



*The Journal of Academic Social Science Studies*

**JASSS**

*International Journal of Social Science*

*Doi number: <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS2428>*

*Number: 27 , p. 489-505, Autumn I 2014*

## **ÖĞRETMEN ADAYLARINDA AFFETME ÖZELLİĞİ VE ÖZ- DUYARLIK<sup>1</sup>**

*FORGIVING TRAIT AND SELF-COMPASSION ON PROSPECTIVE TEACHERS*

*Arş. Gör. Esra ASICI*

*Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik*

*Danışmanlık Anabilim Dalı*

*Prof. Dr. Rengin KARACA*

*Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik*

*Danışmanlık Anabilim Dalı*

### **Özet**

Bu araştırmada, öğretmen adaylarının affetme özellikleri ve öz-duyarlılıkları arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Bunun yanı sıra, cinsiyet, eğitim görülen alan, genel mutluluk durumu ve psikolojik sorun yaşama durumuna göre değişkenlerin farklılaşp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Araştırmanın evrenini 2012-2013 eğitim öğretim yılında Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi'nde okumakta olan öğretmen adayları oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemi 269'u kadın, 131'i erkek olmak üzere toplam 400 öğretmen adayından oluşmuştur. Araştırmada ölçme aracı olarak Heartland Affetme ölçeği, Öz-duyarlık ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Veriler SPSS 20 istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analizlerde pearson momentler çarpımı korelasyonu, bağımsız örneklem için *t*-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) teknikleri kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre; öğretmen adaylarının affetme özelliği ve öz-duyarlık arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olumlu yönde ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca affetme ölçeğinin tüm alt boyutları (kendini affetme, başkasını affetme, durumu affetme) ile öz-duyarlık ölçeğinin öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olumlu yönde; öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları arasında ise olumsuz yönde ilişkiler olduğu bulunmuştur. Öğretmen adaylarının affetme özellikleri ve öz-duyarlıklarının cinsiyete göre farklılaşmadığı; ancak eğitim alanına göre anlamlı farklılaşmalar olduğu saptanmıştır. Ayrıca, yüksek affetme özelliği ve öz-duyarlığa sahip

<sup>1</sup> Bu makale Prof. Dr. Rengin KARACA danışmanlığında Esra ASICI'nın tamamladığı "Öğretmen Adaylarının Affetme Özelliklerinin Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı Açısından İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tezinden yararlanılarak hazırlanmıştır.

öğretmen adaylarının genel mutluluk düzeylerinin yüksek olduğu ve psikolojik sorun yaşamadıkları görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Affetme, Öz-Duyarlık, Öğretmen Adayı, Kişilik Özelliği, Psikolojik Sağlık

### Abstract

In this study, investigation of the relationship between forgiving traits and self-compassion of prospective teachers was aimed. Besides, the effects of gender, field of education, state of general happiness and state of having psychological problem were investigated. The universe was consisted of all prospective teachers attending to Faculty of Buca Education in Dokuz Eylül University during 2012-2013 academic year. The sample of research was consisted of 269 female and 131 male, totally 400 prospective teachers. Data was collected by Heartland Forgiveness Scale, Self-Compassion Scale, and a questionnaire. Data was analyzed by using SPSS 20 programme with parametric techniques as, Pearson correlation, independent sample *t*-test and one way ANOVA. According to results, there was statistically significant positive relationship between forgiving traits and self-compassion of prospective teachers. Besides there were statistically significant positive relationships among all subscales of forgiveness scale (forgiveness of self, others and situation) and self-kindness, common humanity and mindfulness subscales of self-compassion scale and there were statistically significant negative relationships among all subscales of forgiveness and self-judgment, isolation and over-identification subscales of self-compassion scale. It was found that, there was no statistically significant difference between forgiving traits and self-compassion of prospective teachers according to gender. There were statistically significant differences between forgiving traits and self-compassion of prospective teachers according to field of education. Moreover, it was seen that the prospective teachers who had high forgiving trait and self-compassion had also high level of happiness and they didn't have any psychological problems.

**Key Words:** Forgiveness, Self-Compassion, Prospective Teachers, Personality Trait, Psychological Health

## GİRİŞ

Psikolojik olarak sağlıklı ve olumlu kişilik özelliklerine sahip olan öğretmenler, öğrencilerinin kişilik gelişimini olumlu yönde destekler. Bu nedenle öğretmen adaylarının psikolojik sağlığını koruyucu, sağlıklı kişilik gelişimini destekleyici, içsel ve kişilerarası çatışmalarını etkin şekilde çözmelerine yardımcı özellikleri kazanmaları önemlidir. Bu çalışma kapsamında; affetme ve öz-duyarlık öğretmen adaylarının sahip olması gerektiğine inanılan temel özellikler olarak ele alınmıştır.

Genç yetişkinlik dönemindeki öğretmen adaylarının, sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurup, bunları sürdürebilmesi beklenir. Bu dönemde başkalarıyla anlamlı ilişkiler kurma becerisindeki yoksunluk ve engellenme duygusu; inkar etme, yok sayma ya da saldırma gibi davranışlara ve bunun da ötesinde bireyin kişilik yapısında

hasara yol açabilir (Santrock, 2011). Kişilerarası ilişkilerde çatışma ve incinmelerin kaçınılmaz olduğu düşünüldüğünde, öğretmen adaylarının bu gibi süreçlerle etkin olarak başa çıkmalarına yardımcı olacak özellikler kazanmaları önemlidir.

