

YETİŞKİNLERDE BENLİK SAYGISI VE AFFETME: MERHAMETİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

SELF-ESTEEM AND FORGIVENESS IN ADULTS: AN EXAMINATION OF THE MEDIATION ROLE OF COMPASSION

Hacer YILDIRIM KURTULUŞ¹, Hasan BATMAZ², Yazgülü Ayşe ÖZYURT UYSAL³, Emin
KURTULUŞ⁴

ÖZ: Bu araştırmanın amacı, (a) yetişkinlerin benlik saygısı, affetme ve merhamet düzeyleri arasındaki ilişkileri, (b) benlik saygısı ile affetme arasında merhametin aracı rolünün olup olmadığını incelemektir. Araştırmanın çalışma grubu, 17-45 yaş aralığında 216'sı kadın (%74,2) ve 75'i (%25,8) erkek olmak üzere toplam 291 kişiden oluşmaktadır. Araştırmada kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Öncelikle bütün değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler hesaplanmış, değişkenler arası ilişkiler Pearson Çarpım Momentler Korelasyon analizi kullanılarak belirlenmiştir. Aracılık analizleri Preacher ve Hayes'in önerileri doğrultusunda gerçekleştirilmiştir. Dolaylı etkilerin anlamlılığını incelemek için Preacher ve Hayes'in bootstrapping prosedürü kullanılmıştır. Bu araştırmada 10000 bootstrap yapılarak bootstrap katsayısı ve güven aralıkları belirlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, benlik saygısı ile affetme arasındaki ilişkide merhametin kısmi aracı etkisinin olduğu saptanmıştır. Merhamet, benlik saygısının affetme üzerindeki etkisinin düşmesinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

ABSTRACT: The purpose of this study is to examine (a) the relationships between adults' self-esteem, forgiveness and compassion levels, (b) whether compassion has a mediating role between self-esteem and forgiveness. The study group of the research consists of a total of 291 people, 216 of whom are female (74.2%) and 75 (25.8%) of whom are male, in the age range of 17-45. Easily convenience sampling method was used in the study. First of all, descriptive statistics for all variables were calculated, and relationships between variables were determined using Pearson Product Moments Correlation analysis. Mediation analyzes were carried out in line with the suggestions of Preacher and Hayes. Preacher and Hayes' bootstrapping procedure was used to examine the significance of indirect effects. In this research, the bootstrap coefficient and confidence intervals were determined by making 10000 bootstrap. According to the findings, it was found that compassion had a partial mediating effect on the relationship between self-esteem and forgiveness. Compassion has a significant effect in decreasing the effect of self-esteem on forgiveness.

Anahtar sözcükler: Benlik saygısı, affetme, merhamet.

Keywords: Self-esteem, forgiveness, compassion.

Bu makaleye atf vermek için:

Yıldırım-Kurtuluş, H., Batmaz, H., Özyurt-Uysal, Y. A. ve Kurtuluş, E. (2022). Yetişkinlerde benlik saygısı ve affetme: merhametin aracı rolünün incelenmesi, *Trakya Eğitim Dergisi*, 12(2), 851-862

Cite this article as:

Yıldırım-Kurtuluş, H., Batmaz, H., Özyurt-Uysal, Y. A. Ve Kurtuluş, E. (2022). Self-Esteem and forgiveness in adults: an examination of the mediation role of compassion, *Trakya Eğitim Dergisi*, 12(2), 851-862

¹ Dr., MEB, İstanbul, TÜRKİYE, haceryildirim91@gmail.com, ORCID: 0000-0002-0880-1318

² Doktora öğrencisi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, TÜRKİYE, hasanbatmaz1992@gmail.com, ORCID: 0000-0002-5979-1586

³ Doktora öğrencisi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, TÜRKİYE, y.ozyurt93@gmail.com, ORCID: 0000-0001-9902-400X

⁴ Doktora öğrencisi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, TÜRKİYE, eminkurtulus1@gmail.com, ORCID: 0000-0002-6346-0114

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

It is seen that individuals become independent from their families with their first step into adulthood and take self-responsibility and add a different dimension to self-esteem (Levinson, 1986). According to Puskar et al. (2010), self-esteem has an effect on the cognitive development of adults, their ability to cope with problems and their depression levels. Self-esteem is defined as the awareness and acceptance of the individual's own positive aspects and strong qualities (Pope & McHale, 1988). In the literature, there are studies showing that self-esteem predicts forgiveness of self and others and is related (Srtelan, 2007; Turnage et al., 2012). In their study, Roxas, David, and Caligner (2014) concluded that compassion is a guide in the process of forgiveness of self and others, that being self-compassionate also has a forgiving role on mistakes made, and being self-compassionate predicts self-forgiveness. Again, there are studies showing that self-compassion has a feature that is forgiving both others and oneself (Neff, 2003; Thompson et al., 2005).

Method

In this study, the relational screening model, which is included in general survey research, was used. Accordingly, in this study, the relationships between adults' self-esteem, forgiveness and compassion levels were examined, and the mediating role of compassion in the relationship between self-esteem and forgiveness levels of adults was examined. For this reason, this study is in the type of predictive relationship research. Convenience sampling method was used. When looking at the skewness and kurtosis coefficients of the scores to understand whether the variables show normal distribution or not, the values (Self-esteem, $S = -.94$, $K = 1.24$; Forgiveness, $S = -.41$, $K = -.05$; Compassion, $S = -.25$, $K = -.18$), it is accepted that the distribution has a normal distribution because it is between ± 1.5 (Tabachnick & Fidell, 2013). In the study, the mediating role of compassion in the relationship between self-esteem and forgiveness levels of adults was analyzed using the Regression-Based Bootstrapping Technique (Cokley et al., 2018; Hayes, 2013). This method is used by installing the "MultipleMediation (INDIRECT)" macro developed by Preacher and Hayes (2008) into IBM SPSS Statistic 22 program.

Findings

According to the results of the Pearson Correlation Analysis conducted to reveal the relationship between the variables of self-esteem, forgiveness and compassion, there was a moderately positive significant relationship between self-esteem and forgiveness ($r = .31$, $p < .01$); a significant low level positive relationship between self-esteem and compassion ($r = .17$, $p < .01$); There is a low level positive significant relationship ($r = .27$, $p < .01$). The direct effects of adults' self-esteem on forgiveness ($\beta = .31$, $p < .00$) and compassion ($\beta = .17$, $p < .00$) were found to be significant. However, it was seen that self-esteem explains 9% of the level of forgiveness and 3% of compassion. Again, as seen in Table 5, the effect of adults' level of compassion on forgiveness ($\beta = .20$, $p < .00$) was found to be significant. However, compassion explains 7% of forgiveness. Self-esteem of adults directly predicts their level of compassion positively (Coeff = $.15$, $p < .001$). It was also found that compassion positively predicted the level of forgiveness of adults directly (Coeff = $.30$, $p < .001$). The total effect of adults' self-esteem on forgiveness was found to be $.36$. When compassion, which is the medium variable, is included in the model, it has been found to decrease to $.33$; however, the value was still found to be significant. There is a partial mediation effect, since the coefficient resulting from the inclusion of the mediator variables in the model is still significant. As a result of the bootstrapping analysis, it was found that compassion had a significant indirect effect on the relationship between self-esteem and forgiveness levels of adults (Bootstrap Coefficient = $.05$; CI = 95%; AL = $.01$ – UL = $.09$). In addition, when the direct effects are examined in Table 3, the direct effect of adults' self-esteem on compassion ($t = 2.95$, $p < .05$) was found to be significant. The direct effect of compassion on forgiveness ($t = 4.04$, $p < .05$) was also found significant.

