

Akran Danışmanlığı Modeli Kapsamında Yürütülen Psikoeğitim Uygulamasının Marmara Üniversitesi Öğrencilerinin Koşulsuz Kendini Kabul ve Kendini Affetme Düzeyleri Üzerindeki Etkisi

(The Effect of Peer Counseling Psychoeducation Program on Unconditional Self-Acceptance and Self-Forgiveness Levels of Marmara University Students)

Azize Nilgün CANEL ^a, Burcu TEKİNER ^b, Elif Başak ASLANOĞLU ^c

(a) Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik A.B.D., İstanbul

(b) Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik A.B.D., İstanbul

(c) Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik A.B.D., İstanbul

Özet

Bu araştırmanın amacı Akran Danışmanlığı Modeli kapsamında yürütülen 5 oturumluk psikoeğitim çalışmasının Marmara Üniversitesi öğrencilerinin Koşulsuz Kendini Kabul ve Affetme düzeylerini arttırmada etkili olup olmadığını incelemektir. Araştırmanın deney grubu ve kontrol grubu, araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden öğrenciler içerisinde ölçüt örnekleme yöntemiyle belirlenen 9 öğrenciyle oluşturulmuştur. Araştırmada veri toplama araçları olarak kişisel bilgi formu, Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği, Affetme Ölçeği, Utanma ve Suçluluk Ölçeği, Kendini Sansürleme İsteği Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada ön test-son test kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Deney grubuna psikoeğitim çalışması uygulanırken kontrol grubuna herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Deney ve Kontrol Grubunun uygulanan ölçeklerin ön test ve son test puanlarının anlamlı bir şekilde değişip değişmediğini belirlemek için non-parametrik Mann Whitney-U Testi yapılmıştır. Deney ve Kontrol Grubunun son test puanlarının ön test puanlarına göre anlamlı bir şekilde azalıp azalmadığını belirlemek amacıyla Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi yapılmıştır. Araştırma sonucunda Akran Danışmanlığı Modeli kapsamında yürütülen 5 oturumluk psikoeğitim çalışmasının Marmara Üniversitesi öğrencilerinin koşulsuz kendini kabul ve kendini affetme düzeylerini arttırmada etkili olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Akran Danışmanlığı, Psikoeğitim, Koşulsuz Kendini Kabul, Kendini Affetme

Abstract

The aim of this study is to investigate whether the 5-session psychoeducation study conducted within the scope of Peer Counseling Model is effective in increasing unconditional self-acceptance and forgiveness levels of Marmara University students. The experimental group and the control group of the study consisted of 9 students who were determined by criterion sampling method among the students who voluntarily agreed to participate in the study. Personal information form, Unconditional Self-Acceptance Scale, Forgiveness Scale, Continuous Shame and Guilt Scale, Self-Censorship Request Scale were used as data collection tools. In the research, experimental design with pre-test and post-test control group was used. While the psychoeducation study was applied to the experimental group, no study was conducted to the control group. Non-parametric Mann Whitney-U Test was used to determine whether the pre-test and post-test scores of the experimental and control groups were significantly changed. Non-parametric Wilcoxon Signed Ranks Test was used to determine whether the post-test scores of the Experimental and Control Groups decreased significantly compared to the pre-test scores. As a result of the research, the 5-session psychoeducation study conducted within the scope of Peer Counseling Model was found to be effective in increasing unconditional self-acceptance and self-forgiveness levels of Marmara University students.

Keywords: Psychoeducational , Peer Counseling, Unconditional self-acceptance, Self-Forgiveness, Psychoeducational

Giriş

Gündelik yaşam, teknolojinin ilerlemesi, sosyal medya araçlarının yaygın hale gelmesi, insan ilişkilerinin biçiminin ve içeriğinin değişmesi bireylerin kendilerine olan algılarını, bunun uzantısı olarak kendilerini koşulsuz kabul düzeylerini etkilemektedir. Bununla birlikte bireylerin kendilerini affetme düzeyleriyle koşulsuz kendilerini kabul düzeyleri arasındaki ilişki yadsınmaz. Bu çalışmanın üniversitede lisans düzeyinde öğrenim gören öğrencilere uygulanmasının, içinde bulundukları gelişimsel dönem itibarıyla uygun olduğu düşünülmektedir. Son yarım yüzyılda yetişkinliğe geçişte, ortalama 18- 29 yaşlar arasındaki bireylerin ve hatta yetişkinlerin rollerinde değişiklikler olmaya başlamıştır. Evlilik, ana baba olma, eğitimi tamamlama ve kendine ait bir evde yaşama gibi yetişkinliğe geçiş belirleyicileri daha erken yaşlardan yirmili yaşların sonuna doğru ilerlediği için, bu değişiklikler 18-29 yaşlar arasındaki bireylerin gelişimlerinin doğasını da değiştirmiştir. 18-29 yaşlar arasındaki bireylerin, yetişkin yaşamlarına girdikleri ve yetişkinlik rollerini üstlendiklerine ilişkin kesin kanıtlar da bulunmamakta ve bu yaşlardaki bireylerin özelliklerinde çok büyük farklılıklar göze çarpmaktadır (Arnett 2000, 2004). Bu niteliksel farklılıklardan dolayı, bu dönem “beliren yetişkinlik dönemi (emerging adulthood)” olarak adlandırılmıştır. (Atak ve Çok, 2010)

Tanner’a göre (2006), beliren yetişkinlik yeni bir yaşam dönemini temsil etmekte ve bu dönem yalnızca döneme ait özelliklerle tanımlanmakla kalmayıp, daha önceki ve daha sonraki gelişim dönemleriyle ilişkilendirilmelidir. Bu bağlamda beliren yetişkinlik dönemi hem ergenlikten, hem de yetişkinlikten farklıdır ve bu dönemdeki bireylerin kendilerine özgü özellikleri vardır. Beliren yetişkinliğin, değişkenlik, kararsızlık, olumsuzluk, kendi başına davranma, aşk, iş ve dünya görüşünde kimlik keşfi, yetişkinliğe geçiş dönemi olması ve seçeneklerin çokluğu beliren yetişkinleri diğer gelişim dönemlerindeki bireylere oranla olumsuz yaşam koşullarına ve bunların yarattığı strese ve olumsuz duygulara daha yatkın kılmaktadır (Schulenberg ve Zarrett, 2005). Bir tarafta yıllardır süre gelen aile desteğinin azalması ve kendi kararlarını vermek zorunda olmaları, diğer tarafta ise tüm yaşamlarını etkileyebilecek önemli kararların bu dönemde alınıyor olması bu dönemi beliren yetişkinler için sıkıntılı bir dönem haline getirmektedir. Beliren yetişkinlik çok yeni bir çalışma alanı olduğu için beliren yetişkinlerde ruh sağlığına ilişkin çok az çalışma bulunmakta ve bu dönemdeki bireylerde psikiyatrik belirti ya da tanıları araştıran çalışmaların olmaması, bu alandaki önemli bir eksiklik gibi görünmektedir (Schulenberg ve Zarrett, 2005).

Bireylerin ruh sağlığını, kendiyle kurduğu ilişkiyi ve kişilerarası ilişkilerini etkileyen koşulsuz kendini kabul kavramını ele alırken kendini affetme, suçluluk, gurur, utanç ve kendini sansürleme isteği kavramları karşımıza çıkmaktadır. Kendini kabul (self- acceptance); bireyin tüm yeterli ve yetersiz yanlarını gerçeğe uygun bir biçimde değerlendirebilmesini, yetersiz ve sınırlı yanlarını da kişiliğinin bir parçası olarak kabul etmesini sağlayan normal ve sağlıklı bir benlik tutumudur (Kılışçı, 1981). Birey kendisini tanıdıkça olumlu, olumsuz, güçlü, zayıf yönlerinin farkına varmakta; dolayısıyla bireyin ideal benliği, gerçek benliğine doğru yaklaşmaktadır. İdeal benlik ile gerçek benlik arasındaki farkın azalması ise, bireyde “sağlıklı kendini kabulün” oluştuğunu göstermektedir (Bacanlı, 1999; Kılışçı, 1985). Kendini kabul davranışı aynı zamanda, başkalarını da önyargısız, yargısız ve eleştirisiz kabul etme tutum ve davranış içerir. Her iki tutum ve davranış ise, birbirlerini etkileyen ve besleyen süreçlerdir. Bu konuda yapılan araştırmalar kişinin kendini kabul edışıyle, başkalarını kabul etmesi arasında .71 düzeyinde bir ilgileşim (korelasyon) katsayısı belirlenmiştir. (Sherer, 1949; Akt: Kılışçı, 1987)