Affetme, incinme yaşantısı sonrasında ortaya çıkan gücenme, öfke, kızgınlık ve intikam gibi olumsuz duygularla başa çıkma ve ilişkinin devam etmesini sağlamanın sağlıklı yollarından biridir (Taysi, 2007). North (1987) affetmeyi, birinin hatalı davranışı karşısında ortaya çıkan haklı kızgınlık ve öfke duygularını, inkar etmeden gönüllü olarak terk etme ve hatalı kişiye karşı yardımseverlik, duyarlık ve hatta sevgi içeren bir bakış açısı geliştirme olarak tanımlarken; Gartner (1988) affetmenin suçlu görülen kişiye karşı hissedilen olumsuz duyguları, sevgi duyguları ile yer değiştirmeyi gerektirmediğini, affetmenin insanı iyi ve kötü yönleriyle bir bütün olarak görmeyi içerdiğini belirtmiştir. Enright, Gassin ve Wu (1992) ise affetmeyi, bireyin kendini inciten kişiyle mücadele etmekten vazgeçip, onu koşulsuz olarak kabul etmesi şeklinde açıklamaktadır. Affetmeyi çok boyutlu bir yapı olarak ele alan araştırmacılara göre, kişinin başkasını affetmesinin yanı sıra, kendini ve kontrolü dışında meydana gelen durumları (depresyon, sel ya da hastalık gibi) affetmesi de mümkündür (Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen ve Billings, 2005).

Affetmeye yönelik genel eğilimi "affedicilik" olarak tanımlayan Emmons'a (2000) göre affetme bir kişilik özelliğidir. Affedicilik, bireyin kusurlu gördüğü kişiye yardımseverlikle yaklaşıp, ona karşı hissettiği öfkeden vazgeçmeye yatkınlığını ifade eder. Affedici birey, öfkesini ve affetmeyi engelleyen duygularını kontrol etmesini sağlayan, yüksek düzeyde gelişmiş duygu yönetimi becerilerine sahiptir. Affedici birey, başkalarıyla yardımsever, uyumlu ilişkiler içindedir ve acı çeken bireylerin bakış açısını görüp, bunu kendi kişisel deneyimlerinden ayırabilir (Roberts, 1995). Bu çalışma kapsamında affetme bir kişilik özelliği olarak ele alınmıştır.

Araştırma bulguları affetme ile psikolojik sağlık arasında anlamlı ilişkiler olduğunu gösterir. Affetme eğilimi yüksek olan bireyler yüksek psikolojik iyi oluş gösterirken (Bono, McCullough ve Root, 2007; Thompson ve ark., 2005); depresyon, anksiyete ve paranoid kişilik bozukluğu gösteren bireylerde affetme eğilimi düşüktür (Ahadi ve Ariapooran, 2009; Avery, 2008; Lawler-Row ve Piferi, 2006; Maltby, Macaskill ve Day, 2001; Ross ve ark., 2004; 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 öğrencilerine sağlıklı bir model olabileceği düşünülmektedir.

Kişilerarası çatışmaların yanı sıra, bireyin kendi değer ve inançlarıyla ters düştüğü, bazen kendisini hayal kırıklığına uğratarak kendisine karşı olumsuz yoğun bir duygulanma yaşadığı bilinmektedir. Bu durumda bireyin psikolojik sağlığını olumsuz etkileyen içsel çatışma durumları oluşmaktadır. Öğretmen adaylarının böyle zorlu süreçlerle başa çıkmada benimseyebilecekleri sağlıklı yaklaşımlardan biri de öz-duyarlık sahibi olmalarıdır. Öz-duyarlık, olumsuz yaşam olaylarının insan psikolojisi

üzerindeki etkilerini gidermede etkili bir tutum olarak görülür. 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 etmeyi temel almaktadır (Neff, 2003a).

Öz-duyarlık, iki uçta yer alan özellikleri kapsayan altı kavramı vurgulamaktadır. Bu altı kavram birbiriyle karşılaştırılarak sınıflandırılır. 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-duyarlığa sahip olan kişi problemleri süreçlerde kendini acımasız ve katı olarak yargılamak yerine, öz-sevecenlik ögesine uygun olarak kendisine hoşgörü ve anlayışla yaklaşır. Dünya üzerindeki her insanın zaman zaman problemleri süreçlerden geçtiğinin farkındalığıyla, yalnızlaşma ve diğer insanlardan uzaklaşma duygularını yaşamaz. Ayrıca, acı veren duygu ve düşüncelerine karşı zihni açıktır ve böyle bir bilinçle duygularıyla aşırı özdeşleşmeden kaçınır ve duygularını yönetebilir (Neff, 2003b).

Araştırma bulgularına göre, öz-duyarlığa sahip olan bireyler psikolojik olarak daha sağlıklıdır. Yüksek öz-duyarlığa sahip bireylerin anksiyete, depresyon ve stres düzeyleri düşüktür (Neff ve McGehee, 2010; Öveç, 2007; Soyer, 2010; Sümer, 2008). Öz-duyarlık; bilgelik, kişisel girişim, merak ve keşif, mutluluk, iyimserlik, pozitif ve negatif duygu gibi olumlu psikolojik sağlık değişkenleri ile anlamlı ilişkiler içerisindedir (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007). Yüksek öz-duyarlığa sahip olan bireyler stres karşısında pozitif bilişsel yapılanma stratejisini daha çok, kaçma stratejisini ise daha az kullanma eğilimindedir (Allen ve Leary, 2010).

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. Bu araştırma ile öğretmen adayları açısından affetme özelliği ve öz-duyarlık arasındaki ilişkinin, bunların psikolojik sağlık üzerindeki etkisinin ve bunları etkileyen faktörlerin belirlenmesi hedeflenmiştir. Bu amaç doğrultusunda; aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

✓ Öğretmen adaylarının affetme özelliği ile öz-duyarlık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

✓ Cinsiyete göre öğretmen adaylarının affetme özellikleri ve öz-duyarlıkları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

✓ Eğitim görülen alana göre öğretmen adaylarının affetme özellikleri ve öz-duyarlıkları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

✓ Genel mutluluk durumuna göre öğretmen adaylarının affetme özellikleri ve öz-duyarlıkları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

✓ Psikolojik sorun yaşama durumuna göre öğretmen adaylarının affetme özellikleri ve öz-duyarlıkları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

## YÖNTEM

Bu araştırmada nedensel karşılaştırma ve korelasyonel araştırma modelleri bir arada kullanılmıştır. Nedensel karşılaştırma araştırma modeli, araştırma kapsamına giren katılımcılara veya koşullara müdahale etmeksizin katılımcılara ait farklılıkların nedenlerini veya sonuçlarını incelemeyi hedeflemektedir. Korelasyonel araştırmalar ise iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemek için kullanılmaktadır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012).

## ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın örneklemini, 2012-2013 eğitim öğretim yılında Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi'nde sayısal (ilköğretim matematik öğretmenliği), sözel (türkçe öğretmenliği), güzel sanatlar (GS-resim ve müzik öğretmenliği) ile rehberlik ve psikolojik danışmanlık (RPD) alanlarında öğrenimini sürdüren, birinci ve dördüncü sınıf öğrencileri arasından uygun örnekleme yöntemi (Büyüköztürk ve ark., 2012) ile seçilmiş 269'u (%67,2) kadın, 131'i (%32,8) erkek olan 400 öğretmen adayı oluşturmaktadır. Katılımcılar, araştırmacıların çalıştığı kurumda olmalarına ve ulaşılabilirliklerine göre seçilmiştir. Katılımcıların 127'si (%31,8) 18 ve altı, 187'si (%46,8) 19-21 arası ve 86'sı (%21,5) 22 ve üzeri yaş aralığındadır. Katılımcıların 91'i (%22,8) sözel, 126'sı (%31,5) sayısal, 93'ü (%23,3) güzel sanatlar ve 90'unu (%22,5) RPD alanında eğitim görmektedir. Katılımcıların 255'i (%63,8) genel olarak mutlu olduğunu, 13'ü (%3,3) mutlu olmadığını ve 132'si (%33) kısmen mutlu olduğunu ifade etmektedir. Katılımcıların 152'si (% 38) psikolojik sorun yaşadığını, 248'i (%62) ise psikolojik sorun yaşamadığını belirtmiştir.

## VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

**Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ):** Thompson ve arkadaşları (2005) tarafından bireylerin affetme eğilimlerini ölçmek amacıyla geliştirilen HAÖ yedili likert tipi (1= beni hiç yansıtmıyor, 7= beni tamamen yansıtıyor) on sekiz maddelik bir ölçektir. Ölçeğin kendini, başkasını ve durumu affetme olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. Her bir alt boyuttan alınan yüksek puanlar o alandaki yüksek affetme düzeyini yansıtmaktadır. Ölçek toplam affetme puanını da vermektedir. Bu araştırma kapsamında öğretmen adaylarının ölçekten aldığı toplam affetme puanı "genel affetme" olarak adlandırılmıştır. HAÖ'nün orijinalinin geçerlik ve güvenilirliği 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  $\alpha$  katsayıları da sırasıyla .75, .78, .79 ve toplam puan için .86 olarak rapor edilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Bugay ve Demir (2010) tarafından yapılmıştır. 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).

**Öz-Duyarlık Ölçeği:** Öz-duyarlık ölçeği Neff (2003b) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme isimli altı boyut, 26 maddeden oluşan Likert tipi beşli derecelendirme türünde bir ölçme aracıdır. Ölçek toplam öz-duyarlık puanını da vermektedir. Ölçeğin özgün formuna ilişkin iç tutarlık katsayılarının tüm alt ölçeklerde .70'in üzerinde olduğu rapor edilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından yapılmıştır. Araştırmacılar Sakarya Üniversitesi, Hendek Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 633 katılımcı üzerinden gerçekleştirdikleri yapı geçerliğinde açımlayıcı faktör analizinde varyansında %68'ini açıklayan 26 madde ve 6 faktör belirlemişlerdir. Ayrıca araştırmacılar yapı geçerliği çalışmalarında doğrulayıcı faktör analizi kullanmışlar ve ölçeğin özgün formuyla aynı modelde doğrulandığını bulmuşlardır ( $\chi^2= 779.01$ ,  $N= 633$ ,  $sd= 264$ ,  $p= 0.00$ ,  $RMSEA= .056$ ,  $NFI= .95$ ,  $CFI= .97$ ,  $IFI= .97$ ,  $RFI= .94$ ,  $GFI= .91$  ve  $SRMR= .059$ ). Güvenirlik çalışmasında ölçeğin iç tutarlık katsayıları öz-sevecenlik alt ölçeğinde .77, öz-yargılamada .72, paylaşımların bilincinde olmada .72, izolasyonda .80, bilinçlilikte .74 ve aşırı özdeşleşmede .74 olarak rapor etmişlerdir. Ayrıca ölçeğin test tekrar test güvenilirlik düzeylerini öz-sevecenlik .69, öz-yargılama .59, paylaşımların bilincinde olma .66, izolasyon .60, bilinçlilik .69 ve aşırı özdeşleşme için .56 olarak rapor etmişlerdir. Araştırmacılar ölçeğin %27'lik alt ve üst grup puanları arasında yapılan t testi sonuçlarının tüm maddeler ve alt ölçekler için anlamlı farklılıklar olduğunu bulmuşlardır.

**Kişisel Bilgi Formu:** Araştırmada katılımcıların cinsiyetini, eğitim gördükleri alanı, genel mutluluk durumunu ve psikolojik sorun yaşama durumunu belirlemek amacıyla uzman görüşleri doğrultusunda kişisel bilgi formu geliştirilmiştir.

## VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin analizi "SPSS for Windows 20,00" istatistik paket programıyla gerçekleştirilmiştir. Öğretmen adaylarının affetme özelliği ve öz-duyarlığa ilişkin puanlar test edilmeden önce Kolmogorov-Smirnov testi, çarpıklık değerleri ve histogram grafiklerine bakılmış ve affetme ve öz-duyarlık ölçeklerinden alınan puanların normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Araştırmada pearson momentler çarpımı korelasyonu, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve bağımsız örneklem için t testi analiz teknikleri kullanılmıştır. Bütün testler sosyal bilimlerde tercih edilen 0,05 anlam düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

**BULGULAR**

Araştırmanın bu bölümünde, incelenen değişkenler ile ilgili olarak toplanan verilerin istatistiksel analizleri yapılmış ve elde edilen bulgular aşağıda açıklanmıştır.

