of Implicit and Explicit Self-esteem on Apology and Forgiveness. *Self and Identity*, 6,209–222.
- Ekşi, A. (1990). *Çocuk, Genç, Ana-Babalar*, Bilgi Yayınevi, Ankara.
- Ekşi, P.(1998). “Sınav Kaygısının Üniversite Adayı Ergenlerde İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Eldeleklioğlu, J. (2004). “Çocuklarda Özgüven Gelişimi”, *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 24, Sayı 2, s.111-121.
- Emmons, R.A and Paloutzian, R. F. (2003). The psychology of religion. *Annual Review of Psychology*, 54, 377–402. DOI: 10.1146/annurev. Psych.54.101601.1455024.
- Enright, R. D. and Gassin, E. A. (1992). Forgiveness: A Developmental View *Journal of Moral Education*, 21,99–114.

- Enright, R. D. and Coyle, C. T. (1998). Researching the Process Model of Forgiveness Within Psychological Interventions. In Worthington, E. L. (Eds.), *Dimensions of Forgiveness and Relationship Satisfaction of forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives* (pp. 139-161). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Enright, R. D. and Human Development Study Group (1991). The Moral Development of Forgiveness. In W. Kurtines ve J. Gewirtz (Eds.), *Handbook of Moral Behavior and Development*, (Vol. 1; pp. 123- 152). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Enright, R. D. and Kittle, B. A. (1999). Forgiveness in psychology and law: The meeting of moral development and restorative justice. *Fordham Urban Law Journal*, 27(5), 1621-1631.
- Enright, R. D. and The Human Development Study Group. (1996). Counseling Within the Forgiveness Triad: On Forgiving, Receiving Forgiveness, and Self forgiveness. *Counseling and Values*, 40 (2), 107-126.
- Enright, R. D. ve North, J. (Eds.) (1998). *Exploring Forgiveness*. Madison, University of Wisconsin Press.
- Enright, R. D., Santos, M. J. D. and Al-Mabuk, R. (1989). The Adolescent As Forgiver. *Journal of Adolescence*, 12, 95-110.
- Enright, R.D. and Coyle, C.T. (1998). Researching the Process Model of Forgiveness with Psychological Interventions. In E.L. Worthington Jr (Ed.), *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research & Theological Perspectives* (p.139–161). Philadelphia, PA: Templeton Foundation Press.
- Enright, R.D. and Fitzgibbons, R.P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Enright, R.D. and the Human Development Study Group (1994). Piaget on the moral development of forgiveness: Identity or reciprocity. *Human Development*, 37, 63-80. Enright,

- Erikson, E. H. (1984). *İnsanın Sekiz Çağı* (1. Basım), (Çev. T. Bedirhan Üstün ve Vedat P.). Ankara, Sevinç Matbaası.
- Erim, B. (2001). Yetiştirme Yurtlarında ve Aileleri Yanında Yaşayan Ergenlerin Benlik Saygısı, Depresyon ve Yalnızlık Düzeyleri İle Sosyal Destek Sistemleri, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erwin, T. D. and Karlease, K. (1985) "Changes in Students' Self-Confidence in College", *Journal of College Student Personnel*, Vol 26(5), pp.395-400.
- Eşer, H. (2005). Üniversite Öğrencilerinde Dini İnanç ve Benlik Saygısı İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Exline, J. J., Campbell, W. K., Baumeister, R. F., Joiner, T. E. and Krueger, J. (2000). *Bringing Ourselves Down to Size: Toward a Positive Psychology of Humility*. Unpublished manuscript.
- Exline, J.J., Baumeister, B.J., Bushman, B.J., Campbell, W.K. and Finkel, E.J. (2004). Too proud to let go: Narsissistic entitlement as a barrier to forgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(6), 894-912.
- Feltz, D. L. (1988). Self Confidence and Sport Performance, *Exerciseand Sports Science Reviews*, 16, 423-458.
- Fincham, F. D., Hall, J. H. and Beach, S. R. H. (2005). Till Lack of Forgiveness Do Us Part. Forgiveness in Marriage.In E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of Forgiveness* (pp.207- 226). New York,Wiley.
- Fincham, F. D., Paleari, F. G. and Regalia, C. (2002). Forgiveness in Marriage: The Role of Relationship Quality, Attributions and Empathy. *Personal Relationship*, 9,27-37.
- Finkel, E. J., Rusbult, C. E., Kumashiro, M. and Hannon, P. (2002). Dealing with betrayal in close relationships: Does commitment promote forgiveness? *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6),956-974.
- Fitzgibbons, R.P. (1986). The cognitive and emotiveuses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy*, 23 (4), 629-633.

- Fowler, J. W. (1996). Pluralism and Oneness in Religious Experience: William James, Faith-Development Theory, and Clinical Practice. Shafranske, Edward P. (Ed), *Religion and the Clinical Practice of Psychology* (pp. 165- 186). Washington, DC, USA: American Psychological Association.
- Franken, R. E. (1988). *Human Motivation*, 2nd Edition, Pacific Grove: Brooks/Cole Publishing Company.
- Frommer, M.S.(2005). Thinking relationally about forgiveness. *Psychoanalytic Dialogues*, 15 (1), 33.45.
- Fu, H., Watkins, D. and Hui, E.K.P. (2004). Personality Correlates of the Disposition Towards Interpersonal Forgiveness: A Chinese Perspective. *International Journal of Psychology*, 39 (4),305-316.
- Gander, M. J. and Harry, W. G. (2010). *Çocuk ve Ergen Gelişimi*, Çev., Ali Dönmez, Bekir Onur, Nermin Çelen, İmge Kitabevi, Ankara.
- Geçtan, E. (1999). Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar. 14.Bs, Remzi Kitabevi.
- Gençtan, E. (1988). Psikanaliz ve Sonrası, 9. Baskı, İstanbul, Remzi Kitabevi.
- Goel, A. (2003). *Good Governance and Ancient Sanskrit Literature*. New Delhi, India, Deep and Deep.Hui, E. K. P. and HoDaphne, K. Y. (2004). Forgiveness in the Context of Developmental Guidance: Implementationand Evaluation. *British Journal of Guidance & Counselling, Faculty of Education*, 32(4),447.
- Goldstein, K. (1995). *The Organism: A Holistic Approachto Biology Derived from Pathological Data in Man*. 1934. New York: Zone Books.
- Gökçakan, N., Gökçakan, Z., Yılmaz, E. ve Şimşek, V. (2001).VI Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı. Ankara: Nobel Yayıncılık, 61.
- Göknar, Ö. (2010). *Özgüven Kazanmak*, 2. Baskı, Arkadaş Yayınevi, Ankara.
- Güçlü, N. (2001). “Stres Yönetimi”, Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21, 1, 91-109, 2001

