



EĞTİM FAKÖLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL BAĞLILIK, DUYGULARI YÖNETME, YAŞAM POZİSYONLARI, TEMAS ENGELLERİ VE KOŞULSUZ KENDİNİ KABUL İLE AFFETME DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Gülçin Gökmen

Orcid:0000-0002-8295-6318

Milli Eğitim Bakanlığı, Şehit Kemal Ekşi Anadolu İmam Hatip Lisesi,
gulcingokmen@protonmail.com

S. Gülfem Çakır

Orcid:0000-0003-0625-3802

Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakóltesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı,
glfmcakir@gmail.com

ÖZET

Bu araştırmanın amacı eğitim fakóltesi öğrencilerinin affetme düzeyleri ile sosyal bağlılık, duyguları yönetme becerileri, yaşam pozisyonları, gestalt temas engelleri ve koşulsuz kendini kabul arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırmaya 2015-2016 eğitim öğretim yılında, Akdeniz Üniversitesi Eğitim Fakóltesi' nin farklı bölümlerine devam eden 265 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların 217' si kadın, 47' si erkektir ve yaşları 18 ile 40 arasında değişmektedir. Araştırma verileri Heartland Affetme Ölçeği, Sosyal Bağlılık Ölçeği, Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği, Yaşam Pozisyonları Ölçeği, Gestalt Temas Engelleri Ölçeği ve Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Araştırmaya ilişkin bulgular incelendiğinde eğitim fakóltesi öğrencilerinin sosyal bağlılık, "Ben OK'im, Sen OK değilsin" yaşam pozisyonu ve "Ben OK değilim, Sen OK'sin" yaşam pozisyonu ile affetme arasında düşük düzeyde bir ilişki varken; duyguları yönetme becerileri, "Ben OK'im, Sen OK'sin" yaşam pozisyonu, koşulsuz kendini kabul, "Ben OK değilim, Sen OK değilsin" yaşam pozisyonu, temas engeli ve tam temas engeli değişkenleri ile affetme arasında orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Eğitim fakóltesi öğrencilerinin affetme düzeyleri ile bağımlı temas engeli ve temas sonrası engeli arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

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

**ANALYSIS OF THE CORRELATION BETWEEN
EDUCATION FACULTY STUDENTS' SOCIAL CONNECTEDNESS,
EMOTIONAL MANAGEMENT, LIFE POSITIONS,
CONTACT DISTURBANCES, UNCONDITIONAL SELF-ACCEPTANCE
AND FORGIVENESS LEVELS**

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the relationship between the level of forgiveness and social connectedness, emotion management skills, life positions, Gestalt contact disturbances and unconditional self-acceptance of the faculty of education students. This study participated, 265 students attending from different departments of the Faculty of Education students who are studying at Akdeniz University 2015-2016 academic year. Of the participants were 217 female and 47 male and their ages ranged from 18 to 40 years. Research data were collected using Heartland Forgiveness Scale, Social Connectedness Scale, Emotion Management Skills Scale, Life Positions Scale, Gestalt Contact Disturbances Scale and Unconditional Self-Acceptance Scale. When the findings of the study were examined, there was a weak level of relationship between forgiveness and social connectedness, "I am OK, You are not OK" life position, "I am not OK, You are OK" life position of the education faculty students'. Results also showed that there was a moderate level relationship between forgiveness and emotion management skills, "I am OK, You are OK" life position, unconditional self-acceptance, "I am not OK, You are not OK" life position, contact disturbance and full contact disturbance variables. There was no significant relationship between dependent contact disturbance and final contact disturbance with the level of forgiveness of the education faculty students'.