Discussion and Conclusion

In the first finding of the study, a positive significant relationship was found between self-esteem and forgiveness. The concept of self-esteem can be described as looking at the individual's relationship with himself in a positive way. As a matter of fact, self-esteem is defined as the awareness and acceptance of one's own positive aspects and strong qualities (Pope & McHale, 1988). Forgiveness, on the other hand, is an emotion-focused coping strategy that reduces stress by turning negative emotions into positive (empathy, sympathy, compassion) emotions (Worthington & Scherer, 2004). It comes to mind that individuals with tolerance will lead to more acceptance and positive. Another finding of the study is that there is a positive and significant relationship between self-esteem and compassion. The emergence of compassion requires individuals to be more empathetic in their relationships with others. High self-esteem of individuals with

this feature is seen as a condition that is sought. The finding that self-esteem predicts compassion in a study (Gündüz, 2014) coincides with the results of the research. The last finding of the study is that compassion has a partial mediating effect on the relationship between self-esteem and forgiveness. There are many variables that make the relationship between these concepts meaningful. One of these variables is compassion. Studies have shown that those with high self-esteem (Gündüz, 2014) and those with high levels of forgiveness (Neff, 2003; Thompson et al., 2005) also have high compassion levels. Positive relationships between forgiveness and Self-Esteem variables (Enright, 1996; Eaton et al., 2006; Maltby et al., 2001; Strelan, 2007) support these results. When the literature is examined, it is thought that the level of forgiveness will be affected by different variables.

GİRİŞ

Yetişkinlik dönemi, süregelen bir iş dönemine girme, duygusal olarak istikrar sağlama, topluma uyum sağlama, vicdan geliştirme, kararlı ilişkiler yürütme gibi sosyal rolleri beraberinde getiren bir dönemdir. Yetişkin bireylerin sosyal bir rol üstlendiğinde bu rolün beklentilerini yansıtacak şekilde değişim gösterdiği görülmektedir (Havimgurst, 1972; Sutin ve Costa, 2010). Yetişkinlikteki bilişsel gelişim ise, deneyimler yoluyla bireyin kendisine, başkalarına ve başkalarına ilişkin örtük teorilerindeki değişikliklere ve insana ait genel tutumundaki farklılaşmasıyla açıklanabilir (Flavell, 1970). Bu dönemin gerçekleşen değişimler ve gelişimler bakımından, değer yargılarının tamamlandığı bir süreç olduğu ve yetişkinlerin psikososyal gelişiminde benlik gelişimi, duygusal gelişim ve sosyal ilişkilerin önemli bir yer tuttuğu düşünülmektedir (Levinson, 1986). Bu doğrultuda bu çalışmada, yetişkinlerin psikososyal gelişimini anlamak üzere, benlik saygısı ve benlik saygısının diğerleri ile olan ilişkisinde yer alan affetme ve merhamet değişkenleri üzerindeki etkisi çalışılmıştır.

Bireylerin ilk yetişkinliğe adım atması ile beraber ailelerinden bağımsızlaştığı ve kendi yaşam sorumluluğunu alarak benlik saygısına farklı bir boyut kazandırdığı görülmektedir (Levinson, 1986). Puskar ve diğerlerine (2010) göre yetişkinlerin bilişsel gelişimleri, sorunlar ile başa çıkma becerileri ve depresyon düzeyleri üzerinde benlik saygısının etkisi bulunmaktadır. Benlik saygısı, kişinin kendine özgü olumlu yanlarının ve güçlü niteliklerinin farkında olması ve kabul edilmesi olarak tanımlanmaktadır (Pope ve McHale, 1988). Benlik saygısının yüksek veya düşük olması kişinin duygu, düşünceleri, dünyaya bakışı, algıları, diğerleri ile olan ilişkilerini, sevgi gösterme ve sevgiyi hissetmesini etkilemektedir (Sanford ve Donovan, 1984). Bununla birlikte benlik saygısı, bireyin kendi farkındalığını geliştirmesi ve kendini olumlu olarak tanımlaması, dikkatini şimdiki zamana vermesine, olumsuz deneyimlerini düşünmek yerine olumlu deneyimlerine odaklanmasına imkan sağlamaktadır (Dhandra, 2020). Krause vd. (2019) göre sosyal karşılaştırma süreci diğer insanlar tarafından gelen bilgiyle benliğin karşılaştırılmasını kapsarken, sosyal geri bildirim işleme süreci diğer bireylerle etkileşimde sosyal kabul veya reddedilmeyi ele alarak kendini değerlendirmeyi, kendini yansıtma süreci ise içsel süreçleri ifade etmektedir. Benlik saygısının yüksek olması iş, yaşam ve ilişkiler üzerindeki başarıyı beraberinde getirir (Orth ve Robins, 2014). Erikson (1984) da yetişkinlik döneminin temel sorumluluklarını iş yaşamına adım atma ve tutunma, yakın ve anlamlı ilişkiler kurma olarak ifade etmiştir. Robbins ve diğerlerine (2002) göre benlik saygısı yetişkinlik döneminde giderek artar ve bunun sebebini de bireylerin psikolojik olgunluğa ererek, potansiyelini bireysel gelişim ve verimliliğe adanması olarak açıklar. Gelişmiş bir benlik saygısı, bireylerin iş yaşamında ve yakın ilişkilerinde karşılaştıkları sorunlarda, fiziksel ve ruhsal sağlıklarını düzenlemede, kaygılarıyla başa çıkma süreçlerinde önemli bir etkidir (Pepping, Donovan ve Davis, 2013). Yapılan çalışmalar benlik saygısının depresyonu azalttığını gösterirken (Bajaj, Robins ve Pande, 2016; Cha, 2016; Xie vd., 2020) akademik başarı, mental sağlık, psikolojik iyi oluş, farkındalık geliştirme, yaşam doyumu gibi kişiyi olumlu yönden etkileyen faktörlere destek sağladığını ortaya çıkarmıştır (Bajaj vd., 2016; Baumeister vd., 2003; Pepping vd., 2013). Bununla birlikte benlik saygısının kişinin diğerleri ile olan sosyal ilişkilerinin başarısını etkileyen önemli bir faktör olduğunu belirten çalışmalar da bulunmaktadır (Bayat, 2005; Özkan ve Özen, 2008; Sanford ve Donovan, 1984). Bu çalışmada da sosyal ilişkiler üzerinde etkisi olan benlik saygısı, kişiler arası ilişkilerde rol oynayan affetme ve merhamet değişkenleriyle incelenmektedir.

