



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN AFFETME  
EĞİLİMLERİNİN YORDAYICISI OLARAK  
OLUMSUZ DUYGUDURUMU DÜZENLEME VE  
KİŞİSEL KARARSIZLIK**

**Yüksek Lisans Tezi  
Hafize GÜRLÜ BASKAN  
Eskişehir 2019**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN AFFETME EĞİLİMLERİNİN  
YORDAYICISI OLARAK OLUMSUZ DUYGUDURUMU DÜZENLEME VE  
KİŞİSEL KARARSIZLIK**

**Hafize GÜRLÜ BASKAN**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

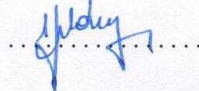


**Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı / Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı**

**Danışman: Dr. Öğr. Üy. Yıldız KURTYILMAZ**

**Eskişehir  
Anadolu Üniversitesi  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü  
Eylül 2019**

## JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Hafize GÜRLÜ BASKAN'ın "Üniversite Öğrencilerinin Affetme Eğilimlerinin Yordayıcısı Olarak Olumsuz Duygudurumu Düzenleme ve Kişisel Kararsızlık" başlıklı tezi 08.08.2019 tarihinde, aşağıda belirtilen jüri üyeleri tarafından "Anadolu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği"nin ilgili maddeleri uyarınca, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında, Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

	<u>Unvanı-Adı Soyadı</u>	<u>İmza</u>
Üye (Tez Danışmanı)	: Dr. Öğr. Üyesi Yıldız KURTYILMAZ	
Üye	: Prof.Dr. Esra CEYHAN	
Üye	: Dr. Öğr. Üyesi A.Rıfat KAYIŞ	

  
Prof.Dr. Handan DEVECİ  
Anadolu Üniversitesi  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü  
Müdür Vekili

## ÖZET

### ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN AFFETME EĞİLİMLERİNİN YORDAYICISI OLARAK OLUMSUZ DUYGUDURUMU DÜZENLEME VE KİŞİSEL KARARSIZLIK

Hafize GÜRLÜ BASKAN

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı  
Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eylül 2019

Danışman: Dr. Öğr. Üy. Yıldız KURTYILMAZ

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin kişisel kararsızlık düzeyleri ile olumsuz duygudurumu düzenlemenin alt boyutları olan olumsuz duygudan uzaklaşma, aktif çaba, yüzleşme ve sosyal destek düzeylerinin affetmeyi anlamlı biçimde yordayıp yordamadığı ve bu yordayıcılığın kadın ve erkek üniversite öğrencilerinde nasıl olduğunu incelemek hedeflenmiştir. Araştırmanın çalışma grubu 2018-2019 öğretim yılında Anadolu Üniversitesine devam eden 502 (%60.48)'si kadın, 326 (%39.27)'sı erkek toplam 828 fakülte öğrencisinden oluşmaktadır. Veriler Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ), Olumsuz Duygudurumu Düzenleme Ölçeği (ODDÖ) ve Kişisel Kararsızlık Ölçeği (KKÖ) ile elde edilmiştir. Ayrıca katılımcıların demografik bilgilerine ulaşabilmek için Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS paket programı ile gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, korelasyon katsayıları, adımsal regresyon analizi kullanılmıştır ve anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre üniversite öğrencilerinin olumsuz duygudan uzaklaşma affetme eğilimlerinin %29'unu, olumsuz duygudan uzaklaşma, kişisel kararsızlık düzeyleri ve aktif çabanın birlikte affetme eğilimindeki varyansın %33'ünü açıklama gücüne sahip olduğu belirlenmiştir. Sonuçlara göre olumsuz duygudan uzaklaşma ( $\beta = .37$ ) ve aktif çaba ( $\beta = .17$ ) affetmenin pozitif, kişisel kararsızlık ( $\beta = -.15$ ) ise affetmenin negatif yordayıcısı olarak belirlenmiştir. Erkek üniversite öğrencilerinin affetme eğilimlerinin yordayıcıları olumsuz duygudan uzaklaşma ( $\beta = .35$ ), aktif çaba ( $\beta = .22$ ) ve kişisel kararsızlık ( $\beta = -.12$ ) olarak; kadın üniversite öğrencilerinin affetme eğilimlerinin yordayıcıları ise olumsuz duygudan uzaklaşma ( $\beta = .43$ ) kişisel kararsızlık ( $\beta = -.18$ ) ve aktif çaba ( $\beta = .11$ ) olarak tespit edilmiştir.

**Anahtar Sözcükler:** Üniversite öğrencisi, Affetme, Olumsuz duygudurumu düzenleme, Kişisel kararsızlık.

## ABSTRACT

### NEGATIVE MOOD REGULATION AND PERSONAL INDECISIVENESS AS A PREDICTIVE VARIABLES OF FORGIVENESS TENDENCIES OF UNIVERSITY STUDENTS

Hafize GÜRLÜ BASKAN

Department of Educational Sciences, Guidance and Psychological Counseling Program  
Anadolu University, Graduate School of Educational Sciences, September 2019

Supervisor: Dr. Yıldız KURTYILMAZ

In this research, it was aimed to investigate if the levels of personal indecisiveness and negative mood regulation subdimensions of struggle, confrontation, social support and withdrawing from negative mood levels predict the forgiveness and how the predictiveness of these variables are for female and male university students. The study group consists of a total of 828 students 502 (60.48%) of whom were female and 326 (39.27%) were male attending to Anadolu University in 2018-2019 academic year. The data were obtained by Heartland Forgiveness Scale, Negative Mood Regulation Scale and Personal Indecisiveness Scale. In addition, Personal Information Form was used to get demographic information of the participants. In the research, data was analyzed by means of SPSS package program. In data analysis, descriptive statistics, correlation coefficients, stepwise regression analysis were used and the level of significance was accepted as .05. According to the results of the study, it was found that withdrawing from negative mood levels explained 29% of university students' forgiveness tendency, withdrawing from negative mood levels, personal indecisiveness and struggle together explained 33% of their forgiveness tendency. The findings of the research, the withdrawing from negative mood ( $\beta = .37$ ) and struggle ( $\beta = .17$ ) were positive predictors and personal indecisiveness ( $\beta = -.15$ ) was a negative predictor of forgiveness. Accordingly, the predictors of male university students' tendency to forgive were found as withdrawing from negative mood ( $\beta = .35$ ), struggle ( $\beta = .22$ ) and personal indecisiveness ( $\beta = -.12$ ), and predictors of female university students' tendency to forgive were withdrawing from negative mood ( $\beta = .43$ ), personal indecisiveness ( $\beta = -.18$ ), and struggle ( $\beta = .11$ ).

**Keywords:** University student, Forgiveness, Negative mood regulation, Personal indecisiveness.

## TEŞEKKÜR

Öncelikle, tez yazım sürecini başlatan ilk buluşmamızdan son güne kadar anlayışlı ve çözüm odaklı tutumunu koruyan ve araştırmamın başından sonuna kadar desteğini esirgemeyen sayın tez danışmanım Dr. Öğrt. Üyesi Yıldız KURTYILMAZ'a katkılarından dolayı minnettarım.

Lisans eğitimi sonrası işe kavuşmak kadar önemli olan yüksek lisans eğitimini Anadolu Üniversitesinde tamamlamak hayal ettiğimden daha fazla katkı sundu. Üniversiteyi sadece bir okul değil yuva yapan ve içine girince çıkılmak istenmeyen bir dünya yaratan Prof. Dr. Esra CEYHAN, Prof. Dr. A. Aykut CEYHAN, Prof. Dr. A. Ayşe Sibel TÜRKÜM başta olmak üzere tüm hocalarıma hem derslerdeki katkılarından dolayı hem de öğrencileri kucaklayıcı ve kabullenici yaklaşımlarından dolayı teşekkürü borç bilirim.

Veri toplama esnasında yardımlarını esirgemeyen Dr. Öğrt. Üyesi Bircan ERGÜN BAŞAK, Doç. Dr. Işıl KABAKÇI YURDAKUL, Dr. Öğrt. Üyesi Ayşen BALKAYA ÇETİN başta olmak üzere yardımcı olan tüm hocalara teşekkür ederim.

Lisansüstü eğitiminde beraber ilerlediğimiz, mesafelere rağmen birbirimize destek olduğumuz arkadaşlarım Aslıhan TANSI, Merve AŞIK, Aysun ŞEREMET, Hazal EKEN ve Ergün KARA'ya teşekkür ederim.

Son olarak, eğitimim boyunca ertelemek zorunda olduğum pek çok şeye rağmen sabırla beni bekleyen ve destekleyen dostlarıma, iş arkadaşlarıma ve uzayan tez yazım sürecimde beni hep motive eden canım annem Ayşe GÜRLÜ, canım babam Niyazi GÜRLÜ ve sevgili eşim Mustafa BASKAN'a çok teşekkür ederim.

Hafize GÜRLÜ BASKAN

Eskişehir 2019

06/09/2019

## ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilemeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmamın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

*H. Gürlü*

Hafize GÜRLÜ BASKAN

## İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
BAŞLIK SAYFASI .....	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
TEŞEKKÜR .....	v
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ.....	vi
İÇİNDEKİLER .....	vii
TABLOLAR DİZİNİ .....	x
SİMGELER VE KISALTMALAR .....	xi
1. GİRİŞ .....	1
1.1.Problem Durumu.....	1
1.2.Araştırmanın Amacı.....	9
1.3. Araştırmanın Önemi .....	9
1.4. Sınırlılıklar .....	11
1.5.Tanımlar.....	11
2. ALANYAZIN .....	12
2.1. Affetme .....	12
2.1.1. Affetme tanımı .....	12
2.1.2. Affetme türleri .....	16
2.1.3. Affetme modelleri .....	17
2.2. Olumsuz Duygudurumu Düzenleme .....	23
2.2.1.Duygular .....	23
2.2.2. Olumsuz duygudurumu düzenleme .....	24



	<u>Sayfa</u>
2.3. Kişisel Kararsızlık .....	27
2.4. İlgili Araştırmalar .....	30
2.4.1. Affetme ile ilgili araştırmalar .....	30
2.4.2. Affetme ve olumsuz duygudurumu düzenleme ile ilgili araştırmalar .....	32
2.4.3. Affetme ve kişisel kararsızlık ile ilgili araştırmalar .....	33
2.4.4. Affetme ile olumsuz duygudurumu düzenleme ve kişisel kararsızlık ilgili araştırmalar.....	34
3. YÖNTEM.....	36
3.1. Araştırma Modeli .....	36
3.2. Çalışma Grubu .....	36
3.3. Veri Toplama Araçları.....	37
3.3.1. Heartland affetme ölçeği (HAÖ) .....	37
3.3.2. Olumsuz duygudurumu düzenleme ölçeği (ODDÖ).....	38
3.3.3. Kişisel kararsızlık ölçeği (KKÖ).....	40
3.3.4. Kişisel bilgi formu.....	41
3.4. Verilerin Toplanması .....	41
3.5. Verilerin Analizi .....	42
4. BULGULAR .....	43
4.1. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler.....	43
4.2. Üniversite Öğrencilerinin Affetme Düzeylerinin Yordayıcılarına İlişkin Bulgular.....	44
4.3. Kadın Üniversite Öğrencilerinin Affetme Düzeylerinin Yordayıcılarına İlişkin Bulgular .....	47
4.4. Erkek Üniversite Öğrencilerinin Affetme Düzeylerinin Yordayıcılarına İlişkin Bulgular .....	49

	<u>Sayfa</u>
<b>5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER .....</b>	<b>53</b>
<b>5.1. Sonuç.....</b>	<b>53</b>
<b>5.2. Tartışma .....</b>	<b>54</b>
<b>5.2.1. Üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin yordayıcılarına ilişkin tartışma.....</b>	<b>54</b>
<b>5.2.2. Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre affetme düzeylerinin yordayıcılarına ilişkin tartışma .....</b>	<b>57</b>
<b>5.3. Öneriler .....</b>	<b>60</b>
<b>5.3.1. Üniversite öğrencilerine psikolojik destek sağlayan uygulayıcılara yönelik öneriler .....</b>	<b>60</b>
<b>5.3.2. Gelecek çalışmalara yönelik öneriler .....</b>	<b>61</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>62</b>
<b>EKLER</b>	
<b>ÖZGEÇMİŞ</b>	

## TABLolar DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
<b>Tablo 3.1.</b> Katılımcıların fakülte ve sınıf düzeylerine göre dağılımları.....	37
<b>Tablo 4.1.</b> Üniversite öğrencilerinin affetme olumsuz duygudan uzaklaşma, aktif çaba, sosyal destek, yüzleşme ile kişisel kararsızlık düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler.....	44
<b>Tablo 4.2.</b> Üniversite öğrencilerinin affetme düzeyleri, kişisel kararsızlık düzeyleri, olumsuz duygudan uzaklaşma, aktif çaba, sosyal destek ve yüzleşme özellikleri arasındaki ilişkiyi gösteren pearson momentler çarpımı korelasyon katsayıları.....	45
<b>Tablo 4.3.</b> Üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin yordayıcılarına ilişkin regresyon analizi.....	47
<b>Tablo 4.4.</b> Kadın üniversite öğrencilerinin affetmeleri, kişisel kararsızlık düzeyleri, olumsuz duygudan uzaklaşma, aktif çaba, sosyal destek ve yüzleşme özellikleri arasındaki ilişkiyi gösteren pearson momentler çarpımı korelasyon katsayıları.....	48
<b>Tablo 4.5.</b> Kadın üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin yordayıcılarına ilişkin regresyon analizi.....	49
<b>Tablo 4.6.</b> Erkek üniversite öğrencilerinin affetmeleri, kişisel kararsızlık düzeyleri, olumsuz duygudan uzaklaşma, aktif çaba, sosyal destek ve yüzleşme özellikleri arasındaki ilişkiyi gösteren pearson momentler çarpımı korelasyon katsayıları.....	51
<b>Tablo 4.7.</b> Erkek üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin yordayıcılarına ilişkin regresyon analizi.....	52

## SİMGELER VE KISALTMALAR

$\beta$	: Beta
HAÖ	: Heartland Affetme Ölçeği
ODDÖ	: Olumsuz Duygudurumu Düzlenme Ölçeği
KÖ	: Kararsızlık Ölçeği
KKÖ	: Kişisel Kararsızlık Ölçeği



## 1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırma problemi ele alınmış, aynı zamanda araştırmanın amacı, önemi, sınırlılıkları ve araştırmanın temel kavramlarına ilişkin açıklamalar yapılmıştır.

### 1.1. Problem Durumu

Çağımızda artan kişisel ve kişilerarası şiddet, affetme eğiliminin azalmasının bir göstergesi olarak değerlendirilebilir (Çolak vd., 2017). Bu çerçevede affetme çağımızda bireysel ve toplumsal anlaşmazlıklara karşı alternatif bir yol ve yöntem olarak işe koşulabilir (Worthington, 2005). Affetme hem affedeni hem affedileni hem de toplumu olumlu yönde değiştirebilir (Enright, Freedman ve Rique, 1998). Ancak affetme çok uzun yıllar boyunca özellikle filozoflar tarafından yüceltilmiş, affetme sürecini anlama ve kapsamlı olarak tanımlama çabası geri planda kalmıştır (McCullough ve Worthington, 1999). Çünkü affetme insan erdemlerinden birisi olarak değerlendirilmekte, insanların erdemli davranarak affedicilik davranışlarını sergilemesi beklenmektedir. Toplumun işleyişi açısından insanların olumsuz davranış ve tavırlarını değiştirmek hedeflenmekte, bu nedenle affetme gibi erdemli ve olumlu davranışlar değil, kin ve nefret gibi olumsuz duygu ve tutumların ayrıntılı olarak incelenip, irdelenmesine öncelik verilmektedir. Affetmenin nasıl ve hangi durumlarda gerçekleştiği, affetme öncesinde hangi süreçlerin işlediği, affetme sonrasında bireylerin yaşantıları uzun yıllar boyunca derinlemesine incelenmemiştir (Worthington, 2007). Ayrıca affetmenin önceden daha çok dinler ile anılması nedeniyle de çok yönlü incelenmesi ikinci planda kalmıştır. Oysa affetme hem sosyal hem de psikolojik bir olgudur (McCullough ve Worthington, 1999). Bu nedenlerle affetme çağımızda hem bazı temel sorulara cevap arayan felsefenin meselesi hem de ihlaller ve suçlarla nasıl başa çıkılacağına ele alınması bakımından psikoloji biliminin dikkatini çeken bir kavram haline dönüşmüştür (Worthington, 2005).

İnsanlığın iyi hissetme ihtiyacı, inceleme konusu insan olan tüm bilim dallarını etkilemiş, doğrudan insanla çalışan psikoloji bilimi de son yıllarda olumsuz özellik ve davranışlar yerine insanların güçlü yanları ve olumlu özelliklerine odaklanmaya başlamıştır. Sorunlar ve sınırlılıklar yerine psikolojik iyi oluş, psikolojik dayanıklılık, yaşam doyumu gibi olumlu kavramların araştırılmasına daha çok ihtiyaç duyulduğu ortaya çıkmıştır (Seligman, 2000). Pozitif psikolojide psikolojik iyi olma, umut, duyarlılık gibi kavramların yanı sıra affetme kavramı da yer almaktadır (Çardak, 2013).

Bireylerin kişilerarası ilişkilerinde yaşadığı olumsuz yaşantılarından sıyrılıp, kendilerine ve/veya başkalarına kızıp, öfkelenmek, geçmişe hayıflanmak yerine affetme davranışları sergilemeleri de bireylerin bu olumsuzluklardan kurtulmalarını sağladığı için affetme konusu araştırmalarda ön plana çıkmıştır (Freedman, 1999; McCullough ve Worthington, 1999; Worthington, 2005). Harris ve Thoresen (2005)' a göre affetmeme nedeniyle öfke, düşmanlık, suçlama, korku gibi duyguların sık ya da yoğun yaşanıyor olması sağlıklı riske atan durumlar olarak değerlendirilse de affetme ve sağlık arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar yeterli değildir. Bu nedenle affedenlerin affedemeyenlere göre daha sağlıklı olduğunu iddia etmek ise spekülatif bir söylemin ötesine geçememektedir. Ancak affedememe ya da affetmemenin stres faktörünü tetiklemesinden dolayı sağlıklı olumsuz yönde etkilediği ifade edilebilir. Ayrıca kızgınlık, öfke veya nefret duyguları kişileri intikam almaya teşvik ederek, şiddet ya da düşmanca tavırlar sergilenmesine de yol açabilir. Affetmeme aynı zamanda madde kullanımı gibi sorunlu başa çıkma tarzlarının kullanılmasına, insanlara güvenmeme ve kaçınma gibi duygu ve davranışlarla, sosyal izolasyona da neden olabilir (Harris, Thoresen, 2005). Sonuçta affetmeme sağlıkla ilgili, sosyal yaşamla ilgili ve yasal alanda birçok soruna yol açtığı için, affetme süreci koruyucu bir faktör olarak işe koşulabilir.

Affetme eğiliminin bireyleri güçlendiren ve yılmazlıklarını artıran bir etkiye sahip olduğu düşünülebilir. Çünkü affetme, incinme yaşantısı sonrasında ortaya çıkan gücenme, öfke, kızgınlık ve intikam gibi olumsuz duygularla başa çıkma ya da vazgeçmeyi (Enright, Freedman ve Rique, 1998; Jaeger, 1998) kolaylaştırdığı için duyguların yaratabileceği maddi ve manevi yıkımları azaltabilen bir yol olarak değerlendirilebilir. Ayrıca affetme süreci şiddetten, öfkeden, nefretten uzaklaşma yolu olarak da karşımıza çıkmaktadır (Fitzgibbons, 1986).

Affetmeyi tanımlamada öne çıkan kavram ve başlıklar anlama, kabul etme, olumsuz duygulardan kurtulma, istekli olma, sorumluluk alma, keder, zarar, kin, suçlama, adalet, öfke, dargınlık ve üzüntüdür (Wade, 1989'dan akt. Karakaş 2014). Affetmeyi tanımlamada gözde unsurlar arasında öfke, dargınlık ve empatinin yer aldığı belirlenmiştir (Malcolm, Warwar ve Greenberg, 2005; Konstam, Holmes ve Levine, 2003). Çünkü kişilerarası anlaşmazlıkta bağışlamanın çözüm yolu olarak değerlendirilebilmesi için suçun taraflarca anlaşılması ve karşılıklı referans çerçevesinden değerlendirilmesi gerekmektedir (Fücker ve Scheve, 2017).

Affetme, suçluya karşı olumsuz duygu, düşünce, eylem ve tutumların olumlular ile yer değiştirmesi olarak tanımlanmıştır (Malcolm, Warwar ve Greenberg, 2005). Dolayısıyla affeden kişi hata işleyen kişiye affetmeden önce sergilediği davranışlarında değişiklik yapar ve duygularında iyileşme olur. Affeden kişide gözlenen bu farklılaşma anlayış, sevgi, iş birliği yönünde bir gelişimdir (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Bir başka deyişle, affetme haksız yere inciten kişiye yönelik kızma, olumsuz yargılama, terk etme ve ilgisiz davranma gibi yaklaşımların terk edilip sevgi, cömertlik ve merhamet gibi hislerin teşvik edilmesiyle ortaya çıkmaktadır (Enright, 1996; McCullough, Fincham ve Tsang, 2003). Bir başka deyişle, affetme bir anda değil, geręekleřtirilen bir dizi işlemin sonunda geręekleřmektedir. Bu nedenle affetme olgusu süreç modeli ile açıklanmaktadır.

Affetme süreç modelinde affetme üç aşama ile açıklanmaktadır. İlk aşamada güceniş kişi, biri ya da birileri tarafından haksızlığa uğrayıp acı yaşar, bir sonraki aşamada güceniş kişi isteyerek affetmeyi seğer, en sonunda da yeni duygu (kışgınlık yerine şekfat), yeni biliş (kınama yerine saygı) ve yeni davranış (intikam eylemleri yerine iyi niyet eğilimi) geliştirerek incitene bir cevap verir. Affetme hem bireyin kendi iyilik halini iyileştirmekte hem de kişilerarası ilişkilerinde daha sağlıklı tepkiler vermesini kolaylaştırmaktadır (Enright, 1996).

Bireylerde affetme eğiliminin artması ile yaşam doyumlarının (Alpay, 2009; Atęeken, 2014; Küçüker, 2015) ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin de anlamlı ölçüde arttığı görülmüştür (Çardak, 2012; Satıcı, 2016). Affetmenin, bireyin kendi öfkesi ile baş etmesinde ve diğer kişilerle ilişkilerini geliştirebilmesinde etkili bir problem çözüme stratejisi olabileceği görülmektedir (Enright ve Human Development Study Group, 1991). Çünkü affetmeme bireyleri fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden derinden etkilemekte, farklı problemlere olan yatkınlıklarını arttırmaktadır. Toussaint ve Webb (2005)' e göre affetme dört temel nedenden dolayı gereklidir. İlk olarak affetmeme bireyde strese, gerginliğe veya stresin artmasına neden olmaktadır. Bir diğer neden ise affetmemenin suçluluk, utanę ve pişmanlık duygularına yol ağmasıdır. Üçüncü neden ise ilk iki neden olan stres ve yıkıcı duyguların zihinsel sağlığı olumsuz yönde etkilemesi ve bu nedenle affetmemenin topluma maliyetinin çok yüksek olmasıdır. Son olarak ise affetmeme nedeni ile bozulan zihinsel sağlığın fiziksel sağlık üzerinde de olumsuz etkilere yol ağması affetmenin önemini vurgulayan bir diğer nedendir. Toussaint ve Webb (2005) tarafından sıralanan bu nedenler affetmenin hem kişisel-içsel hem de kişilerarası stresle başa çıkmanın bir yolu olarak değerlendirilmesi gerekliliğini ortaya koymaktadır.

İlişkilerde yaşanan problemlerde affetmemeyi tercih etmenin doğurabileceği sonuçlardan biri de bozulan ve kopan ilişkilerdir. Özellikle yakın ilişkiler ve aile ilişkileri yakın temas gerektirdiğinden bu ilişkilerin bireyler için kritik olduğu söylenebilir. İnsanın sosyal bir varlık olduğu göz önüne alındığında yaşadığı çatışma ve incinmelerde affetmemeyi tercih ederek ilişkilerini sonlandırması, kabuğuna çekilmesi ya da olumsuz duygudurum içinde kalmasının sağlıklı olduğu söylenemez (Worthington ve Scherer, 2004). Bu bağlamda kişilerin yaşadıkları haksızlık veya sorun olarak algıladıkları durumlarda, bu durumlarla başa çıkacaklarına dair inançlarının olması onları güçlü kılabilir. Nitekim olumsuz duygudurum düzenleme beklentisi yüksek olan bireylerin baş etme becerilerinde daha yetkin olup daha az stres belirtisi gösterdiği görülmüştür (Catanzaro ve Greenwood, 1999). Bu bağlamda yaşanan olumsuz duygular nedeniyle ilişkiden vazgeçiş yerine yaşanan durumla yüzleşme ve başa çıkma, affetmeyi kolaylaştırabilir. Böylece bağışlama ile sadece bireysel olarak iyilik hali gelişmez aynı zamanda yakın ilişkilerde güvenin yeniden kazanıldığı bir süreç işleyebilir (Battle ve Miller, 2005).

Affetme ile bireyler olumsuz duygularını ve eylemlerini yeniden düzenleme ve incitene karşı daha uzlaştırıcı bir motivasyon ile yaklaşabildikleri (Mc-Cullough ve Root, 2005) ve hataya odaklanmak yerine hayatlarını olumlu bakış açısı ile sürdürebildikleri için affetmenin özgeci davranışlar arasında sayılabileceği ifade edilmektedir (McCullough, 2000). Bu nedenle insanların hayatta daha pozitif ve güçlü bireyler olarak güçlükler karşısında durmasında affetme olgusunun, affetme sürecinde de duyguların oldukça önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir (Hodgson ve Wertheim, 2007).

Affetme olgusunu doğuran yaşantı bir olumsuz duyguya neden olmaktadır. Olumsuz duygular da affetmeyi güçleştirmektedir. Ancak duygularla davranışlar arasında doğrusal bir ilişki yoktur, dolayısıyla duygular muhtemel davranışları ve tepkileri belirler. Duyguların bazen zarar verici olduğu düşüncesi, duygunun bir veya birkaç ögesini azaltmayı, sürdürmeyi veya arttırmayı sağlayan süreçleri ifade eden duygu düzenleme kavramını ön plana çıkarmaktadır (Gross, 1998; Yıldız ve Duy, 2014).

Duygu düzenleme, insanların duygu durumlarını yönetmek için gösterdikleri aktif çabalardan oluşmaktadır (Koole, 2009). Duygu düzenleme duyguları takip etmek, yorumlamak ve istenilen doğrultuda şekillendirmeyi gerektiren bir süreçtir Thompson (1994). Affetmenin duygu, düşünce ve davranışlarda olumsuzdan olumluya doğru aşamalı bir değişim süreci olarak betimlenmesine benzer şekilde duygu düzenleme de



bilişlerde ve davranışlarda değişime yol açmaktadır (Enright ve Human Development Study Group, 1996). Duygu düzenleme stratejilerinden yeniden değerlendirme stratejilerinin kullanılması ve özellikle fayda odaklı yeniden değerlendirmenin kullanılması ile olumlu duyguların arttığı görülmüştür (Baker, 2014). Ayrıca yine aynı çalışmada artan olumlu duygular, azalan olumsuz duygular ile affetmenin gerçekleştiği görülmüştür (Baker, 2014). Çalışmalardan yola çıkarak olumsuz duyguların varlığının kabul edilmesi ve kontrolünün affetme üzerinde önemli bir etkiye sahip olabileceği çıkarsanabilir.

Affetmenin, incinme yaşantısı sonrasında ortaya çıkan gücenme, öfke, kızgınlık ve intikam gibi olumsuz duygularla başa çıkma ve ilişkinin devamını sağlamanın sağlıklı yollarından birisi olarak açıklanması (Taysi, 2007), bağışlayanların bağışlamayanlara göre iki kat daha az olumsuz duygu yaşadığı bulgusu ile de desteklenmiştir (Marks vd., 2013). Bu nedenle duygu düzenleme becerilerinin işe koşulmasının affetme için önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Örneğin hayal kırıklığı ve ihanet ile son bulan deneyimlerde olumsuz bilişleri ve duyularını azaltmak oldukça önemlidir (Uysal ve Satıcı, 2014). Ayrıca uyumsuz duygu düzenlemenin affetme ile olumsuz yönde ilişkili olduğu, uyumlu duygu düzenleme ile affetme arasında ise olumlu bir ilişki olduğu görülmüştür (Küçükler, 2016). Diğer taraftan duygu düzenleme sürecinde duygunun yaşanmasının engellenmesi ya da görmezden gelinmesi gibi riskler de ortaya çıkabilir (Gratz, 2007). Duygunun hasıraltı edilmesinden uyumlu duygu düzenleme yoluyla duyguyu yok saymadan kontrolünün sağlanması çok daha sağlıklıdır. Bu çerçevede olumsuz duygudurumu düzenleme ile affetme eyleminin ilişkili olduğu ifade edilebilir, çünkü affetme sürecinde de var olan duyguların inkârı ve yok sayılması gerçek affetme olarak nitelendirilmemektedir (Sutton, 2012). Bu nedenle, olumsuz duygudurumu düzenlemenin affetme sürecine önemli katkı sunacağı çıkarsanmıştır.

