

**T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ÖĞRETMEN ADAYLARININ AFFETME ÖZELLİKLERİNİN
ÖZ-DUYARLIK VE BENLİK SAYGISI
AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Esra ASICI

İZMİR

2013

**T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PRİSKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ÖĞRETMEN ADAYLARININ AFFETME ÖZELLİKLERİNİN
ÖZ-DUYARLIK VE BENLİK SAYGISI
AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Esra ASICI

Danışman

Prof. Dr. Rengin KARACA

İZMİR

2013

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Öğretmen Adaylarının Affetme Özelliklerinin Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı Açısından İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

...../...../2013

Esra ASICI

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne

İşbu çalışma, jürimiz tarafından...Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan :Prof. Dr. Rengin KARACA



Üye :Yrd. Doç. Dr. Şuheda ÖZBEN



Üye : Yrd. Doç. Dr. Metin MISIRLI



Onay

Yukarıda imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

....../....../....



Prof. Dr. h. c. İbrahim ATALAY
Enstitü Müdürü

T.C
YÜKSEKÖĞRETİM KURULU
ULUSAL TEZ MERKEZİ

TEZ VERİ GİRİŞİ VE YAYIMLAMA İZİN FORMU

Referans No	10002236
Yazar Adı / Soyadı	ESRA ASICI
Uyruğu / T.C.Kimlik No	TÜRKİYE / 13690240038
Telefon	5343129139
E-Posta	esra_asici@mynet.com
Tezin Dili	Türkçe
Tezin Özgün Adı	Öğretmen Adaylarının Affetme Özelliklerinin Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı Açısından İncelenmesi
Tezin Tercümesi	Investigation of Forgiving Traits of Prospective Teachers in terms of Self-Compassion and Self-Esteem
Konu	Psikoloji ; Eğitim ve Öğretim
Üniversite	Dokuz Eylül Üniversitesi
Enstitü / Hastane	Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Bölüm	Eğitim Bilimleri Bölümü
Anabilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı
Bilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Tez Türü	Yüksek Lisans
Yılı	2013
Sayfa	273
Tez Danışmanları	PROF. DR. RENGİN KARACA 19577262278
Dizin Terimleri	Kendini affetme=Self forgiveness ; Öz duyarlık=Self compassion ; Öz saygı=null ; Affetmek=null ; Benlik saygısı=Self-esteem ; Bağışlama=Forgiveness
Önerilen Dizin Terimleri	
Kısıtlama	12 ay süre ile 05.06.2014 tarihine kadar kısıtlı

Tezimin Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi tarafından çoğaltılması veya yayımının tarihine kadar ertelenmesini talep ediyorum. Bu tarihten sonra tezimin, internet dahil olmak üzere her türlü ortamda çoğaltılması, ödünç verilmesi, dağıtımı ve yayımı için, tezimle ilgili fikri mülkiyet haklarım saklı kalmak üzere hiçbir ücret (royalty) talep etmeksizin izin verdiğimi beyan ederim.

NOT: (Erteleme süresi formun imzalandığı tarihten itibaren en fazla 3 (üç) yıldır.)

05.06.2013

İmza:.....

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın gerçekleşmesinde pek çok kişinin önemli katkıları olmuştur. İlk olarak çalışma süresi boyunca bilgi ve deneyimleriyle bana yol gösteren, tez danışmanın sayın Prof. Dr. Rengin KARACA'ya teşekkürlerimi sunmayı bir borç bilirim.

Araştırmamın değişik aşamalarında görüşleriyle bana destek olan sevgili oda arkadaşım Doç. Dr. Ebru İKİZ'e, değerli hocam Sayın Yard. Doç. Dr. Şüheda ÖZBEN'e katkılarından dolayı teşekkür ediyorum. Sıkıldığım dönemlerde şikayetlerimi dinleme konusundaki sabrı için sevgili arkadaşım Arş. Gör. Kadir DEMİR'e de teşekkürlerimi sunuyorum.

Maddi ve manevi desteklerini hiçbir zaman benden esirgemeyen sevgili annem, babam ve kardeşime de sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Esra ASICI

İÇİNDEKİLER

Yemin Metni	i
Değerlendirme Kurulu Üyeleri	ii
YÖK Dokümantasyon Merkezi Tez Veri Formu	iii
Teşekkür	iv
İçindekiler	v
Tablolar Listesi.....	xi
Özet	xvi
Abstract	xviii

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1.Problem Durumu	1
1.2.Amaç ve Önem.....	4
1.3.Problem Cümlesi	7
1.4.Alt Problemler	8
1.5.Sayıtlılar	9
1.6.Sınırlılıklar	9
1.7.Tanımlar	10
1.8.Kısaltmalar	10

BÖLÜM II

İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

2.1.Affetme Kavramı	11
2.2.Kendini Affetme	17
2.3. Durumu Affetme	19
2.4. Affetme Modelleri.....	20
2.4.1. Affetmenin Süreç Modeli.....	20
2.4.2. Hargrave'nin Affetme Modeli.....	21
2.4.3. Aile İlişkileri İçinde Empati, Alçakgönüllülük ve	

Affetmenin İfadelenirilmesi Modeli.....	23
2.4.4. Psikodinamik Model	23
2.4.5. Bütünleştirilmiş Affetme Modeli	25
2.4.6. Kendini Affetme Modeli	28
2.4.7. Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli.....	29
2.5. Affetmede Kişilik Özellikleri ve Psikopatoloji.....	29
2.6. Affetmeyi Kolaylaştıran ve Zorlaştıran Faktörler.....	32
2.7. Affetmede Bireysel Farklılıklar	33
2.8. Affetme İle İlgili Araştırmalar	35
2.8.1. Affetme İle İlgili yurt İçinde Yapılmış Yayın ve Araştırmalar.....	35
2.8.2. Affetme İle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Yayın ve Araştırmalar	36
2.9. Öz-Duyarlık Kavramı	41
2.10. Öz-Duyarlığın Alt Boyutları	44
2.10.1. Öz-Sevecenlik	44
2.10.2. Paylaşımların Bilincinde Olma	45
2.10.3. Bilinçlilik.....	45
2.11. Öz-Duyarlık ve Diğer Psikolojik Yaklaşımlar.....	45
2.12. Öz-Duyarlıkta Bireysel ve Grup Farklılıkları	48
2.13. Öz-Duyarlık İle İlgili Araştırmalar	50
2.13.1. Öz-Duyarlık İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Yayın ve Araştırmalar	50
2.13.2. Öz-Duyarlık İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Yayın ve Araştırmalar..	52
2.14. Benlik Kavramı	57
2.15. Benlik Saygısı	62
2.16. Benlik Saygısının Gelişimi	70
2.17. Benlik Saygısı ve Affetme	73
2.18. Benlik Saygısı ve Öz-Duyarlık	76
2.19. Benlik Saygısı İle İlgili Araştırmalar	78
2.19.1. Benlik Saygısı İle İlgili Yurt İçinde Yapılmış Yayın ve Araştırmalar	78
2.19.2. Benlik Saygısı İle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Yayın ve Araştırmalar	82

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli	85
3.2. Evren ve Örneklem	85
3.3. Veri Toplama Araçları	86
3.3.1. Heartland Affetme Ölçeği	86
3.3.2. Öz-Duyarlık Ölçeği	87
3.3.3. Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği	91
3.3.4. Kişisel Bilgi Formu	92
3.4. Verilerin Toplanması	92
3.5. Veri Çözümleme Teknikleri.....	92

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

4.1. Örneklemi Tanıtıcı Bulgular	95
4.2. Alt Problemlere İlişkin Bulgular	100

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuçlar ve Tartışma.....	164
5.1.1. Öğretmen Adaylarının Affetme Özellikleri, Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki	164
5.1.2. Öğretmen Adaylarının Cinsiyetleri İle Affetme, Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı İlişkisi	169
5.1.3. Öğretmen Adaylarının Yaş İle Affetme, Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı İlişkisi	172
5.1.4. Öğretmen Adaylarının Eğitim alanı İle Affetme, Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı İlişkisi	174
5.1.5. Öğretmen Adaylarının Sınıfları İle Affetme, Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı İlişkisi	177
5.1.6. Öğretmen Adaylarının Yaşamının Büyük Bölümünün Geçtiği Yer İle Affetme, Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı İlişkisi	179

5.1.7. Öğretmen Adaylarının Mutluluk Durumu İle Affetme, Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı İlişkisi.....	179
5.1.8. Öğretmen Adaylarının Duygusal İlişki Yaşama Durumu İle Affetme, Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı İlişkisi.....	181
5.1.9. Öğretmen Adaylarının Kardeş Sayısı İle Affetme, Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı İlişkisi.....	182
5.1.10. Öğretmen Adaylarının Anne Eğitim Durumu İle Affetme, Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı İlişkisi.....	183
5.1.11. Öğretmen Adaylarının Baba Eğitim Durumu İle Affetme Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı İlişkisi.....	184
5.1.12. Öğretmen Adaylarının Anne Meslek Durumu İle Affetme, Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı İlişkisi.....	185
5.1.13. Öğretmen Adaylarının Baba Meslek Durumu ile Affetme, Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı İlişkisi.....	186
5.1.14. Öğretmen Adaylarının Ailelerinin Aylık Geliri İle Affetme, Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı İlişkisi.....	186
5.1.15. Öğretmen Adaylarının Algıladıkları Ekonomik Durumu İle Affetme, Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı İlişkisi.....	187
5.1.16. Öğretmen Adaylarının Algıladığı Anne Tutumu İle Affetme, Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı İlişkisi.....	188
5.1.17. Öğretmen Adaylarının Algıladığı Baba Tutumu İle Affetme, Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı İlişkisi.....	190
5.1.18. Öğretmen Adaylarının Sorunu Olduğunda Başkalarından Yardım İsteme Durumu İle Affetme, Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı İlişkisi	191
5.1.19. Öğretmen Adaylarının Psikolojik Sorun Yaşama Durumu İle Affetme, Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı İlişkisi.....	191
5.1.20. Öğretmen Adaylarının Psikolojik Yardım Alma Durumu İle Affetme, Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı İlişkisi.....	192
5.2. Öneriler	196
KAYNAKÇA	198
EKLER	221
EK 1: Kendini Affetme ve Kişilerarası Affetmenin Karşılaştırılması	221
EK 2: Başkasını Affetme Süreci.....	222
EK 3: Hargrave'nin Affetme Modeli	223
EK 4: Bütünleştirilmiş Affetme Modeli	224

EK 5: Zarar Verici Olay Düzeyinin Hiyerarşisi: Özürden Affetmeye	225
EK 6: Zarar Verici Bir Eyleme Tepki Stratejileri	226
EK 7: Kendini Affetme Modeli	227
EK 8: Dört Önemli Benlik Saygısı Tipi	228
EK 9: Öğretmen Adaylarının Yaş, Genel Affetme ve Durumu Affetme İlişkisi Post Hoc Tukey HSD Testi	229
EK 10: Öğretmen Adaylarının Yaş ve Öz-Duyarlık İlişkisi Post Hoc Tukey HSD Testi	230
EK 11: Öğretmen Adaylarının Eğitim Alanı İle Genel Affetme İlişkisi Post-Hoc Tukey HSD Testi	231
EK 12: Öğretmen Adaylarının Eğitim Alanı, Paylaşımların Bilincinde Olma ve Bilinçlilik İlişkisi Post Hoc LSD Testi	232
EK 13: Öğretmen Adaylarının Mutluluk Durumu İle Affetme İlişkisi Post Hoc Tukey HSD Testi	233
EK 14: Öğretmen Adaylarının Mutluluk Durumu İle Öz-Duyarlık İlişkisi Post Hoc LSD Testi	234
EK 15: Öğretmen Adaylarının Baba Eğitim Durumu İle Öz-Sevecenlik İlişkisi Post Hoc Tamhane's T2 Testi	235
EK 16: Öğretmen Adaylarının Algıladığı Ekonomik Durum İle Başkasını Affetme İlişkisi Post Hoc LSD Testi	236
EK 17: Öğretmen Adaylarının Algıladığı Anne Tutumu İle Durumu Affetme İlişkisi İlişkin Post Hoc LSD Testi	337
EK 18: Öğretmen Adaylarının Algıladığı Anne Tutumu İle Öz-Duyarlık İlişkisi Post Hoc LSD Testi	238
EK 19: Öğretmen Adaylarının Algıladığı Baba Tutumu İle Genel Affetme ve Kendini Affetme İlişkisi Post Hoc LSD Testi	239
EK 20: Öğretmen Adaylarının Algıladığı Baba Tutumu İle Öz-Duyarlık, Öz-Sevecenlik ve Aşırı Özdeşleşme İlişkisi Post Hoc LSD Testi	240
EK 21: Kişisel Bilgi Formu	241
EK 22: Heartland Affetme Ölçeği	243
EK 23: Öz-Duyarlık Ölçeği	244
EK 24: Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği	246
EK 25: Araştırma İzinleri	248

EK 26: Heartland Affetme Ölçeği Kullanım İzni.....	252
EK 27: Öz-Duyarlık Ölçeği Kullanım İzni	253
EK 28: Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği Kullanım İzni	254

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Normallik Dağılımı Analizi Sonuçları.....	93
Tablo 2: Öğretmen Adaylarının Cinsiyet, Yaş, Eğitim Alanı ve Sınıflarına Göre Dağılımı	95
Tablo 3: Öğretmen Adaylarının Yerleşim Yerine, Mutluluk ve Duygusal İlişki Durumuna Göre Dağılımı	96
Tablo 4: Öğretmen Adaylarının Kardeş Sayısına, Anne Baba Eğitim ve Meslek Durumu İle Tutumlarına Göre Dağılımı	97
Tablo 5: Öğretmen Adaylarının Ailelerinin Aylık Gelirine ve Algıladıkları Ekonomik Duruma Göre Dağılımı	98
Tablo 6: Öğretmen Adaylarının Başkalarından Yardım İsteme, Psikolojik Sorun Yaşama ve Psikolojik Yardım Alma Durumuna Göre Dağılımı	99
Tablo 7: Öğretmen Adaylarının Affetme ve Öz-Duyarlık İlişkisi Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu	101
Tablo 8: Öğretmen Adaylarının Affetme ve Benlik Saygısı İlişkisi Spearman Brown Korelasyonu	102
Tablo 9: Öğretmen Adaylarının Benlik Saygısı İle Öz-Duyarlık İlişkisi Spearman Brown Korelasyonu	104
Tablo 10: Öğretmen Adaylarının Cinsiyet ve Affetme İlişkisi Bağımsız Örneklemeler İçin <i>t</i> -Testi	105
Tablo 11: Öğretmen Adaylarının Cinsiyet ve Öz-Duyarlık İlişkisi Bağımsız Örneklemeler İçin <i>t</i> -Testi	106
Tablo 12: Öğretmen Adaylarının Cinsiyet ve Benlik Saygısı İlişkisi Mann-Whitney <i>U</i> Testi	107
Tablo 13: Öğretmen Adaylarının Yaş ve Affetme İlişkisi Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA).....	108

Tablo 14: Öğretmen Adaylarının Yaş ve Öz-Duyarlık İlişkisi Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)	109
Tablo 15: Öğretmen Adaylarının Yaş ve Benlik Saygısı İlişkisi Kruskal Wallis H Testi	111
Tablo 16: Öğretmen Adaylarının Eğitim Alanı İle Affetme İlişkisi Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)	111
Tablo 17: Öğretmen Adaylarının Eğitim Alanı İle Öz-Duyarlık İlişkisi Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)	113
Tablo 18: Öğretmen Adaylarının Eğitim Alanı İle Benlik Saygısı İlişkisi Kruskal Wallis H Testi	114
Tablo 19: Öğretmen Adaylarının Sınıfları İle Affetme İlişkisi Bağımsız Örneklem İçin t –Testi	115
Tablo 20: Öğretmen Adaylarının Sınıfları İle Öz-Duyarlık İlişkisi Bağımsız Örneklem İçin t -Testi	116
Tablo 21: Öğretmen Adaylarının Sınıfları İle Benlik Saygısı İlişkisi Mann-Whitney U Testi	117
Tablo 22: Öğretmen Adaylarının Yerleşim Yeri İle Affetme İlişkisi Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)	118
Tablo 23: Öğretmen Adaylarının Yerleşim Yeri İle Öz-Duyarlık İlişkisi Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)	119
Tablo 24: Öğretmen Adaylarının Yerleşim Yeri İle Benlik Saygısı İlişkisi Kruskal Wallis-H Testi	120
Tablo 25: Öğretmen Adaylarının Mutluluk Durumu İle Affetme İlişkisi Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)	121
Tablo 26: Öğretmen Adaylarının Mutluluk Durumu İle Öz-Duyarlık İlişkisi Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)	123
Tablo 27: Öğretmen Adaylarının Mutluluk Durumu İle Benlik Saygısı İlişkisi Kruskal-Wallis H Testi	125

Tablo 28: Öğretmen Adaylarının Duygusal İlişki Durumu İle Affetme İlişkisi Bağımsız Örneklemeler İçin <i>t</i> -Testi	126
Tablo 29: Öğretmen Adaylarının Duygusal İlişki Durumu İle Öz-Duyarlık İlişkisi Bağımsız Örneklemeler İçin <i>t</i> -Testi	127
Tablo 30: Öğretmen Adaylarının Duygusal İlişki Durumu İle Benlik Saygı İlişkisi Mann-Whitney <i>U</i> Testi	128
Tablo 31: Öğretmen Adaylarının Kardeş Sayısı İle Affetme İlişkisi Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)	128
Tablo 32: Öğretmen Adaylarının Kardeş Sayısı İle Öz-Duyarlık İlişkisi Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)	129
Tablo 33: Öğretmen Adaylarının Kardeş Sayısı İle Benlik Saygısı İlişkisi Kruskal Wallis-H Testi	130
Tablo 34: Öğretmen Adaylarının Anne Eğitim Durumu İle Affetme İlişkisi Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA).....	131
Tablo 35: Öğretmen Adaylarının Anne Eğitim Durumu İle Öz-Duyarlık İlişkisi Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)	132
Tablo 36: Öğretmen Adaylarının Anne Eğitim Durumu İle Benlik Saygısı İlişkisi Kruskall-Wallis H Testi	133
Tablo 37: Öğretmen Adaylarının Baba Eğitim Durumu İle Affetme İlişkisi Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA).....	134
Tablo 38: Öğretmen Adaylarının Baba Eğitim Durumu İle Öz-Duyarlık İlişkisi Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)	135
Tablo 39: Öğretmen Adaylarının Baba Eğitim Durumu İle Benlik Saygısı İlişkisi Kruskall Wallis H Testi	136
Tablo 40: Öğretmen Adaylarının Anne Meslek Durumu İle Affetme İlişkisi Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA).....	137
Tablo 41: Öğretmen Adaylarının Anne Meslek Durumu İle Öz-Duyarlık İlişkisi Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)	138

Tablo 42: Öğretmen Adaylarının Anne Meslek Durumu İle Benlik Saygısı İlişkisi Kruskall-Wallis H Testi	139
Tablo 43: Öğretmen Adaylarının Baba Meslek Durumu İle Affetme İlişkisi Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA).....	140
Tablo 44: Öğretmen Adaylarının Baba Meslek Durumuna İle Öz-Duyarlık İlişkisi Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)	141
Tablo 45: Öğretmen Adaylarının Baba Meslek Durumu İle Benlik Saygısı İlişkisi Kruskall-Wallis H Testi	142
Tablo 46: Öğretmen Adaylarının Ailelerinin Aylık Geliri İle Affetme İlişkisi Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)	143
Tablo 47: Öğretmen Adaylarının Ailelerinin Aylık Geliri İle Öz-Duyarlık İlişkisi Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)	144
Tablo 48: Öğretmen Adaylarının Ailelerinin Aylık Geliri İle Benlik Saygısı İlişkisi Kruskall-Wallis H Testi	145
Tablo 49: Öğretmen Adaylarının Algıladıkları Ekonomik Durum İle Affetme İlişkisi Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)	146
Tablo 50: Öğretmen Adaylarının Algıladıkları Ekonomik Durum İle Öz-Duyarlık İlişkisi Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)	147
Tablo 51: Öğretmen Adaylarının Algıladıkları Ekonomik Durum İle Benlik Saygısı İlişkisi Kruskall-Wallis H Testi	148
Tablo 52: Öğretmen Adaylarının Algıladığı Anne Tutumu İle Affetme İlişkisi Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA).....	149
Tablo 53: Öğretmen Adaylarının Algıladığı Anne Tutumu İle Öz-Duyarlık İlişkisi Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)	150
Tablo 54: Öğretmen Adaylarının Algıladığı Anne Tutumu İle Benlik Saygısı İlişkisi Kruskall-Wallis H Testi	151
Tablo 55: Öğretmen Adaylarının Algıladığı Baba Tutumu İle Affetme İlişkisi Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA).....	152

Tablo 56: Öğretmen Adaylarının Algıladığı Baba Tutumu İle Öz-Duyarlık İlişkisi Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)	154
Tablo 57: Öğretmen Adaylarının Algıladığı Baba Tutumu İle Benlik Saygısı İlişkisi Kruskall-Wallis H Testi	155
Tablo 58: Öğretmen Adaylarının Başkalarından Yardım İsteme Durumu İle Affetme İlişkisi Bağımsız Örneklem İÇİN <i>t</i> -Testi	156
Tablo 59: Öğretmen Adaylarının Başkalarından Yardım İsteme Durumu İle Öz- Duyarlık İlişkisi Bağımsız Örneklem İÇİN <i>t</i> -Testi	157
Tablo 60: Öğretmen Adaylarının Başkalarından Yardım İsteme Durumu İle Benlik Saygısı İlişkisi Mann-Whitney U Testi	158
Tablo 61: Öğretmen Adaylarının Psikolojik Sorun Yaşama Durumu İle Affetme İlişkisi Bağımsız Örneklem İÇİN <i>t</i> -Testi	158
Tablo 62: Öğretmen Adaylarının Psikolojik Sorun Yaşama Durumu İle Öz-Duyarlık İlişkisi Bağımsız Örneklem İÇİN <i>t</i> -Testi	159
Tablo 63: Öğretmen Adaylarının Psikolojik Sorun Yaşama Durumu İle Benlik Saygısı İlişkisi Mann-Whitney U Testi	160
Tablo 64: Öğretmen Adaylarının Psikolojik Yardım Alma Durumu İle Affetme İlişkisi Bağımsız Örneklem İÇİN <i>t</i> -Testi	161
Tablo 65: Öğretmen Adaylarının Psikolojik Yardım Alma Durumu İle Öz-Duyarlık İlişkisi Bağımsız Örneklem İÇİN <i>t</i> -Testi	162
Tablo 66: Öğretmen Adaylarının Psikolojik Yardım Alma Durumu İle Benlik Saygısı İlişkisi Mann-Whitney U Testi	163

ÖZET

Bu araştırmada öğretmen adaylarının affetme özellikleri, öz-duyarlık ve benlik saygısı ilişkisi ve bu değişkenlerin bazı sosyodemografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Araştırmanın evrenini 2012-2013 eğitim öğretim yılında Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi'nde okumakta olan öğretmen adayları oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini 269'u kadın, 131'i erkek olmak üzere toplam 400 öğretmen adayı oluşturmaktadır.

Araştırmada ölçme aracı olarak Heartland Affetme Ölçeği, Öz-Duyarlık Ölçeği, Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Veriler SPSS 20 istatistik programı kullanılarak, normallik dağılımı şartının sağlandığı durumlarda Bağımsız Örneklem *t*-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), normallik dağılımının sağlanamadığı durumlarda Mann-Whitney U testi ve Kruskal-Wallis H teknikleri ile çözümlenmiştir. Korelasyon analizi için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ve Spearman Brown Sıra Farkları Korelasyonu kullanılmıştır.

Araştırma bulgularına göre öğretmen adaylarının affetme özellikleri ile öz-duyarlık ve benlik saygısı arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Ayrıca affetme ölçeğinin alt boyutları (kendini affetme, başkasını affetme, durumu affetme) ile öz-duyarlık ölçeğinin pozitif alt boyutları (öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik) arasında olumlu yönde; negatif alt boyutları (öz-yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme) arasında olumsuz yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Benzer şekilde benlik saygısı ile öz-duyarlık ölçeğinin pozitif alt boyutları (öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik) arasında olumlu yönde; negatif alt boyutları (öz-yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme) arasında olumsuz yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Yaş, eğitim alanı, mutluluk durumu, duygusal ilişki durumu, algıladığı baba tutumu ve psikolojik sorun yaşama durumuna göre öğretmen adaylarının genel affetme (toplam affetme puanı) puan ortalamalarının farklılaştığı saptanmıştır.

Cinsiyet, sınıf, yaşamın büyük bölümünün geçtiği yerleşim yeri, kardeş sayısı, anne baba eğitim düzeyi, anne baba meslek durumu, algıladığı anne tutumu, ailenin aylık geliri, algıladığı ekonomik durum ve sorunu olduğunda başkalarından yardım isteme durumuna göre öğretmen adaylarının genel affetme (toplam affetme puanı) puan ortalamalarının farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Yaş, sınıf, mutluluk durumu, algıladığı anne baba tutumu ve psikolojik sorun yaşama durumuna göre öğretmen adaylarının öz-duyarlıklarının farklılaştığı saptanmıştır. Ancak cinsiyet, eğitim alanı, yaşamın büyük bölümünün geçtiği yerleşim yeri, duygusal ilişki durumu, kardeş sayısı, anne baba eğitim durumu, anne baba meslek durumu, ailenin aylık geliri, algıladığı ekonomik durum, sorunu olduğunda başkalarından yardım isteme ve psikolojik yardım almaya göre öğretmen adaylarının öz-duyarlıkları farklılaşmamaktadır.

Bulgular cinsiyet, eğitim alanı, sınıf, mutluluk durumu, anne eğitim durumu, algıladığı anne baba tutumu ve psikolojik sorun yaşama durumuna göre öğretmen adaylarının benlik saygısının farklılaştığını ortaya koymaktadır. Ancak yaş, yaşamın büyük bölümünün geçtiği yerleşim yeri, kardeş sayısı, baba eğitim durumu, anne ve bebe meslek durumu, ailenin aylık geliri, algıladığı ekonomik durum, sorunu olduğunda başkalarından yardım isteme ve psikolojik yardım alma durumuna göre öğretmen adaylarının benlik saygısının farklılaşmadığı saptanmıştır.

Ayrıca sosyodemografik özelliklere göre affetme ve öz-duyarlık ölçeğinin alt boyutlarından alınan puan ortalamalarının farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Affetme, öz-duyarlık, benlik saygısı, öğretmen adayı

ABSTRACT

In this research, the relationship between forgiving traits, self-compassion and self-esteem of prospective teachers and the difference of these three variables according to some sociodemographic variables were investigated.

The universe is consisted of all prospective teachers attending to Faculty of Buca Education in Dokuz Eylul University during 2012-2013 academic year. The sample of research is consisted of 269 female and 131 male, totally 400 prospective teachers.

Data was collected by Heartland Forgiveness Scale, Self-Compassion Scale, Arıcak Self Esteem Scale and a questionnaire which was developed by the researcher. Data was analyzed by using SPSS 20 programme. When the normal theory assumptions can be provided, the data analyzed by Independent Sample t Test and One –Way ANOVA; when the normal theory assumptions cannot be provided the data analyzed by Mann Whitney U and Kruskal-Wallis H. For correlation analysis, Pearson and Spearman Brown analysis were used.

According to results, it was found that there are statistically significant positive relationships between forgiving traits, self-compassion and self-esteem of prospective teachers. Besides there are positive relationships between forgiveness subscales and positive self-compassion subscales (self-kindness, common humanity, mindfulness) and there are negative relationships between forgiveness subscales and negative self-compassion subscales (self-judgment, isolation, over-identification). Similarly, there were positive relationships between self-esteem and positive self-compassion subscales (self-kindness, common humanity, mindfulness) and there were negative relationships between self-esteem and negative self-compassion subscales (self-judgment, isolation, over-identification).

Results showed that, according to age, field of education, status of happiness, perceived father's attitude, and status of having psychological problem, there is a statistically significant difference on the grade of total forgiveness of prospective teachers. According to gender, class, place where one lives most, number of sibling,

parent's education status, parent's employment status, perceived mother's attitude, monthly income of family, perceived level of economic status, and status of asking others for help when there is a problem, there is no statistically significant difference on the grade of total forgiveness of prospective teachers.

According to age, class, status of happiness, perceived parent's attitude, and status of having psychological problem, there is a statistically significant difference on self-compassion of prospective teachers. However, according to gender, field of education, place which one lives most, status of having romantic relationship, number of sibling, parent's education status, parent's employment status, monthly income of family, perceived economic status, status of asking others for help when there is a problem and status of getting psychological help, there is no statistically significant difference on self-compassion of prospective teachers.

According to gender, class, status of happiness, mother's education status, perceived parent's attitude, status of having psychological problem, there is statistically significant difference on self-esteem of prospective teachers. According to age, place which one lives most, number of sibling, father's education status, parent's employment status, monthly income of family, perceived economic status, status of asking others for help when there is a problem, and status of getting psychological help, there is no statistically significant difference on self-esteem of prospective teachers.

Moreover, the grade of forgiveness subscales and self-compassion subscales were investigated in terms of sociodemographic variables.

Key Words: Forgiveness, self-compassion, self-esteem and prospective teachers.

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, amacı ve önemi, problem cümlesi, alt problemler, sayıtlar, sınırlılıklar ve tanımlar yer almaktadır.

1.1. Problem Durumu

Günümüzde aile, evlilik, eğitim, iş ve arkadaşlık ilişkilerinde şiddet, intihar, cinayet gibi kin, nefret ve intikam duygularını içeren olaylar, edebiyat ve sanat alanındaki pek çok çalışmada, haber programları ve gazetelerde sıklıkla yer almaktadır. Bireylerin içsel ya da kişilerarası çatışmalara sağlıksız tepkiler verdiğini gösteren bu olaylar, toplumumuzda artan psikolojik sorun ve gereksinimleri gözler önüne sermektedir.

Eğitimin insan hayatındaki önemi düşünüldüğünde, toplumdaki psikolojik sorunların önüne geçilmesi ve psikolojik gereksinimlerin karşılanmasında öğretmenlere önemli sorumluluklar düşmektedir. Psikolojik olarak sağlıklı bir öğretmenin öğrencilerinin kişilik gelişimini olumlu yönde destekleyerek, daha sağlıklı bir topluma ulaşmaya katkı sağlayacağına inanılmaktadır. Bu nedenle öğretmen adaylarının psikolojik sağlığını koruyucu, sağlıklı kişilik gelişimini destekleyici, içsel ve kişilerarası çatışmalarını etkin şekilde çözmelerine yardımcı özellikler kazanmaları yönünde yapılacak çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Öğretmen adayları geç ergenlik ile genç yetişkinlik döneminin kesiştiği yaş aralığındadır. Üniversite çağı olarak nitelendirilen genç yetişkinlik dönemi, ergenlik sürecinin tamamlanmasıyla başlamakta ve otuzlu yaşlara kadar devam etmektedir (Akbağ, 2011). Erikson'un psikososyal gelişim kuramına göre yakınlığa karşı yalıtılmışlık gelişim evresinde olan genç yetişkinler, artık sağlam bir kimlik geliştirmişlerdir ve kendi kimliklerini kaybetme korkusu taşımadan başka insanlarla

kaynaşmaya hazırdırlar (Öztürk ve Uluşahin, 2008). Esas sosyal ögeyi yakın arkadaş ve eşlerin oluşturduğu bu dönemde, bireyden sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurabilmesi beklenmektedir. Bu dönemde yakın ilişkiler kuramayan bireyler yalıtılmışlık duygusu yaşamaktadır. Başkalarıyla anlamlı ilişkiler kurma becerilerindeki yoksunluklar ve engellenme duygusu; genç yetişkinin inkar etme, yok sayma ya da saldırma gibi davranışlar içine girebilmesine ve bunun da ötesinde kişiliğinde hasarlara yol açabilmektedir (Santrock, 2011).

Genç yetişkinlik sürecinin yakın, süregelen ve doyum verici ilişki kurabilmeyi ve ilişkiyi devam ettirebilme becerisini gerektirdiği dikkate alındığında, kişilerarası ilişkilerin öğretmen adaylarının sağlıklı kişilik gelişimi için önemli olduğu görülmektedir. İnsanlarla iletişim halinde olmak beraberinde kaçınılmaz şekilde çatışma ve incinmeleri getirmektedir. Bu noktada, incinme yaşantısı sonrasında kişilerarası ilişkilerin yeniden düzenlenmesine yardımcı olacak özelliklere sahip olmak öğretmen adayları için önem arz etmektedir. Bu çalışmada temel özellikler olarak affetme, öz-duyarlık ve benlik saygısı incelenmektedir.

Affetme, incinme yaşantısı sonrasında ortaya çıkan gücenme, öfke, kızgınlık ve intikam gibi olumsuz duygularla baş etme ve ilişkinin devam etmesini sağlamanın sağlıklı yollarından birisi olarak görülmektedir (Taysi, 2007). Affetme kavramı genel olarak; bireyin hatalı gördüğü kişiye karşı beslediği kızgınlık duygularından vazgeçmesi (North, 1987), kişilerarası ilişkilerini yeniden düzenlemesi ve içsel duygusal yaraların iyileştirilmesi (DiBlaso ve Proctor,1993) ya da incinmeye neden olan kişiyle ilgili olumsuz düşünce ve kötü duygulardan arınması (Smedes,1984) olarak tanımlanmaktadır.

Araştırma bulguları affetme ile bireyin psikolojik sağlığı arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Bulgular affetme düzeyi yüksek olan bireylerin yüksek psikolojik iyi oluş gösterdiğini ortaya koymaktadır (Bono, McCullough ve Root, 2007; Thompson ve ark. 2005). Ayrıca affetme eğilimi düşük bireylerde depresyon, anksiyete, ve paranoid kişilik bozukluğu gibi psikolojik bozuklukların var olması olası görünmektedir (Ahadi ve Ariapooran, 2009; Avery, 2008; Lawler-Row ve Piferi, 2006; Maltby, Macaskill ve Day, 2001; Ross, Kendall, Matters, Rye ve

Wrobel, 2004; Sastre, Vinsonneau, Chabrol ve Mullet, 2005; Toussaint, Williams, Musick ve Everson-Rose, 2008; Tse ve Cheng, 2006).

Affetmenin kişilerarası ilişkileri devam ettirmedeki rolü ve psikolojik sağlık üzerindeki olumlu etkileri dikkate alındığında; affetme eğilimi yüksek olan öğretmen adaylarının sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurabileceği ve ilişkilerini devam ettirebileceği düşünülmektedir. Bu nedenle öğretmen adaylarının affetme eğiliminin yüksek olması psikolojik sağlık açısından önem arz etmektedir.

Kişilerarası çatışmaların yanı sıra, zaman zaman bireylerin kendi değer ve inançlarıyla ters düştükleri, kendilerini hayal kırıklığına uğratarak benliklerine karşı yoğun olumsuz duygulara kapıldıkları, psikolojik sağlığı olumsuz etkileme gücüne sahip içsel çatışma durumları da meydana gelebilmektedir. Öğretmen adaylarının böyle zorlu süreçlerle baş etmede sağlıklı yaklaşımları benimsemeleri önemlidir. Bu yaklaşımlardan biri öz-duyarlık sahibi olmaktır.

Öz-duyarlık, olumsuz yaşam olaylarının insan psikolojisi üzerindeki etkilerini gidermede etkili bir tutum olarak görülmektedir. Benliğe karşı yöneltilen sağlıklı bir öz-tutum olarak algılanan öz-duyarlık; acı, sıkıntı, başarısızlık ve yetersizliklerin tüm insanlık tarafından paylaşıldığını ve bireyin kendisi de dahil tüm insanların duyarlı davranılmayı hak ettiğini kabul etmeye dayanmaktadır (Neff, 2003a).

Öz-duyarlık, iki uçta yer alan özellikleri kapsayan altı kavramı vurgulamaktadır. Bu altı kavram birbiriyle karşılaştırılarak sınıflandırılmaktadır. Olumsuz kavramlar bir araya gelerek öz-duyarlığın olumsuz yönü, olumlu kavramlar da olumlu yönü olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu doğrultuda öz-duyarlık üç boyutta ele alınmaktadır: 1) Öz-yargılamaya karşı öz-sevecenlik, 2) İzolasyona karşı paylaşımların bilincinde olma ve 3) Aşırı özdeşleşmeye karşı bilinçlilik. Acı, sıkıntı, başarısızlık ve yetersizlikler yaşamın birer parçasıdır. Bu nedenle sorunsuz bir yaşam mümkün değildir. Öz-duyarlık becerisi gelişmiş insan problemleri süreçlerde kendini acımasız ve katı olarak yargılamak yerine, öz-sevecenlik ögesine uygun olarak kendine hoşgörü ve anlayış ile yaklaşır. Dünya üzerindeki her insanın zaman zaman problemleri süreçlerden geçtiğinin farkındalığıyla, yalnızlaşma ve diğer insanlardan uzaklaşma duyguları yaşamaz. Ayrıca acı veren duygu ve düşüncelerine karşı zihni

açıktır ve böyle bir bilinçlilikle duygularıyla aşırı özdeşleşmeden kaçınır, kendi duygu denizinde boğulma riski taşımaz (Neff, 2003b).

Kendine karşı duyarlı olmayı ve kendisiyle sağlıklı bir ilişki kurmayı başaramayan bir insanın, sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurabilmesi ve diğer insanlara karşı duyarlı olmayı gerektiren affetme özelliğini kazanması beklenemez. Bu nedenle öz-duyarlıktan yoksun bir öğretmen adayının psikolojik olarak sağlıklı olabileceği ve akademik, mesleki, sosyal ve özel yaşamında da mutluluk ve başarıya uzak kalabileceği düşünülmektedir.

Psikolojik sağlıkla ilişkili görülen bir başka kavram da benlik saygısıdır. Benlik saygısı bireyin sahip olduğu fiziksel ve zihinsel özellikleri ile sahip olmak istediği özellikler arasındaki farkı değerlendirmesinden oluşmaktadır (Pişkin, 2006). Bu farkı olumlu değerlendiren bireylerin benlik saygısı yüksek, olumsuz değerlendiren bireylerin ise benlik saygısı düşük olarak görülmektedir.

Benlik saygısı yüksek olan bireylerin, benliklerini güçlendirme yönünde bir güduları vardır. Bu nedenle başarısızlık durumunda geri çekilmek yerine başarısızlıkla savaşmayı tercih etmektedirler. Benlik saygısı düşük olan bireyler ise kendilerine güvenmez ve benliğini koruma güdüsüyle kaçınma yönünde hareket ederler (Burger, 2006). Benlik saygısı yüksek olan bireylerin daha azimli, girişken, güvenli ve atak olmaları nedeniyle, öğretmen adaylarının sağlıklı kişilik gelişimi ve kişilerarası ilişkileri için benlik saygısının yüksek olması önemli görünmektedir.

Bu çalışma ile psikolojik sağlıkla ilişkili görülen affetme, öz-duyarlılık ve benlik saygısı kavramlarının ve bunları etkileyen etmenlerin öğretmen adayları açısından incelenmesi hedeflenmektedir.

1.2. Amaç ve Önem

Bu araştırmanın temel amacı; öğretmen adaylarının affetme özellikleri ile öz-duyarlılık ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi belirlemek ve bunları etkileyebileceği düşünülen bazı sosyo-demografik değişkenlerle incelemektir. Bu değişkenler öncelikle temel demografik bilgileri içermektedir: yaş, cinsiyet, eğitim alanı, sınıf, yaşamın büyük bölümünün geçtiği yerleşim yeri. Bunların yanı sıra kardeş sayısını, anne baba eğitim ve meslek durumunu, aylık gelirini ve anne baba tutumlarını içeren

ailevi bilgilere yer verilmektedir. Son olarak öğretmen adaylarının yaşamlarını algılayışlarını içeren sorulara yer verilmektedir: genel mutluluk durumu, duygusal ilişki durumu, algıladığı ekonomik durum, başkalarından yardım isteme, psikolojik sorun yaşama ve psikolojik yardım alma durumu. Araştırmada toplam on dokuz değişken incelenmektedir.

Son yıllarda şiddet ve çatışma olayları toplumun her kesiminde yoğun bir şekilde görülmekle birlikte; okullarda yaşanan şiddet ve çatışma olaylarının oranı endişe verici bir noktaya ulaşmıştır (Pişkin, 2012). Geçmişte olduğu gibi bugün de okullarda disiplin sorunu oluşturan davranışlarla karşılaşılması olağandır; ancak yaşanan olaylar, okullardaki disiplin sorunlarının nitelik ve niceliğinin değiştiğini, çeşitliliğinin arttığını göstermektedir. Okullarda yaşanan sorunların bir kısmı öğrencilerin doğal gelişiminin bir parçasıdır ve okulların öğrencilerin değişen ihtiyaçlarını karşılamada yetersiz kaldığını göstermektedir. Sosyoekonomik yapı, aile, bilgi ve teknolojiye meydana gelen hızlı değişimler öğrencilerin düşünce, tutum ve davranışlarına yansımaktadır. Toplumsal ve kültürel değişiklikler, yeni davranış problemlerinin oluşmasına neden olabilmektedir. Ayrıca televizyon programlarında, filmlerde ve haber programlarında disiplin sorunlarının işleniş biçimi ve çoğu programda toplumsal yaşamda şiddetin bir kahramanlık gibi işlenmesi, öğrencilerin davranış problemlerini tetikleyici bir rol oynamaktadır (Okutan, 2010).

Okullarda meydana gelen şiddet ve çatışma olaylarını, toplumun yaşadığı psikolojik sorunların ve gereksinimlerinin bir yansıması olarak görmek mümkündür. Bu nedenle, toplumda artan şiddet ve çatışma olaylarıyla baş etmede eğitim kurumlarında çalışan öğretmenlere önemli görevler düştüğüne inanılmaktadır. Anne ve babadan sonra çocuk üzerinde en büyük etkiye sahip olan öğretmenlerin, öğrencilerine ve okullarda meydana gelen disiplin sorunlarına yönelik yaklaşımlarının, psikolojik sorunların çözülmesi ve psikolojik gereksinimlerin karşılanmasında etkili olacağı düşünülmektedir.

Öğretmenin sahip olduğu kişilik özellikleri, öğrencilerine ve karşılaştığı disiplin sorunlarına yönelik yaklaşımlarını belirleyecektir. Sağlıklı kişilik özelliklerine sahip öğretmenler, öğrencilerinin psikolojik gereksinimlerine yanıt verebilecek ve sorunlarını çözmelerine yardımcı olacaktır. Bu nedenle öğretmenlerin

sağlıklı kişilik özellikleri geliştirmesi yönünde yapılacak çalışmalara ağırlık verilmesi gerektiği düşünülmektedir. Öğretmen adaylarının affetme özelliği, öz-duyarlık ve benlik saygısını ve bunları etkileyebileceği düşünülen faktörleri belirlemeyi amaçlayan bu çalışma ile bu yönde bir adım atılmış olacaktır.

Affetmenin, öz-duyarlığın ve benlik saygısının tek başına varlığı pek çok araştırmacı tarafından sağlıklı bir özellik olarak görülmektedir. Bu üç özelliğin bir arada ele alındığı ve birbiriyle ilişkilerinin incelendiği bir çalışmaya literatürde rastlanmamıştır. Bu çalışmada üç özellik bir arada ele alınmaktadır. Gelecekte iş, aile ve eğitim hayatında etkin şekilde rol alacak ve yeni nesillerin yetiştirilmesinde büyük sorumluluklar yüklenecek bugünün öğretmen adaylarının, toplumsal sorunların çözümüne ve gereksinimlerin karşılanmasına olumlu katkılar sağlayabilmesi açısından psikolojik sağlıkla ilişkili bu özellikleri kazanmalarının önemli olduğu düşünülmektedir.

Öğretmen adaylarının bu sağlıklı özelliklere farkındalık kazanmaları, bu özellikleri kendi içsel psikolojik yaşantılarında geliştirmeleri ve etkili tutumlara dönüştürebilmeleri, ileride kişilik gelişimlerini etkileyecek oldukları öğrencilere model olmaları açısından da oldukça önemlidir. Kişiliğin, yaşamın ilk yıllarında oluştuğu ve davranışların büyük ölçüde model alma ve öğrenme yoluyla kazanıldığı dikkate alınırsa, şu anki öğretmen adaylarının gelecekte yetiştirecekleri çocukların kişilik gelişimi ve olumlu davranış geliştirme sürecinde etkin rol oynayacak bireyler olduğunu söylemek mümkündür.

Araştırmanın betimsel niteliği ile var olan durum hakkında fikir verecek olması nedeniyle; sağlıklı davranış ile tutumları geliştirmeye yönelik atılması gereken adımlar ve alınması gereken önlemler konusunda, konuyla ilgili olan kurumların ve kişilerin dikkatini çekeceğine inanılmaktadır. Bu araştırmadan çıkan sonuçların öğretmen yetiştirme sürecinde bu özelliklerin kazandırılması yönünde çalışmalar yapılmasını ya da öğretmenlik eğitim programlarının bu özellikleri geliştirmeye yardımcı nitelik kazanması yönünde eğitim fakültelerinde görev yapan akademisyenleri teşvik edebileceği düşünülmektedir.

Öğrencilerin psikolojik sorunlarının çözülmesi ve gereksinimlerinin karşılanmasında okul psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin öneminin her geçen gün daha iyi anlaşıldığı ve okullardaki rehber öğretmen gereksinmesinin karşılanması yönündeki çabaların son yıllarda yoğunluk kazandığı görülmektedir. Okullardaki psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin etkin şekilde yürütülmesinde okul rehber öğretmenlerinin sağlıklı kişilik özelliklerine sahip olması önemlidir. Psikolojik sağlığı yerinde olmayan bir rehber öğretmenin öğrencilerine yardımcı olmasını beklemek mümkün değildir. Bu araştırmada rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında eğitim gören psikolojik danışman ve rehber öğretmen adaylarının affetme, öz-duyarlık ve benlik saygısı kapsamında psikolojik sağlıkla ilişkili bu özelliklerin ne düzeyde farkında olduklarının, mevcut düzeylerinin belirlenmesi ve diğer eğitim alan öğretmen adaylarıyla karşılaştırılmasına da yer verilmektedir.

Bu çalışma affetme, öz-duyarlık ve benlik saygısı düşük öğretmen adaylarına yönelik olarak affetme, öz-duyarlık ve benlik saygısını geliştirmeye yönelik bireysel ve grup programlarının hazırlanmasına katkı sağlaması, konuyla ilgili alan çalışanlarına bilgi sağlanması ve bundan sonraki araştırmalara ışık tutması açısından önemli görülmektedir. Ayrıca öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık, benlik saygısı ve demografik değişkenler açısından incelenmesi, toplum açısından bakıldığında bireylerin, eğitim kurumları açısından bakıldığında eğitimci personelin ve öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını desteklemeye yönelik yeni stratejiler geliştirmeye yardımcı olması açısından da önemli görülmektedir.

1.3. Problem Cümlesi

Öğretmen adaylarının affetme özellikleri, öz-duyarlık ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır ve bunlarla bazı değişkenler arasında anlamlı farklılıklar bulunmakta mıdır?

1.4. Alt Problemler

1. Öğretmen adaylarının affetme özelliği, öz-duyarlık ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Cinsiyete göre öğretmen adaylarının affetme özelliği, öz-duyarlık ve benlik saygısı arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Yaşa göre öğretmen adaylarının affetme özelliği, öz-duyarlık ve benlik saygısı arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. Eğitim alanına göre öğretmen adaylarının affetme özelliği, öz-duyarlık ve benlik saygısı arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
5. Sınıfa göre öğretmen adaylarının affetme özelliği, öz-duyarlık ve benlik saygısı arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
6. Yaşamın büyük bölümünün geçtiği yerleşim yerine göre öğretmen adaylarının affetme özelliği, öz-duyarlık ve benlik saygısı arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
7. Genel mutluluk durumuna göre öğretmen adaylarının affetme özelliği, öz-duyarlık ve benlik saygısı arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
8. Duygusal ilişki yaşama durumuna göre öğretmen adaylarının affetme özelliği, öz-duyarlık ve benlik saygısı arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
9. Kardeş sayısına göre öğretmen adaylarının affetme özelliği, öz-duyarlık ve benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
10. Anne eğitim durumuna göre öğretmen adaylarının affetme özelliği, öz-duyarlık ve benlik saygısı arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
11. Baba eğitim durumuna göre öğretmen adaylarının affetme özelliği, öz-duyarlık ve benlik saygısı arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
12. Anne meslek durumuna göre öğretmen adaylarının affetme özelliği, öz-duyarlık ve benlik saygısı arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
13. Baba meslek durumuna göre öğretmen adaylarının affetme özelliği, öz-duyarlık ve benlik saygısı arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
14. Ailenin aylık gelirine göre öğretmen adaylarının affetme özelliği, öz-duyarlık ve benlik saygısı arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

15. Algıladıkları ekonomik duruma göre öğretmen adaylarının affetme özellikleri, öz-duyarlık ve benlik saygısı arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
16. Algıladıkları anne tutumuna göre öğretmen adaylarının affetme özelliği, öz-duyarlık ve benlik saygısı arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
17. Algıladıkları baba tutumuna göre öğretmen adaylarının affetme özelliği, öz-duyarlık ve benlik saygısı arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
18. Sorunu olduğunda başkalarından yardım isteme durumuna göre öğretmen adaylarının affetme özelliği, öz-duyarlık ve benlik saygısı arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
19. Psikolojik sorun yaşama durumuna göre öğretmen adaylarının affetme özelliği, öz-duyarlık ve benlik saygısı arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
20. Psikolojik yardım alma durumuna göre öğretmen adaylarının affetme özelliği, öz-duyarlık ve benlik saygısı arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.5. Sayıtlar

1. Öğretmen adaylarının kendilerine yöneltilen ölçeklere doğru, yansız, içten ve samimi cevaplar verdiği varsayılmaktadır.

1.6. Sınırlılıklar

1. Bu araştırmadan elde edilen bulgular, 2012-2013 eğitim-öğretim yılı ile sınırlıdır.
2. Araştırma verileri Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan 1.ve 4. sınıf öğrencileri ile sınırlıdır.
3. Bu araştırma sonuçları Heartland Affetme Ölçeği, Öz-Duyarlık Ölçeği ve Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Affetme (Forgiveness): Yaşanan olumsuz durumda haklı taraf olduğunu bilerek suçlu görülen kişiye merhamet, yardımseverlik ve hatta sevgi ile yaklaşma, ona karşı hissedilen olumsuz duygu ve yargıların üstesinden gelme ve ona koşulsuz kabul göstermedir (Enright, Gassin ve Wu, 1992; North, 1987).

Öz-duyarlık (Self-compassion): Öz-duyarlık, olumsuz yaşam olaylarının sonunda hissedilen acı ve öfkeden kaçmak yerine, bireyin bu acı veren duygularına açık olması, kendine karşı ilgili ve özenli tutumlarla yaşadığı acıyı azaltmayı ve kendini iyileştirmeyi istemesi, yetersizlik ve başarısızlıklarına hoşgörüyle yaklaşmasıdır (Neff, 2003a).

Benlik Saygısı (Self-esteem): Benlik kavramının değerlendirilmesi sonucu ulaşılan benlik kavramının onaylanmasından doğan beğeni durumudur (Yörükoğlu,1993).

1.8. Kısaltmalar

HAÖ: Heartland Affetme Ölçeği

ÖDÖ: Öz-Duyarlık Ölçeği

ABSÖ: Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği

AFA : Açımlayıcı Faktör Analizi

DFA: Doğrulayıcı Faktör Analizi

ADDT: Akılcı Duygusal Davranış Terapisi

BÖLÜM II

İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde affetme, öz-duyarlık ve benlik saygısını açıklayan tanımlara, kuramlara ve araştırmalara yer verilmektedir.

2.1. Affetme Kavramı

Affetme kavramı, din ve felsefe alanında yüzyıllardır büyük ilgi görmektedir. Psikoloji alanında ise uzun yıllar göz ardı edilmiş olan affetme kavramının, ancak 1980'lere gelindiğinde hız kazanan bir bilimsel araştırma konusu olabildiği görülmektedir (McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000). Affetme kavramı *Güncel Türkçe Sözlük*'te "bağışlamak", "hoşgörü ile karşılamak, mazur görmek" ve "birinin sorumluluğundaki bir görevden ya da işten çıkmasına izin vermek" şeklinde birden fazla tanımla açıklanmaktadır. Kavram din, felsefe ve psikoloji alanlarında da farklı şekillerde ele alınmaktadır.

Tarihsel bir sırayla incelendiğinde affetme kavramına ilk olarak din alanında yer verildiği görülmektedir. Dini bakış açısından affetme tüm büyük dinlerin ilgi alanına girmektedir. Tek Tanrılı ilk büyük din olan Yahudilik'e ait metinler incelendiğinde; en sık tekrarlanan kelimelerden suçu silip atmak anlamına gelen *mehillah* ve uzlaşmayı belirten *selahah* kelimelerinin affetmeyi anlattığı görülmektedir. Yahudilik'te affedici Tanrı'yı taklit etme öğretisinden yola çıkılarak affetme, ahlaki bir görev olarak nitelendirilmiştir. (Rye ve ark., 2000). Yahudilik'ten sonra ortaya çıkan Hristiyanlık dinine göre, insanın affetme davranışının anlaşılabilmesi; ancak Tanrısal affetmeye başvurarak mümkün olmaktadır. Affetmede vurgu, affedici Tanrı üzerindedir ve birey üzerinde diğerleriyle baş etmede Tanrısal affetmeyi taklit etmesi için bir zorlama vardır (Scobie ve Scobie, 1998). Son büyük din olan İslamiyet'te öncelikli olan Allah tarafından affedilmektir

ve Allah samimi bir pişmanlık ve tövbeyle kendisine yönelen kullarını sonsuz merhametle karşılamaktadır. İslam dinine göre Allah tarafından affedilmeyi isteyen kişi öncelikle başkasını affetmeyi öğrenmelidir (Rye ve ark., 2000).

Affetme Uzak Doğu öğretilerinden Budizm ve Hinduizm’de de önemli bir yere sahiptir. Budizm affetmeyi duyarlık ve merhamet kavramlarının bir parçası olarak görmektedir. Hinduizm de ise affetme erdemli bir insan olma yolunda ilerlerken uygulanması gereken önemli bir faktör olarak düşünülmektedir (Rye ve ark., 2000).

Felsefi bakış açısından affetme kişilerarası bağlamda açıklanmaktadır. North’a (1987) göre affetme; birinin hatalı davranışı karşısında ortaya çıkan, haklı kızgınlık ve öfke duygularımızı; inkar etmeden, gönüllü olarak terk etme ve hatalı kişiye karşı duyarlık, yardımseverlik ve hatta sevgi içeren bir bakış açısı geliştirmedir. Bu tanım affetmenin, negatif yönden pozitif yöne doğru bir akış gerektirdiğini göstermektedir. Haber (1991) ise affetmeyi, affediciden affedilene doğru uzanan tek yönlü bir yol olarak görmektedir (Akt. Scobie ve Scobie, 1998).

Psikoloji alanında affetme kavramının nasıl tanımlanacağı konusunda farklı görüşler bulunmaktadır. Enright ve arkadaşları (1992) affetmeyi; bireyin kendisini derin şekilde inciten kişiye karşı mücadele etmekten vazgeçip, onu koşulsuz olarak kabul etmesi şeklinde açıklamıştır.

Gartner (1988) affetmenin suçlu görülen kişiye karşı hissedilen olumsuz duyguları sevgi duygularıyla yer değiştirmeyi gerektirmediğine dikkat çekmiştir. Affetme, insanın iyi ve kötü yönleriyle bir bütün olduğu gerçekçi ve bütünleştirilmiş bir bakış açısı içermektedir.

Scobie ve Scobie (1998: 382) affetmeyi “bireyin kendisi için önemli olan bir kişi tarafından yapılan zarar verici bir eylemin, telafi edilmesi ya da zarar verici eylemin intikamının alınması yönündeki yasal hakkından vazgeçtiği bilinçli bir karar” olarak tanımlamıştır. Affetme kararı, zarar verici eylemin etkilerini önemsememe ya da zarar verici eyleme göz yumma anlamına gelmemektedir. Zarar verici bir eylem affedildiğinde; ilişki yeniden düzenlenmekte ve her iki taraf için de olumsuz etkiler azalmaktadır.

McCullough ve arkadaşları (2000: 9) affetme için “spesifik kişilerarası bağlamda algılanan bir suçluya karşı içsel, prososyal değişim” tanımını önermiştir. Bu tanıma göre affetme, içsel ve kişilerarası olmak üzere çift yönlü bir karaktere sahiptir. Suç işleyen bir kişiyi affettiğinde; bireyin düşüncelerinde, duygularında, güdülerinde ve davranışlarında değişimler meydana gelmektedir. Bu nedenle affetme içsel psikolojik bir süreçtir. Aynı zamanda, affetmenin kişilerarası ilişkilerde bir ihlal durumu olduğunda meydana gelmesi ve bireyin bir başkasını affetmesi söz konusu olduğundan, affetme kişilerarası bir özellik de taşımaktadır.

Benzer şekilde Eaton, Struthers ve Santelli (2006) affetmeyi; bir suçlu ve kurban gerektiren, kinden vazgeçmeyi ve suçluyu affetme kararını içeren, hem kişilerarası hem de içsel bir süreç olarak ifade etmişlerdir. Affetme, araları bozulmuş ve birbirlerinden uzaklaşmış kişiler için iyileşmeyi meydana getiren oldukça önemli psikolojik ve ilişkisel bir süreçtir. Affedilme yönündeki çabalar utancın yeniden fark edilmesine ve tekrar yaşanmasına neden olduğundan, affedilme çabaları utancı yeniden yaşama cesaretini gerektirmektedir (Hill, 2001).

Prososyal model affetmeyi, ilişkide bozulmaya neden olan bir olayın ardından, tarafların imtiyazlar, haklar ve görevler açısından yeniden görüşmelerine olanak sağlayan, prososyal bir kolaylaştırıcı olarak görmektedir. Affetme mekanizması, çatışmaları ve bireylerin hayatlarını tehlikeye sokacak durumları önlemekte, kişilerarası ilişkilerin devam etmesini sağlamaktadır. Bu nedenle affetmenin, toplumun hayatta kalmasına katkı sağladığını söylemek mümkündür (Scobie ve Scobie, 1998).

İntrapsişik bir bakış açısından Hortwitz’e (2005) göre affetme; bir kurban, bir zalim ve algılanan bir travma, incinme ya da haksızlığı gerektirmektedir. Affetme; öfke ve kızgınlık duygularıyla baş etmeye yönelik bilinçli ve bilinçsiz çabalardan oluşan, kurbanın şikayetlerinden ve intikam alma isteğinden vazgeçme yeteneğidir. İncitici bir yaşantı sonrasında ortaya çıkan olumsuz duygulardan kurtulma süreci; işlenen suç, suçlunun iyi ve kötü özelliklerine dikkat ederek değerlendirmeyi ve bireyin hiç kimseden mükemmellik beklenemeyeceği gerçeğini kabul etmesini içermektedir. İntrapsişik affetmenin kazanılması, incitici davranış hakkındaki takıntılı ruminasyonlardan ve zarar vereni cezalandırma isteğinden vazgeçme

yoluyla, olumsuz yaşantıyla ilişkili öfkenin çözülmesiyle gerçekleşmektedir (Hortwitz, 2005). Terapi sürecindeki transferans ilişkisi, hata ya da suçun sembolik olarak ortadan kalkmasına izin verip, çatışmanın çözülmesini sağlayarak ilişkinin yeniden kurulmasına olanak tanımaktadır (Sells ve Hargrave, 1998).

Thompson ve arkadaşları (2005: 317) affetmeyi çok boyutlu bir yapı olarak görmüş, *zarar verici eylem* ve *tepki* kavramlarıyla açıklamışlardır. Zarar verici eylemler “insanların kendileri, diğer insanlar ve dünyanın nasıl olması gerektiğiyle ilgili beklenti ve varsayımlarının ihlal edilmesi olarak algılanan olaylardır”. Zarar verici bir olayın yaşanması durumunda, insanlar suç, suçlu ya da olayın sonuçlarıyla ilgili olumsuz duygu, düşünce ve davranışlar geliştirmektedir. Bunlar bireyin söz konusu olaya bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak nasıl tepki verdiğini yansıtmaktadır. Bu bilgiler ışığında affetme; olumsuz tepkileri dönüştürme ve olumsuz yaşam olaylarına eşlik eden uyumsuzluk ve üzüntüleri çözme yoluyla, zarar verici eyleme karşı bir tepki gösterme yöntemidir. Affetme nesnesi kişinin kendisi ya da başka bir insan olabileceği gibi kontrol edilemeyen durumlar da (doğal felaketler gibi) olabilmektedir. Affetme içsel bir süreçtir ve bu süreçte birey, önceki varsayımlarını ve zarar verici eylem gerçeğini yeni bir dünya görüşüyle sentezlemektedir. Affetmede kişinin suç, suçlu ve suç sonrasındaki sürece karşı tepkileri, olumsuzdan olumluya ya da nötre dönüştürülmektedir. Ancak affeden bireyin, suçlu için olumlu duygular ya da sevgi geliştirmesi gerekmemektedir.

Tousaaint, Williams, Musick ve Everson (2001) çalışmalarında affetmeyi dört boyutta ele almıştır. İlk boyut geçmişteki olumsuz davranışları için kişinin kendini suçlamaktan vazgeçerek kendini affetmesidir. İkinci boyut, yaptığı bir yanlış nedeniyle başkasını affetmedir. Üçüncü boyut kişinin yaptığı hatalar nedeniyle Tanrı tarafından affedilme duygusudur. Son boyut proaktif ise affetmenin alınma ve verilme sürecini başlatmayı gerektirmektedir.

Allemand, Amberg, Zimprich ve Fincham (2007) yakın ilişkilerde olumsuz duygular ortaya çıkaran ve ilişkiyi bozma gücüne sahip, zarar verici eylemlerin meydana gelmesi durumunda, affetmenin zarar verici eylemle baş etmeyi sağladığını, kısa ve uzun süreli olumlu sonuçlar verdiğini belirtmiştir. Onlar affetmeyi *karakteristik* ve *epizodik* affetme şeklinde ele almıştır. Karakteristik affetme bireyin

genel anlamda affetme özelliği göstermesini anlatırken; epizodik affetme kişilerarası ilişkilerde yaşanan belirli bir zarar verici eylem karşısında affetme davranışını ifade etmektedir. Karakteristik affetme düzeyi yüksek bireylerin aynı zamanda epizodik affetme düzeyi de yüksek olmaktadır.

McCullough, Hoyt ve Rachal (2000) affetmeyi değerlendiren ölçme araçlarını sınıflandırdıkları çalışmalarında, affetme ölçeklerini üç gruba ayırmıştır. Birinci gruptaki ölçme araçları, bireyin belirli bir suç karşısında, belirli bir kişiyi affetme davranışını değerlendirmektedir. İkinci gruptaki ölçme araçları bireyin tek bir ilişki içindeki pek çok suçu genel olarak affetme düzeyini belirlemeye yöneliktir. Üçüncü gruptaki ölçme araçları ise affetmeyi bir özellik olarak ele almakta ve bireyin kişilerarası ilişkilerinde karşı karşıya kaldığı zarar verici davranışları affetme yönündeki genel eğilimini değerlendirmektedir.

Affetmeye yönelik genel eğilimi, “affedicilik” olarak tanımlamak mümkündür. Affedicilik; affetme eylemi ve affetme sürecinden farklılık göstermektedir (Emmons, 2000). Roberts’e (1995) göre affedicilik; bir özelliktir, çünkü bireyin kusurlu gördüğü kişiye yardımseverlikle yaklaşp, ona karşı hissettiği öfkeden vazgeçme yönündeki yatkınlığını ifade etmektedir. Affedici birey, öfkesini ve affetmeyi engelleyen duygularını kontrol etmesini sağlayan, yüksek düzeyde gelişmiş duygu yönetimi becerilerine sahiptir. Affedici birey başkalarıyla yardımsever, uyumlu ilişkiler içindedir, acı çeken bireylerin bakış açısını görme ve bunu kendi kişisel deneyimlerinden ayırma yeteneği göstermektedir.

Görüldüğü gibi psikoloji literatüründe affetmenin nasıl kavramsallaştırılacağı konusunda kesin bir görüş bulunmamaktadır. Bazı araştırmacılar affetmeyi kişilerarası ilişkiler kapsamında ele alarak, taraflar arasında gerçekleşen iki yönlü bir süreç olduğunu belirtirken; diğerleri affetmenin incinenin kendi iç dünyasında yaşadığı tek yönlü bir süreç olduğunu ileri sürmektedir. Çok boyutlu bir yapı olan affetmenin, zarar verici bir eyleme karşı gösterilen bir tepki olabileceği gibi, bir kişilik özelliği de olabileceği yönünde görüşler bulunmaktadır. Affetmenin tanımlanması konusunda araştırmacılar tarafından genel olarak kabul gören yönler ise affetmenin öfke, kızgınlık ve intikam isteğinden vazgeçmeyi gerektirmesidir. Bu araştırma kapsamında affetme, bir kişilik özelliği olarak ele alınmaktadır.

Psikoloji literatüründe affetmenin nasıl kavramsallaştırılacağı konusunda bir görüş birliği olmamakla birlikte, araştırmacılar affetmeyle karıştırılabilen ya da affetme kavramının yerine kullanılabilen kavramların var olduğuna dikkat çekmektedir. Bu nedenle, affetme kavramının tam manasıyla anlaşılabilmesi açısından affetmenin ne olmadığı konusunda gerekli açıklamaların yapılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Affetme kavramıyla sıklıkla karıştırılan bir kavram *mazur görmektir*. Mazur görme, ahlaki açıdan yanlış görülmesine rağmen çeşitli nedenlerle kişinin eylemlerinden sorumlu ve suçlu tutulmaması şeklinde açıklanmaktadır (Murhpy ve Hampton, 1988; Akt. Taysi, 2007).

Haklı çıkarma affetme kavramı ile karıştırılan bir diğer kavramdır. Haklı çıkarmada, birey bir eylemi başlangıçta yanlış olarak nitelendirmekte; ancak sonrasında yaptığı değerlendirmelerle, söz konusu eylemin o an yapılabilecek en doğru eylem olduğuna karar vermektedir. Yapılan eylemle ilgili kızgınlık ve öfke doğuracak herhangi bir suç ya da sorumluluk durumu var olmadığından affetmeyi gerektirecek herhangi bir durum da söz konusu değildir (Murhpy ve Hampton, 1988; Akt. Alpay, 2009).

Affetme kavramıyla eş değer algılanan bir diğer kavram *göz yummadır*. Araştırmacılar bu kavramın da affetmeden farklı olduğuna dikkat çekmektedir (Enright ve ark., 1992). Göz yumma, ahlaki olmayan bir eylemin birey üzerindeki olumsuz etkisinin reddedildiği bir tepkidir. Göz yummada hatalı eylem, inkar ve bastırma yoluyla görmezden gelinmekte; herhangi bir suç durumunun varlığı kabul edilmediği için öfke ve kızgınlık yaşanmamakta ve dolayısıyla hatalı eylem için herhangi bir telafi ya da özür beklenmeksizin ilişkiye devam edilmektedir (Scobie ve Scobie, 1998).

Pek çok insanın inandığının aksine affetmek, *unutmak* demek değildir. Unutmada, yaşanan olumsuz durum bilinçten uzaklaştırılmakta ve bu nedenle birey kendine rahatsızlık veren sorunu çözüme kavuşturamamaktadır (Fincham, Hall ve Beach, 2005).

Araştırmacılar affetmeyi yasal haklılıktan vazgeçmeyi ima eden “*pardon*”dan da ayırmaktadır. Çoğu araştırmacı affetmenin suçluyu eyleminin sonuçlarından özgür bırakmayı gerektirmediğini kabul etmektedir (Thompson ve ark., 2005).

Benzer şekilde affetme kavramı *uzlaşma* kavramından da ayrılmaktadır (Enright ve ark., 1992; Fincham ve ark., 2005). Affetme, suçlunun pişmanlık eylemlerinden bağımsız şekilde gerçekleşen içsel bir süreç olarak görülmektedir. Oysa uzlaşma, davranışsal olarak birlikte hareket eden iki insanın bir araya gelerek sorunu çözme girişimlerinde bulundukları bir yöntemdir (Enright ve ark., 1992.) Ancak literatürde affetmeyi, uzlaşmayı arayan bir süreç ya da uzlaşmanın ilk adımı olarak gören araştırmacılar da bulunmaktadır (North, 1987; Worthington ve Wade, 1999).

Murray (2002) affetmeyi terapötik süreçte kullanılabilecek etkili bir araç olarak görmüştür. Affetmenin terapötik sürece dahil edilmesinde danışanın affetmeyi uzlaşmadan ayırması ve uzlaşma olmadan da affetmenin gerçekleşebileceğini bilmesi gerekmektedir. Ancak affetme gerçekleşmeden uzlaşma mümkün görünmemektedir. Ayrıca affetme, işlenmiş suçu inkar etmek anlamına gelmemektedir. Affetme, acı döngüsünü kırıp sağlıklı bir başlangıç yaratmak için incinen kişinin özgürce ve bilinçli şekilde sunduğu bir hediyedir.

2.2. Kendini Affetme

Affetme psikolojisi üzerine literatür incelendiğinde, kişilerarası affetmenin pek çok çalışmanın ilgi odağı olduğu; ancak kendini affetme konusunun araştırmacılar tarafından ihmal edildiği görülmektedir (Hall ve Fincham, 2005).

Enright ve İnsan Gelişimi Üzerinde Çalışma Grubu (The Human Development Study Group, 1996: 115) kendini affetmeyi; “bireyin kendi kabul edilmiş nesnel hatasıyla yüzleşmesinde, kendine karşı sevecenlik, yardımseverlik ve sevgi duyguları artarken; kendine karşı duyduğu kızgınlığını bırakma isteği” olarak tanımlamıştır. Kendini affetme, davranışın kabul edilebilir ya da göz ardı edilebilir olduğu anlamına gelmemektedir (Downie, 1965).

Hall ve Fincham (2005) çalışmalarında kendini affetmeyi motivasyon değişikliği olarak ele almıştır. Bu bağlamda kendini affetme; suçla ilgili uyarıcıdan

kaçmaya azalan şekilde motive olma, kendine karşı intikam alma isteğinin azalması ve kendine karşı yardımseverlikle hareket etme isteğinin artmasıdır. Kendini affetme iki durumda gerçekleşmektedir. Birincisi kişinin başka birine verdiği zarar nedeniyle kendini affetmesi, ikincisi ise kişinin kendisine verdiği zarar nedeniyle kendini affetmesidir.