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

Giriş

Affetme hakkında, psikoloji alanında son otuz yılda birçok araştırma yapılmıştır. Son yıllarda pozitif psikoloji kavramlarından biri olarak öne çıkan affetmenin fiziksel, zihinsel, ilişkisel ve ruhsal sağlığa yararının oldukça fazla olduğu çeşitli araştırma bulgularıyla ortaya konulmuştur. Affedememe durumu olumsuz duygularla ve stresle iç içeyken affetme, merhamet, empati, sevgi gibi olumlu duygularla yan yanadır ve stresi azaltmak için kullanılabilir duygu odaklı bir başa çıkma stratejisi olarak kullanılabilir (Worthington ve Scherer, 2004). Sarı (2014) tarafından üniversite öğrencileri ile yürütülen bir araştırmanın sonucunda affetme ile kendini gerçekleştirme arasında önemli bir ilişki olduğu görülmüştür. Affetmenin fiziksel ve psikolojik olarak sağladığı yararları bakıldığında psikolojik danışma süreci içinde iyileşmeyi kolaylaştırıcı terapötik bir araç olarak kullanılması önerilmektedir (Tekinalp ve Terzi, 2012; Toprak, 2013).

Affetme konusundaki bu araştırma diğer yaklaşımlara görece daha yeni olan ve Türkiye’de az sayıda araştırma yapılan pozitif psikoloji açısından önemli bir araştırma olabilir. Pozitif psikolojinin içinde yer alan affetme kavramı, Kohut’ un benlik psikolojisi üzerine temellendirilmiş sosyal bağlılık, transaksiyonel analiz kuramına ait bir kavram olan yaşam pozisyonları, bilişsel davranışçı yaklaşım temelinde ele alınan koşulsuz kendini kabul ve duyguları yönetme becerileri, Gestalt kuramına ait bir kavram olan Gestalt temas engelleri değişkenleri kapsamında, farklı kuramların bakış açıları ışığında birleştirilerek çok yönlü incelenmeye çalışılmıştır. Bu çok yönlü bakış açısının affetmenin doğasını anlamayı kolaylaştırması ve alan yazını zenginleştirilmesi umulmaktadır. Farklı kuramlara ait bu kavramların affetmenin yapısı ile örtüşmekte olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmadan elde edilecek bulguların kişisel bir iyileşme aracı olarak affetme düzeyini arttırmak isteyen bireylerle çalışırken yararlanılabilecek ek kaynaklar ortaya koyacağı beklenmektedir. Bu anlamda, farklı yaklaşımlara ait kavramların incelenmesinin affetme ile ilgili alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yöntem

Bu çalışma ilişkisel tarama modelinde, betimsel bir araştırmadır. Araştırmaya 2015-2016 eğitim öğretim yılında, Akdeniz Üniversitesi Eğitim Fakóltesi' nin farklı bölümlerine devam eden 265 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların 217' si kadın, 47' si erkektir ve yaşları 18 ile 40 arasında değişmektedir. Araştırma verileri Heartland Affetme Ölçeği, Sosyal Bağlılık Ölçeği, Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği, Yaşam Pozisyonları Ölçeği, Gestalt Temas Engelleri Ölçeği ve Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği kullanılarak toplanmıştır.

Bulgular

Analiz sonuçları affetme ve sosyal bağlılık ($r = .245, p = .000$); affetme ve duyguları yönetme becerileri ($r = .515, p = .000$) arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu göstermiştir. Bulgular ayrıca, affetme ile "Ben OK'im, Sen OK değilsin" yaşam pozisyonu ($r = -.251, p = .000$), "Ben OK değilim, Sen OK'sin" yaşam pozisyonu ($r = -.151, p = .014$) ve "Ben OK değilim-Sen OK değilsin" yaşam pozisyonu ($r = -.532, p = .000$) arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Diğer yandan affetme ile "Ben OK'im, Sen OK'sin" yaşam pozisyonu arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür ($r = .300, p = .000$). Affetme ile temas engeli ($r = -.322, p = .000$) ve tam temas engeli ($r = -.404, p = .000$) arasında negatif bir ilişki olduğu görülürken; affetme ile bağımlı temas engeli ($r = -.018, p = .773$) ve temas sonrası engeli ($r = -.132, p = .032$) arasında $p < .01$ düzeyinde anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Son olarak, affetme ile koşulsuz kendini kabul arasında ise pozitif bir ilişki olduğu ($r = .324, p = .000$) görülmüştür.