**Tablo 1. Öğretmen Adaylarının Affetme Özelliği ve Öz-Duyarlık Arasındaki İlişki**

	GA	KA	BA	DA	ÖD	ÖS	ÖY	PBO	İZ	Bİ	AÖ
GA	1										
KA	,616**	1									
BA	,773**	,143**	1								
DA	,801**	,360**	,418**	1							
ÖD	,431**	,496**	,116*	,410**	1						
ÖS	,347**	,375**	,086	,360**	,771**	1					
ÖY	-,318**	-,485**	-0,034	-,261**	-,776**	-,471**	1				
PBO	,215**	,249**	0,034	,233**	,683**	,616**	-,315**	1			
İZ	-,342**	-,424	-,113*	-,273**	-,726	-,354**	,615**	-,267**	1		
Bİ	,293**	,278**	0,063	,349**	,779**	,688**	-,423**	,630**	-,360**	1	
AÖ	-,422**	-,419**	-,183**	,349**	-,447**	-,414**	,650**	-,307**	,640**	-,447**	1

\*\*p<0,01 \*p<0,05

GA: Genel affetme, KA: Kendini affetme, BA: Başkasını affetme, DA: Durumu affetme, ÖD: Öz-duyarlık, ÖS: Öz-sevecenlik, ÖY: Öz-yargılama, PBO: Paylaşımların bilincinde olma, İZ: İzolasyon, Bİ: Bilinçlilik, AÖ: Aşırı özdeşleşme

Tablo 1’de görüldüğü gibi öğretmen adaylarının genel affetme (toplam affetme puanı) ile öz-duyarlık puanları arasında orta düzeyde pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ( $r = ,431$ ;  $p < ,05$ ). Öğretmen adaylarının genel affetme puanları ile öz-duyarlık ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde; öz-sevecenlik ( $r = ,347$ ;  $p < ,01$ ) ile orta, paylaşımların bilincinde olma ( $r = ,215$ ;  $p < ,01$ ) ve bilinçlilik ( $r = ,293$ ;  $p < ,01$ ) ile düşük düzeyde pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Genel affetme ile öz-yargılama ( $r = -,318$ ;  $p < ,01$ ), izolasyon ( $r = -,342$ ;  $p < ,01$ ) ve aşırı özdeşleşme ( $r = -,422$ ;  $p < ,01$ ) arasında ise orta düzeyde negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

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

Öğretmen adaylarının başkasını affetme ile öz-duyarlık puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ( $r = ,116$ ;  $p < ,05$ ). Başkasını affetme ile öz-duyarlık ölçeğinin alt boyutları arasındaki

ilişkiler incelendiğinde, sadece izolasyon ( $r = -.113$ ;  $p < .05$ ) ve aşırı özdeşleşme ( $r = -.183$ ;  $p < .01$ ) ile düşük düzeyde negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

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

**Tablo 2. Öğretmen Adaylarının Affetme Özellikleri ve Öz-Duyarlıklarının Cinsiyete Göre İncelenmesi**

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	t	SD	P																																																																																																																				
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	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
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	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								
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	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																				
Durumu affetme	Kadın	269	27,45	5,88	-0,464	398	,643																																																																																																																				
	Erkek	131	27,75	6,32				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																																
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																																												
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																																																								
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																																																																				
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																																																																																
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																																																																																												
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																																																																																																								
Aşırı-özdeşleşme	Kadın	269	11,36	3,71	1,246	398	0,213																																																																																																																				
	Erkek	131	10,86	3,93																																																																																																																							

Tablo 2’de görüldüğü gibi, yapılan bağımsız örneklemeler için *t* testi analizi sonucunda; öğretmen adaylarının affetme ve öz-duyarlık ölçeği ile alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları arasında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır.

Tablo 3’te görüldüğü gibi, ANOVA sonucunda, eğitim görülen alana göre öğretmen adaylarının sadece genel affetme puan ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar olduğu saptanmıştır ( $F_{3,396}=3,228$ ;  $p=.023$ ). Tukey HSD ikili karşılaştırma testi sonucunda RPD alanında eğitim görenlerin genel affetme puan ortalamalarının güzel sanatlar alanında eğitim görenlerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

**Tablo 3. Öğretmen Adaylarının Affetme Özellikleri ve Öz-Duyarlıklarının Eğitim Görülen Alana Göre İncelenmesi**

	Varyansın kaynağı	KT	SD	KO	F	p	Anlamlı fark
GA	Gruplar arası	1783,761	3	594,587			
	Gruplar içi	72948,34	396	184,213	3,228	<b>0,023*</b>	RPD >GS
	Toplam	74732,1	399				
KA	Gruplar arası	121,406	3	40,469			
	Gruplar içi	10704,34	396	27,031	1,497	0,215	-
	Toplam	10825,75	399				
BA	Gruplar arası	307,239	3	102,413			
	Gruplar içi	21043,76	396	53,141	1,927	0,125	-
	Toplam	21351	399				
DA	Gruplar arası	225,704	3	75,235			
	Gruplar içi	14251,39	396	35,988	2,091	0,101	-
	Toplam	14477,1	399				
ÖD	Gruplar arası	2,480	3	0,827			
	Gruplar içi	165,025	396	0,417	1,984	0,116	-
	Toplam	167,505	399				
ÖS	Gruplar arası	62,051	3	20,684			
	Gruplar içi	5973,139	396	15,084	1,371	0,251	-
	Toplam	6035,19	399				
ÖY	Gruplar arası	128,042	3	42,681			
	Gruplar içi	7470,396	396	18,865	2,262	0,081	-
	Toplam	7598,437	399				
PBO	Gruplar arası	89,383	3	29,794			
	Gruplar içi	4337,807	396	10,954	2,72	<b>0,044*</b>	Sayısal> GS, Sayısal>RPD
	Toplam	4427,19	399				
İZ	Gruplar arası	10,968	3	3,656			
	Gruplar içi	4848,192	396	12,243	0,299	0,826	-
	Toplam	4859,16	399				
Bİ	Gruplar arası	181,691	3	60,564			
	Gruplar içi	4557,469	396	11,509	5,262	<b>0,001*</b>	Sözel >RPD, Sayısal >RPD, GS>PDR
	Toplam	4739,16	399				
AÖ	Gruplar arası	5,719	3	1,906			
	Gruplar içi	5704,458	396	14,405	0,132	0,941	-
	Toplam	5710,178	399				