Quoidbach ve arkadaşları (2015), duygu düzenleme stratejilerine pozitif psikoloji perspektifinden bakılması gerektiğini, olumlu duyguların dolayısıyla duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik sağlığın, akıl sağlığının ve kişilerarası ilişkilerde doyumun artırılmasında önemli rol oynadığını ortaya koymuştur. Aynı zamanda duygu düzenleme stratejileri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiye aracılık eden kavramsal ve durumsal değişkenlerin incelenmesi gerektiğini de vurgulamışlardır. Olumsuz duygudurumu düzenleme stratejilerinde duyguya odaklanma, yüzleşme, sosyal destek ve aktif çaba yer almaktadır ve bu stratejiler bilişsel ve davranışsal boyutlardan oluşan bir yelpazeyi

içermektedir (Bahadır, 2006). Affetme üzerinde duygular kadar düşünceler de etkili olmaktadır. İnsanların affetme kararı alırken sosyal desteğe de önem verdiği ve Tanrıdan ve aile, arkadaş, terapist gibi farklı kaynaklardan destek aldığı görülmüştür (Maynard, Piferi ve Jobe, 2016). Ayrıca affetmeye yönelik psikolojik yaklaşımlarda duygu ve düşünceler ile yüzleşme ve farkındalık kazanma, kişisel ya da duruma özgü koşullara göre olumsuz durum ile baş edip affetme için aktif bir gayretin beklenmesi (Enright ve Human Development Study Group, 1996), olumsuz duygular ile baş etmede bireylerin kendilerine olan inançlarının affetme eğilimi açısından son derece önemli olduğunun çıkarsanmasına yol açmıştır.

Bireylerin yaşadıkları olumsuzlukların üstesinden gelmek için affetmeye yönelmelerinde olumsuz duyguları ile ilgili bir düzenleme yapmaları onların bilişsel süreçleri ile de yakından ilgilidir. Olumsuz duygudurumu düzenleme bireylerin bilişsel süreçlerini daha etkili yönetmesini sağlayabildiği gibi bilişsel süreçler de olumsuz duyguların düzenlenmesini destekleyebilmektedir. Bu yönüyle hem duygusal hem de bilişsel süreçlerin affetme sürecinde rol aldığı ifade edilebilir. Çünkü duygular karar verme esnasında bakış açısını yönlendirebilmektedir. Bireylerin karar verme sürecinde karar verme konusunda yetersizlik hissetmesinin, utanç duymasının, yanlış karar vermekten korkmasının ve köklü öfke duygularının etkili olduğu görülmüştür (Koshkaki ve Solhi, 2016). Olumsuz duyguların, affetme kararını ve sürecini olumsuz etkileyebilecek kavramlar olan ruminasyon, kendini suçlama, felaketleştirme ve depresyon ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişkide olduğu görülürken, affetme kararını ve sürecini olumlu etkileyebilecek, pozitif yeniden odaklanma ve değerlendirme ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Kendini suçlama, felaketleştirme, ruminasyon ve pozitif yeniden odaklanma gibi bilişsel süreçlerin affetme ile ilgili olması nedeni ile bireylerin affetme süreçlerinde kritik öneme sahip olan karar verme sürecinin de affetmeyi açıklayan bir modelde ele alınmasının affetme literatürüne katkı getireceği düşünülmüştür.

Enright ve İnsani Gelişim Çalışma Grubu, çalışmalarında affetme olgusunu hem kendini ve başkasını affetme ile affetmenin tarafları açısından hem de süreç modeli ile duygu, düşünce ve davranış açısından inceleyerek affetmenin farklı boyutlarla incelenmesinin önemini vurgulamıştır (Thompson vd., 2005). Affetme süreç modelinde keşfetme, karar verme, çalışma ve derinleştirme evrelerinde yaşanan olumsuz duygunun

anlamı ve affetmenin kişiye sağlayacağı yarara karar verme yer almaktadır (Enright ve Human Development Study Group, 1991; Baskin ve Enright, 2004).

Terapötik süreçlerde de ele alındığı üzere affetmenin duygu, düşünce ve davranış boyutlarının uyumlu olabilmesi için ve affetme ile ilgili bir eyleme geçmeden önce incinme yaşantısının yarattığı olumsuz duygularla baş etmek kadar affetmeye yönelik bilişsel bir zemine ve karara da ihtiyaç duyulmaktadır.

Karar vermeyle ilgili kuramsal görüşlerde ve araştırmalarda bireylerin etkili karar vermelerinin kendilerinin ve diğerlerinin yaşamını daha doyumlu hale getireceği ve etkili karar verme yöntemlerinin öğretilbileceği ileri sürülmektedir (Tyler, 1961; Wroom, 1964; Gelatt, 1978; Gati, 1986; Kromboltz vd., 1986). Karar verme stratejilerini çalışanlar kararsızlığın bir strateji mi yoksa olgu mu olduğu konusunda ayırım yaşasalar da kararsızlığın uygun ve doğru karar vermeyi etkileyen istenmeyen bir durum olduğu konusunda hem fikirdirler (Bacanlı, 2012). Kararsızlık kronik ve gelişimsel kararsızlık olmak üzere ikiye ayrılmaktadır, gelişimsel kararsızlık gelişim sürecinin bir parçası olarak ele alınırken kronik kararsızlık psikolojik bir işlev bozukluğu olarak değerlendirilmektedir (Fuqua ve Hartman, 1983'ten akt. Ersever, 1996). İster anlık olsun isterse süreklilik arz etsin kararsızlık affetme durumunu doğuran bir yaşantıyla karşılaşan bireylerin doğru karar vermede ve kararından emin olmada sorun yaşamaları sonucunda da affetme sürecinde güçlükler yaşamaları muhtemeldir.

Kararsızlıkla ilgili kuramsal görüşlerde kararsızlığın kaçınılması gereken bir durum olduğu belirtilmektedir. Kararsızlık stratejisini benimseyen bireyler de karar veren ancak verdikleri karardan hoşnut olmayan yani kararından rahatsızlık duyan bireyler olarak tanımlanmaktadır (Kuzgun, 2012). Aslında kararsızlık stratejisini benimseyen birey de kendisine en uygun kararı verme çabası içindedir. Bu nedenle ilk verilen karar uygun olmadığında ya da uygun bulunmadığında, bu bireylerin daha zor bir süreç olan "tekrar karar vermeye" cesaretlendirilmeleri gerektiği ileri sürülmektedir (Holland ve Holland, 1977; Bacanlı, 1990). Çünkü kararsız bireylerin durumluk ve sürekli kaygılarının yüksek olduğu görülmüştür (Bacanlı, 1999). Kararsızlık sonunda olumsuz duyguların yoğun yaşanması da affetmenin gerçekleşmesini sekteye uğratmaktadır. Affedebilen bireyler ise daha az olumsuz duygu yaşamaktadır (Baker, 2014).

Affetme olgusunun bireyler için gündeme gelmesinde kişilerarası ilişkilerde incinme durumlarının, olumsuz duyguların ve stresin etkili olduğu (Enright, Freedman ve Rique, 1998; Fincham, Hall ve Beach, 2006; Fitzgibbons, 1986; Wade ve Meyer, 2009;

Worthington, 2005; Worthington ve Wade, 1999) dikkate alındığında üniversite öğrencilerinin içinde bulunduğu yaş dönemi onların kişisel ve kişilerarası pek çok sorunla mücadele etmelerini gerektirmektedir. Bu dönemde gençler önemli kararların arifesinde olduklarından ilişkilerinde huzursuzluk yaşamaları muhtemeldir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin birçoğu ailesinden ayrı öğrenim hayatını devam ettirdiğinden yeni bir şehirde yeni bir yaşamın getirdiği pek çok sıkıntıyla karşı karşıya kalabilmektedir. Ayrıca gelişim dönemi olarak yakın ilişki kurma ihtiyacı olan bu grup için ilişkiler oldukça önem kazanmaktadır. Bu dönemde öğrenciler pek çok duygusal güçlük yaşamaktadır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık özelliğinin, affedicilik değişkenleri ile olumlu yönde ilişkili olduğunun ve yordandığının bulunması (Eraslan Çapan ve Arıcıoğlu, 2014) üniversite öğrencilerinin ilişkilerinde yaşadığı çatışmalarda affetmeyi sağlıklı şekilde kullanılabilir olmasının önemini göstermektedir. Affetme eğilimi artan üniversite öğrencilerinin daha mutlu ve güçlü olacağı söylenebilir. 2017-2018 (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2018) verilerine göre ülkemizde 7.010.598 üniversite öğrencisi mevcuttur. Bu denli geniş evreni temsil eden öğrenciler ile çalışmak üniversite öğrencilerini anlamaya yardımcı olacak veriler sunabilecektir.

Üniversite yılları öğrencilerin bağımsız hareket edebildikleri zamanlar olduğu için, bu yıllar önleyici sağlık programları ve önleyici psikolojik danışma programları için oldukça önemli ve uygun bir dönem olarak değerlendirilebilmektedir (Doğan, 2008). Üniversite yılları genç yetişkinliğe geçişin yaşandığı ve ebeveyn kontrolünün iyiden iyiye azaldığı dönem olduğundan bireyler bu zamana kadar kendileri ile ilgili aldığı kararları artık uygulama fırsatı bulabilmektedirler. Dolayısıyla öğrencilerin deneyimlerinde dizginleri eline alabilmesi ve riskli davranışlardan korunabilmesi için olumsuz duygularının yönetimi ve bunun ilişkilerine yansımalarının farkında olması oldukça gereklidir. Alacakları kararların analizini yapabilme ve hak etmediğini düşündükleri yaşantılarda olumsuz duygulara rağmen bireysel olarak izleyebilecekleri yolları bulmada destek sağlanması üniversite öğrencilerini güçlendirici bir hizmet olacaktır. Affetme eğiliminin geliştirilebilir olduğu pek çok müdahale çalışmasında görülmüştür (Al-Mabuk, Enright ve Cardis, 1995; Coleman, 1998; Coyle ve Enright, 1997; Çardak, 2012; Çolak, 2014; Freedman ve Enright, 1996; Freedman ve Knupp, 2003; Fitzgibbons, 1986; Ingersoll-Dayton ve Krause, 2005; Karakaş, 2014; Wade ve Meyer, 2015). Affetme kişiler arası ilişkiler bağlamında gerçekleşen durumlar ve olaylar sonrasında yaşandığı için ilişki nitelikleri ve dinamiklerinin affetme eğilimine yön vereceği düşünüldüğünde

kadın ve erkeklerin sosyal yaşama ve ilişkilere yönelik bakış açıları ve beklentileri farklı olduğundan kadın ve erkeklerin affetme eğilimlerinin yordayıcılarının neler olduğunun her biri için ayrı ayrı incelenmesi de amaçlanmıştır. Bu araştırmada elde edilen bulgular ile önemli ve sayıca büyük bir grubun affetme süreçlerinin ve eğilimlerinin irdelenmesine böylece psikolojik destek veren bütün disiplinlerin bu konudaki bilgi birikimine katkıda bulunulması hedefi gözetilmiştir.

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin affedicilik eğiliminde olumsuz duygudurumu düzenleme ve kişisel kararsızlık düzeylerinin ne düzeyde etkili olduğunu belirlemek istenmektedir.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin kararsızlık düzeyleri ile olumsuz duygudurumu düzenleme beklentilerinin alt boyutları olan olumsuz duygudan uzaklaşma, aktif çaba, yüzleşme ve sosyal destek düzeylerinin affetmeyi anlamlı biçimde yordayıp yordamadığı ele alınmış ve bu yordayıcılığın ve yordayıcıların kadınlarda ve erkeklerde nasıl olduğu incelenmiştir. Bu bağlamda literatür ışığında aşağıdaki araştırma sorularına cevap aranmıştır.

### **1.2.1. Araştırmanın alt amaçları**

1. Üniversite öğrencilerinin kişisel kararsızlık düzeyleri ve olumsuz duygudurumu düzenlemenin alt boyutları olan olumsuz duygudan uzaklaşma, aktif çaba, sosyal destek, yüzleşme affetme eğilimini anlamlı biçimde yordamakta mıdır?

2. Üniversite öğrencilerinin affediciliğini yordayan ilgili değişkenler kadınlarda ve erkeklerde nasıldır?

## **1.3. Araştırmanın Önemi**

Affetme kavramı ile kişisel ve kişiler arası ilişkilerde yaşanan çatışmaların ve anlaşmazlıkların çözülmesi ile en azından bireylerin zarar görmemesi umudu doğmaktadır. Affetme kavramının psikolojik açıdan ne olduğunun netleşmesi ve affetme eğiliminin artmasının psikolojik sağlamlık, psikolojik iyi oluş, öz saygı, yaşam doyumu, empati, çatışma çözme gibi pek çok kavrama olumlu etkisinin olacağı düşünüldüğünde affetme eğiliminin geliştirilmesi toplumun geniş bir kitlesine yayılabilecek iyileşmeler için umut vaat etmektedir.

Affetmeme durumunda intikam alma davranışı ortaya çıkabilmekte, affetme eğilimi düşük olan bireylerin diğerlerine saldırganca davranma eğilimleri de artmaktadır (Kovácsová, Lajunen ve Rošková,2016). Öç almak için ise insanlar türlü saldırgan davranışlarda (vandalizm, tecavüz, saldırı) bulunabilmektedir (Stuckless ve Goranson, 1992). Kendine ya da başkasına zarar verme sadece gözlenebilir saldırganlık davranışları ile değil bireylerin kendi sağlığının bozulmasına yol açmasıyla da gerçekleştirilmektedir. Affetmeme de bireylerin yaşam kalitesini düşürdüğü ve bireyleri zorladığı için kendilerine zarar vermesine yol açabilmektedir. Bu nedenle affetme olgusunun bileşenlerinin daha detaylı incelenmesi gerekliliği doğmaktadır.

Affetme bir domino etkisi gibi bireyin hem kendisini hem de suçluyu ve toplumu olumlu yönde değiştirebilir (Enright, Freedman ve Rique, 1998). Murphy (2005)' e göre affetme başkalarıyla uzlaşmayı, değerleri geri kazanmayı, kindar bakış açısından ve bencil yaklaşımlardan kurtulmayı sağlar. Bazen de intikam alma gibi toplumsal düzeni bozabilecek davranışlardan bireyleri uzaklaştırarak toplumsal fayda da sağlar. Ayrıca affetmenin kalıcı olması ve bir eğilim olarak yerleşmesi durumunda insanların düşmanlıklarını azaltmaya da yardımcı olacağı (McCullough, 2000) düşünülmektedir.

Affetme olgusunu bireyin hoşnut olmadığı yaşantılar doğurmaktadır. Bu yaşantılar doğrultusunda bireyde olumsuz duygu ve çeşitli düşünceler oluşur. Bireyin yaşadığı durum karşısında affetme çabasına girip girmeyeceğinde bu duygu ve düşünceler oldukça etkilidir. Çünkü yaşantı ile gelişen öfke gibi olumsuz duygunun yönetilmesinin ve affetme kararının affetme sürecinde oldukça önemli olduğu görülmüştür (DiBlasio, 1998). Affetme yapısı içinde duygular kadar bilişsel yapıların da önemli olduğu görülmektedir. Affetme için yaşanan olay ile ilgili algıların gözden geçirilmesi, karar alınması ve alınan kararların uygulanması söz konusudur. Görüleceği üzere alınan kararlardan emin olmak ve doğru olduğuna inanılan kararlar alabilmek olumsuz duyguların aktif olduğu süreçte oldukça kritiktir. Kararsızlık durumu ile algıların değişmesinin ve affetme yaşantılarının gelişmesinin güçleşebileceği düşünülmektedir.

Affetmeme sonucunda olumsuz duyguların olumlular ile yer değiştirmemesi kişisel ya da toplumsal zarar görme ihtimalini artırırken affetme ve negatif duyguların ilişkisi arasında yeterince veri alanyazında yer almamaktadır (Marks vd., 2013). Bireylerin olumsuz duygularını fark edip olumsuz duygudan uzaklaşma, yüzleşme, aktif çaba ve sosyal destek alma gibi stratejileri kullanmak ya da kullanabileceğine yönelik beklentisinin olması, olaya gerçekçi bir bakış açısı ile affetme yönünde bir karar almayı

ve bu karardan hoşnut ve sebatkar olunmasının affetme sürecinin başarı ile yönetilmesinde oldukça önemlidir. Araştırma ile alanyazın ışığında oluşan olumsuz duygudurumu düzenleme ve kişisel kararsızlığın affetme üzerindeki etkisini ortaya koymak ve gelişim dönemi gereği yoğun ilişkisel ve kişisel sorun yaşayabilen üniversite öğrencilerinin affetmeleri üzerinde duygu, düşünce, davranış perspektifinde bir yaklaşımın affetme olgusunu açıklamadaki etkisi sınanmak istenmektedir. Ayrıca alanyazında affetme araştırmalarında farklı örneklemlerde ve farklı değişkenler ile yapılan çalışmalarda cinsiyet değişkeni ele alınmıştır. Ancak bu çalışmada kadın ve erkek üniversite öğrencilerinde olumsuz duygudurumu düzenlemenin ve kişisel kararsızlığın kadınların ve erkeklerin affetme süreçlerinin yodayıcılığının ayrı ayrı ele alınması ile alanyazına katkı sağlanması hedeflenmiştir. Araştırma sonunda elde edilen bulgular ile önemli ve kalabalık bir grubun affetme ihtiyaçları ile ilgili bilgi edinileceği ve psikolojik destek veren bütün disiplinlere veri sunacağı umulmaktadır.

#### 1.4. Sınırlılıklar

1. Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkileri ortaya koymaya yönelik veri grubu 2018-2019 eğitim öğretim yılı Güz Döneminde Anadolu Üniversitesi'nin tüm fakültelerinde öğrenim gören gönüllü öğrenciler ile sınırlıdır.

2. Araştırmadan elde edilen bulgular; araştırmada kullanılan veri toplama araçlarıyla ulaşılan verilerle sınırlıdır.

#### 1.5. Tanımlar

**Affetme:** Suçlu ya da suçlu olduğu düşünülen kişinin kırıcı eylemlerine rağmen bireyin bu kişiye karşı misilleme yapma, mesafesini koruma isteğinin azalması, iyi niyet ve uzlaşma isteklerinin artmasıdır (McCullough, Worthington ve Rachal, 1997).

**Olumsuz Duygudurum Düzenleme:** Kişinin olumsuz duygudurum karşısında onları sonlandırma ya da azaltmaya ilişkin taşıdığı inançtır (Catanzaro ve Mearns, 1990).

**Karar Verme Stratejileri:** Birden fazla seçenek arasından karar verme durumunda olan kişinin yaklaşım ve eylemlerde bulunma biçimleridir (Philips, Paziienza ve Ferin, 1984).

**Kararsızlık:** Kişinin kararından emin ve hoşnut olamama ve kararı değiştirme eğiliminde olmasıdır (Kuzgun, 2012).

## 2. ALANYAZIN

Bu bölümde “Affetme”, “Olumsuz Duygudurumu Düzenleme” ve “Kişisel Kararsızlık” değişkenleri ile ilgili kuramsal ve kavramsal açıklamaların yanı sıra ilgili araştırmalar sunulmuştur.

### 2.1. Affetme

Bu bölümde affetme tanımı, türleri ve modellerine sırasıyla yer verilmiştir.

#### 2.1.1. Affetme tanımı

Affetme kavramı 1970’li yıllara kadar araştırmacıların dikkatini çok fazla çekmese de zaman içinde sosyal psikoloji, klinik psikoloji, gelişim psikolojisi alt alanlarında, sağlık ya da din alanında pek çok araştırma ile ele alınmaya başlamıştır. 1980’lerde affetme din ile bağdaştırılmış olsa da postmodern ve çokkültürlü toplumsal yapı ile dini çağrışımından sıyrılmıştır (Worthington, 2005). Son yıllarda yerli ve yabancı alanyazında affetme değişkeninin çeşitli değişkenlerle olan ilişkisinin pek çok çalışma ile ele alındığı görülmektedir (Thompson vd., 2005).

İnsanların kişilerarası etkileşim ve ilişkilerinde çatışma yaşaması, bilerek ya da bilmeyerek birbirini incitmesi olağandır. Çünkü insanlar doğaları gereği kırma ve kırılma eğilimindedir (vanOyen- Witvliet, 2005). Kendine yapılan herhangi bir yaralayıcı davranışa kırılmayan ya da kızmayan ancak bir aziz olabilir denmektedir (Murphy, 2005). Kırdığımız ya da kırıldığımız yaşantılar olduğunda taraf ya da tarafların duygu trafiğini, davranışlarını ve ilişkinin geleceğini affetme olgusu belirlemektedir. Dolayısıyla affetmenin ne olduğunun aydınlatılması bu bağlamda önem taşımaktadır.

Affetme kavramına psikoloji bilimi içinde farklı bakış açılarıyla yaklaşılmış ve farklı şekillerde tanımlanmış olsa da özünde büyük farklılıklar olmadığı görülmektedir. Affetme sürecinin psikoloji literatüründe tanımlanmasına Enright ve İnsani Gelişim Çalışma Grubu (1991) ciddi katkılar sağlamıştır.

Enright, meslektaşları ile (1991) affetme tanımında değinilmesi gereken noktaları belirlemiş, affetmenin bileşenlerini aşağıdaki şekilde sıralamıştır:

1. Kişilerarası affetme cansız bir nesne ya da bir olay arasında değil, insanlar arasındadır.



2. Affetme nesnel bir olay sonrasında yaşansa da bireylerin yaşadığı incinme farklı şiddettedir.
3. Affetme derin, kişisel, uzun süreli bir yaralanmanın ardından yaşanmaktadır ve incinme psikolojik, duygusal, fiziksel veya ahlaki boyutta olabilir.
4. Affetme kişideki adalet duygusu ile ilişkilidir.

Thompson vd. (2005)' e göre ise affetme nesnesi; bireyin kendisi, başkası ya da kendi kontrolü dışındaki bir olay olabilmektedir. Buna göre affetme gerektiren durum bireyin sınırlarının aşılması ya da bireyin kendisinden, diğer insanlardan ya da dünyadan beklentilerini karşılayamaması sonucunda ortaya çıkar.

Kendisine hata yapıldığını, sınırlarının aşıldığını düşünen bireyler bu hataya ya da ihlale, bu hata veya ihlalin öznesi olan suçluya ya da bu olumsuz durum ve olayla ilgili sonuçlara olumsuz duygu, düşünce ve davranış geliştirebilir (Thompson vd., 2005). Ayrıca affetme konusu ele alınırken duyguya (Malcolm, Warwar ve Greenberg, 2005) ya da düşünceye (Worthington, 2003) odaklanma durumuna göre ön plana çıkan faktörler değişkenlik gösterebilmektedir. Ancak affetme sürecinde temel olarak olumsuz duygu ya da düşüncenin olumlu duygu ve düşünceler ile değiştirilmesi gerektiğinin altı çizilmektedir (Worthington, 2005). Bu bağlamda affetme incinme sonrasında kişinin isteyerek seçebileceği, zorunluluk gerektirmeyen, duygusal, bilişsel ve davranışsal bir yanıt olarak değerlendirilebilir (Enright ve İnsani Gelişim Çalışma Grubu, 1996). Sadece davranışsal tepkilerin (uzlaşma, ilişkiyi sürdürme/bitirme vb.) affetmenin gerçekleşip gerçekleşmediğinin anlaşılması için bir ölçüt olarak kabul edilmesi gerçeği yansıtmayabilir ki affetmenin temelinde kişinin yaşanan durumu nasıl algıladığı/yaşadığı yatmaktadır (Shapiro, 1991) ve affetme özünde içsel bir meseledir (Murphy, 2005). Bu nedenle affetmenin kendi kendine yardım süreci olduğu da söylenebilir (Enright, Freedman ve Rique, 1998).

Çağdaş toplumlarda geçmişi geride bırakma akımı gündemde olsa da affetme uğranan haksızlığa karşı öfkelenmemekten ve haksızlığı geride bırakmaktan daha fazlasıdır. Örneğin öfkenin, yaşanan bir incinme ya da yanlışlıktan sonra doğan güçlü bir memnuniyetsizlik ve düşmanlık duygusu olduğu söylenebilir (Fitzgibbons, 1986). Affetme haksızlığa duyulan başta öfke olmak üzere pek çok olumsuz duygunun yerini olumlu duyguların aldığı durumdur (Enright, Freedman ve Rique, 1998). Böylece affetme sayesinde olumsuz duygulardan olan öfke gibi yıkıcı duygular zaman içinde aktif bir mücadele ile azaltılabilmektedir (Enright ve Human Development Study Group, 1991).

Affetme aynı zamanda kederin azalmasını, intikamdan vazgeçmeyi, suçluya yönelik olumsuz duygulardan kurtulmayı da (Fincham, Hall ve Beach, 2006; Wade ve Meyer, 2009; Worthington ve Wade, 1999) gerektirdiği için kısa bir süreç değildir. Bireylerin affetme yoluyla öfkelerinin azalmasına katkı sağlanabilmesi için öfkeyi yok sayması da gerekmemektedir. Hatta öfkeyi görmezden gelenlerin, onlara zarar verenleri affedemeyeceği düşünülmektedir (Enright ve Human Development Study Group, 1991). Çünkü öfkenin varlığı fark edilip çözülmediğinde intikam arzusu güçlenebilmektedir (Fitzgibbons,1986). Özellikle yakın ilişkilerde yaşanan olumsuz bir durumda incinen kişi incitene karşı kaçınan ya da intikam almaya yönelik tavır sergileyebilir. Fakat incinen kişi incitene affettiğinde enerjisini kaçınmak ve intikam almak için harcamayacak, daha etkili yöntemler ile çevresine tepki verebilecektir (Eaton vd., 2006). Böylece suçlu bireye karşı saldırganca ya da kaçınmacı şekilde tepki verilme olasılığı düşürülmekte, affetmenin topluma fayda sağlayan bir olgu olarak değerlendirilmesi söz konusu olmaktadır (McCullough, 2001).

Affetme çoğu zaman kişiler arasında gerçekleştiğinden (Worthington, 2005) davranışsal boyutları ile ilişkileri etkilemekte, bu yönüyle de toplumsal yaşamda önemli bir yer tutmaktadır (Baumeister, Exline ve Sommer, 1998). Affetmenin toplumsal yönünü vurgulayan tanımlarda affetmenin özgeci güdülere, sosyal biliş ve duyuşlara dayandığı belirtilmektedir (Rusbult vd., 2005). Dolayısıyla affetmenin bilişsel, davranışsal, duygusal boyutlarına ek olarak sosyal boyutu da bulunmaktadır (vanOyen- Witvliet, 2005). Bu nedenlerle affetme hem kişisel ve hem de toplumsal açıdan son derece önemlidir.

Birey affetme ile intikam ve kaçınmadan vazgeçtiğinde ilişkisini düzeltmek için çaba gösterebilecektir (McCullough, 2000; McCullough, 2001). Bu bağlamda bilişsel, duygusal, davranışsal ve motivasyonel boyutları ile affetme, kişilerarası ilişkilerdeki sorunların çözülmesi sürecinde etkin rol oynayarak ilişkiyi sürdürmeye, fiziksel şiddeti azaltmaya, iyi oluşu artırmaya katkıda bulunmaktadır (Denham vd., 2005). Dolayısıyla kişilerarası ilişkilerde anlaşmazlık ya da çatışma ortaya çıktığında ilişkinin devam edip etmeyeceğini belirleyen faktörlerden biri de affetmedir. Çatışma sonrası ilişki devam edecek ve yaşam aynı ortamda sürecekse barışçıl bir atmosfer için uzlaşmanın bir şekilde sağlanması gerekmektedir. Kişi uzlaşma veya uzlaşma arayışı ile (Worthington ve Wade, 1999) ya da kendini daha iyi hissetmek için affetmeyi tercih edebilmektedir (Enright, Freedman ve Rique, 1998).

Affetme, kişiler arası ilişkilerde yaşanan güçlüklerle mücadele etme aracı olarak ele alınsa da (Ergüner-Tekinalp ve Terzi, 2012) her affetme uzlaşma ile sonuçlanmayabilmektedir. Çünkü uzlaşma ve affetme ilişkili olsalar da affetmenin gerçekleşmesi için uzlaşma şart değildir. Bir başka deyişle, bireyler uzlaşmadan da karşı tarafı affedebilmektedirler (Battle ve Miller, 2005; Coleman, 1998; De Waal ve Pokorny, 2005; Enright, Freedman ve Rique, 1998; Hall ve Fincham, 2005; Thompson vd., 2005; Worthington, 2005). Öte yandan bireylerin birbirini affetmeden uzlaşabilmeleri de mümkün olmaktadır. Kısacası, affetme ile uzlaşma eş zamanlı olarak yaşanabileceği gibi birbirinden bağımsız olarak da ortaya çıkabilmektedir (Park ve Enright, 2000'den akt. De Waal ve Pokorny, 2005).