Araştırmaya ilişkin bulgular incelendiğinde eğitim fakóltesi öğrencilerinin sosyal bağlılık, duyguları yönetme becerileri, "Ben OK'im, Sen OK'sin" yaşam pozisyonu, koşulsuz kendini kabul değişkenlerine ilişkin puanları arttıkça affetme puanlarının da arttığı ya da affetme düzeyleri düştükçe öğrencilerin sosyal bağlılık, duyguları yönetme becerileri, "Ben OK'im, Sen OK'sin" yaşam pozisyonu, koşulsuz kendini kabul değişkenlerine ilişkin puanlarının düşüş gösterdiği gözlemlenmektedir. Sosyal bağlılık ve affetme arasında düşük düzeyde bir ilişki varken duyguları yönetme becerileri, "Ben OK'im, Sen OK'sin" yaşam pozisyonu ve koşulsuz kendini kabul değişkenleri ile affetme arasında orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Eğitim fakóltesi öğrencilerinin "Ben OK'im, Sen OK değilsin" yaşam pozisyonu, "Ben OK değilim, Sen OK'sin" yaşam pozisyonu ve "Ben OK değilim, Sen OK değilsin" yaşam pozisyonu; temas engeli ve tam temas engeli değişkenlerine ilişkin puanları arttıkça affetme puanlarının azaldığı; bir başka deyişle affetme düzeyleri yükseldikçe öğrencilerin "Ben OK'im, Sen OK değilsin" yaşam pozisyonu, "Ben OK değilim, Sen OK'sin" yaşam pozisyonu ve "Ben OK değilim-Sen OK değilsin" yaşam pozisyonu; temas engeli ve tam temas engeli değişkenlerine ilişkin puanlarının düştüğü gözlemlenmektedir. "Ben OK'im, Sen OK değilsin" yaşam pozisyonu ve "Ben OK değilim, Sen OK'sin" yaşam pozisyonu ile affetme arasında düşük düzeyde bir ilişki varken "Ben OK değilim, Sen OK değilsin" yaşam pozisyonu; temas engeli ve tam temas engeli ile affetme arasında orta düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. Eğitim fakóltesi öğrencilerinin affetme düzeyleri ile bağımlı temas engeli ve temas sonrası engeli arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Araştırmaya ilişkin bulgular incelendiğinde eğitim fakóltesi öğrencilerinin sosyal bağlılık, "Ben OK'im, Sen OK değilsin" yaşam pozisyonu ve "Ben OK değilim, Sen OK'sin" yaşam pozisyonu ile affetme arasında düşük düzeyde bir ilişki varken; duyguları yönetme becerileri, "Ben OK'im, Sen OK'sin" yaşam pozisyonu, koşulsuz kendini kabul, "Ben OK değilim, Sen OK değilsin" yaşam pozisyonu, temas engeli ve tam temas engeli değişkenleri ile affetme arasında orta düzeyde bir ilişki olduğu görölmektedir. Eğitim fakóltesi öğrencilerinin affetme düzeyleri ile bağımlı temas engeli ve temas sonrası engeli arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Sosyal bağlılık duygusu güçlü olan bireyler, yeni sosyal ortamlara daha rahat katılabilirler ve bu bireylerin diğer insanlara karşı daha olumlu bir tutuma sahip oldukları söylenebilir. Sosyal bağlılık duygusu zayıf olan bireyler ise ihtiyaçlarını ve duygularını yönetmekte zorlanabilirler ve benlik saygıları düşük olduğu gibi kaygı, depresyon ve yalnızlık duygularını da yoğun yaşayabilmektedirler (Lee ve Robbins, 1998). Affedici düşünceler algılanan kontrolün yüksek oluşuyla ve daha düşük stres tepkileriyle ilişkilidir (Witvliet, Ludwig ve Vander, 2001). Endişe (Maltby ve ark., 2001), anksiyete (Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen, Billings, et al. 2005), depresyon (Maltby ve ark., 2001; McCullough ve Witvliet, 2002; Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen, Billings, et al. 2005) ve düşük benlik saygısı (McCullough ve Witvliet, 2002) affetme eğiliminin düşük olmasıyla ilişkili görölmektedir. Bu araştırmadan elde edilen bulgular da sosyal bağlılık ile affetmenin birbiriyle ilişkili olduğunu göstermektedir.