\*p&lt;0,05

Eğitim görülen alana göre öğretmen adaylarının öz-duyarlıkları incelendiğinde; sadece paylaşımların bilincinde olma ( $F_{3,396}=2,72$ ;  $p=,044$ ) ve bilinçlilik ( $F_{3,396}= 5,262$ ;  $p=,001$ ) puan ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar olduğu saptanmıştır. Tukey HSD ikili karşılaştırma testi sonucunda; sayısal alanda eğitim görenlerin paylaşımların bilincinde olma puan ortalamalarının güzel sanatlar ile RPD alanında eğitim görenlerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bilinçlilik açısından ise sayısal, sözel ve güzel sanatlar alanında eğitim görenlerin puan

ortalamaları RPD alanında eğitim görenlerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir.

**Tablo 4. Öğretmen Adaylarının Affetme Özellikleri ve Öz-Duyarlıklarının Genel Mutluluk Durumuna Göre İncelenmesi**

	Varyansın kaynağı	KT	SD	KO	F	p	Anlamlı fark
GA	Gruplar arası	2962,095	2	1481,048	8,205	<b>0,00*</b>	E > H
	Gruplar içi	71116,66	394	180,499			E > K
	Toplam	74078,75	396				K > H
KA	Gruplar arası	422,228	2	211,114	8,033	<b>0,00*</b>	
	Gruplar içi	10354,43	394	26,28			E > K
	Toplam	10776,66	396				
BA	Gruplar arası	345,662	2	172,831	3,256	<b>0,04*</b>	
	Gruplar içi	20915,99	394	53,086			E > H
	Toplam	21261,65	396				
DA	Gruplar arası	402,559	2	201,279	5,696	<b>0,004*</b>	
	Gruplar içi	13922,68	394	35,337			E > H
	Toplam	14325,23	396				K > H
ÖD	Gruplar arası	9,811	2	4,905	12,356	<b>0,00*</b>	E > H
	Gruplar içi	156,427	394	0,397			E > K
	Toplam	166,238	396				K > H
ÖS	Gruplar arası	104,679	2	52,34	3,524	<b>0,03*</b>	
	Gruplar içi	5851,064	394	14,85			E > H
	Toplam	5955,743	396				
ÖY	Gruplar arası	424,091	2	212,046	11,708	<b>0,00*</b>	
	Gruplar içi	7135,506	394	18,11			H > E
	Toplam	7559,597	396				K > E
PBO	Gruplar arası	80,463	2	40,232	3,654	<b>0,027*</b>	
	Gruplar içi	4337,627	394	11,009			E > H
	Toplam	4418,091	396				K > H
İZ	Gruplar arası	485,305	2	242,653	22,054	<b>0,00*</b>	
	Gruplar içi	4334,952	394	11,002			H > E
	Toplam	4820,257	396				K > E
Bİ	Gruplar arası	54,08	2	27,04	2,3	0,102	
	Gruplar içi	4633,038	394	11,759			-
	Toplam	4687,118	396				
AÖ	Gruplar arası	259,379	2	129,689	9,455	<b>0,00*</b>	
	Gruplar içi	5404,556	394	13,717			H > E
	Toplam	5663,935	396				K > E

\*p<0,05

Tablo 4'teki ANOVA sonuçlarına göre; genel mutluluk durumuna göre 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. Tukey HSD ikili karşılaştırmalarda testi sonucunda; genel mutluluk arttıkça affetme ölçeğinden alınan tüm puan ortalamalarında da artış olduğu görülmüştür.

Öz-duyarlık açısından bakıldığında; genel mutluluk durumuna göre öğretmen adaylarının öz-duyarlık 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. LSD ikili karşılaştırma testi sonucunda; öğretmenlerin genel mutlulukları arttıkça öz-duyarlık, öz-sevecenlik ve paylaşımların bilincinde olma puan ortalamalarının arttığı; öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme puan ortalamalarının ise düştüğü görülmüştür.

**Tablo 5. Öğretmen Adaylarının Affetme Özellikleri ve Öz-Duyarlıklarının Psikolojik Sorun Yaşama Durumuna Göre İncelenmesi**

	Psikolojik sorun yaşama	N	$\bar{X}$	SS	t	SD	P
GA	Evet	152	78,75	13,97	-3,387	398	<b>0,001*</b>
	Hayır	248	83,46	13,22			
KA	Evet	152	27,55	5,39	-4,051	398	<b>0,00*</b>
	Hayır	248	29,69	4,93			
BA	Evet	152	24,57	7,69	-1,467	398	0,143
	Hayır	248	25,67	7,06			
DA	Evet	152	26,63	6,43	-2,395	398	<b>0,017*</b>
	Hayır	248	28,11	5,70			
ÖD	Evet	152	3,00	0,63	-4,220	398	<b>0,00*</b>
	Hayır	248	3,28	0,63			
ÖS	Evet	152	14,22	4,05	-2,34	398	<b>0,02*</b>
	Hayır	248	15,15	3,75			
ÖY	Evet	152	14,03	4,25	4,65	398	<b>0,00*</b>
	Hayır	248	11,99	4,26			
PBO	Evet	152	11,90	3,59	-0,675	398	0,50
	Hayır	248	12,13	3,16			
İZ	Evet	152	12,09	3,48	5,562	398	<b>0,00*</b>
	Hayır	248	10,16	3,30			
Bİ	Evet	152	12,22	3,61	-1,76	398	0,079
	Hayır	248	12,85	3,33			
AÖ	Evet	152	12,10	3,69	3,814	398	<b>0,00*</b>
	Hayır	248	10,64	3,74			