İncinen bireylerin affetmeye mesafeli davranmasında adaletin sağlanamayacağı ve suçluyu affettiğinde algılanan haksızlığın artacağına dair düşünce yapısı etkili olabilmektedir. Oysa suçlunun affedilmesi suçlunun yaptığı hatanın karşılığı olan hukuki sorumluluktan muaf olacağı anlamına gelmemektedir (Enright, Freedman ve Rique, 1998). Psikolojik affetme yasal afftan farklıdır ve nefretten (Jaeger, 1998), intikam almaktan vazgeçmektir (Enright, Freedman ve Rique, 1998). Daha önce bahsedildiği gibi affetme sürecinde olumsuz duygu, düşünce ve davranışların olumluya dönmesi beklense de (Worthington, 2005) duygu, düşünce ve davranışlar olumluya dönüşmese de affetme gerçekleşebilmektedir. Bir başka deyişle, affetme yaşanan acıyı çarpıtmadan, dürüstçe incelemeyi gerektirmesi nedeniyle de kişiseldir (Enright ve Human Development Study Group, 1991). Dolayısıyla affetme ile yanlış olgu veya olay ortadan kalkmaz ya da herkes için aynı süreçler işlemez ve her affetme sürecine aynı anlamlar yüklenemez.

Kişilerarası affetmede, affetmenin gerçekleşip gerçekleşmediğini tam anlamıyla anlamak için tarafların içsel ve ilişkisel durumları ile duygu, düşünce, davranış boyutlarını ayrıntılı olarak ele almak gerekir. Baumeister, Exline ve Sommer (1998)' a göre bireyin kendi içsel süreçleri, durum ve kişilerarası ilişki yönünden affetmenin sahte (hollow), sessiz (slient) ve tam (total) olmak üzere üç şekilde olabileceği belirtilmiştir. Sahte affetme olarak adlandırılan affetme sürecinde kişiler arası boyut işe koşulturken, içsel boyutta affetme yaşanmaz. İncinen birey, kendini inciten kişiye onu affettiğini ifade etse de gerçekte içsel olarak affetmiş hissetmemektedir. Sessiz affetme olarak adlandırılan affetme sürecinde ise içsel affetme yaşandığı halde kişiler arası dışavurum gerçekleşmez. Bu durumda, incinen bireyde kızgınlık ve düşmanca hissetme sona ermiş olmasına rağmen incinen birey bunu ifade etmemektedir. Tam affetme sürecinde ise içsel

ve kişiler arası affetmenin her ikisi de gerçekleşir. İncinen bireyin, üzüntüsü ve inciten kişi ile ilgili kini azalmakta, bunları inciten kişi ile de paylaşmaktadır. Böylece inciten kişinin suçluluk duygusunda azalma gerçekleşmekte yükümlülük açısından hafiflemiş hissetmektedir. Affetmeme ise ne içsel ne de kişiler arası bir affetmenin olmadığı durumdur.

Sonuç olarak affetme olgusunda affeden, affedilen, affetme tarzı gibi değişkenler işin içine girdiğinden affetme kişisel dinamikleri olan karmaşık ve içsel bir süreçtir (Enright, Freedman ve Rique, 1998). Affetmede özellikle olumsuz duyguların olumlu duyguya dönüşebilmesi için acele etmemek gerekir. Affetme, sanıldığı kadar kolay değildir (Coleman, 1998; Jaeger, 1998) ve zaman almaktadır (Enright, Freedman ve Rique, 1998; Freedman ve Knupp, 2003; Fincham, Hall ve Beach, 2006; Horsbrugh, 1974; North, 1998; Rusbult vd., 2005; Thompson vd., 2005).

### **2.1.2. Affetme türleri**

Affetme kavramı başlığında affetmeye ilişkin tanımlar ve affetmenin genel özellikleri üzerinde durulmuştur. Bu bölümde ise affetme türlerine değinilmiştir. Olumsuz durumda ortaya çıkan kırgınlığın kaynaklarına göre affetme; kendini, başkasını ve durumu affetme olmak üzere sınıflandırılmaktadır (Thompson vd., 2005).

Başkasını affetme; affetme süreci, affeden ve affedilen kişi olmak üzere üç faktörden oluşmaktadır. Affeden kişinin haksızlığa ya da hatalı bir tavra maruz kalması sonucunda yaşadığı olumsuz duygularını bırakması, hatta olumlu duygular geliştirmesi durumunda affetmenin gerçekleştiğinden söz edilebilir. Ayrıca, haksızlığa uğradığını düşünen veya acı çeken bireylerin haksızlığı yapan kişiyi içten ve gönüllü olarak bağışlaması gerekmektedir. Affetme, affedilen bireylerin davranış ve tutumlarından bağımsız olarak affeden kişinin tercih ettiği bir tepkidir (Enright, Freedman ve Rique, 1998). Bu yönüyle, affeden kişinin duygularının sorumluluğunu alması, duygularını kendi algısı ve düşüncelerine dayalı olarak kendisinin oluşturduğunu bu nedenle de duygularını kontrol edebileceğini kabul etmesi gerekir. Bir başka deyişle, affedenin otokontrol ile duygu ve davranışlarının kontrolünü ele alması son derece önemlidir (Ellis, 2007).

Kendini affetme; kişilerarası affetme ile paralellik göstermekte, birey affetmenin hem nesnesi hem de öznesi olmaktadır. Kendini affetme kişinin duygu, düşünce veya davranışından kaynaklanan hatası karşısında duyduğu öfkeden sıyrılması, kendisine

şefkat ve sevgi ile yaklaşması olarak tanımlanmakta ve kişinin yaptığı yanlış bir davranış karşısında kendisine tarafsızca ve saygı ile yaklaşmasını gerektirmektedir (Enright ve Human Development Study Group, 1996; Hall ve Fincham, 2005). Buradan hareketle objektif bakış açısı ve öz saygı kendini affetmeyi kolaylaştırmakta ve öz'le uzlaşmaya yaklaştırmaktadır (Enright ve Human Development Study Group, 1996; Hall ve Fincham, 2005). Kendini affetme, bireyin kendisi ile barışmasını gerektirdiğinden dolayı başkasını affetme ya da kendini affettirmekten çok daha zordur. Çünkü özü anlamak, bilişleri yönetmek, kendine şefkat göstermek zordur ve affetmek için somut bir kaynak bulmak güçtür (Enright ve Human Development Study Group, 1996). Ancak kişinin kendi ile barışmaması ve kendini affetmemesi bireyin öz saygısını da düşürerek kendisi için yıkıcı sonuçlar doğurabilmektedir (Horsbrugh, 1974).

Kendini affetme ile başkasını affetme süreçlerinde farklılıklar olsa da iki affetme arasında paralellikler ve benzerlikler söz konusudur. Örneğin suçu itiraf etme, hasarı telafi etme, empati kurma gibi adımlar sadece başkasını affetmeyi değil aynı zamanda kendini anlama ve kendini affetmeyi de kolaylaştırmaktadır (Tangney, Boone ve Dearing, 2005).

Affetme nesnesinin başka bir kişi ya da kişinin kendisi olabilmesinin yanında, bireyin kontrolü dışında meydana gelen durumların (durumu affetme) da affedilmesinin de söz konusu olabileceği dile getirilmiştir (Thompson ve arkadaşları, 2005). Deprem, hastalık, sel gibi kontrol edilemeyen olaylar da kişilerin olumsuz deneyimler nedeni ile olumsuz duygu ve düşünceler yaşamasına yol açabilmektedir. Örneğin kişi bir hastalığa yakalandığında bana bir şey olmaz ya da sağlıklıyım şeklindeki inançları yıkılabilmekte, dolayısıyla kişinin yenilmezlik varsayımları zarar görebilmekte ve durumlara/olaylara kızgınlık duyabilmektedir. Bu hastalığı hak etmedim ya da bu hastalık benim hayatımı mahvetti gibi inançlar ile olumsuz duygu, düşünce ve davranışlarını kontrollerinin dışındaki bu olaylara yansıtmaktadırlar. Bireyler olayları ve durumları değiştiremeyecekleri için kendilerini korumak adına bu olaylara yönelik olumsuz/ yıkıcı duygu ve düşüncelerini nötr ya da olumluya dönüştürerek, bu gibi durumları affederek psikolojik sağlıklarını koruyabilmektedir (Thompson ve arkadaşları, 2005).

### **2.1.3. Affetme modelleri**

Psikolojik yaklaşımlarda affetme bazen kültür ve yaşantıyı vurgulaması, bazen çatışma çözme yolu olarak ele alınması bazen de affetme için gerçekleştirilen

müdahalelerde farklı noktaları ön plana çıkarması nedeniyle psikolojik affetmenin vurgusu da değişebilmektedir (Sandage ve Williamson, 2005). Dolayısıyla affetmenin modelleme çalışmalarında da farklılıklar oluşmuştur. Bu bölümde affetme müdahaleleri doğrultusunda geliştirilmiş Hargrave Affetme Modeli, Enright ve İnsani Gelişim Çalışma Grubunun geliştirdiği Affetme Süreç Modeli, Gordon, Baucom ve Snyder'in Affetme Modeli, Düşünce Odaklı Affetme Modeli, Piramit Modeli, Sosyal Bilişsel Affetme Modeli gibi modellere yer verilmiştir.

### **2.1.3.1. Hargrave affetme modeli**

Hargrave, (1994b) affetme sürecini ilişkisini düzeltmek veya iyileştirmek isteyen bireylerle yürütülen aile terapisi içinde ele almıştır. Çünkü duygusal olarak incinmişlik yaşayan aile üyeleri ilişkilerini iyileştirmek, kurtarmak isteseler de yaşadıkları olumsuz duyguları onları ileriye yönelik adım atmaktan alıkoymaktadır. Dolayısıyla aile terapisi sürecinin işlevsel olması için bireylerin olumsuz duygularından sıyrılıp ilişki için harekete geçmeleri bu nedenle birbirlerini affetmeleri gerekmektedir. Dolayısıyla danışma sürecinin işlevsel olması için affetme kritik rol oynamaktadır. Bu modelde affetme; aklama ve açıkça affetme olmak üzere iki temel kategoride ele alınmaktadır. Aklama, mağdurun içsel işleyişiyle incinmenin nasıl gerçekleştiğine dair içgörü kazanmasını temsil ederken, affetmek incinen ve inciten aile üyesi arasındaki ilişkide sevgi ve güven oluşturulmasını temsil eder. Aklama, içgörü ve anlayışı içeren bir yapıdır (Hargrave, 1994b). İçgörü, aile ilişkilerinde aksayan yönleri somutlaştırabilmeyi, anlayış ise mağdurun incitenin durumu, sınırlamaları, çabası ve niyetiyle özdeşleşmeyi içermektedir. Affetmede, yeniden güven ilişkisinin sağlanabilmesi için incitenin incinen kişide neden olduğu zararın sorumluluğunu kabul ettiğine ve gelecekte de güvenilir davranacağına dair söz vermesi beklenir. Ayrıca yapılan hatanın tazmininin sağlanmasıyla açık bir affetme eylemi gerçekleştirilir (Hargrave 1994a, 1994b Akt. Hargrave ve Sells, 1997).

### **2.1.3.2. Affetme süreç modeli**

Bu model affetmeye yönelik olarak yürütülen danışma sürecinin sonunda danışanların öfke, kaygı gibi olumsuz duygularından kurtulduğu ve daha sağlıklı davranışlar sergilediğinin görülmesine dayalı olarak geliştirilmiş, danışanları affetme konusunda desteklemek için farklı müdahale modelleri önerilmiştir. Geliştirilen

müdahale yöntemleri affetmenin sürece yayılarak gerçekleştirilmesi gerektiğinden hareketle süreç modeline dayandırılmıştır. Psikolojik destek veren uzmanların danışanlarına affetme konusunda yardımcı olabilmek için affetmenin gelişim süreci doğrultusunda hizmet verebileceği belirtilmiştir. Affetme sürecinde dört aşama altında gruplayan Enright ve arkadaşları (Baskin ve Enright, 2004; Enright ve Fitzgibbons, 2015; Enright, Freedman ve Rique, 1998; Enright ve Human Development Study Group, 1991; Enright ve Human Development Study Group, 1996; Wade ve Meyer, 2015), bu aşamaları Ortaya Çıkarma, Karar Verme, Çalışma ve Derinleştirme olarak adlandırmıştır. Affetme sürecinde bireysel farklılıklar gözlenirse de her bir evrenin özünü oluşturan edinimler ortaktır ve bu evreler şu şekilde özetlenebilir.

Süreç modelinin ilk aşamasındaki keşfetme/ortaya çıkarma sürecinde kişi önce kendini korumak için inkâr ettiği ya da reddettiği duygularının farkına varır, öfke gibi olumsuz duyguları ile yüzleşir ve yaşadığı haksızlığı bilişsel olarak sürekli tekrar ettiğine ilişkin farkındalık kazanır. Ayrıca yaşadığı haksızlığın kendisine kalıcı izler bırakabileceğini fark eder. Bunlardan dolayı daha da öfkelenir. Bir sonraki aşamada bu düşüncelerin sıklığını değerlendirir. Daha sonra da adil dünya görüşüne ilişkin bir içgörü kazanır, böylece ortaya çıkarma aşaması tamamlanmış olur. Karar verme evresinde ise kişi eski stratejilerinde işe yaramayanları fark eder, affetmeye istekli hale gelip affetme fikrini değerlendirir. Acıya neden olan kişiyi affetmeyi tercih eder ve intikam fikrinden vazgeçer.

Çalışma evresinde ise kişi, suçluyu empati kurarak anlamaya çalışır. Bazen bu evrede bireyin kendi kişisel geçmişi ve temel insani değerler çerçevesinde yeniden düşünme ve değerlendirme yapması gerekebilir. Olayları yeniden değerlendirmede amaç anlayışın ve empatinin gelişmesidir. Olaylar yeniden anlamlandırıldığında affeden kişi yaşadığı acıyı kabul eder.

Derinleştirme evresinde kişi kendisi ve başkaları için derin anlamlar bulabilir. Bu aşamada kişide şefkat duygusu gelişebilir. Ayrıca affedenler bu adımda kendisi de dahil insanların geçmişte yaptıkları hatalar nedeni ile başkaları tarafından affedilmeye ihtiyaç duyduklarını fark ederler. Bu farkındalıkları sayesinde de yalnız olmadıklarını düşünerek yaşama ve kendilerine karşı yeni bir bakış açısı geliştirebilir.

### **2.1.3.3. Gordon, Baucom ve Snyder affetme modeli**

Gordon, Baucom ve Snyder affetme modelinin yakın ilişkiler bağlamını ele aldığı görülmektedir. Affetme, eşlerin birbirlerini, kendilerini, ilişkilerini, olumsuz duygu,

düşünce ve davranışların etkisinden bağımsız olarak daha iyi anlama süreci olarak açıklanmıştır. Aldatılma gibi travmatik olabilecek önemli olayların affedilmesinde zamana, bilişsel yeniden yapılandırmaya ve duygusal boyutta çalışma yapılmasına ihtiyaç olduğu üzerinde durulmuştur. Bu modelde affetme süreci çiftin aldatmayı unutması, mazur görmesi ya da uzlaşması anlamına gelmemektedir. Affetme modelinde affetmenin gerçekleşmesi için uzlaşma şartı koşulmamaktadır. Affetme için ilk olarak gerçekçi ve dengeli bir ilişki kurma, ikinci olarak partnere yönelik baskın olumsuz duygudan sıyrılma ve son olarak partneri cezalandırma isteğinin azalması olarak belirlenen üç temel nokta bulunmaktadır. Bu üçü sağlanırsa aldatılan eşin diğerine karşı olumlu duygular geliştirebileceği iddiasında bulunulmuştur (Gordon, Baucom ve Snyder, 2005).

Gordon, Baucom ve Snyder' in affetme modelinde, affetme süreci etki, anlam arayışı ve iyileşme olmak üzere üç genel aşamaya ayrılmıştır. Bu modelde bireylerin bir aşamadan diğerine geçmesi için bazı bilişsel görevleri yerine getirmesi gerektiği savunulmaktadır. Etki aşamasında eş ne olduğunu anlama çabasıyla ihanetle ilgili detayları hatırlar. Anlam aşamasında ise incinen eş, olayın oluş nedenlerini keşfetmeye ve olayı kendine göre anlamlandırmaya çalışır. Olayın arkasındaki anlamın keşfi ile mağdurların yaşamları üzerinde bir miktar kontrol duygusu kazanmalarına yardımcı olunacağına inanılmaktadır. Son olarak iyileşme aşamasında olumsuz düşünce ve davranışların kontrolü sağlanarak aldatan eşi cezalandırmaktan vazgeçmesi sağlanabilmektedir. Bu modele göre, incinen kişinin ilişkiyi gözden geçirip ilişkinin devam edip etmeyeceğine yönelik bir karara varması gerekmektedir (Gordon, Baucom ve Snyder, 2005).

#### **2.1.3.4. Karar odaklı affetme modeli**

Affetmeye yönelik olarak yürütülen danışma sürecinin aile ve evlilik problemlerini çözmede etkili olduğunun ilgili alanyazında yayılması ile DiBlasio (1998) yakın ilişkilerde karar verme temelli bir af tanımı sunmuştur. Karar merkezli affetme, kınama, yıkıcı olma ve intikam alma ihtiyacından bilişsel boyutta vazgeçilmesidir. Bu nedenle, duygusal hazırlık, karar sürecinde dolayısıyla affetmede bir faktör olarak ele alınmaz. Affetme kararını verme sürecinde duygulardan ziyade irade üzerinde durulur ve affetme ya da affetmeme bir seçim olarak ele alınır. DiBlasio' nun affetme kararı için kritik oturum her zaman mümkün olamayabilir (DiBlasio,1998) ancak iki, üç saat süren uzun bir oturumdur ve bilişsel-davranışçı yaklaşımlarla tutarlılık gösteren 13 adımdan



oluşmaktadır. Adımlar üç bölüme ayrılmıştır: Tanımlama ve Hazırlama (1-3. Adım); Affetme Arayışı ve Affetme (4-12. adım) ve Tören (13. adım). Bu açıdan affetme oturumunun daha geleneksel olan tedaviyi kolaylaştırmak ve ilişkiyi tamamen düzeltmek için ilk adım olabileceği savunulmaktadır (DiBlasio, 2000).

Danışanların affetme ya da affetmeme kararına göre psikolojik destek süreci şekillenir. Affetme kararı alan danışanlar ile bireysel özellikleri göz önünde bulundurularak aile ile ya da bireysel oturum yapılabilir (DiBlasio, 1998). Bireysel farklılıklar olsa da DiBlasio' nun yürüttüğü oturumun ilk adımında karar temelli affetmenin tanımı ve yararları üzerinde durulur. İkinci adımda her bireyin yanlış davranışları için affedilme fırsatı üzerinde durulur ve üçüncü adım ile affetme için çalışmaya başlanır. Terapist dördüncü ve on üçüncü adımı gözden geçirerek oturumun nasıl yürütüleceğini belirler. Bu süreçte danışanın isteği önemlidir ve bazılarının affetme için daha fazla zamana ihtiyacı olabilir. Affetmenin ne kadar zaman alacağı kişisel bir karardır (DiBlasio, 2000).

#### **2.1.3.5. Piramit modeli**

Piramit modeli ile Worthington (1998), affetmede bilişin ve davranışın duygusal bir incinmeyi izlediğini iddia etmiştir. Affetmenin duygusal boyutu ele alınmadan bilişsel ve davranışsal yaklaşımların yetersiz olacağı varsayılmaktadır.

Worthington (1998) bu doğrultuda empati, alçakgönüllülük ve affetme girişiminden oluşan üç bileşenli affetme modeli geliştirmiştir. Modelin merkezinde empati vardır ve ılımlı atmosferin oluşması ile affetmeyi göze almada kritik bir önem taşıdığına inanılmaktadır. Empati tek başına affetme için yeterli değildir. Empatinin yüksek olduğu durumlarda bile affetme gerçekleşmeyebilir. Çünkü bireyin alçakgönüllülük ile insanları ve kendisini de yanılabilir olarak görmesi gerekmektedir. Alçakgönüllülük bileşeni ile her iki tarafın da mükemmel olmadığı vurgulanarak affetme sürecinin kolaylaştırılması, hızlandırılması hedeflenmektedir. Modelde son olarak affetme girişiminin bir şekilde dışa vurulması gerekliliği üzerinde durulmaktadır. Affetme girişimi çok farklı şekillerde davranışa dökülebilir. Bireyin geniş bir yelpaze içerisinde yer alan alternatiflerden hangisini seçeceği ise tümüyle kişisel bir tercihtir. Bazı bireyler affetme sürecini ağlayarak, bazı bireyler ilişkisini kurtarmaya çalışarak bazıları da affetme sürecini kelimelerle ifade ederek dışavururlar (Worthington, 1998). Empati, alçakgönüllülük ve affetme girişimi; bireylerin kişisel ve kişilerarası deneyimlerinden,

kişilik özelliklerinden ve davranış şekillerinden etkilenmektedir (Worthington ve Wade, 1999).

Worthington (1998), birey affetmeyi kendi içinde deneyimlese de açık davranışlar yoluyla ifade etmediği sürece affetmenin tam gerçekleşmeyeceğini iddia eder. Affetmenin bir dizi işlemten sonra gerçekleşeceğinden hareketle affetme sürecinde izlenmesi gereken yol adım adım açıklanmıştır. Buna bağlı olarak affetme sürecini anımsama (*recall*), empati (*empathy*), özgecilik (*altruistic gift of forgiveness*), affetmenin gerçekleştirilmesi (*commit*) ve kalıcı affetme (*hold on to forgiveness*) adımları ile tanımlanmış ve bu adımların İngilizce karşılıklarının ilk harflerinin bir araya getirilmesiyle oluşturulan “REACH” kısaltması ile temsil etmiştir. Bu modele göre ilk adımda incinen kişi olumsuz yaşantısını hatırlar aynı zamanda bireyin yaşadığı güçlüğü kabul etmesi de beklenir. İkinci adımda empatinin geliştirilmesi üzerinde durulur. Empati kurmaya yardımcı olmak için suçlunun bakış açısından mektup yazma ya da rol değiştirme tekniklerinden yararlanılabilmektedir. Üçüncü adımda alçakgönüllülük ve karşılık beklemeden yapılan bir iyilik gibi affetme bireylerde öznel olarak ifadesini bulur ve mutluluk yaratır. Son aşamada ise sorunların yeniden ortaya çıkma riskine karşı kalıcı affetmeyi sağlayabilmek için cesaretlendirmeden yararlanılabilmektedir (Gordon, Baucom ve Snyder, 2005; Wade ve Meyer, 2015).

Affetme modellerinin ortak noktalarına bakıldığında olumsuz duyguların ve bu duyguların fark edilmesinin ne denli önemli olduğu görülmektedir. Hargrave modelinde olumsuz duyguların yükünün özellikle aile ilişkilerinde derin yaralar açabileceği, Enright ve İnsani Gelişim Çalışma Grubunun süreç modelinde duyguların fark edilmesinin ve yüzleşmenin affetmenin ilk evresi olduğu üzerinde durulmaktadır. Duyguların billurlaşması ve fark edilmesi pek çok şeyi somutlaştırabilir, algıları değiştirebilir. Affetme olgusunun doğmasına neden olan incinme, yaşananların algılanışı ile yakından ilgili olduğundan bu algıların yeniden değerlendirilmesinin de düşünceleri ve algıları değiştirebileceği (Gordon, Baucom ve Synder, 2005) ve affetmede duygu, düşünce, davranış yönlerine de odaklanıldığı görülmektedir. Enright ve İnsani Gelişim Çalışma Grubunun çalışma evresi algıların, düşüncelerin önemi ve nihayetinde alınacak kararların affetmenin temellerini oluşturduğu evre olarak ele alınmaktadır. Derinleştirme evresinde ise olumlu duyguların geliştiği ve kişisel olarak farklı kararların alındığı anlaşılmaktadır.

İlgili yayınlarda yer alan modeller bağlamında araştırmanın konusu olan olumsuz duygudurumu düzenleme ve kişisel kararsızlığın affetme ile önemli bir ilişki içinde

olduğu düşünölmektedir. Bu modellerde göröldüğü gibi bireylerin yaşadıkları/algıladıkları olumsuzluklardan artık mutsuz olmamaları ve hayatlarına daha olumlu şekilde devam edebilmeleri için ve tam ya da sınırlı affetmenin gerçekleşebilmesi için kişisel olarak bireylerin duygularını ve düşüncelerini kontrol edebilmesi ve yönlendirebilmesinin son derece önemli olduğu ifade edilebilir.

## **2.2. Olumsuz Duygudurumu Düzenleme**

Bu bölümde olumsuz duygudurumu düzenleme ile ilgili alanyazında yer alan kavramlara yer verilmiştir. İlk olarak duygular ve duyguların kontrolü ile doğan duygu düzenleme kavramlarına ardından da duygudurumu düzenlemeye ilişkin kuramsal bilgilere yer verilmiştir.

### **2.2.1. Duygular**

İnsanların verdiği doğal tepkilerin başında duygular gelmektedir. Duygular belli olaylar ve durumlarda farklı şekillerde ortaya çıkmaktadır. Duyguların çeşitliliğine bakıldığında duyguların sevinç, öfke, üzüntü ve korku olmak üzere dört temel kümeye ayrıldığı görölmektedir (Cormier ve Hackney, 2015). Bireylerin önem verdiği konularda tatmin edici yaşantılarının olması ya da olması ihtimali olumlu duyguların oluşmasını sağlarken tehdit edici olaylar karşısında olumsuz duygular oluşmaktadır (Frijda, 1988). Diğer taraftan bireysel farklılıklar her zaman göz önünde bulundurulmalıdır. Örneğin kişisel kayıplarda genellikle keder, hakaret/saldırı tipi durumlarda ise öfke gibi duygular ortaya çıkarken (Frijda, 1988) öfke bazen bir incinmenin de kılıfı ya da korku bir dışlanmanın ve üzüntünün sonucu olabilir (Cormier ve Hackney, 2015).

Duygular benzer ya da aynı olsa dahi kişilerde duygular farklı sebeplerden kaynaklanabilmektedir. Duyguları tetikleyen olay veya durumların kişilere göre değişkenlik göstermesi duyguların oluşumunun olayların nasıl yorumlandığına bağlı olması ve her bireyin algısı ve yorumunun farklı olmasıdır (Frijda, 1988). Kötü ya da ahlaksız duygu yoktur. Sadece yıkıcı ve olumsuz bir duygu için dahi olsa bu duygu ile ne yapılacağına karar verilmesi gereken durum vardır (Webb, 2014).

Duyguların dengelenmesi söz konusu olduğunda karşımıza çıkan kavramlardan birisi de duygu düzenlemedir. Duygu düzenleme psikoloji alanında kişilik, biyolojik, sosyal, klinik, sağlık, gelişim, bilişsel alan çalışmalarının yer alan bir kavramdır (Gross, 1998). Duygu düzenlemenin duygu durumlarını yönetmeye yönelik aktif bir çaba olduğ

söylenbilir (Koole, 2009). Nitekim kişisel farklılıklara vurgu ile birlikte duygu düzenlemede temel süreç olayın mantıksal olarak yeniden bir işleme alındığı yeniden değerlendirme ve duygunun herhangi bir şekilde ifade edilmesini engelleyen bastırma kavramları ile açıklanmaktadır (Gross, 1999). Bu bağlamda duygu düzenleme reddetme, mantığa bürüne gibi savunma mekanizmalarından farklı olarak, olaya pozitif bir yaklaşım ile olayın yeniden değerlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır (Gross, 1998; Gross, 2002). Duyguyu oluşturan durum yeniden yorumlama stratejisi ile duygusal etkisini değiştirecek şekilde birey tarafından yeniden anlamlandırılır. Duruma özgü duyguyu değiştirecek olan bilişsel değişimdir. Baskılama ise, devam eden duygunun ifadesi olan davranışı engellemeyi içeren bir tepkidir (Gross, 2002; Gross ve John, 2003). Yeniden değerlendirme hafıza ile duygu ve davranış üzerinde azaltıcı bir etkiye sahipken bastırma davranışı azaltıp duygu ve hafıza üzerinde bir etki yaratmaz (Gross, 2002). Duyguların düzenlenmesinde bilişsel yapıların ve aktivitelerin önemli olduğu görülmektedir.

Duygu düzenleme kavramında iki tip sınıflama yapıldığı görülmektedir. Bunlar öncül ve tepki odaklı duygu düzenlemedir. Öncül düzenlemede kişi duygu oluşmadan önce yaptığı seçimler ile duygularını düzenler. Tepki odaklı düzenlemede ise duygu oluşmuştur ve kişi duruma göre tepkisini artırır ya da azaltır (Gross ve Munoz, 1995). Duygu düzenleme sürecinde duygu oluşumunda beş adım üzerinde durulur: durumun seçimi, durumun değiştirilmesi, dikkatin dağıtılması, bilişlerin değiştirilmesi ve tepkilerin hafifletilmesidir (Gross, 1998; Gross, 2002; Gross ve John, 2003). Süreç sonunda insanlar olumlu duyguları artırabilir, koruyabilir veya olumsuz duyguları azaltabilir (Koole, 2009). Duygu düzenleme stratejilerini işe koşmak kadar bu onarıcı stratejilerin işe yarayacağına inanmak da son derece önemlidir. Özellikle olumsuz duyguların yıkıcı etkilerinin azaltılması, en azından kontrol altına alınmasında çeşitli yollar kullanmak kadar önemli bir faktör varsa o da bu duyguların üstesinden gelinebileceğine dair taşınan umut ve inançtır. Bu bağlamda olumsuz duygudurumu düzenleme, duygu yoğunluğu ve yıkıcı etkileri ile başa çıkmada umut vaat eden bir kavram olarak değerlendirilmektedir.