Affetme, Türk Dil Kurumunca bir kişiyi bağışlamak, mazur görmek olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2021). Karremans, Van Lange ve Holland (2005), affetmenin, kişilerarası zedeleyici ilişkilerle baş etmeyle ilişkili bir terim olduğunu öne sürmüşlerdir. Worthington ve Scherer'e (2004) göre de affetme olumsuz duyguları olumlu (empati, sempati, merhamet) duyguya çevirerek stresi azaltan duygu odaklı bir baş etme stratejisidir ve affetme duygusal ve kararlı affetme olarak ikiye ayrılmaktadır. Bu bağlamda çatışma çözme süreçlerinde; duygusal affetme suçu affetmeye ve suçluya karşı olumlu duygu geliştirmeye dair değişen bilişsel süreci kapsarken; kararlı affetme ise olaydan önce kişiye karşı tutum nasılsa olaydan sonra da aynı şekilde davranmayı içeren davranışsal süreci kapsamaktadır. Babin, Zuhuang ve Borges

(2021) duygusal affetmenin, davranışsal (kararlı) affetme üzerinde etkin bir rol oynadığını ifade etmişlerdir. Thompson ve diğerleri (2005) ise affetmeyi kendini, başkalarını ve durumu affetme olarak üç boyut altında incelemiştir. Affetmenin; psikolojik sıkıntıları azalttığı, yaşam doyumunu artırdığı, kişilerde varoluşsal iyi oluşu sağladığı, baş etme stratejilerinde olumlu etki yarattığına dair literatürde çeşitli kanıtların olduğunu söylemek mümkündür (Berry vd., 2005; Brown ve Phillips 2005; Enright, 2001; Lawler-Row ve Piferi 2006; Orcutt 2006; Rye vd., 2001; Worthington ve Scherer 2004). Yine son yıllarda yapılan çalışmalar da alan yazına paralel olarak affetmenin olumsuz damgalanmayla baş etme (Oti-Boadi vd., 2020), öfke düşüncelerinin üstesinden gelme (Contreras, Kosiak, Hardin ve Novaco, 2020) gibi olumlu etkilerinin olduğunu göstermiştir. Bireyin, ilişkilerinde affedici biri haline gelmesinde, kendine karşı hislerinin, yaşama dair bakış açısının, ve pozitif ruh sağlığı içinde olmasının etkisi vardır (Thompson, 2003). Görüldüğü gibi affetme davranışı, yaşanan bir ihlal sonrası kişinin olumsuz motivasyonunu azaltan, olumlu motivasyonunu artıran bir etkiye sahiptir ve kişinin benliğine ilişkin algıları affetme sürecini etkilemektedir (Meydancı, 2017; Worthington, 2005).

Merhamet kavramı ise son yıllarda insanlığın kökeninde var olan bir olgu olarak kabul görmektedir (Gu vd., 2017). Merhametin önemi, toplumun birçok kesiminde kabul edilmektedir. Dünyadaki çoğu dini gelenekler, inanç sistemlerinin merkezine merhameti yerleştirmektedir (Straus vd.,2016). Alanyazında merhamet, bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçleri içerisinde barındıran, kişinin hem kendine hem başkasına karşı hissettiği acıya ilişkin boyutlar ile ele alınmaktadır. Bu boyutlar; acıyı tanımak, acının tüm insanlık için var olduğunu kabul etmek, acı çeken kişiyle empati kurmak ve sıkıntısıyla bağlantı kurmak (duygusal rezonans), korku, öfke, sıkıntı gibi acı veren duyguları tolere edebilmek ve acı çeken kişiye karşı duyarlı olabilmek, acıyı hafifletmek için harekete geçmektir (Straus vd., 2016). Yapılan araştırmalar; merhametin bireylerin empati ve sempati becerilerini, olumsuz duygulara karşın tahammül seviyesini artırıcı bir etkisi olduğunu, yargılayıcı tutumdan uzak durma ve ilişkilerde bağışlayıcı olma gibi özellikleri olduğunu göstermektedir (Gilbert, 2009). Merhametin öğretilen bir beceri olduğu, bireylerin bu beceriyi artırmak için odaklandıklarında sosyal ilişkileri üzerinde olumlu gelişmeler olduğu görülmektedir (Lutz vd., 2008). Fredrickson vd., (2008) kişinin merhamet düzeyinin pozitif duygularda, farkındalık düzeylerinde, hayatın anlamı ve sosyal desteği hissetme ve ruh sağlığı üzerinde etkisi olduğunu ortaya koymuşlardır. Alanyazında yapılan çalışmalarda da merhametin yaşam kalitesini artırdığı (Santos vd., 2016), duygusal tükenme ve kişisel başarı konularında iyileşme sağladığı, kaygı ve stres ile baş etmeyi artırdığı (Orellena-Rios vd., 2017) görülmüştür. Kirby, Tellegen ve Steindil (2017) merhametin umut verici etkisinin olduğunu, depresyon, kaygı, endişe gibi olumsuz duyguların etkisini azalttığını ortaya koymuşlardır. Görüldüğü gibi, merhamet kişilerin hem kendi ruh sağlıkları üzerinde hem de diğerleri ile olan ilişkilerinde olumlu ve pozitif duyguları artırıcı bir rolü olduğu söylenebilir.

Alanyazına bakıldığında benlik saygısının, kendini ve başkalarını affetmeyi öngördüğüne ve ilişkili olduğuna dair araştırmalar bulunmaktadır (Srtelan, 2007; Turnage vd., 2012). Ayrıca yüksek benlik saygısı affetmeyi doğrudan etkilemenin yanı sıra affetme sürecinde de önemli bir rol oynamaktadır (Yao vd., 2016). Roxas, David, Caligner (2014) yaptıkları çalışmada kendini ve başkalarını affetme sürecinde merhametin yol gösterici olduğu, ayrıca kendine karşı merhametli olmanın da yapılan hatalar üzerinde affedici rolü olduğu, kendine karşı merhametli olmanın kendini affetmeyi yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Yine, kendine dair merhametin, hem başkalarını hem de kendini affedici bir özelliği olduğuna dair araştırmalar bulunmaktadır (Neff, 2003; Thompson vd., 2005). Ülkemizde yapılan çalışmalara bakıldığında ise, benlik saygısının merhameti yordadığı (Gündüz, 2014), Aydemir ve Bayram (2016) ise üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada benlik saygısı ve affetme arasında pozitif ilişkiye rastlamışlardır. Tüm bu bilgiler ışığında benlik saygısı, affetme ve merhamet kavramlarının bireylerde olumlu duyguyu artırıcı özellikleri olduğu ve birbirleriyle ilişkili kavramlar olduğu söylenebilir. Bu araştırmada, yetişkinlerin benlik saygısı, merhamet ve affetme düzeylerinin incelenmesi yetişkinlerin pozitif duygularının ve iyilik halinin anlaşılması açısından alanyazına katkı sağlayacaktır. Bununla birlikte yetişkinlerin pozitif ruh sağlığını engelleyen faktörlere yönelik çalışmalara da ışık tutacaktır. Bu doğrultuda bu araştırma benlik saygısı, merhamet ve affetme değişkenlerini bir arada incelenmesi, benlik saygısı ve affedicilik arasındaki ilişkide merhametin aracı rolünü incelemesi ve araştırmanın yetişkin grubu üzerinde yürütülmesi açısından önemlidir. Bu doğrultuda, bu araştırmanın hipotezleri aşağıda sıralanmıştır:

1. Benlik saygısı affetmeyianlamlı düzeyde yordamaktadır.
2. Benlik saygısı merhameti anlamlı düzeyde yordamaktadır.
3. Benlik saygısı affetmeyi anlamlı düzeyde yordamaktadır.
4. Benlik saygısı ile affetme arasındaki ilişkide merhametin aracılık rolü vardır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada genel tarama araştırmalarına giren ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama araştırmaları geçmişte ya da hâlen var olan bir durumu olduğu şekilde betimlemeyi amaçlayan araştırmalardır (Büyüköztürk, 2020). İlişkisel tarama modeli ise iki veya daha fazla sayıda değişken arasında ilişkinin olup olmadığını ve ilişki olduğunda da ne düzeyde ilişki olduğunu belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 2009). İlişkisel tarama modellerinde amaç, değişkenler arasındaki ilişkileri açıklamak ve sonuçları tahmin etmektir (Fraenkel, Wallen, andHyun, 2012). Bu doğrultuda bu araştırmada, yetişkinlerin benlik saygısı, affetme ve merhamet düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenip, yetişkinlerin benlik saygısı ve affetme düzeyleri arasındaki ilişkide merhametin aracı rolü araştırılmıştır. Bu nedenle bu çalışma yordayıcı ilişki araştırması türündedir.

Çalışma Grubu

Araştırmanın örneklemini, Levinson'un (1986) ilk yetişkinlik çağı olarak tanımladığı 17-45 yaş arasında bulunan 291 kişiden oluşmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu seçilirken uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme; zaman, para ve işgücü açısından var olan sınırlılıklar nedeniyle örneklemin kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir birimlerden seçilmesidir (Büyüköztürk, 2020). Çalışma grubunda yer alan 291 kişinin 216'sı kadın (%74,2) ve 75'i(%25,8) erkeklerden oluşmaktadır. Çalışmaya katılanların 32'si (%11) düşük, 241'i (%82,8) orta ve 18'i (%6,2) yüksek sosyoekonomik düzeyde olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca bu kişilerin 46'sı (%14,8) ortaokul ve lise mezunu olduğu, 196'sı (%67,4) lisans mezunu olduğunu ve 52'si (%17,9) lisans üstü eğitim durumundan mezun olduğunu belirtmiştir. 210'u (%72,2) bir işte çalıştığını ifade ederken, 81'i (%27,8) herhangi bir işte çalışmadığını belirtmiştir. Ayrıca araştırmaya katılanların 161'i (%55,3) evli olduğunu ifade ederken 130'u (%44,7) de bekar olduğunu ifade etmiştir.

Veri Toplama Aracı

İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği: Tafarodi ve Swann (2001) tarafından geliştirilmiş, Türkçe'ye Doğan (2011) tarafından uyarlaması yapılmıştır. Ölçek, öz-bildirime dayalı olarak uygulanmakta ve 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçek "kendini sevme" ve "öz-yeterlik" olarak iki alt boyuttan oluşmaktadır. Doğan (2011) tarafından yapılan analizlerde iki boyutlu benlik saygısı ölçeğinin "kendini sevme" alt boyutu için iç tutarlık kat sayısının .83 olduğu; "özyeterlik" alt boyutu için iç tutarlık katsayısının .74 olduğu görülmüştür. Ölçeğin iki faktörlü yapısını doğrulamak amacı ile doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve analiz sonuçlarına göre uyum iyiliği indekslerinin AGFI= 0.91, GFI= 0.94, CFI= 0.97, NFI= 0.95 ve RMSEA= 0.49 olduğu görülmüştür.

Affetme Ölçeği: Affetme ölçeği, Ersanlı ve Vural-Batık (2015) tarafından geliştirilmiştir ve ölçek kişilerin affetme düzeylerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek yedili likert tipinde değerlendirilmekte ve puanlama "1= en az ile 7= en çok" arasında yapılmaktadır. Ölçekten alınan puanın artması affetme düzeyinin de arttığını göstermektedir. 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. Doğrulayıcı 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 güvenilirlik 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

Merhamet Ölçeği: Pommier tarafından geliştirilen Merhamet Ölçeği, Akdeniz ve Deniz (2016) tarafından Türkçeye uyarlayarak geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını yapılmıştır. Yraştırmaya dört çalışma grubundan oluşan toplam 854 kişi katılmıştır (490 kız / 364 erkek). Ölçeğin psikometrik özellikleri; doğrulayıcı faktör analizi, ölçüt bağımlı geçerlik, iç tutarlık ve test-tekrar test yöntemleri ile incelenmiştir. Ölçeğin yapı geçerliği için doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve merhamet yapısını oluşturan altı boyutun

varlığı doğrulanmıştır. Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışması sonucunda Duyarlı Sevgi Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. İç tutarlık güvenirlik katsayısının ölçeğin tümü için .85 olduğu görülmüştür. Ayrıca test – tekrar test yöntemi ile yapılan uygulamalar arasındaki korelasyon katsayısının da yeterli olduğu sonucuna varılmıştır.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Veriler toplanmadan önce bir devlet üniversitesinin Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan gerekli izinler alınmıştır. Ardından araştırmının çalışma grubu araştırma hakkında bilgilendirilmiş ve bilgilendirilmiş onayları alınmıştır. Verilerin analizinde ilk olarak değişkenlerin normal dağılım sergileyip sergilemediğine bakılmıştır. Değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediğini anlamak için alınan puanların çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) katsayılarına bakıldığında değerlerin (Benlik saygısı, S= -.94, K= 1.24; Affetme, S= -.41, K= -.05; Merhamet, S= -.25, K= -.18) ± 1.5 arasında olduğu için dağılımın normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Araştırmada yetişkinlerin benlik saygısı ve affetme düzeyleriarasındaki ilişkide merhametin aracı rolü Regresyon Temelli Bootstrapping Tekniğiyle analiz edilmiştir (Cokley ve diğ., 2018; Hayes, 2013). Bu yöntem Preacher ve Hayes (2008) tarafından geliştirilen “MultipleMediation (INDIRECT)” macrosunun IBM SPSS Statistic 22 programına yüklenmesiyle kullanılmaktadır.

Araştırmanın Etik İzinleri

Yapılan bu çalışmada araştırma etiği ilkeleri gözetilmiş olup gerekli etik kurul izinleri alınmıştır. Etik kurul izni kapsamında; (Karabük Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu), (03.05.2021), (2021/5-17) sayılı belge alınmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın amacı ve alt problemlerin sırası doğrultusunda uygulanan istatistiksel analizlere ve analiz sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir

1. Benlik Saygısı, Affetme ve Merhamet Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Benlik saygısı, affetme ve merhamet değişkenleri arasındaki korelasyon değerleri Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1.