- Gün, E. (2012). Stresle Başa Çıkma Bilişsel Süreçler Ve Dindarlık Üzerine Bir İnceleme, Yüksek Lisans Tezi, Bursa, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güenalp, A. (2007). *Farklı Anne Baba Tutumlarının Okul Öncesi Eğitim Çağındaki Çocukların Özgüven Duygusunun Gelişimine Etkisi (Aksaray İli Örneği)*,Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gündüz, Ö. (2014) Üniversite Öğrencilerinde Affetmeyi Yordayan Değişkenlerin Belirlenmesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ankara, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Güngör, A. (1989). *Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerini Etkileyen Etmenler*, Basılmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Hall, J. H. and Fincham, F. D. (2008). The Temporal Course of Self-forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27 (2),174-202.
- Hall, J. H. and Fincham, F. D. (2005). Self-Forgiveness: The Stepchild of Forgiveness Research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24 (5),621-637.
- Hambly, C.(1997). Özgüven. İstanbul, Rota Yayınları.
- Hambly, K. (2003). *Özgüven*, Çev., Barış Bıçakçı, 5. Basım, Alfa Yayınları, İstanbul.
- Hargrave, T. (2001). *Forgiving the Devil: Coming to terms with damaged relationships*. Phoenix, Zeig, Tucker & Theisen, Inc.
- Hargrave, T. D. (1994a). *Famililes and forgiveness: Healing intergenerational wounds*. New York: Brunner/Mazel.
- Hargrave, T. D. (1994b). Families and forgiveness: A theoretical and therapeutic framework. *The Family Journal*, 2, 339-348
- Hargrave, T. D. and Sells, J. N. (1997). The development of a forgivenessss cale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23 , 41-62.Hebl,
- Heatherton, T.F. and Vohs, K.D. (2000). Interpersonal Evaluations Following Threats to Self: Role of Self-Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78 (4),725.

- Hebl, J. H. and Enright, R. D. (1993). Forgiveness as a psycho therapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy*, 30, 658-667.
- Heidbreder, E. (1933). *Seven Psychologies*, Appleton Century Crafts, New York.
- Hepp-Dax, S. H. (1996). *Forgiveness as an educational goal with fifth-grade inner-city children*, Yayınlanmamış doktora tezi, Fordham University, New York.
- Hildingh, C., Luepker, R., Baigi, A. and Lidell, E. (2006), "*Stress, Health Complaints and Self-Confidence: A Comparison Between Young Adult Women in Sweden and USA*, May.
- Hilooğlu, S. (2009). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Zorbaca Davranışlarını Yordamada Sosyal Beceri Ve Yaşam Doyumunun Rolü, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniv., Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hjelle, A.L. and Zeigler, D.J. (1976). *Personality Theories*, McGraw Hill, New York.
- Ho, D. Y. F. (1993). Relational Orientation in Asian Social Psychology. In U. Kim and J. W. Berry (Eds.), *Indigenous Psychology: Research and Experience in Cross-Cultural Context* (pp. 240–259). Newbury Park, CA, Sage.
- Holden, C. (1999). Subjecting Belief to The Scientific Method. *Science*, 284, 1257-1259.
- Holmgren, M. R. (1998). Self-forgiveness and Responsible Moral Agency. *The Journal of Value Inquiry*, 32, 75-91.
- Hope, D. (1987). The Healing Paradox of Forgiveness. *Psychotherapy*, 24(2), 240-244.
- Horwitz, L. (2003). The Capacity to Forgive: Intrapsychic and Developmental Perspectives. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 53, 486-511.
- Huang, S. T. (1990). *Cross-Cultural and Real-Life Validations of The Theory of Forgiveness in Taiwan, The Republic of China*, Unpublished doctoral dissertation, University of Wisconsin, Madison.
- Hui, E. K. P., Watkins, D., Wong, T. K. M. and Sun, R. C. F. (2006). Religion and Forgiveness From a Hong Kong Chinese Perspective. *Pastoral Psychology*, 55(2), 183-196.