### **2.2.2. Olumsuz duygudurumu düzenleme**

Olumsuz duyguların etkilerini hafifletme yollarından biri olarak duygudurumu düzenleme, duygu düzenleme ile benzer kavramlar olmakla birlikte aynı şey değildir. Duygu düzenleme her koşulda duygularla ilgiliyken, bu duygularla başa çıkma duygusal

olmayan hedefleri içermektedir. Ancak duygu durumu düzenleme, duygu düzenlemeden daha uzun süre içerisinde daha az yoğun duygusal tepkinin niteliğini değiştirme çabası ve insanların olumsuz ruh hallerini kontrol etmek (örneğin koşmak, iyi uyumak) için yaptıkları faaliyetleri ifade etmektedir (Gross, Richards ve John, 2006). Bireylerin duygudurumundaki farklılaşmalar olaylardan değil algılardan kaynaklanmaktadır (Burns, 2019). Gross (1998), metaanaliz çalışmasında duygudurumu, tanımlanmış davranışsal tepki eğilimleri ile duygulardan ayrılmıştır. Birbiriyle yakından ilişkili bu yapılar geçirgen sınırlara sahip olsalar da duygulanım düzenleme içinde baş etme, duygu düzenleme, duygudurumu düzenleme ve savunmalar farklı yapılar olarak kavramsallaştırılmıştır. Gross, (1999) duygu düzenleme ile ilgili kavram karışıklığının önüne geçmenin önemli olduğunu altını çizmiştir.

Rotter (1966)'ın öğrenme kuramından yola çıkarak kişilerin davranışları ve sonuçları arasındaki ilişkilere dayalı olarak oluşturduğu genelleştirilmiş tutum, inanç veya beklentilerin gelecek davranışlarını da şekillendirdiğini söylemek mümkündür. Bu inancın gelişmesinde iç ya da dış odaklı pekiştiriciler olabilir. Problem durum karşısında iç ya da dış kontrol odaklı olmak ve beklenen davranışlar belirleyici ya da önleyici olabilmektedir (Catanzaro ve Mearns, 1990). Mevcut araştırmada kullanılan olumsuz duygudurumu düzenleme envanterinin (Bahadır, 2006) orijinal formunda olumsuz duygudurumu düzenleme beklentisinin ele alındığı görülmektedir (Catanzaro ve Mearns, 1990).

Bandura (2001)'ya göre insanlar öz düzenleme ile eylemlerini planlayarak hareket eden, beklentileri karşılanmadığında kendi kendini düzenleyerek motivasyonunu yükseltebilen böylece hedeflerine ulaşabilen varlıklardır. Bu sayede pek çok sosyal ve ahlaki alanındaki davranışın düzenlemesini sağlayan içsel motivasyonlar zaman içinde bilgi ve beceriler kazanıldıkça daha kararlı hale gelir. Öz yeterlilik sayesinde ayrıca eski korkularının üstesinden gelebileceklerine dair kanıt bulduklarında kendine has baş etme seçenekleri oluşturarak daha başarılı olabilirler (Bandura, 1977).

Stresli durumlarda yaşanan olumsuz duygularla baş etmede farklı stratejiler denenerek başarı yakalansa da ruh hali onarıcı stratejilerin işe yarayacağına inanmak da stratejileri kullanmak kadar önemlidir. Rotter (1972)'e göre bu inanç ve beklentiler bireylerin problemleri başarı ile çözmedeki davranış repertuarlarını diri tutmaktadır (akt. Catanzaro ve Mearns, 1990). Benzer bir tablo olumsuz duygudurumu düzenleme beklentisi için de geçerlidir. Eğer bireyin olumsuz duygu düzenleme beklentisi düşükse

ya olumsuz duygudurumu devam eder ya daha kötü olur ya da en iyi ihtimalle duygudurumu hafif bir düzeyde de olsa kalabilir (Catanzaro ve Mearns, 1990). Olumsuz duygudurumu düzenleme beklentisi birinin memnuniyetsizliğini yaşaması yerine onu sonlandırmaya çalışma eğilimi ile ilgilenmektedir (Catanzaro ve Mearns, 1990). Bu nedenle olumsuz duygudurumu düzenleme beklentisi yüksek olan bireyler memnuniyetsizliğe takılıp kalmamakta, bu olumsuz durumla baş etmeyi tercih etmektedirler.

Olumsuz duygudurumu düzenleme beklentisi daha fazla uyumlu baş etme ve olumlu biliş ve duyuş geliştirmeye alakalıdır (Catanzaro vd., 2014). Olumsuz duygu ile baş temek gerektiğinde ilk önce duyguyu tanımlama ve kabul etme gerekir ki duygunun gerekçeleri keşfedilip eyleme geçilebilsin (Webb, 2014). Bu nedenle olumsuz duygudurumu düzenleme beklentisi de aktif başa çıkma stratejileri kullanmakla ilişkilidir (Talasman, 2013). Nitekim olumsuz duygudurumu düzenleme beklentileri üniversite öğrencilerinde boylamsal olarak incelendiğinde beklentinin artması ile daha fazla aktif baş etme yollarının kullanıldığı görülmüştür (Catanzaro ve Greenwood, 1994). Affetme kavramsal içeriğinde ve modellerde dikkat çeken duygu ve düşünce boyutları ile örtüşen olumsuz duygudurumları ile mücadeleye yönelik inançlardan oluşan olumsuz duygudurumu düzenlemenin affetme ile önemli ölçüde ilişkili olduğu sonucuna varılabilir.

Olumsuz duygularla baş etme beklentisini etkileyecek bir faktör de sosyal çevredir. Çocuklar fiziksel gelişimleri ile birlikte özerklik kazanmaya başladıkça çevre ile etkileşimleri artar. Bu aşamada çevreden de duygularını nasıl ifade etmesi gerektiğine ilişkin tepkiler alırlar ve çevreye karşı duygularını düzenlemeyi zaman içinde öğrenirler (Gross ve Munoz, 1995). Duyguların ifadesi ve yönetiminde sosyal öğrenmenin yanı sıra sosyal destek de oldukça önemlidir. Üniversite öğrencilerinin algıladıkları aile ve arkadaş desteği arttığında stresle başa çıkmanın, olayın değerlendirilerek en iyi kararın verilmesini sağlayan kendine güvenli yaklaşımın ve sakince düşünerek öfkelenmemeyi mümkün kılan iyimser yaklaşımın arttığı görülmüştür (Yamaç, 2009).

Olumsuz duygu ile baş etme becerisi geliştiren kişiler uygunsuz yollara yönelmek yerine öz yeterliliğini ortaya koyacakları baş etme yöntemlerini işe koşarlar. İntihar amacı gütmeyen ve kendine zarar verme davranışı bozukluğu olan ergenlerle gerçekleştirilen olumsuz duygu ile baş etme müdahalesi ile duygu düzenleme zorluklarında, kendi kendini tahrip edici davranışlarda ve genel işleyişte iyileşme görülmüştür (Bjureberg vd., 2017).

Görüldüğü gibi zorlu duygularda olumsuz duygulardan uzaklaşabileceğine, duygunun ne olduğu ya da mücadelesi ile yüzleşebileceğine inanan, çaba sarf etme veya sosyal destek alma eğilimleri gösteren bireylerin olumsuz duygudurumu düzenlemede belli düzeyde yeterlilik gösterdiği anlaşılmaktadır. Bireylerin zorlu duygularla başa çıkmada kendilerine inanmaları ve bunu doğru kararlarla destekledikleri durumlarda kişisel faydalarını korumada başarılı olabilecekleri anlaşılmaktadır.

### **2.3. Kişisel Kararsızlık**

Karar vermek hayatımızın önemli bir unsurdur ki gözlerimizi yeni bir güne açtığımız an itibariyle aldığımız kararlar ile güne devam ederiz. Hayatımızdaki temel faaliyetlerden olan karar verme olgusu, bizi kökten etkilemeyecek kararlar ise daha cesur davranabilsek de hayatımızda geri dönüşü zor ya da imkânsız olabilecek kararlarda tercihlerin netleşmesi zorlaşabilir (Germeijs ve Boeck, 2002).

Karar verme bir ihtiyacı gidermek için ortada birden fazla seçenek olduğunda ihtiyaca en iyi cevap veren seçenekler arasında bir tercih yaparak bir davranışta bulunma olarak ifade edilebilir (Kuzgun, 2009a). Seçenekleri değerlendirerek olası sonuçlar arasından en iyisini seçebilme ise isabetli tahminler yapabilmeye, akıl yürütmeye bağlıdır. Algılarla yeni kavramlar oluşturma ve kavramlar arasındaki benzer ve farklı yönleri dikkate alarak yeni bir bütün oluşturabilme gücü olarak tanımlanan akıl yürütme (Kuzgun, 2009a) karar verme sürecinde önemli bir rol üstlenmektedir. Akılcı karar verme sürecinde belli basamaklar vardır. Bunlar problem durumunun hissedilmesi ve tanımlanması, seçeneklerin değerlendirilip onaylanan seçenek ile uygulamaya geçilmesi ve sonuçların analiz edilmesi olarak özetlenebilir (Kuzgun, 2009b; Kuzgun, 2012). Bireylerin iyi bir karar vermesi çoğunlukla en iyi seçeneği seçmekten ve yapılması gerekenleri, işe yarayan ve yaramayanların akılda tutulması ile mümkün olmaktadır (Byrnes ve McClenny, 1994). Karar verme sürecinde vurgulanan bir diğer konu da bireylerin seçim özgürlükleridir (Kuzgun, 2012). Bireyler düzeltme, nedensel akıl yürütme veya tavsiye arama gibi süreçleri kullanarak bir dizi seçenek üretir (Byrnes ve McClenny, 1994) ve bu seçenekler arasından kendine özgü bir seçim yapar.

Kuzgun (2009a) mesleki rehberlik kapsamında kariyer kararı bağlamında karar kuramlarını ele almıştır. Kuzgun'un (2009a)'in aktardığına göre karar kuramlarında kararın öngörülebilir çıktılardan en uygun olanına yönelme (Gelatt, 1962), istenen nihai amaç için en yüksek ihtimal vaat edene yönelme (Vroom, 1964) ya da seçenekler

arasında önceliklere göre bir tercihe yönelme (Gati, 1990) gibi faktörlerin altının çizildiği görülmüştür.

Karar verme alanyazını incelendiğinde karar verme ya da karar verme güçlüğü'nün öncelikli olarak kariyer bağlamında ele alındığı görülmüştür. Kararsızlık, daha ziyade kariyer kararını vermeyi güçleştiren bir kavram olarak ele alınmıştır (Bacanlı, 2012.). Kariyer kararı ya da kararsızlığı belli bir gelişim döneminde gelişim görevi olarak ele alınmakta (Manning, 2002) ve yaş ilerledikçe karar verme durumlarında yeterlilik gelişebilmektedir (Tiryaki, 1997). Ancak genelleştirilmiş kararsızlık kariyer alanıyla sınırlı kalmamakta, kişilerin gündelik hayatlarını sekteye uğratan bir rutin haline gelebilmektedir.

Genelleştirilmiş kararsızlık hayatın genelinde karar verilmesi gereken durumlarda sürekli kişilerin karşısına çıkan ve kişilik özelliklerinden de etkilenen bir kavram olarak ele alınabilir. Kronikleşen kararsızlık yaşayan bireylerin öz'üne yönelik bir tercih yapamaması durumu söz konusudur (Kuzgun, 2009b). Alanyazında kişisel kararsızlığın kariyer kararsızlığı bağlamı dışında da araştırılması ihtiyacı ortaya çıkmıştır (Bacanlı, 2012).

Bu çalışmada kararsızlığın kariyer boyutu değil, genelleştirilmiş hali yani kişisel kararsızlık (Bacanlı, 2012) dahil edilmiştir. Kararsızlığı anlayabilmek için karar vermeyi zora sokan durumları değerlendirmek yararlı olabilir. Karar vermeyi güçleştiren faktörler bireyden, çevreden ya da karar verilmesi gereken husustan kaynaklı olabilir. Kuzgun (2009b)'a göre günlük hayatta karar verirken pek çok konuda hayatımızı önemli ölçüde etkilemeyeceğini düşündüğümüzde daha hızlı kararlar verebiliriz. Ancak hayatımızı önemli ölçüde etkileyecek ve hayatımızın rotasını değiştirebilecek kararlarda sonuca varmak kolay olmayabilmektedir. Örneğin mesleki karar vermede bireyin yeteneklerinin yeterince farkında olmayışı, çevrenin baskısı, alınacak karar için mevcut seçeneklerin yeterince analiz edilememesi, kararın hayata yapacağı etkinin büyüklüğü ve değerlendirme yapmak için yeterli zamanın olmaması gibi unsurlar karar vermeyi güçleştirmektedir.

Karar verme durumu doğduğunda ilk tepki değişimin elzem olup olmadığının sorgulanmasıdır ki bu durum değişim karşısında ilk etapta gösterilen bir dirençtir (Sarı, 2007). Buna ek olarak kararsız bireylerin karar veren ancak verdiği karardan memnun olmayan kimseler olarak karar vermeye ara verme çabası içinde olan bireyler olarak, tanımlandığı görülmektedir (Bacanlı, 2000).



Karar aşamasında kişilerin ne seçeceği kadar ne zaman seçeceği de önemlidir (Patalano ve Wengrovitz, 2007). Kararsızlık bu anlamda kararların zamanında alınamaması olarak da ifade edilebilir (Patalano ve Wengrovitz, 2006). Karar verme sürecinde yeterli zamanın olması, kaynaklara erişimin olması, ilişkiler ya da kişisel özellikler verilen kararı doğrudan etkilemektedir (Tiryaki, 1997).

Kişisel kararsızlıkta yaşanan çelişiklere göre kararsız bireyler araştırmacı ve aceleci olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Araştırmacı kararsızlar sunulan alternatifler arasında incelemeler yapıp en iyisini ararken bir türlü karar veremezler, aceleci kararsızlar ise alternatifler arasında inceleme yapmak yerine derhal karar verip sonra verdiği karardan hoşnut olmamaktadır (Bacanlı, 1999).

Aceleci kararsız bireyler karar verme sürecinden hoşlanmazlar ve karar verme süresini uzatmak isterler ama bir yandan da süre uzadıkça kaygı yaşayacaklarını düşünerek, bu kaygıyı bir an önce dindirmek adına hemen karar verirler. Ancak bu durumdan da memnun olmazlar. Araştırmacı kararsız bireyler ise kararlarından memnun olmak adına en iyi kararı verme çabası ile hareket edip uzun bir keşif sürecinden sonra karar verirler, buna rağmen kararlarından yine hoşnut olmazlar (Bacanlı, 1999; Kuzgun, 2009b). Aceleci ya da araştırmacı kararsız bireyler bir türlü kararını kesinleştiremeyen kişilerdir (Kuzgun, 2009b).

Kuzgun (2009a)'un, Dinklage (1967)' den aktardığı karar verme sürecinde karar verme şekilleri sergilenen davranışlara göre içtepkisel, kadercı, boyun eğen, ertelemeci, kendine eziyet eden, plan yapan, sezgisel davrananlar ve donup kalanlar şeklinde kategorize edilmektedir. Kararsızlığa yatkın bireylerin karar verme sürecinde kaçınma eğiliminde olabilecekleri görülmüştür (Ferrari ve Dovidio, 2001). Bu bağlamda kararsız kişilerin kendine eziyet eden, erteleyen ya da sezgisel ve boyun eğici davranışlar sergileyenlere benzer şekilde sağlıklı karar verme eğilimi göstermediği görülmektedir. Kuzgun (2012)' un geliştirdiği Karar Stratejileri Ölçeğinde kararsızlık karar verme biçimi olarak ele alınmıştır. Bu durum kararsızlık kavramının anlaşılması için bir gelişme olarak değerlendirilebilir.

Karar verme sürecinde stratejilere ve duygusal bileşenlere odaklanmak son derece önemlidir (Dinklage, 1966). Duygular yaşamı doğrudan etkileyebildiği gibi kararlarımızda da doğrudan bir etki yaratabilmektedir (Kuzgun, 2008). Bu etki karar vermede ya da karar verememede duyguların ve yaşantıların değerli olduğu vurgusunu taşımaktadır. Yaşanan olumsuz duyguların etkisi altındayken bireylerin yaşadığı

kararlılığın ya da kararsızlığın belli ölçüde kişiye etkileri olacaktır. Affetme olgusu bağlamında kararsızlık yaşayan bireyin yaşanan güçlük ile başa çıkmasında farkındalık, aktif çaba sarf etmesi ve sorumluluk alma gibi yaklaşımları göğüslemekte güçlük yaşayacağı düşünülebilir. Nitekim kararsızlık nedeniyle insanların olayları ve düşünceleri tutarlı olarak birleştirip yeni bir yapı oluşturmada güçlük yaşadığı belirtilmiştir (Sarı, 2007).

## **2.4. İlgili Araştırmalar**

Bu bölümde affetme, olumsuz duygudurumu düzenleme ve kişisel kararsızlık değişkenleri ve bu değişkenler arasındaki ilişkileri ele alan çalışmalara yer verilmiştir.

### **2.4.1. Affetme ile ilgili araştırmalar**

Alanyazında affetme ile ilgili araştırmalar incelendiğinde cinsiyet ve yaş gibi temel demografik değişkenler ile affeden bireyin kişisel özellikleri, hata yapan bireyin ve hataya ilişkin özelliklerin ele alındığı görülmüştür ve yapılan çalışmalara bu bölümde yer verilmiştir.

Affetme ve demografik değişkenler arasındaki ilişki pek çok çalışmada ele alınmıştır. Cinsiyet ve yaş gibi temel demografik değişkenlerin affetme ile olan ilişkisine bakıldığında cinsiyetin affetme eğiliminde anlamlı bir değişken olmadığını bulan çalışmaların (Ahmed, Azar ve Mullet, 2007; Alpay, 2009; Asıcı, 2013; Aşçıoğlu-Önal, 2014; Ayten, 2009; Başkaya, 2018; Besim, 2017; Enright, Santos ve Al-Mabuk, 1989; Göztepe-Gümüş, 2015; Gündüz, 2014; Güzel, 2016; Kaya, 2015; Ryan ve Kumar, 2005; Saeighi Mameghani, 2017; Sayın, 2017) yanı sıra cinsiyetler arasında anlamlı fark olduğunu ortaya koyan çalışmalar da (Çivan, 2013; Çoklar, 2014; Eaton vd., 2006; Küçükler, 2016; Seyfi, 2017) bulunmaktadır. Cinsiyet değişkeninin anlamlı olarak bulunduğu çalışmaların bulguları tutarlılık göstermemektedir. Erkeklerin daha affedici olduğunu ortaya koyan çalışmaların (Çoklar, 2014; Eaton vd., 2006) yanı sıra kadınların daha affedici (Çivan, 2013; Küçükler, 2016; Seyfi, 2017) olduğu yönünde sonuçlar elde eden çalışmalarda bulunmaktadır. Affetme eğilimi ile ilişkisi araştırılan bir diğer demografik değişken ise yaş'tır. Yaş değişkeninin affetme açısından anlamlı bir farklılığa yol açmadığını belirleyen çalışmalar (Ahmed, Azar ve Mullet, 2007; Ayten, 2009; Saeighi Mameghani, 2017) bulunmaktadır. Ancak yaş arttıkça affetme eğiliminin anlamlı derecede arttığı (Asıcı, 2013) bulgusuna da ulaşılmıştır. Ulaşılan bu araştırma bulguları

ışığında bu değişkenlerin affetme ile genellenebilir bir anlamlılık ilişkisi içinde ele alınmasının zor olduğu görülmektedir.

Affetmenin psikolojik yapısını ortaya koymada incinen ve inciten odağının dışındaki değişkenlere de odaklanmanın gerekliliği ortaya çıkmıştır (Fincham, Jackson ve Beach, 2005). Örneğin hatalı ile olan yakınlığın affetme motivasyonunu etkilediği belirtilmiştir (McCullough, 2000; Worthington vd., 2007). Nitekim Younger, vd. (1998)'nin çalışmasında en çok affedilen kişilerin arkadaş, romantik ilişkide eş, ebeveyn ve kardeş olduğu bulunmuş iken hatayı yapanın önem derecesi arttıkça affetmenin azaldığı da görülmüştür. Hata büyüdükçe affetmenin azaldığı da bir diğer bulgudur (Bugay ve Demir, 2011).

Affetme içsel bir süreç olduğundan affetme ile ilişkili olacağı düşünülen değişkenlerden bir diğeri de kişisel özelliklerdir (Worthington, 2005). Kişisel ya da kişilik ile ilgili değişkenler affetme ile ilgili araştırma ve çalışmalarda geniş yer tutmuştur. Bu doğrultuda yapılan çalışmalara örnek olarak üniversite öğrencilerinin ölçülen öz-kabul (Dixon vd. 2014), öz-şefkat (Cuğ, 2015), öz-duyarlılık (Asıcı, 2013) ve öz-saygı (Al-Mabuk, Enright ve Cardis, 1995; Coyle ve Enright, 1997; Freedman ve Enright, 1996; Freedman ve Knupp, 2003; Sayın, 2017) düzeyleri ile affetme düzeyleri arasında olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu ve benliğin olumlu yönlerinden olan öz-saygı düzeyinin affetmeyi olumlu yönde yordadığı bulunmuştur (Alpay, 2009; Asıcı, 2013; Eaton vd., 2006; Gündüz, 2014).

Bireylerin affetme eğilimlerini incelemek için üzerinde durulan diğer bir değişken ise hata yapan bireyin hatasına devam edip etmediği (Worthington, 2005), telafi edici ya da engelleyici davranışlarda bulunup bulunmadığı gibi hata yapanın özelliklerine ilişkindir (Rusbult vd., 2005; Worthington, 2005). Ayrıca araştırmalarda niyetin ve özür dilenmesinin affetmenin belirleyicileri olduğu bulunmuştur (Ahmed, Azar ve Mullet, 2007; Azar ve Mullet, 2001). Üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada affetmeme hikayelerinin büyük çoğunluğunda özür dilenmediği görülmüş (Younger, vd., 1998) bu bulguyu destekler biçimde başka bir çalışmada da özür dilenmediğinde intikam alma isteğinin arttığı belirlenmiştir (Eaton vd., 2006). Diğer taraftan samimi olarak özür dilenmesinin ve pişmanlığın ifade edilmesinin affetmeyi artırdığı ortaya konmuştur (Bugay ve Demir, 2011; McCullough, 2000).

#### 2.4.2. Affetme ve olumsuz duygudurumu düzenleme ile ilgili araştırmalar

Alanyazında affetme ve olumsuz duygudurumu düzenleme ilgili araştırmalar incelendiğinde sınırlı sayıda çalışmaya ulaşılmıştır. Bu kapsamda olumsuz duygudurumu düzenleme ile ilişkili olduğu düşünölen olumsuz duygular ve duygu düzenleme gibi değişkenler ile yapılan çalışmalara bu bölümde yer verilmiştir.

Affetme incinme duygusu ve rahatsızlık veren bu incinmişlik duygusundan sıyrılma çabası ile başlamaktadır. Affetme için olumsuz duygu durumunun düzenlenmesi gerektiğinden alanyazında affetme ile olumsuz duyguların birlikte ele alındığı çalışmalara rastlanmaktadır. Yaşları 24 ve 56 arasında değişen evli bireylerle yapılan çalışmada incinmişlik duygusu arttıkça affetme eğiliminin azaldığı görölmüştür (Atçeken, 2014). Bir başka çalışma ile affedenlerin affetmeyenlere göre daha az olumsuz duygu yaşadığı bulgusuna (Marks vd., 2013) ulaşılmıştır. Öte yandan affetme ile özel bazı duyguların ilişkisi de alan yazında farklı çalışmalarda incelenmiştir. Haksızlığa uğradığını düşönen kişi başlangıçta baskın olarak öfke duygusu yaşayabileceğinden (Coleman, 1998) öfke, affetme sürecinde baş edilmesi gereken önemli bir duygu olarak görölmektedir. Araştırmalarda da ciddiye alınmama, haksızlığa uğrama ve eleştirilme gibi durumların öfkeyi doğuran durumlar olduğu ve genel olarak öfkenin affetme ile taban tabana zıt olan intikam motivasyonunu artırdığı bulunmuştur (Taysi, 2007). Bu bulgu ile örtüşen bir diğer bulgu ise affetme eğilimi düşük bireylerin diğerlerine saldırganca davranma eğilimleri de arttığıdır (Kovácsová, Lajunen ve Rořková,2016). Bir diğer çalışmada da üniversite öğrencilerinde affetme arttıkça öfkenin azaldığı görölmüştür (Besim, 2017).

Öfke ve affetme arasındaki ilişkinin doğrudan ele alındığı çalışmaların yanı sıra üniversite öğrencilerinde öfkedeki düşüşün yaşam doyumunu yükselttiği ve yaşam doyumundaki yükselmenin de affetme eğilimi ile olumlu anlamda ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalarda mevcuttur (Altan ve Çivitci, 2017; Topbaşoğlu, 2016). Affetme olumsuz duygularla aktif mücadele yolu olarak ele alınabileceğinden (Enright ve Human Development Study Group, 1991) affetmenin artması ile öznel iyi oluşun (Coyle ve Enright, 1997; Cuğ, 2015; Freedman ve Enright, 1996; Freedman ve Knupp, 2003; Halisdemir, 2013; Satıcı, 2016) ve psikolojik sağlamlığın da (Eraslan-Çapan ve Arıcıoğlu, 2014) arttığı bulunmuştur.

Duyguların yanında duygudurum ile ilgili yapılan bir çalışmada da katılımcıların duygudurumlarının affetme eğilimlerini yordadığı ortaya konmuştur (Marks vd., 2013). Bu araştırma bulguları genel olarak olumsuz duygu ve duygudurumlarının affetme ile

ilişkili olduğunu desteklemektedir. Üniversite öğrencilerinde duygusal tutarsızlığın affetmeye istekliliği olumsuz yönde yordadığı bulunmuştur (Çoklar, 2014). Bu bulguları destekler nitelikte yaşanan duygusal uyumsuzluğun olumlu çözümü ile intikam alma ve kaçınma isteğinin azaldığı bulunmuştur (Worthington ve Wade, 1999).

Üniversite öğrencilerinin affetme eğilimlerinde duygu düzenleme ve çeşitlerinin etkisini araştıran çalışmalarda yer almaktadır. Bireyler yeniden değerlendirme ve bastırma temel süreçlerini içeren duygu düzenleme (Gross, 1999; Gross ve John, 2003) stratejileri kullandıklarında bu bireylerin barış, sevinç, şükran, mutluluk ve empati gibi değerlerinin yükseldiği belirlenmiştir. Yeniden değerlendirme stratejisi içinde şefkat ve fayda odaklı değerlendirme alt boyutları yer almaktadır ve şefkat odaklı yeniden değerlendirme stratejisi kullananların fayda odaklı yeniden değerlendirme stratejisi kullananlara göre daha samimi affetme yaşayabileceği bulunmuştur (Baker, 2014). Ayrıca başka bir çalışmada olumsuz duygudurum düzenlemenin kapsamında da yer alan bilişsel süreçleri içeren bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden pozitif yeniden odaklanma, planlamaya odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme ve kabullenme ile affetme arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur (Rey ve Extremera, 2015). Ek olarak bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin affetme ile olumlu ilişki içinde olduğu görülmüştür (Küçükler, 2016).

#### **2.4.3. Affetme ve kişisel kararsızlık ile ilgili araştırmalar**

Affetme ve kişisel kararsızlık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar gözden geçirildiğinde sınırlı sayıda araştırmaya ulaşılmıştır. Bu yüzden kişisel kararsızlık ile ilişkili olduğu düşünülen mükemmeliyetçilik, bilişsel çarpıtmalar, algılar, ruminasyon, empati gibi değişkenleri ele alan çalışmalarına bu bölümde yer verilmiştir.

Affetme sürecinin tamamlanabilmesi için affetmeye dair bilinçli bir karar almak gerektiği (Fitzgibbons, 1986) bilgisinden hareket ile affetme ile ilgili araştırmalarda karar mekanizmasını etkileyebilecek duygu ve düşünce odaklı değişkenler ile çalışıldığı görülmektedir. Baker (2014), çalışmasında bireylerin yaşananları şefkat odaklı yeniden değerlendirmesinin kararsız affetmeyi arttırdığını görmüştür. Haksızlığa uğradığını düşünen kişilerin toptancı bir yaklaşım sayılabilecek dünyanın adil olmadığı inancına kapılması ve bu inançtaki artışın da affediciliği azalttığı görülmüştür (Giray, 2009). Suçluyu suçunun dışında değerlendirebilmenin affetmeyi etkilediği görülmüştür (Baker, 2014). Bu bulguyu tamamlar nitelikte üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları

artıkça affetme düzeylerinin azaldığı görülmüştür (Aşçıoğlu-Önal, 2014; Çıvan, 2013). Hatta bilişsel çarpıtmalar affetmenin anlamlı bir yordayıcısı olarak belirlenmiştir (Aşçıoğlu-Önal, 2014). Affetme üzerinde etkisi araştırılan bir diğer değişken ruminatif düşüncedir. Ruminatif düşünce ile bireyler olumsuz duygular ile yüklenmektedir (Baker, 2014) ve ruminasyonun affetmeyi olumsuz yönde yordadığı bulunmuştur (Aşçıoğlu-Önal, 2014; Bugay, 2010; Thompson vd., 2005). Ayrıca olumsuz düşüncelerin de affetmeyi güçleştirdiği başka bir çalışmada bulunmuştur (Dixon vd., 2014). Bilişsel çarpıtma ve ruminatif düşünceye benzer şekilde mükemmeliyetçiliğin kendini affetme (Tangney, Boone ve Dearing, 2005) ve yakın ilişkilerdeki affetmenin (Worthington, 1998) temel belirleyicilerden birisi olduğu bulunmuştur.