\* $p<0,05$

Tablo 5'te görüldüğü gibi, yapılan bağımsız örneklemeler için *t* testi analizi sonucunda, psikolojik sorun yaşama durumuna göre öğretmen adaylarının 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 ( $\bar{X} = 83,46$ ), kendini affetme ( $\bar{X} = 29,69$ ) ve durumu affetme ( $\bar{X} = 28,11$ ) puan ortalamaları, psikolojik sorun yaşadığını belirten öğretmen adaylarının genel affetme ( $\bar{X} = 78,75$ ), kendini affetme ( $\bar{X} = 27,55$ ), ve durumu affetme ( $\bar{X} = 26,63$ ) puan ortalamalarından 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-duyarlılık 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-duyarlılık ( $\bar{X} = 3$ ) ve öz-sevecenlik ( $\bar{X} = 14,22$ ) puan ortalamaları, psikolojik sorun yaşamadığını belirtenlerin öz-duyarlılık ( $\bar{X} = 3,28$ ) ve öz-sevecenlik ( $\bar{X} = 15,15$ ) puan ortalamalarından daha düşüktür. Psikolojik sorun yaşadığını belirten öğretmen adaylarının öz-yargılama ( $\bar{X} = 14,03$ ), izolasyon ( $\bar{X} = 12,09$ ) ve aşırı özdeşleşme ( $\bar{X} = 12,10$ ) puan ortalamalarının psikolojik sorun yaşamadığını belirten öğretmen adaylarının öz-yargılama ( $\bar{X} = 11,99$ ), izolasyon ( $\bar{X} = 10,16$ ) ve aşırı özdeşleşme ( $\bar{X} = 10,64$ ) puan ortalamalarından 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.

## TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu araştırmada öğretmen adaylarının affetme özelliği ve öz-duyarlılıkları arasındaki ilişki ve bu değişkenlerin cinsiyete, eğitim görülen alana, genel mutluluk ve psikolojik sorun yaşama durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Bulgulara göre öğretmen adaylarının affetme özellikleri ile öz-duyarlılıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Öz-duyarlılık, öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik arttıkça affetme özelliği de artarken; öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşmenin artması durumunda affetme özelliğinin azaldığı görülmektedir. Elde edilen bu sonuç, Skoda'nın (2011) başkalarını affetme ile öz-sevecenlik ve bilinçlilik arasında pozitif yönde ilişki olduğunu gösteren bulguları ile uyumaktadır. Başkasını affetme ve öz-duyarlılık arasındaki ilişkiyle ilgili bu çalışmadan elde edilen sonuçlar, Neff'in (2003b) bireyin başkasına karşı duyarlı olması ile kendine karşı duyarlı olmasının birbiriyle ilişkili olduğu görüşünü de desteklemektedir. Bu da psikolojik yönden sağlıklılığın bir göstergesidir. Affetme ve öz-duyarlılık arasındaki ilişkiyle ilgili elde edilen bu sonuç; affetme ve öz-duyarlılığın benlik yapısı içinde bir bütün olarak yer alan ve birbirini etkileyen özellikler olduğunu

ortaya koymaktadır. Affetme, her şeyden önce bireye huzur ve rahatlık sağlamaktadır. Kendine karşı ilgili ve özenli olmayı, yaşadığı acıyı azaltmayı ve kendini iyileştirme isteğini içeren öz-duyarlık; bireyin kendi iyiliği için affetme özelliğini geliştirme yönünde girişimlerde bulunmasını sağlayabilir.

Cinsiyetin, öğretmen adaylarının affetme özelliği ve öz-duyarlıkları üzerinde etkili olmadığı saptanmıştır. Literatürdeki bazı çalışmalar ile paralellik gösteren (Brown, 2003; İkiz ve Totan, 2011; Macaskill, Maltby ve Day, 2002; Neff ve ark., 2007; Neff ve Prommier, 2012; Özyeşil, 2011) bu sonuca dayanarak, affetme ve öz-duyarlığın cinsiyete göre farklılık göstermeyen birer kişilik özelliği olduğu söylenebilir. Literatürde, kadınlar ve erkekler arasında affetme ve öz-duyarlık açısından farklılık olduğunu gösteren çalışmalar da vardır (Konstam, Holmes ve Levine, 2003; Lawler-Row ve Piferi, 2006; Neff ve Prommier, 2012; Neff ve Vonk, 2009; Öveç, 2007; Yarnel ve Neff, 2013). Bu farklılığın affetme ve öz-duyarlığın kültürel bir özellik olmasından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir.

Eğitim görülen alanın öğretmen adaylarının genel affetme puan ortalamaları üzerinde etkili olduğu; ancak kendini, başkasını ve durumu affetme üzerinde etkili olmadığı saptanmıştır. RPD öğrencilerinin genel affetme puan ortalamaları güzel sanatlar öğrencilerinininkinden daha yüksektir. Danışmanlık mesleği, empati, saygı, hoşgörü, koşulsuz kabul gibi kavramlarla yakından ilişkilidir. Etkili bir danışma süreci, danışanla empati kurma, danışana karşı hoşgörülü olma, danışana saygı duyma ve danışanı koşulsuz olarak kabul etmeyi içerir. Bu nedenle RPD eğitim programlarında bu becerilerin kazandırılmasına yönelik çalışmalara ağırlık verilmektedir. Elde edilen sonuçlar RPD öğrencilerinin eğitim sürecinde edindikleri bilgilerin, genel affetme üzerinde etkili olduğu şeklinde yorumlanabilir. Ancak RPD öğrencilerinin kendini, başkasını ve durumu affetme açısından diğer alanlardan farklılık göstermemesi dikkat çekicidir. Bu sonuç, RPD öğrencilerinin affetmeyi çok boyutlu bir yapı olarak özümseyememelerinden, eğitim sürecinde edindikleri bilgileri içselleştirme ve kendi yaşamlarına aktarma konusunda yetersiz olmalarından kaynaklanmış olabilir. Ayrıca ebeveynlerin çocuk yetiştirme tarzları ve kültürel özellikler de bu sonuca katkıda bulunmuş olabilir.