- Human Development Study Group. (1991). Five points on the construct of forgiveness with in psychotherapy. *Psychotherapy*, 28 (3), 493-496.
- Humphreys, T. (2002). *Çocuk Eğitiminin Anahtarı: Özgüven*, Çev., Tanju Anapa, 4. Baskı, Epsilon Yayınları, İstanbul.
- İnanç, N. (1997). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Jacinto, G. A. and Edwards, B. L. (2011). Therapeutic Stages of Forgiveness and Self Forgiveness. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 21, 423–437.
- Johnson, Q.S. (2010). *The Relationship among Self-Esteem, Locus of Control and Predisposition toward Forgiveness in African American and Hispanics Female College Students*, Doctoral Dissertation, Texas A&M University.
- Kadiangandu, K. J. and Mullet, E. (2001). Forgiveness: A Congo-France Comparison. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 32(4), 504-511.
- Kalaian, A. Hripsime and Donald J., Freeman (1994). “Gender Differences in Self-Confidence and Educational Beliefs Among Secondary Teacher Candidates”, *Teaching & Teacher Education*, Vol. 10, No. 6, pp.647-658.
- Kaplan, B.H. (1992). Social Health And The Forgiving Heart: The Type B Story. *Journal of Behavior Medicine*, 15, 3–14.
- Kara, E. (2009). Din ve Psikolojik Açıdan Bağışlayıcılığın Terapötik Değeri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(8).
- Karasar, N. (2005). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.
- Karremans, J.C., Van Lange, P.A.M., Ouwerkerk, J.W. and Kluwer, E.S. (2003). When forgiving enhances psychological well-being: The role of interpersonal commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (5), 1011-1026.
- Kasatura, İ. (1998). *Kişilik ve Özgüven*, Psikoloji Dizisi 4, Evrim Yayınevi, İstanbul.

- Kasatura, İ. (2002). “Ana-Baba Davranışlarının Duygusal Gelişimdeki Rolü”, İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi, 1/1, 20- 37
- Kaya, A. (2007). *Eğitim Psikolojisi*. Ankara, Pegem A Yayıncılık.
- Kaya, A. ve Saçkes, M. (2005). “Benlik Saygısı Geliştirme Programının İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerine Etkisi”, Editörler: ERKAN, S. ve A. Kaya, *Grupla Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programları*, Pegem Yayıncılık, s.1-41.
- Kearns, J.N. and Fincham, F.D. (2004). A prototype analysis of forgiveness. *Personality and Social Psychology*, 30 (7), 838-855.
- Kılıç Duran, S. (2007). 9, 10, 11 Yasındaki Çocukların Zihinsel Gelişim ve Benlik Saygısına Ailenin Sosyo-Ekonomik Düzeyinin Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kılıççı, Y. (1992). Okulda Ruh Sağlığı, Ankara, Şafak Matbaacılık.
- Kleitman, S. and Stankov, L. (2007). “Self-confidence and Metacognitive Processes”, *Learning and Individual Differences* 17: 161-173.
- Kloosterman, P. (1988). “Self-Confidence and Motivation in Mathematics”, *Journal of Educational Psychology*, Vol 80(3), pp.345-351.
- Kocaarslan, B. (2009). *Genel Müzik Eğitimi Alan İlköğretim Öğrencilerinin Müzik Dersine İlişkin Tutum, Müzikal Özgüven ve Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Konstam, V., Chernoff, M. and Deveney, S. (2001). Toward Forgiveness: The Role of Shame, Guilt, Anger, and Empathy. *Counseling and Values*, 46,26–39.
- Konstam, V., Holmes W. and Levine, B. (2003). Empathy, Selfism, and Coping as Elements of the Psychology of Forgiveness: A Preliminary Study. *Counseling and Values*, 47,172-183.

- Kor, M. (2008). *Sivas İl Merkezindeki Ortaöğretim Öğrencilerinde Sporun Özsaygı Düzeyine Etkisinin Araştırılması*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Sivas, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Korkut, F. (2004). *Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma*, Anı Yay. Ankara, 2004.
- Koutsos, P., Wertheim, E.H., and Kornblum, J. (2008). Path stointer personal forgiveness: The roles of personality, disposition to forgive and contextual factors in predicting forgiveness following a specific offence. *Personality and Individual Differences*, 44, 337-348
- Köknel, Ö. (1984). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*, 5. Baskı, Altın Kitaplar, İstanbul
- Kugle, C. L.(1983). Texas A&M U System, Texas Transportation Inst, Austin. Source: *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 44(1), Jan 1983, 201-207.
- Kulaksızoğlu, A. (2005). *Ergenlik Psikolojisi*, İstanbul, Remzi Kitabevi.
- Kulaksızoğlu, A. (2006). *Ergenlik Psikolojisi*, 8. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Kurtuldu, P. S. (2007). *İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Özgüven Düzeyleri İle Liderlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Küçük, D. P. (2011). *Müzik Etkinliklerine Katılan ve Katılmayan Çocuklarda Benlik Saygısı ve Müzik Yeteneğine Yönelik Özyeterlik Algısının İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, Marmara Üniversitesi, Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü, Müzik Öğretmenliği Anabilim Dalı.
- Lauster, P. (2010). *Özgüven Öğrenilebilir*, Çev., Lütfi Yarbaş, 2. Baskı, İlya Yayınevi, İzmir.
- Lawler-Row, K. and Piferi, R. L. (2006). The Forgiving Personality: Describing a life well lived? *Personality and Individual Differences*, 41, 1009.
- Leach, M.M. ve Lark, R. (2004). Does Spirituality Add to Personality in the Study of Trait Forgiveness? *Personality and Individual Differences*, 37, 147-156.