Benlik saygısı, affetme ve merhamet değişkenleri arasındaki ilişkilere yönelik pearson momentler çarpımı analizi

Değişkenler	1	2	3
1. Benlik Saygısı	1		
2. Affetme	.31**	1	
3. Merhamet	.17 **	.27**	1
Standart Sapma	11.40	13.88	10.17
Ortalama	58.68	54.57	98.76

Tablo 1’te görüldüğü üzere, benlik saygısı, affetme ve merhamet değişkenleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonuçlarına göre, benlik saygısı ve affetme arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r = .31, p < .01$); benlik saygısı ve merhamet arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r = .17, p < .01$); affetme ve merhamet arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r = .27, p < .01$) bulunmaktadır. Tablo 2’de değişkenlere ait regresyon analiz sonucu yer almaktadır.

Tablo 2.

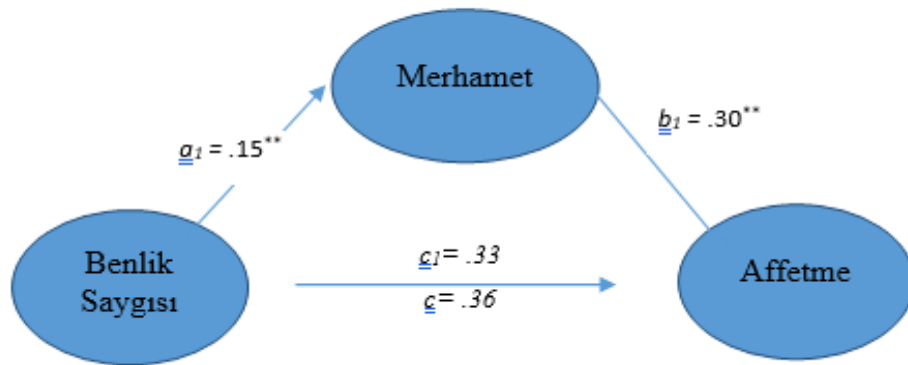
Benlik saygısının affetmeyi yordamasına yönelik regresyon analizi

Değişkenler	b	(β)	R ²	S.H.	K.D	P
Benlik Saygısı → Affetme	.38	.31	.09	.68	5.52	.00
Benlik Saygısı → Merhamet	.17	.15	.03	.05	2.95	.00
Merhamet → Affetme	.20	.27	.07	.04	4.777	.00

Tablo 2’de görüldüğü üzere, yetişkinlerin benlik saygısının affetme üzerindeki ($\beta = .31, p < .00$) ve merhamet üzerindeki ($\beta = .17, p < .00$) doğrudan etkisi anlamlı bulunmuştur. Bununla birlikte benlik saygısının affetme düzeyinin %9’unu ve merhametin de %3’ünü açıkladığı görülmüştür. Yine Tablo 5’de görüldüğü üzere, yetişkinlerin merhamet düzeyinin affetme üzerindeki ($\beta = .20, p < .00$) etkisi anlamlı bulunmuştur. Bununla birlikte merhamet affetmenin %7’sini açıklamaktadır.

2. Yetişkinlerin Benlik Saygısı ve Affetme Arasındaki İlişkide Merhametin Aracılığına İlişkin Bulgular

Araştırmada “yetişkinlerin benlik saygısının merhamet aracılığı ile affetmeyi anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?” sorusunun cevabı aranmıştır. Cevaba ulaşmak için veriler Regresyon Temelli Bootstrapping Tekniğiyle analiz edilmiştir. Bu çalışmada dolaylı etkileri incelemek amacıyla SPSS programı üzerinden PROCESS eklentisi kullanılmıştır. Yapılan analizlerde, 10000 bootstrap örnekleme kullanılmış ve tahminler, yanlışlıktan arındırılmış ve düzeltilmiş sonuçları yansıtan %95 güven aralığında değerlendirilmiştir. Aracılık rolüne yönelik olarak kullanılan model Hayes (2013) tarafından bir bağımsız, bir bağımlı ve bir aracı değişkenin varlığı durumunda önerilen Model 4’e göre tasarlanmıştır. Aracılık rolüne yönelik olarak, yetişkinlerin benlik saygısı ve affetme arasındaki ilişkide merhametin aracılık rolüne ilişkin modelin şekli, Şekil 1’de verilmiştir. yetişkinlerin benlik saygısı ve affetme arasındaki ilişkide merhametin aracılığına ait Bootstrapping Tekniği analizi Sonuçları Tablo 3’de verilmiştir.



Şekil 1. Yetişkinlerin benlik saygısı ve affetme düzeyleri arasındaki ilişkide merhametin aracı rolü

Şekil 1’de doğrudan etkilerde görüldüğü üzere, yetişkinlerin benlik saygısı merhamet düzeylerini doğrudan pozitif yönde yordamaktadır ($Coeff = .15, p < .001$). Merhametin yetişkinlerin affetme düzeyini doğrudan pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı da bulunmuştur ($Coeff = .30, p < .001$). Yetişkinlerin benlik saygısının affetme üzerindeki toplam etkisinin .36 olduğu bulunmuştur. Aracı değişken olan merhamet modele dahil edildiğinde .33’e düştüğü bulunmuş; bununla birlikte değer hâlen anlamlı olduğu görülmüştür. Aracı değişkenlerin modele dahil olması sonucu oluşan katsayının hâlen anlamlı olması nedeniyle kısmi aracılık etkisi bulunmaktadır. Şekil 1’deki modelde belirlenen kısmi aracılığa ait dolaylı

etkilerin anlamlı olup olmadığına ilişkin Bootstrapping katsayısı ile %95 güven aralıkları (GA) Tablo 3’de yer almaktadır.

Tablo 3.

Yetişkinlerin benlik saygısı ve affetme düzeyleri arasındaki ilişkide merhametin aracılığına ait bootstrapping sonuçları

<i>Dolaylı etkiler</i>	Bootstrap Katsayı	SH	%95 GA		R ²	F _(2, 289)
			Alt Limit	Üst Limit		
BS→ME→ AF	.045	.022	.010	.096	.14	24.193**
<i>Doğrudan etkiler</i>	Katsayı	SH	<i>t</i> değeri			
BS → ME	.15	.051	2.95**			
ME→AF	.30	.075	4.04**			

Not: ** $p < .001$; BS: Benlik Saygısı; ME: Merhamet; AF: Affetme; SH: Standart Hata; GA: Güven Aralığı

Tablo 3’de görüldüğü üzere, kısmi aracılık modelinin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır [$F_{(2, 289)} = 24.193, p < .00$]. Bootstrapping analizi sonucunda merhametin yetişkinlerin benlik saygısı ve affetme düzeyleri arasındaki ilişkide dolaylı etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır (Bootstrap Katsayısı = .05; GA =%95; AL=.01– ÜL=.09). Ayrıca, Tablo 3’de doğrudan etkilere bakıldığında, yetişkinlerin benlik saygısının merhamet üzerindeki doğrudan etkisi ($t=2.95, p<.05$) anlamlı bulunmuştur. Merhametin affetme üzerindeki doğrudan etkisi ($t=4.04, p<.05$) de anlamlı bulunmuştur. Araştırma bulgularında görüldüğü üzere, yetişkinlerin benlik saygısı merhamet düzeylerini, merhamet düzeyleri de affetme düzeylerini arttırmaktadır.