Varoluşçu (Existantialist) Psikoloji kendini kabul kavramını felsefi olarak “Deisen” ile temellendirir. Dasein, öznenin bir var olan olarak orada olması, kendi farkındalığı içinde “kendisi” olması anlamına gelir. Dasein, aynı zamanda kişinin kendisiyle bütünleşmesidir, bir başka açıdan kendini kabul edışıdir. İnsanın kendi varlığıyla yüzleşebilmesi, kendisiyle gerçekçi olarak bağlantı ve iletişim kurabilmesidir. Psikanalitik olarak bakıldığında ego gerçeklik ilkesine göre çalışır. Kişinin zorlanma ya da engellenme sonucu geliştirdiği kısa süreli ya da uzun süreli kaçınma, bastırma, yön değiştirme, ödünleme vb. gibi savunmaya yönelik tepkilerdir. Gerçeklikle yüzleşme cesareti olmayan kişilerin, savunmacı davranışlarını yeniden gerçeklik ilkesinin farkındalık alanı olan bilinç düzeyine çıkarabilmektir. Çünkü psikolojik sağlığın gelişimi gerçekçilik temelinde gelişebilecek olan kendini gerçekleştirme sürecinde yatmaktadır (Geçtan, 2002)

Koşulsuz kendini kabul ise Ellis tarafından geliştirilen Akılcı Duygusal Yaklaşım çerçevesinde yapılandırılmış bir kavramdır. Ellis'e (1973) göre koşulsuz kendini kabul, özellik, karakter, başarı, amaç, sosyal olarak onaylanmaya ihtiyaç duymaksızın kişinin kendini kabul etmesidir. Koşulsuz kendini kabulün önemini vurgulayan çok sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Örneğin, Chamberlain ve Haaga (2001) ve David ve ark. (2003) koşulsuz kendini kabulün, bireylerin olumsuz yaşam olayları ile mücadele etmesini sağladığı sonucuna varmışlardır.

Affetme çoğu insanın hakkında bir şeyler bildiğini düşündüğü ya da en azından hakkında birtakım güçlü örtük görüşlere sahip olduğu bir konu olsa da akademik bir konu olarak çekiciliği sınırlı kalmıştır. Uzun yıllar boyunca genellikle teoloji ve felsefe alanındaki araştırmacılar affetme konusunda çalışmalar yürütmüşlerdir (McCullough, Worthington ve Rachal, 1997). Akhtar, affetmenin aktif bir süreç olduğunu ve bu sürecin iki farklı zihinsel basamağı içerdiğini öne sürmektedir. Bu süreçler, tutum değişimi ile iç dünyadaki kötü öfke duygusunun bastırılması ve bu sayede ilişkide oluşan duygunun değişimidir. Melanie Klein affetme kavramı üzerine direkt olarak çalışmamıştır ancak "Aşk, Suç ve Özür" ismiyle yayınlanan çalışmasında affetme kavramını duygusal değişim olarak tanımlamıştır. Bu değişim bireyin önce kendisini sonra başkalarını sevmeye becerisini kazanmasına neden olan yaşamsal zorlukları da içerir. Ayrıca, affetme becerisinin daha geniş anlamda başlangıçta , çocukluk dönemlerinde, ebeveyn ile samimi ilişkilerden edinilen temel affetme becerisine dayandığı vurgulanmaktadır (Anderson, 2013). Enright ve Coyle (1998) affetmenin "mazur görme" (pardoning), "göz yumma" (condoning), "bahane bulma" (excusing), "unutma", "inkar" ve "uzlaşma"dan ayırt edilmesi gerektiğini ileri sürmüşlerdir.

İnsanlar sadece başkalarına yaptıkları davranışlar için değil, kendilerine karşı olan davranışları, kötü alışkanlıkları, düşünce, hayal ve arzuları için de kendilerini affetmekte güçlük çekebilmektedirler (Hall ve Fincham, 2005; Horsbrugh, 1974). İçsel bir süreci ifade eden kişinin kendisini affetmesi birçok açıdan kişiler arası affedicilikle aynı özellikleri taşısa da farklı yönleri de bulunmaktadır. Birey başkalarını koşulsuz affetse de kendisini affetmesi bir daha asla tekrarlamamak gibi koşullu da olabilir (Enright, 1996). Enright (1996) bireyin kendisini affetmesi ile uzlaşmasının aynı anlamı taşıdığı görüşündedir. Kişiler arası affedicilik ise uzlaşmadan bağımsız gerçekleşebilir. Kendini inceleme ve affetme süreci oldukça güç ve acı olabilir. Kendini affetme gerçekleşmezse birey farklı negatif baş etme yöntemlerine, gerçeklik algısını bozacak savunma mekanizmalarına, ikame tatminlere başvurabilir; kendi hayatının sorumluluğunu almaktan kaçabilir, kendini affetmiş gibi davranabilir.

Günümüzde, affetmeyi anlamak için bazı kuramsal modeller öne sürülmüştür. Bu modellerden en bilineni olan, Enright'ın (1996) Affetme Süreç Modeli; affetme sürecinde duygu, düşünce ve davranışın etkileşim halinde olduğuna dikkat çekmektedir. Enright (1996) affetmeyi "birinin, onu haksız yere inciten başka birine karşı, sevgi, cömertlik ve merhamet gibi hak edilmeyen hislerin teşvik edilmesiyle; kızma, olumsuz yargılama ve ilgisiz davranma gibi hisleri isteyerek terk etmesi" (p. 113) olarak açıklamaktadır (Bugay, Demir, 2012). Bireyin kendini affetmesinde, kişinin bilerek veya bilmeyerek yaptığı bir yanlışlıktan dolayı kendini suçlamaktan vazgeçmesi söz konusudur. Birey kendini affederek aynı zamanda ortaya koymuş olduğu davranışlarının sorumluluğunu üstlenmiş olur.

Bireyin sürekli utanç ve suçluluk duygularının da kendini kabul ve affetme düzeylerini etkileyeceği hipotezinden yola çıkılarak yapılan psikoeğitim çalışmasının içeriğine utanç ve suçluluk konuları da dahil edilmiştir. Suçluluk ve utanç duygusu çoğu zaman birbiri yerine kullanılmakla birlikte Tangney ve Dearing (2002), bu iki duygunun oldukça benzer duygular olduğunu ancak birini diğerinden ayıracak belirgin özelliklerin bulunduğu işaret etmektedir. Bu özelliklerden bazılarına değinmek gerekirse; utanç duygusunun bireyin benliğine ilişkin (*ben yanlış yaptım*), suçluluğun ise bireyin davranışlarına ilişkin (*ben yanlış yaptım*) olumsuz değerlendirmeleri içerdiği vurgulanmaktadır. Stres derecesi açısından bakıldığında ise utancın suçluluktan daha acı verici olduğu kabul edilmektedir. Utanç duygusunda birey, yoğun değersizlik ve yetersizlik duyguları hissederken; suçlulukta gerginlik, üzüntü ve pişmanlık ön plana çıkmaktadır. (Akbağ, Erden, 2009).

Bu iki duygu arasındaki en temel farklardan biri de utanç duygusunda birey başkalarının değerlendirmelerine odaklanmasıyken, suçlulukta davranışın ya da hareketin başkaları üzerinde nasıl bir etki yarattığına odaklanmasıdır. (Lewis, 1971; Tangney & Dearing, 2002).