Gerçek anlamda kendini affetme; hatanın fark edilmesi ve sorumluluğun kabul edilmesiyle birlikte, suçluluk ve pişmanlık duygularının yaşanmasına bağlı olarak gerçekleşmektedir. Bireyi yaşadığı suçluluk duygusundan kurtarması bakımından çekici olmasına rağmen, bu şartlar oluşmadan yapılan denemeler bireyin kendini aldattığı bir sahte affetme sürecidir. Oysa gerçek anlamda kendini affetme, kendini uzun soluklu incelemeyi gerektiren acı ve sıkıntılı bir süreçtir (Hall ve Fincham, 2005).

Kendini affetme aşırı derecede benlik odaklı narsisizmin işareti olarak algılanmamalıdır. Kendini affetmenin aksine, narsisizm sevgi üzerine değil, kendini beğenmişlik üzerine kuruludur (Enright ve İnsan Gelişimi Üzerinde Çalışan Grup, 1996).

Ingersoll Dayton ve Krause (2005) kendini affetmeyi; Erikson'un psikososyal gelişim kuramına göre yaşamın son evresi olan, benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk döneminde, başarılı bir yaşam incelemesinin önemli bir ögesi olarak görmektedir. Yaşlı insanların kendini affetmesi, ideal ve gerçek öz-şemaları arasında uzlaşma sağlamaya yardımcı olmakta ve böylece kendini kabul düzeyinde artış yaşanmakta, akıl sağlığı olumlu yönde gelişmektedir.

Kişilerarası affetme ile kendini affetmenin birbirine benzeyen ve birbirinden farklı yönleri olduğuna dikkat çekilmektedir. Hall ve Fincham (2005) nesnel bir suç gerektirmesi, zaman içinde açığa çıkması, unutma ve göz yummadan farklı olması ve bilinçli çabaları içermesi bakımından kişilerarası affetme ile kendini affetmenin birbirine benzediğini belirtmiştir.

Ek-1'de görüldüğü gibi benzerliklerinin yanında iki kavramın birbirinden ayrıldığı yönler de bulunmaktadır. İki kavramı birbirinden ayıran ilk yön, kişilerarası affetmede söz konusu nesnel suçun başkasının yanlış davranışı iken; kendini

affetmede bireyin kendi davranışları, düşünceleri, arzuları veya duyguları olmasıdır. İki kavramı birbirinden ayıran ikinci bir yön affetmenin odağıdır. Kişilerarası affetmede birey başkasının kendine verdiği zararı affetmeye odaklanırken; kendini affetmede, birey kendine ya da başka birine verdiği zararı affetmeye odaklanmaktadır. Empatinin süreç içindeki rolü açısından da iki kavram birbirinden farklıdır. Empati, kişilerarası affetme sürecini kolaylaştıran bir faktör olarak görülürken; kendini affetme sürecini engelleyen bir faktör olarak görülmektedir. Diğer bir farklılık, kişilerarası affetme şartsız olmasına rağmen; kendini affetme için bireyin kendisine birtakım şartları yerine getirme zorunluluğu getirebilmesidir. Ayrıca kişilerarası affetmede bireyin suçlu ile uzlaşması gerekli görülmezken; kendini affetme için bireyin kendisiyle uzlaşması gerekli görülmektedir. Kişilerarası affetmede birey suçludan kaçarken; kendini affetmede birey işlemiş olduğu suçtan kaçmaktadır. Son olarak kişilerarası ilişkilerde affedici olmama orta düzeyde olumsuz sonuçlar doğururken; kendini affetmeme aşırı düzeyde olumsuz sonuçlar doğurmaktadır (Hall ve Fincham, 2005).

2.3. Durumu Affetme

Thompson ve arkadaşları (2005) affetme nesnesinin başka bir kişi ya da kişinin kendisi olabilmesinin yanında, bireyin kontrolü dışında meydana gelen durumların da affedilmesinin söz konusu olabileceğini iddia etmiştir. Deprem, hastalık, sel gibi kontrol dışı olaylar kişinin olumlu varsayımlarını yıkabilmesi nedeniyle zarar verici bir olay niteliği taşımaktadır. Örneğin kanser gibi kötü bir hastalığa yakalandığında kişinin “iyi insanlara hiçbir şey olmaz” ya da “ben sağlıklıyım” şeklindeki inançları yıkılabilir. Böylesi bir durum kişinin yenilmezlik ve anlamlılık varsayımına zarar verdiği için kişi, söz konusu hastalıkla ilgili “ben bunu hak etmedim”, “bu hastalık benim hayatımı mahvetti” gibi olumsuz duygu, düşünce ve davranışlara düşebilmektedir. Bu nedenle de insanların olumsuz duygularını olumlu ya da nötre dönüştürerek, böyle durumları affetmesi beklenmektedir.

2.4. Affetme Modelleri

2.4.1. Affetmenin Süreç Modeli

Enright ve İnsan Gelişimi Üzerinde Çalışan Grup (1991) başkasını affetme sürecinin işleyişiyle ilgili bilişsel, duygusal ve davranışsal stratejileri birleştiren bir model önermiştir (Akt. Baskin ve Enright, 2004). Açığa çıkma, karar, çalışma ve sonuç şeklinde dört evreden oluşan model, affetme süreci için gerçekleşmesi beklenen 20 birim içermektedir. Söz konusu 20 birim aşamalı birer evre niteliği taşımamaktadır, ileri ya da geri adımlar şeklinde bireysel olarak farklılıklar gösterebilmektedir (Enright ve İnsan Gelişimi Üzerinde Çalışan Grup, 1996).

Ek 2’de görüldüğü gibi Birim 1-8 arası açığa çıkma evresini oluşturmaktadır. Açığa çıkma evresi, bireyin yaşanan problem ve onun ardından ortaya çıkan derin incinmeyle ilişkili yaşadığı duygusal acıyı ve incinmeyle birlikte meydana gelen kalıcı değişimi fark ettiği evreyi temsil etmektedir. Bu evrede incinme ve adaletsizlik yaşantısı keşfedilmekte, duyulan öfkenin boyutu değerlendirilmekte ve birey için psikolojik bir tehdit oluşturabilecek olan öfkeyi, barındırmanın yolları aranmaktadır.

Ek 2’de görüldüğü gibi Birim-1 bireyin incindiğini kabul etmek yerine, bir savunma mekanizması olarak inkar etmeyi tercih etmesi durumudur. Pek çok insan bir başkası tarafından incitildiğini kabul etmekte zorluk yaşamakta ve incinme yaşantısını inkar etmektedir. İnkâr etme kısa bir süre için uyum sağlayıcı olmakla birlikte, eninde sonunda yıkılmakta ve kişinin haksızlığı fark etmesi ve öfke duymasıyla birlikte Birim-2 gerçekleşmektedir. Birim-3 küçük düşürülmüş olma ve utanç duygularının yaşanmasından oluşmaktadır. Örneğin ensest mağdurları meydana gelen zevk verici durumdan suçluluk yaşamakta ve böyle duyguların normal olduğunu, bu tür duyguların bireyi suça dahil eden bir yön taşımadığını fark etmeye ihtiyaç duymaktadır. Birim-4’te birey yaşadığı acıya çareler bulmaya çalışmaktadır; ancak bu süreçte tükenmişliğe neden olacak duygusal yoğunluk söz konusu olabilmektedir. Birim-5 ruminasyonların yer aldığı bir bilişsel tekrarlama sürecidir. Birim-6’da suçlu ile kendini karşılaştırma davranışı, acının derinleşmesine neden olmaktadır. Zarar verici davranışın meydana getirdiği kalıcı değişim Birim-7’de fark edilirken, Birim-8’de dünya büyük ölçüde adaletsiz olarak algılanmaktadır (Baskin ve Enright, 2004; Enright ve İnsan Gelişimi Üzerinde Çalışan Grup, 1996)

Ek 2’de görüldüğü gibi Birim 9-11 arası duyguları yeniden düzenlemek ve problemi çözmek için denemelerin yapıldığı, suçluyu affetme kararı sürecini içermektedir. Birim-9 eski çözüm stratejilerinin işlemediği bir değişim süreci, Birim-10 problemin çözüme kavuşmasında affetmenin anlamının keşfedilmesi süreci ve Birim-11 ise affetme gerçekleşmeden önceki süreçtir. Affetme tam olarak gerçekleşmemiş olmasına rağmen bu süreçte birey intikam düşüncelerinden vazgeçmektedir (Enright ve İnsan Gelişimi Üzerinde Çalışan Grup, 1996).

Ek 2’de yer alan Birim 12-15 arası çalışma evresini oluşturmaktadır. Çalışma evresinde olumsuz eylem yeniden düzenlenerek, farklı şekilde algılanmaya başlanmakta ve suçlunun insani yönüne odaklanılmaktadır. Birim-13 empatiyi ve Birim-14 başkalarının duygularını hissetme ve duyarlılığı ortaya çıkarmaktadır. Birim-15 acının kabul edildiği affetme sürecinin kalbidir. Bu süreçte affedici yaptığı şeye rağmen intikam aramayarak ve suçluya saygı duyarak ahlaki bir hediye sunmaktadır (Enright ve İnsan Gelişimi Üzerinde Çalışan Grup, 1996).

Ek 2’de görüldüğü gibi Birim 16-20 arası sonuç evresini oluşturmaktadır. Birim- 16’da yaşanan olumsuz olay ve affetme süreciyle ilgili yeni anlamlar keşfedilmektedir. Örneğin kişi güçlendiğini hissedebilmektedir. Birim-17 de birey, geçmişte kendisinin de affedilme ihtiyacı duyduğunu hatırlamaktadır. Birim-18’de birey affetme sürecinde yalnız olmadığını fark etmektedir. Böylece Birim-19 gerçekleşmektedir. Son olarak Birim-20 psikolojik iyileşmeyi ifade etmektedir (Enright ve İnsan Gelişimi Üzerinde Çalışan Grup, 1996).

2.4.2. Hargrave’nin Affetme Modeli

Hargrave’nin affetme modeli aile içi ilişkilerde affetmeye dayanmaktadır. Hargrave aile içinde acı ve incinmeye neden olan faktörün; bağlamsal aile terapisine göre, ilişkisel etikte denge sağlanamaması sonucu ortaya çıkan güven eksikliğinin doğurduğu yıkıcı haklar olduğunu belirtmiştir. Aile içinde zarar gören kişi, zarar veren kişiye karşı kontrolsüz öfke ve kin duyguları beslemekte ve güvenilir bir ilişkiyi hak etmediği düşüncesiyle suçluluk duyarak utanç hissetmektedir. Gelecekte benzer şekilde bir zarar görme riskini en aza indirebilmek için aşırı kontrollü davranabilmekte ya da ilişkilerde incinmenin kaçınılmaz olduğu inancıyla kaos yaşamaktadır (Hargrave 1994a, 1994b Akt. Hargrave ve Sells, 1997).

Ek-3'te görüldüğü gibi Hargrave'nin modelinde affetme, *aklama* ve *affetme* olmak üzere iki temel başlıkta ele alınmaktadır. Aklama; kurban rolündeki aile üyesinin, zarar veren diğer aile üyesine karşı empati geliştirerek, meydana gelen olumsuz eylem hakkında iç gözü kazandığı içsel bir süreçtir. Affetme ise aile içinde sevgi ve güvenin yeniden kurulması için kurban ve suçlunun birbirleriyle etkileşime geçtiği kişilerarası bir süreci ifade etmektedir (Hargrave ve Sells, 1997).

Haksızlığa uğrayan ya da incinen kişinin suçlunun yükünü ortadan kaldırmak adına gösterdiği çabalar olarak tanımlanabilen aklama; *içgörü* ve *anlayışla* kazanılmaktadır. İç gözü, kişiye yıkıcı davranışları fark etmek ve değiştirmek için izin vermektedir (Sells ve Hargrave, 1998). İçgörü yeteneği gelişmiş insanın yaşadığı acıyla ilgili farkındalığı yüksektir ve bu zararlı etkileşimden nasıl kurtulacağını bilmektedir. Anlayış, suçlunun sorumluluğunu ortadan kaldırmaksızın içinde bulunduğu konumu, sınırlılıklarını, çabalarını ve niyetini dikkate almayı içermektedir. Anlayış yeteneğinden yoksun insan, yaşanan olayla ilgili sorumluyu belirlemede makul olmayan suçlamalar yapma eğilimindedir. Anlayışın gelişmesiyle birlikte kurban, suçlunun yanılabilirliğini kabul etmektedir (Hargrave ve Sells, 1997).

Affetme, bazı spesifik eylemler gerektirmesi bakımından aklamadan farklılık göstermektedir. Affetme süreci, *telaflı için fırsatlar verme* ve *açıkça affetme eylemleriyle* başarılı bir sonuca ulaşmaktadır. Telaflı için fırsatlar vermede; kurban, ilişkide yıkılan güveni yeniden kurması ve duygusal bağı yeniden inşa etmesi için suçluya izin vermektedir. Açıkça affetme eylemlerinde ise kurban ve suçlu ilişkide meydana gelen ihlal durumunu açıkça tartışmakta ve gelecekte yeni, güvenilir bir ilişki için anlaşmaya varmaktadır (Hargrave, 1994a, Akt. Hargrave ve Sells, 1997).

Aklama ve affetmenin farklı ilişkilerde farklı zamanlarda meydana gelebildiği ve modelde yer alan dört boyutun evre olarak yorumlanmaması gerektiği belirtilmektedir (Hargrave ve Sells, 1997). Bu boyutlar dalgalı şekilde birbirleriyle etkileşim gösterebilmektedir (Sells ve Hargrave, 1998).

2.4.3. Aile İlişkileri İçinde Empati, Alçakgönüllülük ve Affetmenin İfadelendirilmesi Modeli

Modelini aile ilişkileri içinde açıklayan Worthington (1998) bireysel davranışlardan çok ilişkisel etkileşimlerle ilgilenmiştir. Worthington’a (1998) göre affetmenin gerçekleşmesi fiziksel, ahlaki ve psikolojik sınırların aşılmasından doğan bir incinme yaşantısını gerektirmektedir. Anne çocuk etkileşiminde, eş ya da kardeşler arasındaki etkileşimlerde ihlal edilen sınırlar, evlilik ve aile bütünlüğünü bozmaktadır. İncinme yaşantısı karşısında bireyler genellikle kaçınma ya da saldırma yoluna giderek kendilerini korumaya çalışmaktadır. Hem kaçınma hem de saldırma bireyin ilişkiye değer vermediğinin işaretidir. İncinme sonrasında kaçınma, problemleri çözme isteğinin olmadığını; saldırganlık ise intikam isteğinin varlığını göstermektedir.

Model üç öge içermektedir: empati, alçakgönüllülük ve affetmenin ifadelendirilmesi. Empati, modelin özünü oluşturmaktadır. Affetme, suçluya karşı empati gelişimiyle başlamaktadır. Empati olmaksızın affetmenin meydana gelmesi mümkün değildir; ancak tek başına empati de affetme için yeterli görülmemektedir. Birey, suçluyla empati kurmayı başarmış olmasına rağmen, halen onun günahkar ya da ihmalkar olduğunu düşünebilmektedir (Worthington, 1998).

Alçakgönüllülük, bireyin kendisinin de zaman zaman yanlışlar yaptığını ve tüm insanların hata yapabildiğini anlamasına yardım etmektedir. Alçakgönüllülük, “bana ne yaptın” yerine “benim de incittiğim kişiler oldu” demektir (Worthington ve Wade, 1999). Son öge affetmenin ifadelendirilmesidir. İncinen kişi duygusal olarak affettiğini hissedebilir; ancak bireyin affettiğini açık davranışlarla göstermesi affetmeyi daha güçlü kılmaktadır. Bu açık davranışsal tepki ağlamak, ilişkiyi yeniden düzenlemeye çalışmak ya da terapistine affettiğini söylemek şeklinde olabilmektedir (Worthington, 1998).

2.4.4. Psikodinamik Model

Affetme özelliğinin gelişmesinde, erken gelişimsel faktörlerin önemli etkisi olmasına rağmen; psikanalistlerin affetme konusuna yeterince odaklanmadıkları görülmektedir. Söz konusu bu eksiklik için çeşitli engeller ortaya koymak

mümkündür. Bu engellerden ilki, affetmenin içsel temelleri belli olmayan, davranışsal, kişilerarası bir eylem olarak görülmesidir. İkinci bir engel, affetmenin ilişkiyi sürdürebilmek adına öfkeyi bastırma ya da bir çeşit mazoşist tepki gibi görülen, öteki yanağını çevirme davranışını vurgulamasıdır. Son olarak affetme kavramının uzun yıllar dinsel boyutta ele alınmış olması psikanalistlerin konuya uzak kalmalarına neden olmuştur (Hortwitz, 2005).

Affetme konusu üzerine bütün analitik düşüncelerde merkez, nesne ilişkileri kuramıdır. Nesne ilişkileri kuramına göre yaşamın ilk altı aylık süreci paranoid-şizoid pozisyon olarak adlandırılmaktadır. Bu süreçte bebek, ihtiyaçlarını karşılayan anneyi “iyi anne” olarak algılamak; ihtiyaçlarını karşılamada başarısız olan anneyi “kötü anne” olarak algılamaktadır. Kötü anne kaygı uyandırmakta, iyi anne ise içselleştirilmekte ve idealleştirilmektedir. Bebek altı aylık olduğunda anneyi iyi ve kötü yönleri ile bir bütün olarak algılamak ve böylece depresif pozisyona geçmektedir (Murdock, 2012). Bebek, annenin zıt yönlerini bir bütün olarak görmeye çabalarken, hem acı veren engellemeleri için anneyi affetmeyi öğrenmekte hem de anneye karşı işlediği suçlar için affedilmeyi istemektedir. Anneyi bir bütün olarak algılama, bebeğin annenin onarıcı davranışları ve yardımseverlik yönüyle özdeşleşmesine yol açmaktadır. Böylece, bebek insanları sadece iyi ya da sadece kötü olarak görmek yerine, onların iyi ve kötü yönlerini bir bütünlük çerçevesinde görmeyi öğrenmektedir (Goldfarb, 2005).

Affetme özelliğinin, kazanılmasında psikoseksüel gelişim dönemlerinin de katkısı olduğu düşünülmektedir. Anal dönemde çocuk dışkıyı keşfetmektedir; ancak dışkı güzel niteliklere sahip olmadığı için terk edilmelidir. Bu süreçte çocuk, affetme için gerekli olan, öfke ve intikam duygularının gitmesine izin verme yeteneğini kazanmaktadır. Ödipal döneme gelindiğinde çocuk ebeveynlerini kendisine yönelik cinsel ihanetleri nedeniyle affederken, ebeveynler de aralarına girdiği için çocuğu affetmektedir. Bu sürecin de affetme özelliğinin gelişmesine katkı sağladığı düşünülmektedir (Akthar, 2002; Akt. Taysi, 2007).

Psikanalitik terapi sürecinde, bireyin yaşamının erken dönemlerinde, ebeveynleri ve kardeşleriyle ilişkilerinde meydana gelen incinme yaşantıları hafifletilmeye çalışılmaktadır. Bu çabalar bireyin daha büyük bir anlayış ve empati

kazanmasına yardımcı olarak, çocukluk travmalarının iyileştirilmesini sağlamaktadır (Hortwitz, 2005).

2.4.5. Bütünleştirilmiş Affetme Modeli

Scobie ve Scobie'ye (1998) göre bir olay meydana geldiğinde, insanlar öncelikle olayın doğası ve olaya nasıl tepki gösterecekleri konusunda bir karar vermek durumundadır. Birey, olayın doğasını olumlu, olumsuz, nötr ya da belirsiz olarak değerlendirebilmektedir. Bütünleştirilmiş affetme modeli, sadece olumsuz olarak algılanan, zarar verici olaylarla ilgilenmektedir.

Bütünleştirilmiş affetme modelinde (Ek- 4), zarar verici olaylar önemsizden başlayıp, bir kurbanı neden olabilecek düzeyde şiddetliye kadar devam eden bir sıralama ile dört düzeyde gerçekleşmektedir. Ek-5'de görüldüğü gibi, birinci düzey *özür-otomatik* olarak adlandırılmaktadır. Bu düzeyde söz konusu olay, başka bir kişinin alanına kazayla girilmesi durumudur. Yanlışlıkla insanlara çarpmak, ayağa basmak, kahveyi dökmek gibi eylemler bu düzeye dahil edilmektedir. İstmeden gerçekleşen bu tür olaylar, zarar verenin özür dilemesi ve incinenin özrü otomatik olarak kabul etmesi şeklindeki sosyal rutinler ile kolaylıkla çözümlenebilmektedir. İlişkide ciddi bir bozulma yoktur ve içsel ya da dışsal bir zarar meydana gelmemektedir.

Ek-5'de görüldüğü gibi, zarar verici olayın ikinci düzeyi *özür-bağımlıdır*. Bu düzey bir kazadan ziyade, tarafların daha fazla etkileşimde bulunmalarını gerektiren hadiseleri içermektedir. Zararın çok az olduğu bu düzeye, dökülen kahvenin sıcak olması durumu örnek gösterilebilir. Bu düzeyde incinen kişi, zarar veren bireyin eylemi, niyeti ve bunların sonuçları üzerine bir değerlendirme yapmakta ve bu değerlendirmeye bağlı olarak nasıl tepki vereceğini seçmektedir. Eğer incinen kişi, olayı bir kaza olarak algılar ve zarar veren bireyin özrünü yeterli görürse, özrü kabul ederek konuyu kapatmaktadır. Ancak olay kasıtlı olarak algılanırsa, özür kabul görmemekte ve çatışma daha ileri bir düzeye taşınmaktadır. Ayrıca bu düzeyde incinen kişinin özrü kabul edip etmemesinde, özrünün samimi olarak algılanıp algılanmaması ya da aynı olayın bir süre tekrarlanmış olması da etkili olmaktadır. İncinen kişi eylemin kasıtsız, özrünün samimi ve yapılan açıklamaların yeterli olduğuna inandığında sorun çözülmektedir. Ciddi bir affetme sürecini gerektirmeyen özür-

otomatik ve özür-bağımlı düzeylerini, çatışmayı engelleyici prososyal birer eylem olarak görmek mümkündür.

Zarar verici olayların diğer iki düzeyi, anlaşmazlıkların olduğu ve ilişkinin çoktan zarar gördüğünün algılandığı durumlarla baş etmede kullanılan affetme mekanizmasından oluşmaktadır. Prososyal davranışın bir bölümü olarak affetme, zarar gören ilişkiyi yeniden düzenlemek için bir strateji sağlamaktadır.

Üçüncü düzey affetme (Ek-5), çatışmaların ve bölünmelerin olduğu ilişkileri içermektedir. Bu düzeyde, zarar verici olay çok daha ciddi ve psikolojik olarak zayıflatıcıdır. Birey öz-değerine yapılan saldırıya karşı kendini savunmak zorundadır. Zarar verici eylem, bireyin hak ettiğine inandığı saygı ve hürmetin eksikliğini göstermektedir.

Dördüncü düzey affetme (Ek-5), üçüncü düzeyden psikolojik zararın şiddetinin artması bakımından ayrılmaktadır. Buradaki olay bireyin kendine bakış açısını değiştirerek, benlik saygısına zarar vermektedir. Bu düzeyde çok daha ciddi psikolojik rahatsızlıklar meydana gelebilmekte ve birey iyileşmek için tedaviye ihtiyaç duyabilmektedir.

Bütünleştirilmiş modele göre, olayın zararının değerlendirilmesinde niyet önemli bir faktördür. Birinci ve ikinci düzeyde, olayların kasıtsız olduğu düşünüldüğünde sorun kolaylıkla ortadan kalkmakta; ancak davranışın kasıtlı olduğu algılandığında çatışma büyümektedir. Üçüncü ve dördüncü düzeylerde ise niyet çok daha fazla önem kazanmaktadır.

Bütünleştirilmiş affetme modelinde zaman da önemli bir faktördür. Birinci düzeyde olaylar çok kısa bir sürede meydana geldiğinden çabucak unutulmaktadır. İkinci düzeyde zararın şiddetinin büyüklüğü nedeniyle, incinen kişi, zarar veren bireyin özrünü kabul etmediğinde; zaman, olumsuz duyguların azalmasında yeterli olmaktadır. Üçüncü ve dördüncü düzeylerde olumsuz duyguların gitmesi için daha fazla zamana ihtiyaç duyulmaktadır.

Kurbanın olayın olumsuz olduğunu belirlemesi ve olayın önemini niyetlilik ve psikolojik zarar açısından değerlendirmesinin ardından nasıl tepki vereceğini seçme

süreci gelmektedir. Genellikle zararın az olduğu olaylarla kolaylıkla baş edilebilmektedir. Duygusal tepkiler başlangıçta yüksek olsa bile, geçen zaman olaydan kaynaklanan duygu yoğunluğunu azaltmakta ve olay hatırlansa bile olumsuz duygular üretilmemektedir. Ancak bireylerin zarar gördüğü ve fiziksel, duygusal ya da psikolojik acı çektiği olaylarda, özürler kurbanların durumla baş etmesinde yetersiz kalmaktadır. Bu durumda kurbanlar zarar verici olay ve zarar veren bireye karşı nasıl tepki gösterecekleri konusunda bir karar vermek durumundadır.

Scobie ve Scobie (1998) kurbanların zarar verici olay ve zarar veren bireye karşı gösterebilecekleri bir grup tepki stratejisi (Ek-6) belirtmiştir. Bu tepkiler inkar, olayı yeniden yorumlama, benlik kavramını yeniden yorumlama, cezalandırma arayışı, intikam arayışı, sahte affetme ve affetmedir. İnkâr, ilerleyen süreçte fiziksel belirtilerle ortaya çıkan olumsuz duygularla sonuçlanmaktadır. Olayın yeniden yorumlanması davranışı daha kabul edilebilir hale getirmektedir. Benlik kavramını yeniden yorumlama, bireyin gelecekteki işlevine zarar verecek şekilde düşük benlik saygısına neden olmaktadır. Bu ilk üç tepki stratejisi pasif kabul olarak karakterize edilmektedir. Bazı bireyler zarar veren kişiyi cezalandırarak acı çekmesini sağlama ve benzer ya da daha büyük bir acıyı ona da yaşatma yönünde aktif tepkileri kullanmaktadır. Sahte affetme stratejisinde ise olumlu sonuçlar ortaya çıkaran bir affetme durumu varmış gibi görünmektedir; ancak gerçekte incinen birey olaya göz yummakta; ama asla unutmamaktadır. Bu tepkilerin hiçbirisi problemlerin çözülmesine ve yaraların iyileşmesine yardımcı olmamaktadır. Problemlerin sağlıklı şekilde çözülmesi ve olayın etkisinden kurtularak iyileşme, ancak affetme yoluyla gerçekleşmektedir.

Benzer şekilde zarar veren bireyler de kurbanı karşı nasıl tepki göstereceklerine karar vermek durumundadır. Zarar veren bireyin tepkisi kurban üzerinde büyük ölçüde etkili olmaktadır. Zarar veren bireyin verebileceği tepkiler inkar, olayı yeniden yorumlama, benliği yeniden yorumlama, özür dileme ve affedilmeyi isteme şeklinde sıralanmaktadır. Zarar veren bireyin göstereceği ilk üç tepki, kurbanın affetmeyi düşünme isteğini olumsuz etkilemektedir. Özür dileme ve affedilmeyi isteme stratejileri ise kurbanın hoşnut olmasını sağlamakta ve böylece kurban en azından affetmeyi düşünmektedir.

2.4.6. Kendini Affetme Modeli

Hall ve Fincham (2005) çalışmalarında kişilerarası suçlarda kendini affetme odaklı bir model önermiştir. Ek 7’de verilen bu modele göre, kendini affetmeyi tanımlayan motivasyonel değişiklikler duygusal (suçluluk ve utanç), bilişsel (suçla ilgili bağlamalar) ve davranışsal (gönül alıcı davranışlar, kurban ya da daha güçlü biri tarafından affedildiği algısı, suçun şiddeti) süreçler tarafından kontrol edilmektedir.

Suçluluk ve utanç kendini affetmenin duygusal belirleyicileridir. Suçluluk, bireyin başkasına verdiği zararın etkilerine odaklanmasından doğmaktadır. Suçluluk duygusu bireyi özür dileme, zararı telafi etme ve gönül alıcı davranışlarda bulunmaya teşvik edebilmesine rağmen; kendini affetmeyi zorlaştırmaktadır. Kendine odaklanmayı içeren utanç ise kendini affetmeyi zorlaştırarak, bireyi kendine zarar verici davranışlara yöneltebilmektedir.

Suçla ilgili yapılan yüklemeler, kendini affetmenin sosyo-bilişsel belirleyicilerini oluşturmaktadır. Kişinin kendi davranışları için dışsal, istikrarsız, spesifik yüklemeler yapması, kendini affetmeyi kolaylaştırırken; içsel, istikrarlı ve evrensel yüklemeler yapması kendini affetmeyi zorlaştırmaktadır.

Kendini affetmenin suçla ilgili belirleyicileri, gönül alıcı davranışlar, kurban ya da daha güçlü olan biri tarafından affedilme ve suçun şiddetinden oluşmaktadır. Suçlunun kurban tarafından affedilmeye yönelik özür dileme, zararı telafi etme gibi davranışlarının kendini affetmede önemli rol oynadığına inanılmaktadır. Ayrıca kendini affetme üzerinde daha yüksek bir güç tarafından affedilmenin de rolünün olduğu düşünülmektedir. Tanrı tarafından affedilme, kişinin kendini affetmesiyle olumlu yönde ilişki göstermektedir. Hall ve Fincham (2005) hem kurbandan hem de yüksek bir güç tarafından affedilmenin kendini affetmeyle olumlu yönde ilişkili olacağını iddia etmektedir. Son olarak suçun şiddetinin büyük olmasının, kendini affetme düzeyinde düşüklük ile ilişkili olacağına inanılmaktadır.

2.4.7. Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli

McCullough ve arkadaşları (1998) tarafından önerilen modelde affetme güdüsel bir sistem olarak düşünülmektedir. Model, güdüsel sisteme karşılık gelen iki olumsuz duygu içermektedir. İlk duygu bireyin saldırıyı algıladığı ve kaçınma davranışı sergilediği incinme duygusudur. Bu duyuya denk gelen güdü, suçlu ile yeniden temas kurmaktan kaçınmadır. İkinci duygu ise bireyin suçludan intikam alma ya da ona zarar gelmesi yönündeki isteğini içeren öfkedir. İkinci duyuya denk gelen güdü ise intikam almaktır. Bu iki güdüsel sistem affetmenin karşısında yer almaktadır.

Modele göre affetmenin en yakın belirleyicileri, zarar veren kişi ve görülen zararlar ilgili düşünce ve duygularla ilişkili sosyal bilişsel değişkenlerdir. Bu değişkenler duyusal empati, ruminasyon ve yüklemeler şeklinde ele alınmaktadır.

Ayrıca zarar; zararın şiddetini, suçlunun özür dileyip dilememesini ve suçlunun affedilme yönündeki isteğini kapsamakta ve affetmenin belirleyicisi olarak görülmektedir. Taraflar arasındaki ilişkinin niteliği affetme sürecinde etkili olan bir diğer faktördür. Kişilik özellikleri ve bilişsel süreçlerin affetme sürecinde en az etkisi olan değişkenler olduğu düşünülmektedir.

Modeli desteklemek amacıyla yapılan çalışmada affetmenin alt boyutlarından intikam alma ve kaçınma; ilişki doyumu, bağlanım, yakınlık, özür, empati ve ruminasyon ile yüksek ilişki göstermektedir (Akt. Alpay, 2009).

2.5. Affetmede Kişilik Özellikleri ve Psikopatoloji

Affetmenin bir kişilik özelliği ya da eğilim olup olmadığıyla ilgili görüşler bulunmaktadır. Bazı insanların affetmeyi neden daha kolay buldukları ve bazılarının da affetmede neden zorlandığı araştırmacılar için bir merak konusudur (Taysi, 2007).

Berry, Worthington, Parrott, O'Connor, ve Wade (2001: 1278) affetme eylemini affedici kişilik özelliğinden ayırmaktadır. Onlar affediciliği “zaman ve durumlar arasında değişmeyen, zarar verici olayları affetme eğilimi” olarak tanımlamıştır. McCullough, Bellah, Kilpatrick ve Johnson (2001) bazı insanların diğerlerine göre daha fazla intikam arayışı içinde olduklarını belirtmiş ve bu durumu

intikamcılık olarak tanımlamıştır. Yüksek düzeyde intikamcı bireyler, zarar olayını daha fazla düşünmekte ve intikam arayışlarını geçen zamana aldırmaksızın sürdürmektedir.

Affetme ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik çalışmaların genellikle Beş Faktör Kişilik modeli üzerinden yürütüldüğü görülmektedir. Bu çalışmalardan çıkan genel sonuç, nörotizm düzeyi yüksek bireylerin affetmede zorluk yaşadığı; aksine uyumlu olma özelliği yüksek bireylerin affetme eğilimlerinin yüksek olduğudur (Berry ve ark, 2001, 2005; Brose, Rye, Lutz Zois ve Ross, 2005; Brown, 2003; Ross ve ark., 2004; Walker ve Gorsuch, 2002). Bu bulguları destekler şekilde McCullough ve arkadaşlarının (2001) çalışmasında intikamcılık nörotizmle olumlu, uyumlu olma özelliği ile olumsuz yönde ilişkilidir. Nörotik savunma stili ile affetme ilişkisinin incelendiği bir çalışmada ise Maltby ve Day (2004) nörotik savunma stillerini (yapma bozma, sahte özgecilik, idealleştirme, karşıt tepki geliştirme) kullanan bireylerin daha az affedici olduklarını saptamıştır.

Beş faktör kişilik modelinin diğer boyutlarının affetme ile ilişkisi incelendiğinde bulgular arasında farklılaşmalar olduğu görülmektedir. Bulgular genel olarak affetme ile dışadönüklük arasında olumlu yönde ilişki olduğunu göstermektedir (Berry, Worthington, O'Connor, Parrot ve Wade, 2005; Brose ve ark., 2005; Maltby, Macaskill ve Day, 2001; Ross ve ark, 2004). Bu bulgularla tutarsız olarak literatürde affetme ve dışadönüklüğün ilişkisiz olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Brown, 2003; Walker ve Gorsuch, 2002). Çalışmalarda deneyimlere açık olma ve vicdan sahibi olma ile affetme arasında anlamlı ilişkinin olmadığı görülmektedir (Brose ve ark., 2005; Brown, 2003; Ross ve ark., 2004; Walker ve Gorsuch, 2002). Ancak Berry ve arkadaşlarının (2005) çalışmasında vicdan sahibi olma ve affedicilik arasında olumlu yönde ilişki saptanmıştır.

Bazı araştırmacılar dindarlığı da affetmeyi etkileyebilecek bir kişilik özelliği olarak görmektedir. Bulgular affetme eğilimi ve dindarlık arasında ilişki olduğuna işaret etmektedir (Brose ve ark., 2005; Edwards ve ark., 2002; Konstam, Holmes ve Levine, 2003; Lawler Row ve Piferi, 2006). Bulguların aksine McCullough ve Worthington (1999) dindar bireylerin affetmeye daha çok değer verdiği ve affetme eğilimlerinin daha yüksek olduğu yönündeki bulguları özetledikleri çalışmalarında,

dindarlık ve affetme arasındaki ilişkinin düşünöldüğü kadar güçlü olmadığını ileri sürmüştür. Onlara göre dindar bireyler, dinde önem verildiğı için affetmeyi değerli bulmakta ve affedici olduklarını düşünmekte; ancak söz konusu belirli bir suç ya da incitici bir davranışta bulunan kişi olduğunda, kendilerini daha az dindar olarak tanımlayan bireylerden daha fazla affetme davranışı sergilememektedirler.

Affetme genellikle olumlu bir özellik olarak değerlendirilmesine rağmen; affetmede psikopatolojik durumların da ortaya çıkabileceğı ileri sürölmektedir. Akhtar (2002) başkalarını affetme ve affedilmeyi istemede ortaya çıkabilecek patolojik durumları açıklamıştır. İlk patolojik durum başkalarını affetmede yetersizliktir. Bu kişilerin, önüne geçemedikleri bir öfke duygusu ve intikam arayışı vardır, intikam istekleri kroniktir. Kızgınlığın sağlıklı şekilde yaşanmasına imkan tanımadığından, çok çabuk affetme de patolojik bir durum olarak değerlendirilmektedir. Aşırı affetme, kendilerine eziyet eden kişilere bağımlı olan mazoşistlerde görölmektedir. Bir başka patolojik durum sahte affetmede ise kişi olumsuz duygularının üstesinden gelmeden affettiğini belirtmektedir. Affedilmeyi aşırı isteme, bilinçdışındaki ahlaki olarak kötü olma duygusunu bastırmak için kullanılmaktadır. Affedilmeyi kabullenemeyen bireyler sürekli suçluluk duyguları yaşamaktadır. Affedilme isteğinde yetersizlik ise pişmanlık duygusu ve empatiden yoksun sosyopat ve narsisistlerde görölmektedir (Akt. Taysi,2007).

Karremans, Van Lange, ve Holland'a (2005) göre affetme kapasitesine sahip olmayan bireylerin başkalarıyla ilgili duygulardan yoksun olmaları nedeniyle, yalnızlık duyguları ve hatta depresyon yaşamaları mümkündür. Bir suçluyu affetmeyen birey sadece suçluyla olan ilişkisinde değil, aynı zamanda başkalarıyla olan ilişkilerinde de pozitif etkileşimlerden uzaklaşmaktadır. Bu nedenle affedicilikten yoksunluk, psikolojik iyi oluşun göstergeleri olan bağıllık ve pozitif etkileşimle olumsuz ilişki içindedir.

Yapılan araştırmalar affetmede psikopatolojik durumların varlığına ilişkin görüşleri desteklemektedir. Sastre ve arkadaşları (2005), araştırmalarında paranoid kişilik bozukluğunun, intikam alma isteğı ve affetmede isteksizlik ile olumlu yönde yüksek düzeyde ilişkili olduğunu saptamıştır. Lawler Row ve Piferi'nin (2006) bulguları affetme düzeyi yüksek olan yetişkinlerin düşük düzeyde depresyon ve stres

yaşarken; yüksek düzeyde öznel ve psikolojik iyi oluş yaşadıklarını göstermektedir. Literatürde başkalarını ya da kendini affetmede başarısızlığın depresyon ve anksiyete ile ilişkili olduğunu gösteren benzer çalışmalar bulunmaktadır (Avery, 2008; Maltby ve ark., 2001; Ross ve ark. 2004; Tse ve Cheng, 2006).

Affetmeyi etkileyebilecek bir kişilik özelliği olarak narsisizm de araştırmacılar tarafından ele alınmaktadır. Narsisist bireylerin intikam alma istekleri yüksek, affetme eğilimleri düşüktür (Brown, 2004). Strelan (2007) çalışmasında kendi iyi olma hallerini öncelikli olarak değerlendiren narsisist bireylerin, kendilerini veya durumsal faktörleri daha çok affederken; başkalarını daha az affetme eğiliminde olduklarını ortaya koymuştur.

Ayrıca ruminasyon eğilimi (Barber, Maltby ve Macaskill, 2005; McCullough ve ark., 2001), sürekli öfke (Berry ve ark., 2001; 2005; Brown, 2003) ve benlik saygısı (Eaton, Struthers, Shomrony ve Santelli, 2007) da affetmeyle ilişkili kişilik özellikleri olarak değerlendirilmektedir.

2.6. Affetmeyi Kolaylaştıran ve Zorlaştıran Faktörler

Araştırmacılar bazı faktörlerin affetmeyi kolaylaştırıcı, bazı faktörlerin ise affetmeyi zorlaştırmaya rolü olduğuna inanmaktadır. Özür dileme, affetme sürecini kolaylaştıran bir faktör olarak görülmektedir. Özür suçlunun kurbanına verdiği zararı kabul ettiğini, olayın sorumluluğunu üstlendiğini ve pişmanlık duyduğunu gösterme yoludur. Bir suçun ardından gelen özür, kurbanı olayı doğru yorumladığı, kendisinin haklı taraf olduğu ve öfkelenmekte haklı olduğu mesajını vermektedir. Böylece kurban benliğine karşı yöneltilmiş söz konusu zarar verici eylemi daha az tehditkar algılamaya başlamakta ve intikam isteği azalarak, affetme isteği ortaya çıkabilmektedir (Eaton ve ark., 2007).

Benzer şekilde kişinin kendisini karşısındakinin yerine koyarak, onun neler hissettiğini anlama becerisi olarak tanımlanan empatinin de affetmeyi arttırmada etkili olduğu düşünülmektedir (Berry ve ark, 2005; Konstam, Chernoff ve Deveney, 2001, Konstam ve ark., 2003; McCullough, 2001, Toussaint ve Webb, 2005). Bu nedenle suçlu ile empati kurma, affetme modellerinin önemli bir aşamasını oluşturmaktadır.

Toussaint ve Webb (2005) çalışmalarında, empati ve başkalarını affetme arasında olumlu yönde ilişkinin varlığını ortaya koymuştur. Benzer sonuçlara Macaskill, Maltby ve Day'in (2002) çalışmalarında da rastlanmaktadır; ancak kendini affetme ve empati arasındaki ilişki farklılık göstermektedir. Empati düzeyi yüksek bireyler diğerlerini affetmeyi kolay bulmalarına rağmen; kendini affetmeyi gereksiz bulmaktadır.

Ayrıca empati, suçludan gelen bir özrün, affetmeyi hızlandırmasında da aracı bir rol oynamaktadır. Suçlu özür dileğinde kurban, suçluyla empati kurmakta ve böylece affetme gerçekleştirebilmektedir (McCullough 2001).

Genellikle beklenmedik şekilde gelen, tekrarlayan ve uyum sağlayıcı olmayan davranışlar üreten duygu yüklü bir biliş olarak tanımlanan ruminasyon, affetmeyi zorlaştıran bir faktör olarak görülmektedir. Affetmez tutumların suç hakkında olumsuz ruminasyonlardan kaynaklandığı ileri sürülmüştür (Berry ve ark., 2005).

Ruminasyon yapma affetmeyi zorlaştırmakta ve suç hakkındaki ruminasyonları bastırma çabaları da intikam ve kaçış motivasyonlarını tetiklemektedir (McCullough, 2000). İntikam arama yönündeki motivasyonların, suç hakkında tekrarlayan düşüncelerden kaynaklandığı düşünülmektedir. İntikamcı insanlar skoru eşitlemek ya da suçluya bir ders vermek için kendilerine acı veren incinme ve adaletsizlik yaşantıları hakkında sürekli ruminasyonlar yapmaktadır (McCullough ve ark., 2001).

Yapılan araştırmalar affetme ve intikamcı ruminasyon arasında olumsuz yönde yüksek düzeyde ilişkiler olduğunu göstermektedir (Berry ve ark., 2005). Benzer şekilde affetme ve öfkeli ruminasyon arasında da olumsuz yönde ilişkiler bulunmaktadır. Öfkeli hatıralar ve ruminasyon kendini ve diğerlerini affetmenin önünde bir engel teşkil etmektedir (Barber ve ark., 2005).

2.7. Affetmede Bireysel Farklılıklar

Araştırmacılar yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum ve kazanç gibi bireysel değişkenler ile affetme arasındaki ilişkiye de ilgi göstermiştir. Genel olarak insanlar yaşlandıkça daha affedici olmaktadır (Girard ve Mullet, 1997; Konstam ve ark., 2003; Lawler Row ve Piferi, 2006; Mullet, Houdbine, Laumonier ve Girard,

1998; Walker ve Gorsuch, 2002). Ancak literatürde affetme ile yaş arasında anlamlı ilişkiler olmadığı sonucuna ulaşan araştırmalar da mevcuttur (Macaskill ve ark., 2002). Toussaint ve arkadaşlarının (2001) çalışmalarında başkalarını affetme ve Tanrı tarafından affedilme duygularında yaş farklılıkları olduğu; ancak kendini affetme ve proaktif affetme boyutlarında herhangi bir yaş farklılığı olmadığı görülmektedir.

Affetme ve cinsiyet arasındaki ilişki belirsizlikler göstermektedir. Walker ve Gorsuch'un (2002) çalışması başkalarını affetme ile cinsiyet arasında orta düzeyde ilişki olduğunu göstermektedir. Bir grup çalışmada kadınların erkeklerden daha affedici olduğu görülmektedir (Konstam ve ark., 2003; Lawler Row ve Piferi, 2006; Mullet ve ark., 1998; Orathinkal, Vansteenwegen ve Burggraeve, 2008). Aksine Brown (2003) ile Denton ve Martin'in (1998) bulgularına göre erkeklerin affetme düzeyi kadınlardan daha yüksektir. Ayrıca Denton ve Martin (1998) erkek terapistlerin affetmenin yararına daha çok inandıklarını saptamıştır. Bir grup çalışmada ise kendini ve başkasını affetme açısından erkekler ve kadınlar arasında herhangi bir farklılaşma bulunmamaktadır (Maltby ve ark., 2002; Maltby ve Day, 2004).

Bazı bulgular eğitim düzeyi ve affetme arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Mullet ve arkadaşlarının (1998) bulguları lise mezunu bireylerin affetme düzeyinin liseyi tamamlamayan bireylerden daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Orathinkal ve arkadaşlarının (2008) çalışmalarında da eğitimsel kazanımların kadınların affetme özellikleriyle anlamlı ilişki içinde olduğu görülmektedir. Ancak ilk kez evlenmiş ya da yeniden evlenmiş yetişkinlerin affetme özellikleri üzerinde eğitimin herhangi bir etkisi yoktur. Lawler Row ve Piferi (2006) bu bulguların aksine eğitim ve medeni durumun affetme ile ilişkisiz olduğunu ortaya koymaktadır. Affetme ve kazanç arasındaki ilişkiyi dikkate alan bir çalışmada da yüksek kazançlı bireylerin daha affedici oldukları görülmektedir (Kontsam ve ark., 2003).

2.8.Affetme İle İlgili Araştırmalar

2.8.1. Affetme İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Yayın ve Araştırmalar

İlgili literatür incelendiğinde ülkemizde affetme üzerine henüz çok az çalışma yapıldığı görülmektedir.

Yıldırım (2009) affetme kavramını bağışlama olarak ele aldığı yüksek lisans tezinde, bağlanma stilleri ile bağışlama arasındaki ilişkide sorumluluk yüklemelerinin aracı rolünü incelemiştir. Çalışma halihazırda romantik bir ilişki içinde olan iki yüz on iki katılımcıyla yürütülmüştür. Çalışmanın sonuçları, bağlanma stilleri ve sorumluluk yüklemelerin, bağışlama ile öç alma, kaçınma ve iyilikseverlik alt boyutlarının yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Ayrıca sorumluluk yüklemeleri bağlanma stilleri ve bağışlama arasındaki ilişkiye kısmen aracılık etmektedir. Güvenli bağlanma gösteren bireyler daha az sorumluluk yüklemesi yapmakta ve daha çok bağışlama davranışı sergilemektedir. Korkulu bağlanma stiline sahip bireyler daha çok sorumluluk yüklemesi yapmakta ve daha az bağışlama davranışı göstermektedirler. Ayrıca kaygılı bağlanma, bağışlamayı sorumluluk yüklemeler aracılığıyla kısmen yordamaktadır.

Benzer şekilde Alpay (2009) da affetme kavramını bağışlama olarak ele almıştır. Çalışmasında evlilik ilişkisi içinde bağışlama kavramını; benlik saygısı, empatik eğilim, romantik kıskançlık ve bağlanma değişkenleri açısından incelemiştir. Sonuçlar benlik saygısı, empatik eğilim düzeyi, incinme algısı ve kıskançlığa verilen tepkilerin bağışlama davranışını yordadığını göstermektedir.

Bugay (2010) doktora tez çalışmasında kendini affetme sürecinde sosyo-bilişsel (kontrol odağı, ruminasyon ve başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik), duygusal (utanç ve suçluluk) ve davranışsal (telafi edici davranışlar) değişkenler arasındaki yapısal ilişkiyi ve bu yapıların kendini affetmeye katkısını incelemiştir. Bulgulara göre ruminasyon, hem doğrudan hem de suçluluk ve utanç aracılığıyla kişinin kendisini affetmesini engellemektedir. Başkaları tarafından belirlenen mükemmeliyetçilik ile kendini affetme arasında olumsuz yönde ilişki bulunmaktadır. Dışsal kontrol odağı yüksek olan bireyler, düşük düzey utanç ve suçluluk yaşamaktadır. Bu nedenle dışsal kontrol odağı yüksek bireylerin kendini affetme

düzeyleri yüksektir. Ayrıca telafi edici davranışlar ile kendini affetme arasında olumlu ilişkiler olduğu saptanmıştır.

Bugay ve Demir (2011) çalışmalarında hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetmeyi ne düzeyde yordadığını araştırmıştır. 376 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen araştırma bulgularına göre, hayata ilişkin özellikler affetmeyi etkilemektedir. Çalışmada üniversite öğrencilerinin en çok ailesel konularda yapılan hataları affetmede zorluk yaşadıkları görülmektedir. Hatanın büyüklüğü, hatayı kimin yaptığı, hatanın yol açtığı sonuçlar, hatadaki sorumluluk ve hata için özür dilenmesinin, başkalarını affetme ile anlamlı ilişki içinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ülkemizde affetme özelliğini geliştirmeye yönelik ilk ve tek deneysel çalışmanın da Bugay ve Demir (2012) tarafından yapıldığı görülmektedir. Çalışmada üniversite öğrencilerinin kendini ve başkalarını affetme özelliğini geliştirmeye yönelik olarak hazırlanan bir gruba psikolojik danışma programının etkililiği incelenmiştir. Çalışmaya katılan on altı öğrencinin yarısıyla oluşturulan deney grubu öğrencilerine Affetme Süreç Modeline dayanan beş haftalık “Affetmeyi Geliştirme Grubu” çalışması uygulanmıştır. Katılımcıların diğer yarısından oluşan kontrol grubuyla ise ölçümler arasında herhangi bir çalışma yürütülmemiştir. Bugay ve Demir (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan Heartland Affetme Ölçeği kullanılarak elde edilen ön test-son test verileri deney grubu katılımcılarının çalışma sonrasında başkalarını affetme ve genel affetme eğiliminde bir artış olduğunu göstermektedir. Ayrıca deney ve kontrol grubunun kendini affetme ön test ve son test puanları arasında da anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Bu sonuçlar Affetmeyi Geliştirme Grubu’nun etkililiğini ortaya koymaktadır.

2.8.2. Affetme İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Yayın ve Araştırmalar

DiBlasio ve Proctor (1993) Amerikan Evlilik ve Aile Terapisi Derneği üyelerinin katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarında affetmenin klinik alanda kullanımı konusunu araştırmıştır. Bulgular özellikle terapistin yaşının ve danışanın dini yönelimine açıklığının, affetme tekniklerini geliştirme ve kullanma üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Yaşlı ve danışanın dini inancından yararlanmaya açık olan terapistlerin, affetme teknikleri geliştirme eğilimi daha yüksektir.

Terapistlerin kendi dindarlık seviyeleri affetme tekniklerini kullanmaları ile ilişki göstermemektedir.

Denton ve Martin (1998) çalışmalarında klinisyenlerin affetmenin tanımı, affetmenin terapötik kullanımı ve affetme süreci algılamalarını Brandsma'nın (1982) süreç modeline dayanarak incelemiştir. Çalışmada affetme işlevsel şekilde, birisinin psikolojik, duygusal, fiziksel ya da ahlaki yapısında derin ve uzun süreli bir yara almış olduğu iki insanı gerektiren, yaralanan kişinin duyduğu öfke, kızgınlık ve korkuyu terk ettiği ve intikam almayı istemediği ve yavaş gelişen, acı veren hatıraları unutmanın gerekmediği içsel bir süreç şeklinde tanımlanmıştır (Enright ve Zell, 1989; Akt. Denton ve Martin, 1998). Katılımcıların %80'i affetmenin öfke ve korkunun terk edildiği, intikam alma isteğinin azaldığı, acı veren olayın unutulmadığı, zaman alan ve yavaş ilerleyen içsel bir süreç olma özelliği taşıdığını kabul etmiştir. Ancak affetmenin iki insanı gerektirmesi konusunda katılımcıların bir bölümü onay verirken diğer bölümü tarafsız kalmıştır. Aynı şekilde affetmenin uzun süren psikolojik, duygusal ve manevi bir acının ardından gerçekleşeceği konusunda da katılımcılar arasında bir ikiye bölünme vardır. Çalışmada klinisyenlere Brandsma'nın süreç modelini içeren maddeleri kronolojik olarak sıralamaları için dört ifade sunulmuştur: a) Kişi olumsuz duyguları terk etmeyi seçmelidir. b) Kişi kendi ihtiyaçlarının farkında olurken, diğer kişileri davranışlarının nedenleri açısından görmeye başlamalıdır. c) Kişi geçmişteki olaylarla yüzleşebilmeli ve buna istekli olmalıdır. d) Kişi öfke, kızgınlık ve intikam alma düşüncesini bırakmaya daha yakındır. Çalışmada Brandsma'nın modelinin süreçleri destek görmesine rağmen; sürecin aşamalarının sıralaması destek görmemiştir.

Baskin ve Enright (2004) affetmenin terapötik kullanımı üzerine gerçekleştirdikleri bir meta-analiz çalışmasında affetme müdahalelerini 1) karara dayalı modeller, 2) sürece dayalı grup formatında modeller ve 3) sürece dayalı bireysel formatta müdahaleler olarak sınıflandırmıştır. Karar modeline dayalı grup çalışmalarının affetme puanları sürece dayalı grup müdahalelerinden daha düşük olduğundan süreç modellerinin karar modellerinden daha etkili olduğu düşünülmektedir. Uzun süreli bireysel danışmalar kısa süreli grup danışmalarından anlamlı derecede daha yüksek affetme puanları göstermiştir. Ayrıca uzun süreli

müdahalelerin kısa süreli müdahalelerden anlamlı şekilde daha iyi sonuçlar ortaya çıkardığı görülmüştür.

Hargrave ve Sells (1997) affetmenin işleyişi (içgörü, anlayış, telafi için fırsatlar verme, açıkça affetme eylemleri) ve acının belirtileri (utanç, kin, aşırı kontrol, kaos) üzerine insanların bakış açılarını değerlendirme amacıyla bir ölçek geliştirmişlerdir. Geliştirilen ölçek (Kişilerarası İlişkiyi Yeniden Çözümleme Ölçeği- Interpersonal Relationship Resolution Scale- IRRS) anlamlı yapı geçerliği ve yüksek düzeyde güvenilirlik göstermiştir.

Brown (2003) affetme sonucunda bireysel farklılıkları belirlemek için dört maddelik kısa bir Affetme Eğilimi Ölçeği (Tendency to Forgive Scale- TTF) geliştirme çalışması yürütmüştür. TTF Rosenberg Benlik saygısı ile olumlu ilişki, sürekli öfke ile olumsuz ilişki, Eysenck kişilik envanterinin sosyal isteklilik alt ölçeği ile de orta düzeyde ilişki göstermiştir. Ölçeğin içsel olarak tutarlı olduğu ve sekiz hafta ara ile gerçekleştirilen öntest- sontest çalışmalarıyla güvenilir olduğu saptanmıştır.

Thompson ve arkadaşları (2005) çalışmalarında kendini, başkalarını ve durumu affetmeyi değerlendiren Heartland Affetme Ölçeğini (HAÖ) geliştirerek affetme, psikolojik iyi oluş, ilişki memnuniyeti ve sürekliliği ve affetmeye ilişkin davranışları incelemiştir. Çalışmada geliştirilen HAÖ durumları affetme alt ölçeğine sahip olması bakımından bir ilk olma özelliği taşımaktadır. Çalışma affetmenin psikolojik sağlık için yararlı olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca çalışmanın bulguları affetme düzeyi yüksek bireylerin daha uzun süreli ve hoşnut romantik ilişkiler sürdürme eğiliminde olduklarını göstermiştir.

Macaskill ve arkadaşları (2002) çalışmalarında kendini ve başkasını affetme ile duygusal empati arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlar empati düzeyi yüksek olan bireylerin başkasını affetmeyi kolay bulduğunu; ancak kendini affetme için empatinin etkili bir faktör olmadığını göstermiştir. Araştırmanın sonuçları yaş ile kendini affetme, başkasını affetme ve duygusal empati arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını göstermiştir. Ayrıca kendini ve başkasını affetme açısından kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır.

Konstam ve arkadaşları (2001) utanç, öfke, suçluluk ve empatinin affetme üzerindeki rolünü araştırmıştır. Affetme, uyum sağlayıcı suçluluk eğilimi ile anlamlı şekilde ilişki göstermiştir. Ancak utanç eğilimi affetme ile ilişki göstermemiştir. Empatik ilgi ve bakış açısı puanı yüksek olan bireylerin affetme puanı da yüksektir. Son olarak öfke oranı azaldıkça affetme artmaktadır.

Konstam, Holmes ve Levine (2003) çalışmalarında empati, bencillik ve baş etmeyi affetmenin psikolojik öğeleri olarak ele almıştır. Bulgulara göre duygu odaklı baş etme ve empati affetmeyi olumlu şekilde etkilemektedir. Ayrıca bencillik ile affetmemenin ilişkili olduğu; ancak bencillik ve affetme arasında ilişki olmadığı saptanmıştır.

Neto ve Mullet (2004) affedici kişilik ve benlikle ilgili iki önemli yapı benlik saygısı (çekinme ve utangaçlık) ve benlik yapısı (bağımlılık ve bağımsızlık) arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Benlik saygısının nörotizmle olumsuz ilişkili olması ve nörotizmin de affetme ile olumsuz ilişki göstermesi nedeniyle benlik saygısı ve affetme arasında olumlu ilişki olacağını iddia etmişlerdir. Ancak bulgular benlik saygısı ile affetme arasında anlamlı ilişki olmadığını göstermiştir. Tek anlamlı ilişkinin, kadın katılımcılar arasında ve olumsuz yönde oldu görülmüştür. Benlik saygısı yüksek olan kadın katılımcılar ve yüksek bağımsızlık gösteren katılımcılar affetmeye karşı düşük isteklilik göstermiştir. Bağımlılık düzeyi yüksek kişiler ise affetmeye yüksek isteklilik göstermiştir. Utangaçlık ve çekingenlik düzeyi yüksek olan katılımcılar suç olayına karşı yüksek duyarlılık göstermiştir. Yalnızlık ve affedici kişilik arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Lawler-Row ve Piferi (2006) çalışmalarında bir kişilik özelliği olarak ele aldıkları affetmenin yetişkinlerin öznel iyi oluş ve sağlıkları üzerindeki rolünü incelemiştir. Bulgulara göre affedici bireylerin depresyon ve stres düzeylerinin düşük, öznel ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin ise yüksek olduğu saptanmıştır.

Bono, McCullough ve Root (2007) iki ayrı boylamsal çalışma yürüterek affetme, psikolojik iyi oluş, suçluya duyulan yakınlık ve bağlılık ile suçludan gelen özür ve telafi edici davranışların ilişkisini incelemiştir. Her iki çalışmada da son yedi gün içerisinde önemli bir kişilerarası sorun yaşamış bireyler arasından seçilen

katılımcılara ait bulgular, affetme ve iyi oluş arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Suçlunun özür dilemesi, telafi edici davranışlar sergilemesi ve sorun öncesinde suçluya duyulan yakınlık bu ilişkiyi güçlendirmektedir.

Avery (2008) çalışmasında bir grup değişkenin (kendini affetme, diğerlerini affetme, empati ve dindarlık) sağlık üzerindeki etkisini incelemiştir. Bulgular kişilerarası affetmenin akıl sağlığı üzerinde etkili olmasına rağmen; fizyolojik sağlık üzerinde etkili olmadığını göstermiştir. Kişilerarası affetme düzeyi yüksek olan bireyler düşük olan bireylerden daha iyi sosyal işlev ve akıl sağlığı göstermiştir; ancak fiziksel sağlık açısından iki grup arasında herhangi bir farklılık görülmemiştir. Kendini affetme düzeyi yüksek bireyler zihinsel, sosyal ve duygusal olarak daha sağlıklıdır ve daha çok günlük enerjiye sahiptir. Kendini affetme düzeyi düşük bireyler ise zayıf genel sağlık ve güçlü bedensel ağırlar belirtmiştir.

Webb, Colburn, Heisler, Call ve Chickering (2008) Heartland Affetme Ölçeğini kullanarak affetme ile psikolojik sağlığın çeşitli göstergeleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada affetmenin depresif semptomlar ile olumsuz yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Suçluluk eğilimi yüksek olan bireylerin affetme yeteneği artış gösterirken, utanç eğilimi yüksek olan bireylerin affetme yeteneği azalma göstermiştir. Utanç eğilimi yüksek bireyler özellikle de kendini affetmede zorlanmıştır. Son olarak çocukluk döneminde psikolojik olarak kötü davranışlara maruz kalmış bireylerin affetme yeteneği geliştirmeleri düşük bir olasılık göstermiştir. Çocukluk döneminde psikolojik olarak kötü muamele görme ile affetme arasında olumsuz yönde ilişki söz konusudur.

Orathinkal, Vansteenwegen ve Burggraeve (2008) yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, meslek, çocuk sayısı ve evlilik süresi değişkenlerinin affetme üzerindeki etkisini incelemiştir. Bulgular kadınların affetme puanının erkeklerden daha yüksek olduğunu göstermiştir. İlk evliliklerini yaşayan yetişkinlerin affetme düzeyi üzerinde çocuk sayısının etkisi vardır; ancak yaş ve eğitim düzeyinin affetme üzerinde etkisi olmadığı saptanmıştır. Ayrıca çocuk sayısı ve eğitimsel kazanımlar kadınların affetme düzeyi ile olumlu yönde ilişki göstermiştir.

Ahadi ve Ariapooran (2009) çalışmalarında kendini ve başkasını affetmenin boşanmış kadınların depresyon ve intihar düşüncelerini yordamadaki rolünü incelemiştir. Bulgular affetme arttıkça intihar düşüncelerinin ve depresyonun azaldığını göstermiştir. Kendini affetme, depresyon ve intihar düşüncelerinin en güçlü yordayıcısı olarak bulunurken, başkasını affetme, depresyon ve intihar düşüncelerini yordama gücüne sahip değildir.

Breen, Kashdana, Lenser ve Fincham (2010) çalışmalarında güçlü karakter özellikleri olarak ele aldıkları minnettarlık ve affetmenin duygusal savunmasızlık ile olumsuz ve pozitif psikolojik süreçlerle olumlu yönde ilişkili olduğunu iddia etmiştir. Çalışmada affetme ve minnettarlık düzeyi yüksek olan bireylerin, düşük öfke, yalnızlık ve depresif semptomların yanı sıra; yüksek kabul, empati ve öz-duyarlık gösterdikleri saptanmıştır. Bulgular öz-duyarlık ile affetme arasında olumlu yönde ilişkiler olduğunu göstermiştir.

2.9. Öz-Duyarlık Kavramı

Yüzyıllardır Doğu felsefesinde yer almakla birlikte Batı felsefesinde henüz oldukça yeni olan öz-duyarlık kavramı benliğe yönelik sağlıklı bir tutum olarak görülmektedir (Neff, 2003a). Batıda, duyarlık başkalarına karşı duyarlı olma şeklinde kavramsallaştırılmaktadır; ancak geleneksel Budist psikolojisinde bireyin kendisine karşı da duyarlı olması gerektiğine inanılmaktadır. Öz-duyarlık kavramı başkalarına yöneltilen duyarlık kavramıyla yakından ilişkili görülmektedir (Neff, 2003b).

Duyarlık; başkalarının acılarıyla ilgilenmeyi, onların zor süreçlerden geçtiğinin farkında olmayı, onların acılarını dindirmeyi istemeyi ve insanların hatalarına karşı yargılamayan bir anlayış geliştirmeyi gerektirmektedir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008). Neff tarafından ileri sürülen öz-duyarlık kavramı ise; bireyin yaşadığı acılardan kaçmak yerine bunları açık yüreklilikle karşılamasını, kendine karşı özenli ve ilgili tutumlarla yaşadığı acıyı azaltarak kendini iyileştirmeyi istemesini, yetersizlik ve başarısızlıklarına karşı yargılamayan, anlayışlı bir tutum sergilemesini ve yaşantılarını tüm insanlar tarafından paylaşılan ortak deneyimler çerçevesinde görebilmesini ifade etmektedir (Neff, 2003a).

Reyes (2011: 1) öz-duyarlılığı Batılı ve Budist bakış açısından tanımlamıştır. Batılı bakış açısından öz-duyarlık “bireyin acı çektiğinde kendini sevme yeteneği ve merhamete sahip olması” şeklinde açıklanmaktadır. Budist bakış açısından ise öz-duyarlık; “yaşanan kişisel acıya, benlikten acı çeken diğer tüm insanlara uzanan bilgelik, şefkat ve bilinçlilikle tepki verme” şeklinde ifade edilmektedir.

Öz-duyarlık, hoşla gitmeyen yaşam olayları meydana geldiğinde sadece problemi kontrol etmeyi ve çözmeyi denemek yerine, sakinleşmek ve rahatlamak için bireyin kendi içine dönmesidir (Neff, 2009). Öz-duyarlı bir yaklaşım başarısızlık ya da hatalı olma durumunda kendini acımasız şekilde yargılamak yerine mükemmel olmadığını, sınırlılıklarının var olduğunu kabul etmeyi, kişisel yaşantıları paylaşılan insanlık yaşantıları ışığında görmeyi ve kendine karşı anlayışlı bir tutuma sahip olmayı gerektirmektedir (Neff, 2004). Ayrıca öz-duyarlık kişinin kendi başarısızlık ve zaaflarını affetmesini ve bir insan olarak sahip olduğu sınırlılıkları nedeniyle kendine saygı duymayı da içermektedir (Neff, 2003a).

Bireyin kendine karşı duyarlı yaklaşımı; benmerkezcilik, bencillik ya da bireyin kendi ihtiyaçlarını diğer insanların ihtiyaçlarından üstün tutması olarak algılanmamalıdır; çünkü öz-duyarlık başkalarına karşı duyarlı olmayı ve onlar için endişelenmeyi de içermektedir. Öz-duyarlık acı, başarısızlık ve yetersizliklerin insan olmanın bir parçası olduğunu, olumsuz yaşantıların başka insanlar tarafından da paylaşıldığını ve her insanın duyarlılığı hak ettiğini kabul etmeyi gerektirmektedir (Neff, 2003b).

Öz-duyarlık, ideal standartları karşılamada başarısız olduğunda bireyin kendini katı şekilde yargılamaktan kaçınmasını önermektedir. Bu tutum bireyin başarısızlıklarını fark etmekten ve başarısızlıklarını düzeltmeye yanaşmaktan kaçınması şeklinde yorumlanıp, pasiflik olarak algılanmamalıdır. Pasifliğe neden olan öz-duyarlı bir tutum takınmak değil, öz-duyarlıktan yoksun olma durumudur. Kişinin kendine karşı öz-duyarlı bir tutum sergilemesi çocuklarına karşı duyarlı davranan anne babaların tutumuna benzemektedir. Duyarlı anne babalar çocuklarının kendilerine zarar verecek davranışlar içerisine girmesine izin vermemekte ve çocukların sağlıklı gelişimini teşvik etmek için bazı kısıtlamalar getirebilmektedir. Duyarlı anne babaların eylemleri yargılayıcı ve cezalandırıcı değildir, iyilik, sevgi ve

çocukların iyi oluşu için endişe duyguları taşımaktadır. Benzer şekilde kendine karşı duyarlı olma benliğe zarar verici davranışları bırakmayı, acı verici ve zor da olsa benliğin daha ileri düzeyde bir iyiliğe ulaşması için gerekli eylemleri yapmaya kendi kendini teşvik etmeyi içermektedir (Neff, 2003a).

Öz-duyarlık ve kendine acımanın da birbirinden farklı olduğuna dikkat çekilmektedir (Paul, 2011). Kendine acıma; kişinin kendi problemlerine dalarak yaşadığı acıyı abarttığı, bu problemlerin sadece kendine özgü olduğu düşüncesine kapılıp başkalarının da benzer problemler yaşıyor olabildiklerini unuttuğu, diğer insanlardan ayrılmayı vurgulayan bir “zavallı ben” tutumudur (Neff, 2004). Bireyin kendini bir kaybeden ya da şansız olarak gördüğü kendine acıma davranışı, sorumluluktan kaçma ve sorumluluğu üstlenmedikleri için başkalarını suçlamaya hizmet etmektedir (Paul, 2011). Kendine acıyan insan yaşadığı olayları çarpıtmakta, diğer insanlardan uzaklaşmakta, kendi duygularının esiri haline gelmekte ve alternatif duygusal tepkiler ile zihinsel yorumlara ulaşamayarak daha nesnel bir bakış açısı benimseyememektedir. Bu nedenle kendine acıma süreci aşırı-özdeşleşme olarak adlandırılmaktadır (Bennett-Goleman, 2003). Aksine öz-duyarlık, bireyin yaşantılarını kabul etmesini ve benliğinin dışına adım atarak deneyimlerini insanlık deneyimlerinin bir bölümü içine yerleştirebilmesini sağlamakta ve kendine karşı duyduğu sevecenlik duygularını arttırmaktadır. Bireyin kendine karşı başka bir kişinin pozisyonunu alması, aşırı-özdeşleşme halkasına karşı bir engel olarak çalışmaktadır. Böylece bireyin yaşantılarını daha geniş bir çerçevede görmesine izin veren bilinçlilik ortaya çıkmaktadır. Öz-duyarlıkla birlikte başkalarıyla bağlantılı olma duyguları artarken ben merkezli duygular azalmaktadır (Neff, 2003a, 2003b, 2004).

Öz-duyarlık kendine sınır koyamamak ile eş değer değildir. Neff (2003a) çoğu insanın kendine sınır koyamamaktan korkması ve duygusal olarak kendisini yıpratığında daha iyi bir insan olacağına inanması nedeniyle kendilerine karşı başkalarına karşı olduklarından daha katı ve eleştirel olduklarını belirtmektedir. İnanılanın aksine olumsuz eleştiri motive edici değildir. Birey kendini sürekli eleştirdiğinde kendine iyi gözle bakmaya isteksiz hale gelmekte ve sonucundan korktuğu için nerede değişmesi gerektiğini görememektedir (Horney, 1950; Akt.

Neff, 2004). Oysa öz-duyarlık kendini açıkça görebilmek için duygusal bir güvenlik gerektirmektedir. Öz-duyarlı bir tutumda kişinin değişim için motivasyonu, katı eleştiriden kaçma amacı değil daha iyiye ve güzele ulaşma amacı taşımaktadır (Neff, 2004). Öz-eleştiri motivasyonu korkudan kaynaklanırken öz-duyarlık motivasyonunun sevgiden kaynaklandığını söylemek mümkündür (Neff, 2012).