Zhu (2015) tarafından affetmenin yaşam doyumunu üzerinde etkisinin incelendiği araştırmada affetmenin yaşam doyumuna olan etkisinin sosyal destek ve dengeli duygulanım aracılığıyla olduğu görölmüştür. Affedici kişilik düzeyi yüksek olan bireylerde negatif duygulanımın da düşük olmasının etkisiyle saldırganlık düzeyinin affedici kişilik düzeyi düşük olanlara göre daha az olduğu görölmüştür (Soylu, 2010). Görölüyor ki duyguları yönetme becerileri ile affetme arasındaki ilişki bu araştırmamızın bulgularını da destekler niteliktedir. Affedememe durumu, olumsuz duygularla ve stresle iç içeyken affetme, merhamet, empati, sevgi gibi olumlu duygularla yan yanadır ve stresi azaltmak için kullanılabilir duygu odaklı bir başa çıkma stratejisi olarak kullanılabilir (Worthington ve Scherer, 2004).

Sarı (2014) tarafından üniversite öğrencileri ile yürütölen bir araştırmamızın sonucunda affetme ile kendini gerçekleştirme arasında önemli bir ilişki olduğu görölmüştür. Birey kendisi, başkaları ve dünya ile ilgili çocukluk yaşantılarındaki sözel ve sözsüz mesajlara tepki olarak bir dizi karar (Ben OK'im, insanlar OK değil, dünya acımasız gibi) alır (Akkoyun, 1993). Bireyin kendisine ve başkalarına ilişkin algılarını dayandırdığı, duygu, düşünce ve davranışlarını içeren temel duruma yaşam pozisyonu denilmektedir. İnsanın çevresiyle olan ilişkisinde kendisini ve çevresini iyi ya da kötü olarak algılamasına dayalı olarak bir pozisyon benimsemesi sonucunda yaşam pozisyonları ortaya çıkar. Dört temel yaşam pozisyonu bulunmaktadır. Yaşam pozisyonları şu şekilde sınıflandırılmaktadır: "Ben OK değilim, Sen OK değilsin", "Ben OK'im, Sen OK değilsin", "Ben OK değilim, Sen OK'sin", ve "Ben OK'im, Sen OK'sin" (Berne, 1962, Akt; Özpolat, İşgör ve Akbaba, 2013). OK olma kavramı bireyin kendi potansiyeline inancını, kendisi ve çevresi hakkında olumlu algılarını temsil eden pozitif psikolojik özellikleri içeren bir yaşam kavramıdır (Özpolat, İşgör ve