Literatürde utancın erken çocukluk dönemindeki ebeveyn tutumları ve çocuğun yaşadığı travmalar ile oluştuğuna dikkati çekilmektedir. Erken dönem ilişkilerini açıklayan bağlanma teorisine göre bağlanma figürünün aynı zamanda bireyin kendini ve etrafını keşfetmesini cesaretlendirecek şekilde yaşamsal işleve sahip olduğu belirtilmiştir (Ainsworth et al., 1978; Baumeister & Leary, 1995; Bowlby, 1980). Ebeveynin çocuğun keşfetme ihtiyacına ve merakına sürekli olumsuz tepki vermesi, çocuğun bu durumu içselleştirmesine, reddedilmişlik ve yetersizlik duygusu yaşamasına neden olabilmektedir (Akbağ, Erden, 2012). Utanç ve pişmanlık kavramlarını karıştırmamak önemlidir. Tangney (1995) utanç ve pişmanlık arasında ince farklılıkların olduğunu öne sürmektedir. Tangney’e göre utanç “bireyin kendisine başkaları tarafından yönelen yargılarla ilgili bir duygu iken, pişmanlık kişinin yapmış olduğu haksızlığa yönelen” bir duyguyu ifade etmektedir (s. 1136). Araştırmacılar, suçluluk duygusunun da intrapsişik süreçlerden çok kişilerarası dinamiklerin bir fonksiyonu olarak çalıştığı üzerinde tartışmakta ve erken dönem ilişkilerine gönderme yapmaktadır. (Baumeister, Stillwell, & Heatherton, 1994; Parkinson, Fischer & Manstead, 2005).

Seligman ve Johnson, küçük veya büyük bir sosyal grubun üyeleri tarafından iyi ve yararlı diye kabul edilmiş bulunan inançların, geleneklerin örf, adet ve kurumların dayandıkları kurallara aykırı olarak işlenmiş bulunan anti sosyal bir davranışa suçluluk adına verirler. (Evrin, s. 14) Lowrey’e göre suçluluk ise; bireyle çevresi arasındaki karşılıklı etki ve tepkilerin sonucu oluşur, bu da bireyde bazı kişilik bozukluklarının meydana gelmesine neden olur. (Yavuzer, 1986, s.5) Suç kavramını iki açıdan ele almak mümkündür. Birincisi toplum içinde yürürlükte olan yasalara karşı gelmek, bunun sonucu o yasaların karşılığı olan cezalara maruz kalmaktır. İkincisi ise psikolojik açıdan suçtur. Bu suç birinci kapsama giren suça göre daha geniş kapsamlıdır. Buna göre suç, toplumun ahlak ve davranış kurallarına aykırı hareketlerin sonucu olarak toplumla çatışma haline düşmektir. Bütün suç davranışları toplumsal bir uyumsuzluğun belirtisi olarak aynı psikolojik ve toplumsal sebeplerin sonucudur.

Bireylerin Kendini Sansürleme İsteği düzeylerinin yüksek olmasının kendilerini koşulsuz kabul etme düzeylerini etkileyeceği ön görülerek psikoeğitim çalışmasında kendini sansürleme isteği konusuna da değinilmiştir. Bazı nedenlerden dolayı bazı durumlarda bireyler kendi görüşlerini ifade etmek yerine sessiz kalmayı tercih etmekte ve bu durumun gruplar, örgütler, topluluklar veya toplum için birtakım olumsuz sonuçları olabilmektedir (Hollander 1975, Janis 1983, Perlow 2003, Sunstein 2003). Bu nedenle, “bir bireyin farklı görüşte olduğu algılanan bir seyirciden veya kişiden kendi gerçek görüşünü saklaması ve içinde bulunulan ortam düşünce ifade etmek için uygun olduğu hâlde bilinçli bir şekilde sessiz kalması” olarak tanımlanan kendini sansürleme isteği (willingness to self-censor) araştırmacıların son yıllarda ilgi konusu olmuştur (Hayes ve ark. 2005). Uyma konusunda çalışan sosyal psikologlar ve kişilik araştırmacıları; bireyin ortama getirdiği özelliklerin, sosyal ortamlardaki baskılara yönelik bireyin tepkilerini nasıl farklılaştığı konusuyla ilgilenmişlerdir. Ayrıca, kamuoyu ve iletişim alanında bulunan araştırmacılar iletişim kaygısı ve sosyal yalıtılmışlık gibi değişkenlerin de kendini sansürleme ile ilişkili olabileceğini kabul etmektedirler. (Çoşkun, Durak, Elgin, 2006).

Bireyin kendini affedememesi ve koşulsuz bir kabul ile kendine yaklaşmamasının yol açacağı ruh sağlığı ve kişilerarası uyum problemleri düşünüldüğünde bu kavramların ruh sağlığı çalışmalarında önemli bir yer teşkil ettiği söylenebilir. Bu durumdan ve ilgili alan yazının bilgilerinden hareketle bu çalışmanın amacı, Akran Danışmanlığı Modeli kapsamında yürütülen 5 oturumluk psikoeğitim çalışmasının Marmara Üniversitesi öğrencilerinin Koşulsuz Kendini Kabul ve Affetme düzeylerini arttırmada etkili olup olmadığını incelemektir. Çalışmada aşağıda verilen hipotezler sınanmıştır:

1. Deney grubunun sontest kendini affetme ve koşulsuz kendini kabul puanları, öntest kendini affetme ve koşulsuz kendini kabul puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olacaktır.
2. Deney grubunun sontest sürekli utanç ve suçluluk ile kendini sansürleme isteği puanları, öntest utanç ve gurur ile kendini sansürleme isteği anlamlı düzeyde düşük olacaktır.

Yöntem

Araştırma modeli

Bu araştırma, Akran Danışmanlığı Modeli kapsamında yürütülen 5 oturumluk psikoeğitim çalışmasının Marmara Üniversitesi öğrencilerinin Koşulsuz Kendini Kabul ve Affetme düzeylerini arttırmada etkili olup olmadığını belirlemeye yönelik gerçekleştirilen deneysel bir araştırmadır. Çalışmada ön test-son test kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Bu deneysel desen, biri tekrarlı ölçümleri (ön test-son test), diğeri de farklı kategorilerde bulunan denekleri (deney-kontrol gruplarını) gösteren iki faktörlü bir deneysel desendir. Ön test-son test kontrol gruplu modelde uygulama yapılan *deney grubu* ile herhangi bir uygulamaya tabi tutulmayan ve deney grubuyla karşılaştırma yapmak için kullanılan *kontrol grubu* olmak üzere iki grup bulunmaktadır. Bu çerçevede, çalışmanın bağımsız değişkeni koşulsuz kendini kabul ve kendini affetmeye dayalı psikoeğitim programı, bağımlı değişkeni ise öğrencilerin koşulsuz kendini kabul ve kendini affetme düzeyleridir. Psikoeğitim çalışmasının etkililiğini arttırmak amacıyla programda utanç, suçluluk ve kendini sansürleme konularına da yer verilmiş ve bu kavramlara dair ölçekler öntest ve sontest olarak uygulanmıştır. Araştırmanın deseni Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırma Modeli

Gruplar	Ön test	İşlem	Son test
Deney Grubu	Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği Affetme Ölçeği Sürekli Utanma ve Suçluluk Ölçeği Kendini Sansürleme İsteği Ölçeği	Koşulsuz kendini kabul ve kendini affetme düzeyini arttırmaya yönelik psikoeğitim	Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği Affetme Ölçeği Sürekli Utanma ve Suçluluk Ölçeği Kendini Sansürleme İsteği Ölçeği
Kontrol Grubu	Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği Affetme Ölçeği Sürekli Utanma ve Suçluluk Ölçeği Kendini Sansürleme İsteği Ölçeği	Müdahale yok	Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği Affetme Ölçeği Sürekli Utanma ve Suçluluk Ölçeği Kendini Sansürleme İsteği Ölçeği

Çalışma grubu

Grupların belirlenebilmesi için Marmara Üniversitesi’nde öğrenim gören öğrencilere psikoeğitim çalışmasının içeriği, süresi ve yeri gibi konuları içeren bir duyuru yapılmıştır. Gönüllü olan 24 öğrenci ile ön görüşmeler yapılmış ve ilgili ölçekler uygulanmıştır. Grup çalışmasına uygun olduğu düşünülen 7 kadın 2 erkek olmak üzere 9 öğrenci deney grubuna yine 7 kadın 2 erkek olmak üzere 9’u ise kontrol grubuna rastgele alınmıştır. Kontrol grubuna alınan öğrencilere çalışmaya sağlayacakları katkı açıklanmış, deney grubundaki öğrencilerle zaman ve süre konusu tekrar konuşularak çalışmanın detaylarıyla ilgili bilgi verilmiştir.