2.10. Öz-Duyarlığın Alt Boyutları

Öz-duyarlık; öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik olmak üzere üç temel boyuttan oluşmaktadır (Neff, 2003a). Öz-duyarlığın bu üç boyutu kavramsal olarak birbirlerinden ayrı ve bireysel olarak farklı düzeylerde yaşanmakla birlikte bir diğerini meydana getirmek için karşılıklı olarak birbirleriyle etkileşim halindedir. Örneğin bilinçlilik öz-yargılamayı azaltmaktadır, böylece olumsuz duygusal yaşantıların etkisi azalarak öz-sevecenlik artmaktadır. Benzer şekilde paylaşımların bilincinde olma; acı ve kişisel başarısızlıkların diğer insanlarla paylaşıldığını fark etmeyi sağlamakta, suçluluk duygularını ve kendini katı şekilde yargılama davranışlarını azaltmakta, böylece izolasyon duygularına neden olan benmerkezcilik hafiflerken başkalarıyla bağlantılı olma duyguları artmaktadır (Neff, 2003b).

2.10.1. Öz-Sevecenlik

Öz-duyarlık, başarısızlık ya da yetersizlik durumlarında kendini katı şekilde yargılamak yerine kendine karşı sıcak ve anlayışlı bir tutumla yaklaşmayı gerektirmektedir. Öz-sevecenlik olarak adlandırılan bu tutum; kusur, sınırlılık ve yaşam zorluklarının kaçınılmaz olduğunu fark etmeyi ve yaşam olayları beklentilerin dışında geliştiğinde acıyla kendine kızarak yüzleşmek yerine, kendini sakinleştirme ve desteklemeyi içermektedir (Neff, 2009; 2012).

Öz-sevecenlik ile problemler ve hoşla gitmeyen olaylar yargılamadan kabul edilmekte ve böylece birey, sorunların çözülmesine yardımcı olacak davranışlar içerisine girebilmektedir. Bireyin her zaman istediği kişi olması, istediği şeyi yapabilmesi mümkün değildir. Bu gerçek inkar edildiğinde kendini yargılama, engellenme ve stres biçimlerinde acı çekilirken; bu gerçek yardımseverlikle kabul edildiğinde pozitif ilgi ve sevecenlik duyguları üretilmektedir (Neff, 2012).

2.10.2. Paylaşımların Bilincinde Olma

İnsanların hoş gitmeyen durumlar karşısında kendilerini katı şekilde yargılama davranışları beraberinde izolasyon duyguları üretmektedir. Hoşa gitmeyen şeyler fark edildiğinde insanlar sıklıkla akıldışı bir düşünceyle başkalarının hayatında her şeyin mükemmel şekilde ilerlediği, yetersiz ve başarısız tek kişinin kendisi olduğu şeklinde düşüncelere kapılmaktadır. Böyle bir mantıkdışı inanç kişiyi dar bir bakış açısına sokmakta ve “neden ben” düşüncelerinin hakim olduğu bir adaletsizlik duygusu yaşanmaktadır (Neff, 2012).

Paylaşımların bilincinde olma; her insanın kusur ve sınırlılıklarının olduğunu, hataya düştüğünü, başarısız olduğunu ve zor dönemlerden geçtiğini fark etmeyi gerektirmektedir. Paylaşımların bilincinde olma duygusu ile yaşam zorlukları ve sorunlarla baş etme çabaları tüm insanlar tarafından paylaşılan insani yaşantılar ışığında düzenlenmekte ve böylece kişinin başkalarıyla bağlantılı olma duyguları artmaktadır (Neff 2003a, 2003b). Paylaşımların bilincinde olma acı çekilen dönemlerde insanların terk edilmişlik ve yalnızlık duygularından uzak kalmalarına yardımcı olmaktadır (Neff, 2012).

2.10.3. Bilinçlilik

Bilinçlilik, aşırı-özdeşleşmelerden kaçınarak yaşantılarla ilişkili duyguları net bir şekilde görme ve kabul etmeyi gerektiren dengeli bir farkındalık durumudur (Neff, 2003a). Kendine karşı duyarlı bir tutum bilinçliliğin dengeli zihinsel bakış açısını gerektirmektedir. Bilinçlilik bir yandan düşünce ve duyguları bastırma, inkar etme ve yargılama davranışlarından kaçınmayı diğer yandan da olumsuz duygu ve düşüncelerle aşırı derecede ilgilenmemeyi önermektedir (Neff, 2012).

2.11. Öz-Duyarlık ve Diğer Psikolojik Yaklaşımlar

Kökenleri Budist psikolojisine ait olan öz-duyarlığın çeşitli disiplinlerde batılı psikologların çalışmalarında yer alan kavramlarla tutarlı olduğu görülmektedir.

Öz-duyarlık kavramına en yakın benzerlik kadınların psikolojik gelişimini ele alan ilişki modelinde ben kavramının kurucularından Judith Jordan’ın çalışmasında bulunmaktadır (Jordan, 1997; Jordan, Kaplan, Miller, Stiver ve Surrey,1991).

Jordan'ın çalışmalarında yer alan öz-empati kavramı bireyin kendisine karşı yargılayıcı olmayan bir tutum benimsemesidir ve duygusal olarak diğerlerine bağlılık ve diğer insanlara benzerliği fark etme açısından tanımlanan başkalarına karşı empati duyma ile yakından ilişkilidir. Jordan öz-empatinin bireyin kendisiyle yaşadığı düzeltici bir ilişkisel deneyim olduğunu ve bu süreçte bireyin önceden yargıladığı ve reddettiği yönlerini kabul ettiğini ve kendisiyle yeniden ilişkilendirdiğini belirtmiştir (1991b: 287). Bu açıklamalar incelendiğinde Jordan'ın öz-duyarlılığın üç ögesine (öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik) dolayı da olsa vurgulamalar yaptığını söylemek mümkün görünmektedir (Akt. Neff, 2003a).

Öz-duyarlık kavramı insancıl yaklaşımların görüşleriyle de benzerlikler göstermektedir. Örneğin Rogers'ın potansiyelini tam kullanan kişi ve Maslow'un kendini gerçekleştiren birey tanımlamaları, öz-duyarlık için önemli olan kendini kabulü vurgulamaktadır. Potansiyelini tam kullanan kişi, başarısızlık durumunda inkar ya da çarpıtma gibi savunma mekanizmalarına sığınmak yerine, yetersizliğini kabul ederek durumu düzeltmeye çalışmaktadır. Kendini gerçekleştiren birey ise zayıflıklarını bilerek kendini olduğu gibi kabul etmekte, başarısızlık ve yetersizlik karşısında kaygı duymak ya da kendini suçlamak yerine, mükemmel olmadığını kabul ederek kendine karşı sevgi duyguları beslemektedir (Burger, 2006).

Benzer şekilde temel felsefesinin koşulsuz kendini kabulü içermesi bakımından akılcı duygusal davranışsal terapi (ADDT) yaklaşımı da öz-duyarlık ile paralellik göstermektedir. ADDT felsefesinde sağlıklı insanın en önemli özelliği kendisinin ve başkalarının hata yapabileceğini, bazen kontrol edilemeyen dış faktörlerin yaşamı etkileyebileceğini kabul etmektir. ADDT bireyin başarılı ya da başarısız yaşantılarına dayanarak iyi ya da kötü şeklinde kendine değer biçmek yerine, sadece yaşadığı ve bir insan olduğu için kendisine değer vermeyi tercih etmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Kendini koşulsuz olarak kabul eden bireyler, eylemlerinin sorumluluğunu üstlenmekte ve mükemmel olmadıkları gerçeğine rağmen kendilerini kabul etmektedir (Murdock, 2012).

Neff ve Lamb'a (2012) göre öz-duyarlık insancıl psikologların önerdiği koşulsuz kendini kabul kavramına benzemekle birlikte çok daha geniş bir anlam taşımaktadır. Kendini kabul, kişisel yetersizliklere karşı pasif bir tutum gerektirirken;

öz-duyarlık bireyin acısını azaltma isteğini içermektedir. Bu nedenle öz-duyarlık, değişmek ve gelişmek için güçlü bir motivasyon aracı rolü üstlenmektedir.

Öz-duyarlığın duygusal gelişim alanında son zamanlarda yapılan çalışmalar ve özellikle de duygusal başa çıkma ve duygusal düzenlemeyle de ilişkili olduğu ileri sürülmektedir (Neff, 2003b). Duygusal düzenleme, bireylerin stresli ve üzücü durumlarla karşılaştıklarında duygularına dikkat ettikleri, duygularını ve duygularındaki yoğunluğu yönettikleri, normal hale dönüştürdükleri içsel ve dışsal süreçlerden oluşmaktadır (Thompson, 1994). Öz-duyarlık, olumsuz yaşam olayları karşısında etkili bir duygusal baş etme stratejisi olarak görülmektedir (Allen ve Leary, 2010). Öz-duyarlık, bireyin duygularına bilinçli farkındalığını gerektirdiğinden, öz-duyarlı bir tutumla acı veren üzücü duygulardan kaçmak yerine, onlara sevecenlik, anlayış ve sosyal paylaşım bilinciyle yaklaşılmaktadır. Böylece olumsuz duygular bireyin etkili ve uygun yollarla kendini, çevresini değiştirecek eylemleri benimsemesine yardımcı olan daha olumlu duygulara dönüştürülmektedir. Bu nedenle öz-duyarlığın, bireyin kendi duygularını gözlemleme, düşünce ve eylemlerine rehberlik etmede bu bilgileri başarılı şekilde kullanabilme yeteneğini gerektiren duygusal zekanın önemli bir yönü olabileceği iddia edilmektedir (Salovey ve Mayer, 1990; Akt. Neff, 2003a).

Winnicott 'un psikanalitik geleneğindeki obje ilişkisinden doğan potansiyel boşluk kavramının da özellikle bilinçlilik boyutu olmakla beraber, öz-duyarlıkla ilgili olduğu düşünülmektedir. Potansiyel boşluk, hayal ve gerçek arasında yatan ortak deneyim alanını ifade etmektedir. Başlangıçta, çocuk bütün dünyayı kapsayan ve kendi içinde yeterli olan bir hayal içinde yaşamaktadır. Zamanla, büyüyen ve gelişen çocukta farkındalık başlamaktadır; çünkü istekleri tamamen yerine getirilmemektedir. Böylece “ben” kavramı sona ererek “ben değil” kavramı başlamaktadır. Potansiyel boşluk “ben” ve “ben değil” arasında var olmaktadır; ama paradoksal olarak her ikisini de kapsamaktadır. Ne bireyin içinde ne de dışında olan bir durumdur, var olmayan ve henüz oluşmaya başlamış bir boşluktur. Bu boşluk çocukla anneyi hem birbirine bağlamakta hem de birbirinden ayırmaktadır. Annenin ayrı bir birey olarak var olduğunu fark etmesiyle birlikte çocuk, kendini ayrı bir varlık olarak algılamaya başlamaktadır. Çocuk obje kararlılığı açısından gelişip

olgunlaştıkça potansiyel boşluğunu yönetme kabiliyetine sahip olmaya başlamaktadır (Ogden,1990; Akt: Kirkpatrick, 2005).

Çocuğun ben ve ben değil duygularını algıladığı zaman öz-duyarlığın başlangıç noktası olarak görülmektedir; çünkü bunlar öz-duyarlık için gereken öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik boyutlarının bileşenini oluşturmaktadır. Kendisiyle diğerlerini bağlayan bu potansiyel boşluk, hem bilinçliliğin hem de paylaşılan insanlığın acemi farkındalığını içermektedir (Kirkpatrick, 2005).

2.12. Öz-Duyarlıkta Bireysel ve Grup Farklılıkları

Araştırmacılar yaş, cinsiyet, kültür ve sosyoekonomik düzey gibi değişkenlerin bireylerin öz-duyarlık seviyesi üzerinde etkili olabileceğine inanmaktadır. Yaş değişkeni dikkate alındığında ergenliğin öz-duyarlığın en düşük olduğu yaşam dönemi olduğu düşünülmektedir. Kimlik oluşturmaya ve sosyal hiyerarşide yer almaya çabalayan ergenler sürekli şekilde kendilerini değerlendirmekte ve kendilerini diğerleriyle karşılaştırmaktadır (Brown ve Lohr, 1987). Pek çok ergenin bedensel sorunlar, akademik performans ve popüler olma gibi nedenlerle baskı yaşamasından dolayı bu değerlendirmeler sıklıkla olumsuz nitelik taşımaktadır (Harter, 1993; Akt. Neff, 2003a; Simmons, Rosenberg ve Rosenberg, 1973; Steinberg, 2007). Ayrıca ergenlerin herkesin dikkatinin kendi dış görünüş ve davranışlarına odaklandığı ya da yaşadıklarının eşsiz olduğu ve diğerlerinin kendisinin sıkıntısını anlamasının mümkün olmadığı yönündeki inancını içeren ergen benmerkezciliğinin öz-duyarlığa engel olacağı düşünülmektedir (Neff, 2003a). Bu düşünceyi destekler şekilde Neff ve McGehee'nin (2010) çalışmaları ergen benmerkezciliği ve öz-duyarlık arasında anlamlı ilişkiler olduğunu, özellikle de yaşadıklarının eşsiz olduğunu ve kimse tarafından anlaşılamayacağını düşünen ergenlerin öz-duyarlıklarının düşük olduğunu ortaya koymuştur.

Yapılan çalışmalar öz-duyarlığın yaşla olumlu yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Örneğin Neff ve Vonk'un (2009) çalışmasında katılımcıların yaşlarıyla birlikte öz-duyarlıkları da artmaktadır. Benzer şekilde Alp'in (2012) çalışmasında 41 yaş ve üzerindeki katılımcıların paylaşımların bilincinde olma puanının 31-39 yaş aralığındaki katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Öz-duyarlılığı etkileyebileceği düşünülen bir diğer değişken cinsiyettir. Neff (2003a) erkeklerle kıyaslandığında kadınların başkalarına bağımlı benlik duygusu ve empati düzeylerinin daha yüksek olması nedeniyle, erkeklerden daha fazla öz-duyarlı olmalarının beklenebileceğini belirtmiştir. Aynı zamanda kadınların kendini eleştirme ve ruminasyon baş etme stiline sahip olmaya erkeklerden daha fazla eğilimli olduklarını gösteren araştırma bulgularına dayanarak, kadınların erkeklerden daha az öz-duyarlı olmalarının da ihtimal dahilinde olduğuna da dikkat çekmiştir. Konuyla ilgili araştırma bulguları da farklılıklar göstermektedir. Örneğin Öveç'in (2007) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışması kadınların erkeklerden daha yüksek öz-duyarlılığa sahip olduklarını göstermektedir. Oysa bazı çalışmalarda kadınların erkeklerden anlamlı derecede daha az öz-duyarlılığa sahip oldukları görülmektedir (Neff ve Vonk, 2009; Yarnel ve Neff, 2013). Literatürde öz-duyarlılıkta cinsiyete göre anlamlı farklılıkların olmadığını gösteren bulgular da mevcuttur (Alp, 2012; İskender, 2009; Nazik ve Arslan, 2011; Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007; Yılmaz, 2009).

Benzer şekilde öz-duyarlılık ve kültür arasındaki ilişki de çelişkiler içermektedir. Asyalılar gibi toplayıcı kültürlerin kendi düşüncelerine daha bağlı ve öz-duyarlılık üzerine Budist öğretilere daha çok maruz kalmış olmaları nedeniyle öz-duyarlılıklarının diğer kültürlerden daha yüksek olması beklenmektedir. Ancak Asyalıların kendini eleştirme eğilimleri Batılılardan daha fazla olduğundan düşük öz-duyarlılığa sahip olmaları da mümkündür (Neff, 2003a). Konuyla ilgili olarak Tayland, Tayvan ve Amerika Birleşik Devletleri'nde yürütülen bir çalışmada öz-duyarlılıkla ilgili Budist öğretilerini günlük yaşamlarıyla bütünleştiren Taylandlılarda en yüksek; öz-düzenleme ve öz-eleştiri üzerine güçlü bir Konfüçyen vurgunun olduğu Tayvan'da ise en düşük öz-duyarlılığın olduğu saptanmıştır. Amerikalılar ise iki grubun arasında yer almaktadır (Neff, Pisitsungkagarn ve Hsieh, 2008).

Bireylerin sosyoekonomik düzeylerinin öz-duyarlılık üzerinde etkili olup olmadığıyla ilgili olarak yapılan araştırmalar, sosyoekonomik düzey ve öz-duyarlılık arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını göstermektedir (Neff ve Vonk, 2009; Yılmaz, 2009).

2.13. Öz-Duyarlık İle İlgili Araştırmalar

2.13.1. Öz-Duyarlık İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Yayın ve Araştırmalar

Deniz, Kesici ve Sümer (2008) çalışmalarında Neff'in (2003b) "Self-Compassion" adlı ölçeğini Öz-Anlayış Ölçeği olarak Türkçeye uyarlamışlardır. Uyarlama çalışmalarında ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır. Dört aşamada gerçekleştirilen çalışma yaş aralığı 17-25 olan 341 üniversite öğrencisiyle yürütülmüştür. Türkçe ve orijinal formları 66 İngilizce öğretmenine uygulanan ölçeğin yüksek düzeyde dilsel eşdeğerliğe sahip olduğu bulunmuştur ($r = .96$, $p < .001$). Ölçeğin yapı geçerliği için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri ile ölçüt-bağıntılı geçerliği ve madde toplam korelasyonları; güvenirlik çalışmaları için ise iç tutarlık ve test-tekrar test analizi yapılmıştır. Araştırma sonuçları Öz-Anlayış Ölçeğinin yüksek düzeyde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermiştir.

Sümer (2008) öz-duyarlık kavramını öz-anlayış olarak ele almıştır. Çalışmada farklı öz-anlayış düzeyine (düşük, orta, yüksek) sahip üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır. Buna göre öz-anlayış düzeyi yüksek olan üniversite öğrencileri düşük ve orta düzeyde öz-anlayışa sahip olanlardan daha az depresyon, anksiyete ve stres yaşamaktadır.

Öveç (2007) öz-duyarlık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkiyi yapısal eşitlik modeli ile incelemiştir. Bulgular öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stresin öz-duyarlık tarafından açıklandığını göstermiştir. Ayrıca öz-duyarlığın öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutları öz-bilincin kendini düşünme, stil bilinçliliği ve sosyal anksiyete boyutları ile olumsuz; içsel öz-farkındalık ve görünüm bilinçliliği boyutları ile ise olumlu yönde ilişki göstermiştir. Öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları kendini düşünme, stil bilinçliliği ve sosyal anksiyete boyutları ile olumlu; içsel öz-farkındalık ve görünüm bilinçliliği boyutları ile olumsuz yönde ilişkilidir. Son olarak öz-duyarlığın öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik boyutları depresyon, anksiyete ve stresle olumsuz; öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme boyutları depresyon, anksiyete ve stres ile olumlu yönde ilişkilidir.

İskender (2009) Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencileri arasında gerçekleştirdiği çalışmada öz-duyarlılığın öğrenme kontrol inançları ve öz-yeterlik ile ilişkisini incelemiştir. Çalışmanın bulgularına göre öz-duyarlılığın öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutları öğrenme kontrol inançları ve öz-yeterlik ile olumlu yönde ilişkilidir. Ayrıca öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları öz-yeterlik ile olumsuz yönde ilişki göstermiştir.

Yılmaz (2009) üniversite öğrencileri üzerinde öz-duyarlık ve anne baba tutumları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, öz-duyarlılığın demokratik anne baba tutumu ile olumlu, koruyucu ve otoriter anne baba tutumu ile olumsuz yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu saptamıştır. Ayrıca çalışmanın bulguları üniversite 3. sınıf öğrencilerinin öz-duyarlıklarının üniversite 1. sınıf öğrencilerinden daha yüksek olduğunu göstermiştir. Eğitim görülen alan açısından ise üniversite öğrencilerinin öz-duyarlıkları farklılaşmamaktadır.

Soyer (2010) özel eğitim öğretmen adaylarının öz-duyarlık ve sürekli kaygı düzeylerinin belirlenmesi adlı yüksek lisans tezinde öz-duyarlık ve sürekli kaygı arasında olumsuz yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki olduğunu saptamıştır. Ayrıca yaş ve ekonomik durumun öz-duyarlık üzerinde etkili olduğu bulunmuştur.

Eraydın (2010) yüksek lisans tezinde farklı eğitim programlarında öğrenim gören hemşirelik öğrencilerinin öz-duyarlık, öz-güven ve boyun eğici davranışlarını incelemiştir. Bulgular öz-duyarlık ve öz-güven arasında düşük düzeyde olumlu yönde, öz-duyarlık ve boyun eğici davranış arasında düşük düzeyde olumsuz yönde ilişki olduğunu göstermiştir.

Nazik ve Arslan (2011) hemşirelik öğrencilerinin empatik beceri ve öz-duyarlıkları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında katılımcıların empatik becerileri ve öz-duyarlıkları arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır.

İkiz ve Totan (2011) çalışmalarında üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve öz-duyarlığı incelemiştir. Regresyon analizi sonuçları öz-duyarlık ölçeği alt

boyutlarının duygusal zeka ölçeği alt boyutları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde etkili olduğunu göstermiştir. Bulgulara göre öz-sevecenlik ve bilinçlilik duygusal zekayı arttırmakta, öz-yargılama ve aşırı özdeşleşme ise duygusal zekanın stresle başa çıkma ve genel ruh sağlığı alanlarını olumsuz etkilemektedir. Ayrıca cinsiyete göre üniversite öğrencilerinin öz-duyarlıklarında farklılaşma meydana gelmemektedir.

Özyeşil (2011) doktora tez çalışmasında öz-duyarlık kavramını öz-anlayış olarak ele almıştır. Çalışmada üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeyleri bilinçli farkındalık, kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmiştir. Bulgulara göre öz-anlayış ile beş faktör kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik/nevrotizm arasında olumsuz; dışa dönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk arasında olumlu yönde ilişkiler olduğu saptanmıştır. Sonuçlar kişilik özelliklerinin üniversite öğrencilerinin öz-anlayışlarını anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir.

Alp (2012) çalışanların ve emeklilerin sosyal istenirlik ve öz-duyarlık açısından karşılaştırılması adlı çalışmasında öz-duyarlığın öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutlarının sosyal istenirlik ile olumlu; öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarının ise sosyal istenirlikle olumsuz yönde ilişkili olduğunu saptamıştır. Medeni durum değişkeninin de dikkate alındığı çalışmada, çalışan ve emekli bireylerin medeni durumları ile öz-duyarlıkları arasında anlamlı ilişkiler olmadığı bulunmuştur.

2.13.2. Öz-Duyarlık İle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Yayın ve Araştırmalar

Neff, Rude ve Kirkpatrick (2007) pozitif psikolojik işlev ve kişilik özellikleri açısından öz-duyarlığı incelemiştir. Öz-duyarlığın incelenen pozitif psikolojik sağlık değişkenleri (bilgelik, kişisel girişim, merak ve keşif, mutluluk, iyimserlik, pozitif ve negatif duygu) ile anlamlı şekilde ilişkili olduğu görülmüştür. Öz-duyarlıkları yüksek olan bireylerin mutluluk ve iyimserlik düzeyleri yüksektir ve pozitif ruhsal duruma sahiptirler. Kişilik özellikleri açısından öz-duyarlık en güçlü şekilde nörotizmle ilişkilidir. Yüksek öz-duyarlık anlamlı şekilde daha az nörotizme yol açmaktadır. Ek olarak öz-duyarlık uyumluluk ve dışadönüklük ile olumlu yönde ilişki göstermiştir.

Deneyimlere açıklık ise öz-duyarlık ile anlamlı ilişki göstermeyen bir kişilik özelliğidir.

Neff, Kirkpatrick ve Rude (2007) katılımcıların birbirinden bağımsız çalışmalara katıldıklarına inanmalarını sağlayarak iki ayrı çalışma ile öz-duyarlık ve adaptif psikolojik işlev ilişkisini incelemiştir. İlk çalışmada bilgisayar laboratuvarında katılımcıların öz-duyarlık, benlik saygısı, negatif duygu ve anksiyete ölçeklerini doldurmalarının ardından en büyük zayıflıklarını anlattıkları sahte bir iş görüşmesi yaratılmıştır. İş görüşmesi sorusunun yanıtlanmasından sonra anksiyete ölçeği katılımcılara tekrar uygulanmıştır. En büyük zayıflığın düşünülmesinden sonra kendini değerlendirme durumunda öz-duyarlık anksiyeteye karşı bir engel teşkil ederken, benlik saygısı anksiyeteye karşı koruma sağlamamıştır. Ayrıca en büyük zayıflıkların anlatılmasında daha yüksek kişilerarası bağlılık ve daha düşük izolasyon duygusunun bir kanıtı olarak öz-duyarlık, birinci tekil zamir ifadeleri (ben) ile olumsuz, birinci çoğul zamir ifadeleri (biz) ile olumlu ilişki göstermiştir.

İkinci çalışma katılımcılara çatışma çözümü için Gestalt çift sandalye alıştırmalarının bir incelemesi olarak tanıtılmıştır. Çalışmada iki terapist gestalt çift sandalye protokolünü izleyerek oturumları yönetmiştir. Terapistler önce katılımcılardan kendilerini eleştirdikleri bir durumu düşünmelerini istemiş, sonrasında bu eleştiriye yanıt veren ikinci bir kişi olarak karşılıklı bir diyalog yürütmelerine yardımcı olmuştur. Terapistlerin karşıdakinin duygularının gerçekten anlaşılmasına yardım etmesiyle çatışmanın çözülmesinden sonra oturumlar sonlandırılmıştır. Uygulamanın ardından terapistler uygulamanın başında ve sonunda her bir katılımcının gösterdiğini düşündükleri öz-duyarlık seviyesini 1-5 (1 hiç öz-duyarlı değil, 5 çok öz-duyarlı) arasında değerlendirmiştir.

Birinci çalışma verileriyle karşılaştırıldığında iki çalışma arasında geçen sürede öz-duyarlıkta bir artış yaşayan bireylerin artan sosyal bağlılık ve azalan öz-eleştiri, depresyon, ruminasyon, düşünceyi bastırma ve anksiyete yaşadıkları gözlemlenmiştir. Terapistlerin çalışmanın başlangıcındaki öz-duyarlık değerlendirmeleri ve birinci çalışmadaki öz-duyarlık puanları tutarlılık göstermiştir. Ayrıca katılımcıların bir saatlik oturum sonrasındaki öz-duyarlık puanları ile

uygulamadan bir hafta önce ve üç hafta sonraki öz-duyarlık puanları arasındaki korelasyon da anlamlıdır.

Leary, Tate, Adams, Allen ve Hancock (2007) beş ayrı çalışma ile öz-duyarlı insanların olumsuz yaşam olaylarıyla baş etmede kullandıkları bilişsel ve duygusal süreçleri incelemiştir. Bulgulara göre öz-duyarlık bireyi olumsuz öz-değer duygularına karşı korumaktadır. Öz-duyarlık ve benlik saygısı arasında yüksek düzeyde anlamlı ilişki olduğu; ancak genel olarak öz-duyarlığın olumsuz yaşam olaylarına gösterilen tepkileri benlik saygısından daha farklı şekilde ve bazı durumlarda daha yararlı şekilde etkilediği saptanmıştır.

Allen ve Leary (2010) bireylerin öz-duyarlık düzeyleri ve stresli yaşam olayları karşısında kullanılan beş baş etme stratejisi (pozitif bilişsel yapılanma, problem çözme, dikkati dağıtma, destek arama ve kaçma) arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgular öz-duyarlığın baş etme sürecinde önemli bir rol oynadığını ve sıkıntılı süreçlerde etkili bir baş etme kaynağı olabileceğini göstermiştir. Yüksek öz-duyarlığa sahip bireyler, stresli durumlar karşısında pozitif bilişsel yapılanma stratejisini daha fazla ve kaçma stratejisini daha az kullanma eğilimindedir. Ancak problem çözme, dikkati dağıtma ve destek arama stratejilerini kullanma derecesinde öz-duyarlılıkları yüksek ve düşük olan bireyler arasında bir farklılık gözlemlenmemiştir.

Neff ve McGehee (2010) ergen ve genç yetişkinlerden oluşan bir örnekleme bir grup değişken açısından öz-duyarlık ve psikolojik dayanıklılık ilişkisini incelemiştir. Çalışmada öz-duyarlığın hem ergenler hem de genç yetişkinler için akıl sağlığının bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Yüksek öz-duyarlı katılımcılar düşük anksiyete, depresyon ve yüksek sosyal bağlılık ifade etmiştir. Öz-duyarlılıkları yüksek katılımcıların uyumlu, işlevsel; öz-duyarlılıkları düşük katılımcıların ise stresli, çatışmaların yaşandığı ailelere sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca anne eleştirisi düşük öz-duyarlık, anne desteği ise yüksek öz-duyarlık ile ilişki göstermiştir. Öz-duyarlık, anne desteği ve iyi oluş arasında kısmen anlamlı bir arabulucudur. Öz-duyarlık; güvenli, korkulu ve saplantılı bağlanma ile iyi oluş arasında ve aile işlevi ile iyi oluş arasında kısmen anlamlı bir arabulucudur. Güvenli bağlanmış katılımcılar yüksek öz-duyarlık bildirmiştir. Kaçınan bağlanma ve öz-

duyarlık arasında anlamlı ilişki yoktur. Korkulu ve saplantılı bağlanmış katılımcılar ise düşük öz-duyarlık göstermiştir.

Magnus, Kowalski ve McHugh (2010) çalışmalarında kadınların egzersiz motivasyonu ve egzersizle ilgili sonuçlar üzerinde öz-duyarlık ve benlik saygısının etkisini karşılaştırmıştır. Çalışmada öz-duyarlığın içsel motivasyon ile olumlu, dışsal motivasyon ile olumsuz yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Öz-duyarlık ile benlik saygısı arasında orta düzeyde olumlu yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Bulgulara göre öz-duyarlık egzersiz motivasyonları ve egzersizle ilgili sonuçlar üzerinde benlik saygısından daha çok etkilidir. Bu nedenle öz-duyarlığın benlik saygısını tamamlayıcı bir kaynak olduğu düşünülmektedir.

Skoda (2011) çalışmasında öz-duyarlık, depresyon ve başkalarını affetme arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Affetme ve affetme ihtimali ölçeğinin kullanıldığı çalışmanın bulguları, öz-duyarlığın başkalarını affetme ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Özellikle öz-duyarlık, öz-sevecenlik ve bilinçlilik ile başkasını affetme arasında olumlu yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır.

Mosewich, Kowalski, Sabiston, Sedgwick ve Tracy (2011) öz-duyarlık, öz-güven duyguları ve potansiyel olarak sağlıklı öz-değerlendirici düşünce ve davranışlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Genç kadın atletlerin katılımıyla gerçekleştirilen çalışmada öz-duyarlığın utanç eğilimi, başarısızlık korkusu ve olumsuz değerlendirme korkusu ile olumsuz yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Öz-duyarlık ile benlik saygısı arasında orta düzeyde olumlu yönde anlamlı ilişki olduğu bulunan çalışmada, öz-duyarlığın utanç eğilimi, başarısızlık korkusu ve olumsuz değerlendirme korkusu üzerinde benlik saygısından daha fazla etkili olduğu görülmüştür.

Bir diğer çalışmada Wei, Yu-Hsin Liao, Ku ve Shaffer (2011) yüz doksan beş üniversite öğrencisi ve yüz otuz altı yetişkinden oluşan bir örnekleme iki ayrı çalışma gerçekleştirerek bağlanma, öz-duyarlık, empati ve öznel iyi oluş ilişkisini incelemiştir. Sonuçlar her iki örneklem için de öz-duyarlığın kaygılı bağlanma ve öznel iyi oluş arasında önemli bir arabulucu olduğunu göstermiştir. Öz-duyarlık, kaygılı bağlanma ile olumsuz, öznel iyi oluşla olumlu yönde ilişkilidir. Her iki

örnekleme için de kaçınan bağlanma ve öz-duyarlık ilişkisi olumsuz yöndedir. Ayrıca duygusal empati iki grup için de kaçınan bağlanma ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Son olarak bulgular öz-duyarlık ve empati arasında ilişki olmadığını göstermiştir. Bu nedenle öz-duyarlıktan yoksun bireylerin diğerlerine karşı empatik olabileceklerini söylemek mümkündür.

Neff ve Prommieri (2013) öz-duyarlık ve başkalarının iyi oluşuyla ilgilenme arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Başkalarıyla ilgilenme insanlığa duyarlı olma, empatik ilgi, bakış açısı alma, kişisel üzüntü, özgecilik ve affetmeyi içermektedir. Öz-duyarlıkları yüksek olan bireylerin daha yüksek bakış açısı alma ve affetme ile daha az kişisel üzüntü gösterdikleri saptanmıştır. Ayrıca öz-duyarlığın yetişkinler ve meditasyoncular arasında insanlara karşı duyarlı olma, empatik ilgi ve özgecilik ile ilişkili olduğu saptanmış; ancak üniversite öğrencilerinde aynı sonuçlara ulaşılamamıştır.

Yarnel ve Neff (2013) çalışmalarında öz-duyarlık, kişilerarası çatışma çözümü ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Bulgulara göre öz-duyarlıkları yüksek olan bireylerin sağlıklı çatışma çözümü davranışlarını benimsedikleri saptanmıştır. Yüksek öz-duyarlığa sahip bireyler ebeveynleri, yakın arkadaşları ve romantik partnerleri ile çatışma yaşadıklarında kendilerinin ve karşısındakilerin ihtiyacını dengeleme yoluna giderek, karşılıklı ödün veren bir anlayışla çatışmayı çözme eğilimindedir. Ebeveynler ve yakın arkadaşlarla yaşanan çatışmalarda öz-duyarlıkları yüksek ve düşük olan bireylerin kendi ihtiyaçlarını ön plana yerleştirmelerinde herhangi bir farklılık bulunmamasına rağmen; romantik partnerlerle çatışma yaşanması durumunda öz-duyarlıkları yüksek olan bireyler kendi ihtiyaçlarını öz-duyarlıkları düşük olan bireylerden daha fazla ön plana yerleştirme eğilimi göstermişlerdir. Çatışma durumunda öz-duyarlı bireylerin çatışmayı ödün vererek çözme eğilimleri, öz-duyarlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye kısmen aracılık etmektedir. Sonuçlar öz-duyarlığın yüksek olmasının ilişki içinde daha fazla iyi oluş duygusuyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca çalışmada öz-duyarlıkları yüksek olan katılımcılar çatışma durumunda daha fazla özerklik ve çatışma çözümünde daha az karmaşa yaşadıklarını belirtmişlerdir. Kadınlar, ebeveynler ve arkadaşlarla çatışma durumunda erkeklerden daha az özerklik;

ebeveynler ve romantik partnerlerle çatışma durumunda daha büyük duygusal karmaşa ifade etmişlerdir.

2.14. Benlik Kavramı

İnsan davranışları karmaşık ve dinamik bir yapı olan kişilikten büyük ölçüde etkilenmektedir. Kişilik ise bireyi diğer insanlardan ayıran pek çok özelliğten oluşmaktadır. Kişiliği biçimlendiren en temel özelliklerden biri de benlik olgusudur (Cevher ve Buluş, 2007).

Benlik kavramı, bireyin kendisiyle ilgili farkındalığını ve kendisini nasıl bir insan olarak değerlendirdiğine ilişkin fikirlerini ortaya koyan, zaman içinde değişme özelliği gösteren bilişsel bir yapıdır. Herhangi bir anda bireyin farkındalığı hakkında sahip olduğu fikir ve tutumların özel bir bileşiminden oluşmaktadır (Adams, 1995). Bireyin kendisine ve başkalarına yönelik davranışları ile kişilerarası süreçleri güdüleyen, yorumlayan, düzenleyen ve tüm bunlar arasında aracılık eden, dinamik zihinsel bir yapı olarak görülen benlik kavramı; bireyin karakter özelliklerini, değerlerini, inançlarını, isteklerini ve kendisi hakkındaki değerlendirmelerini içermektedir (Gerring ve Zimbardo, 2012).

İnsan kişiliğinin önemli bir yönü olan benlik (self) psikoloji bilimi içinde James'in *Principles of Psychology* (1952/1891) adlı eseriyle birlikte yer almaya başlamıştır. James benliği "bilen benlik" ve "bilinen benlik" şeklinde iki boyutta ele almıştır (Bacanlı, 1997). Bilen benlik; düşünen, hisseden, yaşantıları organize eden ve yorumlayan, farklılığının ve kişisel sürekliliğinin farkında olan öznel benliktir. Bilinen benlik ise bireyin kendisi hakkında düşündüğünde yaş, cinsiyet, etnik köken gibi kişisel özellikler açısından, kendini tanımlamasını sağlayan nesnel algılamalarıdır (Schaffer, 2010). James bilimin konusunun bilinen benlik olması gerektiğini vurgulamıştır (Bacanlı, 1997).

Cooley'e göre benlik, çocukluk döneminde oluşmakta ve toplumsal etkileşimlerle gelişmektedir. Çocuk erken yaşlarda aile ve akrabalık gibi birincil gruplarda gördüğü her davranışı, kendi açısından yorumlayarak kendini bunlara göre değerlendirmekte ve başkalarının kendisi hakkında ne düşündüğünü anlamaya

çalışmaktadır. Böylece çocukta, başkalarının kendisi hakkındaki görüşlerine dayanan bir benlik kavramı gelişmektedir (Açıköğretim Fakültesi, 2002).

Mead (1934) *Zihin, Benlik ve Toplum* adlı eserinde bireyin kendisi hakkında geliştirmiş olduğu tepkilerin doğrudan diğer insanların ona bakış biçiminden kaynaklandığını savunmuştur. Sosyal bir varlık olan insan, diğer insanlarla etkileşim içinde olduğundan benlik değeri de içinde bulunduğu sosyal grupların bir yansımasıdır.

Benlik konusunda psikoloji literatürüne katkı sağlayan en önemli isimlerden biri de psikanalitik kuramın öncüsü Sigmund Freud'dur. Freud benliği id, ego ve süperegoyu içeren bir yapı olarak ele almıştır. Haz ilkesine göre çalışan id, benliğin ilkel ve bilinçdışı yönünü oluşturmaktadır. Ego gerçeklik ilkesine göre hareket etmekte ve benliğin davranışların nedenleri ile sonuçları arasındaki bilinçli inançlarını temsil etmektedir. Süperegoyu ise benliğin vicdani yönünü ifade etmekte ve bireyin olmak için çabaladığı ideal beni içermektedir (Gerrig ve Zimbardo, 2012).

Jung, benliği kişiliğin bütünü olarak ele almıştır. Benlik, kişiliğin odak noktasıdır ve diğer sistemler onun çevresinde kümeleşmektedir. Benlik bu sistemleri bir bütün olarak tutmakta, kişiliğin bütünlüğünü ve dengesini sağlamaktadır (Öner, 1985).

Adler, “yaratıcı benlik” kavramını ileri sürmüştür. Adler’e göre benlik, karar verme yeteneğine sahip ve bireye amaçlı bir yaşam sağlamaya çalışan bir sistemdir. Adler’in kuramında bireyin benlik kavramını olumsuz yönde etkileyebilen aşağılık ve yetersizlik duyguları vurgulanmaktadır. Her insan, yaşama, güçlü yetersizlik duygularıyla başlamaktadır. Çocuk kendisinden güçlü ve yetenekli olan yetişkinler karşısında aşağılık duyguları yaşamaktadır. Çocuğun yaşadığı yoğun aşağılık duygusu yaşamı boyunca kendisinden üstün olan insanlar ve doğal güçler üzerinde üstünlük kurma çabasına neden olmaktadır. Yaşamın temel amacı; eksiklikleri giderme, karşılaşılan zorluklarla baş etme davranışları göstererek, benliği en mükemmel seviyeye ulaştırmak ve aşağılık duygularından kurtarmaktır (Adler, 2006).

Erikson, benliği kişiliğin oldukça güçlü ve bağımsız bir yönü olarak ele almıştır. Benlik, bireyin kimlik oluşturma ve çevresi üzerinde egemenlik kurma gereksinimlerini karşılama hedefleri doğrultusunda çalışmaktadır. Benliğin birinci işlevi, kimlik duygusunu oluşturmak ve korumaktadır (Burger, 2006).

Horney, sağlıklı benlik gelişiminde sevgi dolu, destekleyici ve anlayışlı ebeveyn tutumlarının önemini vurgulamıştır. Sağlıklı benlik gelişimi için uygun ortamın sağlanamadığı ailelerde çocuklar yoğun anksiyete duyguları yaşamaktadır. Çocuğun benliğini koruyabilmek için anksiyete ile baş etme yönündeki çabaları insanlara boyun eğme, saldırganlık ve içe kapanma şeklinde nevrotik tutumlarla kendini göstermektedir. İnsanlara yönelme, insanlardan uzaklaşma ve insanlara karşı olmaya dayalı bu tutumlar bireyin benliğine yabancılaşmasına neden olmaktadır (Geçtan, 2005).

Benzer şekilde Winnicott (1958) da benlik gelişiminde anne ile çocuk arasındaki ilişkinin kalitesi üzerinde durmuştur. Winnicott'a göre yaşamın erken dönemlerinde bebeğin yerine getirmesi gereken temel gelişimsel görev, anneden ayrılmak ve kendi kimlik duygusunu oluşturmaktır. Bu sürecin ne kadar başarılı olacağı anne ile çocuk arasındaki ilişkinin kalitesine bağlıdır (Akt. Schaffer, 2010). Anne, bebek için kucaklayıcı bir ortam yaratmayı başaramadığında bebek zorlanmakta ve karşıdakinin sınırını aşma denilen bir durum yaşamaktadır. Bu durumda anne, bebeğin omnipotent olma ya da yaşantılarını bir düzene koyabilmesi için gerekli sessiz ortamı sağlayamamıştır. Bu nedenle bebeğin sağlıklı benlik gelişimi engellenmektedir. Çocuk, dış dünya ile baş edebilmek ve henüz geliştirmeye başladığı benliğini koruyabilmek için sahte bir benlik oluşturmaktadır (Geenberg ve Mitchell, 1983; Akt. Murdock, 2012).

Fromm'a göre insan doğadan ve diğer insanlardan ayrıldığını fark ettiği bir bireyleşme süreci yaşamaktadır. Bu süreç bireyin bedensel, zihinsel ve duygusal yönlerden giderek güçlenmesini sağlamaktadır. Benlik; bu yönlerin güçlenerek, kendi aralarında bütünleşmesi ile oluşmaktadır. Bireyleşme sürecinin bir sonucu olan benliğin sınırları büyük ölçüde toplumsal koşullarla belirlenmektedir (Geçtan, 2005). Toplumun bireye tanıdığı olanaklar doğrultusunda şekillenen benlik, bireyin kendi gereksinimleri ile toplumun gereksinimlerini bir araya getirerek uzlaştırmaktadır.

Sullivan'ın kişilerarası ilişkiler kuramında benliğin gelişimi, kişilerarası sosyal ilişkilere dayanmaktadır. Kurama göre birey, kendisi ve diğer insanlar hakkında çeşitli zihinsel imgeler geliştirmektedir. Bu zihinsel imgeler, kişileştirmeler olarak adlandırılmaktadır. Çocuklar benlikleriyle ilgili olarak üç farklı kişileştirme oluşturmaktadır. İyi-ben kişileştirmesi, çocuğun ödüllendirilen ve iyi hissetmesine yardımcı olan yönleridir. Kötü-ben kişileştirmesi, çocuğun annesinden aldığı ceza ve onaylanmama deneyimlerinden oluşmaktadır. Benliğin belirsiz, kaygı yaratan kısmı ise ben-değil kişileştirmesidir. Sullivan zaman zaman hayali kişileştirmelerin de olabileceğini ifade etmektedir. (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2011).

Kohut'un kuramı benlik objeleriyle kurulan ilişkilerin benlik gelişimi ve benlik saygısı üzerinde etkili olduğuna dayanmaktadır. Benlik objeleri benliğin ihtiyaçlarını karşılamaya hizmet etmekte ve bunlara duyulan ihtiyaç yaşam boyu devam etmektedir. Kohut'a göre bireyin kendini iyi hissetmesi diğer insanlardan gelecek olumlu tepkilere bağlıdır. Sağlıklı benlik gelişiminde ayna görevi yapan transferans ve idealize eden transferans adı verilen iki süreç etkili olmaktadır. Ayna görevi yapan transferans süreci, ebeveynlerin çocuğu onaylamasını ifade ederken; idealize eden transferans süreci, ebeveynin çocuğun kendini mükemmel olarak görmesine izin vermesi, çocuğun davranışlarından hoşlandığını iletmesini ifade etmektedir. Ebeveynlerden gelen onaylayıcı tepkiler bütünlük duygusunun gelişmesi ve benlik saygısının korunmasında önem arz etmektedir (Geçtan, 2005; Murdock, 2012).

Rogers'ın kuramı başlı başına bir benlik gelişimi kuramıdır ve sağlıklı benlik gelişimi için insanın olumlu görüşe, davranışa ve tepkiye gereksinmesi olduğunu vurgulamaktadır (Karaca ve İkiz, 2010). Rogers'a göre özellikle bebeklik ve çocukluk döneminde başkaları tarafından değerlendirilme yaşantıları benliğin olumlu ya da olumsuz yönde gelişiminde etkili olmaktadır. Benlik, çevreyle özellikle de çevredeki belirli kişilerle olan etkileşimler sonucunda şekillenmektedir. Benlik kavramının gelişimi bireyin çevreyle olan yaşantılarını algılayışına bağlıdır. Yaşantıların algılanmasında bireyin önem verdiği kişilerin konu hakkındaki görüşleri önem arz etmektedir (Altıntaş ve Gültekin, 2005).

Allport, çocukların benlik gelişimi süreçleriyle ilgilenmiştir. Allport’a göre çocuklar dünyaya geldiklerinde çevrelerinden ayrı bir benlik kavramına sahip değildir. Zamanla çevrelerindeki diğer nesnelerden ayrı olarak bedenlerini hareket ettirebildiklerini ve bedenlerine dokunulduğunda bunu hissedebildiklerini keşfederler. Bu keşifle birlikte çocukta kimlik, kendini beğenme ve benlik duyguları gelişmektedir (Burger, 2006). Allport benliği “proprium” olarak adlandırmaktadır. Proprium; insanın ilerlemeye, gelişmeye dönük, olumlu, yaratıcı davranış ve özelliklerini ifade etmektedir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2011).

Feminist bakış açıları benlik gelişiminde toplumsal cinsiyet rolü beklentilerinin doğumdan itibaren etkili olduğu görüşünü savunmaktadır. Feminist bir bakış açısından Gilligan, kadınların benlik duygusunun diğer insanlarla ilgilenme ve onlara karşı sorumluluk duymaya dayandığını belirtmiştir. Gilligan’a göre kadınların benlik gelişiminde bağlanma ve birbirine bağlılık önemli faktörlerdir. Erkekler ayrılma eğilimi gösterirken; kadınlar ilişkiyi sürdürmekten yanadır (Corey, 2005).

Benzer şekilde Miller (1991) ilişki içinde benlik adını verdiği bir kadınsı benlik gelişim modeli önermiştir. Bu modele göre geleneksel roller, değerler ve özellikler kadın ve erkeklerin benlik gelişiminde farklılıklar yaratmaktadır. Anneler bebeğin devamlı olarak iyi olmasına özen gösterdiği için başlangıçta hem kız hem de erkek çocuklar ilişkilere dayalı bir benlik duygusu geliştirmektedir. Bu süreçte bebekler kendilerine bakan kişinin duygu durumuna dikkat etmeyi öğrenmektedir. Gelişim sürecinde erkek çocuklar anneden ayrılmaya, aktif olmaya, benlik duygusunu keşfetmeye ve kendini geliştirmeye teşvik edilmektedir. Böylece erkek çocuk büyüdükçe benliğinde yer alan ilişki bağları ortadan kalkmaktadır. Erkeklerin aksine, kızlar başkalarının duygularına odaklanmaya devam etmeleri için teşvik edilmektedir. Bir kızın kurduğu ilişkiler, kim olduğunu ve ne kadar başarılı olduğunu, belirlediğinden kızların benlik saygısı ilişkileri devam ettirmeye bağlı olarak sürmektedir (Akt. Murdock, 2012).

Benlik, kültürel açıdan ele alındığında özerklik ve ilişkisellik temel boyutlarına göre kültürler arasında farklılaşmalar olduğu görülmektedir. Genel olarak

batılı benlik anlayışı bağımsız ve özerk bir birey içerirken, doğuda benlik anlayışı ilişkiseldir ve karşılıklı bağımlılık içermektedir (Demir, 2010).

Özerkliğe dayanan toplumlarda görülen başkalarından ayrılmış benlik (ayrışık benlik); bireyin gereksinimlerini, yeteneklerini, güdülerini ve haklarını içeren bireye özgü özelliklerden oluşan bir varlık olarak tanımlanmaktadır (Geertz, 1975, Akt. Kağıtçıbaşı, 2005). Bireyden beklenen rol ve görevlerin belirlenmiş olduğu, kişinin diğer insanlarla bağlarının güçlenmesine imkan tanıyan toplulukçu kültürlerde ise “ilişkisel benlik” görülmektedir. İlişkisel benlik, diğer benliklerden katı sınırlarla ayrılmış olma özelliği taşımamaktadır. “Ayrışık benliğe” sahip bireyler kendilerini zaman, mekan ve sosyal ortamdan ayrışık kişilik özellikleri ve yetenekleri ile tanımlarken; ilişkisel benliğe sahip bireyler kendilerini ilişkileri ve belli sosyal ortamlar çerçevesinde düşünerek tanımlamaktadır. Ayrıca, özerk-ilişkisel benlik şeklinde üçüncü bir benlik yapısının varlığı da ileri sürülmektedir. Bu benlik yapısı hem bireyci hem de toplulukçu özellikleri bir arada taşımaktadır. Özerk-ilişkisel benlik, maddi ilişkilerin azaldığı; ancak duygusal bağların kopmadığı ailelerde gelişmektedir (Kağıtçıbaşı, 2005). İki temel insan ihtiyacı olan özerklik ve ilişkiselliği tatmin etme gücüne sahip olması bakımından özerk-ilişkisel benliğin, psikolojik olarak en sağlıklı olduğu düşünülmektedir (Kağıtçıbaşı, 2010).

2.15. Benlik Saygısı

Bireyin kim olduğuyla ilgili inancını içeren bilişsel bir yapı olan benlik kavramının aksine benlik saygısı, bireyin sahip olduğu özellikler hakkındaki duygusal tepkileridir (Woolfolk, 2004). Benlik kavramı, bireyin kişisel özelliklerini nasıl gördüğünden, nasıl bir insan olduğuna yönelik düşüncelerinden oluşurken; benlik saygısı, bireyin sahip olduğu benlik kavramına ilişkin değerlendirmelerini içermektedir (Burger, 2006).

Bireyin günlük yaşantısının merkezi bir ögesi olması nedeniyle önemli bir psikolojik yapı olarak görülen benlik saygısı; insanın çevresiyle etkileşimlerini yansıtan ve etkileyen, kendisi hakkındaki düşünme yolunu anlatmaktadır (Kernis, 2003).

James'e göre benlik saygısı, bireyin istekleri ve başardıkları arasındaki denge ile oluşmaktadır. Birey başarmak istediklerine ya da gerçekleştirmek istediği hedeflere ne kadar ulaşabilirse bireyin benlik saygısı da o ölçüde yüksek olmaktadır (Eşer, 2005)

Psikanalitik kurama göre benlik saygısı gelişiminde omnipotan ve süperego gelişimi önemli rol oynamaktadır. Omnipotan, organizmanın tüm istek ve gereksinimlerinin anında yerine getirilmesi durumudur. Benlik saygısı, bireyin omnipotana ne derece yakın olduğunu fark etmesi anlamına gelmektedir. Ayrıca doğru olanı yapmış olma duygusu, bireyin kendinden hoşnut olmasında önem arz etmekte ve süperego gelişimiyle birlikte benlik saygısı da gelişmektedir (Fenichel, 1945, Akt. Cansever, 1981).

Adler'e göre benlik saygısı aşağılık duygusundan üstünlük duygusuna geçişi temsil etmektedir. Organ eksikliği, çeşitli hastalıklar, aile içindeki durum, doğum sırası ve sosyal ilişkilerde reddedilme gibi olaylar benlik saygısı gelişiminde ve değişiminde rol oynamaktadır (Eşer, 2005).

Allport'a göre yaşamın üçüncü yıllarında ortaya çıkan benlik saygısı, çocuğun bir şeyleri kendi başına yapmayı başardığında hissettiği gurur duygusudur (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2011).

Erikson, insan gelişiminin sekiz ayrı psikososyal dönemde gerçekleştiğini belirtirken, benlik saygısının ilk psikososyal gelişim dönemindeki temel güven ve güvensizlik duygularıyla kazanılan içsel ayrılık ve süreklilik duygusuna bağlı olduğunu söylemiştir. Bu dönemde anne çocuk ilişkisindeki süreklilik, temel güven duygusunun özünü oluşturmaktadır. Bu duygu bir yandan çevrenin güvenilir olduğunu ortaya koyarken; diğer yandan bireyin kendi benliğinin süreklilik ve aynılık taşıyan, bakılmaya değer bir varlık olduğunu göstermektedir (Yılmaz Çubuk, 2011). İkinci dönem olan özerkliğe karşı kuşku ve utanç döneminde üstesinden gelinmesi gereken çatışma, özerklik yeteneğinin gelişmesidir. Böylece birey, karar verebilme, kendi başına düşünebilme, kendini çevreye kabul ettirebilme, çevreyi kendi iradesiyle kontrol altına alma gibi yeterlikler kazanmakta ve benlik saygısı da artmaktadır. Girişimciliğe karşı suçluluk adı verilen üçüncü dönemde, anne babanın

olumlu tutumlarıyla daha az suçluluk ve daha çok girişimcilik duyguları kazanılırsa benlik saygısı yükselmektedir. Dördüncü gelişim döneminde çocuğun aşağılık duygusuna karşı başarılı olma duygusu ön plana çıkarsa benlik saygısı artmaktadır. Ergenlik dönemine gelindiğinde kimlik edinmede başarılı olup tutarlılığa erişebilenler, kendine güven, cinsel açıdan kendi rolünü kazanma, belli bir ideolojiye sahip olma, yaşamı anlamlı bulma gibi yönlerde kazanımlar elde ederek olumlu benlik saygısı geliştirmektedir (Erikson, 1968).

Horney, bireyin kendini gerçekleştirmesini engelleyen olumsuz çevresel faktörlerin, yalnızlık ve aşağılık duygularına yol açtığını ve bireyin kendi gerçek benliğine yabancılaşmasına neden olduğunu belirtmiştir. İnsanlar başarısızlık, yetersizlik ve değersizlik duygularını ödünleyebilmek için, bir idealleştirilmiş benlik imgesi oluşturmaktadır. İdealleştirilmiş benlik imgesiyle birlikte birey, kendi gerçek benliğini bir tehdit olarak görmekte ve öz-nefret duyguları geliştirerek kendi benliğine yabancılaşmaktadır. Utanç ve küçük düşürülme duygularına neden olan durumlar karşısında benlik saygısını koruma gereksinimi büyük önem arz etmektedir. İntikam alma, düşmanlık, kincilik, unutmama, inkar ve mantığa bürüme benlik saygısını koruma ihtiyacına hizmet eden yöntemlerdir (Horney, 1996; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2011).

Sullivan (1953) benlik saygısının temelini aile içi yaşantılara dayandığını, özellikle anne-çocuk ilişkisinin ve ebeveyn tarafından kullanılan ödül ceza sisteminin bireyin kendini nasıl değerlendirdiğinde etkili olduğunu belirtmiştir. İyi ben ya da kötü ben gibi kişiselleştirmeler bireyin benlik saygısını etkilemektedir. Sullivan'a göre benlik sistemi geliştikçe insanlar, kendilerine ilişkin tutarlı imgeler oluşturmakta ve kişilerarası ilişkilerinde benlik saygısına yönelik bir tehdit algıladıklarında insanların güven duyguları sarsılmaktadır. Oluşan güvensizlik ve kaygı duyguları nedeniyle insanlar güvenlik işlemlerine başvurarak benlik saygısını korumaya çalışmaktadır. Pek çok çocuk benlik saygısını korumak için gerçekte var olmayan özellikler ya da hayali arkadaşlar yaratabilmektedir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2011).

Rogers (1951) olumlu saygı ve olumlu benlik saygısı gereksinimleri üzerinde durmuştur. Olumlu saygı; bireyin başkaları tarafından kabul ve saygı görmesi,

sevilmesi ve başkaları tarafından beğenilmesi gibi yaşantıları içermektedir. Bu tür yaşantılara sahip bireyler kendilerine saygı duymaktadır. Olumlu benlik saygısı, bireyin kendi benliğine karşı olan olumlu tutumunu ifade etmektedir. Rogers’a göre birey katı ve reddedici ortamda kendini ifade etme olanağı bulamazsa, düşük benlik saygısına; kabul edilen, esnek ve kendini ortaya koymasına olanak sağlanan ortamda ise yüksek benlik saygısına sahip olmaktadır.

Bir aile terapisti olan Virginia Satir’in yaklaşımının temel yapı taşı benlik saygısı oluşturmaktadır. Satir’e göre benlik saygısının içerisinde her bireyin biricik ve değerli olduğunu kabul etmek vardır (Murdock, 2012). Benlik saygısı, kişinin başkalarının görüşü ne olursa olsun kendine verdiği değerin derecesini ifade etmektedir (Satir ve Baldwin, 1983, Akt. Murdock, 2012). Satir (1988) başkalarını sevmenin ön koşulunun insanın kendini sevmesi olduğunu belirtmiştir (Akt. Murdock, 2012).

“Benlik saygısı bireyin ‘ne kadar iyiyim’ sorusuna yanıt verirken kişisel özelliklerine bağladığı değerdir ve bu nedenle bireyin kişisel özellikleriyle ilgili olarak yaşadığı değerlilik ve yeterlikle ilgili görünmektedir” (Schaffer, 2010: 78). Benlik saygısı; özgün bir birey olarak değerli ve sorunlarla başa çıkabilecek kadar yeterli olduğunu hissetmeyi gerektirmektedir. Değerlilik ve yeterlik şartlarının karşılanması sağlıklı benlik saygısı gelişimini sağlarken; şartlardan birinin karşılanamaması durumunda sağlıklı bir durum meydana gelmektedir (Koç ve Gün, 2006).

Benlik saygısının iki temel kaynağı vardır. Birincisi, bireyin çeşitli alanlarda başarı ve başarısızlıklarını içeren kendi deneyimleridir. İkincisi ise bireyin hayatında önemli rol oynayan kişilerden alınan geribildirimlerdir. Benlik saygısının bu iki kaynağı birbirinden bağımsızdır. Örneğin birey, diğer insanların kendisine olan ilgisinden şüphe duyarken; doğru şeyler yapma konusundaki yeteneğinden emin olabilmektedir (Baumeister, 1993).

André ve Lelord (2002) bireyin kendisine saygı duymasının birbirine bağlı üç temel unsuru olduğunu belirtmişlerdir. Bu unsurlar kendini sevmek, kendini görmek ve kendine güvendir. Sağlıklı benlik saygısı bu üç unsur arasında denge

sağlanmasıyla mümkün olmaktadır. Kendini sevme, benlik saygısının en temel unsurunu oluşturmaktadır. Bireyin kendini koşulsuz olarak sevmesi, güçlükler karşısında acı ve kuşku duymayı engelleyemese de umutsuzluğa karşı koruyucu bir rol oynamaktadır. Kendini görme biçimi, bireyin sahip olduğuna inandığı özellikleri, kusurları, olanakları ya da sınırlarıyla ilgili değerlendirmeleridir. Pozitif kendini görme biçimi, olaylar ters gittiğinde bile mutlu olmayı sağlayan bir iç güçtür. Kendine güven ise eylemlerle ilgilidir. Bireyin kendine güvenmesi önemli durumlarda uygun davranışlar göstereceğine inanmayı içermektedir.

Benlik saygısının iki temel yönü bulunmaktadır: düzey (level) ve durağanlık (stability). Benlik saygısının birinci yönü olan düzey, bireyin kendisi hakkında sahip olduğu genel öz-değer duygularını anlatmaktadır (Kernis, 2005). Benliği hakkında genel olarak olumlu duygulara sahip kişinin benlik saygısı düzeyinin yüksek olduğu iddia edilirken; benliğinden memnun olmayan, hoşnutsuzluk ifade eden bireylerin benlik saygısı düzeyinin düşük olduğu iddia edilmektedir (Trawick Smith, 2003).

Benlik saygısı yüksek olan bireyler kendileri hakkında net, tutarlı ve kararlı düşüncelere sahiptir. Bu bireylerde kendine güven, iyimserlik, başarı isteği, zorluklardan yılmama gibi olumlu özellikler görülmektedir. Benliklerini güçlendirme yönünde bir güdüye sahip olduklarından başarısızlık durumunda geri çekilmek yerine başarısızlıkla savaşmayı tercih etmektedirler. Aksine benlik saygısı düşük olan bireylerin benlik kavramları karışık, tutarsız, kararsız, belirsiz ve boşluklarla doludur. Benlik saygısı düşük bireyler kendilerine güven duymamakta, yeteneklerini küçültmekte, sıklıkla başarılarını inkar etmekte, kolaylıkla umutsuzluğa kapılmakta ve benliği koruma güdüsüyle kaçınma yönünde hareket etmektedir. Benlik saygısı düşük olan bireylerde uykusuzluk, sinirlilik, iştahsızlık, baş ağrısı, çarpıntı, tedirginlik gibi ruhsal belirtilerin görülme olasılığı yüksektir (Baumeister, 1993; Burger, 2006; Plummer, 2005; Yörükoğlu, 1993). Düşük benlik saygısı, bireyin iç dünyasında boşluk duygusu yaratmakta, toplumsal yaşamda çeşitli uyum sorunları ortaya çıkarmakta ve giderek bireyin psikolojik sağlığının bozulmasına neden olmaktadır (Berber- Çelik ve Odacı, 2011).

André ve Lelord (2002) benlik saygısı düzeyi düşük ve yüksek olan bireylerin özelliklerini şöyle sıralamaktadır:

1. Benlik saygısı düşük olan bireyler, kendilerini tanımakta güçlük çekmektedir ve kendileri hakkındaki konuşmaları belirsiz, çelişkili, istikrarsız ve koşullara bağlı olarak değişkendir. Benlik saygısı yüksek olan bireyler ise kendileri hakkında net düşüncelere sahiptir, kendileri hakkında kesin, kararlı ve olumlu yargılar benimsemektedirler.
2. Benlik saygısı düşük bireyler önemli kararlar vermede zorluklar yaşamaktadır. Çoğunlukla tercihlerinin sonuçlarını kestirememekte, çevreden kolaylıkla etkilenmekte ve herhangi bir zorluk karşısında kararlarından çabucak vazgeçmektedirler. Aksine benlik saygısı yüksek bireyler karar alma sürecinde kendi düşüncelerini temel alarak etkin bir rol oynamakta ve zorluklar karşısında direnç gösterebilmektedir.
3. Benlik saygısı düşük bireyler başarısızlıklardan kolaylıkla etkilenmekte ve hemen duygusal tepkiler vermektedir. Başarısızlık durumunda kendilerini en başarılı kişilerle karşılaştırarak kendileri hakkında olumsuz duygulara kapılmakta ve başarısızlıkları konusunda eleştirilmekten rahatsız olarak kendilerini haklı çıkarmaya çalışmaktadırlar. Benlik saygısı yüksek bireyler ise bir başarısızlık durumunda başka insanların da başarısızlık yaşayabileceğini göz önünde bulundurarak, eleştirilerden rahatsızlık duymamakta ve kendilerini haklı çıkarmaya çalışmamaktadırlar.
4. Benlik saygısı düşük bireyler başarısız olmaktan korkmakta, risk almaktan kaçınmakta, yeni deneyimlerden uzan durmakta ve rahatlamak için kendilerinden aşağı olanlara bakmaktadırlar. Benlik saygısı yüksek bireyler ise başarılı olmayı istemekte, yeni deneyimlere ilgi duymakta, risk almaktan kaçınmamakta ve kendilerinden üstün kişileri örnek alarak kendi sınırlarını genişletmeye çalışmaktadırlar.

Benlik saygısının ikinci yönü olan durağanlık; bireyin benlik saygısı düzeyindeki dalgalanmaları ifade etmektedir. Bununla ilgili olarak Rosenberg (1896), iki farklı benlik saygısı tanımı yapmaktadır. İlk tanım “barometrik benlik saygısıdır” ve bireyin kendisine ilişkin duygularının sürekli olarak hızlı bir biçimde yön değiştirmesini ve yükselip alçalmasını ifade etmektedir. İkinci tanım; “temel benlik saygısı” ise daha az geçici olan, mekân ve zamana göre daha az dalgalanma gösteren benlik saygısı türünü anlatmaktadır (Akt. Steinberg, 2007).

Kernis (2005) Rosenberg'in barometrik benlik saygısı tanımından yola çıkarak, durağan ve durağan olmayan benlik saygısı kavramlarını önermiştir. Durağan benlik saygısı, gün içerisinde meydana gelen olumlu ya da olumsuz olaylardan etkilenmeyen öz-değer duygularını yansıtmaktadır. Durağan olmayan benlik saygısı ise, içsel ya da dışsal olumlu ve olumsuz olaylardan kolaylıkla etkilenen, kırılğan, savunmasız öz-değer duygularını içermektedir. Durağan olmayan benlik saygısında bireyin kendisi hakkındaki duygularında çok olumludan çok olumsuzu çarpıcı değişiklikler meydana gelmektedir. Durağan olmayan benlik saygısına sahip bireyler, bir olayın değerlendirici sonucunu kabul etme, abartma ya da tehdit edici bilgiye saldırma şeklinde aşırı tepkiler verebilirken; durağan benlik saygısına sahip bireyler değerlendirici bir olaya abartılı tepkiler göstermemektedir.

Benlik saygısı düzeyi ve durağanlığı, benlik saygısı tiplerinin birbirinden farkını anlamada önem arz etmektedir. Ek 8'de görüldüğü üzere düzey ve durağanlık yönlerini dikkate alarak güvenli, kırılğan, boyun eğen ve değişken şeklinde dört farklı benlik saygısı tipi tanımlamak mümkündür.

Güvenli benlik saygısı, durağan ve yeterli düzeyde yüksek bir benlik saygısı tipini yansıtmaktadır. Güvenli benlik saygısında dış faktörlerin bireyin benlik saygısı üzerinde etkisi yoğun değildir. Bu nedenle bireyin kendi imajını korumak ya da daha olumlu bir imaj oluşturabilmek için çok fazla zaman ve enerji harcama yönünde bir çabası yoktur (André ve Lelord, 2002). İyi oluş ve psikolojik sağlık göstergeleriyle pozitif ilişkili olan güvenli benlik saygısı, sağlam temellere dayanan olumlu öz-değer duygularını içermektedir. Güvenli benlik saygısına sahip bireyler, kendilerine değer vermekte, kendilerini sevmekte, tüm yönleriyle kabul etmekte ve başkalarından üstün olma, benliği tehditlere karşı daha çok koruma ihtiyacı duymamaktadır (Kernis, 2003; Kernis, Brown ve Brody, 2000; Kernis, Lakey ve Heppner, 2008).

Kırılğan benlik saygısı, yeterli düzeyde olan; ancak durağan olmayan benlik saygısı tipidir. Kırılğan benlik saygısı olan bireylerin benlik saygısı düzeyi yüksek olmakla birlikte rekabetçi bir durum içine girdiklerinde sarsıntıya uğrayabilmektedir. Bu nedenle eleştiri ve başarısızlık gibi durumları bir tehdit gibi algılayarak sert tepkiler göstermekte ve özellikleri ile başarılarını abartarak kendilerini yüceltme ve yükseltmeye çalışmaktadırlar (André ve Lelord, 2002). Kırılğan benlik saygısı gün

içinde ya da günden güne değişen öz-değer duygularını içermektedir. Kırılgan benlik saygısına sahip bireyler kendileriyle gurur duymakta, diğer insanlardan üstün olduklarını hissetmekte ve olumlu benlik görüşlerini olası tehlikelere karşı korumaya çok fazla istek duymaktadır. Kırılgan benlik saygısı olan insanlar benliği geliştirici aktivitelerle sıklıkla meşgul olmakta ve sürekli şekilde değerli olduklarının onaylanmasını istemektedir. Kırılgan benlik saygısı olan bireylerin en önemli özellikleri öz-değer duygularıyla ilgili olaylardan kolaylıkla etkilenmeleridir. Bu bireyler olayı abartma ve tehdit edici olaya ya da olayın kaynağına zarar verme şeklinde abartılı tepkiler gösterebilmektedir (Kernis, 2003; Kernis, Brown ve Brody, 2000; Kernis, Lakey ve Heppner, 2008).

Kırılgan benlik saygısı olumlu; ancak sağlıksız öz-değer duygularını savunma, sürdürme ve arttırma yönündeki yoğun eğilimleri yansıtırken; aksine güvenli benlik saygısı sürekli onaylanma ihtiyacı içinde olmayan, sağlam ve güvenli öz-değer duygularını içermektedir (Kernis, 2000).

Boyun eğici benlik saygısı, yeterli düzeyde olmayan; ancak durağanlık gösteren benlik saygısı tipidir. Bu benlik saygısı tipinde birey kabul ettiği, bir anlamda boyun eğdiği benlik imajını ve kendine duyduğu yetersiz saygıyı düzeltme yönünde çok fazla çaba harcamamaktadır. Boyun eğici benlik saygısı olan bireyler diğer insanlar tarafından fark edilmeme riski taşımaktadır. Değişken olarak adlandırılabilir dördüncü benlik saygısı tipi, hem durağan değildir hem de yetersiz düzeydedir. Bu benlik saygısı tipi, olumlu ya da olumsuz dış olaylara bütünüyle duyarlı ve tepkiseldir. Değişken benlik saygısı düzenli başarılarından sonra genellikle yüksektir; ancak en küçük güçlükler karşısında benlik saygısı değişkenlik göstererek düşmektedir (André ve Lelord, 2002).

Benlik saygısı hakkında tartışılan önemli konulardan birisi, bireyin benliği hakkındaki tüm değerlendirmelerini içeren genel benlik saygısının yanında benlik saygısının özel boyutlarının olabileceği düşüncesidir (Baumeister, 1993). Genel benlik saygısı, bireyin benliğinin tüm yönlerine karşı olumlu ya da olumsuz tutumunu ifade etmektedir (Rosenberg, Schooler, Schoenbach ve Rosenberg, 1995). Benlik saygısını değerlendirmeye yönelik ilk ölçekler genellikle benlik saygısını genel olarak ele almaktadır (Örneğin Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği, Miller,

2007). Son yıllarda benlik saygısının çok boyutlu bir yapı olduğu ve belirli alanlarla ilgili benlik saygısı türlerinin olabileceği düşünülmektedir.