- Leung, J. P. and Leung, K. (1992). Life Satisfaction, Self-Concept, And Relationship With Parents In Adolescence, *Journal Of Youth And Adolescence*, 21, 653– 65.
- Lewis, J. (2005). Forgiveness and Psychotherapy: The Prepersonal, The Personal and The Transpersonal. *Journal of Transpersonal Psychology*, 37(2),124.
- Lindenfield, G. (2004). *Kendine Güvenen Çocuk Yetiştirme*, Çev., Gülder Tümer, Hyb Yayıncılık, İstanbul.
- Liping, C. (2000). “A Research on University Students’ Development of Self- Confidence”, *Department of Psychology*, East China Normal University, Shanghai.
- Macaskill, A. (2007). Exploring Religious Involvement, Forgiveness, Trust and Cynicism. *Mental Health, Religion & Culture*, 10 (3),213.
- Mağden, D. ve Aksoy, A. (1993). *Anne ve Babaların Çocuklarına Karşı Tutumlarını Etkileyen Etmenler*, Eğitim ve Bilim, Ankara.
- Mağden, D., Aksoy, A. (1987). “*Anne-Babaların Çocuklarına Karşı Tutumlarını Etkileyen Etmenler*” . Eğitim ve Bilim, Ankara.
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of human motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396.
- Maslow, A.(1996). *Dinler, Değerler ve Doruk Deneyimler*, Çev., H. Koray Sönmez, Kuraldışı Yayınları, İstanbul.
- Mauger, P.A., Perry, J.E., Freeman, T. and Grove, D.C. (1992). The Measurement of Forgiveness: Preliminary Research. *Journal of Psychology and Christianity*, 11 (2),170-179.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness As a Human Strength: Theory Measurement and Links to Well-Being. *Journal of Social and clinical Psychology*, 19(1), 43-55.
- McCullough, M. E. (2008). *Beyond revenge: The evolution of the forgiveness instinct*. San Francisco, CA, Jossey-Bass.
- McCullough, M. E. and Worthington, E. L. (1994). Models of Interpersonal Forgiveness and Their Applications. *Counseling & Values*,39(1).

- McCullough, M. E. and Worthington, E. L. (1999). Religion and the Forgiving Personality. *Journal of Personality*, 67, 1141-1164.
- McCullough, M. E. and Worthington, E. L. (1999). Religion and the Forgiving Personality. *Journal of Personality*, 67, 1141-1164.
- McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D. ve Johnson, J. L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the big five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 601–610.
- McCullough, M. E., Bono, G. ve Root, L. M. (2005). Religion and Forgiveness. In R. F. Paloutzian, C. L. Park (Eds.), *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality* (pp. 394–411). New York, Guilford.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A. and Tsang, J. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112–127.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I. ve Thoresen, C. T. (2000b). The Psychology of Forgiveness: History, Conceptual Issues, and Overview. In M. E. McCullough, K. I. Pargament ve C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research and Practice* (s.1-14). New York: Guilford.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Brown, S. W., ve Hight, T. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1586-1603.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., and Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 321–336.
- McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it?. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 194-197.
- McCullough, M. E. and Witvliet, C. V. (2002). The psychology of forgiveness. In C. R. Snyder & S. L. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 446-458). New York: Oxford University Press.

- McCullough, M.E., Bellah, C.G., Kilpatrick, S.D. ve Johnson, J.L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the big five. *Personality and Social Psychology*, 27(5), 601-610.
- McCullough, M.E., Exline, J.J. ve Baumeister, R.F. (1998). An Annotated Bibliography of Research on Forgiveness and Related Topics. In E.L. Worthington Jr (Ed.), *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives* (p.193–317).Philadelphia: The Templeton Foundation Press.
- McCullough, M.E., Pargament, K. I. ve Thoresen, C. T. (Eds.) (2000a). *Forgiveness: Theory, Research and Practice*. New York: Guilford.
- McCullough, M.E.,Pargament, K.I. and Thoresen, C.E. (2000). The Psychology of forgiveness. In M.E.McCullough, K.I. Pargament ve C.E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research and Practice* (pp.1-14). New York: Guilford Pres.
- McCullough, M.E.,Pargament, K.I. and Thoresen, C.E. (2000). The Psychology of forgiveness. In M.E. McCullough, K.I. Pargament ve C.E.Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research and Practice* (pp.1-14). New York: Guilfordpres.
- Mckay, M. and Fanning, P. (2009). *Özgüven*, Çev., Fatoş Gaye Atay, 4. Baskı, Arkadaş Yayınevi, Ankara.
- Mckay,M. ve Fanning, P. (1998). *Özgüven Yaratılması ve Korunması*. Çeviren: Anita Tatlier, Epsilon Yayınevi, İstanbul. Mckay, M., Fanning, P.(2005) *Özgüven*, Çev: Fatos, Gaye Altay, Arkadas Yayınevi, Ankara.
- Mcknight, C., Huebner, E. S. and Suldo, S. M. (2002). Relationships Among Stressful Life Events, Temperament, Problem Behavior, And Global Life Satisfaction In Adolescents. *Psychol. Sch*, 39, 677–687.
- Merey, B. (2010). *Yetişkinlerde Özgüven Duygusu İle Anksiyete Düzeyi Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması ve Kültürlerarası Bir Yaklaşım*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Miller, M.E. (2002). *Interpersonal Forgiveness: Enright's Theoretical Process Model Versus Empirical Process Outcomes*, Doctoral Dissertation, Wisconsin- Madison University.

- Morgan, C. (1977). A Brief Introduction to Psychology (Psikolojiye Giriş), Ankara, Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü Yayınları, Ankara.
- Motavallı, M. (2000). "Ergenlik Çağı Ruhsal Gelişim Özellikleri", Özgür Polvan. (Ed.), Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi, İstanbul, Nobel Tıp Kitapevleri.
- Mullet, E. (2010). Conceptualizations of Forgiveness and Forgivingness Among Hindus. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 20, 225- 266.
- Mullet, E., Barros, J., Frongia, L., Usai, V., Neto, F. and Shafighi, S. R. (2003). Religious Involvement and the Forgiving Personality. *Journal of Personality*, 71,1-19.
- Mullet, E., Girard, M., and Bakhshi, P.(2004).Conceptualizations of forgiveness. *European Psychologist* , 9(2), 78-86.
- Murphy, J. G. and Hampton, J. (1988).*Forgiveness and Mercy*. USA: Cambridge University Press.
- Mutluer, S. (2006). *Özgüven Oluşmasında Manevi Değerlerin Rolü*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Myers, D. G. Diener, E. (1995). Who Is Happy?, *Psychological Science*.6, 10-19.
- Nelson, M. K. (1992). *A New Theory of Forgiveness*, Unpublished Doctoral Dissertation, Purdue University, West LaFayette,IN.
- Neto, F. and Mullet, E. (2004). Personality, Self-Esteem, and Self-Construal as Correlates of Forgivingness. *European Journal of Personality*, 18,15-30.
- Oktan, V. ve ŞAHİN, M. (2010). "Kız Ergenlerde Beden İmajı İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, Cilt 7, Sayı 2.
- Okyay, B. (2012). Yönetici ve Çalışanların Özgüven Düzeyleri ve Kişisel Gelişim İnişiyatifi Alma Becerilerinin Karşılaştırılması, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Onur, B. (1987). Ergenlik Psikolojisi. Hacettepe Taş Kitapçılık Ltd. Şti.
- Onur, E. P. (1985). "Çocuklarda Özgüven ve Ön Koşulları", *III. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları*, Psikoloji Derneği Yayınları, Ankara.