Veri toplama araçları

Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği: Ölçeğin orijinal formu; Chamberlain ve Haagcı (2001) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe’ye uyarlama çalışmaları Kapıkıran ve Kapıkıran (2010) tarafından yapılan ölçeğin çevirileri alan uzmanları desteği ile yapılmış ve yapı geçerliğini test etmek için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçeğin güvenirliğini test etmek için iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. Ölçeğin madde analizi için düzeltilmiş madde-toplam puan korelasyonları incelenmiştir. Ölçeğin 2 boyutlu modelinin uyumunu belirlemek amacıyla uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda hesaplanan uyum indeksi değerleri; $X^2(151, N=229) = 370.95, P < .05$ düzeyinde anlamlıdır. Bu değerler yeterli bir uyum değeri olarak kabul edilebilir. Ayrıca, RMSEA = 0.08, $p < .05$, kabul edilebilir.

düzeydedir. Ancak, $SRMR = 0.09$, $p < .05$ $CFI = 0.85$, $NNFI = 0.83$ $GFI = 0.85$, değerleri ile kabul edilebilir uyum değerlerinin altında yer almıştır. İki faktöre dayalı Faktör analizinde, faktör yükü .30 olan maddelerin ölçekte yer alınmasına karar verilmiştir. Ölçeğin faktör yükleri, .30 ile .76 arasında değişmektedir. Ortaya çıkan 2 boyut: Koşulsuz Kendini Kabul, Koşulsuz Kendini Kabul. Ölçeğin alt boyutlarındaki maddelerin düzeltilmiş madde toplam puan korelasyonları; koşulsuz kendini kabul için .41 ile .73, koşullu kendini kabul için .30 ile .74 arasında değişmektedir. Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği'nin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı, ölçeğin toplam puanı için .76 bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları, koşulsuz kendini kabul için .71, koşullu kendini kabul için .77 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular ölçeğin alanda kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

Affetme Ölçeği: Üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerini belirlemeye yönelik “Affetme Ölçeği” Vural Baltık ve Ersanlı (2015) tarafından geliştirilmiştir. Affetme Ölçeği'nin faktör yapısını incelemek ve alt boyutlarını belirleyebilmek amacıyla yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda 13 maddenin, toplam varyansın % 46,09'unu açıkladığı ve iki alt boyutta toplandığı görülmüştür. “Başkasını Affetme” olarak adlandırılan birinci alt boyut 10 maddeden oluşmaktadır ve affetme değişkenine ait varyansın %28,98'ini açıklamaktadır. “Kendini Affetme” olarak adlandırılan ikinci alt boyut ise 3 maddeden oluşmaktadır ve varyansın %17,1'ini açıklamaktadır. Ölçeği oluşturan maddelere ilişkin faktör yükleri ise .538 ile .873 arasında değişmektedir. Doğrulamalı faktör analizinde iki boyutlu modelin kabul edilebilir uyum verdiği görülmüştür ($\chi^2/sd = 1.95$, $RMSEA = .07$, $GFI = .91$, $AGFI = .87$, $SRMR = .06$, $NNFI = .89$, $CFI = .91$). Affetme Ölçeği'nin iç tutarlılık güvenirlik katsayıları “Başkasını Affetme” alt ölçeği için .76, “Kendini Affetme” alt ölçeği için .82 ve ölçeğin bütünü için .74'tür. Eş değer ölçek geçerliği çalışmasında Affetme Ölçeği ile Tolerans Ölçeği arasındaki korelasyon hesaplanmış; affetme ile tolerans arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgular Türk kültüründe geliştirilen Affetme Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

Sürekli Utanma ve Suçluluk Ölçeği: Ölçeğin orijinal formu; Rohleder, Chen, Wolf, & Miller (2008) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Bugay ve Demir (2011) tarafından yapılmıştır. Bu amaçla ölçeğin yapı geçerliği, ölçüt geçerliği ve iç tutarlılığı incelenmiştir. Yapı geçerliğinin belirlenmesi için açıklayıcı ve doğrulamalı faktör analizi uygulanmıştır. Açıklayıcı faktör analizinde üç faktörlü olarak ortaya çıkan yapı, doğrulamalı faktör analizinde de aynen desteklenmiştir. Elde edilen bulgular Sürekli Utanç ve Suçluluk ölçeğinin alanda kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

Kendini Sansürleme İsteği Ölçeği: Ölçeğin orijinal formu; Hayes ve ark.(2005) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Durak, Elgin ve Çoşkun (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenirliğini test etmek için iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Yapılan faktör analizlerinin sonuçları, ölçeğin toplam 8 maddesinin orijinal ölçekle tutarlı olacak şekilde tek bir faktörde toplandığı ve varyansın %44.94'ünü açıkladığını göstermektedir. KSÖ ölçüt olarak alınan diğer ölçeklerle anlamlı düzeyde ilişkiler göstermektedir. Ayrıca, ölçek bir göreve ilişkin üretilen kelime ve özgün düşünce sayısı gibi performans ölçümlerini yordamaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (.82) ve test tekrar-test güvenirlik katsayıları (.75) tatmin edici düzeylerde olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgular, ölçeğin Türk öğrenci örnekleminde güvenirliği ve geçerliğinin yeterli düzeylerde olduğuna işaret etmektedir.

Verilerin Çözümlemesi

Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin koşulsuz kendini kabul ölçeği, affetme ölçeği, sürekli utanma ve suçluluk ölçeği, kendini sansürleme isteği ölçeği ön test ve son test puanlarının anlamlı düzeyde değişip değişmediğini belirlemek amacıyla non-parametrik Mann Whitney-U testi kullanılmıştır. Ayrıca, deney ve kontrol grubunun koşulsuz kendini kabul ölçeği, affetme ölçeği, sürekli utanma ve suçluluk ölçeği, kendini sansürleme isteği ölçeği son test puanlarının ön test puanlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak için non-parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi yapılmıştır.

Süreç

Grup çalışmasına başlanmadan önce gönüllü öğrenciler ile ön görüşmeler yapılmış ve ilgili ölçekler uygulanmıştır. Kontrol grubuna alınan öğrencilere çalışmaya sağlayacakları katkı açıklanmış, deney grubundaki öğrencilere çalışmanın süresi, devam konusundaki hassasiyet ve grup çalışmasının verimini etkileyecek temel kurallar hakkında bilgilendirmeler yapılmıştır. Deney grubundaki öğrencilere, 5 oturum olarak planlanan psikoeğitim çalışmasının içeriği hakkında genel bilgiler verilmiştir.

Çalışmanın planlanması aşamasında koşulsuz kendini kabul ve kendini affetme konuları ile ilgili literatür bilgisi ayrıntılı olarak incelenmiştir. Ayrıca bu konularda yapılan farklı ve benzer türlerdeki araştırmalar incelenmiş (Ümmet, 2017, Canel, 2007; Bugay, Demir, 2012) bu araştırmalar ışığında ve araştırmanın amacı bağlamında öğrencilerin maksimum yarar sağlayabilecekleri uygulama alanları tespit edilmiştir. Yapılacak grup çalışmasında her bir oturum yaklaşık 135 dakika sürecek şekilde planlanmış ve psikodrama etkinlikleri ile zenginleştirilmiştir. Geliştirilen taslak plan, programa süpervizörlük yapan alanda uzman bir akademisyen tarafından incelenmiş ve verilen geri bildirimler çerçevesinde programa son hali verilmiştir. Programın uygulanmasına 26 Nisan 2019 tarihinde başlanmış ve grup çalışması 24 Mayıs 2019 tarihinde sonlandırılmıştır. Her bir oturumun yürütülüş biçimi ve içeriği aşağıda özetlenmiştir.