Tafarodi ve Swann (1995) genel benlik saygısının yetenek ve değer duygularından ortaya çıkan öz-yeterlik ve öz-sevgi boyutlarından oluştuğunu iddia etmektedir. Öz-yeterlik, bireyin kendi standartlarıyla karşılaştığında performansının ne kadar iyi olduğu hakkındaki düşüncesinden ortaya çıkan etkililik duygusunu anlatmaktadır. Öz-sevgi ise bireyin kurduğu sosyal etkileşimler boyunca diğer insanların kendisi hakkındaki yargılarını nasıl algıladığına dayanan kendisi hakkındaki olumlu yargılarını ifade etmektedir (Akt. Kwan, Kuang ve Hui, 2009). Öz-yeterlik ve öz-sevgi genel benlik saygısının birbirine bağlı; ancak ayrı boyutlarını oluşturmaktadır (Tafarodi ve Swann, 1995; Akt. Tafarodi ve Milne, 2002). Benlik saygısını çok boyutlu bir yapı olarak ele alanlardan bir başkası da Susan Harter'dır. Ona göre benlik saygısının beş kaynağı vardır. Bunlar akademik yeterlik, sosyal kabul, atletik yeterlik, fiziksel görünüm ve davranışsal yönetimdir (Miller, 2007; Papalia, Olds ve Feldman, 2004).

2.16. Benlik Saygısının Gelişimi

Benlik saygısı olgunlaşma sürecindeki değişimler ve sosyal çevre değişimlerine bağlı olarak yaşam boyunca kaçınılmaz şekilde ilerleme ve zayıflamaların olduğu dalgalanmalarla gelişmektedir (Robbins ve Trzesniewski, 2005). Çocuk dünyaya geldiğinde bir benlik duygusuna sahip değildir. Benlik, sosyal etkileşimler ve yaşanan deneyimlerin bir sonucu olarak yavaş yavaş gelişmektedir. Doğduğunda “ben” ile “ben olmayan” arasında ayrım yapamayan çocuğun doğumdan sonraki ikinci ve üçüncü aylarda kendisi ile dış dünya arasında ayrım yapma gücüne kavuşmasıyla benlik gelişim süreci başlamaktadır (Baymur, 1994).

Benlik kavramı ergenlik ve ilk yetişkinlikte son derece önemli olan ve yaşam boyu devam eden bir süreç içerisinde gelişmektedir. Bu süreçte başkalarıyla kurulan etkileşimler ya da bireyin kendi duygu ve düşünceleriyle gerçekleştirdiği iç diyaloglar ekili olmaktadır. Anne babanın disiplin ve sevgi anlayışı, akranların uygun davranışları gösterme konusundaki baskısı, başarı ya da başarısızlıklar içeren okul yaşantıları gibi pek çok faktör benlik kavramı oluşumuna yön vermektedir. Süreç

içerisinde olumlu yaşantıların varlığı parçaların birleştirilerek kapsamlı bir benlik kavramının oluşmasını sağlamaktadır (Gander ve Gardiner, 2010). Benlik; yeni öğrenmeler, çevreyle kurulan iletişim ve olgunlaşma yoluyla değişerek gelişim göstermektedir (Kulaksızoğlu, 2002).

Çocukluk döneminde benlik çoğunlukla somut, gözlemlenebilir özellikler açısından tanımlanmaktadır. Bu dönemde çocuğun kendisi hakkındaki benlik görüşü gerçekçi değildir. Kendini olduğundan daha iyi, daha yetenekli gören bu yaş çocuklarının benlik saygısı yüksektir. Çocuk bilişsel olarak gelişirken, benlik değerlendirmelerini başkalarından gelen geri bildirimlere ve sosyal karşılaştırmalara dayandırmaya başlamaktadır. Böylece akademik yeterlik, sosyal beceri, çekicilik ve diğer kişilik özellikleri hakkındaki değerlendirmeler daha dengeli ve gerçekçi bir hal almaya başlamakta ve benlik saygısı genellikle düşmektedir (Ormrod, 2003; Robbins ve Trzesniewski, 2005).

Ergenlik dönemine gelindiğinde soyut düşünme yeteneğini kazanmış olan genç, kendisini genel özellikleri açısından düşünmeye başlamaktadır. Bu dönemde benlik saygısını etkileyen en önemli faktörler fiziksel çekicilik ve arkadaşlardır. Fiziksel çekiciliğin ergenin fiziksel olarak kendisinden hoşnut olup olmasını etkilemenin yanında, başkalarından gelecek olumlu ve olumsuz tepkileri etkilemesi nedeniyle de benlik saygısı üzerinde etkili olacağı düşünülmektedir. Fiziksel olarak kendini beğenen ergenler olumlu benlik saygısı geliştirebilmektedir. Ancak fiziksel çekicilik konusunda genellikle olumsuz inançlara sahip olunan bu süreçte benlik saygısında düşüşler yaşanması daha olasıdır. Ergenlikte arkadaşlardan gelen olumlu mesajlar olumlu benlik saygısı gelişimine katkı sağlamaktadır. Aksine akranları tarafından soyutlanan ve kurban konumuna getirilen ergenlerde düşük benlik saygısı görülmektedir. Ergenlik döneminin sonlarına doğru ergenlerin kimlik gelişimlerinin tamamlanma noktasına ulaşmasıyla olumlu benlik saygısına doğru bir hareket meydana gelmektedir (Adams, 1995; Ormrod, 2003).

Benlik gelişiminde yakın ilişkilerin önemli katkısı olduğunu kabul eden görüşe göre ergen, benlik gelişimini gerçekleştirmek için kendisini duyarlı ve düşünceli olmaya götürecek yakın arkadaşlık ilişkilerine ihtiyaç duymaktadır (Kasatura, 1998; Akt. Durmuşoğlu ve Doğru, 2006). Bireyin yakın ilişkilerde kendini

algılama biçimine göre de ilişkisel benlik saygısı gelişmektedir. İlişkisel benlik saygısı bireyin yakın ilişkiler kurma ve sürdürme yeteneğine olan olumlu bakışını anlatmaktadır (Durmuşoğlu ve Doğru, 2006).

Robbins ve Trzesniewski (2005) bireyin öz-değer duygularını arttırabilecek güç ve statüye sahip olduğu yetişkinlik dönemi boyunca benlik saygısının aşamalı olarak arttığını belirtmektedir. Ancak yetişkinlik yıllarındaki benlik saygısı düzeyinin, bireyin çocukluk dönemine ilişkin hatıralarıyla ilişkili olduğu yönünde düşünceler de bulunmaktadır. Çocukluk dönemiyle ilgili olumsuz hatıraları olan yetişkinlerin benlik saygısı düşük, olumlu hatıraları olan yetişkinlerin ise benlik saygısı yüksek olmaktadır (Gürel-Yılmaz, 2009; Akt. Kaya, 2011).

Benlik saygısı yaşlılıkla birlikte azalmaya başlamaktadır. Yaşlılık döneminde benlik saygısı düzeyinin azalmasında roller, ilişkiler, fiziksel işlev ve ekonomik durumdaki düşüşü içeren değişimlerin etkili olabileceği düşünülmektedir (Robbins ve Trzesniewski, 2005).

Benlik saygısı oluşumunda birey için önemli olan kişiler kilit bir rol oynamaktadır. Birey kendisi için önemli olan kişilerin davranış, tutum ve fikirlerini içselleştirmektedir. Bu içselleştirmenin pozitif ya da negatif yönlü olması, olumlu ve olumsuz benlik saygısı gelişiminde etkili olmaktadır (Brown ve Anderson, 1991). Çocuğu yetiştiren bireylerin tutumları, benlik saygısı oluşumunu etkileyen oldukça önemli bir faktördür. Genel olarak otoriter ebeveynlerin çocukları daima mutsuz, yaşlılarıyla olan ilişkilerinde kaygılı ve güvensizdir. Günlük faaliyetlerinde çekingen, isteksiz, kendini iyi ifade edemeyen, saldırganlık eğilimi yüksek ve benlik saygısı düzeyleri düşüktür (Kulaksızoğlu, 2002).

Son yıllarda benlik saygısının nedensel ve gelişimsel köklerinin araştırılmasında genetik faktörlerin dikkate alınması gerektiğine inanılmaktadır (Neiss, Stevenson ve Sedikides, 2003). Neiss, Sedikides ve Stevenson (2002) benlik saygısını davranışsal genetik metodoloji açısından ele almaktadır. Davranışsal genetik metodolojiye göre gelişim sürecinde etkili olan üç temel faktör paylaşılan çevre, paylaşılmayan çevre ve kalıttır. Paylaşılan çevre, aile üyeleri tarafından paylaşılan ve aile üyelerinin birbirlerine benzemelerine neden olan faktörlerden

oluşmaktadır. Örneğin, ebeveyn tutumları kardeşler tarafından paylaşılan çevreyi oluşturmaktadır ve kardeşler arasında benzerlikler üretmektedir. Paylaşılmayan çevre etkileri ise aile içinde bireysel olarak yaşanan deneyimlerden oluşmakta ve aile üyeleri arasında benzerlik meydana getirmemektedir.

Benlik saygısıyla ilgili davranışsal genetik çalışmalar tek ve çift yumurta ikizleri arasındaki benzerliklerin karşılaştırılmasına dayanmaktadır. Bulgular ikizlerin benlik saygısı açısından benzerliklerinin açıklanmasında, paylaşılan çevre etkisinin az olduğunu; ancak paylaşılmayan çevre ve genetik faktörlerin büyük ölçüde etkili olduğunu göstermektedir (Neiss, Sedikides ve Stevenson, 2002, 2006; Raevuori ve ark., 2007; Roy, Neale ve Kendler, 1995).

2.17. Benlik Saygısı ve Affetme

Kişilerarası ilişkilerde meydana gelen zarar verici eylemler, kurbanların değersizlik duyguları (Scobie ve Scobie, 1998) ve savunma ihtiyacı (Maltby ve Day, 2004) hissetmelerine neden olduğundan, benliğe yönelik bir tehdit niteliği taşımakta (Eaton, Struthers ve Santelli, 2006) ve benlik değerini etkilemektedir (Cardi, Millich, Harris ve Kearns, 2007). Benlik değeri zayıf bireyler, sürekli olarak benlik değerini koruma ihtiyacı içinde olduklarından, zarar verici eylemlerin benlik değeri düşük bireyler tarafından çok daha büyük bir tehdit olarak algılanacağı düşünülmektedir. Bu noktada, benlik saygısı bireyin zarar verici eyleme nasıl tepki vereceğini etkilemektedir (Eaton, Struthers ve Santelli, 2006).

Horney'e göre sağlıklı kişilik gelişimini etkileyen faktörler gerçekçi bir benlik saygısı yerine nevrotik bir gururun oluşmasına sebep olmaktadır. Nevrotik gurur, bireyi kolaylıkla incinebilir hale getirmektedir. Gururun kırılmasına neden olan bir davranış karşısında bireyler utanç ve küçük düşürülme duyguları yaşamaktadır. Böyle durumlarda benlik saygısını koruma, hayati bir önem taşımaktadır. Benlik saygısını korumak için nevrotik bireyler; düşmanlık, kincilik, intikam alma, diğer insanlara ilgiyi yitirme gibi stratejilere sığınabilmektedir. Eğer gururu kırıcı eylem bireyin kendisi tarafından yapıldıysa, birey yaptığı şeyi unutarak, inkar ederek ya da mantığa bürüyerek gururunu onarmaya çalışmaktadır. Bütün bu tepkilerin amacı, benlik saygısını koruma ihtiyacıdır (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2011).

Fincham'a (2000) göre intikam isteğinin temel fonksiyonu benlik saygısını düzeltmedir. Bu nedenle, bireyin benlik imajına zarar veren bir eylemin ardından çalışmaya başlayan benlik saygısını düzeltme mekanizmaları affetmeyi zorlaştırmaktadır. Fincham (2000) benlik saygısı düşük ve yüksek olan bireylerin affetme olasılıklarının yüksek olduğunu belirtmektedir. Benlik saygısı düşük olan birey, incinme durumunun kendi benlik görüşüyle tutarlı olduğunu ya da böyle bir kötülüğü hak ettiğini düşündüğünden kolaylıkla affedebilmektedir. Benlik saygısı yüksek olan birey de zarar verici eylemin benlik imajı için olumsuz olduğunu fark etse bile incinme olasılığı düşük olduğundan affetmede zorluk yaşamamaktadır. Affetmede en büyük zorluk yaşayan bireyler ise benlik imajının en kırılgan olduğu ve incinmeyi en ağır şekilde hisseden orta düzeyde benlik saygısına sahip bireylerdir (Fincham, 2000).

Eaton, Struthers ve Santelli'ye (2006) göre zarar verici eylemler benliği tehdit ettiği için sürekli olarak benlik değerini koruma ihtiyacı içinde olan, düşük benlik değerine sahip bireyler daha az affedicidir. Bu görüşü destekler şekilde onların bulguları benlik saygısının kaçış ve intikam motivasyonları ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu ve benlik saygısı yüksek olan bireylerin, yüksek affetme eğilimine sahip olduğunu göstermektedir.

Strelan (2007) bireyin kendisine yönelik pozitif ilgisinin kendini affetmenin bir anahtarı olduğunu belirtmekte ve benlik saygısı ile kendini affetme arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Aynı çalışmada benlik saygısı ile durumu affetme arasında orta derecede bir ilişkinin var olduğu görülmektedir.

Katz, Street ve Arias (1997) benlik saygısı ve benlikle ilgili değerlendirmelerin affetme ile ilişkisini, romantik ilişkilerinde şiddete maruz kalan kadınlar açısından ele almıştır. Onlara göre benliği hakkında olumsuz değerlendirmeler yapma eğiliminde olan kadınların, romantik ilişkilerinde maruz kaldıkları şiddete son vermeleri zordur. Eğer bir kadın, benliği hakkında olumsuz değerlendirmeler yapıyor, partnerinin şiddet davranışının nedeni olarak kendisini görüyor ve kendisine az değer veriyorsa, partnerin şiddet davranışını haklı görmesi olasıdır. Bu nedenle düşük benlik saygısı, şiddete karşı artan toleransla ilişkili olabilir. Ayrıca kadınların partnerlerinden gördükleri şiddet davranışını kendine

yükleme eğilimlerinin toleransla pozitif ilişkili olacağı ve bu durumda affetme ve ilişkiyi sürdürme olasılığının artacağı düşünülmektedir.

Katz, Street ve Arias (1997) yürüttükleri çalışmalarında bu görüşleriyle tutarlı olarak, benlik saygısı ve partnerin şiddet davranışı için benliğe yüklemeler yapmanın, kadınların partnerlerini affetme niyeti ile ilişkili olduğunu saptamıştır. Buna göre benlik saygısı düşük olan kadınların ilişkilerini bitirmeye ve gerçekte ne kadar destek gördüklerine bakmaksızın partnerlerinin desteğinden vazgeçmeye gönülsüz olduklarını söylemek mümkündür. Ayrıca partnerin şiddet davranışının nedeninin kendisi olduğuna inanan kadınların partnerlerini affetme olasılıkları yüksek görünmektedir.

Freedman ve Enright (1996) benlik saygısını bir sonuç değişkeni olarak ele almış ve enstet mağduru kadınlarla gerçekleştirdikleri bir affetme müdahalesi programının benlik saygısını artırmadaki etkisini incelemişlerdir. Sonuçlar müdahale sonrasında, kadınların kendileri hakkındaki duygularında pozitif yönlü değişimler meydana geldiğini göstermiştir. Bu bulgunun aksine benzer bir müdahale çalışmasında Freedman ve Knupp (2003) anne babası boşanmış ergenlerin benlik saygısında affetme müdahalesinin herhangi bir olumlu etki oluşturmadığını ortaya koymuştur.

Affetmenin kurban için hem yararlı hem de riskleri olan çok boyutlu bir yapı olduğunu belirten Cardi ve arkadaşları (2007) geçmiş yaşantılarında kurban edilmiş kadınların affetme eğitimine gösterecekleri tepkiyi benlik saygısı açısından ele almıştır. Bulgular benlik saygısı yüksek olan kadınların, affetmenin hem kurban hem de kurban ile suçlunun ilişkisi açısından yararlı olduğunu söyleyen geleneksel affetme bakış açısına olumsuz tepkiler verdiğini göstermiştir. Benlik saygısı yüksek olan kadınlar öfke ve kızgınlık gibi olumsuz duygulardan vazgeçerek kendini iyileştirmeye odaklanan affetme bakış açısına ise olumlu tepkiler göstermiştir. Benlik saygısı düşük olan kadınların, farklı affetme bakış açılarına tepkilerinde bir farklılık görülmemiştir.

Benlik saygısı ile affetme arasında var olan ilişkileri ortaya koyan bu çalışmaların aksine affetmeye Çin'e has bir bakış açısı sunan Hu, Watkins ve Hui'nin

(2004) çalışmalarında benlik saygısı ile affetme arasında ilişki olmadığı görülmektedir. Diğer araştırma sonuçlarına paralellik göstermeyen bu bulgunun kültürel farklılıklardan kaynaklanması mümkündür.

Görüldüğü gibi benlik saygısı ve affetme arasındaki ilişki konusunda kuramcıların görüşleri ve araştırma bulguları arasında farklılıklar vardır. Konuyla ilgili daha aydınlatıcı bilgiler edinebilmek için daha fazla araştırma yapmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

2.18. Benlik Saygısı ve Öz-Duyarlık

Genel olarak benlik saygısı düzeyinin yüksek olmasının yararlı sonuçlarla ilişkili olduğu düşünülmese de, son yıllarda yüksek benlik saygısının gerçekten yararlı olup olmadığı bazı araştırmacılar arasında tartışma konusu olmaya başlamaktadır. Örneğin Baumeister (2005) benlik saygısı yüksek olan bireylerin, kişilik özelliklerini olumlu algılamalarının yanında kibirli olabileceklerini belirtmiştir. Ayrıca benlik saygısı düşük bireylerin nevroitik bir değersizlik yanılıgısına sahip olmalarına rağmen; alçakgönüllü olabileceklerini iddia etmiştir. Bu nedenle benlik saygısının yüksek olmasının olumlu özelliklerle, düşük olmasının ise olumsuz özelliklerle ilişkili olduğu düşüncesinin yeniden gözden geçirilmesini gerektiği ileri sürülmüştür.

Araştırma sonuçları benlik saygısının yüksek olmasının her zaman olumlu özelliklerle, benlik saygısının düşük olmasının ise olumsuz özelliklerle ilişkili olmayacağı görüşünü desteklemektedir. Örneğin Baumeister, Bushman ve Champell (2000) benlik saygısının düşük olmasının saldırganlığa yol açtığı yönündeki inancın doğru olmadığını, aksine saldırgan insanların benlik saygısı düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Benzer şekilde Baumeister, Champell, Krueger ve Vohs (2003) benlik saygısı üzerine yapılmış çalışmaları incelemeye aldıkları araştırmalarında, benlik saygısının yüksek olmasının her zaman olumlu özelliklerle ilişkili olmadığını ortaya koymuşlardır. Bu çalışmaya göre sanıldığı gibi aksine benlik saygısının yüksek olması akademik ya da mesleki alanda iyi bir performans ve daha sağlıklı kişilerarası ilişkiler anlamına gelmemektedir. Ayrıca benlik saygısı yüksek olan bireylerin genellikle depresyon düzeyi düşük ve mutluluk düzeyi yüksek

olmasına rağmen, bu olumlu sonuçları ortaya çıkaran tek faktör olarak benlik saygısını görmek doğru değildir.

Benlik saygısının problemli olduğunu iddia edenlerden biri de öz-duyarlık kavramının yaratıcısı Neff’dir. Neff (2003b) öz-duyarlılığı benliğe yöneltilen sağlıklı bir tutum olarak görmekte ve benlik saygısına alternatif olarak sunmaktadır.

Neff’e (2004) göre benlik saygısının incelenmesinde karşılaşılan en temel problemlerden biri, benlik saygısının birtakım sosyal karşılaştırmalardan yola çıkarak, bireyin diğer insanlardan nasıl daha farklı olduğu, ne kadar ilgi çektiği ve ne kadar özel olduğunu vurgulamasıdır. Neff’e göre birey, kendisi hakkında güzel duygulara sahip olmak için kendisini diğer insanlardan daha üstün kılan niteliklere sahip olma zorunluluğu hissetmektedir. Böylesi zorunlu bir koşulun her durumda sağlanması mümkün olmadığından benlik saygısının problemli olduğunu düşünmektedir. Benlik saygısının aksine öz-duyarlık, bireyin kendini olumlu değerlendirmesi ve standartlar oluşturmaya dayandırılmamaktadır. Öz-duyarlık bireyin, akıllı, güzel ya da başarılı olduğu için değil; sadece insan olduğu için kendine iyilik ve duyarlıkla yaklaşmasını vurgulamaktadır. Öz-duyarlı kişinin iyi hissetmesi için başkalarından daha üstün olduğunu hissetmeye ihtiyacı yoktur.

Araştırmalar öz-duyarlık ile benlik saygısı arasında orta düzeyde bir ilişkinin varlığını ortaya koymaktadır (Leary ve ark., 2007; Neff, 2003a; Neff ve Vonk, 2009). Her iki yapı da duygusal iyi oluşun göstergeleri olan mutluluk, iyimserlik ve yaşam memnuniyeti kavramları ile olumlu yönde, bunun yanı sıra anksiyete ve depresyon ile olumsuz yönde ilişkilidir. Öz-duyarlık benlik saygısının kapsadığı özellikleri aşılıyor görünmektedir. Örneğin benlik saygısı kontrol edildiğinde öz-duyarlık tek başına mutluluk ve iyimserlikte artış (Neff ve Vonk, 2009) bunun yanı sıra depresyon ve anksiyetede azalmayı yordamaktadır (Neff, 2003a). Ancak iki yapı pek çok yönden birbirinden farklılık da göstermektedir. Öz-duyarlık, sosyal karşılaştırma, öz-sorumluluk, ruminasyon, öfke ve bilişsel gizlilik ihtiyacını benlik saygısından daha yüksek düzeyde, olumsuz yönde yordamaktadır. Ayrıca benlik saygısı ile narsisizm arasında yüksek düzeyde ilişki olduğu; benlik saygısı kontrol edildiğinde ise öz-duyarlığın narsisizmle ilişkili olmadığı bulunmuştur (Neff ve Vonk, 2009).

Benlik saygısının yükselmesi performans başarısına ve kişinin benliğine ilişkin yaptığı olumlu değerlendirmelere bağlı görülmektedir. Başarısızlık ve yetersizlik durumunda benlik saygısı azalırken öz-duyarlılıkta değişim olmamaktadır (Neff, 2009). Leary ve arkadaşlarının (2007) çalışmasında, öz-duyarlı bireylerin başarısızlık ve utanç gerektiren senaryolara yönelik olarak, benlik saygısı yüksek olanlarla kıyaslandığında negatif yönde daha az düzeyde etki ifade ettikleri saptanmıştır. Ayrıca öz-duyarlı bireylerin kişiliklerine yönelik yüklemeleri hem olumlu hem de olumsuz geribildirimlerle karşılaştıklarında yaptıkları; ancak benlik saygısı yüksek olanların sadece geri bildirim olumlu olduğunda kişiliklerine yükleme yapma olasılıklarının olduğu görülmüştür.

Özetle benlik saygısı olumsuz yaşantılar, başarısızlıklar ve hoş olmayan geri bildirimler karşısında azalma eğilimi taşımaktadır. Benlik saygısı yüksek olan bireyler olumlu benlik görüşlerini korumak ve desteklemek için savunucu davranışlar içerisine girmektedir. Aksine öz-duyarlılık değişen koşullara bağlı olarak dalgalanmalar yaşamamaktadır. Öz-duyarlı bireyler, kişiliklerini olumlu ve olumsuz yönleriyle bir bütün olarak kabul etmekte ve savunma ihtiyacı duymamaktadır.

2.19. Benlik Saygısı İle İlgili Araştırmalar

2.19.1. Benlik Saygısı İle İlgili Yurt İçinde Yapılmış Yayın ve Araştırmalar

Maşrabacı (1994) üniversite öğrencilerinin kişisel, psikolojik, sosyal ve ailesel bazı değişkenlerle benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularına göre fiziksel görünümünden memnun olma, depresyon düzeyinde azalma, aylık gelirin yeterli olması, eleştiriye duyarlılığın azalması durumunda benlik saygısı yükselmektedir. Sosyal yönden flörtü ve karşı cinsten yakın arkadaşı olanlarda benlik saygısı yüksek bulunmuştur. Ailesel yönden babayla ilişki yoğunluğu arttıkça, ailenin gelir düzeyi yeterli bulundukça benlik saygısının yüksek olduğu saptanmıştır.

Yılmaz ve Ekinci (2001) hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlar benlik saygısı yükseldikçe hemşirelik öğrencilerinin atılganlık düzeyinin de yükseldiğini göstermiştir. Ayrıca benlik saygısının aile tipi, ebeveynlerde üveylik, ailede kronik

hastalık ve bireyin kendisinde kronik hastalık olması gibi faktörlerden etkilendiği saptanmıştır.

Balat ve Akman (2004) çalışmalarında farklı sosyoekonomik düzeydeki dört yüz seksen iki lise öğrencisinin benlik saygısı düzeylerini araştırmıştır. Bulgular öğrencilerin benlik saygısı düzeyinin cinsiyet, sosyoekonomik düzey ve sınıf düzeyi açısından farklılaşmadığını göstermiştir.

Saygın'ın (2008) çalışmasında üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeyleri çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Çalışmada aile, arkadaşlar ve öğretmenlerden alınan sosyal destek ile öznel iyi oluşun benlik saygısı üzerinde etkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca bulgular katılımcıların benlik saygısının cinsiyete ve sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık içermediğini göstermiştir.

Karadağ, Güner, Çuhadar ve Uçan (2008) çalışmalarında Gaziantep Üniversitesi Sağlık Meslek Yüksek okulu hemşirelik öğrencilerinin benlik saygısını etkileyen sosyodemografik faktörleri belirlemeye çalışmışlardır. Bulgular sınıf düzeyi, okula gelmeden önce birlikte yaşanan kişiler, anne babanın hayatta olma durumu, kardeş sayısı ve gelir düzeyinin öğrencilerin benlik saygısı üzerinde etkili olduğunu göstermiştir. 4. sınıf düzeyinde olan, anne babası hayatta olan, okula gelmeden önce ailesiyle birlikte yaşayan ve gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin benlik saygısının diğerlerinden yüksek olduğu saptanmıştır.

Ottekin (2009) ailelerinden ayrı olarak öğrenim gören üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve umutsuzluk düzeylerini incelemiştir. Çalışmada umut, motivasyon eksikliği ve gelecekle ilgili beklentiler ile benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Erkek öğrencilerin benlik saygısının kızlardan yüksek olduğu saptanmıştır. Aileleri köy ve ilçede yaşayanların benlik saygısının ilde yayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca anne baba eğitim, sağlık, beraberlik durumu ve ekonomik durumun benlik saygısı üzerinde etkili olmadığı saptanmıştır.

Çetinkaya, Nur, Özdemir ve Kavakçı (2009) Sivas il merkezindeki sosyoekonomik düzeyi farklı ilköğretim okullarında gerçekleştirdikleri çalışmada

akran zorbalığının depresyon ve benlik saygısı ile ilişkisini belirlemeyi amaçlamışlardır. Çalışmanın bulgularına göre sosyoekonomik düzeyi düşük okuldaki öğrencilerin benlik saygısı, yüksek ve orta sosyoekonomik düzey gösteren okuldaki öğrencilerden anlamlı derecede düşüktür. Ayrıca zorbalık ve benlik saygısı arasında pozitif yönde, depresyon ve benlik saygısı arasında ise negatif yönde ilişki olduğu saptanmıştır.

Dinçer ve Öztunç'un (2009) hemşire ve ebe adaylarının benlik saygısı ve atılganlık düzeyleri adlı çalışmalarında, benlik saygısı ile atılganlık arasında olumlu yönde, orta derecede anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ebe adaylarının benlik saygısı puan ortalamaları hemşire adaylarının puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Benlik saygısı, sınıf düzeyi ile anlamlı ilişki göstermezken; kardeş sayısı arttıkça benlik saygısı düşmektedir. Diğer yerleşim alanlarıyla kıyaslandığında yaşamının çoğunu büyük şehirde geçiren öğrencilerin benlik saygısının en yüksek olduğu saptanmıştır. Son olarak aylık gelirini yeterli olarak ifade eden öğrencilerin benlik saygısı yetersiz olarak ifade eden öğrencilerin benlik saygısından anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Çevik Büyükaşahin ve Atıcı, (2009) lise üçüncü sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeyinin cinsiyete, arkadaş sayısına, yakın arkadaş sayısına göre farklılaşmadığını; karşı cinsten arkadaş ve romantik arkadaşla sahip olma ve ailenin arkadaşlık ilişkisine müdahale edip etmemesine göre farklılaştığını saptamıştır. Ailelerin arkadaşlık ilişkilerine müdahale etmediği öğrencilerin benlik saygısı daha yüksektir. Ayrıca karşı cinsten arkadaşla sahip olmak benlik saygısını olumlu şekilde etkilemektedir.

Öner Altıok, Ek ve Koruklu (2010) bir grup değişkenin üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ile ilişkisini incelemiştir. Çalışmada kız öğrencilerin benlik saygısının erkek öğrencilerden, fakültede okuyan öğrencilerin benlik saygısının yüksekokulda okuyan öğrencilerden ve son sınıfta okuyan öğrencilerin benlik saygısının birinci sınıfta okuyan öğrencilerden daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Sarıçam (2011) yüksek lisans tezinde üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile benlik saygısı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgular üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılığı arttıkça benlik saygısının azalacağını ve yalnızlığın artacağını, yalnızlık arttıkça da benlik saygısının azalacağını göstermiştir.

Aktaş (2011) farklı iki lise türünde 9. sınıf öğrencilerinde benlik saygısı ve algılanan anne baba tutumları arasındaki ilişkiyi bazı değişkenler açısından incelemiştir. Bulgular cinsiyet, kardeş sayısı ve okul türü açısından öğrencilerin benlik saygısının farklılaşmadığını gösterirken; gelir düzeyi yüksek olan, spor yapan, hobi faaliyeti olan öğrencilerin benlik saygısının yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca lise öğrencilerinin algılanan demokratik anne baba tutum puanları arttıkça benlik saygısı artmakta, algılanan koruyucu ve otoriter anne baba tutumu puanları arttıkça ise benlik saygısı düşmektedir.

Taşgit (2012) üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve karar verme düzeylerini incelemiştir. Üniversite öğrencilerinin karar verme özsaygısı ile benlik saygısı arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca cinsiyet, eğitim görülen alan ve sınıf değişkenlerine göre üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve karar verme düzeylerinin farklılaştığı tespit edilmiştir.

Akça (2012) yüksek lisans tez çalışmasında genç yetişkinlikte algılanan anne baba tutumlarının kendini toparlama gücü ve benlik saygısı ile ilişkisini incelemiştir. Çalışmada, davranışları anneleri tarafından yönlendirilen öğrencilerin benlik saygısının düşük olduğu; ancak baba tutumları ile benlik saygısı arasında bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Benlik saygısı yüksek olan genç yetişkinlerin kendini toparlama gücü de yüksektir. Son olarak bulgular yaş açısından benlik saygısı düzeyinin farklılaşmadığını ve erkeklerin benlik saygısının kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Eğitim fakültesi öğrencilerinin empatik becerileri ve benlik saygısı düzeyini inceleyen Karataş (2012) kız öğrencilerin benlik saygısı puanlarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümünde okuyan öğrencilerin benlik saygısı puanlarının diğer

bölümlerde okuyan öğrencilerden yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca öğrencilerin benlik saygısının 1. sınıf düzeyinde 4. sınıf düzeyinden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

2.19.2. Benlik Saygısı İle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Yayın ve Araştırmalar

Cheng ve Furnham (2003) ergenler arasında mutluluk ve depresyona neden olan faktörleri inceledikleri çalışmalarında benlik saygısının hem mutluluk hem de depresyon üzerinde doğrudan etkisi olduğunu saptamıştır. Yüksek benlik saygısı yüksek düzeyde mutluluk ve düşük düzeyde depresyon ile ilişkili bulunmuştur.

McMullin ve Cairney (2004) benlik saygısı ile bazı değişkenler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bulgulara göre yaşlı insanlar gençlerden, kadınlar erkeklerden ve önceden evli olup şu an bekar olanlar evlilerden daha düşük benlik saygısına sahiptir. Ayrıca eğitim düzeyi ve kazanç arttıkça benlik saygısı da artmaktadır.

Wilkinson (2004) ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik sağlığı üzerinde anne babaya ve akrana bağlanmanın rolünü incelemiştir. Bulgulara göre benlik saygısı akranlara ve anne babaya bağlanmanın psikolojik sağlık üzerindeki rolüne aracılık etmektedir. Araştırmada erkeklerin benlik saygısının kadınlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Mecinnes (2006) benlik saygısı ve öz-kabul arasındaki ilişkiyi ve onların psikolojik sağlık üzerindeki etkisini incelemiştir. Sonuçlar yüksek benlik saygısının güçlü koşulsuz kabul ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Bulgulara göre benlik saygısı duygu ile yakından ilişkiliyken, öz-kabul genel psikolojik iyi oluş ile daha yakından ilişkilidir. Benlik saygısı ve öz-kabuldeki artışın psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkiler ortaya çıkardığı saptanmıştır.

Lyubomirsky, Tkach ve Dimatteo (2006) mutluluk ve benlik saygısı arasındaki benzerlik ve farklılıkları incelemiştir. Sonuçlar mutluluk ve benlik saygısının birbiriyle ilgili ve birbirinden ayrılamayan yapılarla ilişkili olduğunu göstermiştir. Bulgulara göre eğitim düzeyi arttıkça benlik saygısı artmaktadır. Yaş ve

benlik saygısı arasında olumsuz yönde bir ilişkinin olduğu bulunan çalışmada, cinsiyet ile benlik saygı arasında anlamlı ilişki olmadığı saptanmıştır.

Milevsky, Schlechter, Netter ve Keehn (2007) ergenlerde anne ve baba tutumları ile benlik saygısı, yaşam memnuniyeti ve depresyon arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Bulgulara göre yetkili anne tutumuna sahip ergenlerin benlik saygısı ve yaşam memnuniyetinin diğerlerinden yüksek olduğu, depresyon düzeylerinin ise diğerlerinden düşük olduğunu saptanmıştır.

Martinez ve Garcia'nın (2008) benlik saygısı ile anne baba tutumları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, izin verici anne baba tutumuna sahip ergenlerin benlik saygısının yetkili anne baba tutumuna sahip ergenler ile aynı düzeyde ya da daha yüksek olduğu, yetkili ve ihmalkar anne baba tutumuna sahip ergenlerin benlik saygısının ise düşük olduğunu saptanmıştır.

Gul ve Noor'un (2011) kekeme bireylerin benlik saygısı üzerinde anne baba tutumlarının etkisini incelemiştir. 50 erkeğin katılımıyla gerçekleştirilen bu çalışmada yetkili anne baba tutumu ile benlik saygısı arasında pozitif, yetkeci ve izin verici anne baba tutumu ile benlik saygısı arasında negatif ilişki saptanmıştır.

Moksnes, Moljord, Espnes ve Byrne (2010) ergenlerden oluşan bir örneklem üzerinde stres, benlik saygısı ve duygu durumu arasındaki ilişkileri ve bu değişkenlerdeki cinsiyet farklılıklarını ele almıştır. Erkeklerin kızlardan anlamlı düzeyde daha yüksek benlik saygısına sahip olduğunu görüldüğü çalışmada, benlik saygısı ve duygusal durum arasında yüksek düzeyde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Bütün stres alanları (akran baskısı, ev yaşamı, romantik ilişkiler, okula devam, okul başarısı, yetişkin sorumluluğu, finansal baskı) ve duygusal durum (anksiyete, depresyon) benlik saygısı ile olumsuz ilişki içindedir.

Meier, Orth, Denissen ve Kühnel (2011) benlik saygısındaki yaş farklılıklarını 13 yaştan 72 yaşa kadar olan bir örneklem üzerinde incelemiştir. Bulgulara göre benlik saygısı durağanlığı ve olasılığı ergenlikten orta yaşlara doğru azalırken; benlik saygısı düzeyi artmaktadır.

Ye, Yu ve Li (2012) cross-lagged yapısal eşitlik modelini kullanarak benlik saygısı ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgulara göre benlik saygısı yaşam memnuniyetini yordamaktadır; ancak yaşam memnuniyetinin benlik saygısı üzerinde etkisi yoktur. Kızların benlik saygısının erkelerden daha yüksek olduğunun belirlendiği çalışmada sosyoekonomik düzey sadece kızlar için benlik saygısı üzerinde etkili görünmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın katılımcıları, araştırmada kullanılan ölçme araçları ve araştırma verilerinin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemlere ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada betimsel, nedensel karşılaştırma ve korelasyonel modeller bir arada kullanılmaktadır. Betimsel araştırmanın temel amacı bir grubun belirli özelliklerini tam ve dikkatli bir biçimde ortaya koymaktır. Nedensel karşılaştırma araştırma modelinde araştırma kapsamına giren katılımcılara veya koşullara müdahale etmeksizin katılımcılara ait farklılıkların nedenlerini veya sonuçlarını incelemek hedeflenmektedir. Korelasyonel araştırmalar ise iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla kullanılmaktadır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın Evreni: Bu çalışmanın evrenini Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören öğretmen adayları oluşturmaktadır.

Araştırmanın Örneklemi: Bu çalışmanın örneklemi, 2012-2013 eğitim öğretim yılında Buca Eğitim Fakültesi'nde sayısal (ilköğretim matematik öğretmenliği), sözel (türkçe öğretmenliği), güzel sanatlar (resim öğretmenliği ve müzik öğretmenliği) ile rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanlarında öğrenimini sürdüren, birinci ve dördüncü sınıf öğrencileri arasından uygun örneklem yöntemi ile seçilmiş 269'u kadın, 131'i erkek olan 400 öğretmen adayı oluşturmaktadır. Uygun örneklem yöntemi, zaman, para ve iş gücü kaybını önlemeyi amaçlamaktadır. Bu örneklem

yönteminde araştırmacı ihtiyaç duyduğu büyüklükteki bir gruba ulaşınca kadar en ulaşılabilir yanıtlayıcılardan başlayarak örneklemine oluşturmaktadır (Büyüköztürk ve ark., 2012). Katılımcıların 91'i sözel, 126'sı sayısal, 93'ü güzel sanatlar ve 90'ı rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında öğrenim görmektedir. Katılımcıların 207'si birinci sınıf, 193'ü' dördüncü sınıfta okumaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak Heartland Affetme Ölçeği, Öz-Duyarlık Ölçeği, Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

3.3.1. Heartland Affetme Ölçeği

Bu araştırmada öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin ölçülmesinde Thompson ve arkadaşları (2005) tarafından bireylerin affetme eğilimlerini ölçmek amacıyla geliştirilen Heartland Affetme Ölçeği kullanılmıştır. HAÖ'nün orijinali yedili likert tipi (1= beni hiç yansıtmıyor, 7= beni tamamen yansıtıyor) on sekiz maddelik bir ölçektir. Ölçeğin 2, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 15 ve 17. maddeleri tersten puanlanmaktadır. Ölçeğin kendini, başkasını ve durumu affetme olmak üzere her biri altı maddeden oluşan üç alt boyutu bulunmaktadır. Her bir alt boyuttan alınan yüksek puanlar o alandaki yüksek affetme düzeyini yansıtmaktadır. Ölçek toplam bir affetme puanı da vermektedir. Bu araştırma kapsamında öğretmen adaylarının ölçekten aldığı toplam affetme puanları "genel affetme" olarak adlandırılmıştır.

HAÖ'nün orijinalinin geçerlik ve güvenirliği için yapılan çalışmalar sonucunda, test tekrar test katsayısı kendini affetme alt boyutu için .83, başkasını affetme için .72, durumu affetme alt boyutu için .73 ve toplam puan için .77 olarak hesaplanmıştır. Cronbach α katsayıları da sırasıyla .75, .78, .79 ve toplam puan için .86 olarak rapor edilmiştir. Ayrıca ölçeğin ölçüt bağlantılı geçerliğini hesaplamak için kullanılan ölçeklerle arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Buna göre affetmenin ruminasyon, düşmanlık ve öç alma ile olumsuz şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur (Thompson ve ark., 2005).

Ölçeğin Türk kültürü için çeviri ve uyarlama çalışması Bugay ve Demir (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin orijinali psikolojik danışma ve rehberlik alanında en az doktora derecesine sahip beş uzman tarafından Türkçeye çevrilmiştir.

Bu çeviriler bir araya getirilerek her madde için en uygun çeviri psikolojik danışma ve rehberlik alanında akademisyen olarak görev yapan üç öğretim üyesi tarafından seçilmiştir. Seçilen maddelerin dil uygunluğu açısından değerlendirilmesi için iki yabancı diller bölümü mezunundan görüş alınmış ve çevirinin son şekline ulaşılmıştır. Ölçek maddelerinin anlaşılabilirliğini ve açıklığını görmek amacıyla ölçek yirmi öğrenciye uygulanmış ve geri bildirimlere göre gerekli değişiklikler yapılarak ölçeğin son haline ulaşılmıştır.

Ölçeğin Türkçe formunun güvenilirliği için Cronbach alfa katsayısı hesaplanmış, yapı geçerliği Doğrulayıcı Faktör Analizi ile sınanmıştır. Ölçeğin alt testleri için Cronbach alfa değerleri sırasıyla kendi affetme için, .64; başkalarını affetme için, .79 ve durumu affetme için, .76 olarak bulunmuştur. Ölçeğin toplam puanı için Cronbach alfa katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca yapılan bir seri Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda ölçeğin on sekiz madde ve kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme olmak üzere üç faktörden oluşan formu için tanımlanan modelin, araştırma verisine $GFI = .92$, $AGFI = .90$, $RMSEA = .06$ yeterli düzeyde uyum sergilediği saptanmıştır (Bugay ve Demir, 2010).

3.3.2. Öz-Duyarlık Ölçeği

Neff (2003b) tarafından geliştirilen Öz-Duyarlık Ölçeği; öz-duyarlılığın alt boyutlarıyla ilişkili özellikleri değerlendiren ve bireyin kendisi hakkında bilgi vermesine (self-report) dayanan bir ölçektir. Beşli likert tipi (1=hiçbir zaman, 5= her zaman) derecelendirmeye sahip, yirmi altı maddelik ölçek, altı boyuttan oluşmaktadır.

Ölçeğin orijinali için yapılan doğrulayıcı faktör analizi ile öz-duyarlık yapısını oluşturan *öz-sevecenliğe* karşı *öz-yargılama*, *paylaşımların bilincinde olmaya* karşı *izolasyon* ve *bilinçliliğe* karşı *aşırı özdeşleşme* alt boyutlarının varlığı doğrulanmıştır. Bu alt boyutlara ait maddelerin faktör yükleri, öz-sevecenlik için .71-.77, öz yargılama için .65-.80, paylaşımların bilincinde olma için .57-.79, izolasyon için .63-.75, bilinçlilik için .62-.80 ve aşırı-özdeşleşme için .65-.78 arasında değişmektedir. İç tutarlılık güvenilirlik katsayıları alt boyutlar için sırasıyla .78, .77, .80, .79, .75 ve .81 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirlik katsayılarının ise

sırasıyla .88, .88, .80, .85, .85 ve .88 olduğu görülmüştür (Neff, 2003b). Uyum geçerliği çalışmasında ise, ÖDÖ ile benlik saygısı arasında .59 (Neff, 2003a) ve .55 (Neff, 2003b), sosyal ilişki arasında .41 ve yaşam doyumu arasında .45 ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda ÖDÖ ile depresyon, anksiyete, öz-eleştiri ve nörotik mükemmeliyetçilik arasında olumsuz ilişkiler olduğu saptanmıştır (sırasıyla, -.51, -.65, -.65, -.57). Geçerlik ve güvenirlik çalışmalarından elde edilen sonuçlar ÖDÖ'nün geçerlik ve güvenirliğinin sağlandığını ve psikolojik sağlığı önemli ölçüde yordadığını göstermektedir (Neff, 2003b).

Öz-Duyarlık Ölçeğinin Türkçeye uyarlaması Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçeye çevirisi İngiliz Dili ve Edebiyatı bölümünde görev yapan beş öğretim üyesi tarafından gerçekleştirilmiştir. Oluşturulan Türkçe form sonrasında yeniden İngilizceye çevrilerek iki ölçeğin tutarlılıkları incelenmiş ve anlam ve dilbilgisi açısından gerekli düzeltmeler yapılarak denemelik Türkçe form oluşturulmuştur. Denemelik Türkçe formun 16 yüksek lisans öğrencisine uygulanmasının ardından yeterince anlaşılır olmadığı belirtilen iki maddenin ifadeleri değiştirilmiştir. Son aşamada ölçek rehberlik ve psikolojik danışmanlık ve ölçme ve değerlendirme alanındaki beş öğretim üyesine inceletilerek, görüşleri doğrultusunda bazı değişiklikler yapılmıştır.

Dilsel eşdeğerlik çalışmasında her iki form yüz otuz beş İngilizce öğretmenine uygulanmış , Türkçe ve orijinal form puanları arasındaki korelasyonun öz-sevecenlik alt boyutu için .94, öz-yargılama için .94, paylaşımların bilincinde olma için .87, izolasyon için .89, bilinçlilik için .92 ve aşırı özdeşleşme için .94 olduğunu görülmüştür.

Ölçeğin yapı geçerliği çalışmalarında açımlayıcı faktör ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek için yapılan AFA'da KMO örneklem uygunluk katsayısı .66, Barlett Sphericity testi χ^2 değeri ise 15464.500 ($p < .001$) bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda toplam varyansın %68'ini açıklayan, yirmi altı madde ve altı alt boyuttan oluşan bir ölçme aracı elde edilmiştir. Ayrıca alt boyutlarda yer alan maddelerin orijinal formdaki maddelerle birebir örtüştüğü ve maddelerin tek bir faktörde yüklü oldukları görülmüştür.

AFA sonucunda elde edilen alt boyutlardan birincisi, *öz-sevecenliktir*. Beş maddeden oluşan bu alt boyut, toplam varyansın %25.62'sini açıklamakta ve faktör yükleri .52 ile .84 arasında değişmektedir. İkinci alt boyut olan *öz- yargılama*, 5 maddeden oluşmaktadır. Faktör yükleri .43 ile .82 arasında sıralanan bu alt boyut, toplam varyansın %13.22'sini açıklamaktadır.

Üçüncü alt boyut, *paylaşımların bilincinde olmadır*. Faktör yükleri .58 ile .78 arasında sıralanan ve toplam varyansın %11.80'ini açıklayan bu alt boyut, dört maddeden oluşmaktadır. Dördüncü alt boyut olan *izolasyon* dört maddeden oluşmaktadır. İzolasyon alt boyutuna ilişkin maddelerin faktör yükleri .62 ile .77 arasında değişmekte ve bu alt boyut toplam varyansın %6.68'ini açıklamaktadır.

Besinci alt boyut, *bilinçlilik*dir. Toplam varyansın %5.51'ini açıklayan ve beş maddeden oluşan alt boyutun faktör yükleri .57 ile .82 arasında değişmektedir. Altıncı ve son alt boyut olan *aşırı özdeşleşme*, dört maddeden oluşmaktadır. Faktör yükleri .57 ile .82 arasında sıralanan aşırı özdeşleşme alt boyutu, toplam varyansın %5.06'sını açıklamaktadır.

ÖDÖ'nün yapı geçerliği için ölçeğin orijinal formunda bulunan faktörlerin doğrulanması amacıyla uygulanan DFA'da elde edilen modelin uyum indeksleri incelenmiş ve Ki-kare değerinin ($X^2 = 779.01$, $N = 633$, $SD = 264$, $p = 0.00$) anlamlı olduğu bulunmuştur. Uyum indeksi değerleri ise RMSEA= .056, NFI= .95, CFI= .97, IFI= .97, RFI= .94, GFI= .91 ve SRMR= .059 olarak bulunmuştur. Bu uyum indeksi değerleri modelin iyi uyum verdiğini göstermektedir.

ÖDÖ'nün güvenirlik çalışmasında iç tutarlılık katsayıları; öz-sevecenlik alt ölçeği için .77, öz-yargılama için .72, paylaşımların bilincinde olma için .72, izolasyon için .80, bilinçlilik için .74 ve aşırı özdeşleşme için .74 olarak bulunmuştur. Test-tekrar güvenirlik çalışması için ÖDÖ'nün Türkçe formu Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 209 üniversite öğrencisine üç hafta arayla iki kez uygulanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayıları öz-sevecenlik için .69, öz-yargılama için .59, paylaşımların bilincinde olma için .66, izolasyon için .60, bilinçlilik için .69 ve aşırı özdeşleşme için .56 olarak hesaplanmıştır.

Madde analizi çalışmalarında ÖDÖ'nün düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .48 ile .71, toplam puanlara göre belirlenmiş %27'lik alt ve üst grupların madde puanlarındaki farklara ilişkin t (SD=320) değerlerinin ise 16.11 ($p<.001$) ile 29.57 ($p<.001$) arasında sıralandığı görülmüştür.

Ölçeğin puanlanması her bir alt boyut için ayrı yapılmaktadır. Her bir alt boyutla ilgili maddeler şu şekildedir:

Öz-sevecenlik: 2, 6, 13, 17, 21

Öz-yargılama: 4, 7, 15, 20, 26

Paylaşımların bilincinde olma: 1, 8, 12, 22

İzolasyon: 5, 11, 19, 25

Bilinçlilik: 9, 14, 18, 23

Aşırı özdeşleşme: 3, 10, 16, 24

Bireyin her bir alt boyuttan elde ettiği puanların yüksek olması bireyin ilgili alt boyutun değerlendirdiği özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca ölçek bir genel öz-duyarlık puanı da vermektedir. Bu işlem üç aşamada gerçekleştirilir:

a) Negatif alt boyutlar olan öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşmenin ortalamaları 6'dan çıkarılır.

6 – Öz-yargılama $\bar{X}$ = __ , 6 – İzolasyon $\bar{X}$ = __ , 6 – Aşırı özdeşleşme $\bar{X}$ = __

b) Altı alt ölçeğin ortalamaları toplanır:

Öz-sevecenlik + Öz-yargılama + Paylaşımların bilincinde olma + İzolasyon + Bilinçlilik + Aşırı özdeşleşme

c) Toplam ortalama 6'ye bölünerek toplam öz-duyarlık ortalaması elde edilir.

Genel öz-duyarlık düzeyinde 1-2,5 arası puanlar düşük, 2,5-3,5 arası puanlar orta ve 3,5-5 arası puanlar yüksek öz-duyarlık olarak yorumlanmaktadır.

Araştırmada Akın, Akın ve Abacı'nın (2007) Türkçeye uyarladığı Öz-Duyarlık ölçeğinde yer alan alt boyutlarının Türkçe karşılıkları uyarlamaya sadık kalınarak kullanılmıştır. Ancak yapılan inceleme sonucunda adı geçen alt boyutların

Türkçe karşılıklarının orijinal İngilizce isimleriyle tam örtüşmediği ve anlamda kayma olduğu görülmüştür. Sözü edilen durum fark edilmesine karşın isimler uyarlama ölçekte olduğu gibi kullanılmıştır. Ancak yukarıda ifade edilen anlam kaymaları nedeniyle durum hakkında açıklama yapmak gereksinimi duyulmuştur. Aşağıda alt boyutların orijinal İngilizce, çevrilen Türkçe ve önerilen Türkçe isimleri verilmektedir.

<u>İngilizce</u>	<u>Ceviri</u>	<u>Önerilen</u>
Self-kindness	Öz-sevecenlik	Kendine karşı iyi kalpli olma
Common humanity	Paylaşımların bilincinde olma	İnsan olmanın paylaşılması
Mindfulness	Bilinçlilik	Düşünceli olma

3.3.3. Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği

Arıcak (1999) tarafından geliştirilen benlik saygısı ölçeği beşli likert tipi (1= Kesinlikle katılmıyorum, 5= Tamamen katılıyorum) bir tutum ölçeğidir. Ölçek geliştirmenin ilk aşamasında ilgili literatür taranmış ve sınıf öğretmenliği bölümünden kırk dördüncü sınıf öğrencisinin yazdığı “kendine saygı” adlı kompozisyonlar incelenerek kendine yüksek saygı ve kendine düşük saygıya neden olan durumlar belirlenmiş ve bu durumlar saygı tutumuna yönelik olumlu ve olumsuz maddelere dönüştürülerek 75 maddelik bir havuz oluşturulmuştur. Ölçeğin kapsam geçerliği çalışmasında alanda uzman kişilerin tek tek maddeleri benlik saygısını ölçer ya da ölçmez şeklinde değerlendirmelerinin ardından oluşturulan madde havuzundan 45 madde belirlenmiş ve maddelerde uzmanların önerdiği gerekli ifade değişiklikleri yapılmıştır. Madde analizi aşamasında kırk beş maddelik ölçek yüz elli iki sınıf öğretmenliği bölümü öğrencisine uygulanmış ve öğrencilerden anlayamadıkları maddeleri işaretlemeleri istenmiştir. SPSS üzerinde gerçekleştirilen madde analizi ile ölçekteki madde sayısı 32’ye indirilmiştir. Ölçeğin cronbach α güvenirlik katsayısı .90 olarak bulunmuştur. Test tekrar test güvenirlik kat sayısı ise

.70 olarak bulunmuştur. Ölçeğin benlik saygısı ve Rosenberg benlik saygısı benzer ölçekleriyle geçerlik katsayısı .69 olarak hesaplanmıştır.

ABSÖ 13 olumlu, 19 olumsuz ifadeyi içermektedir. Ölçeğin 2, 5, 8, 10, 12, 14, 17, 20, 22, 24, 26, 28 ve 30 numaralı maddeleri olumlu ifadelerdir ve Tamamen katılıyorum 5, Kesinlikle katılmıyorum 1 olacak şekilde puanlanmaktadır. 1, 3, 4, 6, 7, 11, 13, 15, 16, 18, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 31 ve 32 numaralı maddeler ise olumsuz ifadeleri içermektedir ve Tamamen Katılıyorum 1, Kesinlikle Katılmıyorum 5 olacak şekilde puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 32, en yüksek puan ise 160'dır.

3.3.4. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan öğretmen adaylarının kişisel bilgilerini elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından uzman görüşleri doğrultusunda kişisel bilgi formu geliştirilmiştir. Anket şeklinde düzenlenen bu form ile öğretmen adaylarının yaşı, cinsiyeti, eğitim alanı, sınıfı, yaşamının büyük bölümünün geçtiği yerleşim yeri, genel mutluluk durumu, duygusal ilişki durumu, kardeş sayısı, anne-baba eğitim ve meslek durumu, ailenin aylık geliri, algıladığı ekonomik durum, algıladığı anne baba tutumu, sorunu olduğunda başkalarından yardım isteme durumu, psikolojik sorun yaşama durumu ve psikolojik yardım alma durumu belirlenmeye çalışılmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmaya ilişkin veri toplama işlemleri 2012-2013 öğretim yılının birinci döneminde gerçekleştirilmiştir. Veri toplama uygulamaları araştırmacı tarafından ortalama bir ders saati içinde gerçekleştirilmiştir.

3.5. Veri Çözümleme Teknikleri

Verilerin analizi "SPSS for Windows 20,00" istatistik paket programıyla gerçekleştirilmiştir. Öğretmen adaylarının affetme özelliği, öz-duyarlık ve benlik saygısına ilişkin puanlar çeşitli demografik değişkenlere göre test edilmeden önce Kolmogorov-Smirnov testi, çarpıklık değerleri ve histogram grafiklerine bakılarak veri setinin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Veri setinin normalliğine ilişkin yapılan analiz sonuçları Tablo 1'de verilmektedir:

Tablo 1
Normallik Dağılımı Analizi Sonuçları

	Affetme	Öz-duyarlık	Benlik saygısı
Kolmogorov-Smirnov Z	0,979	1,047	1,605
<i>p</i>	0,293	0,223	0,012*
Çarpıklık	-0,130	0,202	-0,806

* $p < 0,05$

Normal bir dağılımda Kolmogorov-Sminov testi sonucunda elde edilen p değerinin 0,05'den büyük olması beklenmektedir (Büyüköztürk, 2012). Tablo 1'de görüldüğü gibi Kolmogorov-Sminov testi sonucunda affetme ($Z_{(400)} = 0,979$; $p = 0,293$) ve öz-duyarlık ($Z_{(400)} = 1,047$; $p = 0,223$) için elde edilen p anlamlılık değerinin 0,05'den büyük; ancak benlik saygısı ($Z_{(400)} = 1,605$; $p = 0,012$) için elde edilen p anlamlılık değerinin 0,05'ten küçük olduğu saptanmıştır. Bu sonuca göre affetme ve öz-duyarlık ölçeklerinden alınan puanlar normal dağılım göstermesine rağmen, benlik saygısı ölçeğinden alınan puanlar normal dağılım göstermemektedir.

Normal bir dağılımda çarpıklık katsayısı değerinin +1 ile -1 sınırları içinde kalması beklenmektedir (Büyüköztürk, 2012). Tablo 1 incelendiğinde affetme (-0,130), öz-duyarlık (0,202) ve benlik saygısı (-0,806) için hesaplanan çarpıklık katsayısı değerlerinin +1 ile -1 sınırları içinde kaldığı saptanmıştır. Buna göre, üç değişken için de çarpıklık katsayısı değerleri normallik dağılımı şartını sağlamak için yeterlidir.

Analiz sonuçlarına ek olarak, veri setinin dağılımını incelemek amacıyla, histogram grafikleri çizdirilmiştir. Çizdirilen histogram grafikleri, Kolmogorov-Smirnov testinin affetme ve öz-duyarlık ölçeklerinden alınan puanların normal dağılım gösterdiği; ancak benlik saygısı ölçeğinden alınan puanların normal dağılım göstermediği bulgusuna paralellik göstermektedir.

Yapılan incelemeler sonucunda affetme ve öz-duyarlık ölçeklerinden alınan puanların normal dağılım gösterdiği; ancak benlik saygısı ölçeğinden alınan puanların normal dağılım göstermediği görülmektedir. Normal dağılım şartının sağlandığı durumlarda parametrik test yöntemlerinden Bağımsız Örneklem t Testi,

Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı teknikleri kullanılırken; normal dağılım şartının sağlanamadığı durumlarda non-parametrik test yöntemlerinden Mann-Whitney *U* testi, Kruskal- Wallis H testi ve Spearman Brown Sıra Farkları Korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Bütün testler sosyal bilimlerde tercih edilen 0,05 anlam düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde örnekleme tanıtıcı bulgulara ve araştırma problemine yanıt aramak üzere oluşturulan alt problemlere ilişkin yapılan istatistiksel analizlerin sonuçlarına yer verilmektedir.

4.1. Örnekleme Tanıtıcı Bulgular

Örneklemin cinsiyet, yaş, eğitim alanı ve sınıflarına göre dağılımı Tablo 2’de verilmektedir.

Tablo 2

Öğretmen Adaylarının Cinsiyet, Yaş, Eğitim Alanı ve Sınıflarına Göre Dağılımı

Değişken		n	%
Cinsiyet	Kadın	269	67,3
	Erkek	131	32,8
Yaş	18 ve altı	127	31,8
	19-21 arası	187	46,8
	22 ve üzeri	86	21,5
Eğitim Görülen Alan	Sözel	91	22,8
	Sayısal	126	31,5
	Güzel sanatlar	93	23,3
	Rehberlik ve psikolojik danışmanlık	90	22,5
Sınıf	1. sınıf	207	51,8
	4. sınıf	193	48,3

Tablo 2’de görüldüğü gibi öğretmen adaylarının %67.3 ‘ü (n= 269) kadın ve %32.8’i (n= 131) erkektir. Öğretmen adaylarının %31.8’i (n= 127) 18 ve altı, %46.8’i (n= 187) 19-21 arası ve %21.5’i (n= 86) 22 ve üzeri yaş aralığındadır. Öğretmen adaylarının %22.8’i (n= 91) sözel, %31.5’i (n= 126) sayısal, % 23.3’ü

(n=93) güzel sanatlar ve % 22.5'i (n=90) rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında eğitim görmektedir. Öğretmen adaylarının % 51.8'i (n=207) 1. sınıf , % 48.3'ü (n= 193) 4. sınıfta okumaktadır.

Öğretmen adaylarının yaşamlarının büyük bölümünün geçtiği yerleşim yerine, mutluluk ve duygusal ilişki durumuna göre dağılımı Tablo 3'te verilmektedir.

Tablo 3
Öğretmen Adaylarının Yerleşim Yerine, Mutluluk ve Duygusal İlişki
Durumuna Göre Dağılımı

Değişkenler		N	%
Yaşamının büyük bölümünün geçtiği yerleşim yeri	İl	199	49,8
	İlçe	143	35,8
	Köy- Kasaba	58	14,5
Genel olarak mutlu mu	Evet	255	63,8
	Hayır	13	3,3
	Kısmen	132	33
Karşı cinsle duygusal bir ilişkisi var mı	Evet	174	43,5
	Hayır	226	56,5

Tablo 3'e bakıldığında öğretmen adaylarının % 49.8'inin (n= 199) yaşamının büyük bölümünü ilde, % 35.8'inin (n= 143) ilçede ve % 14.5'inin (n= 58) de köy-kasabada geçirdiği görülmektedir. Öğretmen adaylarının %63.8'i (n= 255) genel olarak mutlu olduğunu, %3.3'ü (n= 13) mutlu olmadığını, %33'ü (n= 132) ise kısmen mutlu olduğunu ifade etmektedir. Öğretmen adaylarının %43.5'inin (n= 174) şu anda karşı cinsle yaşadığı duygusal bir ilişkisi varken, %56.5'inin (n= 226) şu anda karşı cinsle yaşadığı duygusal bir ilişkisi yoktur.

Öğretmen adaylarının kardeş sayısına, anne baba eğitim ve meslek durumu ile tutumlarına göre dağılımı Tablo 4'te verilmektedir.

Tablo 4

**Öğretmen Adaylarının Kardeş Sayısına, Anne Baba Eğitim ve Meslek Durumu
İle Tutumlarına Göre Dağılımı**

Değişkenler		n	%
Kardeş sayısı	Tek çocuk	29	7,3
	2 kardeş	194	48,5
	3 kardeş	92	23
	4 ve üstü kardeş	85	21,3
Anne eğitim durumu	Okur-yazar değil	32	8
	Okuryazar	21	5,3
	İlkokul mezunu	176	44
	Ortaokul mezunu	40	10
	Lise mezunu	85	21,3
	Üniversite mezunu	46	11,5
Baba eğitim durumu	Okur-yazar değil	8	2
	Okuryazar	12	3
	İlkokul mezunu	118	29,5
	Ortaokul mezunu	53	13,3
	Lise mezunu	108	27
	Üniversite mezunu	101	25,3
Anne meslek	Ev hanımı	294	73,5
	Memur	41	10,3
	İşçi	16	4
	Serbest meslek	9	2,3
	Emekli	40	10
Baba meslek	Çalışmıyor	5	1,3
	Memur	87	21,8
	İşçi	56	14
	Serbest meslek	131	32,8
	Emekli	121	30,3
Anne tutum	Yetkili	300	75
	Yetkeci	13	3,3
	İzin verici	72	18
	İlgisiz-Kayıtsız	15	3,8
Baba tutum	Yetkili	266	66,5
	Yetkici	31	7,8
	İzin verici	67	16,8
	İlgisiz-Kayıtsız	36	9

Tablo 4 incelendiğinde öğretmen adaylarının %7.3'ünün (n= 29) tek çocuk, %48.5'inin (n= 194) iki kardeş, %23'ünün (n= 92) üç kardeş, % 21.3'ünün (n= 85) dört ve dörtten fazla sayıda kardeş olduğu görülmektedir. Öğretmen adaylarının annelerinin %8'i (n= 32) okuma yazma bilmemekte, %5.3'ü (n= 21) okuryazar, %44'ü (n= 176) ilkokul mezunu, %10'u (n= 40) ortaokul mezunu, %21.3'ü (n= 85) lise mezunu ve %11.5'i (n= 46) üniversite mezunudur. Öğretmen adaylarının babalarının %2'si (n= 8) okuma yazma bilmemekte, %3'ü (n= 12) okuryazar, %29.5'i (n= 118) ilkokul mezunu, %13.3'ü (n= 53) ortaokul mezunu, %27'si (n= 108) lise mezunu ve %25.3'ü (n= 101) üniversite mezunudur. Öğretmen adaylarının annelerinin % 73.5'inin (n= 295) ev hanımı, %10.3'ünün (n= 41) memur, %4'ünün (n= 16) işçi, %2.3'ünün (n= 9) serbest meslek sahibi, %10'unun (n= 40) emekli olduğu görülmektedir. Öğretmen adaylarının babalarının % 1.3'ü (n= 5) çalışmamakta, %21.8'i (n= 87) memur, %14'ü (n= 56) işçi, %32.8'i (n= 131) serbest meslek sahibi ve %30.3'ü (n= 121) emeklidir. Öğretmen adaylarının %75'inin (n= 300) anne tutumunu yetkili, %3.3'ünün (n= 13) yetkeci, %18'inin (n= 72) izin verici ve %3.8'inin de (n= 15) ilgisiz-kayıtsız olarak algıladığı görülmektedir. Öğretmen adaylarının %66.5'i (n= 266) babalarının tutumunu yetkili, %7.8'i (n= 31) yetkeci, %16.8'i (n= 67) izin verici ve %9'u (n= 36) ilgisiz-kayıtsız olarak algılamaktadır.

Öğretmen adaylarının ailelerinin aylık gelirine ve algıladıkları ekonomik duruma göre dağılımı Tablo 5'te verilmektedir.

Tablo 5

Öğretmen Adaylarının Ailelerinin Aylık Gelirine ve Algıladıkları Ekonomik

Duruma Göre Dağılımı

Değişkenler		n	%
Aylık gelir	1000 TL'den az	110	27,5
	1000-3000 TL arası	241	60,3
	3000 TL'den çok	49	12,3
Algıladıkları ekonomik durum	Düşük	64	16
	Orta	325	81,3
	Yüksek	11	2,8

Tablo 5 incelendiğinde öğretmen adaylarının %27.5'inin (n= 110) ailesinin aylık gelirinin 1000 TL'den az, %60.3'ünün (n= 241) 1000-3000 TL arası, %12.3'ünün (n=49) de 3000 TL'den çok olduğunu görülmektedir. Öğretmen adaylarının %16'sı (n= 64) ailesinin ekonomik durumunu düşük, % 81.3'ü (n= 325) orta, % 2.8 (n= 11) yüksek olarak algılamaktadır.

Öğretmen adaylarının sorunu olduğunda başkalarından yardım isteme, psikolojik sorun yaşama ve psikolojik yardım alma durumuna göre dağılımı Tablo 6'da verilmektedir.

Tablo 6

Öğretmen Adaylarının Başkalarından Yardım İsteme, Psikolojik Sorun Yaşama ve Psikolojik Yardım Alma Durumuna Göre Dağılımı

Değişkenler		n	%
Başkalarından yardım isteme	Evet	269	67,3
	Hayır	131	32,8
Psikolojik sorun yaşama	Evet	152	38
	Hayır	248	62
Psikolojik yardım alma	Evet	59	14,8
	Hayır	341	85,3

Tablo 6 incelendiğinde öğretmen adaylarının %67.3'ünün (n= 269) sorunu olduğu zaman başkalarından yardım istediği; %32.8'inin (n= 131) ise başkalarından yardım istemek yerine, sorunu kendi başına çözmeyi denediği görülmektedir. Öğretmen adaylarının %38'i (n= 152) psikolojik sorun yaşadığını, %62'si (n= 248) ise bugüne kadar hiç psikolojik sorun yaşamadığını belirtmektedir. Öğretmen adaylarının %14.8'inin (n= 59) psikolojik yardım aldığı görülürken, %85.3'ünün (n= 341) psikolojik yardım almadığı görülmektedir.

4.2. Alt Problemlere İlişkin Bulgular

Bu bölümde araştırmanın alt problemleri ile ilgili bulgulara yer verilmektedir.

Araştırmanın birinci alt problemi; “Öğretmen adaylarının affetme özellikleri, öz-duyarlık ve benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” şeklinde ifade edilmektedir.

Öğretmen adaylarının affetme özellikleri ile öz-duyarlık arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi sonuçlarına Tablo 7’de yer verilmektedir.

Tablo 7’de görüldüğü gibi öğretmen adaylarının genel affetme (toplam affetme puanı) ile öz-duyarlık puanları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır ($r = ,431$; $p < ,05$). Öğretmen adaylarının genel affetme puanları ile öz-duyarlık ölçeği alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde; öz-sevecenlik ($r = ,347$; $p < ,01$), paylaşımların bilincinde olma ($r = ,215$; $p < ,01$) ve bilinçlilik ($r = ,293$; $p < ,01$) ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki saptanmıştır. Genel affetme ile öz-yargılama ($r = -,318$; $p < ,01$), izolasyon ($r = -,342$; $p < ,01$) ve aşırı özdeşleşme ($r = -,422$; $p < ,01$) arasında ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde negatif yönde ilişki bulunmuştur.

Öğretmen adaylarının kendini affetme ile öz-duyarlık puanları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki saptanmıştır ($r = ,496$; $p < ,01$). Kendini affetme ile öz-duyarlık ölçeği alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde; öz-sevecenlik ($r = ,375$; $p < ,01$), paylaşımların bilincinde olma ($r = ,249$; $p < ,01$) ve bilinçlilik ($r = ,278$; $p < ,01$) ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif; öz-yargılama ($r = -,485$; $p < ,01$), izolasyon ($r = -,424$; $p < ,01$) ve aşırı özdeşleşme ($r = -,419$; $p < ,01$) ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde negatif yönde ilişkiler saptanmıştır.