Affetmeye yönelik adımlarda kişilerin başkalarının da kendilerinin de mükemmel olmadığı düşüncesini kabul etmesi ve beklentilerini düzenlemeleri alçakgönüllük olarak ele alınmakta ve affetmeyi artırdığı ortaya konmaktadır (Ayten, 2009; Gordon, Baucom ve Snyder, 2005; North, 1998; Wade ve Meyer, 2015; Worthington, 1998; Worthington ve Wade, 1999). Olayla ilgili duyguların ve düşüncelerin berraklaşmasında kişinin kendisinin de hata yapabileceğini düşünüp suçlu ile empati kurmasının (Worthington, 1998) affetmeyi kolaylaştırdığı bulunmuştur (Alpay, 2009; Aşçıoğlu-Önal, 2014; Bayar, 2015; Malcolm, Warwar ve Greenberg, 2005; McCullough, 2000). Empatiye benzer bir kavram olan, kişinin hem kendisinin hem de başkalarının duygularını anlama, yorumlama ve düzenleme kapasitesini gösteren duygusal zekadaki gelişimin de affetmeye olumlu etki yaptığı bulunmuştur (Kaya, 2015; Kaya ve Peker, 2016).

#### **2.4.4. Affetme ile olumsuz duygudurumu düzenleme ve kişisel kararsızlık ilgili araştırmalar**

Affetme, olumsuz duygudurumu düzenleme ve kişisel kararsızlık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar gözden geçirildiğinde sınırlı sayıda araştırmaya ulaşılmıştır. Bu yüzden, değişkenlerin birlikte kullanıldığı araştırmalarla birlikte affetme süreçlerini çeşitli şekillerde ele alan modellerin uygulandığı müdahale çalışmalarına bu bölümde yer verilmiştir.

Affetmemeden kaynaklı yaşanan sorunlarda bireylere psikolojik destek sağlayan ve affetme modellerinin uygulaması olan müdahale çalışmalarında da genellikle duygu ve düşüncenin birlikte işe koşulduğu görülmektedir. Affetme modelleri incinen kişilerin farkındalık süreçlerini çeşitli bakış açıları ile ele almışlardır. Örneğin bir affetme

modelinde affetmeye bakış etki, anlam arayışı ve iyileşme aşamaları ile (Gordon, Baucom ve Snyder, 2005) diğerinde empati, alçakgönüllülük ve affetmenin gerçekleştiğine işaret eden kişisel ifadeler (Worthington vd., 1998) ile açıklanmıştır. Affetmeyi süreç olarak ele alan yaklaşımlara bakıldığında ise affetme için duygunun keşfi, yüzleşme yaşantısı ve ardından kişinin affetmenin ne anlama geldiğini ve affetmenin olup olmayacağına dair karar vermesi beklenmektedir (Coleman, 1998; Enright ve Human Development Study Group, 1996). Aksi halde bilişsel süreçler tamamlanmadığında benzer yaşantıların tekrarlama durumunda bitirilmemiş işler ortaya çıkabilmekte ve affetme tamamlanamamaktadır (Coleman, 1998). Affetme yaklaşımlarında duygu, düşünce ve davranışı beraber ele alan çalışmalarda da affetme eğiliminin arttığı görülmüştür (Coleman, 1998; Çolak, 2014; Ingersoll-Dayton ve Krause, 2005; Worthington, 1998). Baskin ve Enright (2004)'ın yaptıkları gözden geçirme çalışmasında ele aldıkları affetme müdahale çalışmalarının affetme eğilimini artırdığı sonucuna ulaşmışlar, sadece karar odaklı müdahalelere göre duygu ve düşünceleri birlikte ele alan süreç modeli uygulamalarının affetmeye daha yardımcı olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Affetme ile ilgili yapılan bu müdahale çalışmalarında üzüntüye ya da hataya odaklanmaktansa hatalının hatayı telafi için şimdi neler yapabildiği ve çabasının takdir edilmesi ile destek verilebileceği belirtilmiştir (Coleman, 1998). Bu müdahale çalışmalarında, sağlanan psikolojik desteğin olumsuz duygudan uzaklaşma ve yüzleşmeye yardım ettiği, oturumlar boyunca verilen emek ve harcanan çaba nedeniyle danışanın aktif bir çaba içinde olduğu görülmektedir. Bu nedenle, olumsuz duygudurumu düzenlemenin alt boyutları olan olumsuz duygudan uzaklaşma, yüzleşme, aktif çaba ve sosyal desteğin affetme süreci ile uyumlu ve ilişkili olduğu çıkarılabilir. Ayrıca affetme ile ilgili tüm süreçlerin bir noktada karar verme noktasına geldiği ve kararsızlık yerine gerçekçi, empati içeren kararların affetmeye ulaşmada yardımcı olacağı anlaşılmaktadır. Alanyazında incelenen çalışmalarda görüldüğü gibi affetme eğiliminde duygular ve düşüncelerin ahenk içinde olması oldukça önemlidir. Bu bağlamda araştırmanın değişkenleri olan kişisel kararsızlık ile olumsuz duygudurumu düzenlemenin alt boyutlarının affetmeyi yordayacağı çıkarımında bulunulmuştur.

### 3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmada kullanılan araştırma modeline, çalışma grubuna, veri toplama araçlarına, verilerin toplanması, çözümlenmesi ve analizine ilişkin bilgiler verilmiştir.

#### 3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin kişisel kararsızlık ve olumsuz duygu düzenleme düzeylerinin affetme eğilimlerini yordayıcılığına ilişkin bulgulara ulaşmak amaçlanmıştır. İlgili değişkenler arasında var olan ilişkilerin belirlenmesi hedeflendiğinden betimsel bir modelle çalışılmıştır.

#### 3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu 2018-2019 eğitim öğretim yılında Anadolu Üniversitesinin Eczacılık, Eğitim, Hukuk, İletişim Bilimleri, İktisadi ve İdari Bilimler, Turizm, Edebiyat ve Mühendislik Fakülteleri ile Devlet Konservatuvarına devam eden 862 öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcıların fakülte ve sınıflara göre dağılımları Tablo 3.1.' de yer almaktadır.

**Tablo 3. 1.** Katılımcıların fakülte ve sınıf düzeylerine göre dağılımları

Sınıf Fakülte	1.sınıf		2.sınıf		3.sınıf		4.sınıf		5. sınıf		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Eczacılık Fakültesi	23	8.64	3	2.94	8	3.88	15	6.52	9	37.50	58	7.00
Eğitim Fakültesi	71	26.69	40	39.21	84	40.77	176	76.52	8	33.33	379	45.78
Hukuk Fakültesi	0	0	0	0	0	0	2	0.87	0	0	2	0.25
İletişim Bil. Fakültesi	0	0	17	16.66	53	25.72	16	6.95	5	20.83	91	10.99
İkt. İdari Bil. Fakültesi	98	36.84	27	26.47	52	25.24	11	4.78	2	8.33	190	22.94
Konservatu var	4	1.50	5	4.90	3	1.45	5	2.17	0	0	17	2.06
Turizm Fakültesi	67	25.18	10	9.80	5	2.42	4	1.73	0	0	86	10.38
Edebiyat Fakültesi	3	1.12	0	0	1	0.48	0	0	0	0	4	0.48
Mühendisli k Fakültesi	0	0	0	0	0	0	1	0.43	0	0	1	0.12
Genel Toplam	266	32.13	102	12.32	206	24.88	230	27.78	24	2.89	828	100



Veriler analiz edilmeden önce katılımcıların veri setleri incelenmiş, 32 öğrencinin bir ölçme aracını tamamen ya da kısmen boş bıraktığı için verileri dahil edilmemiştir ve 830 katılımcının olduğu görülmüştür. Ancak bu veriler içinde iki öğrencinin de cinsiyetini işaretlemediği belirlenmiş, bu verilerde analiz dışı bırakılmıştır. Sonuç olarak araştırmanın çalışma grubu 502 (%60.48)'si kadın, 326 (%39.27)'sı erkek toplam 828 fakülte öğrencisinden oluşmaktadır.

Tablo 3.1. 'de görüldüğü gibi araştırmanın veri grubunu oluşturan 828 üniversite öğrencisinin 266' sı (%32.13) birinci sınıf, 102' si (%12.32) ikinci sınıf, 206' sı (%24.8) üçüncü sınıf, 230'u (%27.78) dördüncü sınıf ve 24'ü (%2.89) beşinci sınıf öğrencisidir. Ayrıca katılımcıların yaşları kadınlarda 17 ile 43, erkeklerde ise 17 ile 30 arasında değişmektedir. Kadın katılımcıların yaş ortalaması 20,68 ve standart sapması ise 2,11, erkek katılımcıların yaş ortalamaları 21, 31 ve standart sapması ise 2,02' dir.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada katılımcıların affetme, olumsuz duygudurumu düzenleme ve kişisel kararsızlık düzeylerini belirlemek amacıyla Likert tipi dereceleme ölçekleri kullanılmıştır. Affetme eğilimleri "Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ)" (EK- 1) ile, olumsuz duygudurum düzenleme özellikleri "Olumsuz Duygudurumu Düzenleme Ölçeği (ODDÖ)" (EK- 3) ile, kararsızlık düzeyleri " Kişisel Kararsızlık Ölçeği (KKÖ)" (EK- 5) ile ve demografik bilgilerle ilgili bilgiler ise araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu (EK- 7) ile toplanmıştır. Veri toplama araçlarına ilişkin açıklamalara ise aşağıda yer verilmiştir.

#### **3.3.1. Heartland affetme ölçeği (HAÖ)**

Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ) Thompson ve meslektaşları (2005) tarafından bireylerin affetme eğilimlerinin ölçülebilmesi amacıyla geliştirmiştir. Ölçek 18 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 7'li Likert derecelendirme ile 1 Beni hiç yansıtmıyor ifadesinden, 7 Beni tamamen yansıtıyor ifadesine doğru derecelendirilmiştir. HAÖ; kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme olmak üzere toplam üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek puanlamasında 2, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 15 ve 17 numaralı maddeler tersten puanlanmakta ve ölçekte her alt boyut için en az 6, en fazla 42 puan arasında değişen puanlar alınabilmektedir. Yükselen puan ilgili boyuttaki affedicilik özelliğinin de arttığını göstermektedir. Ölçeğin test tekrar test ölçümleri sonunda katsayılar kendini affetme alt

ölçeği için .83, başkasını affetme için .72, durumu affetme alt boyutu için .73 ve toplam puan için .77 olarak hesaplanmıştır. Cronbach  $\alpha$  katsayıları ise kendini affetme için .75, başkasını affetme için .78, durumu affetme alt boyutu için .79 ve toplam puan için .86 olarak belirlenmiştir.

Heartland Affetme Ölçeğinin Türk kültürü uyarlama çalışması Bugay ve Demir (2010) tarafından yapılmıştır. Uyarlama formunun Cronbach  $\alpha$  iç tutarlılık katsayısı kendini affetme alt ölçeği için .64, başkalarını affetme alt ölçeği için .79, durumu affetmek alt ölçeği için .76 ve ölçeğin tümü için .81 olarak hesaplanmıştır. Daha sonra daha büyük bir örnekleme ölçeğin psikometrik özellikleri Bugay, Demir ve Delevi (2012) tarafından yeniden incelenmiş ve Doğrulayıcı Faktör Analizi sonunda ölçeğin 3 boyutlu yapısı Türk kültürüne uygun bulunmuştur.

### **3.3.2. Olumsuz duygudurumu düzenleme ölçeği (ODDÖ)**

Olumsuz Duygudurumu Düzenleme Ölçeği (ODDÖ), 1990 yılında Catanzaro ve Mearns tarafından olumsuz duygudurumunu düzenlemeye ilişkin beklentileri ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Olumsuz Duygudurum Düzenleme Ölçeği (Generalized Expectancies for Negative Mood Regulation Scale-NMR) 5’li likert tipinde 30 madde olarak geliştirilmiştir. Maddeler baş etme davranışları hakkındaki beklentilerden oluşmaktadır. Her bir maddenin kökü “üzgün olduğumda...” formatında oluşturulmuştur. Ölçek maddeleri genel, bilişsel, davranışsal-yalnız, davranışsal-sosyal, davranışsal-özelleşmemiş olmak üzere 5 tipte oluşturulmuştur (Catanzaro ve Mearns, 1990). Farklı örneklemler ile yapılan çalışmalarda ölçeğin genel, davranışsal ve bilişsel olmak üzere üç boyuttan oluştuğu belirlenmiş, bu alt boyutların birbirleri ile ve ölçeğin genel duygudurum düzenleme özelliklerinin kolerasyonları incelenmiştir. Birinci örnekleme iç tutarlılık değerleri kadınlarda genel ve bilişsel alt boyutta .67, genel ve davranışçı alt boyutta .54 ve bilişsel ve davranışsal alt boyutta .53 bulunmuştur. Erkeklerde genel ve bilişsel alt boyutta .68, genel ve davranışçı alt boyutta .52 ve bilişsel ve davranışsal alt boyutta .53 bulunmuştur. Sonraki ölçümlerde ölçümlerin kararlı olması beklenmiş ve ikinci örnekleme 3-4 hafta ara ile tekrar ölçüm yapılmıştır. Ölçek genel puanında kadınlarda .74, erkeklerde .76 kolerasyon kat sayı değeri bulunmuştur. Üçüncü örnekleme ise 6-8 hafta ara ile ölçüm yapılmıştır ve kadınlarda .78, erkeklerde .67 olarak bulunmuştur (Catanzaro ve Mearns, 1990). Olumsuz duygu düzenleme ölçeği geliştirilirken Rotter iç-dış kontrol odağı ölçeği ile ölçüt geçerliliğine bakılmıştır. İki

ölçek arasındaki ilişkiler incelendiğinde kadın katılımcıların sonuçlarının anlamlı düzeyde ( $r=-.35$ ,  $p<.001$ ) ilişkili olduğu görülürken, erkek katılımcıların değerlerinin anlamlı ( $r=-.09$ ,  $p>.05$ ) olmadığı görülmüştür. Olumsuz Duygudurum Düzenleme Ölçeği geliştirilirken Beck Depresyon Ölçeğinin Kısa formu ile kolerasyonu da incelenmiş, güçlü olumsuz duygu düzenleme inancı olanların, olmayanlara göre daha az depresif olduğu sonucu çıkmıştır (Catanzaro ve Mearns, 1990).

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Bahadır (2006) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Ölçek 30 maddeden ve her madde “üzgün olduğumda” ifadesi ile başlamaktadır. Her bir madde ölçeğin alt boyutlarına hizmet eden olumsuz duygudurumunda kullanılan baş etme yöntemini işaret etmektedir. Maddelere hiç katılmıyorum’dan tamamen katılıyorum’a doğru 5’li likert tipinde cevap verilmesi beklenmektedir. Ölçekte 3, 5, 8, 9, 11, 14, 18, 19, 21, 24, 25, 27, 28 ve 30. maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçekten en düşük 30, en yüksek 150 puan alınabilmektedir ve ölçekten alınan yüksek puan olumsuz duygudurumu düzenlemenin yüksek olduğunu göstermektedir.

ODDÖ Türkçe uyarlamasının geçerlik çalışmalarında da Beck Depresyon Envanteri ve Rotter’ın İç-Dış Kontrol Odağı ölçeği kullanılmıştır. Ölçümler sonunda ölçekler ile anlamlı pozitif ilişkiler tespit edilmiştir. ODDÖ’ nün hem alt boyutlarının hem de genelinin test-tekrar test korelasyonlarının yapılan faktör analizi sonucunda .61 ile .83 arasında değiştiği ve toplam güvenirlik puanının .85 olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Özgün çalışmada (Catanzaro ve Mearns, 1990) ölçeğin genel, davranışsal ve bilişsel olan alt boyutları ölçeğin Türkçe uyarlamasında Olumsuz Duygudan Uzaklaşma, Aktif Çaba, Yüzleşme ve Sosyal Destek alt boyutları ile geçerlik çalışmasına dahil edilmiş, farklı bir örnekleme doğrulayıcı faktör analizi çalışması yapmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi Olumsuz Duygudan Uzaklaşma, Aktif Çaba, Yüzleşme ve Sosyal Destek ile oluşan dört bileşenli yapının doğrulandığını ortaya koymuştur (Bahadır, 2006).

ODDÖ’ nün sekiz maddeden oluşan Olumsuz Duygudan Uzaklaşma alt ölçeği (maddeler: 10, 14, 16, 24, 25, 27, 28, 29), “Beni üzen şeyi kolayca unutabilirim.” ve “Durumda mizahi bir şeyler bulur ve daha iyi hissederim.” gibi olumsuz duygudurumundan uzaklaşmayı anlatan ifadelerin ortaya çıktığı boyutun açıkladığı varyans %14.03 ve iç tutarlılık katsayısı .82 olarak bulunmuştur.

ODDÖ’ nün on maddeden oluşan Aktif Çaba alt ölçeği (maddeler: 1, 2, 4, 6, 12, 13, 15, 17, 20, 26), “Daha keyifli zamanları düşünürsem kendimi daha iyi hissederim.”

ve “Hoşlandığım bir şeyi yaparak daha iyi hissedebilirim” gibi olumsuz duygudurumuna karşı aktif bir çözüm arayışını anlatan ifadelerin ortaya çıktığı boyutun açıkladığı varyans %11.85 ve iç tutarlılık katsayısı .79 olarak bulunmuştur.

ODDÖ’ nün beş maddeden oluşan Yüzleşme alt ölçeği (maddeler: 3, 7, 8, 9, 21), “Neden kötü hissettiğimi anladığımda kendimi daha iyi hissederim.” ve “Bu durumla ilgili bir şey yapmak içimden gelmez.” gibi olumsuz duyguyla ya da olumsuz duyguya yol açan durumla yüzleşme sürecini anlatan ifadelerin ortaya çıktığı boyutun açıkladığı varyans %8.26 ve iç tutarlılık katsayısı .58 olarak bulunmuştur.

ODDÖ’ nün yedi maddeden oluşan Sosyal Destek alt ölçeği (maddeler: 5, 11, 18, 19, 22, 23, 30), “Arkadaşlarla dışarıda yemeğe gitmek iyi hissetmeme yardımcı olur.” ve “Eğer bir grup insanla birlikteysem kendimi kalabalık içinde yalnız hissederim” gibi olumsuz duygudurumuna karşı sosyal destek arayışı ve kullanımını anlatan ifadelerin ortaya çıktığı boyutun açıkladığı varyans %7.27 ve iç tutarlılık katsayısı .58 olarak bulunmuştur.

ODDÖ’ nün dört faktör birden toplam varyansın %41.40 açıklamaktadır. Ayrıca 3, 5, 8, 9, 11, 14, 13, 19, 21, 22, 24, 25, 27, 28 ve 30 numaralı maddeler ters çevrilen maddelerdir (Bahadır, 2006).

### 3.3.3. Kişisel kararsızlık ölçeği (KKÖ)

Kişisel Kararsızlık Ölçeği (KKÖ), 1999 yılında Bacanlı tarafından kararsız bireylerin nasıl karar verdiklerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, daha önce geliştirilmiş olan Kararsızlık Ölçeği (KÖ)’ nin yeniden düzenlenmesiyle oluşturulmuştur. KÖ geliştirilirken 31 üniversite öğrencisi ile bireysel görüşme yapılmış ve bu öğrencilerin çeşitli karar verme durumuna ilişkin kendilerinin ifade etmeleri istenmiştir. Ardından cevaplara yapılan içerik analizi ve alınan uzman görüşü ile ölçek formu oluşturulmuştur (Bacanlı, 1999). KKÖ geliştirilirken KÖ ölçeğinin verilerinden de yararlanılmıştır. Yapılan faktör analizi sonunda maddelerin düzenlemesi yapılmış ve A: Hiç uygun değil (1), B: Pek uygun değil (2), C: Biraz uygun (3), D: Uygun (4), E: Çok uygun (5) derecelendirme şeklinde 5’li likert tipi 18 maddelik ölçeğe ulaşılmıştır. Formdan en fazla 90, en az 18 puan alınabilmekte ve ölçekten alınan puan arttıkça kararsızlık düzeyinin arttığı anlamına gelmektedir (Bacanlı, 2012).

KKÖ geçerlik çalışmalarında durumluk ve sürekli kaygı ölçeğinden yararlanılmıştır. Yapılan işlemler sonucunda KKÖ toplam puanı ve Durumluk Kaygı ( $r=$

.36;  $p < .01$ ), Araştırıcı Kararsızlık ve Durumluk Kaygı ( $r = .27$ ;  $p < .01$ ), Aceleci Kararsızlık ve Durumluk Kaygı ( $r = .38$ ;  $p < .01$ ) arasında olumlu yönde ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca KKÖ toplam puanı ve Sürekli Kaygı ( $r = .58$ ;  $p < .01$ ), Araştırıcı Kararsızlık ve Sürekli Kaygı ( $r = .59$ ;  $p < .01$ ), Aceleci Kararsızlık ve Sürekli Kaygı ( $r = .41$ ;  $p < .01$ ) arasında olumlu yönde ilişkiler tespit edilmiştir (Bacanlı, 2012).

KKÖ güvenilirlik çalışmalarında ölçeğin tümü için .90, Araştırıcı Kararsızlık için .88 ve Aceleci Kararsızlık için .85 iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Ayrıca yapılan madde kolerasyonu sonucunda KKÖ tümü için .36- .70, Araştırıcı kararsızlık için .50- .72, Aceleci Kararsızlık .40-.70 arasında dağılan sonuçlara ulaşılmıştır. Ölçeğin tekrar uygulanması sonucunda KKÖ tümü için .84, Araştırıcı Kararsızlık için .84 ve Aceleci Kararsızlık için .78 kararlılık hesaplanmıştır (Bacanlı, 2012).

#### **3.3.4. Kişisel bilgi formu**

Araştırmada kullanılan bir diğer ölçme aracı da affetmenin çeşitli demografik değişkenlere göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu' dur. Bu formun ön bölümü katılımcıların gönüllü katılımlarını beyan ettikleri kısım, devamı ise üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, fakülte, bölüm, sınıf bilgilerinin sorulduğu kapalı uçlu ve kısa cevaplı sorulardan oluşmaktadır.

#### **3.4. Verilerin Toplanması**

Veriler toplanmadan önce Anadolu Üniversitesi Etik Kuruluna başvuru yapılmış ve araştırma onayı (EK- 9) alınmıştır. Onayın ardından fakülteler gezilerek ilgili yöneticilerden alınan izin ile ulaşılabilen öğretim elemanlarına araştırmanın amacı ve veri toplama araçları hakkında bilgi verilmiş ve uygulama yapmak için izin istenmiştir. Uygun olan ve onay veren öğretim elemanları ile uygulamanın yapılacağı gün ve saatler belirlenmiş ve randevu alınmıştır. Uygulamadan önce gönüllü katılım formu başta olacak şekilde kişisel bilgi formu ve ölçekler kitapçık haline getirilmiştir. Maddeler kolay okunabilir ve işaretlenebilir şekilde tablolar dönüştürülerek katılımcılara sunulmuştur. Ayrıca veri setinin katılımcılar tarafından rahat okunabilmesi için boyutlar özel olarak ayarlanmış ve 26×36 ebatlarında kitapçıklar oluşturulmuştur.

Veri toplama işlemi için randevu zamanında sınıflarda hazır bulunulmuştur. Uygulama ders sorumlusunun onayına göre ders öncesinde, sonrasında ya da arasında

gerçekleştirilmiştir. Veri toplama işleminden önce araştırmacı kendini tanıtmış, araştırmanın amacı, önemi hakkında sosyal istenirlik faktörü göz önünde bulundurularak açıklamalar yapmıştır. Ayrıca ölçme araçlarında bir doğru cevabın olmadığı, kimlik bilgilerinin gizli kalacağı, verilerin araştırmacı tarafından muhafaza edileceği, bireysel değil toplu değerlendirme yapılacağı, katılımcıların istemeleri halinde sonuçlar hakkında ilk sayfada yer alan iletişim bilgilerinden araştırmacı ile iletişime geçebilecekleri bilgisi vermiştir. Hazırlanan veri seti gönüllü öğrencilere dağıtılmıştır ve öğrencilerden veri setini doldurmak istiyorlarsa Gönüllü Katılım Formundaki (EK-8) ilgili alanı doldurmaları, eğer katılmak istemiyorlarsa formu araştırmacıya iade edebilecekleri paylaşılmıştır. Gönüllü katılımcılar ile uygulamaya devam edilmiştir. Ölçekler uygulanırken öğrencilerin anlık olarak aklına takılan sorulara cevap verilmiştir. Uygulamalar her bir sınıfta yaklaşık 15-20 dakika arasında sürmüştür. Tüm veri toplama süreci 7 Şubat 2019- 25 Şubat 2019 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Araştırmada affetme düzeylerinin yordayıcılarını belirlemek için araştırma sorularına bağlı olarak verilerin analizinde betimsel istatistikler, korelasyon katsayıları, adımsal regresyon analizi kullanılmıştır. Analizlerden önce uç değer incelemesi yapılmış bunun sonucunda 830 kişi ile araştırma gerçekleştirilmiştir. Kadın ve erkekler için ayrı ayrı yapılan regresyon analizinde cinsiyetini girmeyen 2 kişi analizden çıkarılmıştır. Normal dağılım için ise basıklık ve çarpıklığın -2 ile +2 aralığında olması ölçütüne (George ve Mallery, 2016; Tabachnick ve Fidell, 2013) göre verilerin normal dağılım göstermesi koşulu sağlanmıştır. Değişkenler ile ilgili çoklu doğrusal bağlantıyı incelemek için Tolerans değerlerinin .20' den büyük (Menard, 1995) ve VIF değerlerinin ise 2'den küçük olması koşulu (Myers, 1990) dikkate alınmış, verilerin bu koşulları karşıladığı tespit edilmiştir. Bir diğer koşul olan değişkenler arasındaki ilişkinin .80'den küçük olması koşulu için de bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları incelenmiş ve bu koşulun da sağlandığı görülmüştür (Garson, 2006). Otokorelasyon için Durbin-Watson değerinin 1-3 arasında olması koşulu (Field, 2013) dikkate alınmıştır. Çalışmanın verileri SPSS istatistik programı aracılığıyla analiz edilmiş ve anlamlılık düzeyi .05 olarak belirlenmiştir.

## 4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular sunulmuştur. Bu çerçevede sırasıyla ilk olarak üniversite öğrencilerinin *affetme*, olumsuz duygudurumu düzenlemenin alt boyutları olan *olumsuz duygudan uzaklaşma*, *aktif çaba*, *sosyal destek*, *yüzleşme* ile *kişisel kararsızlık* düzeylerine ilişkin betimsel değerler ortaya konulmuştur. Daha sonra ise üniversite öğrencilerinin kişisel kararsızlık düzeyleri ve olumsuz duygudurumu düzenlemenin alt boyutlarından olumsuz duygudan uzaklaşma, aktif çaba, sosyal destek ve yüzleşmenin *affetme* eğilimini yordayıcılığına ilişkin bulgular sunulmuştur. Son olarak da üniversite öğrencilerinin *affediciliğini* yordayan ilgili değişkenlerin kadın ve erkeklerde nasıl olduğuna ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

### 4.1. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

Üniversite öğrencilerinin *affetme* düzeylerinin kişisel kararsızlık ile olumsuz duygudurumu düzenlemenin alt boyutları olan olumsuz duygudan uzaklaşma, aktif çaba, sosyal destek ve yüzleşme düzeylerine ilişkin betimsel dağılımlar Tablo 4.1.' de gösterilmiştir.

**Tablo 4.1.** Üniversite öğrencilerinin *affetme*, *olumsuz duygudan uzaklaşma*, *aktif çaba*, *sosyal destek*, *yüzleşme* ile *kişisel kararsızlık* düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler (n=830)

Değişkenler	Affetme	K. Kararsızlık	Olumsuz duygudan uzaklaşma	Aktif çaba	Sosyal destek	Yüzleşme
Geçerli kişi sayısı	830	830	830	830	830	830
Ortalama	78.82	48.43	24.15	36.40	22.62	16.44
Standart sapma	14.18	14.21	6.27	6.49	4.99	3.60
Varyans	201.23	201.91	39.34	42.18	24.92	13.01
Çarpıklık	0.09	0.13	-0.11	-0.24	-0.10	-0.30
Basıklık	0.28	-0.34	-0.25	0.01	-0.06	0.28
En düşük değer	39	18	8	14	8	5
En yüksek değer	123	88	40	50	35	25
%25 dilim	70	38	20	32	20	14
%50 dilim	78	49	24	37	23	16
%75 dilim	87	58	28	41	26	19

Araştırmada uygulanacak analizler için verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine çarpıklık-basıklık değerleri ve dağılımlara ilişkin histogramlar incelenerek karar verilmiştir. Tablo 4.1. 'de değişkenlerin çarpıklık-basıklık değerlerinin tamamının çarpıklık-basıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında olduğu görülmektedir. Verilerin normal dağılımı sağlaması için çarpıklık ve basıklık değerlerinin +2 ile -2 arasında olması önerildiğinden (Tabachnick ve Fidell, 2013), bu araştırmada verilerin normal dağılım gösterdiği söylenebilir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin affetme, olumsuz duygudan uzaklaşma, aktif çaba, sosyal destek, yüzleşme ile kararsızlık düzeylerine ilişkin yüzdeler, ortalamalar ve standart sapma değerleri de Tablo 4.1.' de raporlanmıştır.