Birinci oturumun konusu “*Tanışma ve Kendini Kabul Hakkında Bilgilendirme*” olarak belirlenmiştir. Oturumlara başlarken üyelere psikoeğitim sürecinden bahsedilmiştir ve 5 haftalık bu psikoeğitim sürecinin sonunda hayatlarında nelerin değişmesini istedikleri sorulmuştur. Daha sonra “Kontrat Yapma” etkinliği ile üyelerle birlikte grup kuralları belirlenmiştir. Tanışma ve kaynaşmayı daha kalıcı hale getirebilmek için bu oturumda iki adet tanışma etkinliğine yer verilmiştir. İlk olarak İsmi Hareketle Göster Etkinliği yapılmıştır. Bu etkinlikte her üye ismini söyleyip kendisini temsil ettiğini düşündüğü bir hareket yapmıştır. Sırası gelen üye, kendinden önceki üyelerin hareketlerini ve isimlerini tekrarlamıştır ve çember tamamlanmıştır. İkinci etkinlik olan İkili Gruplar Halinde Kendini Tanıtma Etkinliğinde üyeler ikişerli eş olduktan sonra eşleştiği kişinin verdiği bilgilerden yola çıkarak eşleştiği kişinin ismini söyleyip o kişiyi gibi kendilerini tanımlamışlardır. Isınma ve kaynaşma etkinliklerinden sonra Akran Danışmanı, Psikolojik Danışman ve Suçluluk kavramlarına ilişkin metaforlar alınmıştır. Ardından “Kendini Kabul” konusuyla ilgili bilgilendirme yapılmıştır. Sürecin sonunda oturuma dair değerlendirmeler alınmış ve oturum sonlandırılmıştır.

İkinci oturumun ana konusu “Kendini Sansürleme İsteği” olarak yapılandırılmıştır. Oturuma başlarken üyelere geçen haftadan bu yana neler değiştiği ve nasıl oldukları sorulmuştur. Isınma oyunu olarak “Müzikli Balonlar” etkinliği yapıldı. Ardından “Kendini Sansürleme İsteği” konusuyla ilgili bilgilendirme yapıldıktan sonra konuyla ilgili uygulayıcılar tarafından geliştirilen “Matruşka” etkinliği yapıldı. Matruşka etkinliğinin amacı matruşka metaforunu kullanarak üyelerin çevredekilere kendilerini ne derece açtıklarına dair farkındalık oluşturmaktır. Matruşkaların her biri; herkesin gördüğü ben, benimle Tanışan insanların gördüğü ben, arkadaşlarımdan gördüğü ben, yakın arkadaşlarımdan ve aile bireylerimin gördüğü ben ve sadece benim gördüğüm beni temsil etmektedir. Oturumun devamında üyelerin verdiği cevapların kendini sansürleme davranışını kapsamında olup olmadığı üzerinde konuşulmuştur. Oturumun sonlandırma aşamasından üyelerin gevşeyip rahatlayabilmesini sağlayabilmek adına ısınma etkinliğinde kullanılan balonlar patlatıldı ve oturuma dair duygu ve düşünceler alınarak oturum sonlandırıldı.

Üçüncü oturumun ana konusu “Suçluluk” olarak yapılandırılmıştır. Oturuma başlarken üyelere geçen haftadan bu yana neler değiştiği ve nasıl oldukları sorulmuştur. Isınma oyunu olarak “Yaratıcı Drama” etkinliği yapılmıştır. Uygulanan Yaratıcı Drama Etkinliğinin amacı grup üyelerinin ana dair farkındalıklarını arttırarak oturuma hazır hale getirmektir. Ardından “Suçluluk” konusuyla ilgili bilgilendirme yapıldıktan sonra “Bir Sırrım Var” etkinliği yapılmıştır. Bu etkinlik ile utanç ve suçluluk gibi duygular ortaya çıkarılmış, aynı zamanda yansımaların farkına varılması amaçlanmıştır. Daha

sonra yaşamlarını en etkili şekilde deneyimlemelerine engel olan yaşantıların, duyguların ve düşüncelerin somut bir şekilde görmeleri ve bu yüklerden kurtulduklarında hayatlarında ne gibi değişiklikler yaşanacağını düşünebilmeleri adına “Uçan Balon Etkinliği” yapılmıştır. Ardından diyafram nefesi öğretilmiştir ve diyafram nefesi eşliğinde, Uçan Balon etkinliğinde fark edilen ağırlıkların bırakılmasına yönelik imajinasyon yapılmıştır. Oturumun sonlandırma aşamasında, oturuma dair duygu ve düşünceler alınarak oturum kapatılmıştır.

Dördüncü oturum “*Kendini Affetme*” konusu üzerine temellendirilmiştir. Oturuma başlarken üyelere geçen haftadan bu yana neler değiştiği ve nasıl oldukları sorulmuştur. Isınma oyunu olarak “Donakalma” etkinliği yapılmıştır. Ardından “Kendini Affetme” konusuyla ilgili bilgilendirme yapıldıktan sonra konuyla ilgili “Taş Metaforu” etkinliği yapılmıştır. Bu etkinlikte kullanılan taşlar üyelerin kendilerini affedemedikleri bir durumu simgelemektedir. Her üye bu durumla ilgili bir paylaşım yapmıştır. Ardından grup üyelerinden kendilerini affetmek istedikleri durumlarla ilgili kendilerine bir mektup yazmaları istenmiştir. Mektupları yazmadan önce bu mektubu hangi yaştaki hallerine yazacakları sorulmuştur ve nedenleri üzerine konuşulmuştur. Ardından grup üyelerinden bu mektubu bir sonraki oturuma kadar yakmaları ya da yırtmaları istenmiştir. Etkinliğe dair paylaşımlar alındıktan sonra ortaya boş bir kutu konmuş ve grup üyelerine hazır hissettiklerinde “Taş Metaforu” etkinliğinde kendilerini affedemedikleri ve bu durumun ruhlarında oluşturduğu ağırlığı temsil eden taşları; hazır olduklarında bu kutuya bırakmaları istenmiştir. Oturumun sonlandırma aşamasında oturumla ilgili dönütler alındıktan sonra Victor Frankl’ın “kendi affetmenin etkili yolunun birine iyilik yapmak olduğu” fikri üzerine konuşularak bir sonraki oturuma kadar karşılıksız bir iyilik yapmaları istenmiştir. Bu ödevi verildikten sonra oturum sonlandırılmıştır.

Beşinci ve son oturum “*Sonlandırma ve vedalaşma*” temasında gerçekleştirilmiştir. Oturuma başlarken üyelere geçen haftadan bu yana neler değiştiği ve nasıl oldukları sorulmuştur. Ardından geçen oturumda verilen ödev üzerine konuşulmuştur. Bir insana iyilik yapmanın nasıl hissettirdiğine dair paylaşımlarda bulunulmuştur. Isınma oyunu olarak “Bizim Müziğimiz” etkinliği yapılmıştır. Üyelerin kendilerine ait ritimlerin oluşturduğu özgün müzik üzerine konuşulmuştur: “Doğrularımız, yanlışlarımız, suçluluklarımız, hatalarımız, değerlerimiz, iyiliklerimiz, kötülüklerimiz, aydınlık ve karanlık yanlarımızın bir araya gelip benliğimizi oluşturur, tıpkı az önceki etkinlikte farklı seslerin bir araya gelip o özgün müziği oluşturması gibi”. Ardından “Öz Şefkat” etkinliği yapılmıştır. Oturumun geri kalan kısmı Özetleme ve Sonlandırmaya ayrılmıştır. Bu kapsamda, “Resmini Çiz” etkinliği yapılmıştır. İyi dileklerin ve üyelerin resminin bulunduğu kağıtlar; psikoeğitim sürecine dair ellerinde somut bir anı kalabilmesi adına üyelere verilmiştir. Ardından Akran Danışmanı, Psikolojik Danışman ve Suçluluk kavramları ile ilgili metaforlar alınmıştır. Üyelere üzerinde çıkış bileti yazılı olan kağıtlar dağıtılmış ve bu kağıtlara; 5 haftalık psikoeğitim sürecine dair eleştirilerin ve kazanımların yazılması istenmiştir. Daha sonra ön görüşmede uygulanan ölçekler son test olarak uygulanmıştır. MARPAM grup üyelerine tanıtılmıştır. Ardından grup üyelerine katılım belgeleri verilmiştir. Katılım belgeleri verilirken üyelere üzerinde “İyi ki varsın!” notu bulunan küçük saksıda Sukulent çiçeği verilmiştir. Oturumun ve süreç sonlandırılırken ısınma etkinliğinde yapılan müzik tekrarlanmıştır. Bu müziğin yalnızca bu gruba ait olduğu, tıpkı her birimiz gibi özgün olduğu söylenmiş ve süreç sonlandırılmıştır.

Bulgular

Araştırmamanın bu kısmında, araştırmanın amaçları bağlamında yapılan analizlerden elde edilen bulgulara verilmiştir.