Tablo 7
Öğretmen Adaylarının Affetme ve Öz-Duyarlık İlişkisi

	Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Kendini affetme	1										
Başkasını affetme	,143**	1									
Durumu affetme	,360**	,418**	1								
Genel Affetme	,616**	,773**	,801**	1							
Öz-sevecenlik	,375**	,086	,360**	,347**	1						
Öz-yargılama	-,485**	-0,034	-,261**	-,318**	-,471**	1					
Paylaşımların bilincinde olma	,249**	0,034	,233**	,215**	,616**	-,315**	1				
İzolasyon	-,424	-,113*	-,273**	-,342**	-,354**	,615**	-,267**	1			
Bilinçlilik	,278**	0,063	,349**	,293**	,688**	-,423**	,630**	-,360**	1		
Aşırı özdeşleşme	-,419**	-,183**	,349**	-,422**	-,414**	,650**	-,307**	,640**	-,447**	1	
Öz-duyarlık	,496**	,116*	,410**	,431**	,771**	-,776**	,683**	-,726	,779**	-,447**	1

** $p < 0,01$ * $p < 0,05$

Öğretmen adaylarının başkasını affetme ile öz-duyarlık puanları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır ($r = ,116$; $p < ,05$). Başkasını affetme ile öz-duyarlık ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde, sadece izolasyon ($r = -,113$; $p < ,05$) ve aşırı özdeşleşme ($r = -,183$; $p < ,01$) ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde negatif yönde ilişki bulunmuştur.

Öğretmen adaylarının durumu affetme ile öz-duyarlık puanları arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki saptanmıştır. ($r = ,410$ $p < ,05$). Durumu affetme ile öz-duyarlık ölçeği alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde; öz-sevecenlik ($r = ,360$; $p < ,01$), paylaşımların bilincinde olma ($r = ,233$; $p < ,01$) ve bilinçlilik ($r = ,349$; $p < ,01$) ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde; öz-yargılama ($r = -,261$; $p < ,01$), izolasyon ($r = -,273$; $p < ,01$) ve aşırı özdeşleşme ($r = -,376$; $p < ,01$) ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde negatif yönde ilişkiler saptanmıştır.

Öğretmen adaylarının affetme özellikleri ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Spearman Brown Korelasyonu analiz sonuçlarına Tablo 8’de yer verilmektedir.

Tablo 8
Öğretmen Adaylarının Affetme ve Benlik Saygısı İlişkisi

	Spearman Brown Korelasyonu				
	1	2	3	4	5
Kendini affetme	1				
Başkasını affetme	,139**	1			
Durumu affetme	,397**	,422**	1		
Genel affetme	,618**	,755**	,804**	1	
Benlik saygısı	,445**	,102**	,327**	,362**	1

** $p < ,01$ * $p < ,05$

Tablo 8’de görüldüğü gibi öğretmen adaylarının genel affetme (toplam affetme puanı) ile benlik saygısı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki saptanmıştır ($r = ,362$; $p < ,01$). Affetme ölçeğinin alt boyutları ile benlik saygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde

ilişki vardır. Bu ilişki düzeyleri sırasıyla kendini affetme ($r = ,445$; $p < ,01$), başkasını affetme ($r = ,102$; $p < ,05$) ve durumu affetme ($r = ,327$; $p < ,01$) olarak bulunmuştur.

Öğretmen adaylarının benlik saygısı ile öz-duyarlık arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan Spearman Brown Korelasyonu analiz sonuçları Tablo 9’da verilmektedir.

Tablo 9’da görüldüğü gibi öğretmen adaylarının benlik saygısı ile öz-duyarlık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişki saptanmıştır ($r = ,464$; $p < ,05$).

Benlik saygısı ile öz-duyarlık ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde; öz-sevecenlik ($r = ,321$; $p < ,01$), paylaşımların bilincinde olma ($r = ,244$; $p < ,01$) ve bilinçlilik ($r = ,327$; $p < ,01$) ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde; öz-yargılama ($r = -,410$; $p < ,01$), izolasyon ($r = -,392$; $p < ,01$) ve aşırı özdeşleşme ($r = -,389$; $p < ,01$) ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde negatif yönde ilişki saptanmıştır.

Tablo 9
Öğretmen Adaylarının Benlik Saygısı İle Öz-Duyarlık İlişkisi

	Spearman Brown Korelasyonu							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Benlik Saygısı	1							
Öz-sevecenlik	,321**	1						
Öz-yargılama	-,410**	-,457**	1					
Paylaşımların bilincinde olma	,244**	,606**	-,303**	1				
İzolasyon	-,392**	-,349**	,601**	-,278**	1			
Bilinçlilik	,327**	,687**	-,428**	,620**	-,362**	1		
Aşırı-özdeşleşme	-,389**	-,407**	,655**	-,305**	,636**	-,449**	1	
Öz-duyarlık	,464**	-,755**	-,772**	,655**	-,723**	,775**	-,787**	1

** $p < 0,01$ * $p < 0,05$

Araştırmanın ikinci alt problemi; “Cinsiyete göre öğretmen adaylarının affetme özellikleri, öz-duyarlık ve benlik saygısı farklılaşmakta mıdır?” şeklinde ifade edilmektedir.

Cinsiyete göre öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklemeler için *t*-testi analizi yapılmıştır. Yapılan analize ilişkin sonuçlara Tablo 10’da yer verilmektedir.

Tablo 10

Öğretmen Adaylarının Cinsiyet ve Affetme İlişkisi

Bağımsız Örneklemeler İçin *t*-Testi

Bağımlı değişken	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	<i>t</i>	SD	<i>p</i>
Genel Affetme	Kadın	269	81,87	13,56	0,405	398	,686
	Erkek	131	81,27	13,98			
Kendini Affetme	Kadın	269	28,90	5,15	0,115	398	,909
	Erkek	131	28,83	5,35			
Başkasını Affetme	Kadın	269	25,52	7,25	1,06	398	,29
	Erkek	131	24,69	7,45			
Durumu Affetme	Kadın	269	27,45	5,88	-0,464	398	,643
	Erkek	131	27,75	6,32			

Tablo 10’da görüldüğü gibi, bağımsız örneklemeler için *t*-testi sonucunda, cinsiyete göre öğretmen adaylarının genel affetme ($t_{398}= 0,405$; $p= 0,686$), kendini affetme ($t_{398}= 0,115$; $p= 0,909$), başkasını affetme ($t_{398}=1,06$; $p= 0,29$) ve durumu affetme ($t_{398}= -0,464$; $p= 0,643$) puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı saptanmıştır

Cinsiyete göre öğretmen adaylarının öz-duyarlıklarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklemeler için *t*-testi analiz sonuçları Tablo 11’de verilmektedir.

Tablo 11
Öğretmen Adaylarının Cinsiyet ve Öz-Duyarlık İlişkisi
Bağımsız Örneklemeler İçin *t*-Testi

Bağımlı değişken	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	<i>t</i>	SD	<i>p</i>
Öz-duyarlık	Kadın	269	3,17	0,63	-0,391	398	0,696
	Erkek	131	3,19	0,70			
Öz-sevecenlik	Kadın	269	14,77	3,62	-0,175	217,754	0,861
	Erkek	131	14,85	4,41			
Öz-yargılama	Kadın	269	12,69	4,34	-0,466	398	0,641
	Erkek	131	12,91	4,43			
Paylaşımların bilincinde olma	Kadın	269	12,11	3,23	0,604	398	0,546
	Erkek	131	11,90	3,54			
İzolasyon	Kadın	269	10,82	3,38	-0,592	398	0,554
	Erkek	131	11,04	3,71			
Bilinçlilik	Kadın	269	12,38	3,41	-1,895	398	0,059
	Erkek	131	13,08	3,48			
Aşırı-özdeşleşme	Kadın	269	11,36	3,71	1,246	398	0,213
	Erkek	131	10,86	3,93			

Tablo 11’de görüldüğü gibi cinsiyete göre öğretmen adaylarının öz-duyarlık toplam puan ortalamaları ($t_{398} = -0,391$; $p = 0,696$) ile öz-sevecenlik ($t_{398} = -0,175$; $p = 0,861$), öz-yargılama ($t_{398} = -0,466$; $p = 0,641$), paylaşımların bilincinde olma ($t_{398} = 0,604$; $p = 0,546$), izolasyon ($t_{398} = -0,592$; $p = 0,554$), bilinçlilik ($t_{398} = -1,895$; $p = 0,059$) ve aşırı özdeşleşme ($t_{398} = 1,246$; $p = 0,213$) puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı saptanmıştır.

Cinsiyete göre öğretmen adaylarının benlik saygısının farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney *U* Testi sonuçları Tablo 12’de verilmektedir.

Tablo 12

Öğretmen Adaylarının Cinsiyet ve Benlik Saygısı İlişkisi

Mann-Whitney *U* Testi

Bağımlı değişken	Cinsiyet	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	<i>U</i>	<i>p</i>
Benlik Saygısı	Kadın	269	209,81	55440	15114	0,021*
	Erkek	131	181,37	23760		

* $p < 0,05$

Tablo 12 incelendiğinde, cinsiyete göre öğretmen adaylarının benlik saygısı sıra ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ($U = 15144$; $p = 0,021$). Kadın öğretmen adaylarının benlik saygısı sıra ortalamaları (sıra ort: 209,81; n:269) erkek öğretmen adaylarının benlik saygısı sıra ortalamalarından (sıra ort: 181,37; n:131) daha yüksektir.

Araştırmanın üçüncü alt problemi; “Yaşa göre öğretmen adaylarının affetme özellikleri, öz-duyarlık ve benlik saygısı farklılaşmakta mıdır?” şeklinde ifade edilmektedir.

Yaşa göre öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 13’te verilmektedir.

Tablo 13

Öğretmen Adaylarının Yaş ve Affetme İlişkisi

Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Bağımlı değişken	Varyansın kaynağı	KT	SD	KO	F	p	Anlamlı fark
Genel Affetme	Gruplar arası	1165,496	2	582,748	3,145	0,044*	18 ve altı< 22 ve üzeri
	Gruplar içi	73566,601	397	185,306			
	Toplam	74732,097	399				
Kendini Affetme	Gruplar arası	106,15	2	53,075	1,966	0,141	-
	Gruplar içi	10719,6	397	27,002			
	Toplam	10825,75	399				
Başkasını Affetme	Gruplar arası	99,626	2	49,813	0,931	0,395	-
	Gruplar içi	21251,374	397	53,53			
	Toplam	21351	399				
Durumu Affetme	Gruplar arası	389,921	2	194,961	5,494	0,004*	18 ve altı< 22 ve üzeri, 19-21 arası< 22 ve üzeri
	Gruplar içi	14087,176	397	35,484			
	Toplam	14477,098	399				

* $p < 0,05$

Tablo 13'te görüldüğü gibi, yaşa göre öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, öğretmen adaylarının genel affetme ($F_{(2,397)} = 3,145$; $p = 0,044$) ve durumu affetme ($F_{(2,397)} = 5,494$; $p = 0,004$) puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu; kendini affetme ($F_{(2,397)} = 1,966$; $p = 0,141$) ve başkasını affetme ($F_{(2,397)} = 0,931$; $p = 0,395$) puan ortalamaları arasındaki farkın ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı bulunmuştur. Belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi analiz teknikleri uygulanmıştır.

Ek 9'da görüldüğü gibi post-hoc Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonucunda, 18 ve altı yaş grubunun genel affetme puan ortalamaları ile 22 ve üzeri yaş grubunun puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık saptanmıştır. ($p < 0,05$). 22 ve üzeri yaş grubundaki öğretmen adaylarının genel affetme puan ortalamaları, 18 ve altı yaş grubundaki öğretmen adaylarının puan ortalamalarından

daha yüksektir. Durumu affetme alt boyutunda ise, 22 ve üzeri yaş grubunun durumu affetme puan ortalamalarının diğer yaş gruplarındaki öğretmen adaylarının puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<,05$).

Yaşa göre öğretmen adaylarının öz-duyarlıklarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 14’te verilmektedir.

Tablo 14
Öğretmen Adaylarının Yaş ve Öz-Duyarlık İlişkisi
Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Bağımlı değişken	Varyansın kaynağı	KT	SD	KO	F	p	Anlamlı fark
Öz-duyarlık	Gruplar arası	8,039	2	4,020	10,007	0,00*	18 ve altı<22 ve üzeri 19-21 arası<22 ve üzeri
	Gruplar içi	159,466	397	0,402			
	Toplam	167,505	399				
Öz-sevecenlik	Gruplar arası	189,265	2	94,632	6,427	0,002*	18 ve altı < 22 ve üzeri, 19-21 arası < 22 ve üzeri
	Gruplar içi	5845,925	397	14,725			
	Toplam	6035,19	399				
Öz-yargılama	Gruplar arası	174,657	2	87,328	4,67	0,01*	18 ve altı < 22 ve üzeri, 19-21 arası < 22 ve üzeri
	Gruplar içi	7423,781	397	18,7			
	Toplam	7598,438	399				
Paylaşımların Bilincinde Olma	Gruplar arası	170,646	2	85,323	7,958	0,00*	18 ve altı < 22 ve üzeri, 19-21 arası < 22 ve üzeri
	Gruplar içi	4256,544	397	10,722			
	Toplam	4427,19	399				
İzolasyon	Gruplar arası	60,045	2	30,022	2,484	0,085	-
	Gruplar içi	4799,115	397	12,088			
	Toplam	4859,16	399				
Bilinçlilik	Gruplar arası	168,865	2	84,433	7,334	0,001*	18 ve altı < 22 ve üzeri, 19-21 arası < 22 ve üzeri
	Gruplar içi	4570,295	397	11,512			
	Toplam	4739,16	399				
Aşırı-özdeşleşme	Gruplar arası	171,762	2	85,881	6,156	0,002*	18 ve altı>22 ve üzeri, 19-21 arası > 22 ve üzeri
	Gruplar içi	5538,415	397	13,951			
	Toplam	5710,177	399				

* $p<,05$

Tablo 14 incelendiğinde, yaşa göre öğretmen adaylarının öz-duyarlık toplam puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu

saptanmıştır ($F_{(2,397)} = 10,007$; $p = 0,00$). Öz-duyarlık ölçeğinin alt boyutları açısından bakıldığında ise öz-sevecenlik ($F_{(2,397)} = 6,427$; $p = 0,002$), öz-yargılama ($F_{(2,397)} = 4,67$; $p = 0,01$), paylaşımların bilincinde olma ($F_{(2,397)} = 7,958$; $p = 0,00$), bilinçlilik ($F_{(2,397)} = 7,334$; $p = 0,001$) ve aşırı özdeşleşme ($F_{(2,397)} = 6,156$; $p = 0,002$) puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu; ancak izolasyon ($F_{(2,397)} = 2,484$; $p = 0,085$) puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı tespit edilmiştir. Belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi analiz teknikleri uygulanmıştır.

Ek 10'da görüldüğü gibi post-hoc Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonucunda, 22 ve üzeri yaş grubundaki öğretmen adaylarının öz-duyarlık puan ortalamalarının diğer yaş gruplarının puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p < ,05$).

Öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutları incelendiğinde, 22 ve üzeri yaş grubunun puan ortalamalarının diğer yaş gruplarının puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. ($p < ,05$).

Aşırı-özdeşleşme alt boyutu açısından incelendiğinde ise, 22 ve üzeri yaş grubundaki öğretmen adaylarının puan ortalamalarının diğer yaş gruplarındaki öğretmen adaylarının puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük olduğu saptanmıştır ($p < ,05$).

Yaşa göre öğretmen adaylarının benlik saygısının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H Testi sonuçlarına Tablo 15'te yer verilmektedir.

Tablo 15
Öğretmen Adaylarının Yaş ve Benlik Saygısı İlişkisi

Kruskal Wallis H Testi

Bağımlı değişken	Yaş	n	Sıra Ort.	X^2	p
Benlik Saygısı	18 ve altı	127	194,29	0,548	0,761
	19-21 arası	187	202,90		
	22 ve üzeri	86	204,45		

Tablo 15 incelendiğinde yaşa göre öğretmen adaylarının benlik saygısı sıra ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı görülmektedir ($X^2 = 0,548$; $p = 0,761$).

Araştırmanın dördüncü alt problemi; “Eğitim alanına göre öğretmen adaylarının affetme özellikleri, öz-duyarlık ve benlik saygısı farklılaşmakta mıdır?” şeklinde ifade edilmektedir.

Eğitim alanına göre öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 16’da yer almaktadır.

Tablo 16
Öğretmen Adaylarının Eğitim Alanı İle Affetme İlişkisi

Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Bağımlı değişken	Varyansın kaynağı	KT	SD	KO	F	p	Anlamlı fark
Genel Affetme	Gruplar arası	1783,761	3	594,587	3,228	0,023*	PDR >Güzel sanatlar
	Gruplar içi	72948,34	396	184,213			
	Toplam	74732,1	399				
Kendini Affetme	Gruplar arası	121,406	3	40,469	1,497	0,215	-
	Gruplar içi	10704,34	396	27,031			
	Toplam	10825,75	399				
Başkasını Affetme	Gruplar arası	307,239	3	102,413	1,927	0,125	-
	Gruplar içi	21043,76	396	53,141			
	Toplam	21351	399				
Durumu Affetme	Gruplar arası	225,704	3	75,235	2,091	0,101	-
	Gruplar içi	14251,39	396	35,988			
	Toplam	14477,1	399				

Tablo 16 incelendiğinde, eğitim gördüğü alana göre öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, genel affetme puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır ($F_{(3,396)} = 3,228$; $p = 0,023$). Kendini affetme ($F_{(3,396)} = 1,497$; $p = 0,215$), başkasını affetme ($F_{(3,396)} = 1,927$; $p = 0,125$) ve durumu affetme ($F_{(3,396)} = 2,091$; $p = 0,101$) puan ortalamaları incelendiğinde ise, eğitim gördüğü alana göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır. Genel affetme için belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi analiz teknikleri uygulanmıştır.

Ek 11’de görüldüğü üzere, post-hoc Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonucunda, rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında eğitim gören öğretmen adaylarının genel affetme puan ortalamalarının güzel sanatlar alanında eğitim görenlerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$).

Eğitim alanına göre öğretmen adaylarının öz-duyarlıklarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına Tablo 17’de yer verilmektedir.

Tablo 17
Öğretmen Adaylarının Eğitim Alanı İle Öz-Duyarlık İlişkisi
Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Bağımlı değişken	Varyansın kaynağı	KT	SD	KO	F	p	Anlamlı fark
Öz-duyarlık	Gruplar arası	2,480	3	0,827	1,984	0,116	-
	Gruplar içi	165,025	396	0,417			
	Toplam	167,505	399				
Öz-sevecenlik	Gruplar arası	62,051	3	20,684	1,371	0,251	-
	Gruplar içi	5973,139	396	15,084			
	Toplam	6035,19	399				
Öz-yargılama	Gruplar arası	128,042	3	42,681	2,262	0,081	-
	Gruplar içi	7470,396	396	18,865			
	Toplam	7598,437	399				
Paylaşımların bilincinde olma	Gruplar arası	89,383	3	29,794	2,72	0,044*	Sayısal> Güzel sanatlar, Sayısal >PDR
	Gruplar içi	4337,807	396	10,954			
	Toplam	4427,19	399				
İzolasyon	Gruplar arası	10,968	3	3,656	0,299	0,826	-
	Gruplar içi	4848,192	396	12,243			
	Toplam	4859,16	399				
Bilinçlilik	Gruplar arası	181,691	3	60,564	5,262	0,001*	Sözel > PDR, Sayısal >PDR, Güzel sanatlar> PDR
	Gruplar içi	4557,469	396	11,509			
	Toplam	4739,16	399				
Aşırı-özdeşleşme	Gruplar arası	5,719	3	1,906	0,132	0,941	-
	Gruplar içi	5704,458	396	14,405			
	Toplam	5710,178	399				

* $p < 0,05$

Tablo 17’de görüldüğü gibi eğitim gördüğü alana göre öğretmen adaylarının öz-duyarlık toplam puan ortalamaları ($F_{(3,396)} = 1,984$; $p = 0,116$) ile öz-sevecenlik ($F_{(3,396)} = 1,371$; $p = 0,251$), öz-yargılama ($F_{(3,396)} = 2,262$; $p = 0,081$), izolasyon ($F_{(3,396)} = 0,299$; $p = 0,826$) ve aşırı özdeşleşme ($F_{(3,396)} = 0,132$; $p = 0,941$) puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir. Ancak paylaşımların bilincinde olma ($F_{(3,396)} = 2,72$; $p = 0,044$) ve bilinçlilik ($F_{(3,396)} = 5,262$; $p = 0,001$) puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutları için

belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc LSD çoklu karşılaştırma testi analiz teknikleri uygulanmıştır.

Ek 12’de görüldüğü gibi, LSD çoklu karşılaştırma testi sonucunda; sayısal alanda eğitim gören öğretmen adaylarının paylaşımların bilincinde olma puan ortalamalarının güzel sanatlar ile rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında eğitim gören öğretmen adaylarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. ($p<,05$). Bilinçlilik açısından ise sayısal, sözel ve güzel sanatlar alanında eğitim gören öğretmen adaylarının puan ortalamaları rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında eğitim gören öğretmen adaylarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<,05$).

Eğitim alanına göre öğretmen adaylarının benlik saygısının farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis H Testi sonuçlarına Tablo 18’de yer verilmektedir.

Tablo 18

Öğretmen Adaylarının Eğitim Alanı İle Benlik Saygısı İlişkisi

Kruskal Wallis H Testi

Bağımlı değişken	Eğitim alanı	n	Sıra ort.	X^2	p	Anlamlı fark
Benlik Saygısı	Sözel	91	190,28	11,476	0,009*	Sözel < PDR Sayısal < PDR Güzel sanatlar < PDR
	Sayısal	126	200,83			
	Güzel Sanatlar	93	178,20			
	PDR	90	233,42			

* $p<0,05$

Tablo 18’de görüldüğü gibi eğitim gördüğü alana göre öğretmen adaylarının benlik saygısı sıra ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($X^2=11,476$; $p=0,009$). Sözel (sıra ort: 190,28; $n=91$), sayısal (sıra ort: 200,83; $n=126$) ve güzel sanatlar (sıra ort: 178,20; $n=93$) alanında eğitim gören öğretmen adaylarının sıra ortalamaları, rehberlik ve psikolojik danışmanlık (sıra ort: 233,42; $n=90$) alanında eğitim gören öğretmen adaylarının sıra ortalamalarından daha düşüktür.

Araştırmanın beşinci alt problemi; “Sınıflarına göre öğretmen adaylarının affetme özellikleri, öz-duyarlık ve benlik saygısı farklılaşmakta mıdır?” şeklinde ifade edilmektedir.

Sınıflarına göre öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem için *t*-testi sonuçları Tablo 19’da verilmektedir.

Tablo 19

Öğretmen Adaylarının Sınıfları İle Affetme İlişkisi

Bağımsız Örneklem İçin *t* –Testi

Bağımlı değişken	Sınıf	n	$\bar{X}$	SS	<i>t</i>	SD	<i>p</i>
Genel Affetme	1	207	81,20	13,92	-0,703	398	0,482
	4	193	82,17	13,45			
Kendini Affetme	1	207	28,75	5,26	-0,501	398	0,616
	4	193	29,01	5,16			
Başkasını Affetme	1	207	25,24	7,78	-0,038	396,279	0,97
	4	193	25,26	6,79			
Durumu Affetme	1	207	27,22	6,29	-1,119	398	0,264
	4	193	27,90	5,72			

Tablo 19 incelendiğinde, sınıflarına göre öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem için *t*-testi sonucunda; genel affetme ($t_{398} = -0,703$; $p = 0,482$), kendini affetme ($t_{398} = -0,501$; $p = 0,616$), başkasını affetme ($t_{398} = -0,038$; $p = 0,97$) ve durumu affetme ($t_{398} = -1,119$; $p = 0,264$) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark olmadığı saptanmıştır.

Sınıflarına göre öğretmen adaylarının öz-duyarlıklarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem için *t*-testi sonuçları Tablo 20’de verilmektedir.

Tablo 20
Öğretmen Adaylarının Sınıfları İle Öz-Duyarlık İlişkisi
Bağımsız Örneklemeler İçin *t*-Testi

Bağımlı değişken	Sınıf	n	$\bar{X}$	SS	<i>t</i>	SD	<i>p</i>
Öz-duyarlık	1	207	3,04	0,65	-4,543	398	0,00*
	4	193	3,32	0,61			
Öz-sevecenlik	1	207	14,08	3,80	-3,889	398	0,00*
	4	193	15,56	3,84			
Öz-yargılama	1	207	13,32	4,49	2,684	398	0,008*
	4	193	12,16	4,15			
Paylaşımların bilincinde olma	1	207	11,28	3,40	-4,942	397,405	0,00*
	4	193	12,87	3,05			
İzolasyon	1	207	11,29	3,59	2,387	398	0,017*
	4	193	10,46	3,33			
Bilinçlilik	1	207	11,91	3,55	-4,295	397,28	0,00*
	4	193	13,36	3,17			
Aşırı-özdeşleşme	1	207	11,63	3,80	2,426	398	0,016*
	4	193	10,72	3,72			

* $p < 0,05$

Tablo 20’de görüldüğü gibi sınıflarına göre öğretmen adaylarının öz-duyarlıklarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklemeler için *t*-testi analizi sonucunda, öz-duyarlık toplam puan ortalamaları ($t_{398} = -4,543$; $p = 0,00$) ile öz-sevecenlik ($t_{398} = -3,889$; $p = 0,00$), öz-yargılama ($t_{398} = 2,684$; $p = 0,008$), paylaşımların bilincinde olma ($t_{398} = -4,942$; $p = 0,00$), izolasyon ($t_{398} = 2,387$; $p = 0,017$) ve aşırı özdeşleşme ($t_{398} = 2,426$; $p = 0,016$) puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır. 4. sınıfta öğrenim gören öğretmen adaylarının öz-duyarlık, öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik puan ortalamaları, 1. sınıfta öğrenim gören öğretmen adaylarının puan ortalamalarından daha yüksektir. Öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme puan ortalamaları incelendiğinde ise 4. sınıfta öğrenim gören öğretmen adaylarının puan ortalamalarının 1. sınıfta öğrenim gören öğretmen adaylarından daha düşük olduğu görülmektedir.

Sınıflarına göre öğretmen adaylarının benlik saygısının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney *U* testi sonuçları Tablo 21’de verilmektedir.

Tablo 21
Öğretmen Adaylarının Sınıfları İle Benlik Saygısı İlişkisi

Mann Whitney *U* Testi

Bağımlı değişken	Sınıf	n	Sıra ort.	Sıra top.	<i>U</i>	<i>p</i>
Benlik Saygısı	1	207	187,37	44221,5	17257,5	0,019*
	4	193	214,58	35978,5		

* $p < 0,05$

Tablo 21’de görüldüğü gibi sınıflarına göre öğretmen adaylarının benlik saygısı sıra ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır ($U = 17257,5$; $p = 0,019$). 4. sınıfta (sıra ort: 214,58; $n = 193$) öğrenim görmekte olan öğretmen adaylarının benlik saygısı sıra ortalamaları, 1. sınıfta (sıra ort: 187,37; $n = 207$) öğrenim görmekte olan öğretmen adaylarından daha yüksektir.

Araştırmanın altıncı alt problemi; “Yaşamın büyük bölümünün geçtiği yerleşim yerine göre öğretmen adaylarının affetme özellikleri, öz-duyarlık ve benlik saygısı farklılaşmakta mıdır?” şeklinde ifade edilmektedir.

Yaşamın büyük bölümünün geçtiği yerleşim yerine göre öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 22’de verilmektedir.

Tablo 22

Öğretmen Adaylarının Yerleşim Yeri İle Affetme İlişkisi

Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Bağımlı değişken	Varyansın kaynağı	KT	SD	KO	F	<i>p</i>
Genel Affetme	Gruplar arası	537,467	2	268,733	1,438	0,239
	Gruplar içi	74194,63	397	186,888		
	Toplam	74732,1	399			
Kendini Affetme	Gruplar arası	13,835	2	6,917	0,254	0,776
	Gruplar içi	10811,92	397	27,234		
	Toplam	10825,75	399			
Başkasını Affetme	Gruplar arası	147,225	2	73,613	1,378	0,253
	Gruplar içi	21203,78	397	53,41		
	Toplam	21351	399			
Durumu Affetme	Gruplar arası	96,824	2	48,412	1,337	0,264
	Gruplar içi	14380,27	397	36,222		
	Toplam	14477,1	399			

Tablo 22 incelendiğinde, yaşamın büyük bölümünün geçtiği yerleşim yerine göre öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda; genel affetme ($F_{(2,397)} = 1,438$; $p = 0,239$) ile kendini affetme ($F_{(2,397)} = 0,254$; $p = 0,776$), başkasını affetme ($F_{(2,397)} = 1,378$; $p = 0,253$) ve durumu affetme ($F_{(2,397)} = 1,337$; $p = 0,264$) puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı saptanmıştır.

Yaşamın büyük bölümünün geçtiği yerleşim yerine göre öğretmen adaylarının öz-duyarlıklarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 23'te verilmektedir

Tablo 23
Öğretmen Adaylarının Yerleşim Yeri İle Öz-Duyarlık İlişkisi
Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Bağımlı değişken	Varyansın kaynağı	KT	SD	KO	F	<i>p</i>
Öz-duyarlık	Gruplar arası	0,245	2	0,122	0,291	0,748
	Gruplar içi	167,260	397	0,421		
	Toplam	167,505	399			
Öz-sevecenlik	Gruplar arası	6,675	2	3,337	0,22	0,803
	Gruplar içi	6028,515	397	15,185		
	Toplam	6035,19	399			
Öz-yargılama	Gruplar arası	10,004	2	5,002	0,262	0,77
	Gruplar içi	7588,434	397	19,114		
	Toplam	7598,438	399			
Paylaşımların bilincinde olma	Gruplar arası	1,656	2	0,828	0,074	0,928
	Gruplar içi	4425,534	397	11,147		
	Toplam	4427,19	399			
İzolasyon	Gruplar arası	21,537	2	10,769	0,884	0,414
	Gruplar içi	4837,623	397	12,185		
	Toplam	4859,16	399			
Bilinçlilik	Gruplar arası	4,068	2	2,034	0,171	0,843
	Gruplar içi	4735,092	397	11,927		
	Toplam	4739,16	399			
Aşırı-özdeşleşme	Gruplar arası	0,977	2	0,488	0,034	0,967
	Gruplar içi	5709,201	397	14,381		
	Toplam	5710,177	399			

Tablo 23'te görüldüğü gibi yaşamın büyük bölümünün geçtiği yerleşim yerine göre öğretmen adaylarının öz-duyarlık toplam puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir ($F_{(2,397)} = 0,291$; $p = 0,748$). Öz-sevecenlik ($F_{(2,397)} = 0,22$; $p = 0,803$), öz-yargılama ($F_{(2,397)} = 0,262$; $p = 0,77$), paylaşımların bilincinde olma ($F_{(2,397)} = 0,074$; $p = 0,928$), izolasyon ($F_{(2,397)} = 0,884$; $p = 0,414$), bilinçlilik ($F_{(2,397)} = 0,171$; $p = 0,843$) ve aşırı özdeşleşme ($F_{(2,397)} = 0,034$; $p = 0,967$) puan ortalamaları arasında da yaşamın büyük bölümünün geçtiği yerleşim yerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık saptanmamıştır.

Yaşamın büyük bölümünün geçtiği yerleşim yerine göre öğretmen adaylarının benlik saygısının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskall Wallis H testi sonuçları Tablo 24’te verilmektedir.

Tablo 24
Öğretmen Adaylarının Yerleşim Yeri İle Benlik Saygısı İlişkisi
Kruskall Wallis H Testi

Bağımlı değişken	Yerleşim yeri	n	Sıra ort.	X^2	SD	p
Benlik Saygısı	İl	199	199,22	1,678	2	0,432
	İlçe	143	208,40			
	Köy-Kasaba	58	185,43			

Tablo 24 incelendiğinde yaşamın büyük bölümünün geçtiği yerleşim yerine göre öğretmen adaylarının benlik saygısı sıra ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı görülmektedir ($X^2 = 1,678$; $p = 0,432$).

Araştırmanın yedinci alt problemi; “Genel mutluluk durumuna göre öğretmen adaylarının affetme özellikleri, öz-duyarlık ve benlik saygısı farklılaşmakta mıdır?” şeklinde ifade edilmektedir.

Genel mutluluk durumuna göre öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 25’te verilmektedir.

Tablo 25
Öğretmen Adaylarının Mutluluk Durumu İle Affetme İlişkisi
Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Bağımlı değişken	Varyansın kaynağı	KT	SD	KO	F	<i>p</i>	Anlamlı fark
Genel Affetme	Gruplar arası	2962,095	2	1481,048	8,205	0,00*	E > H E > K K > H
	Gruplar içi	71116,66	394	180,499			
	Toplam	74078,75	396				
Kendini Affetme	Gruplar arası	422,228	2	211,114	8,033	0,00*	E > K
	Gruplar içi	10354,43	394	26,28			
	Toplam	10776,66	396				
Başkasını Affetme	Gruplar arası	345,662	2	172,831	3,256	0,04*	E > H
	Gruplar içi	20915,99	394	53,086			
	Toplam	21261,65	396				
Durumu Affetme	Gruplar arası	402,559	2	201,279	5,696	0,004*	E > H K > H
	Gruplar içi	13922,68	394	35,337			
	Toplam	14325,23	396				

* $p < 0,05$

Tablo 25'te görüldüğü gibi, öğretmen adaylarının genel mutluluk durumuna göre affetme özelliklerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda; genel affetme puan ortalamaları ($F_{(2,394)} = 8,205$; $p = 0,00$) ile kendini affetme ($F_{(2,394)} = 8,033$; $p = 0,00$), başkasını affetme ($F_{(2,394)} = 3,256$; $p = 0,04$) ve durumu affetme ($F_{(2,394)} = 5,696$; $p = 0,004$) puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır. Belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak üzere tamamlayıcı post-hoc Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi analiz teknikleri uygulanmıştır.

Ek 13'te görüldüğü üzere tamamlayıcı post-hoc Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonucunda, genel olarak mutlu olduğunu ifade eden öğretmen adaylarının genel affetme puan ortalamalarının, kısmen mutlu olduğunu ve mutlu olmadığını ifade edenlerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu

saptanmıştır ($p<,05$). Ayrıca, kısmen mutlu olduğunu belirtenlerin puan ortalamaları mutlu olmadığını belirtenlerden daha yüksektir ($p<,05$).

Ek 13'te görüldüğü gibi, kendini affetme boyutu açısından bakıldığında, genel olarak mutlu olduğunu belirten öğretmen adaylarının puan ortalamalarının kısmen mutlu olduğunu belirtenlerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p<,05$). Başkasını affetme boyutu ele alındığında; genel olarak mutlu olduğunu belirten grubun puan ortalamalarının mutlu olmadığını belirten grubun ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<,05$). Durumu affetme boyutu açısından ise genel olarak mutlu olmadığını belirtenlerin puan ortalamaları, kısmen mutlu olduğunu ve genel olarak mutlu olduğunu belirtenlerden anlamlı düzeyde daha düşüktür ($p<,05$).

Genel mutluluk durumuna göre öğretmen adaylarının öz-duyarlıklarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 26'da verilmektedir.

Tablo 26
Öğretmen Adaylarının Mutluluk Durumu İle Öz-Duyarlık İlişkisi
Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Bağımlı değişken	Varyansın kaynağı	KT	SD	KO	F	p	Anlamlı fark
Öz-duyarlık	Gruplar arası	9,811	2	4,905	12,356	0,00*	E > H E > K K > H
	Gruplar içi	156,427	394	0,397			
	Toplam	166,238	396				
Öz-sevecenlik	Gruplar arası	104,679	2	52,34	3,524	0,03*	E > H
	Gruplar içi	5851,064	394	14,85			
	Toplam	5955,743	396				
Öz-yargılama	Gruplar arası	424,091	2	212,046	11,708	0,00*	H > E K > E
	Gruplar içi	7135,506	394	18,11			
	Toplam	7559,597	396				
Paylaşımların bilincinde olma	Gruplar arası	80,463	2	40,232	3,654	0,027*	E > H K > H
	Gruplar içi	4337,627	394	11,009			
	Toplam	4418,091	396				
İzolasyon	Gruplar arası	485,305	2	242,653	22,054	0,00*	H > E K > E
	Gruplar içi	4334,952	394	11,002			
	Toplam	4820,257	396				
Bilinçlilik	Gruplar arası	54,08	2	27,04	2,3	0,102	-
	Gruplar içi	4633,038	394	11,759			
	Toplam	4687,118	396				
Aşırı-özdeşleşme	Gruplar arası	259,379	2	129,689	9,455	0,00*	H > E K > E
	Gruplar içi	5404,556	394	13,717			
	Toplam	5663,935	396				

* $p < 0,05$

Tablo 26’da görüldüğü gibi, genel mutluluk durumuna göre öğretmen adaylarının öz-duyarlıklarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, öz-duyarlık toplam puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır ($F_{(2,394)} = 9,294$; $p = 0,00$). Öz-sevecenlik ($F_{(2,394)} = 3,524$; $p = 0,03$), öz-yargılama ($F_{(2,394)} = 11,708$; $p = 0,00$), paylaşımların bilincinde olma ($F_{(2,394)} = 3,654$; $p = 0,027$), izolasyon ($F_{(2,394)} = 22,054$; $p = 0,00$) ve aşırı özdeşleşme ($F_{(2,394)} = 9,455$; $p = 0,00$) puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu; ancak bilinçlilik ($F_{(2,394)} = 2,3$; $p = 0,102$) puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı bulunmuştur. Belirlenen anlamlı

farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc LSD çoklu karşılaştırma testi analiz teknikleri uygulanmıştır.

Ek 14'te görüldüğü gibi, post hoc LSD çoklu karşılaştırma testi sonucunda; genel olarak mutlu olduğunu belirten öğretmen adaylarının öz-duyarlık puan ortalamalarının, kısmen mutlu olduğunu ve genel olarak mutlu olmadığını belirtenlerin puan ortalamalarından daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p<,05$). Ayrıca, kısmen mutlu olduğunu belirten öğretmen adaylarının puan ortalamaları, genel olarak mutlu olmadığını belirten öğretmen adaylarının ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<,05$).

Öz-sevecenlik alt boyutunda, genel olarak mutlu olmadığını ifade eden öğretmen adaylarının puan ortalamalarının genel olarak mutlu olduğunu ifade edenlerin puan ortalamalarından daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<,05$).

Paylaşımların bilincinde olma alt boyutu açısından, genel olarak mutlu olduğunu ve kısmen mutlu olduğunu belirten öğretmen adaylarının puan ortalamaları mutlu olmadığını belirtenlerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<,05$).

Ek 14'te görüldüğü gibi öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarında, genel olarak mutlu olduğunu belirten öğretmen adaylarının puan ortalamaları, genel olarak mutlu olmadığını ve kısmen mutlu olduğunu belirten öğretmen adaylarının puan ortalamalarından anlamlı düzeyde daha düşüktür ($p<,05$).

Genel mutluluk durumuna göre öğretmen adaylarının benlik saygısının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H Testi sonuçları Tablo 27'de verilmektedir.

Tablo 27
Öğretmen Adaylarının Mutluluk Durumu İle Benlik Saygısı İlişkisi
Kruskall Wallis H Testi

Bağımlı değişken	Genel olarak mutlu mu	n	Sıra ort.	X^2	SD	p	Anlamlı fark
Benlik Saygısı	Evet	255	228,34	54,149	2	0,00*	H < E
	Hayır	13	63,15				H < K
	Kısmen	132	154,69				K < E

* $p < 0,05$

Tablo 27’de görüldüğü gibi, genel mutluluk durumuna göre öğretmen adaylarının benlik saygısı sıra ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir ($X^2 = 54,149$; $p = 0,00$). Genel olarak mutlu olmadığını belirten öğretmen adaylarının (sıra ort: 63,15; $n=13$) sıra ortalamalarının, kısmen mutlu olduğunu belirten (sıra ort: 245; $n=132$) ve genel olarak mutlu olduğunu belirten (sıra ort: 228,34; $n=255$) öğretmen adaylarının sıra ortalamalarından daha düşük olduğu saptanmıştır. Kısmen mutlu olduğunu belirten öğretmen adaylarının sıra ortalamaları (sıra ort: 154,69; $n=132$) genel olarak mutlu olduğunu belirten öğretmen adaylarının sıra ortalamalarından (sıra ort: 228,34; $n=255$) daha düşüktür.

Araştırmanın sekizinci alt problemi; “Duygusal ilişki yaşama durumuna göre öğretmen adaylarının affetme özellikleri, öz-duyarlık ve benlik saygısı farklılaşmakta mıdır?” şeklinde ifade edilmektedir.

Duygusal ilişki yaşama durumuna göre öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem için t -testi sonuçları Tablo 28’de verilmektedir.

Tablo 28
Öğretmen Adaylarının Duygusal İlişki Durumu İle Affetme İlişkisi
Bağımsız Örneklemeler İçin *t*-Testi

Bağımlı değişken	Karşı cinsle duygusal bir ilişkisi var mı	n	$\bar{X}$	SS	<i>t</i>	SD	<i>p</i>
Genel Affetme	Evet	174	79,81	13,75	-2,402	398	0,017*
	Hayır	226	83,10	13,49			
Kendini Affetme	Evet	174	29,16	4,91	0,944	398	0,346
	Hayır	226	28,66	5,43			
Başkasını Affetme	Evet	174	24,00	7,43	-3,015	398	0,003*
	Hayır	226	26,21	7,09			
Durumu Affetme	Evet	174	26,65	5,87	-2,636	398	0,009*
	Hayır	226	28,24	6,06			

* $p < 0,05$

Tablo 28’de görüldüğü gibi, duygusal ilişki yaşama durumuna göre öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklemeler için *t*-testi sonucunda; genel affetme ($t_{(398)} = -2,402$; $p = 0,017$), başkasını affetme ($t_{(398)} = -3,015$; $p = 0,003$) ve durumu affetme ($t_{(398)} = -2,636$; $p = 0,009$) puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır. Şu anda karşı cinsle duygusal bir ilişki yaşamayan öğretmen adaylarının genel affetme, başkasını affetme ve durumu affetme puan ortalamaları karşı cinsle duygusal bir ilişki yaşayanlardan daha yüksektir. Kendini affetme açısından ise şu anda karşı cinsle duygusal bir ilişki yaşama durumuna göre öğretmen adaylarının kendini affetme puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı saptanmıştır ($t_{(398)} = 0,944$; $p = 0,346$).

Duygusal ilişki yaşama durumuna göre öğretmen adaylarının öz-duyarlıklarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklemeler için *t*-testi sonuçları Tablo 29’da verilmektedir.

Tablo 29
Öğretmen Adaylarının Duygusal İlişki Durumu İle Öz-Duyarlık İlişkisi
Bağımsız Örneklemeler İçin *t*-Testi

Bağımlı değişken	Karşı cinsle duygusal ilişkisi varmı	n	$\bar{X}$	SS	<i>t</i>	SD	<i>p</i>
Öz-duyarlık	Evet	174	3,18	0,60	0,169	398	0,866
	Hayır	226	3,17	0,68			
Öz-sevecenlik	Evet	174	14,57	3,73	-0,994	398	0,321
	Hayır	226	14,96	4,00			
Öz-yargılama	Evet	174	12,26	4,08	-2,011	398	0,045*
	Hayır	226	13,15	4,54			
Paylaşımların bilincinde olma	Evet	174	12,06	3,34	0,066	398	0,948
	Hayır	226	12,03	3,33			
İzolasyon	Evet	174	10,90	3,25	0,033	398	0,974
	Hayır	226	10,89	3,67			
Bilinçlilik	Evet	174	12,60	3,28	-0,033	398	0,973
	Hayır	226	12,62	3,57			
Aşırı-özdeşleşme	Evet	174	11,26	3,68	0,333	398	0,739
	Hayır	226	11,14	3,87			

* $p < 0,05$

Tablo 29’de görüldüğü gibi, duygusal ilişki yaşama durumuna göre, öğretmen adaylarının öz-duyarlık toplam puan ortalamaları ($t_{(398)} = 0,169$; $p = 0,866$) ile öz-sevecenlik ($t_{(398)} = -0,994$; $p = 0,321$), paylaşımların bilincinde olma ($t_{(398)} = 0,066$; $p = 0,948$), izolasyon ($t_{(398)} = 0,033$; $p = 0,974$), bilinçlilik ($t_{(398)} = -0,033$; $p = 0,973$) ve aşırı özdeşleşme ($t_{(398)} = 0,333$; $p = 0,739$) puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Öz-yargılama alt boyutunda ise, şu anda karşı cinsle duygusal bir ilişki yaşayan öğretmen adaylarının, öz-yargılama puan ortalamalarının şu anda karşı cinsle duygusal bir ilişki yaşamayan öğretmen adaylarından anlamlı düzeyde daha düşük olduğu saptanmıştır ($t_{(398)} = -2,011$; $p = 0,045$).

Duygusal ilişki yaşama durumuna göre öğretmen adaylarının benlik saygısının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney U testi sonuçları Tablo 30’da verilmektedir.

Tablo 30**Öğretmen Adaylarının Duygusal İlişki Durumu İle Benlik Saygı İlişkisi****Mann Whitney U Testi**

Bağımlı değişken	Karşı cinsle ilişki yaşama	n	Sıra ort.	Sıra top.	<i>U</i>	<i>p</i>
Benlik Saygısı	Evet	174	210,69	36660,0	17889	0,122
	Hayır	226	192,65	43540,0		

Tablo 30’da görüldüğü gibi, duygusal ilişki yaşama durumuna göre öğretmen adaylarının benlik saygısı sıra ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir ($U= 17889$; $p= 0,122$).

Araştırmanın dokuzuncu alt problemi; “Kardeş sayısına göre öğretmen adaylarının affetme özellikleri, öz-duyarlık ve benlik saygısı farklılaşmakta mıdır?” şeklinde ifade edilmektedir.

Kardeş sayısına göre öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 31’de verilmektedir.

Tablo 31**Öğretmen Adaylarının Kardeş Sayısı İle Affetme İlişkisi Ait****Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)**

Bağımlı değişken	Varyansın kaynağı	KT	SD	KO	F	<i>p</i>
Genel Affetme	Gruplar arası	358,024	3	119,341	0,635	0,593
	Gruplar içi	74374,07	396	187,813		
	Toplam	74732,1	399			
Kendini Affetme	Gruplar arası	113,687	3	37,896	1,401	0,242
	Gruplar içi	10712,06	396	27,051		
	Toplam	10825,75	399			
Başkasını Affetme	Gruplar arası	238,382	3	79,461	1,49	0,217
	Gruplar içi	21112,62	396	53,315		
	Toplam	21351	399			
Durumu Affetme	Gruplar arası	142,903	3	47,634	1,316	0,269
	Gruplar içi	14334,2	396	36,197		
	Toplam	14477,1	399			

Tablo 31’de görüldüğü gibi, kardeş sayısına göre öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda; genel affetme ($F_{(3,396)} = 0,635$; $p = 0,593$), kendini affetme ($F_{(3,396)} = 1,401$, $p = 0,242$), başkasını affetme ($F_{(3,396)} = 1,49$, $p = 0,217$) ve durumu affetme ($F_{(3,396)} = 1,316$, $p = 0,269$) puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı saptanmıştır.

Kardeş sayısına göre öğretmen adaylarının öz-duyarlıklarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 32’de verilmektedir.

Tablo 32

Öğretmen Adaylarının Kardeş Sayısı İle Öz-Duyarlık İlişkisi

Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Bağımlı değişken	Varyansın Kaynağı	KT	SD	KO	F	p
Öz-duyarlık	Gruplar arası	0,636	3	0,212	0,503	0,681
	Gruplar içi	166,869	396	0,421		
	Toplam	167,505	399			
Öz-sevecenlik	Gruplar arası	39,147	3	13,049	0,862	0,461
	Gruplar içi	5996,043	396	15,142		
	Toplam	6035,19	399			
Öz-yargılama	Gruplar arası	4,313	3	1,438	0,075	0,973
	Gruplar içi	7594,124	396	19,177		
	Toplam	7598,438	399			
Paylaşımların bilincinde olma	Gruplar arası	52,389	3	17,463	1,581	0,193
	Gruplar içi	4374,801	396	11,047		
	Toplam	4427,19	399			
İzolasyon	Gruplar arası	10,121	3	3,374	0,276	0,843
	Gruplar içi	4849,039	396	12,245		
	Toplam	4859,16	399			
Bilinçlilik	Gruplar arası	39,377	3	13,126	1,106	0,346
	Gruplar içi	4699,783	396	11,868		
	Toplam	4739,16	399			
Aşırı-özdeşleşme	Gruplar arası	42,179	3	14,06	0,982	0,401
	Gruplar içi	5667,999	396	14,313		
	Toplam	5710,177	399			

Tablo 32’de görüldüğü gibi kardeş sayısına göre öğretmen adaylarının öz-duyarlık toplam puan ortalamaları ($F_{(3,396)} = 0,503$; $p = 0,681$) ile öz-sevecenlik ($F_{(3,396)} = 0,862$; $p = 0,461$), öz-yargılama ($F_{(3,396)} = 0,075$; $p = 0,973$), paylaşımların bilincinde olma ($F_{(3,396)} = 1,581$; $p = 0,193$), izolasyon ($F_{(3,396)} = 1,106$, $p = 0,843$), bilinçlilik ($F_{(3,396)} = 1,106$; $p = 0,346$) ve aşırı-özdeşleşme ($F_{(3,396)} = 0,982$; $p = 0,401$) puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir.

Kardeş sayısına göre öğretmen adaylarının benlik saygısının farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H Testi sonuçları Tablo 33’te verilmektedir.

Tablo 33

Öğretmen Adaylarının Kardeş Sayısı İle Benlik Saygısı İlişkisi

Kruskal Wallis H Testi

Bağımlı değişken	Kardeş sayısı	n	Sıra Ort.	X^2	SD	p
Benlik Saygısı	Tek	29	208,03	7,320	3	0,062
	2	194	204,77			
	3	92	173,35			
	4 ve üstü	85	217,58			

Tablo 33 incelendiğinde, kardeş sayısına göre öğretmen adaylarının benlik saygısı sıra ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı görülmektedir ($X^2=7,32$; $p = 0,062$).

Araştırmanın onuncu alt problemi; “Anne eğitim durumuna göre öğretmen adaylarının affetme özellikleri, öz-duyarlık ve benlik saygısı farklılaşmakta mıdır?” şeklinde ifade edilmektedir.

Anne eğitim durumuna göre öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 34’te verilmektedir.

Tablo 34
Öğretmen Adaylarının Anne Eğitim Durumu İle Affetme İlişkisi
Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Bağımlı değişken	Varyansın kaynağı	KT	SD	KO	F	<i>p</i>
Genel Affetme	Gruplar arası	1673,218	5	334,644	1,805	0,111
	Gruplar içi	73058,88	394	185,429		
	Toplam	74732,1	399			
Kendini Affetme	Gruplar arası	290,834	5	58,167	2,175	0,056
	Gruplar içi	10534,92	394	26,738		
	Toplam	10825,75	399			
Başkasını Affetme	Gruplar arası	347,771	5	69,554	1,305	0,261
	Gruplar içi	21003,23	394	53,308		
	Toplam	21351	399			
Durumu Affetme	Gruplar arası	291,325	5	58,265	1,618	0,154
	Gruplar içi	14185,77	394	36,004		
	Toplam	14477,1	399			

Tablo 34’te görüldüğü gibi, anne eğitim durumuna göre öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda; genel affetme ($F_{(5,394)} = 1,805$; $p = 0,111$), kendini affetme ($F_{(5,394)} = 2,175$; $p = 0,056$), başkasını affetme ($F_{(5,394)} = 1,305$; $p = 0,261$) ve durumu affetme ($F_{(5,394)} = 1,618$; $p = 0,154$) puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı saptanmıştır.

Anne eğitim durumuna göre öğretmen adaylarının öz-duyarlıklarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 35’te verilmektedir.

Tablo 35
Öğretmen Adaylarının Anne Eğitim Durumu İle Öz-Duyarlık İlişkisi
Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Bağımlı değişken	Varyansın kaynağı	KT	SD	KO	F	p
Öz-duyarlık	Gruplar arası	0,941	5	0,188	0,445	0,817
	Gruplar içi	166,564	394	0,423		
	Toplam	167,505	399			
Öz-sevecenlik	Gruplar arası	29,93	5	5,986	0,393	0,854
	Gruplar içi	6005,26	394	15,242		
	Toplam	6035,19	399			
Öz-yargılama	Gruplar arası	142,228	5	28,446	1,503	0,188
	Gruplar içi	7456,209	394	18,924		
	Toplam	7598,437	399			
Paylaşımların bilincinde olma	Gruplar arası	32,882	5	6,576	0,59	0,708
	Gruplar içi	4394,308	394	11,153		
	Toplam	4427,19	399			
İzolasyon	Gruplar arası	41,153	5	8,231	0,673	0,644
	Gruplar içi	4818,007	394	12,228		
	Toplam	4859,16	399			
Bilinçlilik	Gruplar arası	28,025	5	5,605	0,469	0,80
	Gruplar içi	4711,135	394	11,957		
	Toplam	4739,16	399			
Aşırı-özdeşleşme	Gruplar arası	59,183	5	11,837	0,825	0,532
	Gruplar içi	5650,994	394	14,343		
	Toplam	5710,178	399			

Tablo 35’te görüldüğü gibi, anne eğitim durumuna göre öğretmen adaylarının öz-duyarlıklarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda; öz-duyarlık toplam puan ortalamaları ($F_{(5,394)}=0,445$; $p=0,817$) ile öz-sevecenlik ($F_{(5,394)}=0,393$; $p=0,854$), öz-yargılama ($F_{(5,394)}=1,503$; $p=0,188$), paylaşımların bilincinde olma ($F_{(5,394)}=0,59$; $p=0,708$), izolasyon ($F_{(5,394)}=0,673$; $p=0,644$), bilinçlilik ($F_{(5,394)}=0,469$; $p=0,8$) ve aşırı özdeşleşme ($F_{(5,394)}=0,825$; $p=0,532$) puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı saptanmıştır.

Anne eğitim durumuna göre öğretmen adaylarının benlik saygısının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H Testi sonuçları Tablo 36’da verilmektedir.

Tablo 36
Öğretmen Adaylarının Anne Eğitim Durumu İle Benlik Saygısı İlişkisi
Kruskal-Wallis H Testi

Bağımlı değişken	Anne eğitim durumu	n	Sıra ort.	X^2	SD	p	Anlamli fark
Benlik Saygısı	Okuryazar değil	32	208,59	12,799	5	0,025*	2 < 3 2 < 5 4 < 5
	Okuryazar	21	150,83				
	İlkokul mezunu	176	203,50				
	Ortaokul mezunu	40	156,88				
	Lise mezunu	85	226,96				
	Üniversite mezunu	46	187,27				

* $p < 0,05$

Tablo 36’da görüldüğü gibi; anne eğitim durumuna göre öğretmen adaylarının benlik saygısı sıra ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ($X^2 = 12,799$; $p = 0,025$). Annesi okuryazar olan öğretmen adaylarının benlik saygısı sıra ortalamaları (sıra ort: 150,83; $n = 21$) annesi ilkokul mezunu (sıra ort: 203,50; $n = 176$) ve lise mezunu (sıra ort: 226,96; $n = 85$) olan öğretmen adaylarının benlik saygısı sıra ortalamalarından daha düşüktür. Annesi ortaokul mezunu (sıra ort: 156,88; $n = 40$) olan öğretmen adaylarının benlik saygısı sıra ortalaması annesi lise mezunu (sıra ort: 226,96; $n = 85$) olan öğretmen adaylarının sıra ortalamasından daha düşüktür.

Araştırmanın on birinci alt problemi; “Baba eğitim durumuna göre öğretmen adaylarının affetme özellikleri, öz-duyarlık ve benlik saygısı farklılaşmakta mıdır?” şeklinde ifade edilmektedir.

Baba eğitim durumuna göre öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 37’de verilmektedir.

Tablo 37
Öğretmen Adaylarının Baba Eğitim Durumu İle Affetme İlişkisi
Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Bağımlı değişken	Varyansın kaynağı	KT	SD	KO	F	<i>p</i>
Genel Affetme	Gruplar arası	446,80	5	89,36	0,474	0,796
	Gruplar içi	74285,30	394	188,54		
	Toplam	74732,10	399			
Kendini Affetme	Gruplar arası	121,84	5	24,37	0,897	0,483
	Gruplar içi	10703,91	394	27,17		
	Toplam	10825,75	399			
Başkasını Affetme	Gruplar arası	253,02	5	50,60	0,945	0,452
	Gruplar içi	21097,98	394	53,55		
	Toplam	21351	399			
Durumu Affetme	Gruplar arası	177,93	5	35,59	0,981	0,429
	Gruplar içi	14299,17	394	36,29		
	Toplam	14477,10	399			

Tablo 37’de görüldüğü gibi, baba eğitim durumuna göre öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda; genel affetme ($F_{(5,394)} = 0,474$; $p = 0,796$), kendini affetme ($F_{(5,394)} = 0,897$; $p = 0,483$), başkasını affetme ($F_{(5,394)} = 0,945$; $p = 0,452$) ve durumu affetme ($F_{(5,394)} = 0,981$; $p = 0,429$) puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı saptanmıştır.

Baba eğitim durumuna göre öğretmen adaylarının öz-duyarlıklarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 38’de verilmektedir.

Tablo 38
Öğretmen Adaylarının Baba Eğitim Durumu İle Öz-Duyarlık İlişkisi
Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Bağımlı değişken	Varyansın Kaynağı	KT	SD	KO	F	p	Anlamlı fark
Öz-duyarlık	Gruplar arası	1,828	5	0,366	0,869	0,502	-
	Gruplar içi	165,677	394	0,421			
	Toplam	167,505	399				
Öz-sevecenlik	Gruplar arası	241,013	5	48,203	3,278	0,007*	1<4,1<5, 1<6,3<6,
	Gruplar içi	5794,177	394	14,706			
	Toplam	6035,19	399				
Öz-yargılama	Gruplar arası	27,384	5	5,477	0,285	0,921	-
	Gruplar içi	7571,054	394	19,216			
	Toplam	7598,438	399				
Paylaşımların bilincinde olma	Gruplar arası	10,331	5	2,066	0,184	0,968	-
	Gruplar içi	4416,859	394	11,21			
	Toplam	4427,19	399				
İzolasyon	Gruplar arası	11,735	5	2,347	0,191	0,966	-
	Gruplar içi	4847,425	394	12,303			
	Toplam	4859,16	399				
Bilinçlilik	Gruplar arası	43,73	5	8,746	0,734	0,598	-
	Gruplar içi	4695,43	394	11,917			
	Toplam	4739,16	399				
Aşırı-özdeşleşme	Gruplar arası	57,992	5	11,598	0,808	0,544	-
	Gruplar içi	5652,185	394	14,346			
	Toplam	5710,177	399				

* $p < 0,05$

Tablo 38’de görüldüğü gibi, baba eğitim durumuna göre öğretmen adaylarının öz-duyarlıklarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda; öz-duyarlık toplam puan ortalamaları ($F_{(5,394)} = 0,869$; $p = 0,502$) ile öz-yargılama ($F_{(5,394)} = 0,285$; $p = 0,921$), paylaşımların bilincinde olma ($F_{(5,394)} = 0,184$; $p = 0,968$), izolasyon ($F_{(5,394)} = 0,191$; $p = 0,966$), bilinçlilik ($F_{(5,394)} = 0,734$; $p = 0,598$) ve aşırı-özdeşleşme ($F_{(5,394)} = 0,808$; $p = 0,544$) puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır. Öz-sevecenlik alt boyutu incelendiğinde ise grupların puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur ($F_{(5,394)} = 3,278$; $p = 0,007$). Öz-sevecenlik için belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan

kaynaklandığını bulmak üzere tamamlayıcı post-hoc Tamhane's T2 çoklu karşılaştırma testi analiz teknikleri uygulanmıştır.

Ek 15 incelendiğinde yapılan post-hoc Tamhane's T2 çoklu karşılaştırma testi sonucunda; babası okuma yazma bilmeyen öğretmen adaylarının öz-sevecenlik puan ortalamalarının babası ortaokul mezunu, lise mezunu ve üniversite mezunu olan öğretmen adaylarının puan ortalamalarından daha düşük olduğu görülmektedir ($p<,05$). Benzer şekilde babası ilkokul mezunu olan öğretmen adaylarının öz-sevecenlik puan ortalamaları babası üniversite mezunu olan öğretmen adaylarının puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşüktür ($p<,05$).

Baba eğitim durumuna göre öğretmen adaylarının benlik saygısının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçları Tablo 39'da verilmektedir.

Tablo 39

Öğretmen Adaylarının Baba Eğitim Durumu İle Benlik Saygısı İlişkisi

Kruskal Wallis H Testi

Bağımlı değişken	Baba Eğitim Durumu	n	Sıra ort.	X^2	SD	p
Benlik Saygısı	Okuryazar Değil	8	204,94	2,90	5	0,715
	Okuryazar	12	149,50			
	İlkokul Mezunu	118	200,09			
	Ortaokul Mezunu	53	197,04			
	Lise Mezunu	108	200,36			
	Üniversite Mezunu	101	208,66			

Tablo 39'da görüldüğü gibi baba eğitim durumuna göre öğretmen adaylarının benlik saygısı sıra ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir ($X^2= 2,90$; $p= 0,715$).

Araştırmanın on ikinci alt problemi; “Anne meslek durumuna göre öğretmen adaylarının affetme özellikleri, öz-duyarlık ve benlik saygısı farklılaşmakta mıdır?” şeklinde ifade edilmektedir.

Anne meslek durumuna göre öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 40’da verilmektedir.

Tablo 40
Öğretmen Adaylarının Anne Meslek Durumu İle Affetme İlişkisi
Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Bağımlı değişken	Varyansın kaynağı	KT	SD	KO	F	<i>p</i>
Genel Affetme	Gruplar arası	780,461	4	195,115	1,042	0,385
	Gruplar içi	73951,64	395	187,219		
	Toplam	74732,1	399			
Kendini Affetme	Gruplar arası	149,437	4	37,359	1,382	0,239
	Gruplar içi	10676,31	395	27,029		
	Toplam	10825,75	399			
Başkasını Affetme	Gruplar arası	162,1	4	40,525	0,755	0,555
	Gruplar içi	21188,9	395	53,643		
	Toplam	21351	399			
Durumu Affetme	Gruplar arası	107,897	4	26,974	0,742	0,564
	Gruplar içi	14369,2	395	36,378		
	Toplam	14477,1	399			

Tablo 40’ta görüldüğü gibi, anne meslek durumuna göre öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda; genel affetme ($F_{(4,395)} = 1,042$; $p = 0,385$), kendini affetme ($F_{(4,395)} = 1,382$; $p = 0,239$), başkasını affetme ($F_{(4,395)} = 0,755$; $p = 0,555$) ve durumu affetme ($F_{(4,395)} = 0,742$; $p = 0,564$) puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı saptanmıştır.

Anne meslek durumuna göre öğretmen adaylarının öz-duyarlıklarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 41’de verilmektedir.

Tablo 41
Öğretmen Adaylarının Anne Meslek Durumu İle Öz-Duyarlık İlişkisi
Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Bağımlı değişken	Varyansın kaynağı	KT	SD	KO	F	p
Öz-duyarlık	Gruplar arası	0,398	4	0,099	0,235	0,919
	Gruplar içi	167,107	395	0,423		
	Toplam	167,505	399			
Öz-sevecenlik	Gruplar arası	44,963	4	11,241	0,741	0,564
	Gruplar içi	5990,227	395	15,165		
	Toplam	6035,19	399			
Öz-yargılama	Gruplar arası	37,84	4	9,46	0,494	0,74
	Gruplar içi	7560,598	395	19,141		
	Toplam	7598,437	399			
Paylaşımların bilincinde olma	Gruplar arası	27,952	4	6,988	0,627	0,643
	Gruplar içi	4399,238	395	11,137		
	Toplam	4427,19	399			
İzolasyon	Gruplar arası	35,141	4	8,785	0,719	0,579
	Gruplar içi	4824,019	395	12,213		
	Toplam	4859,16	399			
Bilinçlilik	Gruplar arası	12,654	4	3,164	0,264	0,901
	Gruplar içi	4726,506	395	11,966		
	Toplam	4739,16	399			
Aşırı-özdeşleşme	Gruplar arası	2,451	4	0,613	0,042	0,997
	Gruplar içi	5707,726	395	14,45		
	Toplam	5710,178	399			

Tablo 42’de görüldüğü gibi, anne meslek durumuna göre öğretmen adaylarının öz-duyarlık toplam puan ortalamaları ($F_{(4,395)} = 0,235$; $p = 0,919$) ile öz-sevecenlik ($F_{(4,395)} = 0,741$; $p = 0,564$), öz-yargılama ($F_{(4,395)} = 0,494$; $p = 0,74$), paylaşımların bilincinde olma ($F_{(4,395)} = 0,627$; $p = 0,643$), izolasyon ($F_{(4,395)} = 0,719$; $p = 0,579$), bilinçlilik ($F_{(4,395)} = 0,264$, $p = 0,901$) ve aşırı özdeşleşme ($F_{(4,395)} = 0,042$; $p = 0,997$) puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir.

Anne meslek durumuna göre öğretmen adaylarının benlik saygısının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçları Tablo 42’de verilmektedir.

Tablo 42

Öğretmen Adaylarının Anne Meslek Durumu İle Benlik Saygısı İlişkisi

Kruskall Wallis H Testi

Bağımlı değişken	Anne Meslek	n	Sıra Ort.	X^2	SD	p
Benlik Saygısı	Ev Hanımı	294	202,68	1,025	4	0,906
	Memur	41	194,59			
	İşçi	16	184,34			
	Serbest Meslek	9	173,78			
	Emekli	40	203,04			

Tablo 42’de görüldüğü gibi, annenin mesleğine göre öğretmen adaylarının benlik saygısı sıra ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir ($X^2= 1,025$; $p= 0,906$).

Araştırmanın on üçüncü alt problemi; “Baba meslek durumuna göre öğretmen adaylarının affetme özellikleri, öz-duyarlık ve benlik saygısı farklılaşmakta mıdır?” şeklinde ifade edilmektedir.

Baba meslek durumuna göre öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 43’te verilmektedir.

Tablo 43
Öğretmen Adaylarının Baba Meslek Durumu İle Affetme İlişkisi
Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Bağımlı değişken	Varyansın kaynağı	KT	SD	KO	F	<i>p</i>
Genel Affetme	Gruplar arası	1152,782	4	288,195	1,547	0,188
	Gruplar içi	73579,32	395	186,277		
	Toplam	74732,1	399			
Kendini Affetme	Gruplar arası	167,778	4	41,945	1,555	0,186
	Gruplar içi	10657,97	395	26,982		
	Toplam	10825,75	399			
Başkasını Affetme	Gruplar arası	352,115	4	88,029	1,656	0,16
	Gruplar içi	20998,89	395	53,162		
	Toplam	21351	399			
Durumu Affetme	Gruplar arası	132,673	4	33,168	0,913	0,456
	Gruplar içi	14344,43	395	36,315		
	Toplam	14477,1	399			

Tablo 43'te görüldüğü gibi, baba meslek durumuna göre öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda; genel affetme ($F_{(4,395)} = 1,547$; $p = 0,188$), kendini affetme ($F_{(4,395)} = 1,555$; $p = 0,186$), başkasını affetme ($F_{(4,395)} = 1,656$; $p = 0,16$) ve durumu affetme ($F_{(4,395)} = 0,913$; $p = 0,456$) puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı saptanmıştır.

Baba meslek durumuna göre öğretmen adaylarının öz-duyarlıklarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 44'de verilmektedir.

Tablo 44
Öğretmen Adaylarının Baba Meslek Durumu İle Öz-Duyarlık İlişkisi
Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Bağımlı değişken	Varyansın kaynağı	KT	SD	KO	F	p
Öz-duyarlık	Gruplar arası	1,365	4	0,341	0,812	0,518
	Gruplar içi	166,139	395	0,421		
	Toplam	167,505	399			
Öz-sevecenlik	Gruplar arası	78,972	4	19,743	1,309	0,266
	Gruplar içi	5956,218	395	15,079		
	Toplam	6035,19	399			
Öz-yargılama	Gruplar arası	77,286	4	19,321	1,015	0,399
	Gruplar içi	7521,152	395	19,041		
	Toplam	7598,438	399			
Paylaşımların Bilincinde olma	Gruplar arası	72,17	4	18,042	1,636	0,164
	Gruplar içi	4355,02	395	11,025		
	Toplam	4427,19	399			
İzolasyon	Gruplar arası	33,31	4	8,328	0,682	0,605
	Gruplar içi	4825,85	395	12,217		
	Toplam	4859,16	399			
Bilinçlilik	Gruplar arası	39,3	4	9,825	0,826	0,509
	Gruplar içi	4699,86	395	11,898		
	Toplam	4739,16	399			
Aşırı-özdeşleşme	Gruplar arası	12,207	4	3,052	0,212	0,932
	Gruplar içi	5697,971	395	14,425		
	Toplam	5710,178	399			

Tablo 44'te görüldüğü gibi, baba meslek durumuna göre öğretmen adaylarının öz-duyarlıklarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda; öz-duyarlık toplam puan ortalamaları ($F_{(4,395)} = 0,812$; $p = 0,518$) ile öz-sevecenlik ($F_{(4,395)} = 1,309$; $p = 0,266$), öz-yargılama ($F_{(4,395)} = 1,015$; $p = 0,399$), paylaşımların bilincinde olma ($F_{(4,395)} = 1,636$; $p = 0,164$), izolasyon ($F_{(4,395)} = 0,682$; $p = 0,605$), bilinçlilik ($F_{(4,395)} = 0,826$; $p = 0,509$) ve aşırı özdeşleşme ($F_{(4,395)} = 0,212$; $p = 0,932$) puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı saptanmıştır.

Baba meslek durumuna göre öğretmen adaylarının benlik saygısının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskall Wallis H testi sonuçları Tablo 45’te verilmektedir.

Tablo 45

Öğretmen Adaylarının Baba Meslek Durumu İle Benlik Saygısı İlişkisi

Kruskall Wallis H Testi

Bağımlı değişken	Baba Meslek	n	Sıra Ort.	X^2	SD	p
Benlik Saygısı	Çalışmıyor	5	222,90	5,385	4	0,25
	Memur	87	200,61			
	İşçi	56	206,31			
	Serbest Meslek	131	183,08			
	Emekli	121	215,66			

Tablo 45’de görüldüğü gibi, baba meslek durumuna göre öğretmen adaylarının benlik saygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskall Wallis H testi sonucunda, benlik saygısı sıra ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı saptanmıştır ($X^2= 5,385$; $p= 0,25$).

Araştırmanın on dördüncü alt problemi; “Ailenin aylık gelirin e göre öğretmen adaylarının affetme özellikleri, öz-duyarlık ve benlik saygısı farklılaşmakta mıdır?” şeklinde ifade edilmektedir.

Öğretmen adaylarının ailelerinin aylık gelirin e göre affetme özelliklerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 46’da verilmektedir.