Akbaba, 2013). Bu araştırmadan elde edilen bir bulgu olan “Ben OK değilim, Sen OK değilsin” yaşam pozisyonunun affetme ile negatif yönde ilişkili oluşu şu şekilde açıklanabilir: “Ben OK değilim, Sen OK değilsin” yaşam pozisyonu bireyin kendisi ve çevresi hakkında olumsuz algılara sahip olduğunun göstergesidir (Özpolat vd., 2013). Affedici düşünceler, algılanan kontrolün yüksek oluşuyla ilişkilidir (Witvliet vd., 2001). “Ben OK değilim, Sen OK değilsin” yaşam pozisyonuna sahip olan bir bireyin yaşama dair algıladığı kontrolün düşük olacağı ve dolayısıyla affetme durumunun azalacağı düşünülebilir. “Ben OK’im, Sen OK’sin” yaşam pozisyonuna sahip olan bireyler ise kendini ve başkalarını önemser, hayatı yaşamaya değer bulur; kişisel sorunlarına ve başkalarının sorunlarına karşı duyarlıdır (Özpolat vd., 2013). Affetme de empati, dışadönüklük, uyumluluk (Berry, Worthington, O’Connor, Parrott ve Wade, 2005), umut ve sosyal çekicilikle (Rye vd., 2001) pozitif ilişki içerisindedir. “Ben OK’im, Sen OK’sin” yaşam pozisyonunun affetme ile pozitif yönde olan ilişkisi de bu şekilde açıklanabilir. “Ben OK değilim, Sen OK’sin” yaşam pozisyonuna sahip olan bireyler ise kendini ve hayatını değerli bulmaz. Yoğun olarak değersizlik duygusu yaşarlar. Kendilerini başkaları ile kıyasladıklarında zayıf hissederler. Bu bireyler duygusal olarak gerileme, çekilme, depresyon gibi bazı psikolojik durumları yaşayabilir. Değersizlik anlayışı ve kendini suçlama, kendini affetme sürecini zorlaştırmaktadır. (Yamhure-Thompson, Robinson, Michael ve Snyder, 1998). Depresyon ve düşük benlik saygısı affetme eğiliminin düşük; ruh sağlığının iyi olması ise affetme eğiliminin yüksek olmasıyla ilişkili görülmektedir (McCullough ve Witvliet, 2002). “Ben OK değilim, Sen OK’sin” yaşam pozisyonuna sahip olan bireylerin değersizlik anlayışına sahip olacağı ve kendini suçlama eğiliminde bulunacak olmasının yanı sıra düşük benlik saygısına sahip olması ve depresyon gibi psikolojik durumunun iyi olmadığını gösteren nedenlerden dolayı affetmekte zorlandıkları düşünülmektedir.

Temas kavramı üzerine vurgu yapmakta olan Gestalt kuramına göre temas döngüsünde sürekli engellenmeler yaşayan kişilerde, kaygı problemleri gibi duygusal sorunlar ortaya çıkmaktadır. Bu yaklaşıma göre kaygı, sağlıklı kullanılan temas biçimlerinden kaynaklanmaktadır. Üniversite öğrencilerinin kendilik algıları, Gestalt temas biçimleri ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmanın sonuçlarına göre öğrencilerin kendilik algıları, Gestalt temas biçimleri ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür (Akça, Şahin ve Vazgeçer, 2011). Affetme ile kaygı arasında da ilişki olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Osterndorf, Enright, Holter ve Klatt, 2011). Affetme odaklı psikolojik danışma sürecinde, affedici olmanın kişilerin benlik saygısı ve umut düzeylerinde artışa; kaygı ve depresyon düzeylerinde ise düşüşe yol açtığı görülmüştür (Freedman ve Enright, 1996). Bu araştırmaların sonuçlarından yola çıkarak affetme ile Gestalt Temas Engelleri arasındaki ilişkilerin de incelendiği bu çalışmada temas ve tam temas engelleri affetme ile ilişkili bulunurken; bağımlı temas ve temas sonrası engelleri affetme ile ilişkili bulunmamıştır. Literatürde bu bulguları destekleyen ya da bu bulguların aksini söyleyen herhangi bir çalışmaya erişilememiştir.

Akılcı Duygusal Yaklaşıma göre koşulsuz kendini kabul, mantık dışı inançlar (Thompson ve Waltz 2008), , mükemmeliyetçilik, hayal kırıklığı intoleransı (Stanković vd., 2015) düşük benlik saygısı (Kapıkıran ve Kapıkıran, 2010), anksiyete (Chamberlain ve Haaga 2001; Flett vd., 2003) ve depresyon (Chamberlain ve Haaga 2001; Flett vd., 2003; Kapıkıran ve Kapıkıran, 2010; Stanković vd., 2015) ile ters yönde ilişkilidir. Koşulsuz kendini kabulle benlik saygısı, yaşam doyumu (Chamberlain