Tablo 2. Deney ve Kontrol Gruplarına Uygulanan Ölçeklerin Alt Boyutlarının Ön Test Puanları Arasında Farkları Görmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney “U” Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	S.O.	S.T.	U	z	p
Koşullu Kendini Kabul	Deney Grubu	9	11,61	104,50	21,500	-1,685	,092
	Kontrol Grubu	9	7,39	66,50			
	Toplam	18					
Koşulsuz Kendini Kabul	Deney Grubu	9	6,06	54,50	9,500	-2,742	,006
	Kontrol Grubu	9	12,94	116,50			
	Toplam	18					
Kendini Sansürleme İsteği	Deney Grubu	9	11,39	102,50	23,500	-1,507	,132
	Kontrol Grubu	9	7,61	68,50			
	Toplam	18					
Utanç	Deney Grubu	9	12,06	108,50	17,500	-2,048	,041
	Kontrol Grubu	9	6,94	62,50			
	Toplam	18					
Suçluluk	Deney Grubu	9	12,28	110,50	15,500	-2,221	,026
	Kontrol Grubu	9	6,72	60,50			
	Toplam	18					
Gurur	Deney Grubu	9	9,22	83	38,000	-,223	,823
	Kontrol Grubu	9	9,78	88			
	Toplam	18					
Kendini Affetme	Deney Grubu	9	11,56	104,00	22,000	-1,653	,098
	Kontrol Grubu	9	7,44	67,00			
	Toplam	18					
Başkalarını Affetme	Deney Grubu	9	8,17	73,50	28,500	-1,063	,288
	Kontrol Grubu	9	10,83	97,50			
	Toplam	18					

Tablo 2’de görüldüğü üzere deney ve kontrol gruplarına uygulanan ölçeklerin alt boyutlarının öntest puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney “U” Testi sonuçlarına göre; deney ve kontrol gruplarına uygulanan ölçeklerin Koşullu Kendini Kabul, Kendini Sansürleme İsteği, Gurur, Kendini Affetme, Başkalarını Affetme alt boyutları öntest puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Başka bir değişle psikoeğitim uygulaması öncesinde deney ve kontrol grupları yukarıda bahsedilen özellikler yönünden birbirine benzemektedir.

Deney ve kontrol gruplarına uygulanan ölçeklerin alt boyutlarının öntest puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney “U” Testi sonuçlarına göre; deney ve kontrol gruplarına uygulanan ölçeklerin Koşulsuz Kendini Kabul, Utanç, Suçluluk alt boyutları öntest puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Başka bir değişle psikoeğitim uygulaması öncesinde deney ve kontrol gruplarında yukarıda bahsedilen özellikler yönünden farklılıklar bulunmaktadır.

Tablo 3. Deney Grubu Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği Ön test-Son test Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi Analizi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	Sıra Ort.	Sıra Top	z	p
Koşullu Kendini Kabul Ön Test Puanı	Azalanlar	6	5,50	33,00	-1,246	,213
	Artanlar	3	4,00	12,00		
Koşullu Kendini Kabul Son Test Puanı	Eşit	0				
	Toplam	9				
Koşulsuz Kendini Kabul Ön Test Puanı	Azalanlar	1	3,50	3,50	-2,033	,042
	Artanlar	7	4,64	32,50		
Koşulsuz Kendini Kabul Son Test Puanı	Eşit	1				
	Toplam	9				

Tablo 3'te görüldüğü üzere deney grubu için yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi sonucunda Koşulsuz Kendini Kabul alt boyun ön test-son test sıralamalar ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. ($p < ,05$). Elde edilen farklılık son test lehine gerçekleşmiştir. Ön Test ölçümünde düşük olan koşulsuz kendini kabul düzeyi anlamlı bir şekilde artış göstermiştir. Bu bulgu koşulsuz kendini kabul düzeyini arttırmaya dayalı psikoeğitim çalışmasının deney grubunu oluşturan öğrencilerin kendilerini koşulsuz kabul düzeylerinin anlamlı bir biçimde arttığını göstermektedir.

Deney grubu için yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi sonucunda Koşullu Kendini Kabul alt boyutu ön test-son test sıralamalar ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır. ($p > ,05$)

Tablo 4. Deney Grubu Kendini Sansürleme İsteği Ölçeği Ön test-Son test Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi Analizi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	Sıra Ort.	Sıra Top	z	p
Kendini Sansürleme İsteği Ön Test Puanı	Azalanlar	7	4,00	28,00	-2,388	,017
	Artanlar	0	0,00	0,00		
Kendini Sansürleme İsteği Son Test Puanı	Eşit	2				
	Toplam	9				

Tablo 4'te görüldüğü üzere deney grubu için yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi sonucunda Kendini Sansürleme İsteği ölçeği ön test-son test sıralamalar ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. ($p < ,05$). Elde edilen farklılık ön test lehine gerçekleşmiştir. Ön Test ölçümünde yüksek olan kendini sansürleme isteği düzeyi anlamlı bir şekilde azalış göstermiştir.

Tablo 5. Deney Grubu Sürekli Utanma ve Suçluluk Ölçeği Ön test-Son test Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi Analizi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	Sıra Ort	Sıra Top	z	p
Utanç	Azalanlar	6	4,50	27,00	-2,213	,027
Ön Test Puanı	Artanlar	1	1,00	1,00		
Utanç	Eşit	2				
Son Test Puanı	Toplam	9				
Suçluluk	Azalanlar	7	5,00	35,00	-1,483	,138
Ön Test Puanı	Artanlar	2	5,00	10,00		
Suçluluk Son Test Puanı	Eşit	0				
	Toplam	9				
Gurur	Azalanlar	1	2,00	2,00	-2,448	,014
Ön Test Puanı	Artanlar	8	5,38	43,00		
Gurur	Eşit	0				
Son Test Puanı	Toplam	9				

Tablo 5'te görüldüğü üzere deney grubu için yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi sonucunda Sürekli Utanma ve Suçluluk Ölçeği Utanç alt boyutu için yapılan ön test-son test sıralamalar ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. ($p < ,05$). Elde edilen farklılık ön test lehine gerçekleşmiştir. Ön Test ölçümünde yüksek olan koşulsuz kendini kabul düzeyi anlamlı bir şekilde azalış göstermiştir.

Deney grubu için yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi sonucunda Sürekli Utanma ve Suçluluk Ölçeği Gurur alt boyutu için yapılan ön test-son test sıralamalar ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. ($p < ,05$). Elde edilen farklılık son test lehine gerçekleşmiştir. Ön Test ölçümünde düşük olan koşulsuz kendini kabul düzeyi anlamlı bir şekilde artış göstermiştir.

Tablo 6. Deney Grubu Affetme Ölçeği Ön test-Son test Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi Analizi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	Sıra Ort.	Sıra Top	z	p
Kendini Affetme	Azalanlar	0	0,00	0,00	-2,673	,008
Ön Test Puanı	Artanlar	9	5,00	45,00		
Kendini Affetme	Eşit	0				
Son Test Puanı	Toplam	9				
Başkalarını Affetme	Azalanlar	2	6,50	13,00	-1,127	,260
Ön Test Puanı	Artanlar	7	4,57	32,00		
Başkalarını Affetme	Eşit	0				
Son Test Puanı	Toplam	9				

Tablo 6'da görüldüğü üzere deney grubu için yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi sonucunda Affetme Ölçeği Kendini Affetme alt boyutu için yapılan ön test-son test sıralamalar ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. ($p < ,05$). Elde edilen farklılık son test lehine gerçekleşmiştir. Ön Test ölçümünde düşük olan koşulsuz kendini kabul düzeyi anlamlı bir şekilde artış göstermiştir.

Deney grubu için yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi sonucunda Affetme Ölçeği Başkalarını Affetme alt boyutu ön test-son test sıralamalar ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır. ($p > ,05$)

Tablo 7. Kontrol Grubu Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği Ön test-Son test Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi Analizi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	Sıra Ort.	Sıra Top	z	p
Koşullu Kendini Kabul Ön Test Puanı	Azalanlar	2	6,75	13,50	-1,068	,285
	Artanlar	7	4,50	31,50		
Koşullu Kendini Kabul Son Test Puanı	Eşit	0				
	Toplam	9				
Koşulsuz Kendini Kabul Ön Test Puanı	Azalanlar	8	4,88	39,00	-1,960	,050
	Artanlar	1	6,00	6,00		
Koşulsuz Kendini Kabul Son Test Puanı	Eşit	0				
	Toplam	9				

Tablo 7 incelendiğinde, kontrol grubu için yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi sonucunda Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği hiçbir alt boyut öntest-sontest sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$).