Tablo 46
Öğretmen Adaylarının Ailelerinin Aylık Geliri İle Affetme İlişkisi
Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Bağımlı değişken	Varyansın kaynağı	KT	SD	KO	F	<i>p</i>
Genel Affetme	Gruplar arası	780,115	2	390,058	2,094	0,125
	Gruplar içi	73951,98	397	186,277		
	Toplam	74732,1	399			
Kendini Affetme	Gruplar arası	17,212	2	8,606	0,316	0,729
	Gruplar içi	10808,54	397	27,226		
	Toplam	10825,75	399			
Başkasını Affetme	Gruplar arası	312,781	2	156,391	2,951	0,053
	Gruplar içi	21038,22	397	52,993		
	Toplam	21351	399			
Durumu Affetme	Gruplar arası	157,573	2	78,787	2,184	0,114
	Gruplar içi	14319,52	397	36,069		
	Toplam	14477,1	399			

Tablo 46’da görüldüğü gibi, öğretmen adaylarının ailelerinin aylık gelirine göre affetme özelliklerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda; genel affetme ($F_{(2,397)} = 2,094$; $p = 0,125$), kendini affetme ($F_{(2,397)} = 0,316$; $p = 0,729$) başkasını affetme ($F_{(2,397)} = 2,951$; $p = 0,053$) ve durumu affetme ($F_{(2,397)} = 2,184$; $p = 0,114$) puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı saptanmıştır.

Öğretmen adaylarının ailelerinin aylık gelirine göre öz-duyarlıklarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 47’de verilmektedir.

Tablo 47
Öğretmen Adaylarının Ailelerinin Aylık Geliri İle Öz-Duyarlık İlişkisi
Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Bağımlı değişken	Varyansın kaynağı	KT	SD	KO	F	<i>p</i>
Öz-duyarlık	Gruplar arası	0,810	2	0,405	0,964	0,382
	Gruplar içi	166,695	397	0,420		
	Toplam	167,505	399			
Öz-sevecenlik	Gruplar arası	40,926	2	20,463	1,355	0,259
	Gruplar içi	5994,264	397	15,099		
	Toplam	6035,19	399			
Öz-yargılama	Gruplar arası	21,269	2	10,634	0,557	0,573
	Gruplar içi	7577,169	397	19,086		
	Toplam	7598,437	399			
Paylaşımların Bilincinde olma	Gruplar arası	10,808	2	5,404	0,486	0,616
	Gruplar içi	4416,382	397	11,124		
	Toplam	4427,19	399			
İzolasyon	Gruplar arası	54,086	2	27,043	2,234	0,108
	Gruplar içi	4805,074	397	12,103		
	Toplam	4859,16	399			
Bilinçlilik	Gruplar arası	8,804	2	4,402	0,369	0,691
	Gruplar içi	4730,356	397	11,915		
	Toplam	4739,16	399			
Aşırı-özdeşleşme	Gruplar arası	3,398	2	1,699	0,118	0,889
	Gruplar içi	5706,779	397	14,375		
	Toplam	5710,177	399			

Tablo 47’de görüldüğü gibi, ailelerinin aylık gelirine göre öğretmen adaylarının öz-duyarlıklarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda; öz-duyarlık toplam puan ortalamaları ($F_{(2,397)} = 0,964$; $p = 0,382$) ile öz-sevecenlik ($F_{(2,397)} = 1,355$; $p = 0,259$), öz-yargılama ($F_{(2,397)} = 0,557$; $p = 0,573$), paylaşımların bilincinde olma ($F_{(2,397)} = 0,486$; $p = 0,616$), izolasyon ($F_{(2,397)} = 2,234$; $p = 0,108$), bilinçlilik ($F_{(2,397)} = 0,369$; $p = 0,691$) ve aşırı özdeşleşme ($F_{(2,397)} = 0,118$; $p = 0,889$) puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı saptanmıştır.

Öğretmen adaylarının ailelerinin aylık gelirine göre benlik saygısının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçları Tablo 48’de verilmektedir.

Tablo 48

Öğretmen Adaylarının Ailelerinin Aylık Geliri İle Benlik Saygısı İlişkisi

Kruskal Wallis H Testi

Bağımlı değişken	Aylık gelir	n	Sıra ort.	X^2	SD	p
Benlik Saygısı	1000 TL'den az	110	189,16	1,502	2	0,472
	1000-3000 TL arası	241	204,18			
	3000 TL'den çok	49	207,85			

Tablo 48’de görüldüğü gibi, öğretmen adaylarının ailelerinin aylık gelirine göre benlik saygısının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H testi sonucunda; öğretmen adaylarının benlik saygısı sıra ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı saptanmıştır ($X^2 = 1,502$; $p = 0,472$).

Araştırmanın on beşinci alt problemi; “Algıladıkları ekonomik duruma göre öğretmen adaylarının affetme özellikleri, öz-duyarlık ve benlik saygısı farklılaşmakta mıdır?” şeklinde ifade edilmektedir.

Algıladıkları ekonomik duruma göre öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucu Tablo 49’da verilmektedir.

Tablo 49
Öğretmen Adaylarının Algıladıkları Ekonomik Durum İle Affetme İlişkisi
Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Bağımlı değişken	Varyansın kaynağı	KT	SD	KO	F	p	Anlamlı fark
Genel Affetme	Gruplar arası	953,974	2	476,987	2,567	0,078	-
	Gruplar içi	73778,12	397	185,839			
	Toplam	74732,1	399				
Kendini Affetme	Gruplar arası	22,983	2	11,492	0,422	0,656	-
	Gruplar içi	10802,77	397	27,211			
	Toplam	10825,75	399				
Başkasını Affetme	Gruplar arası	450,786	2	225,393	4,281	0,014*	Düşük > Orta, Yüksek > Orta
	Gruplar içi	20900,21	397	52,645			
	Toplam	21351	399				
Durumu Affetme	Gruplar arası	86,797	2	43,398	1,197	0,303	-
	Gruplar içi	14390,3	397	36,248			
	Toplam	14477,1	399				

* $p < 0,05$

Tablo 49’da görüldüğü gibi, algıladıkları ekonomik duruma göre öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda; genel affetme ($F_{(2,397)} = 2,567$; $p = 0,078$), kendini affetme ($F_{(2,397)} = 0,422$; $p = 0,656$) ve durumu affetme ($F_{(2,397)} = 1,197$; $p = 0,303$) puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı bulunmuştur. Başkasını affetme puan ortalamaları incelendiğinde ise, algıladıkları ekonomik duruma göre öğretmen adaylarının başkasını affetme puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır ($F_{(2,397)} = 4,128$; $p = 0,014$). Başkasını affetme için belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak üzere tamamlayıcı post-hoc LSD çoklu karşılaştırma testi analiz teknikleri uygulanmıştır.

Ek 16’da görüldüğü üzere yapılan post-hoc LSD çoklu karşılaştırma testi sonucunda; ailesinin ekonomik durumunu orta olarak algılayan öğretmen adaylarının başkasını affetme puan ortalamalarının, ailesinin ekonomik durumunu düşük ya da yüksek olarak algılayanların puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük olduğu saptanmıştır.

Algıladıkları ekonomik duruma göre öğretmen adaylarının öz-duyarlıklarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına Tablo 50’de yer verilmektedir.

Tablo 50

Öğretmen Adaylarının Algıladıkları Ekonomik Durum İle Öz-Duyarlılık İlişkisi
Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Bağımlı değişken	Varyansın kaynağı	KT	SD	KO	F	p
Öz-duyarlık	Gruplar arası	0,542	2	0,271	0,645	0,525
	Gruplar içi	166,963	397	0,421		
	Toplam	167,505	399			
Öz-sevecenlik	Gruplar arası	29,517	2	14,758	0,976	0,378
	Gruplar içi	6005,673	397	15,128		
	Toplam	6035,19	399			
Öz-yargılama	Gruplar arası	28,783	2	14,392	0,755	0,471
	Gruplar içi	7569,654	397	19,067		
	Toplam	7598,438	399			
Paylaşımların bilincinde olma	Gruplar arası	5,42	2	2,71	0,243	0,784
	Gruplar içi	4421,77	397	11,138		
	Toplam	4427,19	399			
İzolasyon	Gruplar arası	36,334	2	18,167	1,495	0,225
	Gruplar içi	4822,826	397	12,148		
	Toplam	4859,16	399			
Bilinçlilik	Gruplar arası	4,267	2	2,134	0,179	0,836
	Gruplar içi	4734,893	397	11,927		
	Toplam	4739,16	399			
Aşırı -özdeşleşme	Gruplar arası	0,627	2	0,313	0,022	0,978
	Gruplar içi	5709,551	397	14,382		
	Toplam	5710,177	399			

Tablo 50 incelendiğinde, algıladıkları ekonomik duruma göre öğretmen adaylarının öz-duyarlık toplam puan ortalamaları ($F_{(2,397)} = 0,645$; $p = 0,525$) ile öz-sevecenlik ($F_{(2,397)} = 0,976$; $p = 0,378$), öz-yargılama ($F_{(2,397)} = 0,755$; $p = 0,471$), paylaşımların bilincinde olma ($F_{(2,397)} = 0,243$; $p = 0,748$), izolasyon ($F_{(2,397)} = 1,495$; $p = 0,225$), bilinçlilik ($F_{(2,397)} = 0,179$; $p = 0,836$) ve aşırı özdeşleşme ($F_{(2,397)} = 0,022$; $p = 0,978$) puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı görülmektedir.

Algıladıkları ekonomik duruma göre öğretmen adaylarının benlik saygısının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H Testi sonuçları Tablo 51’de verilmektedir.

Tablo 51

Öğretmen Adaylarının Algıladıkları Ekonomik Durum İle Benlik Saygısı İlişkisi
Kruskal Wallis H Testi

Bağımlı değişken	Algılanan ekonomik durum	n	Sıra ort.	X^2	SD	p
Benlik Saygısı	Düşük	64	188,28	0,859	2	0,651
	Orta	325	202,93			
	Yüksek	11	199,82			

Tablo 51’de görüldüğü gibi, algıladıkları ekonomik duruma göre öğretmen adaylarının benlik saygısı sıra ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir ($X^2 = 0,859$; $p = 0,651$).

Araştırmanın on altıncı alt problemi; “Algıladığı anne tutumuna göre öğretmen adaylarının affetme özellikleri, öz-duyarlık ve benlik saygısı farklılaşmakta mıdır?” şeklinde ifade edilmektedir.

Algıladığı anne tutumuna göre öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 52’de verilmektedir.

Tablo 52
Öğretmen Adaylarının Algıladığı Anne Tutumu İle Affetme İlişkisi
Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Bağımlı değişken	Varyansın kaynağı	KT	SD	KO	F	p	Anlamlı fark
Genel Affetme	Gruplar arası	1394,732	3	464,911	2,51	0,058	-
	Gruplar içi	73337,37	396	185,195			
	Toplam	74732,1	399				
Kendini Affetme	Gruplar arası	157,449	3	52,483	1,948	0,121	-
	Gruplar içi	10668,3	396	26,94			
	Toplam	10825,75	399				
Başkasını Affetme	Gruplar arası	228,261	3	76,087	1,426	0,235	-
	Gruplar içi	21122,74	396	53,34			
	Toplam	21351	399				
Durumu Affetme	Gruplar arası	423,881	3	141,294	3,981	0,008*	1>2, 1>3,4>2 , 4>3
	Gruplar içi	14053,22	396	35,488			
	Toplam	14477,1	399				

* $p < 0,05$

Tablo 52’de görüldüğü gibi, algıladığı anne tutumuna göre öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda; genel affetme ($F_{(3,396)} = 2,51$; $p = 0,058$), kendini affetme ($F_{(3,396)} = 1,948$; $p = 0,121$) ve başkasını affetme ($F_{(3,396)} = 1,426$; $p = 0,235$) puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı saptanmıştır. Durumu affetme puan ortalamaları arasındaki fark ise istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir ($F_{(3,396)} = 3,981$; $p = 0,008$). Durumu affetme için belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak üzere tamamlayıcı post-hoc LSD çoklu karşılaştırma testi analiz teknikleri uygulanmıştır.

Ek 17’de görüldüğü gibi, yapılan post-hoc LSD çoklu karşılaştırma testi sonucunda; anne tutumunu yetkili olarak algılayan öğretmen adaylarının durumu affetme puan ortalamalarının, yetkeci ve izin verici olarak algılayan öğretmen adaylarının puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p < 0,05$). Ayrıca, annesinin tutumunu ilgisiz-kayıtsız olarak algılayan öğretmen adaylarının durumu affetme puan ortalamaları, yetkeci ve izin

verici olarak algılayan öğretmen adaylarının ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<,05$).

Algıladığı anne tutumuna göre öğretmen adaylarının öz-duyarlıklarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 53'te verilmektedir.

Tablo 53
Öğretmen Adaylarının Algıladığı Anne Tutumu İle Öz-Duyarlık İlişkisi
Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Bağımlı değişken	Varyansın kaynağı	KT	SD	KO	F	<i>p</i>
Öz-duyarlık	Gruplar arası	3,363	3	1,121	2,704	0,045*
	Gruplar içi	164,142	396	0,415		
	Toplam	167,505	399			
Öz-sevecenlik	Gruplar arası	114,382	3	38,127	2,55	0,055
	Gruplar içi	5920,808	396	14,952		
	Toplam	6035,19	399			
Öz-yargılama	Gruplar arası	99,382	3	33,127	1,749	0,156
	Gruplar içi	7499,055	396	18,937		
	Toplam	7598,437	399			
Paylaşımların bilincinde olma	Gruplar arası	42,889	3	14,296	1,291	0,277
	Gruplar içi	4384,301	396	11,071		
	Toplam	4427,19	399			
İzolasyon	Gruplar arası	46,827	3	15,609	1,284	0,279
	Gruplar içi	4812,333	396	12,152		
	Toplam	4859,16	399			
Bilinçlilik	Gruplar arası	92,206	3	30,735	2,619	0,051
	Gruplar içi	4646,954	396	11,735		
	Toplam	4739,16	399			
Aşırı-özdeşleşme	Gruplar arası	65,043	3	21,681	1,521	0,209
	Gruplar içi	5645,134	396	14,255		
	Toplam	5710,177	399			

* $p<0,05$

Tablo 53'te görüldüğü gibi, algıladığı anne tutumuna göre öğretmen adaylarının öz-duyarlıklarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda; öğretmen adaylarının öz-duyarlık toplam puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır ($F_{(3,396)} = 2,704$; $p = 0,045$). Öz-sevecenlik ($F_{(3,396)} = 2,55$;

$p= 0,055$), öz-yargılama ($F_{(3,396)}= 1,749$; $p= 0,156$), paylaşımların bilincinde olma ($F_{(3,396)}= 1,291$; $p= 0,277$), izolasyon ($F_{(3,396)}= 1,284$; $p= 0,279$), bilinçlilik ($F_{(3,396)}= 2,619$; $p= 0,051$) ve aşırı özdeşleşme ($F_{(3,396)}= 1,521$; $p= 0,209$) puan ortalamaları arasındaki fark ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir. Öz-duyarlık için belirlenen anlamlı farklılığın hangi alt gruplardan kaynaklandığını bulmak amacıyla tamamlayıcı post hoc LSD çoklu karşılaştırma testi analiz teknikleri uygulanmıştır.

Ek 18’de görüldüğü üzere yapılan post-hoc LSD çoklu karşılaştırma testi sonucunda; anne tutumunu yetkili olarak algılayan öğretmen adaylarının öz-duyarlık puan ortalamalarının, anne tutumunu izin verici olarak algılayan öğretmen adaylarının puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p<,05$).

Algıladığı anne tutumuna göre öğretmen adaylarının benlik saygısının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçları Tablo 54’te verilmektedir.

Tablo 54

Öğretmen Adaylarının Algıladığı Anne Tutumu İle Benlik Saygısı İlişkisi

Kruskall Wallis H Testi

Bağımlı değişken	Anne tutum	n	Sıra ort.	X^2	SD	p	Anlamlı fark
Benlik Saygısı	Yetkili	300	209,72	8,277	3	0,041*	3<1
	Yetkeci	13	157,88				
	İzin verici	72	178,58				
	İlgisiz-Kayıtsız	15	158,20				

* $p<0,05$

Tablo 54’te görüldüğü gibi, algıladığı anne tutumuna göre öğretmen adaylarının benlik saygısının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskall Wallis H Testi sonucunda; öğretmen adaylarının benlik saygısı sıra ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur ($X^2= 8,277$; $p= 0,041$). Annesinin tutumunu izin verici olarak algılayan öğretmen adaylarının benlik saygısı sıra ortalamaları (sıra ort: 178,58, n=72) anne tutumunu yetkili olarak algılayan öğretmen adaylarının benlik saygısı sıra ortalamalarından (sıra ort: 209,72; n=300) daha düşüktür.

Araştırmanın on yedinci alt problemi; “Algıladığı baba tutumuna göre öğretmen adaylarının affetme özellikleri, öz-duyarlık ve benlik saygısı farklılaşmakta mıdır?” şeklinde ifade edilmektedir.

Algıladığı baba tutumuna göre öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucu Tablo 55’te verilmektedir.

Tablo 55

Öğretmen Adaylarının Algıladığı Baba Tutumu İle Affetme İlişkisi

Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Bağımlı değişken	Varyansın kaynağı	KT	SD	KO	F	<i>p</i>	Anlamlı fark
Genel Affetme	Gruplar arası	1476,598	3	492,199	2,661	0,048*	1>4
	Grup içi	73255,5	396	184,989			
	Toplam	74732,1	399				
Kendini Affetme	Gruplar arası	421,485	3	140,495	5,347	0,001*	1>3 1>4
	Gruplar içi	10404,27	396	26,273			
	Toplam	10825,75	399				
Başkasını Affetme	Gruplar arası	27,892	3	9,297	0,173	0,915	-
	Grup içi	21323,11	396	53,846			
	Toplam	21351	399				
Durumu affetme	Gruplar arası	233,529	3	77,843	2,164	0,092	-
	Gruplar içi	14243,57	396	35,969			
	Toplam	14477,1	399				

* $p < 0,05$

Tablo 55’te görüldüğü gibi, algıladığı baba tutumuna göre öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda; genel affetme ($F_{(3,396)} = 2,661$; $p = 0,048$), kendini affetme ($F_{(3,396)} = 5,347$; $p = 0,001$) puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır. Algıladığı baba tutumuna göre öğretmen adaylarının başkasını affetme ($F_{(3,396)} = 0,173$; $p = 0,915$) ve durumu affetme ($F_{(3,396)} = 2,164$; $p = 0,092$) puan ortalamaları arasındaki fark ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir. Genel affetme ve kendini

affetme için belirlenen anlamlı farklılığın hangi alt gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc LSD çoklu karşılaştırma testi analiz teknikleri uygulanmıştır.

Ek 19’da görüldüğü gibi, yapılan post-hoc LSD çoklu karşılaştırma testi sonucunda; baba tutumunu yetkili olarak algılayan öğretmen adaylarının genel affetme puan ortalamalarının, ilgisiz-kayıtsız olarak algılayan öğretmen adaylarının ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p<,05$). Kendini affetme açısından bakıldığında ise baba tutumunu yetkili olarak algılayan öğretmen adaylarının puan ortalamalarının, izin verici ve ilgisiz-kayıtsız olarak algılayan öğretmen adaylarının puan ortalamalarından daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p<,05$).

Algıladığı baba tutumuna göre öğretmen adaylarının öz-duyarlıklarının farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 56’da verilmektedir.

Tablo 56
Öğretmen Adaylarının Algıladığı Baba Tutumu İle Öz-Duyarlık İlişkisi
Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Bağımlı değişken	Varyansın kaynağı	KT	SD	KO	F	p	Anlamlı fark
Öz-duyarlık	Gruplar arası	3,285	3	1,095	2,640	0,049	1>3 1>4
	Gruplar içi	164,220	396	0,415			
	Toplam	167,505	399				
Öz-sevecenlik	Gruplar arası	135,293	3	45,098	3,027	0,029*	1>3
	Gruplar içi	5899,897	396	14,899			
	Toplam	6035,19	399				
Öz-yargılama	Gruplar arası	112,206	3	37,402	1,978	0,117	-
	Gruplar içi	7486,232	396	18,905			
	Toplam	7598,437	399				
Paylaşımların Bilincinde olma	Gruplar arası	48,762	3	16,254	1,47	0,222	-
	Gruplar içi	4378,428	396	11,057			
	Toplam	4427,19	399				
İzolasyon	Gruplar arası	38,208	3	12,736	1,046	0,372	-
	Gruplar içi	4820,952	396	12,174			
	Toplam	4859,16	399				
Bilinçlilik	Gruplar arası	24,84	3	8,28	0,696	0,555	-
	Gruplar içi	4714,32	396	11,905			
	Toplam	4739,16	399				
Aşırı-özdeşleşme	Gruplar arası	128,142	3	42,714	3,03	0,029*	1<4
	Gruplar içi	5582,036	396	14,096			
	Toplam	5710,178	399				

* $p < 0,05$

Tablo 56’da görüldüğü gibi, algıladığı baba tutumuna göre öğretmen adaylarının öz-duyarlıklarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda; öz-duyarlık toplam puan ortalamaları ($F_{(3,396)} = 2,640$; $p = 0,049$) ile öz-sevecenlik ($F_{(3,396)} = 3,027$; $p = 0,029$) ve aşırı özdeşleşme ($F_{(3,396)} = 3,03$; $p = 0,029$) puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır. Öz-yargılama ($F_{(3,396)} = 1,978$; $p = 0,117$), paylaşımların bilincinde olma ($F_{(3,396)} = 1,47$; $p = 0,222$), izolasyon ($F_{(3,396)} = 1,046$; $p = 0,372$) ve bilinçlilik ($F_{(3,396)} = 0,696$; $p = 0,555$) puan ortalamaları arasındaki fark ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir. Öz-duyarlık, öz-sevecenlik ve aşırı özdeşleşme için belirlenen anlamlı farklılığın hangi alt gruplardan

kaynaklandığını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc LSD çoklu karşılaştırma testi analiz teknikleri uygulanmıştır.

Ek 20’de görüldüğü gibi yapılan post-hoc LSD çoklu karşılaştırma testi sonucunda; baba tutumunu yetkili olarak algılayan öğretmen adaylarının öz-duyarlık puan ortalamalarının, izin verici ve ilgisiz-kayıtsız olarak algılayanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p<,05$). Baba tutumunu yetkili olarak algılayan öğretmen adaylarının öz-sevecenlik puan ortalamalarının, izin verici olarak algılayanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<,05$). Aşırı özdeşleşme açısından ise baba tutumunu yetkili olarak algılayan öğretmen adaylarının aşırı özdeşleşme puan ortalamalarının, ilgisiz-kayıtsız olarak algılayan öğretmen adaylarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Algıladığı baba tutumuna göre öğretmen adaylarının benlik saygısının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskall Wallis H Testi sonuçları Tablo 57’de verilmektedir.

Tablo 57

Öğretmen Adaylarının Algıladığı Baba Tutumu İle Benlik Saygısı İlişkisi

Kruskall Wallis H Testi

Bağımlı değişken	Baba tutum	n	Sıra ort.	X^2	SD	p	Anlamlı fark
Benlik Saygısı	Yetkili	266	213,20	12,831	3	0,005*	2<1,4<1
	Yetkeci	31	160,48				
	İzin verici	67	193,13				
	İlgisiz-Kayıtsız	36	154,79				

* $p<0,05$

Tablo 57 incelendiğinde; algıladığı baba tutumuna göre öğretmen adaylarının benlik saygısı sıra ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ($X^2= 12,831$; $p= 0,005$). Baba tutumunu yetkeci olarak algılayan öğretmen adaylarının (sıra ort: 160,48; $n=31$) benlik saygısı sıra ortalamaları, yetkili olarak algılayanların sıra ortalamalarından daha düşüktür (sıra ort: 213,20; $n= 266$). Ayrıca, baba tutumunu ilgisiz-kayıtsız olarak algılayan

öğretmen adaylarının benlik saygısı sıra ortalamaları (sıra ort: 154,79; n= 36) yetkili olarak algılayan öğretmen adaylarının benlik saygısı sıra ortalamalarından (sıra ort: 213,20; n=266) daha düşüktür.

Araştırmanın on sekizinci alt problemi; “Sorunu olduğunda başkalarından yardım isteme durumuna göre öğretmen adaylarının affetme özellikleri, öz-duyarlık ve benlik saygısı farklılaşmakta mıdır?” şeklinde ifade edilmektedir.

Sorunu olduğunda başkalarından yardım isteme durumuna göre öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem için *t*-testi sonuçları Tablo 58’de verilmektedir.

Tablo 58

Öğretmen Adaylarının Yardım İsteme Durumu İle Affetme İlişkisi

Bağımsız Örneklem için *t*-Testi

Bağımlı değişken	Yardım isteme	n	$\bar{X}$	SS	<i>t</i>	SD	<i>p</i>
Genel Affetme	Evet	269	81,51	13,20	-0,349	398	0,727
	Hayır	131	82,02	14,69			
Kendini Affetme	Evet	269	28,96	5,03	0,462	398	0,644
	Hayır	131	28,70	5,57			
Başkasını affetme	Evet	269	25,15	6,90	-0,389	224,086	0,698
	Hayır	131	25,47	8,12			
Durumu affetme	Evet	269	27,40	5,76	-0,664	230,462	0,507
	Hayır	131	27,85	6,55			

Tablo 58’de görüldüğü gibi, sorunu olduğunda başkalarından yardım isteme durumuna göre öğretmen adaylarının genel affetme ($t_{398} = -0,349$; $p = 0,727$), kendini affetme ($t_{398} = 0,462$; $p = 0,644$), başkasını affetme ($t_{398} = -0,389$; $p = 0,698$) ve durumu affetme ($t_{398} = -0,664$; $p = 0,507$) puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir.

Sorunu olduğunda başkalarından yardım isteme durumuna göre öğretmen adaylarının öz-duyarlıklarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem için *t*-testi sonuçları Tablo 59’da verilmektedir.

Tablo 59

Öğretmen Adaylarının Başkalarından Yardım İsteme Durumu İle Öz-Duyarlık İlişkisi
Bağımsız Örneklemeler İçin *t*-Testi

Bağımlı değişken	Yardım isteme	n	$\bar{X}$	SS	<i>t</i>	SD	<i>p</i>
Öz-duyarlık	Evet	269	3,16	0,63	-0,456	398	0,649
	Hayır	131	3,20	0,69			
Öz-sevecenlik	Evet	269	14,61	3,71	-1,283	230,879	0,201
	Hayır	131	15,16	4,22			
Öz-yargılama	Evet	269	12,75	4,28	-0,076	398	0,94
	Hayır	131	12,79	4,56			
Paylaşımların bilincinde olma	Evet	269	12,01	3,28	-0,291	398	0,771
	Hayır	131	12,11	3,44			
İzolasyon	Evet	269	10,79	3,48	-0,806	398	0,421
	Hayır	131	11,09	3,51			
Bilinçlilik	Evet	269	12,55	3,30	-0,505	231,044	0,614
	Hayır	131	12,74	3,74			
Aşırı-özdeşleşme	Evet	269	11,30	3,63	0,851	398	0,395
	Hayır	131	10,96	4,09			

Tablo 59’da görüldüğü gibi, sorunu olduğunda başkalarından yardım isteme durumuna göre öğretmen adaylarının öz-duyarlıklarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklemeler için *t*-testi sonucunda; öz-duyarlık toplam puan ortalamaları ($t_{398} = -0,456$; $p = 0,649$) ile öz-sevecenlik ($t_{398} = -1,283$; $p = 0,201$), öz-yargılama ($t_{398} = -0,076$; $p = 0,94$), paylaşımların bilincinde olma ($t_{398} = -0,291$; $p = 0,771$), izolasyon ($t_{398} = -0,806$; $p = 0,421$), bilinçlilik ($t_{398} = -0,505$; $p = 0,614$) ve aşırı özdeşleşme ($t_{398} = 0,851$; $p = 0,395$) puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı saptanmıştır.

Sorunu olduğunda başkalarından yardım isteme durumuna göre öğretmen adaylarının benlik saygısının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney *U* testi sonuçları Tablo 60’da verilmektedir.

Tablo 60
Öğretmen Adaylarının Yardım İsteme Durumu İle Benlik Saygısı İlişkisi

Mann Whitney U Testi

Bağımlı değişken	Yardım isteme	n	Sıra ort.	Sıra top.	<i>U</i>	<i>p</i>
Benlik Saygısı	Evet	269	206,68	52271,5	15956,5	0,125
	Hayır	131	187,81	27928,5		

Tablo 60 incelendiğinde sorunu olduğunda başkalarından yardım isteme durumuna göre öğretmen adaylarının benlik saygısı sıra ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı saptanmıştır ($U= 15956,5$; $p= 0,125$).

Araştırmanın on dokuzuncu alt problemi; “Psikolojik sorun yaşama durumuna göre öğretmen adaylarının affetme özellikleri, öz-duyarlık ve benlik saygısı farklılaşmakta mıdır?” şeklinde ifade edilmektedir.

Psikolojik sorun yaşama durumuna göre öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem için *t*-testi sonuçları Tablo 61 ‘de verilmektedir.

Tablo 61
Öğretmen Adaylarının Psikolojik Sorun Yaşama Durumu İle Affetme İlişkisi

Bağımsız Örneklem İçin *t*-Testi

Bağımlı değişken	Psikolojik sorun yaşama	n	$\bar{X}$	SS	<i>t</i>	SD	<i>p</i>
Genel Affetme	Evet	152	78,75	13,97	-3,387	398	0,001*
	Hayır	248	83,46	13,22			
Kendini Affetme	Evet	152	27,55	5,39	-4,051	398	0,00*
	Hayır	248	29,69	4,93			
Başkasını Affetme	Evet	152	24,57	7,69	-1,467	398	0,143
	Hayır	248	25,67	7,06			
Durumu Affetme	Evet	152	26,63	6,43	-2,395	398	0,017*
	Hayır	248	28,11	5,70			

* $p < 0,05$

Tablo 61’de görüldüğü gibi, psikolojik sorun yaşama durumuna göre öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklemeler için *t*-testi sonucunda; genel affetme ($t_{398} = -3,387$; $p = 0,001$), kendini affetme ($t_{398} = -4,051$; $p = 0,00$) ve durumu affetme ($t_{398} = -2,395$; $p = 0,017$) puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır. Psikolojik sorun yaşamadığını belirten öğretmen adaylarının genel affetme, kendini affetme ve durumu affetme puan ortalamaları, psikolojik sorun yaşadığını belirtenlerden daha yüksektir. Başkasını affetme alt boyutu açısından ise öğretmen adaylarının puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmamıştır ($t_{398} = -1,467$; $p = 0,143$).

Psikolojik sorun yaşama durumuna göre öğretmen adaylarının öz-duyarlıklarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklemeler için *t*-testi sonuçları Tablo 62’de verilmektedir.

Tablo 62

Öğretmen Adaylarının Psikolojik Sorun Yaşama Durumu İle Öz-Duyarlık İlişkisi

Bağımsız Örneklemeler İçin *t*-Testi

Bağımlı değişken	Psikolojik sorun yaşama	n	$\bar{X}$	SS	<i>t</i>	SD	<i>p</i>
Öz-duyarlık	Evet	152	3,00	0,63	-4,220	398	0,00*
	Hayır	248	3,28	0,63			
Öz-sevecenlik	Evet	152	14,22	4,05	-2,34	398	0,02*
	Hayır	248	15,15	3,75			
Öz-yargılama	Evet	152	14,03	4,25	4,65	398	0,00*
	Hayır	248	11,99	4,26			
Paylaşımların bilincinde olma	Evet	152	11,90	3,59	-0,675	398	0,50
	Hayır	248	12,13	3,16			
İzolasyon	Evet	152	12,09	3,48	5,562	398	0,00*
	Hayır	248	10,16	3,30			
Bilinçlilik	Evet	152	12,22	3,61	-1,76	398	0,079
	Hayır	248	12,85	3,33			
Aşırı özdeşleşme	Evet	152	12,10	3,69	3,814	398	0,00*
	Hayır	248	10,64	3,74			

* $p < 0,05$

Tablo 62’de görüldüğü gibi, psikolojik sorun yaşama durumuna göre öğretmen adaylarının öz-duyarlıklarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklemeler için *t*-testi sonucunda; öz-duyarlık toplam puan ortalamaları ($t_{398} = -4,220$; $p = 0,00$) ile öz-sevecenlik ($t_{398} = -2,34$; $p = 0,02$), öz-yargılama ($t_{398} = 4,65$; $p = 0,00$), izolasyon ($t_{398} = 5,562$; $p = 0,00$) ve aşırı özdeşleşme ($t_{398} = 3,814$; $p = 0,00$) puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır. Psikolojik sorun yaşadığını belirten öğretmen adaylarının öz-duyarlık ve öz-sevecenlik puan ortalamaları, psikolojik sorun yaşamadığını belirtenlerden daha düşüktür. Öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme açısından bakıldığında ise psikolojik sorun yaşadığını belirten öğretmen adaylarının puan ortalamalarının psikolojik sorun yaşamadığını belirten öğretmen adaylarının puanlarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Paylaşımların bilincinde olma ($t_{398} = -0,675$; $p = 0,50$) ve bilinçlilik ($t_{398} = -1,76$; $p = 0,079$) puan ortalamaları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.

Psikolojik sorun yaşama durumuna göre öğretmen adaylarının benlik saygısının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney *U* testi sonuçları Tablo 63’te verilmektedir.

Tablo 63

Öğretmen Adaylarının Psikolojik Sorun Yaşama Durumu İle Benlik Saygısı İlişkisi

Mann Whitney *U* Testi

Bağımlı değişken	Psikolojik sorun yaşama	n	Sıra ort.	Sıra top.	<i>U</i>	<i>p</i>
Benlik Saygısı	Evet	152	175,21	26632,5	15004,5	0,001*
	Hayır	248	216,00	53567,5		

* $p < 0,05$

Tablo 63 incelendiğinde, psikolojik sorun yaşama durumuna göre öğretmen adaylarının benlik saygısı sıra ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır ($U = 15004,5$; $p = 0,001$). Psikolojik sorun yaşadığını belirten öğretmen adaylarının benlik saygısı sıra ortalamaları (sıra ort:

15,21; n= 152) psikolojik sorun yaşamadığını belirten öğretmen adaylarından (sıra ort: 216,00; n= 248) daha düşüktür.

Araştırmanın yirminci alt problemi “Psikolojik yardım alma durumuna göre öğretmen adaylarının affetme özellikleri, öz-duyarlık ve benlik saygısı farklılaşmakta mıdır?” şeklinde ifade edilmektedir.

Psikolojik yardım alma durumuna göre öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem için *t*-testi sonuçları Tablo 64’te verilmektedir.

Tablo 64

Öğretmen Adaylarının Psikolojik Yardım Alma Durumu İle Affetme İlişkisi

Bağımsız Örneklem için *t*-Testi

Bağımlı değişken	Psikolojik alma	n	$\bar{X}$	SS	<i>t</i>	SD	<i>p</i>
Genel Affetme	Evet	59	77,76	14,27	-2,391	398	0,017*
	Hayır	341	82,35	13,49			
Kendini Affetme	Evet	59	27,66	5,52	-1,946	398	0,052
	Hayır	341	29,09	5,13			
Başkasını Affetme	Evet	59	23,63	8,26	-1,851	398	0,065
	Hayır	341	25,53	7,11			
Durumu Affetme	Evet	59	26,47	5,67	-1,484	398	0,139
	Hayır	341	27,73	6,07			

**p*<0,05

Tablo 64’te görüldüğü gibi, psikolojik yardım alma durumuna göre öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem *t*-testi sonucunda; genel affetme puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır ($t_{398} = -2,391$; $p = 0,017$). Buna göre psikolojik yardım aldığını belirten öğretmen adaylarının genel affetme puan ortalamaları psikolojik yardım almadığını belirten öğretmen adaylarından daha yüksektir. Kendini affetme ($t_{398} = -1,946$; $p = 0,0529$), başkasını affetme ($t_{398} = -1,851$; $p = 0,065$) ve durumu affetme ($t_{398} = -1,484$; $p = 0,139$) puan ortalamaları arasındaki fark ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir.

Psikolojik yardım alma durumuna göre öğretmen adaylarının öz-duyarlıklarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem için *t*-testi sonuçları Tablo 65’te verilmektedir.

Tablo 65

Öğretmen Adaylarının Psikolojik Yardım Alma Durumu İle Öz-Duyarlık İlişkisi

Bağımsız Örneklem için *t*-Testi

Bağımlı değişken	Psikolojik yardım alma	n	$\bar{X}$	SS	<i>t</i>	SD	<i>p</i>
Öz-duyarlık	Evet	59	3,09	0,65	-1,133	398	0,258
	Hayır	341	3,19	0,65			
Öz-sevecenlik	Evet	59	15,00	4,23	0,438	398	0,662
	Hayır	341	14,76	3,83			
Öz-yargılama	Evet	59	13,88	4,39	2,143	398	0,033*
	Hayır	341	12,57	4,34			
Paylaşımların bilincinde olma	Evet	59	12,68	3,13	1,584	398	0,114
	Hayır	341	11,94	3,36			
İzolasyon	Evet	59	12,03	3,66	2,749	398	0,006*
	Hayır	341	10,69	3,43			
Bilinçlilik	Evet	59	12,78	3,46	0,409	398	0,683
	Hayır	341	12,58	3,45			
Aşırı-özdeşleşme	Evet	59	12,24	3,81	2,31	398	0,02*
	Hayır	341	11,01	3,75			

* $p < 0,05$

Tablo 65’te görüldüğü gibi, psikolojik yardım alma durumuna göre öğretmen adaylarının öz-duyarlıklarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem için *t*-testi sonucunda; öğretmen adaylarının öz-duyarlık toplam puan ortalamaları ($t_{398} = -1,133$; $p = 0,258$) ile öz-sevecenlik ($t_{398} = 0,438$; $p = 0,662$), paylaşımların bilincinde olma ($t_{398} = 1,584$; $p = 0,114$) ve bilinçlilik ($t_{398} = 0,409$; $p = 0,683$) puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı saptanmıştır. Öz-yargılama ($t_{398} = 2,143$; $p = 0,033$), izolasyon ($t_{398} = 2,749$; $p = 0,006$) ve aşırı özdeşleşme ($t_{398} = 2,31$; $p = 0,02$) puan ortalamaları arasındaki fark ise istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir. Psikolojik yardım aldığını belirten öğretmen adaylarının öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme puan ortalamaları, psikolojik yardım almadığını belirten öğretmen adaylarından daha yüksektir.

Psikolojik yardım alma durumuna göre öğretmen adaylarının benlik saygısının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney U testi sonuçları Tablo 66’da verilmektedir.

Tablo 66

Öğretmen Adaylarının Psikolojik Yardım Alma Durumu İle Benlik Saygısı İlişkisi

Mann Whitney U Testi

Bağımlı değişken	Psikolojik yardım alma	n	Sıra ort.	Sıra top.	U	p
Benlik Saygısı	Evet	59	173,64	10245	8475	0,053
	Hayır	341	205,15	69955		

Tablo 66’da görüldüğü üzere psikolojik yardım alma durumuna göre öğretmen adaylarının benlik saygısının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney U Testi sonucunda; öğretmen adaylarının benlik saygısı sıra ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı saptanmıştır ($U= 8475$; $p= 0,053$).

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulguların ışığında sonuçlar verilmekte, tartışılmakta ve konuya ilişkin öneriler sunulmaktadır.

5.1.1. Öğretmen Adaylarının Affetme Özellikleri, Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı İlişkisi

Araştırmada genel affetme (toplam affetme puanı), kendini affetme ve durumu affetme ile öz-duyarlık arasında orta düzeyde, başkasını affetme ile öz-duyarlık arasında ise düşük düzeyde olumlu yönde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır (Tablo 7). Bulgulara paralel olarak Breen, Kashdana, Lenser ve Fincham'ın (2010) araştırmalarında da genel affetme, kendini affetme, başkasını affetme ve durumu affetme ile öz-duyarlık arasında orta düzeyde olumlu yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencileriyle çalışan Skoda'nın (2011) çalışmasında da genel affetme ile öz-duyarlık arasında orta düzeyde olumlu yönde ilişki bulunmuştur. Benzer olarak Neff ve Prommier (2013) üniversite öğrencileri, yetişkinler ve meditasyon uygulayıcıları ile yürüttükleri çalışmalarında başkasını affetme ile öz-duyarlık arasında yüksek düzeyde olumlu yönde ilişkiler saptamıştır.

Genel affetme ile öz-sevecenlik arasında orta düzeyde, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik arasında ise düşük düzeyde olumlu yönde anlamlı ilişki saptanmıştır (Tablo 7). Genel affetme ile öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme arasında orta düzeyde olumsuz yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir (Tablo 7).

Görüldüğü üzere, affetme ile öz-duyarlılığın olumlu öğeleri (öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik) arasında olumlu yönde, olumsuz öğeleri (öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme) arasında ise olumsuz yönde ilişkiler vardır (Tablo 7). Öz-duyarlık, bireyin kendine karşı ilgi ve özen göstermesini, yaşadığı acıyı azaltmayı ve kendini iyileştirmeyi istemesini içermektedir. Affetmenin olumsuz duygu ve düşüncelerden arınarak bireyde rahatlama sağlaması nedeniyle, öz-duyarlık puanı yüksek olan bireylerin affetme eğilimlerinin yüksek olabileceği düşünülmektedir. Öz-duyarlıkları yüksek olan bireyler, kendi iyilikleri için affetme özelliklerini geliştirme yönünde girişimlerde bulunabilirler.

Duyguların farkında olmak, duygularını yönetebilmek duygusal zekanın varlığını ve bireyin içgörü sahibi olduğunu göstermektedir. Bu da bireyin psikolojik olarak sağlıklı olduğunun göstergesidir (Akboy, 2005). Bireyin duygularının yoğunluğunda kaybolması yerine, yaşadığı duyguları açık yüreklilikle kabul etmesini vurgulayan bilinçliliğin, bireyin psikolojik sağlığını olumlu yönde etkilediğini söylemek mümkündür. Bilinçliliğin psikolojik sağlığa olumlu yöndeki katkılarının affetmeyi kolaylaştırıcı bir faktör olduğu söylenebilir. Affetme, bireyin hata sonrasında ortaya çıkan utanç, suçluluk, öfke gibi duygularını fark edip, bunlardan vazgeçmesiyle gerçekleşmektedir. Bilinçlilik bireyin duygularının farkında olmasını ve duygularını kabul etmesini içerdiğinden affetmeyi kolaylaştırabildiği düşünülmektedir.

Araştırmada kendini affetme ile öz-sevecenlik arasında orta düzeyde, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik arasında düşük düzeyde olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Tablo 7). Kendini affetme ile öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme arasında orta düzeyde olumsuz yönde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır (Tablo 7).

Bireyin kendine karşı acımasız olmak yerine, hoşgörülü ve yardımsever olmasını vurgulayan öz-sevecenlik, bireyin hataları sonrasında kendine karşı olumlu düşünceler geliştirmesine yardımcı olabilir. Paylaşımların bilincinde olma, hata yapan tek kişinin kendisi olmadığını ve herkesin zaman zaman hata yapabileceğini fark etmeyi sağlamaktadır. Bireyin yapmış olduğu hataya tüm insanların yaşayabileceği ortak deneyimler çerçevesinden bakabilmesi, kendine karşı hoşgörülü

olmasına yardımcı olarak kendini affetmeyi kolaylaştırabilir. Bireyin kendine karşı ilgili, özenli ve hoşgörülü olabilmesi için psikolojik sağlığının yerinde olması gerekmektedir. Bu nedenle psikolojik sağlığı yerinde olmayan bireyin kendine karşı duyarlı olamayacağı ve kendini affetmede zorluklar yaşayabileceği düşünülmektedir.

Başkasını affetme ile öz-duyarlık ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde; başkasını affetme ile izolasyon ve aşırı özdeşleşme arasında düşük düzeyde olumsuz yönde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır (Tablo 7). Başkasını affetme ile öz-duyarlık ölçeğinin diğer alt boyutları arasındaki ilişkilerin anlamlı olmadığı görülmektedir (Tablo 7). Skoda (2011) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada başkasını affetme ile öz-sevecenlik ve bilinçlilik arasında düşük düzeyde olumlu yönde ilişkiler olduğunu bulmuştur. Sonuçlar araştırmanın bulgularıyla paralellik göstermemektedir.

İzolasyon; bireyin zarar verici bir eyleme maruz kalan ya da kurban konumuna düşürülen tek kişinin kendisi olduğu, başkalarının kendisine karşı adaletsiz davrandığı yönünde düşünceler üreterek; bireyin karşısındaki kişiyi anlamasına engel oluşturabilir. Benzer şekilde aşırı özdeşleşme bireyin kendi duygularıyla aşırı düzeyde ilgilenmesini içerdiğinden, başkasının yaşadığı duygulara odaklanmayı mümkün kılmamaktadır. Bu nedenle izolasyon ve aşırı özdeşleşme puan ortalamaları yüksek olan bireyin, olayı diğer insanların bakış açısından değerlendirme, karşısındaki kişi ile empati kurma ve başkasının hatalı davranışını affetme konularında zorluk yaşayabileceği düşünülmektedir. Bu durum çoğunlukla psikolojik sağlığında sorun olan, nevrotik karakter yapısına sahip bireylerde görülmektedir (Geçtan, 1974).

Başkasını affetme ile izolasyon ve aşırı özdeşleşme arasında olumsuz ilişkinin olması, bunların karşısında yer alan paylaşımların bilincinde olma ve bilinçliliğin başkasını affetme ile olumlu yönde ilişkili olması gerektiği beklentisini oluşturmaktadır. Ancak bu araştırmada başkasını affetme ile paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik arasında anlamlı düzeyde bir ilişki saptanmamıştır (Tablo 7). Bu durumun toplumumuzun olumlu durumları göz ardı ederek olumsuz durumlara daha çok odaklanma eğilimine sahip olduğunun göstergesi olabileceği düşünülmektedir. Beck bireylerin olumsuz olayları öne çıkarıp büyütme ve olumlu olayları göz ardı

ederek küçültme durumunu bilişsel bir çarpıtma olarak değerlendirmektedir (Murdock, 2012). Araştırmadan elde edilen sonuç, toplumumuzda olumlu olayları küçültme yönündeki bilişsel çarpıtmanın yaygınlığı olarak yorumlanabilir.

Literatürde öz-duyarlık kavramının başkalarına karşı duyarlı olma ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Neff,2003b). Başkasını affetme ile öz-duyarlık arasındaki ilişkiyle ilgili bu çalışmadan elde edilen sonuçlar, bireyin başkalarına karşı duyarlı olması ile kendine karşı duyarlı olmasının birbiriyle ilişkili olduğu görüşünü desteklemektedir. Bu da psikolojik yönden sağlıklı olmanın bir göstergesidir.

Durumu affetme ile öz-duyarlık ölçeği alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde; durumu affetme ile öz-sevecenlik ve bilinçlilik arasında orta düzeyde, durumu affetme ile paylaşımların bilincinde olma arasında ise düşük düzeyde olumlu yönde ilişkiler olduğu saptanmıştır (Tablo 7). Durumu affetme ile öz-yargılama ve izolasyon arasında düşük düzeyde, aşırı özdeşleşme ile orta düzeyde olumsuz yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur (Tablo 7).

Öğretmen adaylarının affetme özelliği ile benlik saygısı arasındaki ilişki incelendiğinde; genel affetme, kendini affetme ve durumu affetme ile benlik saygısı arasında orta düzeyde olumlu yönde anlamlı ilişkinin var olduğu görülmektedir (Tablo 8). Başkasını affetme ile benlik saygısı arasında ise düşük düzeyde olumlu yönde anlamlı ilişki saptanmıştır (Tablo 8). Eaton, Struther ve Santelli (2006) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada affetme ile benlik saygısı arasında olumlu yönde ilişki olduğunu bulmuşlardır. Strelan'ın (2007) araştırmasında kendini, başkasını ve durumu affetme ile benlik saygısı arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Sonuçlar bu çalışma bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Affetme özelliği ile benlik saygısı arasındaki olumlu yöndeki ilişkinin, benlik saygısının bireyin olayları algılama biçimi üzerindeki etkisinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Benlik saygısı yüksek olan bireyler, kendileri hakkında tutarlı, net, ve kararlı düşüncelere sahip olduklarından zarar verici bir olayı benliklerine yönelik bir tehdit olarak algılamıyor olabilirler. Benliğe yönelik bir tehdit algılanmadığı için benlik saygısı yüksek olan bireylerin affetmeyi daha kolay buluyor olmaları

mümkündür. Ayrıca benlik saygısı yüksek olan bireyler, kendilerini olumlu ve olumsuz yönleri ile bir bütün olarak algıladıkları için hata yaptıklarında da kendilerine karşı hoşgörölü olacakları düşünölmektedir. Benlik saygısı yüksek olan birey, hatalı davranışlarının sorumluluğunu kabul ederek, hata yapmış olmanın kendi varlık değeriini düşörmeyeceğini kabul edip, hatalarına rağmen kendisini sevebilir ve kendine karşı affedici olabilir diye düşünölmektedir.

Benlik saygısının oluşumunda diğeri insanlardan gelen olumlu geri bildirimlerin etkisi olduğu bilinmektedir. Kültürümüzde affetme bir erdem olarak görölmekte ve takdir edilmektedir. Bu nedenle, zarar verici bir olayı affetmesinin ardından çevreden gelen olumlu tepkiler bireyde değeri olduğu duygularını ortaya çıkarak, benlik saygısında artışı sağlayabilir. Affetme ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye bu açıdan bakmak, literatürdeki iki kavram arasında ilişki olmadığını gösteren bulguları açıklamada da yardımcı olacaktır. Örneğinin Hu, Watkins ve Hui'nin (2004) Çin'e has bir bakış açısı sundukları araştırmada, başkasını affetme ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görölmektedir. Araştırmanın sonuçları ile uyuşmayan bu bulgunun kültürel farklılıklardan kaynaklandığı düşünölmektedir. Örneğinin Çinlilerin ve Japonların kendilerini hatalı kabul ettikleri zaman intihar ettikleri bilinmektedir. Bu durum bizim kültürümüzde önemli görölen ve takdir edilen affetmenin Çin ve Japonya'nın yer aldığı coğrafyadaki kültür tarafından onaylanmadığını göstermektedir. Çin kültüründe affetme ve benlik saygısı birbirinden bağımsız faktörler olarak değeriendiriliyor olabilir.

Katz, Street ve Arias'ın (1997) bulguları da bu araştırmanın bulgularıyla örtüşmemektedir. Onların çalışmasında karşı cinsle duygusal ilişkilerinde şiddete maruz kalan, benlik saygısı düşük kadınların affetme eğilimlerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bireyin başkasını affetme kararını etkileyen önemli bir faktör karşıdaki kişiye verilen değeri ve o kişiyle kurulan ilişkinin niteliğidir. Araştırmada affetmenin karşı cinsle ilişkilerdeki şiddet olayı açısından ele alınmış olmasının, bulgulardaki farklılığının nedeni olabileceği düşünölmektedir. Ayrıca bireyin kişilik özelliğiyle bağlantılı olarak, benlik saygısı düşük kadınlar şiddet uygulayanın haklı olduğuna ya da gördükleri şiddeti hak ettiklerine inandıkları için daha yüksek affetme eğilimi gösteriyor olabilirler.

Araştırmada öğretmen adaylarının benlik saygısı ile öz-duyarlık arasında orta düzeyde olumlu yönde ilişki bulunmuştur (Tablo 9). Benlik saygısı ile öz-duyarlık ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında; benlik saygısı ile öz-sevecenlik ve bilinçlilik arasında orta düzeyde, paylaşımların bilincinde olma arasında düşük düzeyde olumlu yönde; benlik saygısı ile öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme arasında orta düzeyde olumsuz yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır (Tablo 9). Bu araştırmadan elde edilen sonuç literatürdeki diğer araştırma sonuçları ile paralellik göstermektedir (Leary, Tate, Adams, Allen ve Hancock, 2007; Mosewich, Kovalski, Sabiston, Sedgwick ve Tracy, 2011; Neff, 2003a; Neff ve Vonk, 2009). 17-43 yaş grubundaki kadınlarla çalışan Magnus, Kowalski ve McHugh'ın (2010) araştırmalarında öz-duyarlık ve benlik saygısı arasında yüksek düzeyde olumlu yönde ilişki olduğu görülmektedir.

Sağlıklı bir öz-tutum olarak değerlendirilen öz-duyarlık bireyin kendini yargılamak yerine kendine karşı hoşgörülü olmasını ve olayları daha geniş bir bakış açısından değerlendirmeyi içerdiğinden bireyin kendini olumlu ve olumsuz yönleri ile bir bütün olarak görmesine ve kendini sevmesine katkı sağladığı düşünülmektedir. Bu nedenle öz-duyarlıkta meydana gelen artışın benlik saygısında da artış sağlaması mümkündür.

5.1.2. Öğretmen Adaylarının Cinsiyet, Affetme, Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı İlişkisi

Araştırmada cinsiyetin öğretmen adaylarının affetme özellikleri üzerinde etkili olmadığı saptanmıştır (Tablo 10). Affetme ve cinsiyet ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde farklı sonuçlar göze çarpmaktadır. Bu araştırmadan elde edilen sonuçla paralel olarak Brown (2003) ile Macaskill ve arkadaşlarının (2002) çalışmalarında genel affetme (toplam affetme puanı) açısından kadınlar ve erkekler arasında bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Benzer şekilde Walker ve Gorsuch'un (2002) çalışmasında da başkasını affetme ve kendini affetme açısından kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Bu sonuçlar araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir. Bu sonuçlara dayanarak affetmenin cinsiyete göre farklılık göstermeyen bir kişilik özelliği olduğu söylenebilir.

Diğer taraftan bir grup çalışma kadınların erkeklerden daha affedici olduğunu göstermektedir (Konstam ve ark., 2003; Lawler-Row ve Piferi, 2006; Neff ve Prommier, 2013; Orathinkal ve ark., 2008). Bu farklılığın affetmenin kültürel bir özellik olmasından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Kadınlara yüklenen roller kültürden kültüre farklılık gösterebilmektedir. Bazı kültürlerde kadınların affedici olması gerektiği kabul edilebilir. Bu nedenle de kadınların affetme eğilimleri erkeklerden daha yüksek olabilir. Ayrıca cinsiyetin affetme üzerindeki etkisi konusunda araştırmanın yapıldığı örneklem grubunun özellikleri de farklı sonuçlar elde edilmesine neden olmuş olabilir. Örneğin Oranthinkal ve arkadaşlarının (2008) çalışması evli bireyler ile gerçekleştirilmiştir. Evlilik kurumu içerisinde kadınların ilişkiyi devam ettirebilme ya da çocuklarıyla ilgili endişeleri nedeniyle daha affedici olmaları mümkündür. Araştırmalarda kullanılan ölçme araçlarının birbirinden farklı olmasının da bulgulardaki farklılığın bir başka nedeni olabileceği düşünülmektedir. Örneğin Konstam ve arkadaşlarının (2003) çalışmasında affetmeyi duygu, davranış ve biliş açısından ele alan Wade Affetme ölçeği kullanılmıştır. Oysa bu çalışmada kullanılan Heartland Affetme Ölçeği affetme sürecindeki duygu, davranış ve bilişi değil affetmenin türlerini dikkate almaktadır.

Araştırmada cinsiyetin öğretmen adaylarının öz-duyarlılıkları üzerinde etkili olmadığı saptanmıştır (Tablo 11). Literatür incelendiğinde yurt içinde Alp (2012), Eraydın (2010), İskender (2009), İkiz ve Totan (2011), Nazik ve Arslan (2011), Özyeşil (2011) ve Yılmaz'ın (2009); yurt dışında Neff, Rude ve Kirkpatrick (2007) ile Neff ve Prommier'in (2013) gerçekleştirmiş olduğu çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Literatürde cinsiyet ve öz-duyarlılık arasında anlamlı ilişkiler olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin Öveç'in (2007) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada kadınların öz-duyarlılık, öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik puan ortalamalarının erkeklerden daha yüksek; öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme puan ortalamalarının ise erkeklerden daha düşük olduğu görülmektedir. Soyer'in (2010) çalışmasında kadınların aşırı özdeşleşme puan ortalamalarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Bazı araştırma bulgularına göre ise kadınların öz-duyarlılıkları erkeklerden daha düşüktür (Neff ve Vonk, 2009; Yarnel ve Neff, 2013).

Araştırmadan elde edilen bu sonuca göre öz-duyarlılığın bireyin kişilik yapısıyla ilgili olduğu; cinsiyetle ilgili olmadığı söylenebilir.

Araştırmada kadın öğretmen adaylarının benlik saygısının erkek öğretmen adaylarından daha yüksek olduğu bulunmuştur (Tablo 12). Benlik saygısı ve cinsiyet ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde farklı sonuçlar göze çarpmaktadır. Bu bulguya paralel olarak yurt içinde Karataş (2012), Öner Altıok, Ek ve Koruklu (2010) ve yurt dışında Ye, Yu ve Li'nin (2012) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada kadınların benlik saygısının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Bunun tam tersi olarak yurt içinde Ottekin (2009) ve Akça, (2012) yurt dışında Furnham ve Cheng (2000), McMullin ve Cairney (2004) ile Wilkinson'un (2004) bulguları kadınların benlik saygısının erkeklerden düşük olduğunu ortaya koymaktadır. Bazı araştırma bulguları ise cinsiyete göre benlik saygısının farklılaşmadığını göstermektedir (Aktaş, 2011; Lyubomirsky, Tkach ve Dimatteo, 2006; Saygın, 2008).

Benlik saygısı ve cinsiyet arasındaki ilişkiyle ilgili bulgunun kültürel özelliklerle açıklanabileceği düşünülmektedir. Kültürel anlayışlar kadınların çalışma hayatında rol alması yönünde gelişmekte ve kadının üniversitede eğitim alması toplum tarafından destek görmektedir. Toplumumuzda öğretmenliğin özellikle kadınlar için en ideal meslek olduğu yönünde genel bir anlayış vardır. Bu nedenle üniversite sınavını kazanıp, toplum tarafından beğenilen öğretmenlik mesleğine adım atmış olmanın, kadınların benlik saygısını olumlu yönde etkilemiş olabileceği düşünülmektedir. Erkek öğretmen adayları açısından bakıldığında ise hala ergenlik döneminin duygusal dalgalanmalarını yaşıyor olmasının, erkeklerin duygusal yönden kadınlardan daha geç olgunlaşmasının ya da üniversiteye uyum problemleri yaşamalarının benlik saygısı üzerinde olumsuz etkileri olabilir. Ayrıca toplumumuzda erkekler için meslek sahibi olmak ve para kazanmak daha önemli görüldüğünden üniversitede okuyor olmak erkeklerin benlik saygısını arttıran bir faktör olmayabilir. Kadınlar için uygun görülen öğretmenlik mesleği, erkek tarafından aynı düzeyde saygın bir meslek olarak kabul edilmeyebilir. Üniversiteden mezun olduktan sonra mesleğe başlayabilmek için girmek zorunda oldukları sınavlar

erkek öğretmen adaylarında daha yoğun kaygı yaratarak benlik saygısında düşüklüğe neden olabilir.

5.1.3. Öğretmen Adaylarının Yaş, Affetme, Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı İlişkisi

Araştırmada yaşın öğretmen adaylarının genel affetme (toplam affetme puanı) puan ortalamaları üzerinde etkili olduğu saptanmıştır (Tablo 13). Elde edilen bulgulara göre öğretmen adaylarının genel affetme puan ortalamaları yaşla birlikte artmaktadır. Affetme ve yaş arasındaki ilişkiye dair elde edilen bu bulgu, literatürdeki pek çok araştırma bulgusuyla paralellik göstermektedir (Girard ve Mullet, 1997; Konstam, Holmes ve Levine, 2003; Lawler-Row ve Piferi, 2006; Mullet ve ark., 1998; Neff ve Prommier, 2013; Walker ve Gorsuch, 2002).

Affetme ölçeğinin alt boyutlarından alınan puanlar incelendiğinde; yaşa göre öğretmen adaylarının kendini affetme ve başkasını affetme puan ortalamalarının farklılaşmadığı; ancak durumu affetme puan ortalamalarında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu görülmektedir (Tablo 13). Yaşın kendini affetme üzerinde etkili olmadığını gösteren bu bulgu, Toussaint ve arkadaşlarının (2001) bulgularıyla örtüşmektedir; ancak onların çalışmasında bu araştırmada elde edilenin aksine başkasını affetme puan ortalamaları yaşa bağlı olarak artış göstermektedir.

Yaşla birlikte affetmenin arttığı bulgusunun içinde bulunan yaş döneminin özellikleriyle açıklanabileceği düşünülmektedir. İçinde bulundukları yaş dönemi açısından öğretmen adayları, ergenlik ile yetişkinlik arasında bir geçiş sürecinde yer almaktadır. Öğretmen adaylarının ergenlikten yetişkinliğe geçiş sürecinde meydana gelen değişimlerin affetme özelliğinin gelişimine katkı sağladığı düşünülmektedir.

Ergenlik duygusal dalgalanmalar ve ben merkezli düşünce biçiminin hakim olduğu bir süreçtir. Ergenler idealisttir, kötülükleri ortadan kaldıracak ve toplumu düzenleyecek çözüm arayışları içerisindedir (Akboy, 2005). Bu durum hala ergenlik dönemi özelliklerini taşıyan öğretmen adaylarının affedici olmasını engelleyebilir.

Perry'e (1999) göre ergenler dünyayı kutuplaştırarak (iyi/kötü, doğru/yanlış vb.) algılamaktadır. Ergenlikten yetişkinliğe geçişte farklı bakış açılarıyla

karşılaştıkça bireyler kutuplaşmış kesin düşünce yapılarından uzaklaşmaya başlamaktadır. Olgunlaşma ile birlikte ergenin kesin ve ikili düşünme yapısı yerini yetişkininin yansıtıcı, görelî düşünme yapısına bırakır (Akt. Santrock, 2011). Yetişkin düşünme biçimi soruların doğru cevaplarının yansıtıcı düşünmeyi gerektirdiğinin ve durumdan duruma değişebileceğinin, doğruyu bulma sürecinin asla bitmeyen devamlı bir süreç olduğunun anlaşılmasını içermektedir. Bu düşünme biçimi, sorunların çözüm sürecinde duygusal ve sübjektif faktörlerin düşünceyi etkileyebildiği; ancak bu sürecin gerçekçi biçimde ele alınmasının gerektiği inancını kapsamaktadır. Birçok yetişkin düşünmenin sadece soyut olmadığına, gerçekçi ve pragmatik olması gerektiğine inanmakta ve duyguların düşünme sürecindeki rolünü anlayabilmektedir (Santrock, 2011).

Öğretmen adaylarının sahip olduğu ergenlik dönemi düşünme biçimi yaş ilerledikçe yerini olayları daha mantıklı şekilde değerlendirme ve başkalarının bakış açılarını fark edebilmeyi içeren yetişkin düşünme biçimine bırakmaktadır. Yaşla birlikte düşünce biçiminde meydana gelen farklılığın öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin gelişimine katkı sağlamış olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada yaşın öğretmen adaylarının öz-duyarlılıkları üzerinde etkili olduğu saptanmıştır (Tablo 14). Öğretmen adaylarının öz-duyarlılıkları yaşla birlikte artış göstermektedir. Elde edilen bu sonuç yurt içinde Alp (2012) ve Soyer (2010), yurt dışında Neff ve Prommier, (2013) ile Neff ve Vonk'un (2009) bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Öz-duyarlılığın alt boyutları incelendiğinde; yaşa göre öğretmen adaylarının öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme puan ortalamalarının farklılaştığı; ancak izolasyon puan ortalamalarının farklılaşmadığı saptanmıştır (Tablo 14). Yaş arttıkça öğretmen adaylarının öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik puan ortalamalarında artış, aşırı özdeşleşme puan ortalamalarında ise azalma görülmektedir. Alp (2012) yaşın öz-sevecenlik, öz-yargılama, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme üzerinde etkili olmadığını; paylaşımların bilincinde olmanın ise yaşla birlikte arttığını saptamıştır. Soyer'in (2010) bulgularına göre ise yaş öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincine olma ve aşırı özdeşleşme üzerinde

etkili değildir; ancak izolasyon ve bilinçlilik yaşla birlikte artmaktadır. Sonuçlar bu araştırmanın bulgularıyla kısmen örtüşmektedir.

Yaşla birlikte öz-duyarlıkta meydana gelen artışı da ergenlik döneminden yetişkinliğe geçiş sürecinde duygusal dalgalanmaların azalması ve daha gerçekçi düşünme biçiminin gelişmesiyle açıklamak mümkündür. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlarda yaşa bağlı olarak öğretmen adaylarının hem öz-sevecenlik hem de öz-yargılama puan ortalamalarında artış meydana gelmesi dikkat çekicidir. Öğretmenlik gibi önemli bir mesleği yerine getirecek olmanın öğretmen adaylarında yarattığı sorumluluk duygusunun, öz-yargılamada artışa neden olabileceği düşünülmektedir. Öğretmen adaylarının iyi bir öğretmen olma yönündeki isteği daha mükemmele ulaşabilmek adına kendini acımasız şekilde yargılama davranışlarını ortaya çıkarabilir.

Araştırmada yaşın öğretmen adaylarının benlik saygısı üzerinde etkili olmadığı saptanmıştır (Tablo 15). Elde edilen bu sonuç beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileriyle çalışan Altunbaş (2006) ve genç yetişkinler üzerinde yaptığı araştırmada, yaşa göre genç yetişkinlerin benlik saygısı düzeyinde anlamlı farklılaşma olmadığını bulan Akça'nın (2012) bulgusuyla örtüşmektedir. Ancak literatürde yaş ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyle ilgili farklı bulgular göze çarpmaktadır. Örneğin yurt içinde Otacioğlu (2009) ve yurt dışında Meier ve arkadaşlarının (2011) çalışmasında yaş arttıkça benlik saygısı düzeyinde de artış meydana geldiği görülmektedir. Diğer taraftan McMullin ve Cairney'in (2004) bulgularına göre yaşla birlikte benlik saygısında azalma meydana gelmektedir.

5.1.4. Öğretmen Adaylarının Eğitim Alanı İle Affetme, Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı İlişkisi

Araştırmada eğitim alanının öğretmen adaylarının genel affetme puan ortalamaları üzerinde etkili olduğu; ancak kendini affetme, başkasını affetme ve durumu affetme üzerinde etkili olmadığı saptanmıştır (Tablo 16). Bulgulara göre rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında öğrenim gören öğrencilerin genel affetme puan ortalamaları güzel sanatlar alanında öğrenim görenlerden daha yüksektir.

Danışmanlık mesleği, empati, saygı, hoşgörü, koşulsuz kabul gibi kavramlarla yakından ilişkilidir. Etkili bir danışma süreci için danışanla empati kurma, danışana karşı hoşgörülü olma, danışana saygı duyma ve danışanı koşulsuz olarak kabul etme önem arz etmektedir. Bu nedenle rehberlik ve psikolojik danışmanlık eğitim programlarında bu becerilerin kazandırılmasına yönelik çalışmalara ağırlık verilmektedir. Elde edilen sonuçlar rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında öğrenim gören öğrencilerin eğitim sürecinde edindikleri bilgilerin, genel affetme üzerinde etkili olduğu şeklinde yorumlanabilir. Ancak rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında öğrenim gören öğrencilerin kendini, başkasını ve durumu affetme açısından diğer alanlardan farklılık göstermemesi dikkat çekicidir. Bu sonucun rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında öğrenim gören öğrencilerin affetmeyi çok boyutlu bir yapı olarak görmemelerinden kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Öğrencilerin eğitim sürecinde edindikleri bilgileri içselleştirme ve kendi yaşamlarına aktarma konusuna önem vermiyor ya da bunu başaramıyor olmaları da bu durumun bir nedeni olabilir.

Araştırmada eğitim alanının öğretmen adaylarının öz-duyarlılıkları üzerinde etkili olmadığı saptanmıştır (Tablo 17). Elde edilen bu sonuçla paralel olarak rehberlik ve psikolojik danışmanlık, okul öncesi öğretmenliği, çocuk gelişimi ile elektronik ve bilgisayar eğitimi alanında eğitim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında Yılmaz (2009) katılımcıların öz-duyarlılıklarında bölüme göre anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymaktadır.

Öğretmen adaylarının eğitim alanının öz-sevecenlik, öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme üzerinde etkili olmadığı; ancak paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik üzerinde etkili olduğu görülmektedir (Tablo 17). Sayısal bölümde okuyan öğrencilerin paylaşımların bilincinde olma puan ortalamaları güzel sanatlar ile rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında okuyan öğrencilerinkinden daha yüksektir. Bilinçlilik alt boyutunda ise rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında okuyan öğrencilerin puan ortalamalarının sözel, sayısal ve güzel sanatlar alanında okuyan öğrencilerinkinden daha düşük olduğu görülmektedir. İkiz ve Totan'ın (2012) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmalarında sözel alanda eğitim gören üniversite öğrencilerinin izolasyon ve aşırı özdeşleşme puan ortalamalarının sayısal

alanda eğitim görenlerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Bilinçlilik alt boyutunda sayısal alanda eğitim gören öğrencilerin puan ortalamaları sözel alanda eğitim gören öğrencilerden daha yüksektir. Sonuçlar bu araştırmanın bulguları ile uyuşmamaktadır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar öğrencilerin öz-duyarlı yaklaşımları benimsemelerinde kişilik özelliklerinin daha çok etkili olduğu ve eğitim sürecinde edinilen bilgilerin günlük yaşama aktarılması konusuna yeterince önem verilmediği şeklinde yorumlanabilir. Rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanı eğitim programları düşünüldüğünde, bu alanda öğrenim gören öğrencilerin öz-duyarlılıklarının gelişmiş olması beklenmektedir. Ancak eğitim alanına göre öğretmen adaylarının öz-duyarlılıklarına ilişkin elde edilen sonuçlar, bu beklentinin karşılanmadığını göstermektedir. Bu durum rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümü öğrencilerinin, eğitim sürecinde danışana karşı ilgi, özen, hoşgörü ve saygı içeren bir yaklaşım benimsemeyi ve danışanın olaylara bakış açısını genişletmeyi öğrenirken; öğrendiklerini kendi yaşantılarına uygulama ve içselleştirme konusuna yeterince önem vermediklerini ortaya koymaktadır. Ayrıca öğrencilerin teorik bilgileri öğrenmeye daha çok önem vermesi, uygulama yaşantılarını sadece danışmanlık becerilerini geliştirici olarak görmesi ve kişisel gelişimi arttırmayı amaç edinmemesi de bu durumun nedeni olabilir. Paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik için elde edilen sonuçlar, sayısal alanlarda öğrenim görenlerin daha analitik ve daha mantıklı düşünme becerisi geliştirmiş olmalarından da kaynaklanıyor olabilir diye düşünülmektedir.