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırmanın amacı yetişkinlerin benlik saygısı ve affetme düzeyleri arasındaki ilişkide merhametin aracı rolünü incelemektir. Araştırma bulgularına göre, benlik saygısı ile affetme ve merhamet arasında; affetme ile merhamet arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca benlik saygısı ile affetme arasındaki ilişkide merhametin kısmi aracı etkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Araştırmanın ilk bulgusunda benlik saygısı ile affetme arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Benlik saygısı kavramı bireyin kendisi ile olan ilişkisine olumlu yönde bakmak olarak nitelendirilebilmektedir. Nitekim benlik saygısı, kişinin kendine özgü olumlu yanlarının ve güçlü niteliklerinin farkında olması ve kabul edilmesi olarak tanımlanmaktadır (Pope ve McHale, 1988). Affetme ise olumsuz duyguları olumlu (empati, sempati, merhamet) duyguya çevirerek stresi azaltan duygu odaklı bir baş etme stratejisidir (Worthington ve Scherer, 2004). Benlik saygısı yüksek olan bireylerin olumlu duygu ve düşüncelere sahip olduğu, affetmenin de olumsuz durumları olumluya çevirme stratejisi olarak düşünüldüğünde benlik saygısının yüksek olması beraberinde affetme davranışının da artmasına olanak sağladığı düşünülmektedir. Aydemir ve Bayram (2016) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada benlik saygısı ve affetme arasında pozitif ilişkiye rastlamışlardır. Affetmenin benlik saygısı ile olan ilişkisi bulgusu, olumsuz damgalanmayla baş etme (Oti-Boadi vd., 2020) ve öfke düşüncelerinin üstesinden gelme (Contreras vd., 2020) gibi araştırmalar tarafından desteklenmektedir. Bireyin kendisine olumlu bakış açısının egodan uzak daha kabul edici ve hoş görücü bir yapıya sahip olmasını gerektirmektedir. Hoşgörüyü sahip bireylerin daha kabul edici ve olumluya yönlendireceği akla gelmektedir. Bu yargıya destek olması açısından affetme, yaşanan bir ihlal sonrası kişinin olumsuz motivasyonunu azaltan, olumlu motivasyonunu artıran bir etkiye sahip olduğu ve kişinin benliğine ilişkin algıları affetme sürecini etkilemektedir

(Meydancı, 2017; Worthington, 2005). Ayrıca benlik saygısının, kendini ve başkalarını affetmeyi öğördüğüne ve ilişkili olduğuna dair araştırmalar bulunmaktadır (Srtelan, 2007; Turnage vd., 2012). Bu sebepten benlik saygısı yüksek olan bireylerin daha kabul edici, hoş görücü ve karşılaştığı hataları daha kolay affedebileceği söylenebilir.

Araştırmanın diğer bulgusu, benlik saygısı ile merhamet arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğudur. Bir araştırmada merhametin, bireylerin empati ve sempati becerilerini, olumsuz duygulara karşın tahammül seviyesini artırıcı bir etkisi olduğu, yargılayıcı tutumdan uzak durma ve ilişkilerde bağışlayıcı olma gibi özellikleri olduğunu göstermektedir (Gilbert, 2009). Bu özellikler dikkate alındığında bireyin benlik saygısının yüksek olması kendisine olan olumlu özelliklerinin ön planda olduğu gerçeğiyle örtüşmektedir. Fredrickson ve diğerleri (2008) kişinin merhamet düzeyinin pozitif duygularda, farkındalık düzeylerinde, hayatın anlamı ve sosyal desteği hissetme ve ruh sağlığı üzerinde etkisi olduğunu ortaya koymaları bu kanıtı desteklemektedir. Merhamet duygusunun ortaya çıkması bireylerin diğerleri ile olan ilişkisinde daha empatik davranmasını gerektirmektedir. Bu özelliğe sahip bireylerin benlik saygılarının yüksek olması aranan bir durum olarak görülmektedir. Yapılan bir araştırmada benlik saygısının merhameti yordadığı (Gündüz, 2014) bulgusu araştırma sonucuyla örtüşmektedir.

Araştırmanın diğer bulgusunda affetme ile merhamet arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Affetme ile merhamet kavramları birbirini tamamlayan kavramlar olduğu araştırmalarla desteklenmektedir. Yapılan bir araştırmada, bireylerin kendini ve başkalarını affetme sürecinde merhametin yol gösterici olduğu, ayrıca kendine karşı merhametli olmanın da yapılan hatalar üzerinde affedici rolü olduğu, kendine karşı merhametli olmanın kendini affetmeyi yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Roxas vd., 2014). Merhamet duygusu yüksek olan bireylerin olumsuz bir olay ile karşılaştıklarında af yolunu tercih etmelerinin beklenen bir durum olduğu düşünülmektedir. Bu konuda yapılan bir araştırmada, kendine dair merhametin, hem başkalarını hem de kendini affedici bir özelliği olduğuna dair araştırmalar bulunmaktadır (Neff, 2003; Thompson vd., 2005). Görüldüğü üzere merhamet düzeyi yüksek bireylerin affetme düzeylerinin de yüksek olması araştırmalar tarafından desteklenmekte ve bu araştırmanın bulgusuyla örtüşmektedir.