Tablo 8. Kontrol Grubu Kendini Sansürleme İsteği Ölçeği Ön test-Son test Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi Analizi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	Sıra Ort.	Sıra Top	z	p
Kendini Sansürleme İsteği Ön Test Puanı	Azalanlar	5	4,60	23,00	-0,060	,952
	Artanlar	4	5,50	22,00		
Kendini Sansürleme İsteği Son Test Puanı	Eşit	0				
	Toplam	9				

Tablo 8 incelendiğinde, kontrol grubu için yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi sonucunda Kendini Sansürleme İsteği Ölçeği öntest-sontest sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$).

Tablo 9. Kontrol Grubu Sürekli Utanma ve Suçluluk Ölçeği Ön test-Son test Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi Analizi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	Sıra Ort.	Sıra Top	z	p
Utanç Ön Test Puanı	Azalanlar	3	3,33	10,00	-1,483	,138
	Artanlar	6	5,83	35,00		
Utanç Son Test Puanı	Eşit	0				
	Toplam	9				
Suçluluk Ön Test Puanı	Azalanlar	0	0,00	0,00	,000	1,000
	Artanlar	0	0,00	0,00		
Suçluluk Son Test Puanı	Eşit	9				
	Toplam	0				
Gurur Ön Test Puanı	Azalanlar	4	4,75	19,00	-,149	,889
	Artanlar	4	4,25	17,00		
Gurur Son Test Puanı	Eşit	1				
	Toplam	9				

Tablo 9 incelendiğinde, kontrol grubu için yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi sonucunda Sürekli Utanma ve Suçluluk Ölçeği hiçbir alt boyut öntest-sontest sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$).

Tablo 10. Kontrol Grubu Affetme Ölçeği Ön test-Son test Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi Analizi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	Sıra Ort.	Sıra Top	z	p
Kendini Affetme Ön Test Puanı	Azalanlar	7	5,71	40,00	-2,079	,292
	Artanlar	2	2,50	5,00		
Kendini Affetme Son Test Puanı	Eşit	0				
	Toplam	9				
Başkalarını Affetme Ön Test Puanı	Azalanlar	6	5,50	33,00	-1,246	,213
	Artanlar	3	4,00	12,00		
Başkalarını Affetme Son Test Puanı	Eşit	0				
	Toplam	9				

Tablo 10 incelendiğinde, kontrol grubu için yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi sonucunda Affetme Ölçeği hiçbir alt boyut öntest-sontest sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$).

Tablo 11. Deney ve Kontrol Gruplarına Uygulanan Ölçeklerin Alt Boyutlarının Son Test Puanları Arasında Farkları Görmek İçin Yapılan Non-Parametrik Mann Whitney “U” Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	S.O.	S.T.	U	z	p
Koşullu Kendini Kabul	Deney Grubu	9	8,94	80,50	35,500	-,442	,658
	Kontrol Grubu	9	10,06	90,50			
	Toplam	18					
Koşulsuz Kendini Kabul	Deney Grubu	9	10,78	97,00	29,000	-1,027	,305
	Kontrol Grubu	9	8,22	74,00			
	Toplam	18					
Kendini Sansürleme İsteği	Deney Grubu	9	8,06	72,50	27,500	-1,163	,245
	Kontrol Grubu	9	10,94	98,50			
	Toplam	18					
Utanç	Deney Grubu	9	7,44	67,00	22,000	-1,646	,100
	Kontrol Grubu	9	11,56	104,00			
	Toplam	18					
Suçluluk	Deney Grubu	9	8,94	80,50	35,500	-,442	,658
	Kontrol Grubu	9	10,06	90,50			
	Toplam	18					
Gurur	Deney Grubu	9	12,22	110,00	16,000	-2,178	,029
	Kontrol Grubu	9	6,78	61			
	Toplam	18					
Kendini Affetme	Deney Grubu	9	7,22	65,00	20,000	-1,880	,069
	Kontrol Grubu	9	11,78	106,00			
	Toplam	18					
Başkalarını Affetme	Deney Grubu	9	10,61	95,50	30,500	-,887	,375
	Kontrol Grubu	9	8,39	75,50			
	Toplam	18					

Tablo 11’de görüldüğü üzere deney ve kontrol gruplarına uygulanan ölçeklerin alt boyutlarının son test puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney “U” Testi sonuçlarına göre; deney ve kontrol gruplarına uygulanan Sürekli Utanma ve Suçluluk Ölçeği Gurur alt boyutu ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Başka bir deyişle psikoeğitim uygulaması sonrasında deney ve kontrol grupları gurur alt boyutu yönünden birbirinden farklılaşmaktadır.

Tartışma

Bu çalışmada Akran Danışmanlığı Modeli kapsamında yürütülen 5 oturumluk psikoeğitim çalışmasının Marmara Üniversitesi öğrencilerinin Koşulsuz Kendini Kabul ve Affetme düzeylerini arttırmadaki etkisi incelenmiştir. Çalışmada deney grubuna grupla psikolojik danışma uygulaması yapılmış, kontrol grubuna ise herhangi bir işlem uygulanmamıştır.

Araştırmada hazırlanan ve uygulanan psikoeğitim çalışmasının öğrencilerin kendini affetme ve koşulsuz kendini kabul düzeyini arttıracığına dair oluşturulan hipotezin sınanmasına yönelik yapılan istatistiksel analizler; deney grubunda yer alan öğrencilerin son test puanları ile ön test puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir. Ulaşılan bu bulgu geliştirilen hipotezi destekler niteliktedir. Başka bir deyişle, kendini affetme ve koşulsuz kendini kabule dayalı yürütülen psikoeğitim programı öğrencilerin kendini affetme ve koşulsuz kendini kabul düzeylerini anlamlı düzeyde arttırmıştır.

Bununla birlikte bireylerin koşullu kendini kabul düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Psikoeğitim oturumları tasarlanırken temelde koşulsuz kendini kabul düzeyinin anlamlı bir şekilde olumlu yönde farklılaşması amaçlanmıştır. Koşullu kendini kabul düzeyini azaltmak çalışmanın başında amaçlanmamıştır. Affetme Ölçeğinin Başkalarını Affetme alt boyutunda anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır. Psikoeğitim çalışması oluşturulurken temel amaçlardan biri de bireylerin kendini affetme düzeylerini anlamlı bir şekilde arttırmaktır. Psikoeğitim sürecinde başkalarını affetme üzerine herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Bu yüzden bireylerin başkalarını affetme düzeylerini arttırmak çalışmanın amaçlarından değildir.

Bireylerin kendini affetme ve kendini koşulsuz kabul düzeylerini arttırmada destekleyici olacağı düşünülen sürekli utanç ve suçluluk ile kendini sansürleme isteği konuları da psikoeğitim sürecine dahil edilmiştir. Bu bağlamda, uygulanan psikoeğitim çalışmasının öğrencilerin sürekli utanç ve gurur düzeyleri ile kendini sansürleme isteği düzeylerinin azalacağına dair oluşturulan hipotezin sınanmasına yönelik yapılan istatistiksel analizler; deney grubunda yer alan öğrencilerin son test puanları ile ön test puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir.

Sürekli Utanma ve Suçluluk Ölçeği Suçluluk alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Psikoeğitim sürecinde alt hedef olarak bireylerin utanç düzeylerinin azalmasına yönelik çalışmalar yapılmış, suçluluk düzeyini azaltmaya yönelik çalışmalara aynı düzeyde yer verilmemiştir. Oturumlar oluşturulurken suçluluk yerine utanç üzerine çalışmalar yapılmasının temel nedeni suçluluk bireylerin davranışlarına yönelik utanç duygusunun bireyin benliği ile ilişkili olduğunu gösteren ilgili literatürden yola çıkarak psikoeğitim çalışmasında bireylerin benliğine ilişkin çalışmalara ağırlık verilmiş ve utanç düzeylerinin azalması hedeflenmiştir.