Araştırmada eğitim alanının öğretmen adaylarının benlik saygısı üzerinde etkili olduğu saptanmıştır (Tablo 18). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında okuyan öğrencilerin benlik saygısı puan ortalamaları sayısal, sözel ve güzel sanatlar alanında okuyan öğrencilerin benlik saygısı puan ortalamalarından daha yüksektir. Bu bulguya paralel olarak Karataş (2012) eğitim fakültesi öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin benlik saygısının sosyal bilgiler, ilköğretim matematik, fen bilgisi ve sınıf öğretmenliği bölümüne devam etmekte olan öğrencilerden daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bu

bulgunun aksine Ottekin (2009) üniversite öğrencilerinin devam ettikleri bölüme göre benlik saygısında farklılaşma olmadığını saptamıştır.

Rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında öğrenim görmekte olan öğrencilerin benlik saygısının diğer alanlardaki öğrencilerden yüksek olmasında, yardım etme becerileriyle birlikte kendilerine güvenlerinin gelişmesi, benlik saygısı hakkında daha çok bilgiye sahip olmaları ve benlik saygısını etkileyen faktörler ile benlik saygısını nasıl geliştireceklerini biliyor olmaları etkili olabilir diye düşünülmektedir.

5.1.5. Öğretmen Adaylarının Sınıfları İle Affetme, Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı İlişkisi

Araştırmada öğretmen adaylarının sınıflarının genel affetme, kendini affetme, başkasını affetme ve durumu affetme puan ortalamaları üzerinde etkili olmadığı saptanmıştır (Tablo 19).

Öğretmen adaylarının affetme özelliğinin yaşla birlikte artmasına rağmen sınıflara göre farklılık göstermemesinde sınıflarda homojenliğin olmamasından, farklı yaş gruplarının bir arada olmasından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada sınıfın öğretmen adaylarının öz-duyarlıkları üzerinde etkili olduğu bulunmuştur (Tablo 20). Birinci sınıfta okuyan öğretmen adaylarının öz-duyarlıkları dördüncü sınıfta okuyan öğretmen adaylarından daha düşüktür. Elde edilen bu sonuç literatürdeki bulgularla örtüşmektedir (Özyeşil, 2012; Yılmaz, 2009).

Sınıfın öz-duyarlık ölçeğinin alt boyutları üzerinde etkili olduğu görülmektedir (Tablo 20). Öğretmen adaylarının öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik puan ortalamalarının dördüncü sınıfta birinci sınıftan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme puan ortalamaları incelendiğinde ise dördüncü sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarının birinci sınıf öğrencilerinininkinden daha düşük olduğu görülmektedir. Soyer (2010) çalışmasında sınıfın öz-duyarlık ölçeği ve alt boyutlarından alınan puan ortalamaları

üzerinde etkili olmadığını saptamıştır. Sözü edilen sonuçlar ile araştırma bulguları paralellik göstermemektedir.

Sınıfla birlikte öz-duyarlıkta meydana gelen artış, üniversite yaşantısının ve öğretmenlik eğitim programlarının bir etkisi olarak kabul edilebilir. Üniversite yaşantısı içinde ergenlik döneminin etkilerinin azalıp öğretmen adaylarının yetişkin olma sürecinde duygularını yönetme ve daha mantıklı düşünme becerilerini geliştirdiği düşünülebilir. Üniversite yaşantısı içinde daha özerk olma, kendi ayakları üstünde durabilme ve yakın arkadaşlık ilişkileri ile bu becerilerin gelişimi daha da hızlanmaktadır. Bu durumun beraberinde öz-duyarlıkta artışı da getirdiği söylenebilir.

Araştırmada, sınıfın, öğretmen adaylarının benlik saygısı üzerinde etkili olduğu saptanmıştır (Tablo 21). Dördüncü sınıfta öğrenim gören öğretmen adaylarının benlik saygısı puan ortalamaları birinci sınıftaki öğretmen adaylarının benlik saygısı puan ortalamalarından daha yüksektir. Bu bulguyla paralel olarak üniversite öğrencilerinin benlik saygısını inceledikleri çalışmada Öner Altıok, Ek ve Koruklu (2010) dördüncü sınıftaki öğrencilerin benlik saygısının birinci sınıftan yüksek olduğunu bulmuştur. Karadağ, Güner, Çuhadar ve Uçan'ın (2008) sağlık yüksekokulu hemşirelik bölümü öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada da sınıf büyüdükçe benlik saygısının arttığı saptanmıştır. Ancak literatürde farklı bulgular da mevcuttur. Örneğin eğitim fakültesi öğrencilerinin benlik saygısını inceleyen Karataş (2012) birinci sınıflar ile dördüncü sınıfların benlik saygısının farklılaşmadığını bulmuştur.

Sınıfla birlikte benlik saygısında meydana gelen artış, ergenlikten yetişkinliğe geçiş sürecinin etkisi olarak kabul edilebilir. Ayrıca üniversite yaşantısının ve aldıkları eğitimin de öğretmen adaylarının benlik saygısı üzerinde olumlu etkileri olduğu düşünülmektedir.

5.1.6. Öğretmen Adaylarının Yaşamın Büyük Bölümünün Geçtiği Yerleşim Yeri İle Affetme, Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı İlişkisi

Araştırmada yaşamın büyük bölümünün geçtiği yerleşim yerinin öğretmen adaylarının affetme özelliği (Tablo 22), öz-duyarlıkları (Tablo 23) ve benlik saygısı (Tablo 24) üzerinde etkili olmadığı saptanmıştır.

Benlik saygısının yerleşim yerine göre farklılaşmadığı bulgusu Öner Altıok, Ek ve Koruklu'nun (2010) bulgusuyla örtüşmektedir. Ancak literatürde farklı bulgular mevcuttur. Ottekin (2009) yaşamın büyük bölümünün geçtiği yerleşim yeri açısından köy-kasaba ya da ilçede yaşayanların benlik saygısının ilde yaşayanlara göre daha yüksek olduğunu saptamıştır. Ancak, Dinçer ve Öztunç (2009) yaşamının büyük bölümünü büyükşehirde geçirenlerin benlik saygısının köy ve kasabada geçirenlerden daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Araştırmaya katılan öğretmen adaylarının yaşamlarının büyük bölümünün geçtiği yerleşim yeri incelendiğinde il ve ilçede yaşayanların sayısının birbirine yakın olduğu görülmektedir. Yaşamın büyük bölümünün geçtiği yerleşim yeri açısından öğretmen adaylarının affetme özelliği, öz-duyarlık ve benlik saygısında farklılaşma olmaması, çocuk yetiştirme tarzları ve çocuklara sağlanan imkanlar konusunda il ve ilçe açısından bölgesel farklılıkların olmamasının bir göstergesi olabilir. Bu durumu küreselleşmenin bir sonucu olarak televizyon, internet ve kitle iletişim araçlarının her yerde aynı etkiyi yaratması nedeniyle gençlerin birbirine benzemesiyle de açıklamak mümkündür.

5.1.7. Öğretmen Adaylarının Mutluluk Durumu İle Affetme, Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı İlişkisi

Araştırmada mutluluk durumunun öğretmen adaylarının affetme özellikleri üzerinde etkili olduğu saptanmıştır (Tablo 25). Öğretmen adaylarının genel mutlulukları arttıkça affetme özellikleri de artmaktadır. Affetme ve mutluluk arasındaki ilişki için elde edilen sonuçlar Maltby, Day ve Barber'ın (2005) görüşlerini desteklemektedir. Onlara göre olumlu davranışlar ve duygular, mutluluk ile olumlu yönde ilişkilidir; bu nedenle kendisine zarar veren bireye karşın olumlu

olarak davranan ve hisseden, affedici kişinin mutluluk düzeyinin yüksek olması beklenen bir sonuçtur.

Affetme, olumsuz duygu ve düşüncelerden vazgeçmeyi içerdiğinden bireye iç huzuru ve rahatlama sağlamaktadır. Ayrıca, kişilerarası ilişkilerde affedici olma, ilişkinin devam etmesine yardımcı olduğundan öğretmen adaylarının genç yetişkinlik dönemindeki yakın arkadaşlık gereksinmesinin karşılanmasını da sağlamaktadır. Bu nedenle affetmenin bireyin mutluluğunu arttırdığını söylemek mümkündür.

Mutluluk durumunun, öğretmen adaylarının öz-duyarlık, öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon ve aşırı özdeşleşme puan ortalamaları üzerinde etkili olduğu; ancak bilinçlilik puan ortalamaları üzerinde etkili olmadığı saptanmıştır (Tablo 26). Öz-duyarlığın olumlu öğeleri incelendiğinde (öz-sevecenlik ve paylaşımların bilincinde olma) puan ortalamaları arttıkça; olumsuz öğeleri (öz-yargılama, izolasyon ve aşırı-özdeşleşme) açısından ise puan ortalamaları azaldıkça mutluluğun arttığı görülmektedir.

Araştırmadan elde edilen sonuca paralel olarak, literatürde öz-duyarlık ile mutluluk ve mutlulukla ilişkili kavramlar arasında yüksek düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularına göre öz-duyarlık arttıkça bireylerin mutluluk ve iyi oluşları da artmaktadır (Neff ve McGehee, 2010; Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007; Neely, Diane, Schallert, Mohammed, Roberts ve Chen, 2009).

Araştırmada mutluluk durumunun öğretmen adaylarının benlik saygısı üzerinde etkili olduğu saptanmıştır (Tablo 27). Buna göre mutluluk arttıkça benlik saygısı da artmaktadır. Araştırmadan elde edilen sonuca paralel olarak, literatürdeki çalışmalar, benlik saygısı ile mutluluk arasında olumlu yönde ilişki olduğunu göstermektedir (Cheng, Furnham, 2003; Furnham ve Cheng, 2000; Öner Altıok, Ek ve Koruklu, 2010).

Affetme, öz-duyarlık ve benlik saygısındaki artışın öğretmen adaylarının genel mutluluk durumlarında da artışa neden olması, öğretmen adaylarının psikolojik sağlığı açısından bu özelliklerin kazandırılmasının önemini açıkça göstermektedir.

5.1.8. Öğretmen Adaylarının Duygusal İlişki Yaşama Durumu İle Affetme, Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı İlişkisi

Araştırmada duygusal ilişki yaşama durumunun öğretmen adaylarının genel affetme, başkasını affetme ve durumu affetme puan ortalamaları üzerinde etkili olduğu; ancak kendini affetme üzerinde etkili olmadığı bulunmuştur (Tablo 29). Duygusal ilişki yaşamayan öğretmen adaylarının genel affetme, başkasını affetme ve durumu affetme puan ortalamalarının duygusal ilişki yaşayan öğretmen adaylarından daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Bu sonucun duygusal ilişkisi olan öğretmen adaylarının affetme kavramını, tüm kişilerarası ilişkilerde var olan ve içsel bir süreç olmaktan çok, o anda yaşadıkları duygusal ilişkileri açısından düşünüyor olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmada duygusal ilişki yaşamayan öğretmen adaylarının öz-duyarlık, öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme puan ortalamaları üzerinde etkisi olmadığı saptanmıştır (Tablo 29). Öz-yargılama alt boyutunda ise duygusal ilişkisi olmayan öğretmen adaylarının öz-yargılama puan ortalamalarının duygusal ilişkisi olan öğretmen adaylarından daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 29).

Bu sonuç genç yetişkinlik döneminde karşı cinsle yakın ilişkiler kurma ihtiyacının önemini göstermektedir. Erikson'a göre genç yetişkinlik döneminde birey kimlik krizini başarıyla çözümlemişse kendi kimliğini kaybetme korkusu olmadan başkalarıyla ilgilenebilmektedir. Cinsel ilişkiler ve arkadaşlıklar genç yetişkin için bir korku kaynağı oluşturmaz. Genç yetişkinlik döneminde karşı cinsle kurulan karşılıklı sevgiye dayanan ilişkiler psikolojik sağlık için son derece önemlidir. (Akboy, 2005). Araştırmadan elde edilen sonuç karşı cinsle yakın ilişkiler kurma ihtiyacını karşılayamayan öğretmen adaylarının yalnız olmalarından ötürü kendilerini acımasız olarak yargıladıkları, yalnızlıklarından ötürü kendilerini suçladıkları ve psikolojik olarak sağlıklı olmadıklarının göstergesi olabilir.

Araştırmada duygusal ilişki durumunun öğretmen adaylarının benlik saygısı üzerinde etkili olmadığı saptanmıştır (Tablo 30). Ergenler üzerinde yapılan bir grup

araştırmada da karşı cinsle duygusal ilişki içinde olan ve olmayan ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Çevik, Büyükşahin ve Atıcı, 2009; Eriş, 2013). Sonuçlar bu araştırmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir. Araştırmadan elde edilen sonucun aksine Maşrabacı'nın (1994) araştırmasında karşı cinsle duygusal bir ilişki içinde olan üniversite öğrencilerinin benlik saygısının karşı cinsle duygusal bir ilişkisi olmayanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Sonuçlara göre yaklaşık yirmi yıl öncesinde karşı cinsle duygusal ilişki yaşamayan benlik saygısı üzerinde var olan etkisi zaman içinde yok olmuştur. Teknolojik gelişmelerle birlikte insanlarla iletişime geçmek ve arkadaşlıklar kurmak kolaylaşmıştır. Bu kolaylık sağlıklı duygusal ilişkilere verilen önemin azalmasına neden olmuş olabilir. Duygusal ilişkilerin benlik saygısı üzerindeki etkisini yitirmesinde, günümüzde duygusal ilişkilerin sevgi ve saygı içermeyen, emek harcamadan, çabuk elde edilebilir bir hale gelmiş olmasının etkili olduğu düşünülmektedir.

5.1.9. Öğretmen Adaylarının Kardeş Sayısı İle Affetme, Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı İlişkisi

Araştırmada kardeş sayısının öğretmen adaylarının genel affetme, kendini affetme, başkasını affetme ve durumu affetme puan ortalamaları üzerinde etkili olmadığı saptanmıştır (Tablo 31).

Araştırmada öğretmen adaylarının öz-duyarlıklarının kardeş sayısına göre farklılaşmadığı saptanmıştır (Tablo 32). Bu bulgu Özyeşil'in (2011) bulgusuyla paralellik göstermektedir.

Araştırmada öğretmen adaylarının benlik saygısının kardeş sayısına göre farklılaşmadığı bulunmuştur (Tablo 33). Yılmaz ve Ekinci (2001) hemşirelik yüksekokulu öğrencileriyle yaptıkları çalışmada kardeş sayısının benlik saygısı üzerinde etkili olmadığını saptamıştır. Sonuçlar bu araştırmanın bulgularıyla örtüşmektedir. Ancak literatürde kardeş sayısı azaldıkça benlik saygısının arttığını gösteren araştırmalar da mevcuttur (Dinçer ve Öztunç, 2009; Karadağ, Güner, Çuhadar ve Uçan, 2008).

Toplumsal anlayışında zamanın getirdiği değişim ve ekonomik koşullar aileleri az çocuk sahibi olmaya yöneltmektedir. Bu araştırmaya katılan öğretmen adaylarının da büyük çoğunluğunun iki kardeş olduğu görülmektedir. Kardeş sayısının öğretmen adaylarının affetme özelliği, öz-duyarlık ve benlik saygısı üzerinde etkili olmamasının günümüzde ailelerin az çocuk sahibi olmayı tercih etmelerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

5.1.10. Öğretmen Adaylarının Anne Eğitim Durumu İle Affetme, Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı İlişkisi

Araştırmada anne eğitim durumunun öğretmen adaylarının genel affetme, kendini affetme, başkasını affetme ve durumu affetme puan ortalamaları üzerinde etkili olmadığı bulunmuştur (Tablo 34).

Affetmenin bir erdem olarak görüldüğü, gerek kültürel özellikler gerekse de dini inanç sistemi açısından takdir edildiği toplumumuzda, eğitim düzeyi her ne olursa olsun bir annenin affetmeye vereceği değerin değişmeyeceği düşünülmektedir. Bu nedenle eğitim düzeyine bakılmaksızın, toplumumuzda annelerin çocuklarına affetme özelliğini kazandırma yönünde bir eğilime sahip olmaları mümkündür.

Araştırmada anne eğitim durumunun öğretmen adaylarının öz-duyarlıkları ve öz-duyarlık ölçeği alt boyutlarından alınan puan ortalamaları üzerinde etkili olmadığı saptanmıştır (Tablo 35). Bu bulgu ile paralel şekilde Yılmaz (2009) üniversite öğrencilerinin öz-duyarlıkları üzerinde anne eğitim durumunun etkili olmadığını bulmuştur.

Araştırmada anne eğitim durumunun öğretmen adaylarının benlik saygısı üzerinde etkili olduğu saptanmıştır (Tablo 36). Annesi ilköğretim mezunu olan öğretmen adaylarının benlik saygısı annesi okuryazar olan öğretmen adaylarından daha yüksektir. Annesi lise mezunu olan öğretmen adaylarının benlik saygısı annesi okuryazar olan ve ortaokul mezunu olan öğretmen adaylarının benlik saygısından daha yüksektir. Bu bulgu annenin eğitim düzeyi arttıkça benlik saygısının arttığını gösteren Sarıçam'ın (2011) bulgularıyla paralellik göstermektedir. Ancak literatürde anne eğitim durumunun benlik saygısı üzerinde etkili olmadığını gösteren

araştırmalar da bulunmaktadır (Dinçer ve Öztunç, 2009; Ottekin, 2009; Taşgit, 2012).

Eğitim düzeyi arttıkça anne, sağlıklı çocuk yetiştirme konusunda kendini daha çok geliştirebilmekte, çocuğuna nasıl davranacağı konusunda daha bilinçli olmakta ve ona nasıl yaklaşması gerektiğini öğrenmektedir. Eğitim düzeyi arttıkça annelerin çocuklarını daha bilinçli yetiştirerek benlik saygısı gelişimlerine olumlu yönde katkı sağladıklarını söylemek mümkündür. Buna ek olarak annesinin eğitim düzeyinin artmasından dolayı çocuğun kendini daha değerli ve saygın hissettiği de düşünülmektedir.

5.1.11. Öğretmen Adaylarının Baba Eğitim Durumu İle Affetme, Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı İlişkisi

Araştırmada baba eğitim durumunun öğretmen adaylarının genel affetme, kendini affetme, başkasını affetme ve durumu affetme puan ortalamaları üzerinde etkili olmadığı saptanmıştır (Tablo 37).

Annede olduğu gibi baba eğitim durumunun da affetme üzerinde etkili olmamasının kültürümüzde affetmeye verilen değerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmada baba eğitim durumunun öğretmen adaylarının öz-duyarlıkları üzerinde etkili olmadığı saptanmıştır (Tablo 38). Yılmaz (2009) çalışmasında baba eğitim durumuna göre üniversite öğrencilerinin öz-duyarlıklarının farklılaşmadığını saptamıştır. Sonuçlar bu bulgu ile örtüşmektedir. Öz-duyarlık ölçeğinin alt boyutları incelendiğinde ise baba eğitim durumunun sadece öz-sevecenlik puan ortalamaları üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Babası okuma yazma bilmeyen öğretmen adaylarının öz-sevecenlik puan ortalaması babası ortaokul, lise ve üniversite mezunu olan öğretmenlerin öz-sevecenlik puan ortalamalarından daha düşüktür. Benzer şekilde babası ilkokul mezunu olan öğretmen adaylarının öz-sevecenlik puan ortalaması babası üniversite mezunu olan öğretmen adaylarının öz-sevecenlik puan ortalamalarından daha düşüktür. Buna göre baba eğitim düzeyi arttıkça öz-sevecenlik de artış göstermektedir.

Annenin eğitim durumunun öz-sevecenlik üzerinde etkisi olmamasına rağmen, babanın eğitim düzeyi artıkça öğretmen adaylarının öz-sevecenlikleri artmaktadır. Kültürümüzde çocuğa nasıl yaklaşılması gerektiği konusunda genellikle babalara daha katı ve kuralcı, annelere ise daha yumuşak ve hoşgörülü bir rol biçilmektedir. Eğitim düzeyinin artmasıyla birlikte babalar çocuğa karşı nasıl yaklaşılması gerektiği konusunda bilinçlenmekte ve daha ilgili, sevecen ve hoşgörülü olabilmektedir. Eğitim düzeyindeki artışla birlikte babanın çocuğa yaklaşımının kültürel etkilerden uzaklaşmasının, öğretmen adaylarının öz-sevecenliklerindeki farklılaşmayı açıklayacağı düşünülmektedir.

Araştırmada baba eğitim durumunun öğretmen adaylarının benlik saygısı üzerinde etkili olmadığı saptanmıştır (Tablo 39). Bu bulguya paralel olarak Ottekin (2009) baba eğitim durumunun benlik saygısı üzerinde etkili olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ancak literatürde farklı bulgular da mevcuttur. Örneğin Sarıçam'ın (2011) bulgularına göre baba eğitim düzeyi yükseldikçe üniversite öğrencilerinin benlik saygısı da yükselmektedir.

Anne eğitim durumu benlik saygısı üzerinde etkili olmasına rağmen baba eğitim durumunun etkili olmaması toplumumuzda halen çocuk yetiştirme konusundaki büyük sorumluluğun anneler üzerinde olduğunun, annenin çocukla babadan daha çok vakit geçirdiğinin bir göstergesi olabilir. Toplumumuzda babaların eğitim düzeyi genellikle annelerden daha yüksektir; ancak anneler için aynı şeyi söylemek pek mümkün değildir. Bu nedenle babasının eğitim düzeyi önemli olmamasına rağmen, annesinin eğitim düzeyinin yüksek olması birey için prestij kaynağı olabilir.

5.1.12. Öğretmen Adaylarının Annelerinin Mesleği İle Affetme, Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı İlişkisi

Araştırmada anne meslek durumuna göre öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin (Tablo 40), öz-duyarlık (Tablo 41) ve benlik saygısının (Tablo 42) farklılaşmadığı saptanmıştır. Benlik saygısı ve annenin mesleği arasındaki ilişkiyle ilgili elde edilen sonuca paralel olarak Eriş (2013) ergenlerin benlik saygısının annenin çalışıyor olup olmamasına göre farklılaşmadığını saptamıştır.

Örneklemin annelerinin mesleğine göre dağılımı incelendiğinde büyük çoğunluğunun annesinin ev hanımı olduğu görülmektedir. Annenin mesleğine göre affetme, öz-duyarlık ve benlik saygısında farklılaşma görülmemesinde anne mesleği açısından örneklemin büyük oranda birbirine benzer olmasından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

5.1.13. Öğretmen Adaylarının Babalarının Mesleği İle Affetme, Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı İlişkisi

Araştırmada baba meslek durumuna göre öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin (Tablo 43), öz-duyarlık (Tablo 44) ve benlik saygısının (Tablo 45) farklılaşmadığı saptanmıştır. Benlik saygısı ve babanın mesleği arasındaki ilişkiyle ilgili elde edilen sonuca paralel olarak Eriş (2013) ergenlerin benlik saygısının babanın çalışıyor olup olmamasına göre farklılaşmadığını saptamıştır.

5.1.14. Öğretmen Adaylarının Ailelerinin Aylık Geliri İle Affetme, Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı İlişkisi

Araştırmada ailenin aylık gelirinin öğretmen adaylarının genel affetme, kendini affetme, başkasını affetme ve durumu affetme puan ortalamaları üzerinde etkili olmadığı saptanmıştır (Tablo 46). Konstam ve arkadaşlarının (2003) çalışmasında bireylerin kazançları arttıkça affetme düzeylerinin de arttığı saptanmıştır. Sonuçlar bu araştırmanın bulgularıyla paralellik göstermemektedir.

Araştırmada ailenin aylık gelirinin öğretmen adaylarının öz-duyarlıkları üzerinde etkili olmadığı saptanmıştır (Tablo 47). Bu bulguya paralel olarak Yılmaz'ın (2009) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada da öz-duyarlığın aylık gelire göre farklılaşmadığı görülmektedir.

Araştırmada ailenin aylık gelirine göre öğretmen adaylarının benlik saygısının farklılaşmadığı saptanmıştır (Tablo 48). Bulgular Ottekin'in (2009) bulguları ile paralellik göstermektedir. Ancak literatürde farklı bulgular da mevcuttur. Örneğin; Karadağ, Güner, Çuhadar ve Uçan (2008) aylık geliri düşük olanların benlik saygısının da düşük olduğunu saptamıştır.

Araştırmaya katılan öğretmen adaylarının aylık gelirlerine göre dağılımı incelendiğinde büyük çoğunluğun aylık gelirin 1000-3000 TL arasında olduğu görülmektedir. Aylık gelirin öğretmen adaylarının affetme özelliği, öz-duyarlık ve benlik saygısı üzerinde etkili olmamasında aylık gelir açısından örneklemin çoğunlukla birbirine benziyor olmasının etkili olmuş olabileceği düşünülmektedir.

5.1.15. Öğretmen Adaylarının Algıladığı Ekonomik Durum İle Affetme, Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı İlişkisi

Araştırmada algıladığı ekonomik durumun öğretmen adaylarının başkasını affetme puan ortalamaları üzerinde etkili olduğu; ancak genel affetme, kendini affetme ve durumu affetme puan ortalamaları üzerinde etkili olmadığı saptanmıştır (Tablo 49). Ekonomik durumunu orta düzeyde algılayan öğretmen adaylarının başkasını affetme puan ortalamaları, ekonomik durumunu yüksek ve düşük olarak algılayan öğretmen adaylarının başkasını affetme puan ortalamalarından daha düşüktür.

Öğretmen adaylarının affetme özelliğinin aylık gelire göre farklılaşmamasına rağmen algıladıkları ekonomik duruma göre farklılaşıyor olması bireylerin durumları kendi kişisel inançları doğrultusunda değerlendiriyor olduklarının bir göstergesidir. Bu sonuca göre zarar verici bir durum meydana geldiğinde bireyin affetmeyi gerekli görüp görmemesinde olayı nasıl algılıyor olduğunun önemli olduğunu söylemek mümkündür.

Araştırmada algıladığı ekonomik durumun öğretmen adaylarının öz-duyarlıkları ve öz-duyarlık ölçeği alt boyutlarından alınan puan ortalamaları üzerinde etkili olmadığı saptanmıştır (Tablo 50). Bu bulgu Soyer'in (2010) bulgularıyla kısmen örtüşmektedir. Bu araştırmada elde edilen bulgudan farklı olarak Soyer (2010) sosyoekonomik düzey yükseldikçe öz-sevecenlik puan ortalamalarının da yükseldiğini saptamıştır.

Araştırmada algıladığı ekonomik durumun öğretmen adaylarının benlik saygısı üzerinde etkili olmadığı saptanmıştır (Tablo 51). Sonuçlar lise öğrencileri üzerinde çalışan Balat ve Akman'ın (2004) bulguları ile örtüşmektedir. Bu bulgunun aksine literatürde sosyoekonomik düzeyini yüksek olarak algılayan bireylerin benlik

saygısının yüksek olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Dinçer ve Öztunç, 2009; Öner Altıok, Ek ve Koruklu, 2010).

Araştırmaya katılan öğretmen adaylarının büyük çoğunluğu ekonomik durumunu orta düzey olarak algıladığını belirtmiştir. Örneklem grubunun ekonomik durum açısından büyük ölçüde birbirine benziyor olması nedeniyle öğretmen adaylarının benlik saygısının farklılaşmadığı düşünülmektedir.

5.1.16. Öğretmen Adaylarının Algıladığı Anne Tutumu İle Affetme, Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı İlişkisi

Araştırmada algıladığı anne tutumunun öğretmen adaylarının genel affetme, kendini affetme ve başkasını affetme puan ortalamaları üzerinde etkili olmadığı; ancak durumu affetme puan ortalamaları üzerinde etkili olduğu bulunmuştur (Tablo 52). Anne tutumunu yetkili olarak algılayan öğretmen adaylarının durumu affetme puan ortalamaları, yetkeci ve izin verici olarak algılayan öğretmen adaylarının durumu affetme puan ortalamalarından daha yüksektir. Annesinin tutumunu ilgisiz-kayıtsız olarak algılayan öğretmen adaylarının durumu affetme puan ortalamaları, yetkeci ve izin verici olarak algılayan öğretmen adaylarının durumu affetme puan ortalamalarından daha yüksektir.

Araştırmada algıladığı anne tutumunun öğretmen adaylarının öz-duyarlıkları üzerinde etkili olduğu saptanmıştır (Tablo 53). Anne tutumunu yetkili olarak algılayan öğretmen adaylarının öz-duyarlık puan ortalamaları anne tutumunu izin verici olarak algılayanlardan daha yüksektir. Yılmaz (2009) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada anne tutumu ile öz-duyarlık arasında bir ilişki olduğunu bulmuştur. Buna göre demokratik olarak algılanan anne baba tutumu ile öz-duyarlık arasında olumlu yönde; koruyucu ve otoriter olarak algılanan anne baba tutumu ile öz-duyarlık arasında olumsuz yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Özyeşil'in (2011) çalışmada ebeveynlerinin tutumunu demokratik olarak algılayan bireylerin öz-duyarlık puan ortalamalarının ebeveynlerinin tutumunu değişken, tutarsız, koruyucu, suçlayıcı ve otoriter olarak algılayanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Araştırmada anne tutumunu yetkili olarak algılayan öğretmen adaylarının benlik saygısının anne tutumunu yetkeci ve ilgisiz-kayıtsız olarak algılayan öğretmen adaylarından daha yüksek olduğu saptanmıştır (Tablo 54). Martinez ve Garcia'nın (2008) bulgularına göre anne tutumunu izin verici olarak algılayan ergenlerin benlik saygısı, anne tutumunu yetkeci ve ilgisiz-kayıtsız olarak algılayan ergenlerden daha yüksektir. Gul ve Noor'un (2011) kekemelerle gerçekleştirdiği çalışmanın bulgularına göre yetkeci ve izin verici anne baba tutumu ile benlik saygısı arasında anlamsız olmakla birlikte olumsuz yönde ilişki vardır. Yetkili anne baba tutumu olan bireylerin benlik saygısı izin verici, yetkeci ve ihmalkar anne baba tutumuna sahip bireylerden daha yüksektir (Milevsky, Schlechter, Netter ve Keehn, 2007). Furnham ve Cheng (2000) yetkeci ebeveyn tutumunun benlik saygısı ile olumsuz, yetkili ebeveyn tutumunun benlik saygısı ile olumlu yönde ilişkili olduğunu saptamıştır.

Görüldüğü gibi yetkili anne baba tutumu öğretmen adaylarının affetme, öz-duyarlık ve benlik saygısı gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Yetkili anne tutumuna sahip öğretmen adaylarının affetme özelliği, öz-duyarlık ve benlik saygısı diğerlerinden daha yüksektir.

Yetkili anne-baba tutumu çocuğa sınırlar ve kontrol koymakla birlikte, çocuğun özerkliğini de teşvik etmektedir. Yetkili anne babalar sıcak ve disiplinlidir, çocuğun gereksinim ve yeteneklerine uygun beklentilere sahiptir. Çocuğa özerklik tanır, çocuğun kendini yönlendirmesine önem verir, aynı zamanda çocuğun davranışlarına ilişkin sorumluluğu da üstlenirler. Özerklik ve kontrol arasında uygun bir denge kurarlar. Yetkili anne babalar çocuklarının kendi görüşlerini ifade etmesine izin verir, onlarla akılcı, yaşantı odaklı bir tarzda ilgilenir ve disiplin konuları hakkında çocuklarıyla sık sık tartışır ve açıklamalarda bulunurlar. Yetkili anne baba tutumu, gelişimin olumlu yönleriyle ilişkili görülmektedir. Yetkili anne baba tutumuna sahip çocuklar, kendine güvenmektedir ve sosyal olarak yeterlidir (Santrock, 2012; Steinberg, 2007).

Pek çok davranışın kazanılmasında model alma ve öğrenmenin önemli olduğu düşünülürse öğretmen adaylarının affetme özelliği, öz-duyarlık ve benlik saygısını kazanmalarında annelerinden gördükleri tutumların etkili olacağı inkar edilmez bir gerçektir. Yetkili tutuma sahip bir anne çocuğuna sorumluluğu üstlenme ve karşıdaki

kişinin düşüncelerini dikkate alma konusunda örnek teşkil eder. Böyle bir ortamda yaşayan çocuk yaşadığı olumsuz olaylarda kendi sorumluluğunu üstlenerek, karşısındaki kişinin neler yaşadığına dikkat eder ve bu da affedici eğilimleri arttırıcı bir rol oynayabilir.

5.1.17. Öğretmen Adaylarının Algıladığı Baba Tutumu İle Affetme, Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı İlişkisi

Araştırmada algıladığı baba tutumunun öğretmen adaylarının genel affetme ve kendini affetme puan ortalamaları üzerinde etkili olduğu görülmektedir (Tablo 55). Baba tutumunu yetkili olarak algılayan öğretmen adaylarının genel affetme puan ortalamaları ilgisiz-kayıtsız olarak algılayan öğretmen adaylarının puan ortalamalarından daha yüksektir. Kendini affetme puan ortalamaları açısından bakıldığında ise baba tutumunu yetkili olarak algılayan öğretmen adaylarının kendini affetme puan ortalamaları, izin verici ve ilgisiz-kayıtsız olarak algılayan öğretmen adaylarının kendini affetme puan ortalamalarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada algıladığı baba tutumunun öğretmen adaylarının öz-duyarlık, öz-sevecenlik ve aşırı özdeşleşme puan ortalamaları üzerinde etkili olduğu saptanmıştır (Tablo 56). Babasının tutumunu yetkili olarak algılayan öğretmen adaylarının öz-duyarlık puan ortalamaları baba tutumunu izin verici ve ilgisiz-kayıtsız olarak algılayan öğretmen adaylarının puan ortalamalarından daha yüksektir. Baba tutumunu yetkili olarak algılayan öğretmen adaylarının öz-sevecenlik puan ortalamalarının izin verici olarak belirten öğretmen adaylarının öz-sevecenlik puan ortalamalarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aşırı özdeşleşme açısından ise algıladıkları baba tutumunu yetkili olarak belirten öğretmen adaylarının aşırı özdeşleşme puan ortalamalarının ilgisiz-kayıtsız olarak belirten öğretmen adaylarının puan ortalamalarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Algılanan baba tutumunun öğretmen adaylarının benlik saygısı üzerinde etkili olduğu görülmektedir (Tablo 57). Baba tutumunu yetkili olarak algılayan öğretmen adaylarının benlik saygısı baba tutumunu yetkeci ve ilgisiz-kayıtsız algılayan öğretmen adaylarının benlik saygısından daha yüksektir.

Görüldüğü gibi annede olduğu gibi babanın yetkili tutumu da öğretmen adaylarının affetme, öz-duyarlık ve benlik saygısı gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır.

5.1.18. Öğretmen Adaylarının Sorunu Olduğunda Başkalarından Yardım İsteme Durumu İle Affetme, Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı İlişkisi

Araştırmada sorunu olduğunda başkalarından yardım isteme durumunun öğretmen adaylarının affetme özellikleri (Tablo 58), öz-duyarlık (Tablo 59) ve benlik saygısı (Tablo 60) üzerinde etkili olmadığı bulunmuştur.

5.1.19. Öğretmen Adaylarının Psikolojik Sorun Yaşama Durumu İle Affetme, Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı İlişkisi

Araştırmada psikolojik sorun yaşama durumunun öğretmen adaylarının genel affetme, kendini affetme ve durumu affetme puan ortalamaları üzerinde etkili olduğu saptanmıştır (Tablo 61). Psikolojik sorun yaşamayan öğretmen adaylarının genel affetme, kendini affetme ve durumu affetme puan ortalamaları psikolojik sorun yaşayanlardan daha yüksektir. Bu bulgu affetme ile psikolojik sağlık arasında olumlu yönde bir ilişkinin var olduğunu gösteren araştırma bulgularıyla örtüşmektedir (Karremans, Van Lange ve Hollan, 2005; Lawler-Row ve Piferi, 2006; Avery, 2008; Tse ve Cheng, 2006, Ross ve ark., 2004; Maltby, Macaskill ve Day, 2001).

Araştırmada psikolojik sorun yaşama durumunun öğretmen adaylarının öz-duyarlık, öz-sevecenlik, öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme puan ortalamaları üzerinde etkili olduğu saptanmıştır (Tablo 62). Psikolojik sorun yaşamayan öğretmen adaylarının öz-duyarlık ve öz-sevecenlik puan ortalamaları psikolojik sorun yaşayan öğretmen adaylarınınkinden daha yüksektir. Öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme açısından ise psikolojik sorun yaşayan öğretmen adaylarının puan ortalamalarının psikolojik sorun yaşamayan öğretmen adaylarınınkinden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Sonuçlar Neff'in (2003a) öz-duyarlığın sağlıklı bir öz-tutum olduğu görüşünü desteklemektedir. Öz-duyarlık puan ortalaması yüksek olan öğretmen adayları

psikolojik olarak daha sağlıklı iken, öz-duyarlı yaklaşımlardan uzak olan öğretmen adayları psikolojik sorun yaşamaya daha açıktır.

Araştırmada psikolojik sorun yaşama durumunun öğretmen adaylarının benlik saygısı üzerinde etkili olduğu bulunmuştur (Tablo 63). Psikolojik sorun yaşamayan öğretmen adaylarının benlik saygısı psikolojik sorun yaşayanlardan daha yüksektir.

Araştırmanın öneminde bahsedildiği gibi affetme, öz-duyarlık ve benlik saygısının psikolojik sağlık için yararlı özellikler olması nedeniyle öğretmen adayları tarafından kazanılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu özelliklerden yoksun öğretmen adaylarının psikolojik sorunlar yaşadıklarını gösteren sonuçlar bu görüşü desteklemektedir.

5.1.20. Öğretmen Adaylarının Psikolojik Yardım Alma Durumu İle Affetme, Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı İlişkisi

Araştırmada psikolojik yardım alma durumunun öğretmen adaylarının genel affetme puan ortalamaları üzerinde etkili olduğu; ancak affetme ölçeğinin alt boyutlarından alınan puan ortalamaları üzerinde etkili olmadığı saptanmıştır (Tablo 64). Bulgulara göre psikolojik yardım almayan öğretmen adaylarının genel affetme puan ortalamaları daha yüksektir.

Literatürde affetme sıklıkla psikolojik sağlıkla ilişkili bir kavram olarak ele alınmaktadır. Affetme eğilimi düşük bireyler yoğun yalnızlık, depresyon, anksiyete ve stres yaşamaktadır (Karremans, Van Lange ve Hollan, 2005; Lawler-Row ve Piferi, 2006; Avery, 2008; Tse ve Cheng, 2006; Ross ve ark., 2004; Maltby, Macaskill ve Day, 2001). Affetme eğilimi yüksek bireylerin ise psikolojik ve öznel iyi oluşlarının yüksek olduğu görülmektedir (Lawler-Row ve Pifer, 2006). Bu bilgiler ışığında psikolojik yardım almayan öğretmen adaylarının genel affetme puan ortalamalarının yüksek olduğu bulgusu affetmenin psikolojik sağlık için yararlı olduğu bulgularını desteklemektedir. Buna ek olarak psikolojik sağlığı iyi olan bireylerin daha affedici olduğu da düşünülmektedir.

Araştırmada psikolojik yardım alan öğretmen adaylarının öz-duyarlık ölçeğinin olumsuz alt boyutları olan öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleme puan

ortalamalarının psikolojik yardım almayan öğretmen adaylarından daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 65). Araştırmalar öz-duyarlılığın depresyon, anksiyete, stres ve yalnızlık ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Neff, 2007; Neff ve McGehee, 2010; Öveç, 2007; Sümer, 2008). Bu bulgulardan yola çıkarak öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme puan ortalaması yüksek olan öğretmen adaylarının psikolojik sorunlar yaşama olasılıklarının yüksek olduğu ve bu nedenle de psikolojik yardıma başvurmuş olabilecekleri düşünülmektedir.

Araştırmada psikolojik yardım alan öğretmen adayları ile psikolojik yardım almayan öğretmen adaylarının benlik saygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır (Tablo 66). Ancak benlik saygısı ölçeğinden alınan puan ortalamaları incelendiğinde psikolojik yardım almayan öğretmen adaylarının puan ortalamalarının psikolojik yardım alanlardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Düşük benlik saygısı psikolojik gerginliğe yol açabilirken; yüksek benlik saygısı iyilik durumunu arttırmaktadır (Steinberg, 2007). Düşük benlik saygısı genellikle depresif düşüncelerle ilişkili görülmektedir (Mecinnes, 2006). Moksnes ve arkadaşlarının (2010) araştırma bulgularına göre benlik saygısı depresyon ve anksiyete ile negatif ilişki göstermektedir. Bu araştırmada psikolojik yardım almayan öğretmen adaylarının benlik saygısı puan ortalamasının psikolojik yardım alan öğretmen adaylarından yüksek olması; benlik saygısı ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi gösteren literatür bulgularını desteklemektedir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar yukarıda ayrıntılı olarak verilmiş ve tartışılmıştır. Elde edilen sonuçları bir bütün olarak görüp değerlendirebilmek açısından genel bir özet yapmanın yararlı olacağı düşünülmektedir. Bu nedenle aşağıda araştırmadan elde edilen sonuçlar özetlenmektedir.

Araştırmada öğretmen adaylarının affetme özellikleri ile öz-duyarlık ve benlik saygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olumlu yönde ilişki olduğu saptanmıştır. Öz-duyarlık bireyin kendine karşı hoşgörülü olmasını, yaşadığı duyguları açık yüreklilikle kabul etmesini ve zaman zaman tüm insanların olumsuz olaylar yaşayabildiğini kabul etmeyi vurgulamaktadır. Kendine karşı duyarlı olmayı

başarabilen bireyin olayları daha mantıklı ve geniş bir çerçevede değerlendirebileceği düşünülmektedir. Öz-duyarlığın olaylara bakış biçiminde meydana getireceği değişimlerin affetme özelliğinin gelişimine katkı sağladığı düşünülmektedir. Kendisi hakkında olumlu değerlendirmelere sahip kişi olumsuz olayları benliğine yönelik bir tehdit olarak algılamadığından zarar verici durumlar karşısında daha affedici olabilir diye düşünülmektedir.

Affetme ile demografik değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde; yaş, eğitim alanı, genel mutluluk durumu, duygusal ilişki durumu, algılanan anne tutumu, psikolojik sorun yaşama ve psikolojik yardım almanın affetme üzerinde etkili olduğu saptanmıştır. Cinsiyet, sınıf, yaşamın büyük bölümünün geçtiği yerleşim yeri, kardeş sayısı, anne baba eğitim ve meslek durumu, algılanan anne baba tutumu, aylık gelir, algılanan ekonomik durum ve sorunu olduğunda başkalarından yardım isteme durumu ise affetme üzerinde etkili değildir. Bulgulara göre rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında eğitim gören, yaşı büyük olan, duygusal ilişkisi olmayan ve annesinin tutumunu yetkili olarak algılayan öğretmen adaylarının affetme puan ortalamaları diğerlerinden daha yüksektir. Affetme puan ortalaması yüksek olan öğretmen adaylarının psikolojik sorun yaşamadığı, psikolojik yardım almadığı ve genel olarak mutlu olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre affetme ergenlikten yetişkinliğe geçiş sürecinde meydana gelen değişimlerle birlikte artış göstermekte ve eğitim görülen alan affetmenin gelişimine katkı sağlayabilmektedir. Çocuğun, anne babasının kendine karşı tutumunu nasıl algıladığı affetmenin gelişimi üzerinde etkili bir rol oynamaktadır. Ayrıca affetme psikolojik sağlık için yararlıdır ve bireyin mutluluğunu arttırmaktadır.

Öz-duyarlık ile demografik değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde; yaş, sınıf, genel mutluluk durumu, baba eğitim durumu, algılanan anne baba tutumu ve psikolojik sorun yaşama durumunun öz-duyarlık üzerinde etkili olduğu saptanmıştır. Cinsiyet, eğitim alanı, yaşamın büyük bölümünün geçtiği yerleşim yeri, duygusal ilişki durumu, kardeş sayısı, anne eğitim durumu, anne ve baba meslek durumu, aylık gelir, algılanan ekonomik durum, sorunu olduğunda başkalarından yardım isteme ve psikolojik yardım alma durumunun öz-duyarlık üzerinde etkili olmadığı bulunmuştur. Bulgulara göre bireyin yaşı ve sınıfı büyüdükçe öz-duyarlık puan

ortalaması artmaktadır. Yetkili anne baba tutumu öz-duyarlık gelişimine olumlu yönde katkı sağlamaktadır. Ayrıca öz-duyarlıkları yüksek bireyler genel olarak mutlu ve psikolojik olarak sağlıklıdır.

Benlik saygısı ve demografik değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde; cinsiyet, eğitim alanı, sınıf, genel mutluluk durumu, anne eğitim durumu, algılanan anne baba tutumu ve psikolojik sorun yaşama durumunun benlik saygısı üzerinde etkili olduğu saptanmıştır. Yaş, yaşamın büyük bölümünün geçtiği yerleşim yeri, duygusal ilişki durumu, kardeş sayısı, baba eğitim durumu, anne ve baba meslek durumu, aylık gelir, algılanan ekonomik durum, sorunu olduğunda başkalarından yardım isteme ve psikolojik yardım alma durumu benlik saygısı üzerinde etkili değildir. Bulgulara göre Kadınların, rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında öğrenim görenlerin ve anne eğitim düzeyi yüksek olanların benlik saygısı daha yüksektir. Yetkili anne baba tutumu benlik saygısı gelişimine olumlu katkı sağlamaktadır. Ayrıca benlik saygısı yüksek bireyler daha az psikolojik sorun yaşamakta ve daha çok mutlu olduğunu belirtmektedir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar genel olarak ele alındığında affetme, öz-duyarlık ve benlik saygısının birbiriyle ilişkili olması nedeniyle, bu özelliklerden birinin varlığının diğerinin gelişimini de olumlu yönde etkileyeceğini söylemek mümkündür. Bulgulara göre öz-duyarlık, öz-sevecenlik paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik ve benlik saygısı arttıkça, birey genel olarak daha affedici olmaktadır. Öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme artarken genel olarak affetme azalmaktadır. Benzer şekilde öz-duyarlık, öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik arttıkça benlik saygısı da artmaktadır. Öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme arttığında benlik saygısı düşmektedir.

Elde edilen sonuçlar affetme, öz-duyarlık ve benlik saygısının bireyin kişiliğinde bir bütün olarak yer alan ve birbirini etkileyen özellikler olduğunu göstermektedir. Araştırmada affetme özelliği, öz-duyarlık ve benlik saygısı yüksek olan öğretmen adaylarının psikolojik sorunlar yaşamaktan uzak olduğu, ancak bu özelliklerden yoksun öğretmen adaylarının psikolojik sorunlar yaşadığı ve genel olarak mutlu olmadığı görülmektedir. Bu durum bireyde affetme özelliği, öz-duyarlık

ve benlik saygısının yüksek olmasının psikolojik sağlık üzerindeki olumlu etkisini açıkça ortaya koymaktadır.

Araştırmanın giriş bölümünde affetme, öz-duyarlık ve benlik saygısının psikolojik sağlık için yararlı olduğunun düşünüldüğü ve bu nedenle öğretmen adayları üzerinde bu özelliklerin incelenmesinin önemli olduğu ifade edilmişti. Elde edilen sonuçlar bu görüşü destekleyici niteliktedir. Bu nedenle öğretmen adaylarının bu özellikler kazanmaları yönünde çalışmalar yapmaya daha fazla ağırlık verilmesi gerektiği düşünülmektedir.

5.2. Öneriler

1. Affetme, öz-duyarlık ve benlik saygısı birbiriyle ilişkili ve psikolojik sağlık için yararlı olarak kabul edilen özelliklerdir. Öğretmen adaylarının bu özellikleri kazanmaları hem kendi psikolojik sağlıkları hem de öğretmen olarak kişilik gelişimini etkileyecekleri öğrenciler açısından önem arz etmektedir. Bu nedenle öğretmenlik eğitim programlarında öğretmen adaylarına mesleki bilgileri öğretmenin yanında, kişilik gelişimini destekleyecek şekilde bu üç özelliği bir arada geliştirmeye yardımcı olacak çalışmalara da yer verilmesi önerilmektedir.
2. Öğretmen adaylarının affetme, öz-duyarlık ve benlik saygısının psikolojik sağlık için önemini kavramalarına yardımcı olmak amacıyla seminerler ve konferanslar verilmesi önerilmektedir.
3. Rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümünde eğitim gören öğrencilerin kendini affetme, başkasını affetme ve durumu affetme açısından diğer bölümlerden farklılık göstermemesi, edindikleri bilgileri kendi yaşamlarında kullanamadıklarını göstermektedir. Rehberlik ve psikolojik danışmanlık eğitim programlarında okutulan bireysel danışma ve grup danışması dersleri öğrencilere uygulama becerilerini kazandırmayı amaçlamaktadır. Oysa bireysel danışma ve grup danışması yaşantıları öğrencilerin kendi kişisel problemlerini çözmelerine yardımcı olarak affetme özelliklerini geliştirmeyi sağlayabilir. Bu nedenle rehberlik ve psikolojik danışmanlık programlarında öğrencilerin kişisel gelişimine katkı sağlamak için bireysel danışma ya da grup danışmasına katılmalarına olanak sağlanması önerilmektedir.

4. Affetme, öz-duyarlık ve benlik saygısını geliştirmeye yönelik programlar hazırlanarak, öğretmenlik eğitim programlarında seçmeli ders olarak bu programlara yer verilmesi önerilmektedir.

5. Affetme, öz-duyarlık ve benlik saygısının gelişiminde anne baba tutumlarının önemli rolü vardır. Bu nedenle öğretmen adaylarına sağlıklı anne baba tutumları hakkında bilgi vermek, hem kendi çocuklarını nasıl yetiştirmeleri gerektiği hem de öğrenci velilerine sağlıklı anne baba tutumlarının nasıl olması gerektiği konusunda yardımcı olabilmeleri açısından önemlidir. Öğretmen adaylarına sağlıklı anne baba tutumlarının ne olduğu ve anne baba tutumlarının sağlıklı kişilik gelişimi üzerindeki rolü konusunda seminerler verilmesi önerilmektedir.

6. Bu çalışma eğitim fakültelerinin Türkçe öğretmenliği, ilköğretim matematik öğretmenliği, müzik öğretmenliği, resim öğretmenliği ile rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümlerinde okumakta olan öğrencilerle gerçekleştirilmiştir. Eğitim fakültelerinin diğer bölümlerinde okuyan öğrenciler açısından da bu özelliklerin incelenmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Açıköğretim Fakültesi. (2002). **Davranış Bilimlerine Giriş**. Eskişehir: Açıköğretim Fakültesi Yayınları.

<http://books.google.com.tr/books?id=JUcWfHnMRQkC&printsec=frontcover&hl=tr#v=onepage&q=ayna%20benlik&f=false> (25 Nisan 2013).

Adams, J. F. (1995). **Ergenliği Anlamak**. Yayına Hazırlayan: Bekir Onur. Ankara: İmge Kitapevi.

Adler, A. (2006). **İnsanı Tanıma Sanatı**. (9.Baskı). Çev: Kamuran Şipal. İstanbul: Say Yayınları.

Ahadi, B. ve Ariapooran, S. (2009). Role of Self and Other Forgiveness in Prediction Depression and Suicide Ideation of Divorcess. **Journal of Applied Sciences**. 9 (19), 3598-3601.

Akbağ, M. (2011). **Gelişim Psikolojisi Konularına Giriş: Kavramlar, İlkeler, Dönemler**. İçinde M., E., Deniz, (Ed.), Eğitim Psikolojisi. (24-47). Ankara: Maya Akademi.

Akboy, R. (2005). **Eğitim Psikolojisi ve Çoklu Zeka**. İzmir: Dinazor Kitapevi.

Akça, Z. K. (2012). Genç Yetişkinlikte Algılanan Anne–Baba Tutumlarının, Kendini Toparlama Gücü ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Akın, Ü., Akın, A ve Abacı, R. (2007). Öz-Duyarlık Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi** (H. U. Journal of Education). 33, 01-10.

Aktaş, S. (2011). 9. Sınıfta Anne Baba Tutumları ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Allemand, M., Amberg, I., Zimprich, D. ve Fincham, F. D. (2007). The Role of Trait Forgiveness and Relationship Satisfaction in Episodic Forgiveness. **Journal of Social and Clinical Psychology**. 26 (2), 199-217.
- Allen, A. B. ve Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, Stress, and Coping. **Social and Personality Psychology Compass**. 4 (2), 107-118.
- Alp, Z. (2012). Çalışanların ve Emeklilerin Sosyal İstenirlik ve Öz-Duyarlık Açısından Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Alpay, A. (2009). Yakın İlişkilerde Bağışlama: Bağışlamanın Bağlanma, Benlik Saygısı, Empati ve Kıskançlık Değişkenleri Yönünden İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Altıntaş, E. ve Gültekin, M. (2005). **Psikolojik Danışma Kuramları**. İstanbul: Aktüel Yayınları.
- Altunbaş, Ç. (2006). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Andre, C. ve Lelord, F. (2002). **Kendine Saygı**. Çev: İsmail Yerguz. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Arıcak, O. T. (1999). Grupla Psikolojik Danışma Yoluyla Benlik ve Mesleki Benlik Saygısının Geliştirilmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Avery, C. M. (2008). The Relationship between Self-Forgiveness and Health: Mediating Variables and Implications for Well-Being. Unpublished Doctoral Dissertation. University of Hartford, Institute of Professional Psychology.
- Bacanlı, H. (1997). **Sosyal İlişkilerde Benlik: Kendini Ayarlamanın Psikolojisi**. İstanbul: Milli Eğitim Basım Evi.

- Balat, G. U. ve Akman, B. (2004). Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. **Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**. 14 (2), 175-183.
- Barber, L., Maltby, J. ve Macaskill, A. (2005). Angry Memories and Thoughts of Revenge: The Relationship between Forgiveness and Anger Rumination. **Personality and Individual Differences**. 39, 253-262.
- Baskin, T. W. ve Enright, R. D. (2004). Intervention Studies on Forgiveness: A Meta-Analysis. **Journal of Counseling & Development**. 82, 79-90.
- Baymur, F. (1994). **Genel Psikoloji**. İstanbul: İnkilap Kitapevi.
- Baumeister, R. F. (1993). **Identity, Self-Concept and Self Esteem**. İçinde Robet Hogan, John Jonhson ve Stephen Briggs (Ed.) Handbok of Personality Psychology (681-710). California: Academic Press.
- Baumeister, R. F. (2005). Rethinking Self-Esteem Why Nonprofits should Stop Pushing Self- Esteem and Start Endorsing Self-Control. **Stanford Social Innovation Review**. 34-41.
- Baumeister, R. F., Bushman, B. J. ve Champell, K. W. (2000). Self-Esteem, Narcissism, and Aggression: Does Violence Result From Low Self-Esteem or From Threatened Egotism?. **Current Directions in Psychological Sciences**. 9, 26-29.
- Baumeister, R. F., Champell, K. W., Krueger, J. I. ve Vohs, K. D. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles?. **Psychological Science in The Public Interest**. 4, 1-44.
- Bennet - Goleman, T. (2003). **Duyguların Simyası**. Çev. Ebru Kılıç. İstanbul: Alfa Yayınevi.
- Berber-Çelik, Ç. ve Odacı, H. (2011). **Kendilik Algısı ve Benlik Saygısının Problemlili İnternet Kullanımı Üzerindeki Yordayıcı Rolü**. 5. Uluslararası

Bilgisayar ve Eğitim Teknolojileri Sempozyumu. (22-24 Eylül 2011). Elazığ: Fırat Üniversitesi.

- Berry, J. W., Worthington, E. L., O'Connor, L. E., Parrott, L. ve Wade, N. G. (2005). Forgivingness, Vengeful Rumination, and Affective Traits. **Journal of Personality**. 73, 1-43.
- Berry, J. W., Worthington, E. L. Jr., Parrott, L., O'Connor, L. E. ve Wade, N. G. (2001). Dispositional Forgiveness: Development and Construct Validity of The Transgression Narrative Test of Forgiveness (TNTF). **Personality and Social Psychology Bulletin**. 27, 1277-1290.
- Bono, G., McCullough, M. E. ve Root, L. M. (2007). Forgiveness, Feeling Connected to Others, and Well-Being: Two Longitudinal Studies. **Personality and Social Psychology Bulletin**. 34, 182- 195.
- Breen, W. E., Kashdana, T. B., Lenser, M. L. ve Fincham, F. D. (2010). Gratitude and Forgiveness: Convergence and Divergence on Self-Report and Informant Ratings. **Personality and Individual Differences**. 49, 932-937.
- Brose, L. A., Rye, M. S., Lutz-Zois, C. ve Ross, S. R. (2005). Forgiveness and Personality Traits. **Personality and Individual Differences**. 39, 35-46.
- Brown, R. P. (2003). Measuring Individual Differences in The Tendency to Forgive: Construct Validity and Links with Depression. **Personality and Social Psychology Bulletin**. 29, 759-771.
- Brown, R. P. (2004). Vengeance is Mine: Narcissism, Vengeance and The Tendency to Forgive. **Journal of Research in Personality**. 38, 576-584.
- Brown, G. R. ve Anderson, B. (1991). Psychiatric Morbidity in Adult Inpatients with Childhood Histories of Sexual and Physical Abuse. **The American Journal of Psychiatry**. 148, 55-61.
- Brown, B. ve Lohr, M. J. (1987). Peer Group Affiliation and Adolescent Self-Esteem: An Integration of Ego-Identity and Symbolic Interaction Theories. **Journal of Personality and Social Psychology**. 52, 47-55.

- Bugay, A. (2010). Investigation of Social-Cognitive, Emotional and Behavioral Variables as Predictors of Self-Forgiveness. Unpublished Doctoral Dissertation. METU University, Institute of Social Sciences.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2010). A Turkish Version of Heartland Forgiveness Scale. **Procedia Social and Behavioral Sciences**. 5, 1927-1931.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2011). Hataya İlişkin Özelliklerin Başkalarını Affetmeyi Yordaması. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 4 (35), 8-17.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2012). Affetme Artırılabilir mi?: Affetmeyi Geliştirme Grubu. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 4 (37), 96-106.
- Burger, J. M. (2006). **Kişilik**. Çev: İnan Deniz, Erguvan Sarıoğlu. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. (16. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). **Bilimsel Araştırma Yöntemleri**. (7. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Cansever, G. (1981). **İçimdeki Ben: Freud Görüşünün Açıklanması**. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Cardi, M., Millich, R., Harris, M. J. ve Kearns, E. (2007). Self-esteem Moderates The Response to Forgiveness Instructions among Women with A History of Victimization. **Journal of Research in Psychology**. 41(4), 804-819.
- Cevher, F. N. ve Buluş, M. (2007). Benlik Kavramı ve Benlik Saygısı: Önemi ve Geliştirilmesi. **Akademik Dizin Dergisi**. 2, 52-64.
- Cheng, H. ve Furnham, A. (2003). Personality, Self-Esteem, and Demographic Predictions of Happiness and Depression. **Personality and Individual Differences**. 34, 921-942.
- Corey, G. (2005). **Psikolojik Danışma Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları**. Ankara: Mentis Yayıncılık.

- Çetinkaya, S.,Nur, N.,Ayvaz, A.,Özdemir, D. ve Kavakçı, Ö. (2009). Sosyoekonomik Durumu Farklı Üç İlköğretim Okulu Öğrencilerinde Akran Zorbalığının Depresyon ve Benlik Saygısı Düzeyiyle İlişkisi. **Anadolu Psikiyatri Dergisi**. 10,151-158.
- Çevik Büyüksahin, G. ve Atıcı, M. (2009). Lise 3. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. **Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi**. 6 (1), 339-352.
- Demir, İ. (2010). **Benlik, Kimlik ve Kişilik**. İçinde Hatice Ergin Armağan Yıldız (Ed.), Gelişim Psikolojisi Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Deniz, M. E.,Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The Validity and Reliability of the Turkish Version of The Self-Compassion Scale. **Social Behavior and Personality**. 36 (9), 1151-1160.
- Denton, R. T. ve Martin, M. W. (1998). Defining Forgiveness: An Empirical Exploration of Process and Role, **The American Journal of Family Therapy**, 26 (4), 281-292.
- DiBlasio, F. A. ve Proctor, J. H. (1993). Therapists and Clinical Use of Forgiveness. **The American Journal of Family Therapy**. 21 (2), 175-184.
- Dinçer, F. ve Öztunç, G. (2009). Hemşirelik ve Ebelik Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyleri. **Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi**. 22-33.
- Downie, R. S. (1965). Forgiveness. **The Philosophical Quarterly**. 15 (59), 128-134.
- Durmuşoğlu, N. ve Doğru, S. Y. (2006). Çocukluk Ökseleyici Yaşantılarının Ergenlikteki Yakın İlişkilerde Bireye Etkisinin İncelenmesi. **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**. 15, 237-246.
- Eaton, J.,Struthers, C.W. ve Santelli, A.G. (2006). Dispositional and State Forgiveness: The Role of Self-Esteem, Need for Structure, and Narcissism. **Personality and Individual Differences**. 41, 371- 380.

- Eaton, J., Struthers, C. W., Shomrony, A. ve Santelli, G. (2007). When Apologies Fail: The Moderating Effect of Implicit and Explicit Self-Esteem on Apology and Forgiveness. **Self and Identity**. 6 (2-3), 209-222.
- Edwards, L. M., Lapp-Rincker, R. H., Magyar-Moe, J. L., Reinfeldt, J. D., Ryder, J. A., Brown, J. C. ve diğer. (2002). A Positive Relationship between Religious Faith and Forgiveness: Faith in The Absence of Data?. **Pastoral Psychology**. 50, 147-152.
- Emmons, R. A. (2000). **Personality and Forgiveness**. İçinde M.E. McCullough, K.I. Pargament ve C.E. Thoresen (Eds.), Forgiveness: Theory, Research and Practice, (156-175). New York: The Guilford Press.
- Enright, R. D., Gassin, E.A. ve Wu, C. (1992). Forgiveness: A Developmental View. **Journal of Moral Education**. 21, 99-114.
- Enright, R. D. ve The Human Development Study Group (1996). Counselig within The Forgiveness Triad: On Forgiving, Receiving Forgiveness and Self-Forgiveness. **Counseling and Values**. 40, 107-126.
- Eraydın, Ş. (2010). Farklı Müfredat Programlarında Öğrenim Gören Hemşirelik Öğrencilerinin Öz-Duyarlık, Öz-Güven ve Boyun Eğici Davranışlarının İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Erikson, E. H. (1968). **Identity: Youth and Crisis**. (2nd Ed). New York: Norton.
- Eriş, Y. (2013). Ergenlerin Benlik Saygısı ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, D.E.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Eşer, H. (2005). Üniversite Öğrencilerinde Dini İnanç ve Benlik Saygısı İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Fincham, F. D. (2000). The Kiss of The Porcupines: From Attributing Responsibility to Forgiving. **Personal Relationship**. 7, 1-23.

- Fincham, F. D., Hall, J. H. ve Beach, S. R. H. (2005). **“Till Lack of Forgiveness Do Us Part”**: **Forgiveness in Marriage**. İçinde E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of Forgiveness* (207-226). New York: Wiley.
- Freedman, S. R. ve Enright, R. D. (1996). Forgiveness as An Intervention Goal with Incest Survivors. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**. 64 (5), 983-992.
- Freedman, S. ve Knupp, A. (2003). The Impact of Forgiveness An Adolescent Adjustment to Parental Divorce. **Journal of Divorce & Remarriage**. 39 (1-2), 135-165.
- Furnham, F. ve Cheng, H. (2000). Perceived Parental Behaviour, Self-esteem and Happiness. **Social Psychiatry Psychiatr Epidemiol**. 35, 463-470.
- Gander, M. J. ve Gardiner, H. W. (2010). **Çocuk ve Ergen Gelişimi**. (7. Baskı). Çev. Ed. Bekir Onur. Ankara: İmge Kitapevi.
- Gartner, J. (1988). The Capacity to Forgive: An Object Relations Perspective. **Journal of Religion and Health**. 27 (4), 313-32. <http://www.jstor.org/stable/27505990> (24 Şubat 2013).
- Geçtan, E. (1974). **Çağdaş İnsanda Normaldışı Davranışlar**. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları. No: 46.
- Geçtan, E. (2005). **Psikanaliz ve Sonrası**. (11. Baskı). İstanbul: Metis Yayınları.
- Gerring, R. J. ve Zimbardo, P. G. (2012). **Psikoloji ve Yaşam**. Çev: Gamze Sart. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Girard, M. ve Mullet, E. (1997). Forgiveness in Adolescents, Young, Middle-Aged, and Older Adults. **Journal of Adult Development**. 4, 209-220.
- Goldfarb, J. C. (2005). The Emergence, Expression and Integration of Forgiveness: A Psychodynamic Exploration and Case Study. Unpublished Doctoral Dissertation, Alliant International University.

Gul, S. ve Noor, R. (2011). The Effect of Parenting Styles on Self-Esteem of Individuals Suffering from Stammering. **Journal of Social Sciences**. 4 (2), 69-78.

Güncel Türkçe Sözlük.

http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GT.S.5073f2088dfcb0.43909805 (26 Ağustos 2012).

Hall, J. H. ve Fincham, F. D. (2005). Self-Forgiveness: The Stepchild of Forgiveness Research. **Journal of Social and Clinical Psychology**. 24 (5), 621-637.

Hargrave, T. D. ve Sells, J. N. (1997). The Development of A Forgiveness Scale. **Journal of Marital and Family Therapy**. 23 (1), 41-62.

Hill, E. W. (2001). Understanding Forgiveness as Discovery: Implications for Marital and Family Therapy. **Contemporary Family Therapy**. 23 (4) , 363-384.

Horney, K. (1996). **Nevrozlar ve İnsan Gelişimi: Öz Gerçekleştirme Kavgası**. Çev: Selçuk, Budak. Ankara: Öteki Yayınevi.

Hortwitz, L. (2005). The Capacity To Forgive: Intrapsychic and Developmental Perspectives. **Journal of the American Psychoanalytic Association**. 53 (2), 485-511.

Hu, F.,Watkins, D. ve Hui, E. (2004). Personality Correlates of The Disposition towards Interpersonal Forgiveness: A Chinese Perspective. **International Journal of Psychology**. 39 (4), 305-316.

İkiz, F. ve Totan, T. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Öz-Duyarlık ve Duygusal Zekanın İncelenmesi. **Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**. 14 (1), 51-71.

Ingersoll Dayton, B. ve Krause, N. (2005). Self-Forgiveness: A Component of Mental Health in Later Life. **Research on Aging**. 27 (3), 267-289.

- İskender, M. (2009). The Relationship between Self-Compassion, Self-Efficacy, and Control Belief About Learning in Turkish University Students, **Social Behavior and Personality**. 37 (5), 711-720.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). **Yeni İnsan ve İnsanlar**. (10. Baskı) İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). **Benlik, Aile ve İnsan Gelişimi**. Koç Üniversitesi Yayınları, İstanbul.
- Karaca, R. ve İkiz, E. (2010). **Psikolojik Danışma ve Rehberlikte Çağdaş Bir Anlayış**. (2. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karadağ, G., Güner, İ., Çuhadar, D. ve Uçan, Ö. (2008). Gaziantep Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Öğrencilerinin Benlik Saygısı. **Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi**. 3 (7), 29-42.
- Karataş, Z. (2012). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Empatik Becerileri ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. 23, 97-114.
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A. M. ve Holland, R.W. (2005). Forgiveness and Its Assocaitions with Prosocial Thinking, Feeling, Doing beyond The Relationship with The Offender. **Personality and Socail Psychology**. 31, 1315-1326.
- Katz, J., Street, A. ve Arias, I. (1997). Individual Differences İn Self Appraisals and Responses to Dating Violence Scenarios. **Violence and Victims**. 12 (3), 265-276.
- Kaya, Z. (2011). Madde Kullanan ve Kullanmayan Ergenlerin Kişilik Özellikleri ve Benlik Saygısı Açısından Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Doktora Tezi. D.E.Ü., Eğitim Bilimler Entitüsü.
- Kernis, M. H. (2000). Substitute Needs and The Distinction between Fragile and Secure High Self-Esteem. **Psychological Inquiry**. 11 (4), 298-300.

- Kernis, M. H. (2003). Target: Article: Toward a Conceptualization of Optimal Self-Esteem. **Psychological Injury**. 14 (1), 1-26.
- Kernis, M. H. (2005). Measuring Self-Esteem in Context: The Importance of Stability of Self-Esteem in Psychological Functioning. **Journal of Personality**. 73 (6), 1569-1606.
- Kernis, M. H., Brown, A. C. ve Brody, G. H. (2000). Fragile Self Esteem in Children and Its Associations with Perceived Patterns of Parent–Child Communication. **Journal of Personalit**. 68 (2), 225-252.
- Kernis, M. H., Lakey, C. E. ve Heppner, W. L. (2008). Secure Versus Fragile High Self-Esteem as a Predictor of Verbal Defensiveness: Converging Findings across Three Different Markers. **Journal of Personality**. 76 (3), 477-512.
- Kirkpatrick, K. L. (2005). Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two-Chair Intervention. Unpublished Doctorate Thesis, The University of Texas.
- Koç, S. ve Gün, N. (2006). **Özsaygı Öncelikler Listende Kaçınıcı Sıradasın?**. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- Konstam, V., Chernoff, M. ve Deveney, S. (2001). Toward Forgiveness: The Role of Shame, Guilt, Anger, and Empathy. **Counseling and Values**. 46, 26-39.
- Konstam, V., Holmes, W. ve Levine, B. (2003). Empathy, Selfism, and Coping Elements of The Psychology of Forgiveness: A Preliminary Study. **Counseling and Values**. 47, 172-183.
- Kulaksızoğlu, A. (2002) **Ergenlik Psikolojisi**. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Kwan, V. S. Y., Kuang, L. L. ve Hui, N. H. H. (2009). Identifying The Sources of Self-Esteem: The Mixed Medley of Benevolence, Merit, and Bias. **Self and Identity**. 8, 176–195.
- Lawler Row, K. A. ve Piferi, R. L. (2006). The Forgiving Personality: Predicting A Life Well Lived. **Personality and Individual Differences**. 41, 1009-1020.