Araştırmanın son bulgusu, benlik saygısı ile affetme arasındaki ilişkide merhametin kısmi aracı etkisinin olduğudur. Benlik saygısı ile affetme arasındaki ilişki birçok araştırmanın konusu olmuştur (Aydemir ve Bayram, 2016; Srtelan, 2007; Turnage vd., 2012). Bu kavramlar arasındaki ilişkinin anlamlı olmasını sağlayan birçok değişken bulunmaktadır. Bu değişkenlerden birisi de merhamettir. Hem benlik saygısı yüksek olanların (Gündüz, 2014) hem de affetme düzeyleri yüksek olanların (Neff, 2003; Thompson vd., 2005) merhamet düzeylerinin de yüksek olduğu yapılan araştırmalar tarafından ortaya konmuştur. Bu araştırmada merhamet değişkeninin modele dahil edilmesiyle benlik saygısının affetme üzerindeki etkisi düşmüştür. Bu sonuçlardan hareketle benlik saygısının merhamet aracılığıyla affetme düzeylerini artıracığı düşünülmektedir. Affetme ve Benlik Saygısı değişkenleri arasında pozitif ilişkilerin olması (Enright, 1996; Eaton vd., 2006; Maltby vd., 2001; Strelan, 2007) bu sonuçları destekler niteliktedir. Literatür incelendiğinde affetme düzeyinin farklı değişkenlerden etkileneceği düşünülmektedir. Yapılan bir araştırmada, psikolojik iyi oluş ile affetme düzeyi arasında pozitif ilişki olduğu, kendini kabul ve yaşam amacı düzeyinin en yüksek yordayıcısının kendini affetme düzeyi olduğu (Halisdemir, 2013) ortaya çıkmıştır. Olumlu kişiler arası yönelim yüksek affetme düzeyini beraberinde getirmekte (Arslan, 2019) ve affetme sosyal bağlılık düzeyini yordamaktadır (Saticı, 2016). Bu araştırmalardan hareketle affetme düzeyinin benlik saygısı yüksek olan bireylerde olabileceği vurgulanmaktadır. Ayrıca bireylerde merhamet duygusunun olması benlik saygısı ile affetme arasındaki ilişkinin gücünü artırabileceği ortaya çıkmıştır. Tüm bu sonuçlardan hareketle ortaya konan bu modelin kabul edilebilir olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bu sınırlılıkları dile getirip gelecek araştırmalar için öneriler sunulması faydalı olabilecektir. Araştırmanın ilk sınırlılığı katılımcıların fikirlerinin ölçme araçları yoluyla toplanmasıdır. Öz-bildirime dayalı ölçme araçları ile toplanan verilerin kapsamının sadece bu ölçme araçlarının sonuçlarıyla ifade edilebileceği ve katılımcıların sosyal beğenirlik düzeyleri dikkate alınmalıdır. Bu sınırlılığın önüne geçmek için görüşme, anket, gözlem vb. gibi farklı tekniklerin kullanılmasında fayda vardır. Araştırmanın bir diğer sınırlılığı ise yöntemsel olarak neden sonuç ilişkisinin tam olarak kurulamamasıdır. Araştırma kapsamında öne sürülen ve doğrulanan benlik saygısı> merhamet> affetme modelini tam olarak ortaya çıkarabilmek için boylamsal ve deneysel çalışmalara yer verilmelidir. Ayrıca bu araştırmada uygun örnekleme yöntemlerinden kolay örnekleme yönteminin kullanılması sonucunda üç farklı ilden toplanan verilerin evreni temsil etme gücünün zayıf olmasını beraberinde getirmektedir. Farklı coğrafya ve illerden toplanacak verilerin daha güvenilir ve temsil gücü yüksek olacağı düşünülmektedir.

İfade edilen sınırlılıkların yanı sıra araştırmada ortaya konan modelin öneminin gözden kaçırılmaması gerekmektedir. Bireylerin sosyal ilişkilerinde önemli bir faktör olan affetme ve merhamet duygusunun benlik saygısı üzerinden nasıl etkileneceği bu araştırmada ortaya konmuştur. Gerek sosyal ilişkilerde bireylerin birbirine olan öfke, kırgınlık ve ego durumları merhamet duygularını ve affetme düzeylerini etkileyebilmektedir. Aynı zamanda psikolojik danışmanların danışanlarla çalışırken öfke durumları ve benlik saygılarını merhamet duygularının birer belirleyicileri olduğunu dikkate alması terapinin olumlu sonuçlanması açısından önemli görülmektedir. Bunun yanı sıra benlik saygısını artırma ile ilgili yapılan terapi uygulamalarında bireyin kendisini ve başkalarını affetme düzeyini ve karşılaştığı olaylar sonucunda merhamet duygusunun birey için ne ifade ettiğini dikkate alması fayda sağlayacaktır. Bunun yanı sıra araştırmacıların benlik saygısı ve affetme arasındaki ilişkide merhametin yanı sıra empati durumları, duyguları ifade etme ve erken çocukluk yaşantıları gibi değişkenlerin modele dahil edilmesi üzeri çalışmalar yapması bu ilişki ağının daha kuvvetli olması yönünden faydalı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Akdeniz, S. ve Deniz, M. (2016). Merhamet Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 50-61.
- Arslan, S. (2019). Öğretmen adaylarında kişilerarası tarz, affetme ve evlilik tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Aydemir, M. & Bayram, N. (2016). Yapısal eşitlik modellemesi ile yalnızlık, kendini affetme ve kendini sevmeye değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 1, 81-88.
- Babin, B.J., Zhuang, W. & Borges, A. (2021). Managing service recovery experience: Effects of the forgiveness for older consumers. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 58.
- Bajaj, B., Robins, R.W. & Pande, N. (2016). Mediating role of self-esteem on the relationship between mindfulness, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 96, 127-131.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1-44.
- Bayat, B. (2005). Örgüt içerisindeki rol ve işlevleri bakımından "orta kademe" yöneticileri. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(3), 1-13.
- Berry, J. W., Worthington, E. L. Jr., O'Connor, L. E., Parrott, L. III. & Wade, N. G. (2005). Forgiveness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of Personality* 73 (1), 183-226.
- Brown, R. P. & Phillips, A. (2005). Letting bygones be bygones: further evidence for the validity of the tendency to forgive scale. *Personality and Individual Differences*, 38, 627-638.
- Büyüköztürk, Ş. (2020). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Cha, M. (2016). The mediation effect of mattering and self-esteem in the relationship between socially prescribed perfectionism and depression: Based on the social disconnection model. *Personality and Individual Differences*, 88, 148-159.
- Cokley, K., Stone-Sabali, S., Krueger, N. ve Bailey, M. (2018). Self-esteem as a mediator of the link between perfectionism and the impostor phenomenon. *Personality and Individual Differences*, 135(1), 292-297.
- Contreras, I. M., Kosiak, K., Hardin, K.M & Novaco, R.W. (2020). Anger rumination in the context of high anger and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 171.
- Dhanda, K. T. (2020). Does self-esteem matter? A framework depicting role of self-esteem between dispositional mindfulness and impulsive buying. *Journal of Retailing and Consumer Services* 55.
- Doğan, T. (2011). İki boyutlu benlik saygısı: Kendini sevmeye ve Öz-yeterlilik Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36(162), 126-137.
- Eaton, J., Ward-Struthers, C., ve Santelli, A. G. (2006). Dispositional and state forgiveness: The role of self-esteem, need for structure, and narcissism. *Personality and Individual Differences*, 41(2), 371-380.
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126.
- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a choice: A step by step process for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Erikson, E. H. (1984). *İnsanın Sekiz Çağı* (Çev. T.B Üstün ve V.Şar). Ankara: Birey ve Toplum
- Ersanlı, K. & Vural-Batik, M. (2015). Development of the forgiveness scale: A study of reliability and validity. *Turkish Studies-International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 10(7), 19-32.
- Flavell, H. J. (1970). *Life-Span Developmental Psychology*. Research and Theory.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N.E. & Hyun H.H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.), New York: McGraw-Hill Companies.