Tüm bu bulgular, hem bireyin kendini affetme ve koşulsuz kendini kabul düzeyinin yüksek olmasının hem de bu düzeyleri yükseltmede psikoeğitim uygulamasının kullanılmasının bireyler üzerindeki olumlu etkisine işaret etmektedir. İlgili alanda bu bulguyu destekler nitelikte açıklamalar ve benzer araştırma bulguları mevcuttur. Koşulsuz kendini kabulün önemini vurgulayan çok sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Örneğin, Chamberlain ve Haaga (2001) ve David ve ark. (2003) koşulsuz kendini kabulün, bireylerin olumsuz yaşam olayları ile mücadele etmesini sağladığı sonucuna varmışlardır.

Daha önce de belirtildiği gibi kendini kabul (self- acceptance) kavramı; bireyin tüm yeterli ve yetersiz yanlarını gerçeğe uygun bir biçimde değerlendirebilmesini, yetersiz ve sınırlı yanlarını da kişiliğinin bir parçası olarak kabul etmesini sağlayan normal ve sağlıklı bir benlik tutumunu içerir (Kılıçcı, 1981). Birey kendisini tanımaya başlaması olumlu, olumsuz, güçlü, zayıf yönlerinin farkına varmasına; dolayısıyla ideal benliğinin, gerçek benliğine doğru yaklaşmasını sağlamaktadır. Yapılan çalışmalarda ideal benlik ile gerçek benlik arasındaki farkın azalması ise, bireyde “sağlıklı kendini kabulün”

oluşturduğunu göstermektedir (Bacanlı, 1999; Kılıççı, 1985). Bu konuda yapılan diğer araştırmalarda kişinin kendini kabul ediliyle, başkalarını kabul etmesi arasında .71 düzeyinde bir ilişki (korelasyon) katsayısı belirlenmiştir. (Sherer, 1949; Akt: Kılıççı, 1987)

Bireyin kendini affetmesinde ise kişinin bilerek veya bilmeyerek yaptığı bir yanlışlıktan dolayı kendini suçlamaktan vazgeçmesi söz konusudur. Birey kendini affederek aynı zamanda ortaya koymuş olduğu davranışlarının sorumluluğunu üstlenmiş olur. Birçok terapi seansının ulaşmayı hedeflediği amaçlardan biri de danışanlara kendi hayatlarının sorumluluğunu alabilme cesareti vermektir, dolayısıyla bireyin hem kendini kabul etmesi hem de kendini affetmesi bu amaç doğrultusunda önemli olacaktır. Daha önce Bugay ve Demir (2012) tarafından, üniversite öğrencilerinin kendilerini ve başkalarını affetme eğilimlerini geliştirmeye yönelik hazırlanan grupla psikolojik danışma programının sonucunda elde edilen bulgular ; uygulanan Affetmeyi Geliştirme Grubunun, deney grubundaki öğrencilerin başkalarını ve genel affetme eğilimlerini olumlu düzeyde artırdığı ortaya konmuştur. Var olan tüm bu bilgi ve bulguların ortak vurgularında görüldüğü gibi, kendini affetme ve koşulsuz kendini kabul düzeyini arttırmaya yönelik uygulamalar, ruh sağlığı alanında önemli bir yere sahiptir.

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları vardır. Elde edilen olumlu sonuçların kalıcılığını belirleyebilmek için izleme ölçümleri yapılamamıştır. Bununla birlikte, kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmamış olması ve bu yüzden plasebo etkisinin değerlendirilememiş olmasıdır. Diğer bir sınırlılık ise, psikoeğitim uygulaması öncesinde deney ve kontrol grubunu belirleme sürecinde bu grupların öntest denkliliğinin sağlanmamasıdır. Bu bağlamda, yapılacak ileriki araştırmalarda deney ve kontrol gruplarının belirlenmesi sürecinde gruplarının ön test denkliliğinin sağlanmasının, uygulamanın etkililiğini ölçmede önemli ve gerekli olduğu söylenebilir. Bununla birlikte, izleme testinin yapılmasının uygulamanın kalıcılığı test etmek için önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, bireyin kendini affetmesi ve kendini koşulsuz kabul etmesinin bireyin ruh sağlığı üzerindeki etkisi ve önemi göz önüne alındığında; çalışma gruplarıyla yürütülecek deneysel araştırmaların daha fazla yapılmasının alanı zenginleştireceği ifade edilebilir. Bir diğer öneri olarak, yükseköğretim düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin gelişim dönemleri, uyum süreçleri ve bu süreçteki zorlu yaşantıları göz önüne alındığında; üniversitelerde kendini kabul, kendini affetme ve öğrencilere uygulanan anketler neticesinde belirlenen ihtiyaç alanlarına yönelik etkinlik ve uygulamalara daha fazla zaman ayrılmasının önleyici çalışmalar kapsamında önemli olduğu düşünülmektedir.

Kaynakça

- Acun Kapkiran, N., Kapkiran, Ş. (2010). Koşulsuz kendini kabul ölçeğinin Türk üniversite öğrencileri için geçerliliği ve güvenilirliği. *Kriz Dergisi* 18(1), 33-44
- Akbağ, M., Erden, S. (2010). Cinsiyet ve bağlanma stillerinin utanç, suçluluk ve yalnızlık duygularını yordama gücünün araştırılması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Educational Sciences: Teory & Practise* 10(2) Bahar/Spring 2010: 651-682
- Anderson, J. (2013). Affedicilik ilişkisel bir süreç: araştırma ve yansımalar. *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Yıl: 18, Sayı 30, Temmuz-Aralık 2013
- Aydın, F.T. (2017). Pozitif bir karakter gücü olarak affedicilik. *The Journal of Happiness & Well-Being* 5(1), 1-22
- Bugay, A. ve Demir, A. (2010). A Turkish version of heartland forgiveness scale. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931.
- Çoklar, I. ve Dönmez, A. (2014). Kişiler arası ilişkilerde bağışlama üzerine bir gözden geçirme. *Nesne* 2(4), 33-54.
- Davies MF. (2006) *Irrational beliefs and unconditional self-acceptance*. Correlational evidence linking two key features of REBT. *J Rational-Emotive & Cogn-Behav Therapy*, 24: 113– 124
- Ellis, A. (1979) *Rational-emotive therapy*. In A. Ellis, J. Whiteley (Eds.), *Theoretical and empirical foundations of rational-emotive therapy*, California: Brooks/Cole, s.79.
- Ellis A. (1984) *Rational-emotive therapy*. R, J. Corsini, D. Wedding (Eds.), *Current Psychotherapy*. Illions: Peacock Pub. s.197-238.

- Enright, R., Gassin, E., & Wu, C. (1992). Forgiveness: a developmental view. *Journal of Moral Education* 21(2), 99-114.
- Freedman, S. (1999). A voice of forgiveness: one incest survivor's experience forgiving her father. *Journal of Family Psychotherapy* 10(4), 37-60.
- Geçtan (1982). *Çağdaş insanda normal dışı davranışlar*. A.Ü.Basımevi, Ankara. -(1986) İnsan Olmak, Remzi kitapevi, İstanbul
- Mangı, D , Kandemir, A . (1993). On yedi yaş grubu gençlerin kendini kabul düzeyini etkileyen bazı faktörler. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi* 3(3).
- McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D., & Johnson, J. L. (2001). Vengefulness: relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the big five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 601-610.
- Witvliet, C. V. O. (2001). Forgiveness and health: review and reflections on a matter of faith, feelings, and physiology. *Journal of Psychology and Theology* 29(3), 212-224.
- Sarı, E. (2014). Effects of forgiveness on self actualization. *İlköğretim Online* 13(4), 1493-1501.
- Taysi (2007). *İkili ilişkilerde bağışlama: İlişki Kalitesi ve Yüklemelerin Rolü*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Topses, G. (2013). Psikolojik danışma sürecinde kendini kabul ve savunucu davranış kavramlarının felsefi ve psikolojik boyutları. *Folklor/edebiyat* 19(74).
- Toussaint, L.L., Shields, G.S. ve Slavich, G.M. (2016). Forgiveness, stress and health: a 5-week dynamic parallel process study. *Annals of Behavioral Medicine*. 50(5), 727-735. doi: 10.1007/s12160-016-9796-6.