- Leary, M. R., Tate, E., Adams, C. E., Allen, A. B. ve Hancock, J. (2007). Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly. **Personality Process and Individual Differences**. 92 (5), 887-904.
- Lyubomirsky, S., Tkach, C. ve Dimatteo, R. M. (2006). What Are The Differences Between Happiness and Self-Esteem?. **Social Indicators Research**. 78, 363-404.
- Macaskill, A., Maltby, J. ve Day, L. (2002). Forgiveness of Self and Others and Emotional Empathy. **The Journal of Social Psychology**. 142 (5), 663-665.
- Magnus, C., Kowalski, K. ve McHugh, T. (2010). The Role of Self-Compassion in Women's Self-Determined Motives to Exercise and Exercise-Related Outcomes. **Self and Identity**. 9 (4), 363-382.
- Maltby, J. ve Day, L. (2004). Forgiveness and Defense Style. **The Journal of Genetic Psychology**. 165 (1), 99-109.
- Maltby, J., Macaskill, A. ve Day, L. (2001). Failure to Forgive Self and Others: A Replication and Extension of The Relationship between Forgiveness, Personality, Social Desirability, and General Health. **Personality and Individual Differences**. 30, 881-885.
- Maltby, J., Barber, L. ve Day, L. (2005). Forgiveness and Happiness. The Differing Contexts of Forgiveness Using The Distinction between Hedonic and Eudaimonic. **Journal of Happiness Studies**. 6, 1-13.
- Martinez, I. ve Garcia, J. F. (2008). Internalization of Values and Self-Esteem among Brazilian Teenagers from Authoritative, Indulgent, Authoritarian, and Neglectful Homes. **Adolescence**. 43, (169), 13-29.
- Maşrabacı, T.S. (1994). Hacettepe Üniversitesi Birinci sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Mead, G. H. (1934). **Mind, Self and Society**. Chicago: The University of Chicago Press.

[http://books.google.com.tr/books?id=R0u2QZHCKE0C&printsec=frontcover&dq=mead+\(1934\)+mind&hl=tr&sa=X&ei=D_WJUYAC4S7hAf6t4DgAQ&ved=0CC0Q6AEwAA#v=onepage&q=mead%20\(1934\)%20mind&f=false](http://books.google.com.tr/books?id=R0u2QZHCKE0C&printsec=frontcover&dq=mead+(1934)+mind&hl=tr&sa=X&ei=D_WJUYAC4S7hAf6t4DgAQ&ved=0CC0Q6AEwAA#v=onepage&q=mead%20(1934)%20mind&f=false) (28 Mart 2013).

McCullough, M. E. ve Worthington, E. L. (1999). Religion and The Forgiving Personality. **Journal of Personality**. 67 (6), 1141-1164.

McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as Human Strength: Theory, Measurement, and Links to Well-Being. **Journal of Social and Clinical Psychology**. 19 (1), 43-55.

McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: Who Does It and How Do They Do It?, **Current Directions in Psychological Science**. 10, 194-197.

McCullough, M. E., 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., Hoyt, W. T. ve Rachal, K. C. (2000). **What We Know (and need to know) about Assessing Forgiveness Constructs**. İçinde M. E. McCullough, K. I. Pargament ve C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research and Practice*, (65-91). New York: Guilford Press.

McCullough, M. E., Pargament, K. I. ve Thoresen, C. E. (2000). **The Psychology of Forgiveness: History, Conceptual Issues, and Overview**. İçinde M. E. McCullough, K. I. Pargament ve C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research and Practice*, (1-13) New York: The Guilford Press.

McMullin, J. A. ve Cairney, J. (2004). Self-Esteem and The Intersection of Age, Class, and Gender. **Journal of Aging Studies**. 18, 75-90.

- Mecinnes, D. I. (2006). Self-Esteem and Self-Acceptance: An Examination into Their Relationship and Their Effect on Psychological Health. **Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing**. 13, 483-489.
- Meier, L.,Orth, U.,Denissen, J. ve Kühnel, A. (2011). Age Differences in Instability, Contingency, and Level of Self-Esteem across The Life Span. **Journal of Research in Personality**. 45, 604-612.
- Miller, S. A. (2007). **Developmental Research Methods** 3th Edition. London: Sage Publications.
- Milevsky, A.,Schlechter, M.,Netter, S. ve Keehn, D. (2007). Maternal and Paternal Parenting Styles in Adolescents: Associations with Self-Esteem, Depression and Life-Satisfaction. **Journal of Child Family Study**. 16, 39-47.
- Moksnes, U.,Moljord, I.,Espnes, G. ve Byrne, D. (2010). The Association between Stress and Emotional States in Adolescents: The Role of Gender and Self-Esteem. **Personality and Individual Differences**. 49 (5), 430-435.
- Mosewich, A. D.,Kowalski, K. C.,Sabiston, C. M.,Sedgwick, W. A. ve Tracy, J. L. (2011). Self-Compassion: A Potential Resource for Young Women Athletes. **Journal of Sport & Exercise Psychology**. 33, 103-123.
- Mullet, E.,Houdbine, A.,Laumonier, S. ve Girard, M. (1998). ‘‘Forgiveness’’: Factor Structure in A Sample of Young, Middle-Aged, and Elderly Adults. **European Psychologist**. 3, 289-297.
- Murdock, N. L. (2012). **Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları**. Çev. Ed: Füsün Akkoyun. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Murray, R. J. (2002). The Therapeutic Use of Forgiveness in Healing Intergenerational Pain. **Counseling and Values**. 46, 188-198.
- Nazik, E. ve Arslan, S. (2011). Hemşirelik Öğrencilerinin Empatik Becerileri ile Öz-Duyarlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi**. 14 (4), 69-75.

- Neely, M. E.,Schallert, D. L.,Mohammed, S. S., Roberts, R. M.ve Chen, Y. (2009). Self-Kindness When Facing Stress: The Role of Self-Compassion, Goal Regulation, and Support in College Students' Well-Being. **Motiv Emot.** 33, 88-97.
- Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of A Healthy Attitude Toward Oneself. **Self and Identity.** 2 (2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The Development and Validation of A Scale to Measure Self-Compassion. **Self and Identity.** 2 (3), 223-250.
- Neff, K. D. (2004). Self-Compassion and Well-Being. **Constructivism in The Human Sciences.** 9 (2), 27-38.
- Neff, K. D. (2009). **Self-Compassion.** İçinde M. R. Leary ve R. H. Hoyle (Ed.), Handbook of Individual Differences in Social Behavior, (561-573). New York: Guilford Press.
- Neff, K. D. (2012). **The Science of Self-Compassion.** İçinde C. Germer ve R. Siegel (Ed.), Compassion and Wisdom in Psychotherapy. New York: Guilford Press.
- Neff, K. D.,Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007). Self-Compassion and Adaptive Psychological Functioning. **Journal of Research in Personality.** 41, 139-154.
- Neff, K. D. ve Lamb, L. M. (2012). **Self-Compassion.** İçinde S. Lopez (Ed.), The Encyclopedia of Positive Psychology, (864-867). Blackwell Publishing.
- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-Compassion and Psychological Resilience among Adolescents and Young Adults. **Self and Identity.** 9 (3), 225-240.
- Neff, K. D.,Pisitsungkagarn, K. ve Hsieh, Y. (2008). Self-Compassion and Self-Construal in the United States, Thailand, and Taiwan. **Journal of Cross-Cultural Psychology.** 39 (3), 267-285.

- Neff, K. D. ve Prommier, E. (2013). The Relationship between Self-Compassion and Other-Focused Concern among College Undergraduates, Community Adults, and Practicing Meditators. **Self and Identity**. 1-17.
- Neff, K. D., Rude, S. S. ve Kirkpatrick, K. L. (2007). An Examination of Self-Compassion in relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits. **Journal of Research in Personality**. 41, 908-916.
- Neff, K. D. ve Vonk, R. (2009). Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. **Journal of Personality**, 77 (1), 23-50.
- Neiss, M. B., Stevenson, J. ve Sedikides, C. (2003). The Genetic Bases of Optimal Self-Esteem. **Psychological Inquiry**. 14, (1), 63-65.
- Neiss, M. B., Sedikides, C. ve Stevenson, J. (2002). Self-Esteem: A Behavioural Genetic Perspective. **European Journal of Personality**. 16, 351-367.
- Neiss, M. B., Sedikides, C. ve Stevenson, J. (2006). Genetic Influences on Level and Stability of Self-Esteem. **Self and Identity**. 5, 247-266.
- Neto, F. ve Mullet, E. (2004). Personality, Self-Esteem, and Self-Construal as Correlates of Forgiveness. **European Journal of Personality**. 18, 15-30.
- North, J. (1987). Wrongdoing and Forgiveness. **Philosophy**. 42, 499-508. <http://www.jstor.org/stable/3750929?seq=4> (9 Ekim 2012).
- Okutan, M. (2011). **Disiplin Problemlerinin Sürekliliği**. (9. Baskı). İçinde Karip, E. (Ed.), Sınıf Yönetimi. (2-10). Ankara: Pegem Akademi.
- Ormrod, J. E. (2003). **Educational Psychology Developing Learners** (Fourth Edition). New Jersey: Merrill Prentice Hall.
- Ortahinkal, J., Vansteenwegen, A. ve Burggraeve, R. (2008). Are Demographics Important for Forgiveness?. **The Family Journal**. 16, 20-27.
- Otacıoğlu, S. (2009). Müzik Öğretmeni Adaylarının Benlik Saygısı Düzeyleri ile Akademik ve Çalgı Başarılarının Karşılaştırılması. **Dicle Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. 13, 141-150.

- Ottekin, N. (2009). Ailelerinden Ayrı Olarak Öğrenim Görmekte Olan Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öner, U. (1985). **Ergenlik Psikolojisi**. Bekir Onur (Ed). Ankara: Hacettepe Taş Kitapçılık LTD ŞTİ.
- Öner Altıok, H., Ek, N., Koruklu, N. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygı Düzeyi ile İlişkili Bazı Değişkenlerin İncelenmesi. **Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi**. 1(1), 99-120.
- Öveç, Ü. (2007). Öz-Duyarlık İle Öz-Bilinç, Depresyon, Anksiyete ve Stres Arasındaki İlişkilerin Yapısal Eşitlik Modeliyle İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özyeşil, Z. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/SearchTez> (8 Mayıs 2013).
- Öztürk, M. O. ve Uluşahin, A. (2008). **Ruh Sağlığı Bozuklukları** (11. Baskı). Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri Ltd. Şti.
- Paul, M. (2011). **Self Pity or Self-compassion**. <http://www.innerbonding.com/show-article/2929/self-pity-or-self-compassion.html> (25 Şubat 2013).
- Papalia, D.E., Olds, S.W. ve Feldman, R. D. (2004). **Human Development** (9th Edition). McGraw-Hill Companies.
- Pişkin, M. (2006). **Özsaygı Geliştirme Eğitimi**. (6. Baskı) İçinde Y. Kuzgun (Ed.), İlköğretimde Rehberlik. (95-120). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Pişkin, M. (2012). **Okullarda Şiddetin Boyutları**. <https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:976ha1AS2V0J:www.okulsagligi.org/anasayfa/images/stories/2.O.S.Sunular%25C4%25B1/Metin%2520Pi%25C5%259Fkin.ppt+&hl=tr&gl=tr&pid=bl&srcid=ADGEEShJfKexJP>

[mxYUsgQfzs96soKFP2bae0- 3J4OoA5PcA 9gWifd_eynZZqDFB_OTHyLqJN9emvKUEWEEiqJ5DL7tYeBryCpj6lgSHGQxM92AiFFJqxvioy9845g8ipD58L9U&sig=AHIEtbT2ZO0vwIKWRM5eOq9R5qNNdiOo8A](https://www.researchgate.net/publication/354000000/mxYUsgQfzs96soKFP2bae0-3J4OoA5PcA9gWifd_eynZZqDFB_OTHyLqJN9emvKUEWEEiqJ5DL7tYeBryCpj6lgSHGQxM92AiFFJqxvioy9845g8ipD58L9U&sig=AHIEtbT2ZO0vwIKWRM5eOq9R5qNNdiOo8A) (28 Şubat 2013).

- Plummer, D. (2005). **Helping Adolescent and Adults to Build Self-Esteem: A Photocopyable Resource Book**. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Raeuori, A., Dick, D., Keski-Rahkonen, A., Pulkkinen, L., Rose, R. ve diğer. (2007). Genetic and Environmental Factors Affecting Self-esteem from Age 14 to 17: A Longitudinal Study of Finnish Twins. **Psychological Medicine**. 37 (11), 1625-1633.
- Reyes, D. C. (2011). Self-Compassion: A Concept Analysis. **Journal of Holistic Nursing**. 20 (10), 01-09.
- Roberts, R. (1995). Forgiveness. **American Philosophical Quarterly**. 32 (4), 289-306.
- Robbins, R. W. ve Trzesniewski, K. H. (2005). Self-Esteem Development across The Lifespan. **American Psychological Society**. 14 (3), 158-162.
- Rogers, C. R. (1951). **Client Centered Therapy**. Boston: Houghton Mifflin.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C. ve Rosenberg, F. (1995). Global Self-Esteem and Specific Self-Esteem: Different Concepts, Different Outcomes. **American Sociological Review**. 60 (1), 141-156.
- Ross, S. R., Kendall, A. C., Matters, K. G., Rye, M. S. ve Wrobel, T. A. (2004). A Personological Examination of Self- and Other-Forgiveness in The Five Factor Model. **Journal of Personality Assessment**. 82, 207-214.
- Roy, M. A., Neale, M. C. ve Kendler, K. S. (1995). The Genetic Epidemiology of Self-Esteem. **The British Journal of Psychiatry**. 166, 813-820.
- Rye, M. S., Pargament, K. I., Ali, M. A., Beck, G. L., Dorff, E. N., Hallisey, C. ve diğer. (2000). **Religious Perspectives on Forgiveness**. İçinde M.E. McCullough, K.

- I. Pargament ve C.E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research and Practice*. (17-41). NY: Guilford Press.
- Santrock, J. W. (2011). **Yaşam Boyu Gelişim**. Çev. Ed. Galip Yüksel. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Santrock, J. W. (2012). **Ergenlik**. Çev. Ed. Diğdem Müge Siyez. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Sarıçam, H. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Reddedilme Duyarlılıkları ile Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Sastre, M. T. M., Vinsonneau, G., Chabrol, H. ve Mullet, E. (2005). Forgiveness and The Paranoid Personality Style. **Personality and Individual Differences**. 38, 765-772.
- Saygın, Y. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Schaffer, H. R. (2010). **Key Concepts in Developmental Psychology**. London: Sage Publication.
- Scobie, E. D. ve Scobie, G. E.W. (1998). Damaging Events: The Perceived Need for Forgiveness. **Journal of the Theory of Social Behaviour**. 28, 373-401.
- Sells, J. N. ve Hargrave, T. D. (1998). Forgiveness: A Review of The Theoretical and Empirical Literature. **Journal of Family Therapy**. 20 (2), 21-36.
- Simmons, R., Rosenberg, F. ve Rosenberg, M. (1973). Disturbance in The Self-Image at Adolescence. **American Sociological Review**. 38, 553-568.
- Skoda, A. M. (2011). The Relation between Self-Compassion and Depression, and Forgiveness of Others. Unpublished Master Thesis, University of Dayton.
- Smedes, L. B. (1984). **Forgive and Forget: Healing The Hurts We Don't Deserve**.

<http://www.harpercollins.com/browseinside/index.aspx?isbn13=9780061285820> (27 Ağustos 2012).

Soyer, U. (2010). Özel Eğitim Öğretmen Adaylarının Öz-Duyarlık ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Steinberg, L. (2007). **Ergenlik**. Çev. Ed. Figen Çok. Ankara: İmge Yayınevi.

Strelan, P. (2007). Who Forgives Others, Themselves, and Situations? The Roles of Narcissism, Guilt, Self-Esteem, and Agreeableness. **Personality and Individual Differences**. 42, 259-269.

Sullivan, H. S. (1953). **The Interpersonal Theory of Psychiatry**. New York: Norton.

http://books.google.com.tr/books?id=tKJh3h4sBr0C&printsec=frontcover&hl=tr&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false (18 Nisan 2013).

Sümer, A. D. (2008). Faklı Öz-Anlayış (Self-Compassion) Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tafarodi, R. W. ve Milne, A. B. (2002). Decomposing Self-Esteem. **Journal of Personality**. 70 (4), 443-484.

Taşgit, M. S. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Karar Verme Düzeylerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Taysi, E. (2007). İkili İlişkilerde Bağışlama: İlişki Kalitesi ve Yüklemelerin Rolü. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. **Monographs of the Society for Research in Child Development**. 59 (2/3), 25-52.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N. ve Billings, L. S. (2005). Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations. **Journal of Personality**. 73, 313-359.
- Toussaint, L. ve Webb, J. R. (2005). Gender Differences in The Relationship between Empathy and Forgiveness. **The Journal of Social Psychology**. 145 (6), 673-685.
- Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A. ve Everson, S. A. (2001). Forgiveness and Health: Age Differences in A U.S. Probability Sample. **Journal of Adult Development**. 8, 249-257.
- Toussaint, L., Williams, D., Musick, M. ve Everson-Rose, S. (2008). Why Forgiveness may Protect against Depression: Hopelessness as An Explanatory Mechanism. **Personality and Mental Health**. 2, 89-103.
- Trawick Smith, J. W. (2003). **Early Childhood Development: A Multicultural Perspective**. (3rd edition). New Jersey: Pearson Education.
- Tse, M. C. ve Cheng, S. T. (2006). Depression Reduces Forgiveness Selectively as A Function of Relationship Closeness and Transgression. **Personality and Individual Differences**. 40, 1133-1141.
- Walker, D. F. ve Gorsuch, R. L. (2002). Forgiveness within The Big Five Personality Model. **Personality and Individual Differences**. 32, 1127-1137.
- Webb, M., Colburn, T. A., Heisler, D., Call, S. ve Chickering, S. A. (2008). Clinical Correlates of Dispositional Forgiveness. **Journal of Applied Social Psychology**. 38 (10), 2495-2517.
- Wei, M., Yu-Hsin Liao, K., Ku, T. ve Shaffer, P. A. (2011). Attachment, Self Compassion, Empathy, and Subjective Well-Being Among College Students and Community Adults. **Journal of Personality**, 79 (1), 91-221.

- Wilkinson, R. B. (2004). The Role of Parental and Peer Attachment in the Psychological Health and Self-Esteem of Adolescents. **Journal of Youth and Adolescence**. 33 (6), 479-493.
- Woolfolk, A. (2004). **Educational Psychology** (Ninth Edition). Pearson International Edition.
- Worthington, E. L. (1998). An Empathy-Humility-Commitment Model of Forgiveness Applied within Family Dyads. **Journal of Family Therapy**. 20, 59-76.
- Worthington, E. L. ve Wade, N. G. (1999). The Psychology of Unforgiveness and Forgiveness and Implications for Clinical Practice. **Journal of Social and Clinical Psychology**. 18 (4), 385-418.
- Yarnel, L. M. ve Neff, K. D. (2013). Self-Compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-Being. **Self and Identity**. 12 (2), 146-159.
- Yazgan İnanç, B. ve Yerlikaya, E. (2012). **Kişilik Kuramları**. (4. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Ye, S., Yu, L. ve Li, K. (2012). Cross-Lagged Model of Self-Esteem and Life Satisfaction: Gender Differences among Chinese University Students. **Personality and Individual Differences**. 52, 546-551.
- Yıldırım, A. (2009). Bağlanma Stilleri ile Bağışlama Arasındaki İlişkide Sorumluluk Yüklemelerin Aracı Rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yılmaz Çubuk, Ç. (2011). Madde Kullanımı Deneyimi Yaşamış Kişilerde Benlik Saygısı ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, D.E.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yılmaz, M. T. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışları (Self-Compassion) ile Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yılmaz, S. ve Ekinci, M. (2001). Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinde Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyi Arasındaki İlişki. **Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi**. 4 (2), 1-10.

Yörükoğlu, A. (1993). **Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar** (8. Baskı). İstanbul: Özgür Yayınları.

EKLER

EK 1: Kendini Affetme ve Kişilerarası Affetmenin Karşılaştırılması

	Kendini affetme	Kişilerarası affetme
Nesnel suçun şekli	Davranışlar, düşünceler, arzular ve duygular	Davranışlar
Affetmenin odağı	Kendini ya da başkasını yaralama	Kurbanı yaralama
Empati	Affetmeyi engeller	Affetmeyi kolaylaştırır
Sınırlar	Şartlı ya da şartsız	Şartsız
Kurbanla uzlaşma	Gerekli	Gereksiz
Kaçışın odağı	Uyarıcıyla (transgresyon) ilgili	Suçlu
İntikamın odağı	Suçlu	Suçlu
Yardımseverliğin odağı	Suçlu	Suçlu
Affetmemenin sonuçları	Aşırı	Orta

Not: Hall ve Fincham'dan (2005) aktarılmıştır.

EK 2: Başkasını Affetme Süreci

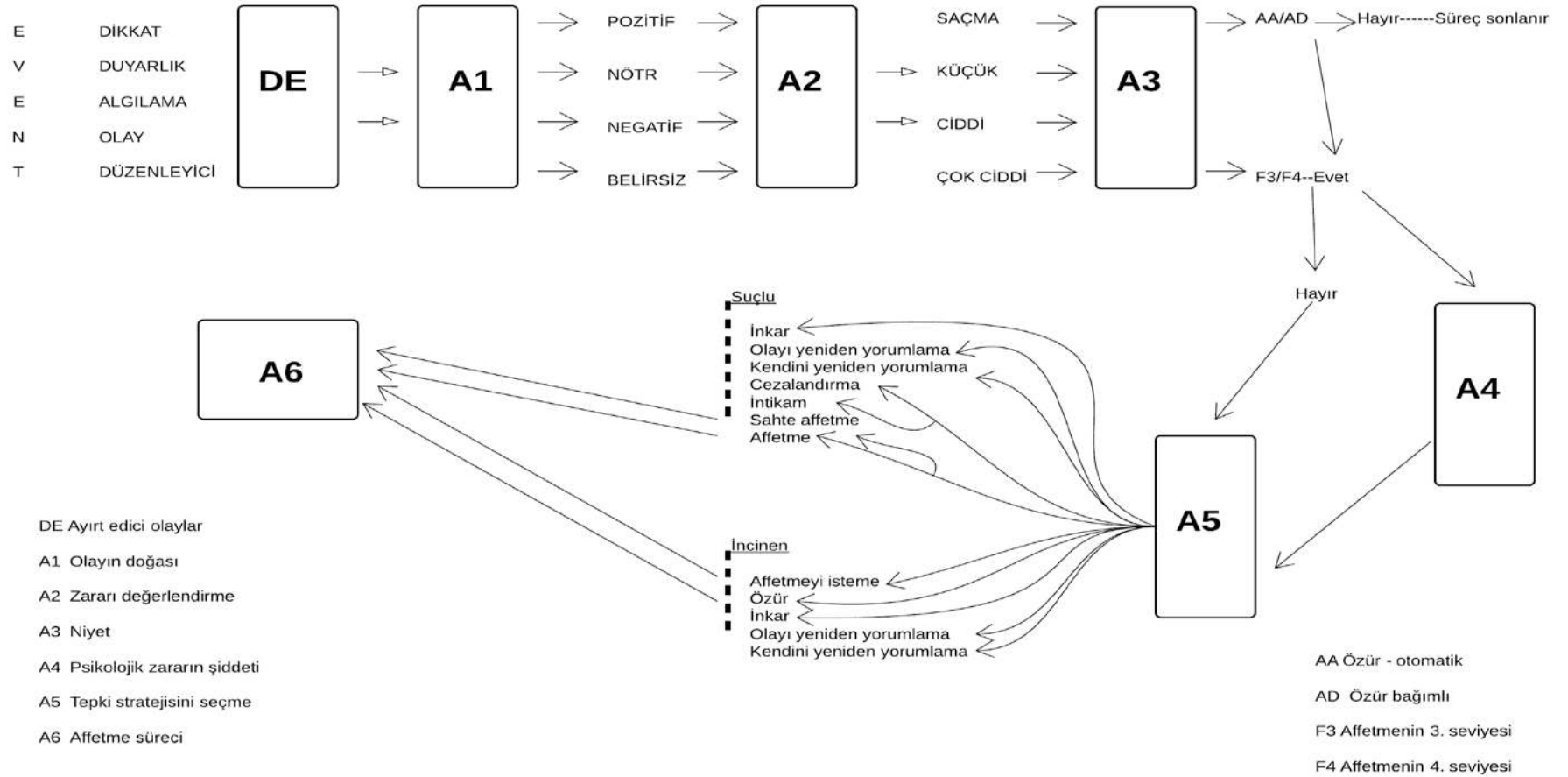
Birim		Kaynak
Açığa Çıkma Evresi (Uncovering Phase)		
1	Psikolojik savunmaların incelenmesi	Kiel, 1986
2	Öfkeyle yüzleşme; öfkeyi beslememek, öfkeyi serbest bırakmak	Trainer, 1981
3	Uygun olduğunda utancın kabulü	Patton, 1985
4	Katarsisi fark etme	Droll, 1984
5	Zararın bilişsel tekrarlanmasını fark etme	Droll, 1984
6	İncinen kişinin kendini, inciten kişiyle karşılaştırabileceği içgörüsü	Kiel, 1986
7	Bireyin zararlarla birlikte kalıcı ya da kötü şekilde değişebileceğini fark etmesi.	Close, 1970
8	Muhtemel değişmiş bir adil dünya görüşüne yönelik içgörü	Flanigan, 1987
Karar Evresi (Decision Phase)		
9	Kalpte değişim, dönüşme, eski çözüm stratejilerinin çalışmadığı yeni bir görüş	North, 1987
10	Affetmeyi bir seçenek olarak düşünmeye isteklilik	Enright, 2001
11	Suçluyu affetmeye karar verme	Neblett, 1974
Çalışma Evresi (Work Phase)		
12	Rol alma aracılığıyla suçluyu onun kendi bağlamında düşünerek yeniden düzenleme yapma	Smith, 1981
13	Suçluya karşı empati duyma	Cunningham, 1985
14	Suçluya doğru ortaya çıkan merhameti fark etme	Droll, 1984
15	Kabul etme, acıyı içine alma	Bergin, 1988
Sonuç Evresi (Outcome Phase)		
16	Acı çekme ve affetme sürecinde kendisi ve diğeri için anlam bulma	Frankl, 1959
17	Geçmişte benliğin başkalarının affetmesine ihtiyaç duyduğunu fark etme	Cunningham, 1985
18	Yalnız olmadığı anlayışı	Enright, 2001
19	Bireyin zarar nedeniyle yaşamda yeni bir amaca sahip olabileceğini fark etmesi	Enright, 2001
20	Azalan olumsuz etkiyi ve suçluya karşı ortaya çıkmaya başlarsa artan olumlu etkiyi fark etme ve içsel duygusal rahatlamayı fark etme	Smedes, 1984

Not: Baskin ve Enright (2004)'ten aktarılmıştır. Tabloda yer alan kaynaklar olduğu gibi aktarılmıştır, bu araştırmanın kaynakları içerisinde yer almamaktadır.

EK 3: Hargrave'nin Affetme Modeli

Affetme Süreci			
Aklama		Affetme	
İçgörü	Anlayış	Telafi için fırsatlar verme	Tam affetme eylemi

EK 4:Bütünleştirilmiş Affetme Modeli



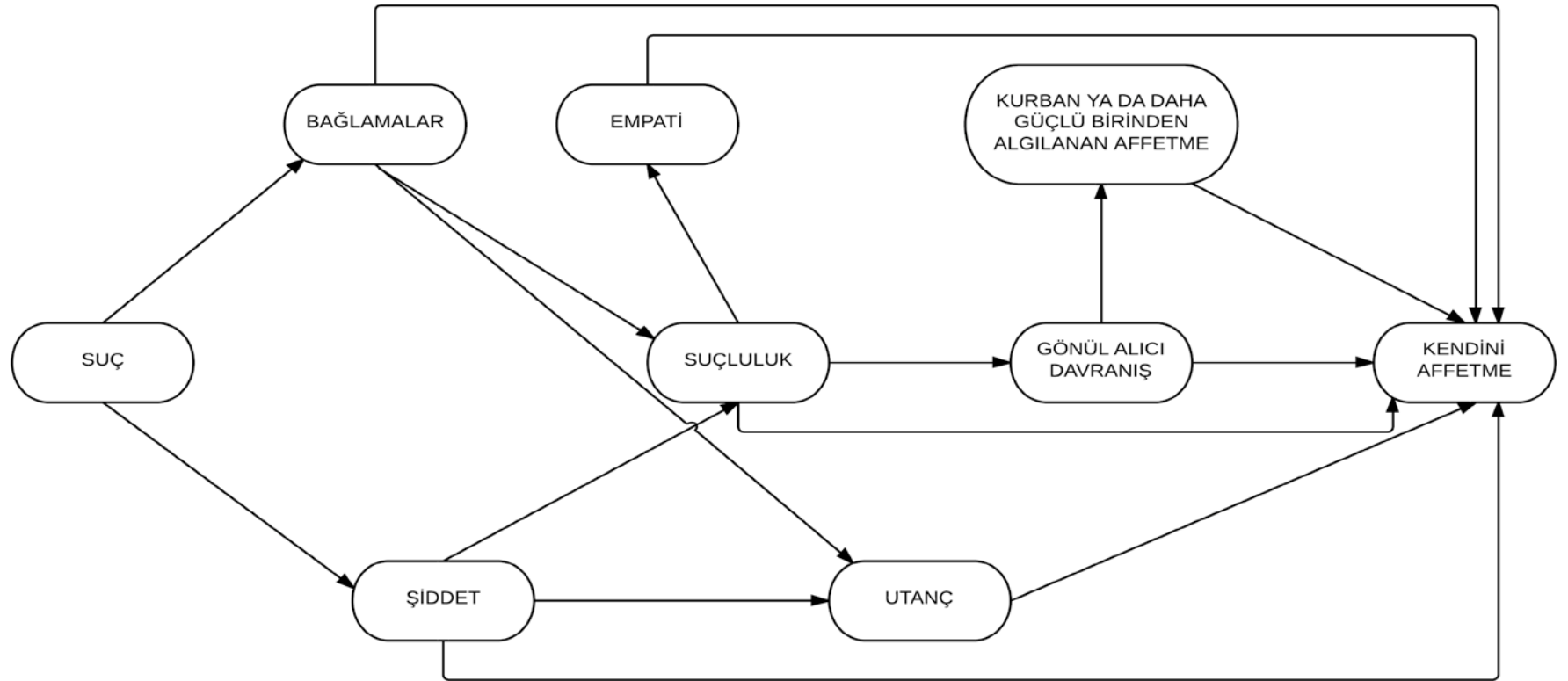
EK 5: Zarar Verici Olay Düzeyinin Hiyerarşisi: Özürden Affetmeye

		Faktörler	Sonuçlar
Düzy 1	Özür-otomatik olaylar Önemsiz kazalar	Az zarar verir. Kasıtsızdır. Etkisi çabuk geçer.	Önemsiz
Düzy 2	Özür-bağımlı Suçlunun üzgün olduğu olaylar	Biraz zarar verir. Kasıtsızdır. Kısa süreli etkileri vardır.	Önemsiz
Düzy 3	Affetme 1 - Anlaşmazlıklar	Ciddi zararlar verir. Kasıtlıdır. Etkisi değışen zaman aralığında devam eder.	İlişkisel
Düzy 4	Affetme 2 -Yaşam olayları	Çok ciddi zararlar verir. Kasıtlıdır. Etkisi uzun sürelidir.	Travmatik

EK 6: Zarar Verici Bir Eyleme Tepki Stratejileri

İncinen Bireyin Tepki Stratejileri	
İnkar	Benliğe zarar veren hiçbir olay yoktur, diğerlerinin benlik görüşü kabul edilir.
Olayı yeniden yorumlama	Olayın önemi ve anlamı azaltılır
Benlik kavramını yeniden yorumlama	Böyle olayları yaşayabilecek bir insan olduğu düşüncesi kabul edilir.
Cezalandırma arayışı	Suçlu cezalandırılır, böylece suçlu acı çeker.
İntikam arayışı	Suçlu zarara uğratılır.
Sahte affetme	Unutma olmaksızın uzlaşılır (göz yumma, kör bir göze dönme, mazur görme)
Affetme	Affetme evreleri
Zarar Veren Bireyin Tepki Stratejileri	
İnkar	Kişi olaydan kaynaklı bir zarardan acı çekmemektedir.
Olayı yeniden yorumlama	Olayın önemi ve anlamı azaltılır.
Benliği yeniden yorumlama	Davranış ve benlik imajı arasındaki tutarsızlık çözülür
Özür dileme	Suçluluk ve sorumluluk kabul edilir
Affedilmeyi isteme	Uygun pişmanlık sergilenir, kefarete ödenir.

EK 7: Kendini Affetme Modeli



EK 8: Dört Önemli Benlik Saygısı Tipi

	Yüksek (Yeterli)	Düşük (Yetersiz)
Kararlı	Güvenli benlik saygısı	Boyun eğen benlik saygısı
Kararsız	Kırılgan benlik saygısı	Değişken benlik saygısı

EK 9: Öğretmen Adaylarının Yaş, Genel Affetme ve Durumu Affetme İlişkisi
Post Hoc Tukey HSD Testi

Bağımlı değişken	Yaş (I)	Yaş (J)	Ortalama Farkı (I-J)	Std. Hata	p
Genel Affetme	18 ve altı	19-21 arası	-1,66074	1,56526	0,539
		22 ve üzeri	-4,75389*	1,90101	0,034
	19-21 arası	18 ve altı	1,66074	1,56526	0,539
		22 ve üzeri	-3,09315	1,7736	0,19
	22 ve üzeri	18 ve altı	4,75389*	1,90101	0,034
		19-21 arası	3,09315	1,7736	0,19
Durumu Affetme	18 ve altı	19-21 arası	0,14485	0,68495	0,976
		22 ve üzeri	-2,31212*	0,83187	0,016
	19-21 arası	18 ve altı	-0,14485	0,68495	0,976
		22 ve üzeri	-2,45697*	0,77612	0,005
	22 ve üzeri	18 ve altı	2,31212*	0,83187	0,016
		19-21 arası	2,45697*	0,77612	0,005

EK 10: Öğretmen Adaylarının Yaş ve Öz-Duyarlık İlişkisi

Post Hoc Tukey HSD Testi

Bağımlı değişken	Yaş (I)	Yaş (J)	Ortalamalar farkı (I-J)	Std. Hata	p
Öz-duyarlık	18 ve altı	19-21 arası	-0,06716	0,07288	0,627
		22 ve üzeri	-0,37768*	0,8851	0,00
	19-21 arası	18 ve altı	-0,06716	0,07288	0,627
		22 ve üzeri	-0,31052*	0,8258	0,001
	22 ve üzeri	18 ve altı	-0,37768*	0,8851	0,00
		19-21 arası	-0,31052*	0,8258	0,001
Öz-sevecenlik	18 ve altı	19-21 arası	-0,24877	0,44124	0,839
		22 ve üzeri	-1,80168*	0,53588	0,002
	19-21 arası	18 ve altı	0,24877	0,44124	0,839
		22 ve üzeri	-1,55292*	0,49997	0,006
	22 ve üzeri	18 ve altı	1,80168*	0,53588	0,002
		19-21 arası	1,55292*	0,49997	0,006
Öz-yargılama	18 ve altı	19-21 arası	0,20696	0,49723	0,909
		22 ve üzeri	1,71672*	0,60389	0,013
	19-21 arası	18 ve altı	-0,20696	0,49723	0,909
		22 ve üzeri	1,50976*	0,56342	0,021
	22 ve üzeri	18 ve altı	-1,71672*	0,60389	0,013
		19-21 arası	-1,50976*	0,56342	0,021
Paylaşımların bilincinde olma	18 ve altı	19-21 arası	-0,60853	0,37651	0,24
		22 ve üzeri	-1,81597*	0,45727	0,00
	19-21 arası	18 ve altı	0,60853	0,37651	0,24
		22 ve üzeri	-1,20744*	0,42662	0,014
	22 ve üzeri	18 ve altı	1,81597*	0,45727	0,00
		19-21 arası	1,20744*	0,42662	0,014
Bilinçlilik	18 ve altı	19-21 arası	-0,36482	0,39014	0,618
		22 ve üzeri	-1,75096*	0,47382	0,001
	19-21 arası	18 ve altı	0,36482	0,39014	0,618
		22 ve üzeri	-1,38615*	0,44207	0,005
	22 ve üzeri	18 ve altı	1,75096*	0,47382	0,001
		19-21 arası	1,38615*	0,44207	0,005
Aşırı-özdeşleşme	18 ve altı	19-21 arası	0,21757	0,42948	0,868
		22 ve üzeri	1,70793*	0,5216	0,003
	19-21 arası	18 ve altı	-0,21757	0,42948	0,868
		22 ve üzeri	1,49036*	0,48664	0,007
	22 ve üzeri	18 ve altı	-1,70793*	0,5216	0,003
		19-21 arası	-1,49036*	0,48664	0,007

EK 11: Öğretmen Adaylarının Eğitim Alanı İle Genel Affetme İlişkisi

Post-Hoc Tukey HSD Testi

Bağımlı Değişken	Eğitim Görülen Alan (I)	Eğitim Görülen Alan (J)	Ortalama Farkı (I-J)	Std. Hata	<i>p</i>
Genel Affetme	Sözel	Sayısal	-0,10562	1,86717	1,00
		Güzel Sanatlar	2,09075	2,00128	0,723
		PDR	-4,02466	2,0177	0,192
	Sayısal	Sözel	0,10562	1,86717	1,00
		Güzel Sanatlar	2,19636	1,85548	0,638
		PDR	-3,91905	1,87318	0,157
	Güzel Sanatlar	Sözel	-2,09075	2,00128	0,723
		Sayısal	-2,19636	1,85548	0,638
		PDR	-6,11541*	2,00689	0,013
	PDR	Sözel	4,02466	2,0177	0,192
		Sayısal	3,91905	1,87318	0,157
		Güzel Sanatlar	6,11541*	2,00689	0,013

EK 12: Öğretmen Adaylarının Eğitim Alanı, Paylaşımların Bilincinde Olma ve Bilinçlilik İlişkisi

Post Hoc LSD Testi

Bağımlı değişken	Eğitim görülen alan (I)	Eğitim görülen alan (J)	Ortalama farkı (I-J)	F	p
Paylaşımların bilincinde olma	Sözel	Sayısal	-0,51587	0,45531	0,258
		Güzel Sanatlar	0,61598	0,48802	0,208
		PDR	0,52063	0,49202	0,291
	Sayısal	Sözel	0,51587	0,45531	0,258
		Güzel Sanatlar	1,13185*	0,45246	0,013
		PDR	1,03651*	0,45678	0,024
	Güzel Sanatlar	Sözel	-0,61598	0,48802	0,208
		Sayısal	-1,13185*	0,45246	0,013
		PDR	-0,09534	0,48938	0,846
	PDR	Sözel	-0,52063	0,49202	0,291
		Sayısal	-1,03651*	0,45678	0,024
		Güzel Sanatlar	0,09534	0,48938	0,846
Bilinçlilik	Sözel	Sayısal	-0,36386	0,4667	0,436
		Güzel Sanatlar	0,29871	0,50022	0,551
		PDR	1,44567*	0,50433	0,004
	Sayısal	Sözel	0,36386	0,4667	0,436
		Güzel Sanatlar	0,66257	0,46378	0,154
		PDR	1,80952*	0,4682	0,00
	Güzel Sanatlar	Sözel	-0,29871	0,50022	0,551
		Sayısal	-0,66257	0,46378	0,154
		PDR	1,14695*	0,50162	0,023
	PDR	Sözel	-1,44567*	0,50433	0,004
		Sayısal	-1,80952*	0,4682	0,00
		Güzel Sanatlar	-1,14695*	0,50162	0,023

EK 13: Öğretmen Adaylarının Mutluluk Durumu İle Affetme İlişkisi

Post Hoc Tukey HSD Testi

Bağımlı değişken	Mutlu olma (I)	Mutlu olma (J)	Ortalama Farkı (I-J)	Std. Hata	p
Genel Affetme	Evet	Hayır	13,0736*	3,82	0,002
		Kısmen	3,75458*	1,45157	0,027
	Hayır	Evet	-13,0736*	3,82	0,002
		Kısmen	-9,31902*	3,90945	0,046
	Kısmen	Evet	-3,75458*	1,45157	0,027
		Hayır	9,31902*	3,90945	0,046
Kendini Affetme	Evet	Hayır	2,55445	1,45761	0,187
		Kısmen	2,10424*	0,55388	0,00
	Hayır	Evet	-2,55445	1,45761	0,187
		Kısmen	-0,45021	1,49174	0,951
	Kısmen	Evet	-2,10424*	0,55388	0,00
		Hayır	0,45021	1,49174	0,951
Başkasını Affetme	Evet	Hayır	5,19578*	2,07165	0,033
		Kısmen	0,61915	0,78721	0,712
	Hayır	Evet	-5,19578*	2,07165	0,033
		Kısmen	-4,57662	2,12016	0,08
	Kısmen	Evet	-0,61915	0,78721	0,712
		Hayır	4,57662	2,12016	0,08
Durumu Affetme	Evet	Hayır	5,32338*	1,6902	0,005
		Kısmen	1,03119	0,64226	0,244
	Hayır	Evet	-5,32338*	1,6902	0,005
		Kısmen	-4,29219*	1,72978	0,036
	Kısmen	Evet	-1,03119	0,64226	0,244
		Hayır	4,29219*	1,72978	0,036

EK 14: Öğretmen Adaylarının Mutluluk Durumu İle Öz-Duyarlık İlişkisi

Post Hoc LSD Testi

Bağımlı değişken	Mutlu olma (I)	Mutlu olma (J)	Ortalama Farkı (I-J)	Std. Hata	p
Öz-duyarlık	Evet	Hayır	0,63478*	0,17916	0,00
		Kısmen	0,26622*	0,06808	0,00
	Hayır	Evet	-0,63478*	0,17916	0,00
		Kısmen	-0,36855*	0,18335	0,45
	Kısmen	Evet	-0,26622*	0,06808	0,00
		Hayır	0,36855*	0,18335	0,45
Öz-sevecenlik	Evet	Hayır	2,52428*	1,09571	0,022
		Kısmen	0,6674	0,41636	0,11
	Hayır	Evet	-2,52428*	1,09571	0,022
		Kısmen	-1,85689	1,12136	0,099
	Kısmen	Evet	-0,6674	0,41636	0,11
		Hayır	1,85689	1,12136	0,099
Öz-yargılama	Evet	Hayır	-3,13816*	1,21001	0,01
		Kısmen	-2,01532*	0,4598	0,00
	Hayır	Evet	3,13816*	1,21001	0,01
		Kısmen	1,12284	1,23835	0,365
	Kısmen	Evet	2,01532*	0,4598	0,00
		Hayır	-1,12284	1,23835	0,365
Paylaşımların bilincinde olma	Evet	Hayır	2,52338*	0,94342	0,008
		Kısmen	0,2622	0,35849	0,465
	Hayır	Evet	-2,52338*	0,94342	0,008
		Kısmen	-2,26118*	0,96551	0,02
	Kısmen	Evet	-0,2622	0,35849	0,465
		Hayır	2,26118*	0,96551	0,02
İzolasyon	Evet	Hayır	-3,57858*	0,94313	0,00
		Kısmen	-2,11108*	0,35838	0,00
	Hayır	Evet	3,57858*	0,94313	0,00
		Kısmen	1,4675	0,96521	0,129
	Kısmen	Evet	2,11108*	0,35838	0,00
		Hayır	-1,4675	0,96521	0,129
Aşırı-özdeşleşme	Evet	Hayır	-2,59940*	1,05307	0,014
		Kısmen	-1,54692*	0,40016	0,00
	Hayır	Evet	2,59940*	1,05307	0,014
		Kısmen	1,05247	1,07773	0,329
	Kısmen	Evet	1,54692*	0,40016	0,00
		Hayır	-1,05247	1,07773	0,329

EK 15: Öğretmen Adaylarının Baba Eğitim Durumu İle Öz-Sevecenlik İlişkisi

Post Hoc Tamhane's T2 Testi

Bağımlı değişken	Baba eğitim durumu (I)	Baba eğitim durumu (J)	Ortalama farkı (I-J)	Std. Hata	p
Öz-sevecenlik	Okuryazar değil	Okuryazar	-2,08333	1,1927	0,787
		İlkokul mezunu	-2,24153	0,78177	0,186
		Ortaokul mezunu	-3,66509*	0,86578	0,008
		Lise mezunu	-3,26852*	0,77674	0,017
		Üniversite mezunu	-3,77475*	0,74251	0,007
	Okuryazar	Okuryazar değil	2,08333	1,1927	0,787
		İlkokul mezunu	-0,15819	1,0597	1,00
		Ortaokul mezunu	-1,58176	1,12312	0,945
		Lise mezunu	-1,18519	1,056	0,993
		Üniversite mezunu	-1,69142	1,03108	0,864
	İlkokul mezunu	Okuryazar değil	2,24153	0,78177	0,186
		Okuryazar	0,15819	1,0597	1,00
		Ortaokul mezunu	-1,42357	0,67084	0,424
		Lise mezunu	-1,02699	0,55116	0,628
		Üniversite mezunu	-1,53323*	0,50176	0,037
	Ortaokul mezunu	Okuryazar değil	3,66509*	0,86578	0,008
		Okuryazar	1,58176	1,12312	0,945
		İlkokul mezunu	1,42357	0,67084	0,424
		Lise mezunu	0,39658	0,66497	1,00
		Üniversite mezunu	-0,10966	0,62464	1,00
	Lise mezunu	Okuryazar değil	3,26852*	0,77674	0,017
		Okuryazar	1,18519	1,056	0,993
		İlkokul mezunu	1,02699	0,55116	0,628
		Ortaokul mezunu	-0,39658	0,66497	1,00
		Üniversite mezunu	-0,50623	0,49389	0,996
	Üniversite mezunu	Okuryazar değil	3,77475*	0,74251	0,007
		Okuryazar	1,69142	1,03108	0,864
		İlkokul mezunu	1,53323*	0,50176	0,037
		Ortaokul mezunu	0,10966	0,62464	1,00
		Lise mezunu	0,50623	0,49389	0,996

**EK 16: Öğretmen Adaylarının Algıladığı Ekonomik Durum İle Başkasını
Affetme İlişkisi**

Post Hoc LSD Testi

Bağımlı değişken	Ekonomik Durum (I)	Ekonomik Durum (J)	Ortalamalar Farkı (I-J)	Std. Hata	<i>p</i>
Başkasını Affetme	Düşük	Orta	2,12779*	0,99225	0,033
		Yüksek	-2,6392	2,36823	0,266
	Orta	Düşük	-2,12779*	0,99225	0,033
		Yüksek	-4,76699*	2,22439	0,033
	Yüksek	Düşük	2,6392	2,36823	0,266
		Orta	4,76699*	2,22439	0,033

EK 17: Öğretmen Adaylarının Algıladığı Anne Tutumu İle Durumu Affetme İlişkisi

Post Hoc LSD Testi

Bağımlı Değişken	Anne tutumu (I)	Anne tutumu (J)	Ortalama farkı (I-J)	Std. Hata	p
Durumu Affetme	Yetkili	Yetkeci	4,04051*	1,68764	0,017
		İzin verici	1,60889*	0,78178	0,04
		İlgisiz-Kayıtsız	-2,18	1,57612	0,167
	Yetkeci	Yetkili	-4,04051*	1,68764	0,017
		İzin verici	-2,43162	1,7952	0,176
		İlgisiz-Kayıtsız	-6,22051*	2,25737	0,006
	İzin verici	Yetkili	-1,60889*	0,78178	0,04
		Yetkeci	2,43162	1,7952	0,176
		İlgisiz-Kayıtsız	-3,78889*	1,69078	0,026
	İlgisiz-Kayıtsız	Yetkili	2,18	1,57612	0,167
		Yetkeci	6,22051*	2,25737	0,006
		İzin verici	3,78889*	1,69078	0,026

EK 18: Öğretmen Adaylarının Algıladığı Anne Tutumu İle Öz-Duyarlık İlişkisi

Post Hoc LSD Testi

Bağımlı değişken	Anne tutum(I)	Anne tutum(J)	Ortalamlar farkı (I-J)	Std. Hata	<i>p</i>
Öz-duyarlık	Yetkili	Yetkeci	0,34707	0,18239	0,058
		İzin verici	,17632*	0,08449	0,038
		İlgisiz-kayıtsız	0,19528	0,17034	0,252
	Yetkeci	Yetkili	-0,34707	0,18239	0,058
		İzin verici	-0,17075	0,19401	0,379
		İlgisiz-kayıtsız	-0,15179	0,24396	0,534
	İzin verici	Yetkili	-,17632*	0,08449	0,038
		Yetkeci	0,17075	0,19401	0,379
		İlgisiz-kayıtsız	0,01896	0,18273	0,917
	İlgisiz-kayıtsız	Yetkili	-0,19528	0,17034	0,252
		Yetkeci	0,15179	0,24396	0,534
		İzin verici	-0,01896	0,18273	0,917

EK 19: Öğretmen Adaylarının Algıladığı Baba Tutumu İle Genel Affetme ve Kendini Affetme İlişkisi

Post Hoc LSD Testi

Bağımlı değişken	Baba tutum (I)	Baba tutum (J)	Ortalama farkı (I-J)	Std. Hata	p
Genel Affetme	Yetkili	Yetkeci	0,12988	2,58124	0,96
		İzin verici	2,815	1,85916	0,131
		İlgisiz-Kayıtsız	6,18275*	2,41537	0,011
	Yetkeci	Yetkili	-0,12988	2,58124	0,96
		İzin verici	2,68512	2,95439	0,364
		İlgisiz-Kayıtsız	6,05287	3,33256	0,07
	İzin verici	Yetkili	-2,815	1,85916	0,131
		Yetkeci	-2,68512	2,95439	0,364
		İlgisiz-Kayıtsız	3,36774	2,81062	0,232
	İlgisiz-Kayıtsız	Yetkili	-6,18275*	2,41537	0,011
		Yetkeci	-6,05287	3,33256	0,07
		İzin verici	-3,36774	2,81062	0,232
Kendini Affetme	Yetkili	Yetkeci	0,89619	0,97278	0,357
		İzin verici	1,98911*	0,70065	0,005
		İlgisiz-Kayıtsız	2,93024*	0,91027	0,001
	Yetkeci	Yetkili	-0,89619	0,97278	0,357
		İzin verici	1,09292	1,1134	0,327
		İlgisiz-Kayıtsız	2,03405	1,25592	0,106
	İzin verici	Yetkili	-1,98911*	0,70065	0,005
		Yetkeci	-1,09292	1,1134	0,327
		İlgisiz-Kayıtsız	0,94113	1,05922	0,375
	İlgisiz-Kayıtsız	Yetkili	-2,93024*	0,91027	0,001
		Yetkeci	-2,03405	1,25592	0,106
		İzin verici	-0,94113	1,05922	0,375

EK 20: Öğretmen Adaylarının Algıladığı Baba Tutumu İle Öz-Duyarlık, Öz-Sevecenlik ve Aşırı Özdeşleşme İlişkisi

Post Hoc LSD Testi

Bağımlı değişken	Baba tutumu (I)	Baba tutumu (J)	Ortalama Farkı (I-J)	Std. Hata	p
Öz-duyarlık	Yetkili	Yetkeci	0,03866	0,12221	0,752
		İzin Verici	,19424*	0,08803	0,028
		İlgisiz-Kayıtsız	,23561*	0,11436	0,04
	Yetkeci	Yetkili	-0,03866	0,12221	0,752
		İzin Verici	0,15557	0,13988	0,267
		İlgisiz-Kayıtsız	0,19695	0,15779	0,213
	İzin Verici	Yetkili	-,19424*	0,08803	0,028
		Yetkeci	-0,15557	0,13988	0,267
		İlgisiz-Kayıtsız	0,04137	0,13307	0,756
	İlgisiz-Kayıtsız	Yetkili	-,23561*	0,11436	0,04
		Yetkeci	-0,19695	0,15779	0,213
		İzin Verici	-0,04137	0,13307	0,756
Öz-Sevecenlik	Yetkili	Yetkeci	-0,28183	0,73254	0,701
		İzin Verici	1,28437*	0,52762	0,015
		İlgisiz-Kayıtsız	1,29971	0,68547	0,059
	Yetkeci	Yetkili	0,28183	0,73254	0,701
		İzin Verici	1,5662	0,83844	0,062
		İlgisiz-Kayıtsız	1,58154	0,94576	0,095
	İzin Verici	Yetkili	-1,28437*	0,52762	0,015
		Yetkeci	-1,5662	0,83844	0,062
		İlgisiz-Kayıtsız	0,01534	0,79764	0,985
	İlgisiz-Kayıtsız	Yetkili	-1,29971	0,68547	0,059
		Yetkeci	-1,58154	0,94576	0,095
		İzin Verici	-0,01534	0,79764	0,985
Aşırı Özdeşleşme	Yetkili	Yetkeci	-0,44664	0,71253	0,531
		İzin Verici	-0,64645	0,51321	0,209
		İlgisiz-Kayıtsız	-1,92962*	0,66675	0,004
	Yetkeci	Yetkili	0,44664	0,71253	0,531
		İzin Verici	-0,19981	0,81554	0,807
		İlgisiz-Kayıtsız	-1,48297	0,91993	0,108
	İzin Verici	Yetkili	0,64645	0,51321	0,209
		Yetkeci	0,19981	0,81554	0,807
		İlgisiz-Kayıtsız	-1,28317	0,77585	0,099
	İlgisiz-Kayıtsız	Yetkili	1,92962*	0,66675	0,004
		Yetkeci	1,48297	0,91993	0,108
		İzin Verici	1,28317	0,77585	0,099

EK 21: Kişisel Bilgi Formu**KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

Sevgili öğrenciler,

Aşağıdaki kişisel bilgi formu bilimsel bir araştırmada kullanılmak amacıyla hazırlanmıştır. Sorulara vermiş olduğunuz yanıtlar gizli tutulacaktır. Lütfen tüm sorulara içtenlikle yanıt veriniz. Katkılarınız için teşekkürler.

Arş. Gör. Esra ASICI

1. Yaşınız:
2. Cinsiyetiniz: 1. Kadın () 2. Erkek ()
3. Okuduğunuz bölüm: 1. () Sözel (Bölümünüzü yazınız).....
2. () Sayısal (Bölümünüzü yazınız).....
3. () Güzel sanatlar (Bölümünüzü yazınız).....
4. () Psikolojik Danışma ve Rehberlik
4. Sınıfınız: 1 () 4 ()
5. Yaşamınızın büyük bir bölümünü geçirdiğiniz yerleşim birimi:
1. İl () 2. İlçe () 3. Köy-Kasaba () 4. Yurtdışı ()
6. Genel olarak mutlu musunuz? 1. Evet () 2. Hayır () 3. Kısmen ()
7. Şu anda karşı cinsle yaşadığınız duygusal bir ilişkiniz var mı?
1. Evet () 2. Hayır ()
8. Siz dahil kaç kardeşsiniz? 1 () 2 () 3 () 4 ve üstü ()
9. Anne ve babanızın eğitim durumu aşağıdakilerden hangisidir?

	Anne	Baba
1. Okur-yazar değil	()	()
2. Okur-yazar	()	()
3. İlkokul mezunu	()	()
4. Ortaokul mezunu	()	()
5. Lise mezunu	()	()
6. Üniversite mezunu	()	()
10. Anne ve babanızın meslek durumu nedir?

	Anne	Baba
1. Ev hanımı /Çalışmıyor	()	()
2. Memur	()	()
3. İşçi	()	()
4. Serbest meslek	()	()
5. Emekli	()	()

11. Ailenizin aylık geliri nedir?

1000'den az () 1000-3000 () 3000'den çok ()

12. Ailenizin ekonomik durumunu nasıl değerlendirirsiniz?

1. Düşük () 2. Orta () 3. Yüksek ()

13. Anne ve babanızın size karşı genel yaklaşımını en iyi şekilde aşağıdakilerden hangisi tanımlamaktadır? (Tek seçenek işaretleyiniz)

		Anne	Baba
1	İhtiyaçlarımı ve yeteneklerimi dikkate alan, özerkliğimi destekleyici, sıcak ve davranışlarımın sınırlarını çizen bir disiplin anlayışı vardır.		
2	Özerkliğimi kısıtlayıcı şekilde sorgulamaksızın itaat etmeyi içeren, cezalandırmaya dayalı, katı ve zorlayıcı bir disiplin uygular.		
3	Benden az şey talep eden, kontrolden uzak, kabul edici ve yumuşak davranışlarıyla bana yüksek derecede özgürlük tanır.		
4	Benim düşüncelerimi dikkate almadan, kendi istek ve ilgilerine göre hareket eder, benimle yeterli etkileşimler kurmaktan kaçınarak, ilgisiz ve ihmalkar davranır.		

14. Bir sorununuz olduğunda başkalarından yardım ister misiniz?

1.Evet () 2. Hayır, kendi başıma hallederim ()

15. Bugüne kadar hiç psikolojik sorun yaşadığınız oldu mu?

1. Evet () 2. Hayır ()

16. Bugüne kadar hiç psikolojik yardım aldınız mı?

1. Evet () 2. Hayır ()

EK 22: Heartland Affetme Ölçeği

HEARTLAND AFFETME ÖLÇEĞİ

Hayatımız boyunca, kendi davranışlarımız, başkalarının davranışları veya kontrolümüz dışındaki durumlar nedeniyle olumsuz olaylar yaşayabiliriz. Bu olumsuz yaşantıların ardından belli bir zaman geçtikten sonra, kendimiz, diğer insanlar veya yaşanan durumlar hakkında olumsuz duygu veya düşüncelerimiz olabilir. Bu tür olumsuz olaylara genel olarak nasıl tepki verdiğinizi düşününüz ve aşağıda verilen her ifadenin yanına, tarif edilen olumsuz duruma genellikle nasıl tepki verdiğinizi ifade eden sayıyı (aşağıdaki 7’li değerlendirme ölçeğine göre) yazınız. Vereceğiniz yanıtlarda doğru veya yanlış cevap yoktur. Lütfen yanıtlarınızda olabildiğince dürüst ve samimi olunuz.

1	2	3	4	5	6	7
Beni hiç yansıtmıyor		Beni pek yansıtmıyor		Beni biraz yansıtıyor		Beni tamamen yansıtıyor
___ İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim.						
___ Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım.						
___ Yaptığım kötü şeylerden öğrendiklerim onlarla baş etmemde bana yardımcı olur.						
___ İşleri berbat ettiğimde, kendimi kabul etmek benim için gerçekten çok zordur.						
___ Yaptığım hatalara, zamanla daha anlayışlı olurum.						
___ Hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ya da yaptığım olumsuz şeyler için kendimi eleştirmeyi durduramam.						
___ Yaptığının yanlış olduğunu düşündüğüm kişiyi cezalandırmayı sürdürürüm.						
___ Beni incitenlere karşı zamanla daha anlayışlı olurum.						
___ Beni incitenlere karşı katı olmaya devam ederim.						
___ Başkaları bana geçmişte zarar vermiş de olsa, eninde sonunda onları iyi insanlar olarak görebilirim.						
___ Başkaları bana kötü davranırsa, onların hakkında kötü düşünmeye devam ederim.						
___ Biri beni hayal kırıklığına uğrattığında, bu olayı eninde sonunda geçmişte bırakabilirim.						
___ Kontrol edilemeyen nedenlerden dolayı işler ters gittiğinde, onlar hakkında olumsuz düşüncelere takılıp kalırım.						
___ Hayatımdaki kötü durumlara zamanla daha anlayışlı olabilirim.						
___ Hayatımdaki kontrol edilemeyen durumlar yüzünden hayal kırıklığına uğrarsam, onlar hakkında olumsuz düşünmeyi sürdürürüm.						
___ Hayatımdaki kötü durumlarla eninde sonunda barışırim.						
___ Kimsenin hatası olmayan olumsuz durumları kabullenmek benim için gerçekten çok zordur.						
___ Kimsenin kontrolünde olmayan kötü durumlarla ilgili olumsuz düşüncelerimden, eninde sonunda kurtulurum						

EK 23: Öz-Duyarlık Ölçeği

ÖZ-DUYARLIK ÖLÇEĞİ

Bu anketten 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; (1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen **her ifadeye** mutlaka **TEK yanıt** veriniz ve kesinlikle **BOŞ bırakmayınız**. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4	Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
5	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	1	2	3	4	5
6	Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
8	Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10	Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
11	Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	1	2	3	4	5
12	Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
13	Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	1	2	3	4	5
14	Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
15	Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	1	2	3	4	5
16	Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5
17	Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	1	2	3	4	5
18	Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5

19	Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
20	Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	1	2	3	4	5
21	Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	1	2	3	4	5
22	Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
23	Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	1	2	3	4	5
25	Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5

EK 24: Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği

ARICAK BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

Açıklama: Lütfen her ifadeyi dikkatli şekilde okuyun ve size uygunluk derecesine göre cevap kağıdında bulunan *Tamamen katılıyorum*, *Katılıyorum*, *Kararsızım*, *Katılmıyorum* ve *Kesinlikle katılmıyorum* cevaplarından size uygun olanının altındaki utunun içine bir X işareti koyunuz. Bir ifadeyi okuduktan sonra aklınıza ilk geleni işaretleyiniz, işaretsiz ifade bırakmayınız. Olmak istediğiniz durumu değil gerçekte var olan tutumunuzu belirtiniz. İfadelerin doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Önemli olan sizin nasıl hissettiğinizdir. İlgı ve yardımınız için teşekkür ederim.

		Tamamen katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
1.	Diğer insanlar tarafından sevilecek özellikler sahip değilim					
2.	Üretken bir insanım.					
3.	Kendimi anlamıyorum.					
4.	Çaresiz olduğumu düşünüyorum.					
5.	Kendime güvenirim					
6.	Anlamlı bir hayatım olmadığını düşünüyorum.					
7.	Bir işi başaramadığımda hemen hayal kırıklığına uğrarım.					
8.	İnsanlar benimle olmaktan hoşlanırlar.					
9.	Olduğum gibi görünemiyorum.					
10.	Yeri geldiğinde kendimi ortaya koyabilirim.					
11.	Duygularıma güvenmem					
12.	Halimden memnunum.					
13.	Kendimi küçümsüyorum.					
14.	İhtiyaçlarımı karşılayabilecek yeterlikteyim.					
15.	Nasıl görüldüğümün farkında değilim.					
16.	Kendimde olmasını istediğim özelliklere sahip değilim.					
17.	İnsanlar üzerinde etki bırakabilirim.					
18.	Başarısız biri olduğumu düşünüyorum.					
19.	Kendime ilişkin değersizlik duyguları yaşadığım olur.					
20.	Benim onlara olduğum kadar diğer insanların da bana ihtiyacı var.					
21.	Düşüncelerimin doğruluğuna güvenmem.					

22.	Bedensel olarak kendimi beğeniyorum.					
23.	Başarmak istediğim her şeyde başarısız olup yılgınlığa düşüyorum.					
24.	Bedensel ihtiyaçlarımı karşılayabilecek yeterlikteyim.					
25.	Grup içindeyken diğer kişiler benimle ilgilenmezler.					
26.	Zihinsel ihtiyaçlarımı karşılayabilecek yeterlikteyim.					
27.	Kendimden memnun değilim.					
28.	İnsanlık için önemli ve faydalı işler başarabilirim.					
29.	Çevremdeki önemli kişilerin gözünde değerli bir kişi olmadığımı düşünüyorum.					
30.	Duygusal ihtiyaçlarımı karşılayabilecek yeterlikteyim.					
31.	Kendimi ümitsiz hissediyorum.					
32.	Kararlarım bana ait değil.					

EK 25: Araştırma İzinleri

T.C
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
BUCA EĞİTİM FAKÜLTESİ
Türkçe Eğitimi Bölümü Başkanlığı

SAYI : B.30.2.DEÜ.0.12.00.00/Böl- 270

Buca-İZMİR

KONU :

17.10.2012

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi: 15.10.2012 tarih ve 46.72.00/500 sayılı yazınız.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek lisans öğrencisi Esra ASICI'nın Bölümümüzde uygulama çalışması yapma isteği, Bölüm öğretim elemanlarıyla görüşüp dersleri aksatmayacak şekilde kendisi tarafından yapılması şeklinde uygundur.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.



Doç.Dr. Caner KERİMOĞLU
BÖLÜM BAŞKANI



T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
BUCA EĞİTİM FAKÜLTESİ
İLKÖĞRETİM BÖLÜMÜ BAŞKANLIĞI



SAYI :B.30.2.DEÜ.0.12.15.00/ 1174

BUCA-İZMİR

KONU : Tez Uygulama İzni.

22.10.2012

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

İLGİ: 15.10.2012 tarih ve B.30.2.DEÜ.0.46.72.00-500/2002 sayılı yazınız.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı 2011 950 124 numaralı öğrencisi Esra Asıcı'nın tez çalışması kapsamında Bölümümüz öğrencilerine uygulama çalışması yapma istemi, uygulamayı bizzat öğrencinin yapması, uygulama yapacağı dersten önce dersi yürüten öğretim üyesinden önceden izin alması ve Ara Sınav Başlama Tarihi olan 19 Kasım 2012 tarihine kadar uygulamayı bitirmesi şartıyla uygun bulunmuştur.

Bilgi ve gereğini arz ederim.

Prof.Dr.Teoman Kesercioğlu
ANABİLİM DALI BAŞKANI



T.C
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
BUCA EĞİTİM FAKÜLTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI



SAYI : B.30.2. DEÜ.0.12.13.00/ 424
KONU:

17 / 10 / 2012

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi: 15.10.2012 tarih ve 2002 sayılı yazınız.

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisans programı öğrencisi Esra Asıcı'nın tez çalışması kapsamında Eğitim Bilimleri Bölümü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalımızda uygulama yapması uygun görülmüştür.

Gereği için bilgilerinize arz ederim.

Prof.Dr.Süleyman Başlar

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Başkanı Y.



T.C
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
BUCA EĞİTİM FAKÜLTESİ
GÜZEL SANATLAR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI



Sayı : B.8.6.YÖK.2.DE.F.14.0.14.01/ 487
Konu:

16.05.2012

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi: Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğünün 2002 sayı ve 15.10.2012 tarihli yazısı.

Eğitim Bilimleri Enstitüsünde Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı 2011950124 numaralı öğrencisi Esra AŞICI ‘Öğretmen Adaylarının Affetme Özelliklerinin Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı Açısından İncelenmesi’ konulu tez çalışmasıyla ilgili tez uygulaması yapma isteği kendisinin ilgilenmesi şartı ile uygun görülmüştür.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.


 Prof. Dr. Nergiz SAKIRZADE SARI
 Anabilim Dalı Başkanı

EK 26: Heartland Affetme Ölçeği Kullanım İzni

HEARTLAND AFFETME ÖLÇEĞİ KULLANIM İZNİ

Yanıt: Ölçek talebi

Tarih: 18 Ocak 2012 Çarşamba 10:58

Kimden : asli bugay <abugay00@gmail.com>

Kime : esraasici@hotmail.com, esra_asici@mynet.com

Merhaba Esra Hn,

Mailiniz Spamboxa gitmiş, o yüzden geç cevap verdiğim için lütfen kusura bakmayın.Ekte size ölçeği ve ölçekle ilgili bilgileri gönderiyorum.

Yardımcı olabileceğim başka herhangi bir şey olursa elimden geleni yapmaktan mutluluk duyarım. Çalışmanızda başarılar dilerim..

Sevgiler,

Asli

Heartland Affetme Ölçeği kullanma izni

Tarih: 16 Ocak 2012 Pazartesi 12:54

Kimden : esraasici <esra_asici@mynet.com>

Kime :bugayasli@yahoo.com

Aslı Hanım,

Merhaba. Ben Dokuz Eylül Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümü yüksek lisans öğrencisiyim.Yüksek lisans tezimi "affetme" konusuyla ilgili yapmak istiyorum. Bunun için sizin "Kendini affetmeyi yordayan sosyo-bilişsel, duygusal, davranışsal faktörlerin incelenmesi" adlı doktora tezinizde Türkçeye uyarlamasını yapmış olduğunuz "Heartland Affetme Ölçeği" ne ihtiyacım var.

Sizden "Heartland Affetme Ölçeği" ni tezimde kullanmak için izin istiyorum. İlginize şimdiden teşekkür ediyorum.

Esra ASICI

EK 27: Öz-Duyarlık Ölçeği Kullanım İzni

ÖZ-DUYARLIK ÖLÇEĞİ KULANIM İZNİ

Yanıt: ÖZ-DUYARLIK ölçeği kullanım izni

Tarih: 24 Ocak 2012 Salı 11:31

Kimden : Ahmet AKIN <aakin@sakarya.edu.tr>

Kime : esraasici <esra_asici@mynet.com> .

Esra Hanım ekte ölçeği gönderiyorum. Memnuniyetle kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar

Doç. Dr. Ahmet AKIN
Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ABD

Ahmet AKIN
Assoc. Prof. Dr.
Sakarya University Faculty of Education
Educational Sciences
Psychological Counselling and Guidance Department
54300 Sakarya-TURKEY

Bu posta, esraasici tarafından 24.01.2012 - 11:26 tarihinde gönderilen postanın yanıtıdır.
This is a reply mail that was sent by esraasici <esra_asici@mynet.com> at 11:26 on
01.24.2012.

Hocam merhaba.

Ben Dokuz Eylül Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisiyim. Yüksek lisans tezimi "Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi" konusu üzerine yapmak istiyorum. Bunun için siz ve arkadaşlarınızın uyarlamasını yapmış olduğunuz öz-duyarlık ölçeğine ihtiyacım var. Sizden ölçeği tezimde kullanmak için izin istiyorum. İlginize teşekkür ederim.

ESRA ASICI

iletişim: esra_asici@mynet.com

EK 28: Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği Kullanım İzni

ARICAK BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ KULLANIM İZNİ

Re: Ölçek kullanım izni

Tarih: 23 Ocak 2012 Pazartesi 09:24

Kimden : TOLGA ARICAK <aricaktolga@yahoo.com>

Kime : esraasici <esra_asici@mynet.com>

Esra Hanım ölçek ektedir. Saygılarımla...

Osman Tolga ARICAK, PhD Associate Professor of Educational Psychology Fatih University Faculty of Arts&Science Chairperson, Department of Psychology Buyukcekmece 34500 Istanbul Phone: +90-212-866-3300 (2260) Fax: +90-212-866-3402

From: esraasici <esra_asici@mynet.com>

To: aricak@fatih.edu.tr

Sent: Sunday, January 22, 2012 4:27 PM

Subject: Ölçek kullanım izni

Hocam merhaba.

Ben Dokuz Eylül Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans öğrencisiyim. "Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi" konulu yüksek lisans tezimde sizin geliştirmiş olduğunuz Benlik Saygısı Ölçeği'ni kullanmak niyetindeyim. Sizden ölçeği tezimde kullanmak için izin istiyorum. İlginize şimdiden çok teşekkür ederim.

ESRA ASICI