#### 4.2. Üniversite Öğrencilerinin Affetme Düzeylerinin Yordayıcılarına İlişkin Bulgular

Çalışmada üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin kişisel kararsızlık düzeyleri, olumsuz duygudan uzaklaşma, aktif çaba, sosyal destek ve yüzleşme özelliklerince anlamlı bir şekilde yordanıp yordanmadığının belirlenmesi hedeflenmiştir. Bu amaç doğrultusunda verilerin analizinde adımsal (stepwise) regresyon analizi uygulanmıştır. Analize geçilmeden önce verilerin regresyon analizine uygun olup olmadığı değerlendirilmiştir. Korelasyon analizine ilişkin sonuçlar Tablo 4.2.'de verilmiştir.

**Tablo 4. 2.** Üniversite öğrencilerinin affetme düzeyleri, kişisel kararsızlık düzeyleri, olumsuz duygudan uzaklaşma, aktif çaba, sosyal destek ve yüzleşme özellikleri arasındaki ilişkiyi gösteren pearson momentler çarpımı korelasyon katsayıları (N= 830)

Değişkenler	Affetme	K. Kararsızlık	Olumsuz duygudan uzaklaşma	Aktif çaba	Sosyal destek	Yüzleşme
Affetme	—					
K. Kararsızlık	-0.34***	—				
Olumsuz duygudan uzaklaşma	0.54***	-0.39***	—			
Aktif çaba	0.44***	-0.25***	0.63***	—		
Sosyal destek	0.36***	-0.28***	0.57***	0.48***	—	
Yüzleşme	0.41***	-0.32***	0.63***	0.57***	0.49***	—

\* p <.05, \*\* p <.01, \*\*\* p <.001



Tablo 4. 2.'deki veriler elde edilmeden önce verilerin dağılımı incelenmiş ve çoklu bağlantı probleminin olup olmadığını saptamak amacıyla, değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları, bağımsız değişkenler olan kişisel kararsızlık düzeyleri, olumsuz duygudan uzaklaşma, aktif çaba, sosyal destek ve yüzleşme için VIF ve tolerans değerleri incelenmiş, otokorelasyon olup olmadığını tespit etmek için ise Durbin-Watson testi sonuçları dikkate alınmış, bu testin sonucu 1.82 olarak tespit edilmiştir. Bu nedenle değişkenler arasında otokorelasyon olmadığı ifade edilebilir (Field, 2013). Çalışmada Tolerans ve VIF değerlerinin, değişkenler için sırasıyla kişisel kararsızlık düzeyleri için 0.49 ve 2.03, olumsuz duygudan uzaklaşma için 0.55 ve 1.82, aktif çaba için 0.85 ve 1.17 ve kararsızlık için ise 0.61 ve 1.65 olduğu saptanmıştır. Tolerans değerlerinin 0.20'den büyük, VIF değerlerinin ise 2'den küçük olduğuna dayanarak bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusallık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca saçılma diyagramları incelenmiş ve affetme ile bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin doğrusal yönde olduğu belirlenmiştir. Adımsal regresyon analizine geçilmeden önce değişkenler arası ilişkinin .80 seviyesinde olup olmadığı incelemek ve ayrıca bağımlı değişken ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek üzere korelasyon katsayıları tespit edilmiştir.

Değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koyan Tablo 4. 2.'de görüleceği üzere değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları .25 ile .63 arasında değişmektedir. Araştırmanın bağımsız değişkenleri arasındaki korelasyon katsayılarının .80 altında olduğu gözlenmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkenlerinden olan kişisel kararsızlık düzeyleri ile bağımlı değişken olan affetme arasında ( $r = -.34, p < .001$ ) negatif ilişki, olumsuz duygudan uzaklaşma ile affetme arasında pozitif ilişki ( $r = .54, p < .001$ ), aktif çaba ile affetme arasında da anlamlı pozitif ilişki ( $r = .44, p < .001$ ), sosyal destek ile affetme arasında da anlamlı pozitif ilişki ( $r = .36, p < .001$ ) ve son olarak yüzleşme ile affetme arasında da pozitif ilişki ( $r = .41, p < .001$ ) tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin kişisel kararsızlık düzeyleri, olumsuz duygudan uzaklaşma, aktif çaba, sosyal destek ve yüzleşme özellikleri tarafından yordanıp yordanmadığını belirlemek için adımsal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında ele alınan bu değişkenlerin üniversite öğrencilerinin affetme eğilimlerini yordama düzeylerini ortaya koyabilmek için değişkenlerin birlikte ele alındığı modellerden yararlanılmıştır. Buna göre gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçları Tablo 4.3.'te sunulmuştur.

**Tablo 4. 3.** Üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin yordayıcılarına ilişkin regresyon analizi

Model	Yordayıcı değişkenler	B	Std. Hata	Beta ( $\beta$ )	t	P	R	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	F
1	Sabit	49.53	1.65		29.91	.001	0.536	0.287	0.287	333.91***
	Olumsuz duygudan uzaklaşma	1.21	0.07	0.54	18.27	.001				
2	Sabit	60.12	2.72		22.10	.001	0.554	0.307	0.02	183.36***
	Olumsuz duygudan uzaklaşma	1.08	0.07	0.48	15.22	.001				
	K. Kararsızlık	-0.15	0.03	-0.15	-4.86	.001				
3	Sabit	52.19	3.16		16.49	.001	0.571	0.326	0.02	132.89***
	Olumsuz duygudan uzaklaşma	0.83	0.09	0.37	9.55	.001				
	K. Kararsızlık	-0.15	0.03	-0.15	-4.89	.001				
	Aktif çaba	0.38	0.08	0.17	4.73	.001				

\* p <.05, \*\* p <.01, \*\*\* p <.001

Adımsal regresyon analizinde yordanan değişkeni anlamlı bir şekilde yordayabilen bağımsız değişkenler modele dahil edilmekte, diğer değişkenler ise modele dahil edilmemektedir. Regresyon modeline dahil edilen bağımsız değişkenler yordanan değişkendeki varyansı açıklayabilme gücüne göre Tablo 4. 3.'te olduğu gibi sıralanmaktadır.

Tablo 4. 3.' te görüldüğü üzere adımsal regresyon sonucunda ortaya çıkan üç modelin de anlamlı olduğu tespit edilmiştir. İlk basamaktaki model 1'in anlamlı olduğu ( $F=(828, 1)= 333.91, p<.001, R^2=.29$ ) ve üniversite öğrencilerinin olumsuz duygudan uzaklaşma özelliklerinin tek başına affetme düzeylerinin %29' unu açıklama gücüne sahip olduğu görülmektedir. İkinci basamak incelendiğinde ise olumsuz duygudan uzaklaşma ve kişisel kararsızlık düzeylerinin birlikte üniversite öğrencilerinin affetmelerini anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir ( $F=(827, 2)= 183.36, p<.001, R^2=.31$ ). Olumsuz duygudan uzaklaşma ve kişisel kararsızlık düzeylerinin affetmenin % 31'ini açıklama gücüne sahip olduğu, kişisel kararsızlık düzeylerinin modelin açıklanmasına %2'lik bir katkıda bulunduğu belirlenmiştir. Üçüncü basamakta da olumsuz duygudan uzaklaşma ve kişisel kararsızlık düzeylerine aktif çaba'nın da eklendiği son modelin de anlamlı ( $F=(826, 3)= 132.89, p<.001, R^2=.33$ ) olduğu görülmektedir. Bu modelin de üniversite öğrencilerinin affetmelerinin %33' ünü açıklama gücüne sahip olduğu, olumsuz duygudurumu düzenleme alt boyutlarından biri olan aktif çabanın affetmeyi açıklamaya olan katkısının %2 olduğu tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerini olumsuz duygudan uzaklaşmanın pozitif

( $\beta = .37$ ), kişisel kararsızlık düzeyinin negatif ( $\beta = -.15$ ) ve aktif çabanın ( $\beta = .17$ ) ise pozitif yönde yordadığı görülmektedir.

### 4. 3. Kadın Üniversite Öğrencilerinin Affetme Düzeylerinin Yordayıcılarına İlişkin Bulgular

Çalışmada kadın üniversite öğrencilerinin kişisel kararsızlık düzeyleri, olumsuz duygudan uzaklaşma, aktif çaba, sosyal destek ve yüzleşme özelliklerinin affetme düzeylerini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığının da belirlenmesi hedeflenmiştir. Bu amaç doğrultusunda verilerin analizinde adımsal (stepwise) regresyon analizi uygulanmıştır. Regresyon analizi yapılmadan önce kadın çalışma grubunda da çoklu bağlantı probleminin olup olmadığını saptamak amacıyla, değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları, bağımsız değişkenler olan kişisel kararsızlık düzeyleri, olumsuz duygudan uzaklaşma, aktif çaba, sosyal destek ve yüzleşme için VIF ve tolerans değerleri incelenmiştir. Otokorelasyon olup olmadığını tespit etmek için Durbin-Watson Testi sonuçları dikkate alınmış olup sonuç 1.91 olarak tespit edilmiştir. Bu değere göre değişkenler arasında oto korelasyon olmadığı ifade edilebilir (Field, 2013). Kadın üniversite öğrencilerine ait korelasyon analizlerine ilişkin sonuçlar Tablo 4.4.'te verilmiştir.

**Tablo 4. 4.** Kadın üniversite öğrencilerinin affetmeleri, kişisel kararsızlık düzeyleri, olumsuz duygudan uzaklaşma, aktif çaba, sosyal destek ve yüzleşme özellikleri arasındaki ilişkiyi gösteren pearson momentler çarpımı korelasyon katsayıları (N= 502)

Değişkenler	Affetme	K. Kararsızlık	Olumsuz duygudan uzaklaşma	Aktif çaba	Sosyal destek	Yüzleşme
Affetme	—					
K. Kararsızlık	-0.385***	—				
Olumsuz duygudan uzaklaşma	0.574***	-0.414***	—			
Aktif çaba	0.441***	-0.255***	0.671***	—		
Sosyal destek	0.343***	-0.274***	0.610***	0.525***	—	
Yüzleşme	0.425***	-0.367***	0.639***	0.601***	0.478***	—

\* p <.05, \*\* p <.01, \*\*\* p <.001

Çalışmada Tolerans ve VIF değerleri sırasıyla kararsızlık düzeyleri için 0.83 ve 1.21, olumsuz duygudan uzaklaşma için 0.49 ve 2.06 ve aktif çaba için ise 0.55 ve 1.82, olarak belirlenmiştir. Ayrıca saçılma diyagramları incelenmiş ve kadın öğrencilerde affetme düzeyi ile bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin doğrusal yönde olduğu belirlenmiştir. Adımsal regresyon analizine geçilmeden önce değişkenler arası ilişkinin .80 seviyesinde olup olmadığını incelemek ve ayrıca bağımlı değişken ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek üzere korelasyon katsayıları tespit edilmiştir.

Kadın üniversite öğrencilerinin affetme düzeyleri, kişisel kararsızlık düzeyleri, olumsuz duygudan uzaklaşma, aktif çaba, sosyal destek ve yüzleşme özellikleri arasındaki ilişkileri ortaya koyan Tablo 4.4'te görüleceği üzere değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları -.26 ile .67 arasında değişmektedir. Araştırmanın bağımsız değişkenleri arasındaki korelasyon katsayılarının .80 altında olduğu gözlenmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkenlerinden olan kişisel kararsızlık düzeyleri ile bağımlı değişken olan affetme arasında ( $r = -.39, p < .001$ ) negatif ilişki, olumsuz duygudan uzaklaşma ile affetme arasında pozitif ilişki ( $r = .57, p < .001$ ), aktif çaba ile affetme arasında pozitif ilişki ( $r = .44, p < .001$ ), sosyal destek ile affetme arasında pozitif ilişki ( $r = .34, p < .001$ ) ve son olarak yüzleşme ile affetme arasında pozitif ilişki ( $r = .43, p < .001$ ) olduğu belirlenmiştir.

Kadın üniversite öğrencilerinin affetme eğilimlerinin ilgili değişkenler tarafından yordama düzeylerine ilişkin veriler Tablo 4.5.'te sunulmuştur.

**Tablo 4. 5.** Kadın üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin yordayıcılarına ilişkin regresyon analizi (n=502)

Model	Yordayıcı değişkenler	B	Std. Hata	Beta ( $\beta$ )	t	p	R	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	F
1	Sabit	48.17	2.07		23.26	.001	0.574	0.330	0.330	245.91***
	Olumsuz duygudan uzaklaşma	1.34	0.09	0.57	15.68	.001				
2	Sabit	61.71	3.64		16.97	.001	0.596	0.356	0.03	137.74***
	Olumsuz duygudan uzaklaşma	1.17	0.09	0.50	12.68	.001				
	K. Kararsızlık	-0.19	0.04	-0.18	-4.48	.001				
3	Sabit	56.87	4.21		13.52	.001	0.602	0.362	0.01	94.29***
	Olumsuz duygudan uzaklaşma	0.99	0.12	0.43	8.30	.001				
	K. Kararsızlık	-0.19	0.04	-0.18	-4.58	.001				
	Aktif çaba	0.25	0.11	0.11	2.26	.024				

\* p <.05, \*\* p <.01, \*\*\* p <.001

Kadın üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin kişisel kararsızlık düzeyleri, olumsuz duygudan uzaklaşma, aktif çaba, sosyal destek ve yüzleşme özellikleri tarafından yordanıp yordanmadığını belirlemek için adımsal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçları Tablo 4.5. 'te sunulmuştur.

Tablo 4.5.'te görüldüğü üzere ilk basamaktaki model 1'in anlamlı olduğu ( $F=(500, 1)= 245.91, p<.001, R^2=.33$ ) kadın üniversite öğrencilerinin olumsuz duygudan uzaklaşma özelliklerini tek başına affetmelerinin % 33'ünü açıklama gücüne sahip olduğu görülmektedir. İkinci basamağı incelendiğinde olumsuz duygudan uzaklaşma ve kişisel kararsızlık düzeylerinin birlikte kadın üniversite öğrencilerinin affetmelerini anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir ( $F=(499, 2)= 137.74, p<.001, R^2=.36$ ). Olumsuz duygudan uzaklaşma ve kişisel kararsızlık düzeylerinin affetmenin %35'ini açıklama gücüne sahip olduğu tespit edilmiştir. Son basamakta ise olumsuz duygudan uzaklaşma, kişisel kararsızlık ve aktif çabanın olduğu modelin de ( $F=(498, 3)= 94.29, p<.001, R^2=.36$ ) anlamlı olduğu görülmektedir. Bu modelin kadın üniversite öğrencilerinin affetmelerinin %36'sını açıklama gücüne sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu anlamda aktif çabanın modele bireysel katkılarının düşük düzeyde kaldığı görülmektedir. Buna göre olumsuz duygudan uzaklaşma, kişisel kararsızlık düzeyleri ve aktif çabanın kadın üniversite öğrencilerin affetmelerini yordadığı söylenebilir. Olumsuz duygudan uzaklaşmanın pozitif ( $\beta= .43$ ), kişisel kararsızlık düzeylerinin negatif ( $\beta= -.18$ ) ve aktif çabanın ( $\beta= .11$ ) üniversite öğrencilerinin affetmelerini pozitif yönde yordadığı görülmektedir.

#### **4.4. Erkek Üniversite Öğrencilerinin Affetme Düzeylerinin Yordayıcılarına İlişkin Bulgular**

Çalışmada erkek üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin kişisel kararsızlık düzeyleri, olumsuz duygudan uzaklaşma, aktif çaba, sosyal destek ve yüzleşme özellikleri tarafından anlamlı bir şekilde yordanıp yordanmadığının da belirlenmesi sürecinde adımsal (stepwise) regresyon analizi uygulanmıştır. Regresyon analizi yapılmadan önce erkek çalışma grubunda da çoklu bağlantı probleminin olup olmadığını saptamak amacıyla, değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları, bağımsız değişkenler olan kişisel kararsızlık düzeyleri, olumsuz duygudan uzaklaşma, aktif çaba, sosyal destek ve yüzleşme için tolerans ve VIF değerleri incelenmiş, otokorelasyon olup olmadığını tespit

etmek için ise Durbin-Watson Testi sonuçları dikkate alınmış, bu test sonucunun 1.89 olduğu bu nedenle değişkenler arasında otokorelasyon olmadığı belirlenmiştir (Field,2013). Çalışmada Tolerans ve VIF değerlerinin sırasıyla olumsuz duygudan uzaklaşma için 0.57 ve 1.77, aktif çaba için 0.67 ve 1.50, kişisel kararsızlık düzeyleri için 0.88 ve 1.13 ve sosyal destek için 0.70 ve 1.43 olduğu saptanmıştır. Tolerans değerlerinin 0.20'den büyük, VIF değerlerinin ise 2'den küçük olduğuna dayanarak bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusallık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca saçılma diyagramları incelenmiş ve erkek öğrencilerde affetme düzeyi ile bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin doğrusal yönde olduğu belirlenmiştir. Adımsal regresyon analizine geçilmeden önce değişkenler arası ilişkinin .80 seviyesinde olup olmadığını incelemek ve ayrıca bağımlı değişken ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek üzere korelasyon katsayıları tespit edilmiştir. Erkek üniversite öğrencilerine ait korelasyon katsayıları Tablo 4.6.'da verilmiştir.

**Tablo 4. 6.** Erkek üniversite öğrencilerinin affetmeleri, kişisel kararsızlık düzeyleri, olumsuz duygudan uzaklaşma, aktif çaba, sosyal destek ve yüzleşme özellikleri arasındaki ilişkiyi gösteren pearson momentler çarpımı korelasyon katsayıları (N= 326)

Değişkenler	Affetme	K. Kararsızlık	Olumsuz duygudan uzaklaşma	Aktif çaba	Sosyal destek	Yüzleşme
Affetme	—					
K. Kararsızlık	-0.29***	—				
Olumsuz duygudan uzaklaşma	0.51***	-0.30***	—			
Aktif çaba	0.44***	-0.22***	0.56***	—		
Sosyal destek	0.39***	-0.29***	0.52***	0.39***	—	
Yüzleşme	0.40***	-0.25***	0.61***	0.51***	0.51***	—

\*p <.05, \*\* p <.01, \*\*\* p <.001

Erkek üniversite öğrencilerinin affetmeleri, kişisel kararsızlık düzeyleri, olumsuz duygudan uzaklaşma, aktif çaba, sosyal destek ve yüzleşme özellikleri arasındaki ilişkileri ortaya koyan Tablo 4.6.'da görüleceği üzere değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları -.22 ile .61 arasında değişmektedir. Araştırmanın bağımsız değişkenleri arasındaki korelasyon katsayılarının .80 altında olduğu gözlenmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkenlerinden olan kişisel kararsızlık düzeyleri ile bağımlı değişken olan affetme arasında ( $r = -.29$ ,  $p < .001$ ) negatif ilişki, olumsuz duygudan uzaklaşma ile affetme arasında pozitif ilişki ( $r = .51$ ,  $p < .001$ ), aktif çaba ile affetme arasında da pozitif

ilişki ( $r = .44$ ,  $p < .001$ ), sosyal destek ile affetme arasında da pozitif ilişki ( $r = .39$ ,  $p < .001$ ) ve son olarak yüzleşme ile affetme arasında da benzer şekilde pozitif ilişki ( $r = .40$ ,  $p < .001$ ) olduğu tespit edilmiştir.

Erkek üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin kişisel kararsızlık düzeyleri, olumsuz duygudan uzaklaşma, aktif çaba, sosyal destek ve yüzleşme özellikleri tarafından yordanıp yordanmadığını belirlemek için adimsal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen regresyon analizine ilişkin sonuçlar Tablo 4.7.' de sunulmuştur.

**Tablo 4.7.** Erkek üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin yordayıcılarına ilişkin regresyon analizi

Model	Yordayıcı değişkenler	B	Std. Hata	Beta ( $\beta$ )	t	p	R	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	F
1	Sabit	49.26	2.75		17.91	.001	0.510	0.260	0.258	113.73***
	Olumsuz duygudan uzaklaşma	1.12	0.11	0.51	10.67	.001				
2	Sabit	39.43	3.60		10.94	.001	0.544	0.296	0.04	68.01***
	Olumsuz duygudan uzaklaşma	0.84	0.13	0.38	6.72	.001				
	Aktif çaba	0.47	0.11	0.23	4.09	.001				
3	Sabit	47.49	4.65		10.20	.001	0.558	0.312	0.02	48.64***
	Olumsuz duygudan uzaklaşma	0.76	0.13	0.35	6.03	.001				
	Aktif çaba	0.45	0.11	0.22	3.94	.001				
	K. Kararsızlık	-0.12	0.04	-0.13	-2.69	.007				
4	Sabit	43.39	4.96		8.75	.001	0.568	0.323	0.01	38.27***
	Olumsuz duygudan uzaklaşma	0.65	0.14	0.30	4.83	.001				
	Aktif çaba	0.41	0.11	0.20	3.64	.001				
	K. Kararsızlık	-0.10	0.04	-0.11	-2.33	.020				
	Sosyal destek	0.33	0.14	0.13	2.29	.023				

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Tablo 4.7. 'de görüldüğü üzere erkek çalışma grubu için gerçekleştirilen adimsal regresyon sonucunda ortaya çıkan dört basamağın da anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Ancak dördüncü modelde yer alan ve anlamlı olarak katkı yapan kişisel kararsızlık ve sosyal desteğin modele katkısı çok düşüktür. İlk basamaktaki model 1'in anlamlı olduğu ( $F = (124, 1) = 113.73$ ,  $p < .001$ ,  $R^2 = .26$ ), erkek üniversite öğrencilerinin olumsuz duygudan

uzaklaşma özelliklerinin tek başına affetme düzeylerinin % 26'sını açıklama gücüne sahip olduğu görülmektedir. İkinci basamak incelendiğinde olumsuz duygudan uzaklaşma ve aktif çaba düzeylerinin birlikte üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir ( $F=(323, 2)= 68.01, p<.001, R^2=.30$ ). Aktif çabanın affetme düzeyindeki varyansın açıklanmasına %4'lük bir katkıda bulunduğu, bu nedenle olumsuz duygudan uzaklaşma ve aktif çaba düzeylerinin birlikte affetmenin %30'unu açıklama gücüne sahip olduğu tespit edilmiştir. Üçüncü basamakta olumsuz duygudan uzaklaşma, aktif çaba ve kişisel kararsızlık düzeylerinin ( $F=(322, 3)= 48.64, p<.001, R^2=.31$ ) yer aldığı modelin de anlamlı olduğu görülmektedir. Bu modelin de erkek üniversite öğrencilerinin affetmelerinin % 31 ini açıklama gücüne sahip olduğu tespit edilmiştir. Üçüncü modele sosyal destek de eklendiğinde modelin anlamlı olduğu görülmüştür ( $F=(322, 3)= 38.27, p<.001, R^2=.31$ ). Ancak bu değişkenin affetmeyi açıklamaya olan katkısının (% 0.9) çok düşük olduğu görülmüş, bu nedenle bu bulguyu örnekleme dayalı yanlılıktan arındırmak için %95 güven aralığıyla 10000 örnekleme dayalı bootstrapping tekniği işe koşulmuştur. Bootstrap katsayıları ve % 95 güven aralığında alt ve üst sınır değerleri incelendiğinde bu değerlerin sıfırı (0) içermesinden dolayı sosyal desteğin affetmeyi açıklamaya olan katkısının anlamsız (Bootstrap Katsayısı= 0.329, SH=0.165, [%95 G.A. = -0.012, 0.650] olduğu belirlenmiştir. Bu bulgulara göre erkek üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerini olumsuz duygudan uzaklaşma ( $\beta= .35$ ) ve aktif çabanın ( $\beta= .22$ ) pozitif yönde, kişisel kararsızlık ( $\beta= -.13$ ) düzeylerinin ise negatif pozitif yönde yordadığı görülmektedir.



## 5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın temel amacı olan üniversite öğrencilerinin kişisel kararsızlık düzeyleri ile olumsuz duygudurumu düzenlemenin alt boyutları olan olumsuz duygudan uzaklaşma, aktif çaba, yüzleşme ve sosyal destek düzeylerinin affetmeyi anlamlı biçimde yordayıp yordamadığına ilişkin elde edilen bulgular ışığında sonuç, tartışma ve önerilere yer verilmiştir.

### 5.1. Sonuç

Mevcut araştırma ile Anadolu Üniversitesinde 2018-2019 öğretim yılında Eczacılık, Eğitim, Hukuk, İletişim Bilimleri, İktisadi ve İdari Bilimler, Turizm, Edebiyat ve Mühendislik Fakülteleri ile Devlet Konservatuvarında öğrenim gören 828 lisans öğrencisinde kişisel kararsızlık düzeyleri ile olumsuz duygudurumu düzenleme beklentilerinin alt boyutları olan olumsuz duygudan uzaklaşma, aktif çaba, yüzleşme ve sosyal destek düzeylerinin affetmeyi anlamlı biçimde yordayıp yordamadığı ve bu yordayıcılığın kadın ve erkeklerde nasıl olduğu incelenmiştir. Yapılan inceleme sonucunda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

- Araştırmada üniversite öğrencilerinin kişisel kararsızlık düzeyleri ile affetme arasında negatif, affetme ile olumsuz duygudan uzaklaşma, aktif çaba, sosyal destek ve yüzleşme arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinde olumsuz duygudan uzaklaşma, yüzleşme, aktif çaba ve sosyal destek düzeyleri arttıkça affetme eğiliminin de arttığı, kararsızlık düzeyi arttıkça affetme eğiliminin azaldığı belirlenmiştir.
- Üniversite öğrencilerinin olumsuz duygudan uzaklaşma özelliklerinin tek başına affetme düzeylerinin %29'unu, olumsuz duygudan uzaklaşma ve kişisel kararsızlık düzeylerinin birlikte affetme düzeylerinin %31'ini açıklama gücüne sahip olduğu, modele eklenen aktif çabanın da modelin açıklanmasına %2'lik katkıda bulunduğu belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin olumsuz duygudan uzaklaşma ve aktif çaba düzeylerinin pozitif, kişisel kararsızlık düzeylerinin ise affetmenin negatif yordayıcı olduğu görülmüştür.
- Kadın üniversite öğrencilerinin olumsuz duygudan uzaklaşma özelliklerinin tek başına affetmenin %33'ünü, olumsuz duygudan uzaklaşma ve kişisel kararsızlık düzeyleri affetmenin %35'ini, olumsuz duygudan uzaklaşma, kişisel kararsızlık ve aktif çabanın

affetmelerinin %36'sını açıklama gücüne sahip olduğu tespit edilmiştir. Buna göre kadın üniversite öğrencilerinin affetme eğiliminde olumsuz duygudan uzaklaşma ve aktif çabanın pozitif, kişisel kararsızlık düzeylerinin ise negatif yordayıcı olduğu görülmüştür.

- Erkek üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin yordayıcıları incelendiğinde erkek üniversite öğrencilerinin olumsuz duygudan uzaklaşma özelliklerinin tek başına affetmenin %26'sını, olumsuz duygudan uzaklaşma ve aktif çaba düzeylerinin affetmenin %30'unu, olumsuz duygudan uzaklaşma, aktif çaba ve kişisel kararsızlık düzeylerinin ise affetmenin %31 ini açıklama gücüne sahip olduğu tespit edilmiştir. Buna göre erkek üniversite öğrencilerinin affetme eğiliminde kişisel kararsızlık düzeylerinin negatif, olumsuz duygudan uzaklaşma ve aktif çabanın pozitif yordayıcı olduğu görülmüştür.

## **5.2.Tartışma**

Araştırmada üniversite öğrencilerinin affedicilik düzeylerinin yordayıcılarına ilişkin elde edilen bulgular alanyazın doğrultusunda tartışılmıştır. Tartışma, araştırmanın amaç sıralaması ile paralel olarak verilmiştir.

### **5.2.1. Üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin yordayıcılarına ilişkin tartışma**

Araştırmanın birinci amacında üniversite öğrencilerinin yordayıcılarına ilişkin bulgulara göre olumsuz duygudan uzaklaşma alt boyutunun tek başına üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin %29'unu açıklama gücüne sahip olduğu, kişisel kararsızlık ve aktif çabanın her birinin affediciliğin açıklanmasına %2'lik katkı sağladığı belirlenmiş, bu üç değişkenin birlikte affediciliğin %33' ünü açıklama gücüne sahip olduğu görülmüştür.

Affetme ile olumsuz duygudurumu düzenleme alt boyutu olan olumsuz duygudan uzaklaşmanın pozitif yönde ilişkili olması ve en güçlü yordayıcı olması bulgusu alanyazın ile örtüşmektedir. Örneğin incinme ve üzüntü (Atçeken, 2014), öfke ve saldırganlık (Besim, 2017; Worthington, 2000) gibi olumsuz duyguların yaşanmaya devam etmesi durumunda affetmenin zorlaştığı belirtilmiştir. Benzer bir biçimde sürekli öfke düzeyindeki düşüşün de affetme eğilimini olumlu yönde etkilediği görülmüştür (Altan ve Çivitci, 2017; Topbaşoğlu, 2016).