- Fredrickson, B.L., Cohn, M. A., Coffey, K.A., Pek, J. & Finkel, S.M. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build personal resources, *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1062.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in psychiatric treatment*, 15, 199-208.
- Gu, J., Cavanagh, K., Baer, R. & Strauss, C. (2017). An empirical examination of the factor structure of compassion. *PloS ONE*, 12(2), 1-17.
- Gündüz, Ö. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Affetmeyi Yordayan Değişkenlerin Belirlenmesi*, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Halisdemir, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, kendini affetme düzeyleri ve geçmişe yönelik anne kabul-red algıları arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental Tasks and Education*, (3.baskı) New York: David McKay Company.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, Moderation, And Conditional process Analysis: Methodology In The Social Sciences*. New York: The Guilford Press.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Nobel Yayınları: Ankara.
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A. M. & Holland, R. W. (2005). Forgiveness and its associations with prosocial thinking, feeling, and doing beyond the relationship with the offender. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(10), 1315-1326.
- Kirby, J. N., Tellegen, C. L., Steindl, S. R. (2017). A Meta-Analysis of compassion-based interventions: current state of knowledge and future direction. *Behavior Therapy*, 48 (6), 778-791.
- Krause, H. V., Baum, K., Baumann, A. & Krasnova, H. (2019). Unifying the detrimental and beneficial effects of social network site use on self-esteem: a systematic literature review. *Media Psychology*, 24(1), 10-47.
- Lawler-Low, K. A. & Piferi, R.L. (2006). The forgiving personality: Describing a life well lived? *Personality and Individual Differences*, 41, 1009-1020.
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist* 41(1), 3-13.
- Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T. & Davidson, R. C. (2008). Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: effects of meditative expertise. *PloS ONE*, 3 (3), 1-10.
- Maltby, J., Macaskill, A., ve Day, L. (2001). Failure to forgive self and others: A replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability and general health. *Personality and Individual Differences*, 30(5), 881-885.
- Meydancı, R. (2017). *Sahte benlik algısının evlilikte suçlu affetme üzerine etkisinin incelenmesi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Orcutt, H. K. (2006). The prospective relationship of interpersonal forgiveness and psychological distress symptoms among college women. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 350-361.
- Orellano-Rios, C. L., Radbruch, L., Kern, M. Regel, Y. U., Anton, A., Sinclair, S. ... Schmidt, S. (2017). Mindfulness and compassion-oriented practices at work reduce distress and enhance self-care of palliative care teams: a mixed-method evaluation of an "on the job" program. *BMC Palliative Care*, 17 (1):3,1-15.
- Orth, U. & Robins, R.W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381-387.
- Oti-Boadi, M., Dankyi, E. & Kwakye-Nuako, C. O. (2020). Stigma and forgiveness in Ghanaian mothers of children with autism spectrum disorders (asd). *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 50, 1391-1400.
- Özkan, İ. A. & Özen, A. (2008). Öğrenci hemşirelerde boyun eğici davranışlar ve benlik saygısı arasındaki ilişki. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 7(1), 53-58.
- Pepping, C. A., O' Donovan, A. & Penelope, J.D. (2013). The positive effects of mindfulness on self-esteem, *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 8(5), 376-386.
- Pommier, E. A. (2011). The compassion scale. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 72, 1174.
- Pope, A. M., McHale, S. M. (1988). *Self-Esteem Enhancement with Children and Adolescents*. New York: Pergamon Press.
- Preacher, K. J. & Hayes, A. F. (2008). A symptotican dresampling strategies for assessing and comparing in direct effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891.
- Puskar, K. R., Bernardo, L. M., Ren, D., Haley, T. M., Tark, K. H., Switala, J. ... Siemon, L. (2010). Self-esteem and optimism in rural youth: gender differences. *Contemporary Nurse*, 34(2), 190-198.
- Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., Gosling, S. D., & Potter, J. (2002). Global self-esteem across the life span. *Psychology and Aging*, 17(3), 423-434.
- Roxas, M. M., David, A. P. & Caligner, E. C. (2014). Examining the relation of compassion and forgiveness among filipino counselors. *Asian Journal of Social Sciences & Humanities*, 3 (1), 53-62.
- Rye, M. S., Loiacono, D. M., Folck, C.D., Olszewski, B.T., Heim, T.A. & Madia, B.P. (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current Psychology*, 20(3), 260-277.

- Sanford, L. T., ve Donovan, M. E. (1984). *Women and Self-Esteem: Understanding and Improving the Way We Think and Feel About Ourselves*. Penguin Books.
- Santos, T. M. D., Kozasa, E. H., Carmagnani, I. S., Tanaka, L. H., Lacerda, S. S. & Nogueira-Martins, L. A. (2016). Positive effects of a stress reduction program based on mindfulness meditation in Brazilian nursing professionals: Qualitative and quantitative evaluation. *Explore (NY)*, 12(2), 90-99.
- Satici, S. A. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme, intikam, sosyal bağlılık ve öznel iyi oluşları: farklı yapısal modellerin denenmesi üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Straus, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Ruth, B., Jones, F. ... Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measure. *Clinical Psychology Review*, 47, 15-27.
- Strelan, P. (2007). The prosocial, adaptive qualities of just world beliefs: Implications for the relationship between justice and forgiveness, *Personality and Individual Differences*, 42(4), 881-890.
- Strelan, P. (2007). Who forgives others, themselves, and situations? The roles of narcissism, guilt, self-esteem, and agreeableness. *Personality and Individual Differences*, 42(2), 259-269
- Sutin, A. R & Costa, P. T. (2010). Reciprocal influences of personality and job characteristics across middle adulthood. *Journal of Personality*, 78(1), 257-288.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. Pearson Education.
- Tafarodi, R. W., & Swann, W. B. (1995). Self-liking and self-competence as dimensions of global self-esteem: Initial validation of a measure. *Journal of Personality Assessment*, 65, 322-342.
- TDK, 2020. Erişim tarihi (05/05/2021). <https://www.tdk.gov.tr/icerik/diger-icerikler/tumsozluukler/>
- Thompson, L. Y. & Snyder, C. R. (2003). *Measuring forgiveness*. In S. J. Lopez ve C. R. Snyder (Ed.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (p.301-312). American Psychological Association.
- Thompson, L. Y., Snyder, C.R., Hoffman, L., Michael, S.T., Rasmussen, H.N., Billings, L.S. ...& Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality* 73 (2), 313-360.
- Turnage, B. F, Hong, Y.J., Stevenson, A.P. & Edwards, B. (2012). Social work students' perceptions of themselves and others: self-esteem, empathy, and forgiveness. *Journal of Social Service Research*, 38 (1), 89-99.
- Worthington, E. L. & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3), 385-405.
- Worthington, E. L. Jr. (2005). *Handbook of Forgiveness*. New York, NY: Brunner Routledge.
- Xie, X., Tang, X., Rapp, H. Tong, D. & Wang, P. (2020). Does forgiveness alleviate depression after being bullied for emerging adults? The mediating role of self-esteem. *Computers in Human Behavior*, 109.
- Yao, S., Chen, J., Yu, X. & Sang, J. (2016). Mediator roles of interpersonal forgiveness and self-forgiveness between self-esteem and subjective well-being. *Current Psychology*, 36, 585-592.