Öz-duyarlık açısından incelendiğinde sadece paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik puan ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Sayısal bölüm öğrencilerinin, paylaşımların bilincinde olma puan ortalamaları güzel sanatlar ile RPD öğrencilerinininkinden daha yüksektir. Bilinçlilik alt boyutunda ise RPD öğrencilerinin puan ortalamalarının sözel ve sayısal alan ile güzel sanatlar öğrencilerinininkinden daha düşük olduğu görülmektedir. İkiz ve Totan'ın (2012) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada sözel alan öğrencilerinin izolasyon ve aşırı özdeşleşme puan ortalamalarının sayısal alan öğrencilerinininkinden daha yüksek olduğu görülmektedir. Bilinçlilik alt boyutunda sayısal alan öğrencilerinin puan ortalamaları sözel alan 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 konusunda yetersiz oldukları şeklinde yorumlanabilir. RPD eğitim programları düşünüldüğünde, RPD öğrencilerinin öz-duyarlıklarının gelişmiş olması beklenmektedir. Ancak elde edilen sonuçlar, bu beklentinin karşılanmadığını göstermektedir. Bu durum RPD öğrencilerinin, eğitim sürecinde danışana karşı ilgi, özen, hoşgörü ve saygı içeren bir yaklaşımı benimsemeyi ve danışanın olaylara bakış açısını genişletmeyi öğrenebilirken; öğrendiklerini kendi yaşantılarına uygulama ve içselleştirme konusunda yeterli olmadıklarını ortaya koymaktadır. Ayrıca öğrencilerin teorik bilgileri öğrenmeye daha çok önem vermesi, uygulama yaşantılarını sadece danışmanlık becerilerini geliştirici olarak kabul etmesi ve kişisel gelişimi arttırmayı amaç edinmemesi de bu durumun nedeni olabilir. Paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik için elde edilen sonuçlar, sayısal alan öğrencilerinin daha analitik ve daha mantıklı düşünme becerisi geliştirmiş olmalarından da kaynaklanıyor olabilir.

Bulgulara göre, öğretmen adaylarının affetme özellikleri ve öz-duyarlıkları genel mutluluk ve psikolojik sorun yaşama durumları ile ilişkili görünmektedir. Buna göre yüksek affetme özelliği ve öz-duyarlığa sahip olan öğretmen adaylarının daha mutlu ve psikolojik sorun yaşamaya daha uzak oldukları söylenebilir. Maltby, Barber ve Day'e (2005) göre olumlu davranışlar ve duygular, mutluluk ile olumlu yönde ilişkilidir. Bu nedenle kendisine zarar veren bireye karşı olumlu davranan ve hisseden affedici kişi ile kendi başarısızlıklarına ve hatalarına karşı duyarlı ve hoşgörülü olmayı başaran öz-duyarlığa sahip kişinin mutluluk düzeyinin yüksek olması beklenen bir sonuçtur. Olumsuz duygu ve düşüncelerden vazgeçmenin bir sonucu olarak sağladığı rahatlama duygusunun yanı sıra affetme, kişilerarası ilişkilerin devam etmesine yardımcı olduğundan öğretmen adaylarının genç yetişkinlik dönemindeki yakın arkadaşlık gereksinmesinin karşılanmasını da sağlamaktadır. Bu nedenle affetmenin bireyin mutluluğunu arttırdığını söylemek mümkündür. Araştırmadan elde edilen sonuca paralel olarak, literatürde öz-duyarlılık ile mutluluk ve mutlulukla ilişkili kavramlar arasında yüksek düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularına göre öz-duyarlılık arttıkça bireylerin mutluluk ve iyi oluşları da artmaktadır (Neff ve McGehee, 2010; Neff ve ark., 2007). Yukarıda sözü edilen özellikler psikolojik sağlığın da özellikleridir. Ayrıca affetmenin (Avery, 2008; Karremans, Van Lange ve Hollan, 2005; Lawler-Row ve Piferi, 2006; Maltby ve ark., 2001; Ross ve ark., 2004; Tse ve Cheng, 2006;) ve öz-duyarlılığın (Neff ve McGehee, 2010; Öveç, 2007; Sümer, 2008) psikolojik sağlıkla ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar vardır.

Sonuç olarak affetme ve öz-duyarlılık bireyin benliği içinde bir bütün olarak yer alan ve birbirini etkileyen olumlu özelliklerdir. Yüksek affetme özelliği ve öz-duyarlığa sahip olan öğretmen adaylarının psikolojik sorun yaşamaya yatkın olmadığı, ancak bu özelliklerden yoksun öğretmen adaylarının psikolojik sorun yaşamaya daha yatkın ve genel olarak mutsuzluğa daha çok eğilimli olacağı söylenebilir. Bu durum bireyde affetme özelliği ve öz-duyarlılığın yüksek olmasının psikolojik sağlık üzerindeki olumlu etkisini açıkça ortaya koymaktadır. Araştırmanın giriş bölümünde affetme ve öz-

duyarlığın 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 özellikleri kazanmaları yönünde çalışmalar yapmaya daha fazla ağırlık verilmesi gerektiği düşünülmektedir. Öğretmenlik eğitim programlarında öğretmen adaylarına mesleki bilgileri öğretmenin yanında, kişilik gelişimini destekleyecek şekilde bu iki özelliği geliştirmeye yardımcı olacak çalışmalara da yer verilmesi önerilmektedir. Bu amaçla affetme ve öz-duyarlık konularına dikkat çeken konferans ve seminerler verilebileceği, bu özelliklere sahip olmayanlara yönelik olarak psikoeğitim programları geliştirilip uygulanabileceği ve pozitif psikoloji ya da kişisel gelişim gibi seçmeli dersler açılarak öğretmen adaylarının bu özellikleri kazanmalarına yardımcı olunabileceği düşünülmektedir.