Affetme ile olumsuz duygudurumu düzenleme alt boyutu olan aktif çaba arasındaki pozitif yönde anlamlı ilişkili olması ve aktif çabanın affetmenin önemli bir yordayıcısı olduğuna yönelik bulgu da alanyazın ile örtüşmektedir. Affetme olgusunu doğuran yaşantı sonrasında bu yaşantıyı telafi edecek çabanın sarf edilmesinin affetme için önemli bir adım olduğu belirtilmiştir (Coleman,1998; Rusbult vd., 2005; Worthington, 2005). Bunun yanı sıra yapılan hatadan sonra iyi niyetli yaklaşım ve özür dilenmesinin de affetmeyi kolaylaştırdığı görülmüştür (Ahmed, Azar ve Mullet, 2007; Azar ve Mullet, 2001; Bugay ve Demir, 2011; McCullough, 2000; Younger, vd., 1998). Fakat affetmenin artması için ilişki içinde gösterilen çabada elbette incinenin de çabaları olumlu karşılaması ve affetmeye istekli olması gerekmektedir (Rusbult, vd., 2005). Affetme olgusunda incinenin aktif çabası olarak sayılabilecek adımlardan birisi de psikolojik destek almak, psikolojik müdahaleler dahilinde oturumlara devam etmek, oturumlara aktif olarak katılmak ve farkındalıklarını eylemlerle ya da tutumlarla taçlandırmaktır. Nitekim Baskin ve Enright (2004) yaptıkları gözden geçirme çalışmasında affetmeye yönelik birçok müdahale hizmetini (Al-Mabuk vd., 1995; Al-Mabuk, Enright ve Cardis, 1995; Coyle ve Enright, 1997; Freedman ve Enright, 1996; McCullough ve Worthington, 1995; McCullough, Worthington ve Rachal, 1997) incelemiş ve bu hizmetlerin sonunda bireylerin affetme eğiliminin arttığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu çalışmalarda psikolojik danışma sürecinde incinen bireyin inciten birey ile birlikte gönüllü olarak yer alması hem incinen hem de inciten bireyin affetme ve ilişkinin devamı için emek harcadığının göstergesi olarak değerlendirildiğinde bireylerin olumsuz duygu durumunu düzenleme sürecinde aktif çaba göstermesi affetmeyi kolaylaştırmaktadır.

Affetme ile kişisel kararsızlık arasındaki anlamlı negatif ilişki ve kararsızlığın affetmenin önemli bir yordayıcısı olarak bulunması, alanyazındaki affetme ile karar verme özelliklerini ölçen çalışmalar bağlamında değerlendirildiğinde paralellik göstermektedir. Bu bulgu bilişsel süreçlerin affetme kararında önemli olduğu (Enright, Freedman ve Rique, 1998; Fitzgibbons, 1986) ve kararsızlık gibi işlevsel olmayan bilişsel yapılardan bilişsel çarpıtmaların (Aşçıoğlu-Önal, 2014; Çivan, 2013) ve ruminatif düşüncenin (Aşçıoğlu-Önal, 2014; Bugay, 2010; Thompson vd, 2005; Worthington ve Wade, 1999) artmasının affetmeyi azalttığı bilgileri ile örtüşmektedir. Ayrıca empati kurmanın affetmeyi arttırdığı göz önüne alındığında (Alpay, 2009; Aşçıoğlu-Önal, 2014; Bayar, 2015; Malcolm, Warwar ve Greenberg, 2005; McCullough, 2000) empatinin aksine tutarlı bir yapıda olmayan ve seçenekler arasındaki seçimde memnuniyetsizliği

ifade eden kararsızlığın (Bacanlı, 2012) affetmeyi olumsuz yönde yordaması bulgular ile paralellik göstermektedir.

Duygu düzenleme stratejileri affetmeyi arttırdığından (Yandell, 1998) ve duygu düzenleme stratejileri yeniden değerlendirme süreçlerini içerdiğinden (Gross, 1999; Gross ve John, 2003) duygu düzenlemenin affetme üzerindeki olumlu etkisinde bilişsel yapıların önemli yer tuttuğu görülmektedir. Nitekim bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin affetme ile pozitif anlamlı ilişki içinde olduğu görülmüştür (Küçükler, 2016). Olumsuz duygudurumu düzenleme yapılarını oluşturan olumsuz duygudan uzaklaşma ve aktif çaba ile kişisel kararsızlık değişkeninin affetmeyi yordaması affetmenin bilişsel, davranışsal ve duygusal boyutlarını karşılıyor olması ile açıklanabilir. Alanyazında yer alan affetme süreç modelinde affetme için belirlenen ortaya çıkarma, karar verme, çalışma ve derinleştirme süreçlerinde (Enright ve Human Development Study Group, 1991; Enright ve Human Development Study Group, 1996; Enright, Freedman ve Rique, 1998; Wade ve Meyer, 2015) olumsuz duygudurumu düzenleme stratejilerine, aktif olarak çaba gösterilmesine ve sağlıklı karar verme süreçlerine ihtiyaç duyulduğu görülmektedir. Affetme sürecinin nihai amacı olan olumsuz duyguların olumluları ile yer değiştirmesinin gerçekleştirilmesi için olumsuz duygudan uzaklaşma ile başlanmasının işlevsel olabileceği ifade edilebilir. Olumsuz duygudan uzaklaşma başlangıç için iyi bir yol olsa da süreç ilerledikçe bireylerin olumsuz duygularını işleyerek, bu duygularını değiştirmesi için çaba harcaması gerektiğinden aktif çaba da affetmenin yordayıcıları arasında yer almış olabilir. Bu doğrultuda incinme yaşantısının yarattığı olumsuz etkiyi yok etmek için aktif çaba gösterilmesinin affetme eğiliminin devam etmesi ve affetmeye yaklaşma anlamında fayda sağladığı söylenebilir. Kararsızlık ise affetme sürecini baltalayan bir faktör olarak değerlendirilebilir. Kararsız bireylerin seçenekler arasındaki değişken tutumları ve memnuniyetsizlikleri affetme süreci içinde de olumsuz etki yaratmaktadır. Gerek yaşantı ve duyguların yorumlanmasının gerekse affetmeye dair karar verme anlamında yaşanan çelişki ve pişmanlıkların affetmeyi olumsuz yönde etkiliyor olabileceği söylenebilir.

Olumsuz duygudurumu düzenlemenin alt boyutlarından sosyal destek ve yüzleşme mevcut araştırmada affetmenin anlamlı yordayıcıları olarak tespit edilememiştir. Ancak alanyazında affetme sürecinde bireylerin affetme eğilimlerinde duygular ve yaşantılar ile ilgili gerçeklerin ortaya çıkması, bireyin bunlar hakkında kazanacağı içgörü ile affetmeye yaklaşabileceği (Enright ve Human Development Study Group, 1991; Enright ve Human

Development Study Group, 1996; Gordon, Baucom ve Synder, 2005; Hargrave ve Sells, 1997) bilgisi ile paralellik göstermemektedir. Yüzleşmenin anlamlı bir yordayıcı olmaması ilişkinin sonlanması olasılığını yükseltebileceği gerekçesi ile yüzleşmenin özellikle genç yetişkinler tarafından yakın ilişki kurma görevini yerine getirme baskısı ile tercih edilmiyor olabileceği ile açıklanabilir. Gerek duygular gerek düşünceler gerekse yaşantılar ile yüzleşme sürecinde kişinin kendine sorması gereken derin sorular ve bu sorulara vermesi gereken cevaplarla karşı karşıya kalır (Ellis, 2007). Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin yüzleşmeyi göze alamayarak, affetme için yüzleşme dışındaki yöntemleri tercih ettiği ifade edilebilir. Diğer taraftan öğrencilerin yeni bir ortama girmiş olmalarından ve ailelerinden uzakta yaşıyor olabileceklerinden dolayı affetme için sosyal destek faktörünü de tercih etmiyor olabilirler. Ayrıca üniversite öğrencileri yaşadıkları sorunların çözümünde öncelikli olarak kendi başlarına çözmeye çalıştıklarını belirtmişlerdir (Kacur ve Atak, 2011). Benzer şekilde genç yetişkinlik çağına uzanan bir dönemde olan üniversite öğrencileri için yakın ilişkiler önem kazandığından (Özgüngör ve Acun-Kapıkıran, 2011) bu dönemde güçlü görünmek isteyebileceklerinden ve çağımızda giderek ön plana çıkan bireyselleşme eğiliminden (Cezayirli, 2004) dolayı sorunları ile baş etmede sosyal destek almayı ikinci plana bırakıyor olabilirler.

### **5.2.2.Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre affetme düzeylerinin yordayıcılarına ilişkin tartışma**

Araştırmanın ikinci amacında ise kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin yordayıcıları araştırılmıştır.

Kadın üniversite öğrencilerinin kişisel kararsızlık düzeyleri ile bağımlı değişken affetme arasında ( $r = -.39, p < .001$ ) negatif, olumsuz duygudan uzaklaşma ile affetme arasında pozitif ( $r = .57, p < .001$ ), aktif çaba ile affetme arasında pozitif ( $r = .44, p < .001$ ), sosyal destek ile affetme arasında pozitif ( $r = .34, p < .001$ ) ve son olarak yüzleşme ile affetme arasında pozitif ilişki ( $r = .43, p < .001$ ) olduğu görülmüştür. Bulunan anlamlı ilişkiler doğrultusunda yordayıcılığı tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen adimsal regresyon analizi sonucuna göre kadın üniversite öğrencilerinin olumsuz duygudan uzaklaşma özelliklerinin tek başına affetme düzeylerinin %33'ünü açıklama gücüne sahip olduğu görülmüştür. İkinci olarak olumsuz duygudan uzaklaşma ve kişisel kararsızlık düzeylerinin birlikte affetmenin %35'ini açıklama gücüne sahip olduğu görülmüştür. Son

olarak olumsuz duygudan uzaklaşma, kişisel kararsızlık ve aktif çabanın kadın üniversite öğrencilerinin affetmelerinin %36'sını açıklama gücüne sahip olduğu tespit edilmiştir.

Erkek üniversite öğrencilerin kişisel kararsızlık düzeyleri ile bağımlı değişken affetme arasında ( $r = -.29, p < .001$ ) negatif, olumsuz duygudan uzaklaşma ile affetme arasında pozitif ( $r = .51, p < .001$ ), aktif çaba ile affetme arasında anlamlı pozitif ( $r = .44, p < .001$ ), sosyal destek ile affetme arasında anlamlı pozitif ( $r = .39, p < .001$ ) ve son olarak yüzleşme ile affetme arasında pozitif ilişki ( $r = .40, p < .001$ ) tespit edilmiştir. Bulunan anlamlı ilişkiler doğrultusunda yordayıcılığı tespit etmek amacıyla yapılan adimsal regresyon analizi sonucuna göre erkek üniversite öğrencilerinin olumsuz duygudan uzaklaşma özelliklerinin tek başına affetme düzeylerinin %26'sını açıklama gücüne sahip olduğu görülmüştür. İkinci modelde olumsuz duygudan uzaklaşma ve aktif çaba düzeylerinin birlikte affetmenin %30'unu açıklama gücüne sahip olduğu tespit edilmiştir. Üçüncü olarak olumsuz duygudan uzaklaşma, aktif çaba ve kişisel kararsızlık düzeylerinin affetmenin %31' ini açıklama gücüne sahip olduğu görülmüştür.

Sonuçlara göre kadın üniversite öğrencilerinin affetme eğiliminde olumsuz duygudan uzaklaşma ( $\beta = .43$ ) ve aktif çaba ( $\beta = .11$ ) pozitif, kişisel kararsızlık düzeyleri ( $\beta = -.18$ ) ise negatif yordayıcılar olduğu belirlenmiştir. Erkek üniversite öğrencilerinin affetme eğiliminde de kişisel kararsızlık düzeyleri negatif ( $\beta = -.12$ ), olumsuz duygudan uzaklaşma ( $\beta = .35$ ) ve aktif çaba ( $\beta = .22$ ) pozitif yordayıcıdır. Bulgular hem kadın hem de erkeklerin affediciliklerinin yordayıcılarının aynı olduğunu ortaya koysa da affetmeyi açıklayıcılık düzeylerinde farklılık olduğunu göstermiştir. Olumsuz duygudan uzaklaşma her iki cinsiyet için de en güçlü yordayıcı olarak belirlenmiştir. Kişisel kararsızlık ise kadınlar için ikinci sırada, erkekler için ise üçüncü sırada yer almaktadır. Aktif çaba ise kadınlar için üçüncü güçlü yordayıcı, erkeklerde ise ikinci güçlü yordayıcıdır.

Kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin temel ve en güçlü belirleyicisinin olumsuz duygudan uzaklaşma olması affetme sürecinde öfke gibi olumsuz duyguların süreci sekteye uğratarken şefkat, sevgi gibi olumlu duyguların affetmeyi kolaylaştırdığı (Enright ve Human Development Study Group, 1996; Hall ve Fincham, 2005) bulgusu ile tutarlılık göstermektedir. Kadınların affedicilik düzeylerinin ikinci güçlü yordayıcısı kişisel kararsızlık, üçüncü yordayıcısı ise aktif çabadır. Erkeklerde ise aktif çaba ikinci yordayıcı, kişisel kararsızlık ise üçüncü yordayıcıdır. Bu sonuç kadınların ve erkeklerin affetme sürecinde bazı noktalarda farklı süreçlerle hareket ettiklerini ancak sonuçta farklı nedenlerle de olsa benzer düzeyde affetme davranışı

sergilediklerini ortaya koymaktadır. Çünkü affetme düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Affetme puanlarının cinsiyete göre farklılık göstermediği (Ahmed, Azar ve Mullet, 2007; Alpay, 2009; Asıcı, 2013; Aşçıoğlu-Önal, 2014; Ayten, 2009; Başkaya, 2018; Besim, 2017; Enright, Santos ve Al-Mabuk, 1989; Göztepe-Gümüş, 2015; Gündüz, 2014; Güzel, 2016; Kaya, 2015; Ryan, Kumar, 2005; Saeighi Mameghani, 2017; Sayın, 2017) bulgusu ile paralel olarak kadınların ve erkeklerin farklı nedenlerle benzer düzeyde affetme davranışları sergilediklerini desteklemektedir.

Mevcut bulgularda kadın üniversite öğrencilerinin affetme eğilimlerinde kişisel kararsızlık, erkek üniversite öğrencilerinin affetme eğilimlerinde ise aktif çaba ikinci faktör olarak ortaya çıkmıştır. Bu farklılığın kültürel özelliklerden ve toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklandığı düşünülebilir. Kültür en temel düzeyde ebeveynlerin çocuklarına yaklaşımlarını etkilemektedir. Ebeveynlerin çocuklarına yaklaşımları onların kişisel özelliklerine ve ilişkilerine yansımaktadır (Aydoğdu ve Dilekmen, 2016). Türk kültüründe pek çok ailede kız çocuklarının uyumlu, boyun eğici ve baskı altında yetiştirilme eğiliminde olduğu düşünüldüğünde karar verme konusunda kadınların hesaba katması gereken seçeneklerin çokluğu ve verilen kararın kendisi için önemli yaptırımlar yaratabileceğinden dolayı kadınların seçenekler arasında sıkışıp kalmasına ve karar verememesine yol açıyor olabilir. Diğer yandan erkeklerin olumsuz duygularından kurtulup bir an önce hareket etmesi beklendiğinden kararsız kalması onaylanmadığından olumsuz duygudurumlarını düzeltmek için aktif çaba gösteriyor olabilirler. Nitekim kadın üniversite öğrencilerinin erkeklere oranla daha fazla acele (Arslan, 2007), kaçınan, panik (Tatlılıoğlu, 2014) ve kararsız (Deniz, 2002) karar verme stillerini benimsediğini ortaya koyan bulgular mevcuttur. Ayrıca erkeklerin sorunlar karşısında pasif kalmayarak araştırma yapmaya yönelmesi (Kacur ve Atak, 2011,) aktif mücadelenin içine girme konusunda cesur olduğunu gösterebilir. Diğer taraftan erkek çocukların Türk kültüründe daha dışadönük yetiştirilmesi (Zeyneloğlu, 2008) erkeklerin sorunlarla başa çıkmada daha pratik ve cesur davranmasını ve daha kolay karar vermesini sağlayabilir.

Kadın üniversite öğrencilerinin affetme eğilimlerinde ve üniversite öğrencilerinin genel affetme eğilimlerinde olumsuz duygudurumu düzenleme alt boyutlarından sosyal destek ve yüzleşme anlamlı veriler olarak bulunmamıştır. Sosyal destek ve yüzleşmenin etkili faktörler olarak ortaya çıkmaması Olumsuz Duygudurumu Düzenleme Ölçeğinin alt boyutlarından olan olumsuz duygudan uzaklaşma ile aktif çaba (0.63), sosyal destek

(0.57), yüzleşme (0.63) boyutları arasında görece yüksek ilişki olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Mevcut bulgularda, erkeklerdeki açıklayıcılığının düşük olması nedeniyle sosyal desteğin kullanılmasının genel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir. Bu durum, sosyal desteğin kız ya da erkek öğrencilerde farklılaşmadığı bulgusu ile örtüşmektedir (Çeçen, 2008). Diğer taraftan mevcut bulgu üniversite öğrencilerinde kadınların sorunları ile baş etmede en çok arkadaştan destek isteme yolunu, erkeklerin ise bireysel olarak araştırma yolunu tercih ettiği (Kacur ve Atak, 2011) bulgusu ile çelişmektedir. Bulgulardaki bu farklılığın nedeni affetme olgusunun daha çok içsel bir süreç olmasından ve üniversite öğrencilerinin yeni ve kalabalık olan üniversite ortamında güvenli bir çevre edinememiş olmasından kaynaklanıyor olabilir. Sosyal desteğe benzer şekilde yüzleşme faktörü de affetme eğilimlerini açıklamada anlamlı bulunmamıştır. Alanyazında sorunların çözümünde yüzleşme eğiliminde olan bireylerin esnek ve dışadönük olmalarının önemli olduğu vurgusunun yanında kadınların kişilerarası sorunlarda daha çok kaçınmayı tercih ettikleri görülmüştür (Basım, Çetin ve Tabak, 2009). Bu noktada hem yüzleşmenin derin içsel süreçler gerektirmesi nedeniyle zor oluşu hem de kol kırılır yen içinde kalır mantığının pek çok kültürde hâkim olduğu Türkiye’de yardım istemekten uzak yetiştirilen çocukların incinme yaşantılarında olumsuz duygudurumlar ile baş etmede tercih yelpazesinin daralmasıyla da ilgili olduğu düşünülebilir.

### **5.3. Öneriler**

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgulara dayalı olarak üniversite öğrencilerine psikolojik destek sağlayan uygulamalara ve gelecekteki çalışmalara yönelik önerilere yer verilmiştir.

#### **5.3.1. Üniversite öğrencilerine psikolojik destek sağlayan uygulamalara yönelik öneriler**

- Üniversite öğrencilerindeki olumsuz duygudurumu düzenleme ile affetme eğilimlerinin gösterdiği anlamlı ilişki doğrultusunda üniversite öğrencilerinin affetme eğilimlerini artırmalarına yönelik destek hizmetleri kapsamına olumsuz duygudurumu düzenlemeye yönelik müdahaleler gerçekleştirilebilir.
- Üniversite öğrencilerinin kişisel kararsızlıklarının affetme eğilimlerini olumsuz yönde etkilediği tespit edilmiştir. Güçlüklerle başa çıkmada bilişsel ve duygusal



süreçlerin sağlıklı kullanımının önemi ortaya çıktığından karar verme stratejileri hakkında psiko-eğitim ve seminer çalışması gibi çalışmalar yapılabilir.

- Olumsuz duygudurumu düzenleme beklentilerinden olan aktif çabanın da bireylerin duygularını düzenleme konusunda harekete geçmelerini sağlayarak affetme sürecini hızlandırdığı dikkate alındığında bireylerin kişilerarası ilişkilerde yaşadıkları olumsuz duygudurum ile baş etme konusunda güçlenmesine yönelik müdahalelerin gerçekleştirilmesi söz konusu olabilir.
- Affetme süreçlerinin kadın ve erkek öğrencilerde benzer kavramlarla ancak farklı önceliklerle gerçekleştiğinden yola çıkarak gerçekleştirilecek grupla psikolojik danışma çalışmalarında kadın ve erkek katılımcı oranı dikkate alınarak katılımcıların modelden öğrenme sürecinden faydalanması sağlanabilir.

### **5.3.2. Gelecek çalışmalara yönelik öneriler**

- Araştırma kapsamında affediciliğin yordayıcılarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla farklı kültürlerdeki gruplarla çalışılabilir.
- Affetme düzeylerinin yordayıcılarının farklı örneklerde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için farklı örneklerde farklı ölçme araçları ile çalışılabilir.
- Affetmenin belirleyicilerini daha net olarak belirlemek için önerilen bir model test edilebilir veya deneysel çalışmalar yapılabilir.
- Olumsuz duygudurumu düzenleme ve kişisel kararsızlık ile affetme arasında aracılık ve düzenleyicilik ile ilgili çalışmalar yapılabilir.

## KAYNAKÇA

- Ahmed, R. A., Azar, F., and Mullet, E. (2007). Interpersonal forgiveness among Kuwaiti adolescents and adults. *Conflict Management and Peace Science*, 24(3), 159-170.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., and Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.
- Allen K.J.D., and Hooley J.M. (2015). Inhibitory control in people who self-injure: Evidence for impairment and enhancement. *Psychiatry Research*, 225(3),631-637.
- Allen, K. J. D., and Hooley, J. M. (2017). Negative mood and interference control in nonsuicidal self-injury. *Comprehensive Psychiatry*, 73, 35-42.
- Al-Mabuk, R. H., Enright, R. D., and Cardis, P. A. (1995). Forgiveness education with parentally love-deprived late adolescents. *Journal of Moral Education*, 24(4), 427-444.
- Alpay, A. (2009). *Yakın ilişkilerde bağışlama: bağışlamanın; bağlanma, benlik saygısı, empati ve kıskançlık değişkenleri yönünden incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Altan, T. T. ve Çivıtcı, A. (2017). Öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide affetmenin düzenleyici rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(18), 308-327.
- Arslan, Ç. (2007). *Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı ve kişisel kararsızlık düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Asıcı, E. (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Asıcı, E. (2018). *Affetme odaklı grup rehberliğinin ergenlerin saldırganlık ve öznel iyi oluşları üzerindeki etkisi*. Yayınlanmış Doktora Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Asıcı, E. ve Uygur, S. S. (2017). Duygusal öz-yeterlik ve affetmenin algılanan stres düzeyini yordayıcı rolü. *Journal of the Human & Social Science Researches*, 6(3). 1353-1375.

- Aşçıoğlu Önal, A. (2014). *Bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon düzeyinin affetmeyi yordama gücünün incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Atçeken, M. (2014). *Dindarlık, evlilik doyumu ve kişilik özelliklerinin bağışlama ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aydoğdu, F., ve Dilekmen, M. (2016). Ebeveyn tutumlarının çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 569-585.
- Ayten, A. (2009). Affedicilik ve din: affetme eğilimi ve dindarlıkla ilişkisi üzerine ampirik bir araştırma. *M.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 37 (2009/2), 111-128.
- Azar, F., and Mullet, E. (2001). Interpersonal forgiveness among Lebanese: A six-community study. *International Journal of Group Tensions*, 30(2), 161-181.
- Bacanlı, F. (1990). Kararsızlık ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (14), 7-16.
- Bacanlı, F. (2012). Kişisel Kararsızlık Ölçeği. Y. Kuzgun ve F. Bacanlı (Editörler), *Rehberlik ve psikolojik danışmada kullanılan ölçekler* içinde (s.109-137). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Bahadır, Ş. (2006). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygu durumunu düzenleme arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Baker, J. C. (2014). *Emotion regulation and the implications for forgiveness: An investigation of the late positive potential*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. CA: Faculty Of The Rosemead School Of Psychology, Biola University.
- Baker, T. B., Piper, M. E., McCarthy, D. E., Majeskie, M. R., and Fiore, M. C. (2004). Addiction motivation reformulated: an affective processing model of negative reinforcement. *Psychological Review*, 111(1), 33-51.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory of mass communications. J. Bryant, and D. Zillman (Eds.), *Media effects. Advances in theory and research* içinde (s. 121-153). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Basım, H. N., Çetin, F. ve Tabak, A. (2009). Beş faktör kişilik özelliklerinin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarıyla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 20-34.

- Baskin, T. W., and Enright, R. D. (2004). Intervention studies on forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Counseling & Development*, 82(1), 79-90.
- Başkaya, S. (2018). *Lise öğrencilerinin eleştiriye açık olma ve affetme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Battle, C.L., and Miller, I. W. (2005). Families and forgiveness. E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* içinde (s. 227-241). New York: Routledge.
- Battle, E. S., and Rotter, J. B. (1963). Children's feelings of personal control as related to social class and ethnic group. *Journal of Personality*, 31(4), 482-490.
- Baumeister, R. F., Exline, J. J., and Sommer, K. L. (1998). The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. E. L. Worthington (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* içinde (s. 79-104). Pennsylvania: Templeton Foundation Press.
- Bayar, Ö. (2015). *Romantik ilişkilerde aldatma ve affetme: Empatinin rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bayraktar, Ö. (2011). *Üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri ile duygusal zekâları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Besim, G. (2017). *Üniversite öğrencilerinde affetme, bitirilmemiş işler ve öfke*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bilekli, İ. (2016). *Zihinsel bulaşma, dindarlık, kendini affetme, suçluluk ve düşünce eylem kaynaşmasının obsesif kompulsif bozukluk semptomlarıyla ilişkisinin incelenmesi: üniversite öğrencilerinde deneysel bir çalışma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bjureberg, J., Sahlin, H., Hellner, C., Hedman-Lagerlöf, E., Gratz, K. L., Bjärehed, J., Jokinen, J., Tull, M.T., and Ljótsson, B. (2017). Emotion regulation individual therapy for adolescents with nonsuicidal self-injury disorder: A feasibility study. *BMC Psychiatry*, 17(1), 411- 423.
- Blocher, W. G., and Wade N.G. (2010). Sustained effectiveness of two brief group interventions: comparing an explicit forgiveness-promoting treatment with a process-oriented treatment. *Journal of Mental Health Counseling*. 32(1), 58-74.

- Bugay, A. ve Demir, A. (2012). Affetme arttırılabilir mi?: Affetmeyi geliştirme grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 96-106.
- Bugay, A. (2010). *Investigation of social-cognitive, emotional and behavioral variables as predictors of self-forgiveness*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2011). Hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetmeyi yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 8-17.
- Bugay, A., Demir, A., and Delevi, R. (2012). Assessment of reliability and validity of the turkish version of heartland forgiveness scale. *Psychological Reports*, (2), 575-584.
- Burns, D. (2012). *İyi hissetmek*. (Çev: E. Tuncer). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2013). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Byrnes, J. P., and McClenny, B. (1994). Decision-making in young adolescents and adults. *Journal of Experimental Child Psychology*, 58(3), 359-388.
- Catanzaro, S. J., and Greenwood, G. (1994). Expectancies for negative mood regulation, coping, and dysphoria among college students. *Journal of Counseling Psychology*, 41(1), 34-44.
- Catanzaro, S. J., and Laurent, J. (2004). Perceived family support, negative mood regulation expectancies, coping, and adolescent alcohol use: Evidence of mediation and moderation effects. *Addictive Behaviors*, 29(9), 1779-1797.
- Catanzaro, S. J., and Mearns, J. (1990). Measuring generalized expectancies for negative mood regulation: Initial scale development and implications. *Journal of Personality Assessment*, 54(3-4), 546-563.
- Catanzaro, S. J., Backenstrass, M., Miller, S. A., Mearns, J., Pfeiffer, N., and Brendalen, S. (2014). Prediction of symptoms of emotional distress by mood regulation expectancies and affective traits. *International Journal of Psychology*, 49(6), 471-479.
- Cezayirli, G. (2004). Küreselleşme, bireyselleşme ve toplumsallaşma. *Erdem*, 14(41), 29-58.
- Coleman, P.W. (1998). The process of forgiveness in marriage and the family, R. D. Enright and J. North (Editörler), *Exploring forgiveness* içinde (s.75-94). Madison: Univ of Wisconsin Press.