ve Haaga 2001) ve bilişsel ve duygusal bilinçlilik (Hall vd., 2009) arasında ise olumlu yönde ilişki bulunmaktadır. Ayrıca rasyonel olmayan inançlar, fonksiyonel olmayan duygular, duygusal rahatsızlıklar (Macavei 2006, Opris ve Macavei 2007), aşırı sıkıntılı olma hali (Opris ve Macavei 2007) arttıkça koşulsuz kendini kabul azalmaktadır. Koşulsuz kendini kabul ile yakın ilişki içerisinde olan otomatik düşünceler, affetme sürecinde de önemli yer tutmaktadır. Bireyin otomatik düşüncelerinin farkında varması, değiştirmesi ve inançlarını düzenlemesi böylece zihnini yeniden yapılandırması affetmeyi kolaylaştırmaktadır (Gordon, Baucom ve Snyder, 2000; Thoresen, Luskin ve Haris, 1998). Hem koşulsuz kendini kabul hem affetme sürecine etki eden otomatik düşünceler bu iki değişkenin yani affetme ve koşulsuz kendini kabul değişkenlerinin arasında da bir bağlantı olabileceğine dair ipucu oluşturmuştur ve yapılan bu araştırma ile de koşulsuz kendini kabul ile affetme arasında ilişki olduğu görülmüştür. Tüm bu kuramsal temeller ve yapılan araştırmaların sonuçlarından yola çıkarak yaşam pozisyonları, koşulsuz kendini kabul, duyguları yönetme becerileri ve gestalt temas engelleri değişkenlerinin affetme sürecine katkıda bulunabilecekleri düşünülebilir.

Sosyal bağlılık, duygularını yönetme becerileri, yaşam pozisyonları, gestalt temas engelleri ve koşulsuz kendini kabul değişkenleri ile affetme arasındaki korelasyonların incelendiği bu araştırma, affetme alt boyutlarına göre ayrıntılı bir şekilde ele alınabilir. Bu değişkenlerin affetme üzerinde yordayıcı rolünün incelendiği araştırmalar da yapılabilir. Eğitim fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan bu araştırma, farklı örneklem grupları üzerinde de gerçekleştirilebilir. Literatürü incelediğimizde affetme ile ilgili nitel çalışmalara çok rastlanmamaktadır. Bu nedenle affetme konusunda nitel araştırmaların yapılması da önerilebilir.

Kaynakça

- Akça, F., Şahin, G. ve Vazgeçer, B. (2011). Üniversite öğrencilerinin kendilik algıları, Gestalt temas biçimleri ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 18-28.
- Akkoyun, F. (1993). Saygı kavramına transaksyonel analiz (TA) açısından bakış. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(1), 16-22.
- Berry, J.W., Worthington, E.L., Jr., O'Connor, L., Parrott, L. III, Wade, N.G. (2005). Forgiveness, vengeful rumination and affective traits. *Journal Of Personality*, 73(1), 183-226.
- Chamberlain, J.M. ve Haaga, D.A.F. (2001), Unconditional self-acceptance and psychological health, *Rational-Emotive & Cogn-Behav Therapy*, 19, 163-176.
- Flett, G.L., Beser, A., Davis, R.A. ve Hewitt, P.L. (2003). Dimensions of perfectionism, unconditional self-acceptance and depression. *Journal of Rational Emotive ve Cognitive-Behavior Therapy*, 2(21), 119-138.
- Freedman, S.R. ve Enright, R.D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 983-992.
- Gordon, K. C., Baucom, D. H. ve Snyder, D. K. (2000). The use of forgiveness in marital therapy. In M.E. McCullough, K.I. Pargament ve C.E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: theory, research and practice* (s. 203-227). New York: Guilford Press.
- Hall H.K., Hill A.P., Appleton P.R., vd. (2009). The mediating influence of unconditional self-acceptance labile self-esteem on the relationship between multidimensional perfectionism an exercise dependence. *Psy Sport and Exercise*, 10(1), 35-44.
- Kapıkıran, N.A. ve Kapıkıran, N.A. (2010). Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği'nin Türk üniversite öğrencileri için geçerliği ve güvenilirliği. *Kriz Dergisi*, 18(1), 33-44.
- Lee, R. M. ve Robbins, S.B. (1998). The relationship between social connectedness and anxiety, self-esteem and social identity. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 338-345.