- Orathinkal, A. J. and Vansteenwegen, A. (2007). Religiosity, and Forgiveness among First-Married, and Remarried Adults. *Mental Health, Religion & Culture*, 10(4),379-394.
- Öğülmüş, S. (2001). *Kişilerarası Sorun Çözme Becerileri ve Eğitimi*. (3.Baskı). Ankara, Nobel Yayınları.
- Öz, İ. (1997). *Çocuk ve Aile*, Kök Yayıncılık, Ankara.
- Özbey, Ç. (2004). *Çocuk Sorunlarına Yapıcı Çözümler*, İnkılap Kitabevi, İstanbul.
- Özdoğan, Ö. (2006). İnsanı Anlamaya Yönelik Bir Yaklaşım: Pastoral Psikoloji. *AÜİFD*,47(2),127-141.
- Özkan, İ. (1994). “Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler”, *Düşünen Adam*, 7 (3), s.4-9.
- Öztürk, E. (2003). *11-14 Yaş Arası Ergenlerin Problem Alanlarına Yönelik Grup Rehberliği İle Çözüm Önerisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Pala, A. (2008). Öğretmen Adaylarının Empati Kurma Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*,23(1).
- Pargament, K. I. ve Rye, M. S. (1998). Forgiveness as a Method of Religious Coping. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives* (pp. 59–78). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Parman, T. (2003). Ergenlik ya da Merhaba Hüzün, 2. Basım, İstanbul, Bağlam Kitabevi.
- Paz, R., Neto, F. and Mullet, E. (2008). Forgiveness: A China–Western Europe Comparison. *The Journal of Psychology*,142(2),147–157.
- Pervin, L. A., John, O. P. (2001). *Personality, Theory and Research*, 8th Edition,USA, John Wiley & Sons, Inc.
- Pınar, R. (2002). “Obezlerde Depresyon, Benlik Saygısı ve Beden İmajı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma”, *Çukurova Üniversitesi, Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 6 (1), s.30-41.



- Pişkin, M. (2000). "Özsaygı Geliştirme Eğitimi", Editör: KUZGUN, Y., *İlköğretimde Rehberlik*, Nobel Yayınları, s.95-123.
- Plummer, D. (2005). *Helping Adolescents and Adults to Build Self Esteem*. London and Philadelphia, JessicaKingsley Publishers.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J. ve Schimel, J. (2004). Why Do People Need Self-Esteem? A Theoretical and Empirical Review. *Psychological Bulletin*, 130 (3),435–468.
- Roby, D.C. (1997). Forgiveness, Parental Nurturance, and Self-Esteem (Adolescents, High School Students). *Dissertation Abstracts International*, 58, (3024), 8A.
- Rosenak, C.M. and Harnden, G.M. (1992). Forgiveness in the Psychotherapeutic Process: Clinical Applications. *Journal of Psychology and Christianity*, 11 (2), 188-197.
- Rosenberg, M. (1962). "The association between self esteem and anxiety", *Journal of Psychiatric Research*, 1(2), 135-152.
- Rosenberg, M. (1965). *Society And The Adolescent Self*\_Mage, NJ, Princeton University Pres, Princeton.
- Rusbult, C.E., Verette, J., Whitney, G. A., Slovik, L. E, and Lipkus, I. (1991). Accommodation processes in close relationships: The oryand preliminary empirical evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 53-78.
- Rye, M. S., Pargament, K. I., Ali, M. A., Beck, G. L., Dorff, E. N., Williams, J. G. (2000). Religious Perspectives on Forgiveness. In M. E. McClough, K. I. Pargament, C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research and Practice* (s.17-40). New York, Guilford.
- Sandage, J. S. and Wiens, T. W. (2001). Contextualizing Models of Humility and Forgiveness: A Reply to Gassin. *Journal of Psychology and Theology*, 29(3),201-211.
- Sandage, J. S., Wortington, E. L., Hight, T. L. and Berry, J. W. (2000). Seeking Forgiveness: Theoretice 1 Contex and Initial Emprical Study. *Journal Psychol. Theol.* 28,21-35.