#### KAYNAKÇA

- AHADİ, B., ve ARIPOORAN, S. (2009). "Role of Self and Other Forgiveness in Prediction Depression and Suicide Ideation of Divorcess". *Journal of Applied Sciences*. 9 (19): 3598-3601.
- AKIN, Ü., AKIN, A., ABACI, R. (2007). "Öz-Duyarlık Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 33: 01-10.
- ALLEN, A. B., ve LEARY, M. R. (2010). "Self-Compassion, Stress, and Coping". *Social and Personality Psychology Compass*. 4 (2): 107-118.
- EVERY, 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.
- BONO, G., MCCULLOUGH, M. E., ROOT, L. M. (2007). "Forgiveness, Feeling Connected to Others, and Well-Being: Two Longitudinal Studies". *Personality and Social Psychology Bulletin*. 34: 182- 195.
- 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.
- BUGAY, A., ve DEMİR, A. (2010). "A Turkish Version of Heartland Forgiveness Scale". *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 5: 1927-1931.
- BÜYÜKÖZTÜRK, Ş., KILIÇ ÇAKMAK, E., AKGÜN, Ö. E., KARADENİZ, Ş., DEMİREL, F. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (7. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- EMMONS, R. A. (2000). *Personality and Forgiveness. Forgiveness: Theory, Research and Practice* (s. 156-175). New York: The Guilford Press.
- ENRIGHT, R. D., GASSIN, E.A., WU, C. (1992). "Forgiveness: A Developmental View". *Journal of Moral Education*. 21: 99-114.

- GARTNER, J. (1988). "The Capacity to Forgive: An Object Relations Perspective". *Journal of Religion and Health*. 27 (4): 313-32. Erişim tarihi: 24 Şubat 2013, <http://www.jstor.org/stable/27505990>
- İKİZ, E. F., ve TOTAN, T. (2010). "Üniversite Öğrencilerinde Öz-Duyarlık ve Duygusal Zekanın İncelenmesi". *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 14 (1): 51-71.
- KARREMANS, J. C., VAN LANGE, P. A. M., HOLLAND, R.W. (2005). "Forgiveness and Its Associations with Prosocial Thinking, Feeling, Doing beyond the Relationship with the Offender". *Personality and Social Psychology*. 31: 1315-1326.
- KONSTAM, V., HOLMES, W., LEVINE, B. (2003). "Empathy, Selfism, and Coping Elements of the Psychology of Forgiveness: A Preliminary Study". *Counseling and Values*. 47: 172-183.
- LAWLER ROW, K. A., ve PİFERİ, R. L. (2006). "The Forgiving Personality: Predicting A Life Well Lived". *Personality and Individual Differences*. 41: 1009-1020.
- MACASKİLL, A., MALTBY, J., DAY, L. (2002). "Forgiveness of Self and Others and Emotional Empathy". *The Journal of Social Psychology*. 142 (5): 663-665.
- MALTBY, J., BARBER, L., 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.
- MALTBY, J., MACASKİLL, A., DAY, L. (2001). "Failure to Forgive Self and Others: A Replication and Extension of the Relationship between Forgiveness, Personality, Social Desirability, and General Health". *Personality and Individual Differences*. 30: 881-885.
- 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., ve MCGEHEE, P. (2010). "Self-Compassion and Psychological Resilience among Adolescents and Young Adults". *Self and Identity*. 9 (3): 225-240.
- NEFF, K. D., ve PROMMIER, E. (2012). "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., 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.
- NORTH, J. (1987). "Wrongdoing and Forgiveness". *Philosophy*. 42: 499-508. Erişim tarihi: 9 Eylül 2012, <http://www.jstor.org/stable/3750929?seq=4>

- ÖVEÇ, Ü. (2007). Öz-Duyarlık ile Öz-Bilinç, Depresyon, Anksiyete ve Stres Arasındaki İlişkilerin Yapısal Eşitlik Modeliyle İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- ÖZYEŞİL, Z. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya. Erişim tarihi: 8 Mayıs 2013, <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/SearchTez>
- ROBERTS, R. (1995). "Forgivingness". *American Philosophical Quarterly*. 32 (4): 289-306.
- ROSS, S. R., KENDALL, A. C., MATTERS, K. G., RYE, M. S., WROBEL, T. A. (2004). A Personological Examination Of Self- And Other-Forgiveness in The Five Factor Model. *Journal of Personality Assessment*. 82: 207-214.
- SANTROCK, J. W. (2011). Yaşam Boyu Gelişim (Çev. Ed. Galip Yüksel). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- SKODA, A. M. (2011). The Relation between Self-Compassion and Depression, and Forgiveness of Others, Unpublished Master Thesis, University of Dayton.
- SOYER, U. (2010). Özel Eğitim Öğretmen Adaylarının Öz-Duyarlık ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- 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, Konya.
- TAYSİ, E. (2007). İkili İlişkilerde Bağışlama: İlişki Kalitesi ve Yüklemelerin Rolü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- THOMPSON, L. Y., SNYDER, C. R., HOFFMAN, L., MICHAEL, S. T., RASMUSSEN, H. N., BILLINGS, L. S. (2005). "Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations". *Journal of Personality*. 73: 313-359.
- 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.
- YARNEL, L. M. ve NEFF, K. D. (2013). "Self-Compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-Being". *Self and Identity*. 12 (2): 146-159.