- Macavei, B. (2006). Dysfunctional attitudes scale, form a; norms for the Romanian population. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 6, 157-171.
- Maltby, J., Macaskill, A. ve Day, L. (2001). Failure to forgive self and others: A replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability, and general health. *Personality And Individual Differences*, 30, 881-885.
- Mccullough, M. E. ve Witvliet, C. O. (2002). The psychology of forgiveness. C. R. Snyder ve S. J. Lopez(Eds.), *Handbook of positive psychology* (s. 446-458). Oxford University Press: New York.
- Opris, D. ve Macavei, B. (2007). The profil of emotional distress; norms for the Romanian population *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 7, 139-158.
- Osterndorf, C. L., Enright, R. D., Holter, A. C. ve Klatt, J. (2011). Treating adult children of alcoholics through forgiveness therapy. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 3(29), 274-292.
- Özpolat, A., İşgör, İ. ve Akbaba, S. (2013). Analysis of the relation between university students' life positions and their positive-negative affectivity. *Journal of Studies in Social Sciences*, 5(1), 135-145.
- Rye, M. S., Loiacono, D. M., Folck, C. D., Olszewski, B. T., Heim, T. A., Madia, B. P., (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current Psychology*, 203, 260-277.
- Sarı, T. ve Tunç, E. (2016). Üniversite öğrencilerinde umudun yordayıcısı olarak psikolojik iyi olma. *International Journal of Social Science*, 45, 291-302.
- Soylu (2010). *Psikolojik ve sosyal dışlanma ile sosyal reddedilme kavramları arasındaki farklılıkların saldırganlık temelinde incelenmesi: Cinsiyet, bağışlayıcı kişilik ve negatif duygulanımın rolü*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Stanković, S., Matić, M., Vukosavljevic-Gvozden, T. ve Pacic, G. (2015). Frustration intolerance and unconditional self-acceptance as mediators of the relationship between perfectionism and depression. *Psihologija*, 48(2), 101-117.
- Tekinalp, B. E. ve Terzi, Ş. (2012). Terapötik bir araç olarak bağışlama: iyileştirici etken olarak bağışlama olgusunun psikolojik danışma sürecinde kullanımı. *Eğitim ve Bilim*, 37(166) 14-24.
- Thompson, B.L. ve Waltz, J.A. (2008). Mindfulness, self-esteem and unconditional self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive ve Cognitive-Behavior Therapy*, 26, 119-126.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., vd. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313-359.
- Thoresen, C. E., Luskin, F. ve Harris, A. H. S. (1998). Science and forgiveness interventions: Reflektions and recommendations. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Dimensions of forgiveness: psychological research and theological speculations* (s. 163-192). Templeton Foundation Press: Philadelphia.
- Toprak, H. (2013). Psikolojik danışma sürecinde affetmeye genel bir bakış. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6, 115-131.
- Witvliet, C. V. O, Ludwig, T. E. ve Vander Laan, K. L. (2001). Granting Forgiveness or Harboring Grudges: Implications for Emotion, Physiology and Health. *Psychological Science*, 12(2), 117-123.
- Worthington, E. L., Jr. ve Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review and hypotheses. *Psychology and Health*, 19(3), 385-405.
- Yamhure-Thompson, L., Robinson, C., Michael, S., ve Snyder, C. (1998). *Factors that facilitate and hinder forgiveness of the self*. (109th) San Francisco, CA, Annual Meeting of The American Psychological Association.
- Zhu, H. (2015). Social support and affect balance mediate the association between forgiveness and life satisfaction. *Social Indicators Research*, 123(2), 671-681.