- Sarinopoulos, I. (1995). Measuring Interpersonal Forgiveness in Late Adolescence and Middle Adulthood. *Journal of Adolescence*, (18),641-655.
- Savaşır, I., Şahin, N.H. (1997). Bilişsel - Davranışçı TerapilerdeDeğerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler, Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 9.
- Say, M. (2005). *Fen Bilgisi Öğretmenlerinin Öz-Yeterlilik İnanışları*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Sayar, K. (2003). “Söz Ola Gençlik Kültür”, *Sanat ve Edebiyat Dergisi*, Erkam Matbası, Sayı 4, s.8-13.
- Schultz, D.P. & Schultz, S.E. (2001). Modern Psikoloji Tarihi. Çev.:Y. Aslay, İstanbul, Kaknüs Yayınları.
- Scobie, E.D. and Scobie, G.E.W. (1998). Damaging Events: The Perceived Need for Forgiveness. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 28,373–401.
- Sells, J.N. and Hargrave, T.D. (1998). Forgiveness: A Review of the Theoretical and Empirical Literature. *Journal of Family Therapy*, 20, 21-36.
- Smith, H. F. (2002). A footnote on forgiveness. *Psychoanalytic Quarterly*, 71:327-329.
- Soner, O. (1995). *Aile Uyumu, Öğrenci Özgüveni ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Spidell, S. and Liberman, D. (1981). Moral Development and the Forgiveness of Sin. *Journal of Psychology and Theology*, 9,159-163.
- Steffenhagen, R.A. and Burns J.D. (1987). *Social Dynamics of Self Esteem: Theory to Therapy*, Praeger, New York.
- Steinberg, L. ve Ark. (1990), *Authoritative Parenting and Adolescent Adjustment Across Varied Ecological Niches*, National Center On Effective Secondary Schools, Madison
- Steinberg, L. ve Ark. (1990). *Authoritative Parenting and Adolescent Adjustment Across Varied Ecological Niches*, National Center On Effective Secondary Schools, Madison WI.

- Strelan, P. (2007). Who Forgives Others, Themselves, and Situations? The Roles of Narcissism, Guilt, Self-Esteem, and Agreeableness. *Personality and Individual Differences*, 42 (2), 259-269.
- Subkoviak, M. J., Enright, R. D., Wu, C., Gassin, E. A., Freedman, S., Olson, L. M. and Suner, E. (2000). *Farklı Liselerdeki Ergenlerin Benlik Saygısı, Akademik Başarı ve Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Szablowinski, Z.(2012). Self-Forgiveness and Forgiveness. *The Heythrop Journal*, 53 (4),678-689.
- Şahin, M. (2013). Affedicilik ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Şamatacı, G. (2013). Romantik İlişkilerde Affetme: Transaksiyonel Analiz Ego Durumları Açısından Bir İnceleme, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Şar, A.H., Avcu,R. ve Işıklar,A. (2010), “ Analyzing Undergraduate Students’ Self Confidence Levels In Terms of Some Variables”, *Procedia Social and Behavioral Sciences* 5, s.1205-1209.
- Şen, M. (2006). *Çoklu Zeka Kuramına Göre Yapılan İngilizce Derslerinin Öğrencilerin Gündürlenmesi, Benlik Saygısı, Özgüveni ve Çoklu Zekaları Üzerindeki 122 Etkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Takaku, S. (2001). The Effects of Apology and Perspective Taking on Interpersonal Forgiveness: A Dissonance-attribution Model of Interpersonal Forgiveness. *Journal of Social Psychology*, 141,494-508.
- Tanç, S. (1999). *Benlik Değeri Umutsuzluk ve Kariyer Beklentileri*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tangney, J. P. (2000). Humility: Theoretical Perspectives, Empirical Findings and Directions for Future Research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 70-82.

- Tangney, J., Fee, R., Reinsmith, C., Boone, A. L. and Lee, N. (1999). *Assessin gIndividual Differences in The Propensity to Forgive*. Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association, Boston, MA.
- Tangney, J.P., Boone, A.L. and Dearing, R. (2005). Forgiving the Self: Conceptual Issues and Empirical Findings. In E.L. Worthington Jr (Ed.), *Handbook of Forgiveness* (p.143-159). New York:Routledge.
- Taysi, E. (2007). *İkili İlişkilerde Bağışlama: İlişki Kalitesi ve Yüklemelerin Rolü*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi.
- Temel, F. ve Aksoy, A. (2001). *Ergen ve Gelişim*. Ankara, Nobel Yayınları.
- Thoresen, C. E.,Luskin, F. and Harris, A. H. S. (1998). Science and Forgiveness Interventions: Reflections and Recommendations. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theological Speculations*. (pp. 163–192). Philadelphia, Templeton Foundation Press.
- Ting-Toomey, S. (1988). Intercultural Conflict: A Face-Negotiation Theory. In Y. Kim ve W. B. Gudykunst (Eds.), *Theories in Intercultural Communication* (pp. 213–238). Newbury Park, CA:Sage.
- Tokinan Özevin, B. (2008). *Yaratıcı Dans Etkinliklerinin Motivasyon, Özgüven, Özyeterlik ve Dans Performansı Üzerindeki Etkileri*, Basılmamış Doktora Tezi, DokuzeYül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Torucu, K. B. (1992). “13-14 Yaşındaki Gençlerin Sosyo-Ekonomik Düzeyi ve Ana-Baba Tutumlarındaki Farklılıkların Belirlenip, Benlik Saygısına Etkisinin İncelenmesi”, *Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Günleri Kongre Kitabı*, Saray Tıp Kitabevi, İzmir.
- Toussaint, L. and Webb, J. R. (2005). Gender Differences in The Relationship Between Empathy and Forgiveness. *Journal of SocialPsychology*, 145(6), 673-685.
- Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A. and Eversen-Rose, S. A. (2008). The Association of Forgiveness and 12-month Prevalence of Major Depressive Episode: Gender Differences in a Probability Sample of U.S. Adults. *Mental Health, Religion & Culture*, 11 (5),485-500.

- Tufan, B., Yıldız, S. (1993). Geri Dönüş Sürecinde İkinci Kuşak: Almanya'dan Dönen Öğrencilerin Benlik Saygıları ve Ruhsal Belirtileri. Ankara, Hacettepe Üniversitesi Yayınları.
- Uluğ, O. M. (1997). *Niçin Oyun?*, Birinci Basım, Göçebe Yayınları, İstanbul.
- Umutlu, Ç. (2010). “Çocuk Dostu Okul” Projesi Kapsamında Olan ve Olmayan İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Özgüvenleri İle Zorbalık Eğilimlerinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Uyanık Balat, G. Ve Akman, B. (2004). “Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi”, Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt:24, Sayı:2, 175-184 Elazığ.
- Uzun, Müge (2003). *9-14 Yaş Grubu Çocukların Benlik Kavramı ve Saldırganlığı Pekiştirici Faktörlerin Belirlenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Van Lange, P. A. M., Rusbult, C.E., Drigotas, S. M., Arriaga, X.B., Witcher, B. S. and Cox, C. L. (1997). Willingness to sacrifice in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1373-1395.
- Vangelisti, A. L. and Young, S. L. (2000). When Words Hurt: The Perceived Intentionality on Interpersonal Relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17,393-425.
- Varol, B. (2007). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Öz-Yeterlilikleri*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Niğde, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Webb, M., Chickering, S. A., Colburn, T. A., Heisler, D. and Call, S. (2005). Religiosity and Dispositional Forgiveness. *Review of Religious Research*, 46 (4),355-370.
- Weiner, B., Graham, S., Peter, O. and Zmuidinas, M. (1991). Public Confession and Forgiveness. *Journal of Personality*, 59,281-312.

- Wernli, M. A. (2006). *Interpersonal Forgiveness in Close Peer Relationships During Adolescence: An Examination of the Role of Relational Selfworth and Transgression History*, Doctoral Dissertation, Nebraska University.
- Williams, R. and Williams, V. (1993). *Anger Kills*. New York: Random House.
- Witvliet, C. V. O. (2001). Forgiveness and health: Review and reflections on a matter of faith, feelings, and physiology. *Journal of Psychology and Theology*, 29(3), 212-224.
- Witvliet, C. V. O., Ludwig, T. E. and Vander Laan, K. L. (2001). Granting Forgiveness or Harboring Grudges: Implications for Emotion, Physiology, and Health. *Psychological Science*, 12,117–123.
- Witvliet, C. V., Hinman, N. G. ve Exline, J. J. (2011). Responding to Our Own Transgressions: An Experimental Writing Study of Repentance, Offense Rumination, Self-Justification, and Distraction. *Journal of Psychology and Christianity*, 30 (3),223-238.
- Wohl, M.J., DeShea, L. and Wahkinney, R.L. (2008). Looking within: Measuring State Self-Forgiveness and Its Relationship to Psychological Well-Being. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 40 (1),1.
- Worthington, E. L. (1998a). *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives*. Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Worthington, E. L. (2006). *Forgiveness and Reconciliation: Theory and Application*. New York, NY:Routledge.
- Worthington, E. L. and Wade, N. G. (1999).The Social Psychology of Unforgiveness and Forgiveness and Implications for Clinical Practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18,385–418.
- Worthington, E. L., Sandage, S. J. and Berry, J. W. (2000). Group interventions to promote forgiveness. In M. E. McCullough, K. Pargament, and C. Thoreson (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 228–253). New York: Guilford Press.

- Worthington, E.L. (1998b). Empirical Research in Forgiveness: Looking Backward, Looking Forward. In E.L. Worthington Jr (Ed.), *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives* (p. 321–339). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Yanbastı, G. (1996). *Kişilik Kuramları*. İzmir: Ege Üniversitesi, Basımevi.
- Yandell, K. E. (1998). The metaphysics and morality of forgiveness. In R. D.Enright & J.North (Eds.), *Exploring Forgiveness* (pp. 35-45). Madison: University of Wisconsin Press.
- Yavuz, Ş. (2007). *Son Çocukluk Dönemi Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Ün., Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yavuzer, H. (2002), *Çocuk Psikolojisi*, 22. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Yavuzer, H. (2004). *Çocuk Eğitimi El Kitabı*, 18. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Yenidünya, A. (2005). *Lise Öğrencilerinde Rekabetçi Tutum, Benlik Saygısı ve Akademik Başarı İlişkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yıldırım, A. (2009). *Bağlanma Stilleri ile Bağışlama Arasındaki İlişkide Sorumluluk Yüklemelerinin Aracı Rolü*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, SBE, Ankara.
- Yiğit, H. (2010). *Ergenlerin Benlik Saygılarının Yaşam Doyumu ve Bazı Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Younger, J.W., Piferi, R.L., Jobe, R.L. and Lawler, K.A. (2004). Dimensions of Forgiveness: The Views of Laypersons. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(6), 837-855.
- Yörükoğlu, A. (1986). *Gençlik Çağı*. Ankara, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Yörükoğlu, A. (1990). “Gençlik ve Yetişkinler: Kuşaklar Çatışması”, Aile Yazıları III, Ankara, T.C Aile Araştırma Kurumu.

Yörükoğlu, A. (1998). *Çocuk Ruh Sağlığı*, 22. Basım, Özgür Yayınları, İstanbul.

Yörükoğlu, Atalay (1990). *Gençlik Çağı. "Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar"*, 7. Basım, Özgür Yayınları, İstanbul.

Yücalan, Ö. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişkilerinin Bazı Değişkenler ve Baskın Ben Durumları Açısından İncelenmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniv., Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Zechmeister, J. S., Garcia, S., Romero, C. and Vas, S. N. (2004). Don't Apologize Unless You Mean It: A Laboratory Investigation Of Forgiveness And Retaliation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(4),532-564.

Zechmeister, J.S. ve Romero, C. (2002). Victim and offender accounts of interpersonal conflict: Autobiographical narratives of forgiveness and unforgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (4),675-686.



## EKLER

### Ek – 1: Kişisel Bilgi Formu

Bilimsel bir araştırmada kullanılmak üzere hazırlanan bu formda çeşitli sorular bulunmaktadır. Ad, soyad ve numara gibi kimliğinizi tanıtıcı bilgiler vermeden formda yer alan tüm soruları doğru ve samimi bir şekilde yanıtlamanız rica olunur.

Katkılarınız için teşekkür ederim.

- 1) Cinsiyetiniz: Erkek ( ) Kadın ( )
- 2) Yaş:.....
- 3) Okul Türü: Meslek Lisesi ( ) Genel Lise (Anadolu, Fen Lisesi dahil) ( )
- 4) Bölüm-Sınıf: ...../.....
- 5) Size göre ailenizin gelir düzeyi nasıl?
  - a) Yetersiz ( )
  - b) Orta düzeyde ( )
  - c) İyi ( )
- 6) Anne-Babanızın size karşı tutumlarını nasıl değerlendiriyorsunuz?
  - a) İlgisiz ( )
  - b) Demokratik ( )
  - c) Otoriter ( )
  - d) Koruyucu ( )

## Ek-2: Heartland Affetme Ölçeği

	Beni hiç yansıtıyor						
	1	2	3	4	5	6	7
1. İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimirahatlatabilirim.							
2.Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kintutarım.							
3. Yaptığım kötü şeylerden öğrendiklerim onlarla baş etmemde bana yardımcı olur.							
4. İşleri berbat ettiğimde, kendimi kabul etmek benim için gerçekten çokzordur.							
5.Yaptığım hatalara, zamanla daha anlayışlı olurum							
6. Hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ya da yaptığım olumsuz şeyler için kendimi eleştirmeyidurduramam.							
7. Yaptığımın yanlış olduğunu düşündüğüm kişiyi cezalandırmayı sürdürürüm.							
8. Beni incitenlere karşı zamanla daha anlayışlı olurum.							
9. Beni incitenlere karşı katı olmaya devam ederim.							
10. Başkaları bana geçmişte zarar vermiş de olsa, eninde sonunda onları iyi insanlar olarak görebilirim.							
11. Başkaları bana kötü davranırsa, onların hakkında kötü düşünmeye devam ederim.							
12. Biri beni hayal kırıklığına uğrattığında, bu olayı eninde sonunda geçmişte bırakabilirim.							
13. Kontrol edilemeyen nedenlerden dolayı işler ters gittiğinde, onlar hakkında olumsuz düşüncelere takılıp kalırım.							
14. Hayatımdaki kötü durumlara zamanla daha anlayışlı olabilirim.							
15.Hayatımdaki kontrol edilemeyen durumlar yüzünden hayal kırıklığına uğrarsam, onlar hakkında olumsuz düşünmeyi sürdürürüm.							
16. Hayatımdaki kötü durumlarla eninde sonundabarışırım.							
17. Kimsenin hatası olmayan olumsuz durumları kabullenmek benim için gerçekten çokzordur.							
18. Kimsenin kontrolünde olmayan kötü durumlarla ilgili olumsuz düşüncelerimden, eninde sonundakurtulurum.							

### Ek-3: Özgüven Ölçeği

Bu anketlerden elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; <b>(1) Hiçbir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle (5) Her zaman</b> Anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka <b>TEK</b> yanıt veriniz ve kesinlikle <b>BOŞ</b> bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.		Hiçbir Zaman	Nadiren	Sık Sık	Genellikle	Her Zaman
1	Kendimibaşarılıbirinsanolarakgörürüm.	1	2	3	4	5
2	Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
3	Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir.	1	2	3	4	5
4	Yaşamdaki zorluklarla başedebilirim.	1	2	3	4	5
5	Benim için aşılamayacak sorun yoktur.	1	2	3	4	5
6	Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
8	Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem.	1	2	3	4	5
9	Verdiğim kararların arkasında dururum.	1	2	3	4	5
10	Kendi kendime yetebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
11	Aktif birisi olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
12	Öz-eleştiri yapabilirim.	1	2	3	4	5
13	Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim.	1	2	3	4	5
14	Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım.	1	2	3	4	5
15	Kendimle barışık bir insanım.	1	2	3	4	5
16	Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum.	1	2	3	4	5
17	İstedğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim.	1	2	3	4	5
18	Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim.	1	2	3	4	5
19	Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul ederim.	1	2	3	4	5
20	Çevremde yeteri kadar güvенеbileceğim insan vardır.	1	2	3	4	5
21	Sorumluluk almaktan çekinmem.	1	2	3	4	5
22	Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim.	1	2	3	4	5
23	Sıkıntılılarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Ön plana çıkmaktan korkmam.	1	2	3	4	5
25	Başarısız olduğumda hemen pes etmem.	1	2	3	4	5
26	Başka insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilirim.	1	2	3	4	5
27	Değerli birisi olduğuma inanırım.	1	2	3	4	5
28	Kolay arkadaş edinebilirim.	1	2	3	4	5
29	Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem.	1	2	3	4	5
30	Kolaykarar verebilirim.	1	2	3	4	5
31	Sosyalbirinsanoldüğüm inanırım.	1	2	3	4	5
32	Kendimiseverim.	1	2	3	4	5
33	Başkainsanların övgülerini hak ettiğime inanırım.	1	2	3	4	5

## ÖZGEÇMİŞ

### **Yasin ASLAN**

Yasin Aslan, Erzincan'da dünyaya geldi. 2001'de İstanbul Üniversitesinde lisans eğitimi tamamladı.2004 yılından beri Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda Rehber Öğretmen göreviyle çalışmaktadır. Halen Büyükçekmece Batıköy Memurdan Armağan İlkokulunda görev yapmaktadır. 2013 yılında Nişantaşı Üniversitesinde Psikoloji yüksek lisans eğitimine başladı. Evli ve iki çocuk babasıdır.