- Cormier, S., and Hackney, H. (2014). *Psikolojik danışma; stratejiler ve müdahaleler*. (Çev: S. Doğan ve B. Yaka). Ankara: Pegem Akademi.
- Coyle, C. T., and Enright, R. D. (1997). Forgiveness intervention with postabortion men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65(6), 1042-1046.
- Cuğ, F. D. (2015). *Self-forgiveness, self-compassion, subjective vitality, and orientation to happiness as predictors of subjective well-being*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Orta Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Cullough, M. E., and Worthington Jr., E. L. (1999). Religion and the forgiving personality. *Journal of Personality*, 67(6), 1141–1164.
- Çapan, B. E. ve Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Affedicilik/Forgiveness as Predictor of Psychological Resiliency. *E-uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 70-82.
- Çardak, M. (2012). *Affedicilik yönelimli psikoeğitim programının affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çardak, M. (2013). Affedicilik, A. Akın (Editör), *Güncel psikolojik kavramlar 1: Pozitif psikoloji içinde* (s.205-211). Sakarya, Hendek: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çeçen, A. R. (2008). Öğrencilerinin cinsiyetlerine ve anababa tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415-431.
- Çivan, İ. (2013). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve başkalarını bağışlama davranışlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çoklar, I. (2014). *Kişilik özellikleri ile bağışlama eğilimi arasındaki ilişkinin intikam güdüsü ve adalete duyarlılık temelinde incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çolak, S. T. (2014). *Affetme esnekliği kazandırmada logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışmanın etkililiği*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Çolak, T. S., Koç, M., Eker, H. ve Düşünceli, B. (2017). Ortaöğretim öğrencilerinde affetme esnekliği ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 63-73.
- De Waal, F. B. M., and Pokorny, J. J. (2005). Primate conflict and its relation to human forgiveness. E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* içinde (s.17-33). New York: Routledge.
- Denham, S. A., Neal, K., Wilson, B.J., Pickering, S., and Boyatzis, C.J. (2005). Emotional development and forgiveness in children: emerging evidence. E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* içinde (s.127-142). New York: Routledge.
- Deniz, M. E. (2002). *Üniversite öğrencilerin karar verme stratejileri ve sosyal beceri düzeylerinin TA-baskın ben durumları ve bazı özlük niteliklerine göre karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- DiBlasio, F. A. (1998). The use of a decision-based forgiveness intervention within intergenerational family therapy. *Journal of Family Therapy*, 20(1), 77-96.
- DiBlasio, F. A. (2000). Decision-based forgiveness treatment in cases of marital infidelity. *Psychotherapy*, 37, 149–158.
- Dixon, L. J., Earl, K. A., Lutz-Zois, C. J., Goodnight, J. A., and Peatee, J. J. (2014). Explaining the link between perfectionism and self-forgiveness: the mediating roles of unconditional self-acceptance and rumination. *Individual Differences Research*, 12(3), 101-111.
- Doğan, T. (2008). Psikolojik belirtilerin yordayıcısı olarak sosyal destek. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (30), 30-44.
- Doğan, T. (2016). Psikolojik belirtilerin yordayıcısı olarak sosyal destek ve iyilik hali. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 30-44.
- Duman- Temel, D. (2013). *Mediating role of marital satisfaction in the types of infidelity-forgiveness, trait positive affect-forgiveness and coping-forgiveness relationships in married men and women*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Eaton, J., Struthers, C. W., and 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.
- Ellis, A. (2007). *Nasıl mutlu olursunuz* (Çev: S. K. Akbaş). Ankara: Hyb yayıncılık.

- Endler, N. S., and Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844- 854.
- Enright, R. D., and Human Development Study Group. (1991). The moral development of forgiveness. *Handbook of Moral Behavior and Development*, 1, 123-152.
- Enright, R. D., and Human Development Study Group. (1996). Counseling with in the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126.
- Enright, R. D., and Fitzgibbons, R. P. (2015). Forgiveness therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope. *Journal of Psychology and Christianity*, 35, 368-370.
- Enright, R. D., Santos, M. J., and Al-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forgiver. *Journal of Adolescence*, 12(1), 95-110.
- Enright, R.D., and North, J. (1998), Introducing forgiveness, R.D. Enright and J. North (Editörler), *Exploring forgiveness içinde* (s.3-8). Madison: Univ of Wisconsin Press.
- Enright, R.D., Freedman, S., and Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness, Enright and J. North (Editörler), *Exploring forgiveness içinde* (s.46-62). Madison: Univ of Wisconsin Press.
- Eraslan-Çapan, B. ve Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik. *Journal of Educational Research*, 5 ,4, 70-82.
- Ergüner-Tekinalp, B. ve Terzi, Ş. (2012). Terapötik bir araç olarak bağışlama: iyileştirici etken olarak bağışlama olgusunun psikolojik danışma sürecinde kullanımı. *Eğitim ve Bilim*, 37(166), 14-24.
- Ersever, H. Ö. (1996). *Karar verme becerileri kazandırma programının ve etkileşim grubu deneyiminin üniversite öğrencilerinin karar verme stilleri üzerindeki etkileri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. LA: Sage.
- Fincham, F. D., Hall, J., and Beach, S. R. (2006). Forgiveness in marriage: Current status and future directions. *Family Relations*, 55(4), 415-427.
- Fincham, F. D., Hall, J.H., and Beach, S. R. H. (2005). "Til lack of forgiveness doth us part": Forgiveness and marriage. E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness içinde* (s. 207-226). New York: Routledge.



- Fincham, F. D., Jackson, H., and Beach, S. R. (2005). Transgression severity and forgiveness: Different moderators for objective and subjective severity. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(6), 860-875.
- Fitzgibbons, R. (1998). Anger and the healing power of forgiveness: A psychiatrist's view, R. D. Enright and J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* içinde (s. 63-74). Madison: Univ of Wisconsin Press.
- Fitzgibbons, R. P. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 23(4), 629-637.
- Fitzgibbons, R., Enright, R., and O'Brien, T. F. (2004). Learning to forgive. *American School Board Journal*, 191, 24-26.
- Freedman, S. (2000). A voice of forgiveness: One incest survivor's experience forgiving her father. *Journal of Family Psychotherapy*, 10(4), 37-60.
- Freedman, S. R., and Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(5), 983-992.
- Freedman, S., and Knupp, A. (2003). The impact of forgiveness on adolescent adjustment to parental divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 39(1-2), 135-165.
- Frijda, N. H. (1988). The laws of emotion. *American Psychologist*, 43(5), 349-358.
- Fücker, S., and Von Scheve, C. (2017). "What a poor sod": Intersubjective understanding, the regulation of emotion, and the communicative construction of interpersonal forgiveness. *Zeitschrift Fur Soziologie*, 46(1), 22-38.
- Garnefski N., Kraaij V., and Spinhoven P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Garson, G. D. (2006). Topics in multivariate analysis. NY: Retrieved July.
- George, D., and Mallery, P. (2016). *IBM SPSS statistics 23 step by step: A simple guide and reference*. NY: Routledge.
- Giray. F. S. (2009). *Suç işlemiş ve işlememiş ergenlerin adil dünya inancı ve bağışlayıcılık tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gordon, K.C., Baucom, D. H., and Snyder, D. K. (2005). Forgiveness in couples: Divorce, infidelity, and couples therapy. E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* içinde (s.407-446). New York: Routledge.

- Gökçe, G. (2013). *Ebeveynin duygusal erişilebilirliği ve genel psikolojik sağlık: duygu düzenleme, kişilerarası ilişki tarzı ve sosyal desteğin rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Göztepe-Gümüş, I. (2015). *Evli bireylerde bağışlama, tekrarlayıcı düşünme düzeyi ile ruh sağlığı ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gratz, K. L. (2003). Risk factors for and functions of deliberate self-harm: an empirical and conceptual review. *Cinical Psychology*, (2), 192-205.
- Gratz, K. L. (2007). Targeting emotion dysregulation in the treatment of self-injury. *Journal of Clinical Psychology*, 63(11), 1091–1103.
- Greenberg, L. S., Warwar, S., and Malcolm, W. (2010). Emotion-focused couples therapy and the facilitation of forgiveness. *Journal of Marital and Family Therapy*, 36(1), 28–42.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & Emotion*, 13(5), 551-573.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J. J. (2013). *Handbook of emotion regulation*. NY: Guilford Publications.
- Gross, J. J., and John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes. Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Gross, J. J., and Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151-164.
- Gross, J. J., Richards, J. M., and John, O. (2006). Emotion regulation in everyday life. D. K. Snyder, J. A. Simpson and J. H. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families. Pathways to dysfunction and health* (s. 13-35). Washington: American Psychological Association.
- Güloğlu, B., Kararımak, Ö. ve Emir al, E. (2016). Çocukluk çağı travmalarının tinsellik ve affetme üzerindeki rolü. *Journal of Psychiatry*, 17(4), 309-316.

- Gündüz, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde affetmeyi yordayan değişkenlerin belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gürbüz, E. (2016). *Evlilik içinde aldatılan bireylerin affetmelerini yordamada bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlığın rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Güzel, İ. (2016). *Yakın ilişkilerde aldatma ve affetme eğiliminin şema terapi modeli çerçevesinde incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Halisdemir, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, kendini affetme düzeyleri ve geçmişe yönelik anne kabul red algıları arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Hall, J. H., and Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621-637.
- Hargrave, T. D. and Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*. 23 (1), 41-62.
- Harris, A. H. S., and Thoresen, C. E. (2005). Forgiveness, unforgiveness, health, and disease. E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* içinde (s. 321-333). New York: Routledge.
- Higgins, J. E., and Endler, N. S. (1995). Coping, life stress, and psychological and somatic distress. *European Journal of Personality*, 9, 253-270.
- Hodgson, L. H., and Wertheim, E. H. (2007). Does good emotion management aid forgiving? Multiple dimensions of empathy, emotion management and forgiveness of self and others. *Journal of Social and Personal Relationships*, (6), 931-949.
- Horsbrugh, H.J. (1974). Forgiveness. *Canadian Journal of Philosophy*, 4(2), 269-282.
- Huck, S. W. (2012). *Reading statistics and research*. Boston, Massachusetts: Pearson Education.
- Ingersoll-Dayton, B., and Krause, N. (2005). Self-forgiveness: A component of mental health in later life. *Research on Aging*, 27(3), 267-289.
- Işık, Ş. (2017). *Okulda pozitif psikoloji uygulamaları 12-18 yaş öğrencilerine yönelik grup rehberliği etkinlikleri*. Ankara: Pegem Akademi.

- Jaeger, M. (1998). The power and reality of forgiveness: forgiving the murderer of one's child. R.D. Enright and J. North (Editörler), *Exploring forgiveness* içinde (s.9-14). Madison: Univ of Wisconsin Press.
- Kacur, M. ve Atak, M. (2011). Üniversite öğrencilerinin sorun alanları ve sorunlarla başetme yolları: Erciyes üniversitesi örneği. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(31), 273-297.
- Kalınkılıç, E. (2017). *Sigara kullanan ve kullanmayan genç yetişkin erkeklerde olumsuz duygudurumun dikkat yanlılığına etkileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karakaş, A. C. (2014). *Gerçeklik terapisi yönelimli dini başa çıkma psikoeğitim programının affetme esnekliği, empati ve stresle başa çıkma üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kaşıkçı, M., Çoban, G. İ., Ünsal, A. ve Avşar, G. (2009). Üniversite son sınıf öğrencilerinde aileden ve arkadaştan algılanan sosyal destek ve benlik saygısı. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 17(3), 158-165.
- Kaya, F. ve Peker, A. (2016). Üniversite öğrencilerinin affetme ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki: Duygusal zekânın aracı rolü. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 1086-1094.
- Klonsky, E. D. (2007). Non-suicidal self-injury: An introduction. *Journal of Clinical Psychology*, 63(11), 1039–1043.
- Konstam, V., Holmes, W., and Levine, B. (2003). Empathy, selfism, and coping as elements of the psychology of forgiveness: a preliminary study. *Counseling & Values*, 47(3), 172-183.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, 23(1), 4–41.
- Koshkaki, E. R., and Solhi, S. (2016). The facilitating role of negative emotion in decision making process: A hierarchy of effects model approach. *Journal of High Technology Management Research*, 27, 119–128.
- Kováčsová, N., Lajunen, T., and Rošková, E. (2016). Aggression on the road: Relationships between dysfunctional impulsivity, forgiveness, negative emotions, and aggressive driving. *Transportation Research Part F: Psychology and Behaviour*, 42(2), 286–298.

- Kuzgun, Y. (2009a). *Meslek gelişimi ve danışmanlığı*. Ankara: Nobel.
- Kuzgun, Y. (2009b). *Meslek rehberliği ve danışmanlığına giriş*. Ankara: Nobel.
- Kuzgun, Y. (2012). Karar stratejileri ölçeği. Y. Kuzgun ve F. Bacanlı (Editörler), *Rehberlik ve psikolojik danışmada kullanılan ölçekler içinde* (s. 9-23). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Küçükler, D. (2016). *Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Denizli: Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Malcolm, W., Warwar, S., and Greenberg L. (2005). Facilitating forgiveness in individual therapy as an approach to resolving interpersonal injuries. E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* içinde (s. 379-391). New York: Routledge.
- Marks, M. J., Trafimow, D., Busche, L. K., and Oates, K. N. (2013). A function of forgiveness: Exploring the relationship between negative mood and forgiving. *Sage Open*, 3(4),1-11.
- Maynard, C., Piferi, R. L., and Jobe, R. L. (2016). Role of supportive others in the forgiveness process. *Counseling & Values*, 61(1), 28–43.
- McCullough, M. E., and Root, L.M. (2005). Forgiveness as change. E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* içinde (s.91-107). New York: Routledge.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 43-55.
- McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it?. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 194-197.
- McCullough, M. E., and Worthington Jr, E. L. (1994). Models of interpersonal forgiveness and their applications to counseling: Review and critique. *Counseling and Values*, 39(1), 2-14.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington Jr, E. L., Brown, S. W., and Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 586-603.
- McCullough, M. E., Worthington Jr, E. L., and Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321-336.

- McCullough, M.E., and Worthington, E. L. (1999). Religion and the forgiving personality. *Journal of Personality*, 67(6), 1142-1164.
- Mearns, J. (1991). Coping with a break up: Negative mood regulation expectancies and depression following the end of a romantic relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(2), 327-334.
- Menard, S. W. (1995). *Applied logistic regression analysis: Quantitative applications in the social sciences*. UK: Sage Publications.
- Mullet, E., Neto, F., and Rivière, S. (2005). Personality and its effects on resentment, revenge, forgiveness, and self-forgiveness. E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* içinde (s. 159-181). New York: Routledge.
- Murphy, J. G. (1982). Forgiveness and resentment. *Midwest Studies in Philosophy*, 7(1), 503-516.
- Murphy, J. G. (2005). Forgiveness, self-respect, and the value of resentment. E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* içinde (s.33-40). New York: Routledge.
- Murphy, T. P., Laible, D. J., Augustine, M., and Robeson, L. (2015). Attachment's links with adolescents' social emotions: the roles of negative emotionality and emotion regulation. *Journal of Genetic Psychology*, 176(5), 315–329.
- Myers, R. H. (1990). *Classical and modern regression with applications*, Australia: Duxbury/ Thomson Learning.
- North, J. (1998), The "ideal" of forgiveness: A philosopher's exploration, R.D. Enright., and J. North (Editörler), *Exploring forgiveness* içinde (s.15-34). Madison: Univ of Wisconsin Press.
- Özdemir, A. A. (2015). İş Tatmini, pozitif/negatif duygulanım ve yaşam tatmininin etkisi. *Çalışma ve Toplum*, 46(3). 47- 61.
- Özgün, S. (2010). *The predictors of the traumatic effect of extramarital infidelity on married women: Coping strategies, resources, and forgiveness*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Orta Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özgüngör, S. ve Kapıkıran, N. A. (2011). Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri ölçeklerinin Türk kültürüne uygunluğunun karşılaştırmalı olarak incelenmesi: ön bulgular. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36),114-126.
- Öztürk, A. ve Çetinkaya, R. S. (2016). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki

- ilişki. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 42, 335-356.
- Perrett, D. J., Schaffer, J., Piccone, A., and Roozeboom, M. (2006). Bonferroni adjustments in tests for regression coefficients. *Multiple Linear Regression Viewpoints*, 32, 1-6.
- Phillips, S. D., Paziienza, N. J., and Ferrin, H. H. (1984). Decision-making styles and problem-solving appraisal. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 497-502.
- Post, L. M. (2014). *Emotion regulation processes and negative mood regulation expectancies in the relationship between negative affect and co-occurring PTSD and MDD*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. OH: Case Western Reserve University.
- Quoidbach, J., Mikolajczak, M., and Gross, J. J. (2015). Positive interventions: An emotion regulation perspective. *Psychological Bulletin*, 141(3), 655-693.
- Rey, L., and Extremera, N. (2016). Forgiveness and health-related quality of life in older people: Adaptive cognitive emotion regulation strategies as mediators. *Journal of Health Psychology*, 21(12), 2944–2954.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs General and Applied*, 80(1), 1-28.
- Rusbult, C. E., Hannon, P. A., Stocker, S. L., and Finkel E. J. (2005). Forgiveness and relational repair. E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* içinde (s. 185-205). New York: Routledge.
- Ryan, R. B., and Kumar, V. K. (2005). Willingness to forgive: Relationships with mood, anxiety and severity of symptoms. *Mental Health, Religion & Culture*, 8(1), 13-16.
- Saeighi Mameghani, S. (2017). *Türkiye ve İran'daki üniversite öğrencilerinin affetme, tolerans ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Salovey, P., Detweiler, J. B., Steward, W. T., and Bedell, B. T. (2001). Affect and health-relevant cognition. *Handbook of Affect and Social Cognition*, 344-368.
- Sandage, S. J., and Williamson, I. (2005). Forgiveness in cultural context. E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* içinde (s.41-56). New York: Routledge.

- Sarı, E. (2007). Türk üniversite öğrencilerinin aceleci, araştırmacı ve genel kararsızlık biçimlerinin kendilik saygısı düzeylerine etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7, 2, 897-926
- Satıcı, S. A. (2016) *Üniversite öğrencilerinin affetme, intikam, sosyal bağlılık ve öznel iyi oluşları: Farklı yapısal modellerin denenmesi üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Sayın, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiler örüntüsü: bir yol analizi çalışması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Seligman, M. E., and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Serbest, D. S. (2007). *Negative mood regulation and the emotional disclosure paradigm: a closer look at individual differences*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Seyfi, S. (2017). *Evli bireylerin aldatma eğilimleri ve affetme düzeylerinin bağlanma stillerine göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
- Shapiro, D. L. (1991). The effects of explanations on negative reactions to deceit. *Administrative Science Quarterly*, 36(4). 614-630.
- Soylu, B. (2010). *Psikolojik ve sosyal dışlanma ile sosyal reddedilme kavramları arasındaki farklılıkların saldırganlık temelinde incelenmesi: cinsiyet, bağışlayıcı kişilik ve negatif duygulanımın rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Stuckless, N., and Goranson, R. (1992). The vengeance scale: Development of a measure of attitudes toward revenge. *Journal of Social Behavior and Personality*, 7(1), 25.
- Sucala, M. L., and Tatar, A. S. (2010). Optimism, pessimism and negative mood regulation expectancies in cancer patients. *Journal of Cognitive & Behavioral Psychotherapies*, 10(1). 13-24.
- Tabachnick, B. G., and Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Allyn & Bacon: Pearson Education.



- Talasma, S. (2013). *Coping, emotion regulation and negative mood regulation expectancies. A cross-cultural perspective on predicting depression and somatization*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. CA:California State University, Fullerton.
- Tangney, J. P., Boone, A. L., and Dearing, R. (2005). Forgiving the self: Conceptual issues and empirical findings. E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* içinde (s.143-158). New York: Routledge.
- Tatlıoğlu, K. (2014). Üniversite öğrencilerinin karar vermede öz-saygı düzeyleri ile karar verme stilleri arasındaki ilişkinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 150-170.
- Taysi, E. (2000). *Benlik saygısı arkadaşlardan ve aileden sağlanan sosyal destek: üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Taysi, E. (2007a). *İkili ilişkilerde bağışlama: ilişki kalitesi ve yüklemelerin rolü*. Yayınlanmış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Taysi, E. (2007b). Suça ilişkin kişilerarası motivasyonlar ölçeğini Türk kültürüne uyarlama çalışması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 10(20), 63-74.
- Terzi, Ş. (2016). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C., and Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313-360.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.
- Topbaşoğlu, T. (2016). *Yaşam doyumunun yordayıcısı olarak öfke ve affetme: affetmenin düzenleyici rolü*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Denizli: Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Toussaint, L., and Webb, J. R. (2005) Theoretical and empirical connections between forgiveness, mental health, and well-being. E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* içinde (s. 349-362). New York: Routledge.
- TÜİK (2018). Eğitim istatistikleri. <https://istatistik.yok.gov.tr/> (Erişim tarihi: 8 Ekim 2018).
- Uysal, R., and Satıcı, S. A. (2014). The mediating and moderating role of subjective happiness in the relationship between vengeance and forgiveness. *Educational sciences: Theory & Practice*, 14(6), 2097-2105.
- Uysal, V. (2015). Genç yetişkinlerde affetme eğilimleri ve dinî yönelim/dindarlık. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (48), 1302-4973. 35-56.
- vanOyen- Witvliet, C. (2005). Unforgiveness, forgiveness, and justice: Scientific findings on feelings and physiology. E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* içinde (s. 305-319). New York: Routledge.
- Voltan-Acar, N. (2015). *Yeniden terapötik iletişim: kişiler arası ilişkiler*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Wade, N. G., and Meyer, J. E. (2009). Comparison of brief group interventions to promote forgiveness: A pilot outcome study. *International Journal of Group Psychotherapy*, 59(2), 199-220.
- Wade, N. G., Worthington, E. L., and Meyer J. E. (2005). But Do they work? A meta-analysis of group interventions to promote forgiveness, E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* içinde (s. 423-439). New York: Routledge.
- Webb, J. (2014). *Çocuklukta İhmalin İzi: Boşluk Hissi*. (Çev: G. Arıkan). Sola Unitas Academy. İstanbul
- Woldarsky Meneses, C., and Greenberg, L. S. (2014). Interpersonal forgiveness in emotion-focused couples' therapy: relating process to outcome. *Journal of Marital & Family Therapy*, 40(1), 49-67.
- Worthington Jr, E. L., and Wade, N. G. (1999). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18(4), 385-418.
- Worthington, E. L. (1998). An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *Journal of Family Therapy*, 20(1), 59-76.

- Worthington, E. L., and 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., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., and Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30(4), 291-302.
- Worthington, E. L. (2005). Initial questions about the art and science of forgiving. E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* içinde (s:25-38). New York: Routledge.
- Yamaç, Ö. (2009). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yandell, K. E. (1998), The metaphysics and morality of forgiveness, R. D. Enright and J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* içinde (s. 35-45). Madison: Univ of Wisconsin Press.
- Yeşilyaprak, B. (2001). Duygusal zekâ ve eğitim açısından doğurguları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 7(1), 139-146.
- Yıldırım, A. (2009). *Bağlanma stilleri ile bağışlama arasındaki ilişkide, sorumluluk yüklemelerinin aracı rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yıldız, M. A. ve Duy, B. (2014). Ergenler için duygu düzenleme ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (41), 23-35.
- Younger, J. W., Piferi, R. L., Jobe, R. L., and Lawler, K. A. (2004). Dimensions of forgiveness: The views of laypersons. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(6), 837-855.
- Zeyneloğlu, S. (2008). *Ankara'da hemşirelik öğrenimi gören üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

## **EKLER**

Ekler Listesi

Ek- 1: Heartland Affetme Ölçeği (*Seçilmiş Maddeler*)

Ek- 2: Heartland Affetme Ölçeği Kullanım İzni

Ek- 3: Olumsuz Duygudurumu Düzenleme Ölçeği (*Seçilmiş Maddeler*)

Ek- 4: Olumsuz Duygudurumu Düzenleme Ölçeği Kullanım İzni

Ek- 5: Kişisel Kararsızlık Ölçeği (*Seçilmiş Maddeler*)

Ek- 6: Kişisel Kararsızlık Ölçeği Kullanım İzni

Ek- 7: Kişisel Bilgi Formu

Ek- 8: Araştırma Gönüllü Katılım Formu

Ek- 9: Etik Kurul İzin Belgesi

**EK-1**  
**HEARTLAND AFFETME ÖLÇEĞİ**

*(Seçilmiş Maddeler)*

Aşağıda 18 ifade verilmiştir. Lütfen her bir ifadeyi okuduktan sonra söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını lütfen ilgili bölüme (X) işareti koyarak belirtiniz. Eğer ifade size hiç uygun değilse “Beni hiç yansıtmıyor”u, ifade size tümüyle uygunsa “Beni tamamen yansıtmıyor”u işaretleyiniz.

	<b>Beni hiç yansıtmıyor</b>		<b>Beni pek yansıtmıyor</b>		<b>Beni biraz yansıtmıyor</b>		<b>Beni tamamen yansıtmıyor</b>	
	1	2	3	4	5	6	7	
1.İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
3.Yaptığım kötü şeylerden öğrendiklerim onlarla baş etmemde bana yardımcı olur.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
5.Yaptığım hatalara, zamanla daha anlayışlı olurum.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
7.Yaptığının yanlış olduğunu düşündüğüm kişiyi cezalandırmayı sürdürürüm.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	
11.Başkaları bana kötü davranırsa, onların hakkında kötü düşünmeye devam ederim.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	

## EK- 2

### HEARTLAND AFFETME ÖLÇEĞİ KULLANIM İZİNİ

Affetme ölçeği > Gelen Kutusu x



**Aslı Bugay Sökmez** <abugay00@gmail.com>

10:18

Alıcı: ben v

Merhaba Hafize,

Ölçeği çalışmanızda kullanmanızdan mutluluk duyarım. Ekte ölçeği ve ölçeğe ait bilgileri içeren makale çalışmamızı bulabilirsiniz.

Çalışmanızda başarılar dilerim,  
Aslı

--

Aslı Bugay, Ph.D.

Associate Professor of Counseling

Middle East Technical University

Northern Cyprus Campus

Guidance and Psychological Counseling Program

Güzelyurt, KKTC, via Mersin 10 Turkey

**EK-3****OLUMSUZ DUYGUDURUMUNU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ***(Seçilmiş Maddeler)*

Aşağıdaki ölçekte duygulara yönelik ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadeye katılma düzeyinizi ilgili kutucuğa (X) işareti koyarak belirtiniz.

<b>Kendimi üzgün hissettiğimde inanıyorum ki;</b>	<b>Kesinlikle katılmıyorum</b>	<b>Biraz katılmıyorum</b>	<b>Hem katılıyorum hem katılmıyorum</b>	<b>Biraz katılıyorum</b>	<b>Kesinlikle katılıyorum</b>
1.Genellikle kendimi neşelendirecek bir yöntem bulabilirim.	( )	( )	( )	( )	( )
3.Kendimi sıkıntıya kaptırmak yapabileceğim tek şeydir.	( )	( )	( )	( )	( )
5.Diğer insanlarla olmak beni çok zorlar.	( )	( )	( )	( )	( )
7.Neden kötü hissettiğimi anladığımda, kendimi daha iyi hissedebilirim.	( )	( )	( )	( )	( )
9.Durumdaki iyi yanları görmeye çalışmak bana kendimi daha iyi hissettirmez.	( )	( )	( )	( )	( )
11.Beni gerçekten anlayan birisini bulmak çok zor olur.	( )	( )	( )	( )	( )

## EK- 4

### OLUMSUZ DUYGUDURUMUNU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ KULLANIM İZİNİ



**Sengul Bahadir**

Alıcı: ben ▾

26 Ekim Cum 09:53 (3 gün önce)



Merhaba Hafize Hocam,

Türkçeye uyarlamasını yapmış olduğum Olumsuz Duygu Durumunu Düzenleme Ölçeği'ni (ODDÖ) yüksek lisans tez çalışmanızda kullanmanızda sakınca yoktur. Tezimin söz konusu ölçeğin psikometrik özelliklerine ilişkin bölümünü ekte gönderiyorum. Puanlamaya ilişkin bilgiler bu bölümde yer alıyor.

Çalışmanızda kolaylıklar ve başarılar diliyorum.

Şengül BAHADIR

TED Ankara Koleji Vakfı Özel Lisesi

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi

Tel: 312 5869000/1611

**From:** hafize gürlü [mailto:[hafizegurulu@gmail.com](mailto:hafizegurulu@gmail.com)]

**Sent:** Thursday, October 25, 2018 11:18 AM

**To:** [sbahadir@tedankara.k12.tr](mailto:sbahadir@tedankara.k12.tr)

**Subject:** Olumsuz Duygudurumunu Düzenleme Ölçeği





**EK- 5**  
**KİŞİSEL KARARSIZLIK ÖLÇEĞİ**  
*(Seçilmiş Maddeler)*

Bu ölçekte bir kişinin karar verirken benimsediği davranışları betimleyen 18 madde bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadeye katılma düzeyinizi ilgili kutucuğa (X) işareti koyarak belirtiniz.

	Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1.Acele karar vermem gerektiğinde çok güçlük çekerim.	( )	( )	( )	( )	( )
3.Karar verirken konuyu araştırmaya ve hakkında bilgi toplamaya sabredemediğim için acele karar veririm, sonra kararımdan vazgeçerim.	( )	( )	( )	( )	( )
5.Hata yaparım korkusuyla çoğu zaman kararlarımı kesinleştiremem.	( )	( )	( )	( )	( )
7.Fırsatları kaçıırım korkusuyla acele kara veririm, sonra kararımdan vazgeçerim.	( )	( )	( )	( )	( )
9.Acele karar vermem gerektiğinde telaşlanırım.	( )	( )	( )	( )	( )

## EK- 6

### KİŞİSEL KARARSIZLIK ÖLÇEĞİ KULLANIM İZİNİ



feride bacanlı

Alıcı: ben ▾

9 Ekim Sal 00:45



Sevgili Hafize,

Kişisel Kararsızlık Ölçeğini, aşağıdaki referansı göstererek kullanabilirsin Aynı zamanda bu referans içinde ölçeğin geçerliğin psikometrik özelliklerini ve 25 adet ölçeği bulabilirsin. Kolay gelsin Başarılar dilerim.

hafize gürlü <[hafizegurlu@gmail.com](mailto:hafizegurlu@gmail.com)>, 3 Eki 2018 Çar, 13:31 tarihinde şunu yazdı:



**EK-7**  
**KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

Sevgili öğrenci,

Bu anket, üniversite öğrencilerinin ilişkilerinde çatışma çözmeyi nasıl ele aldığına yönelik duygu ve düşünceleri daha iyi anlamaya amaçlayan bir yüksek lisans tez çalışması kapsamında uygulanmaktadır. Bu çerçevede sizin yaşantılarınıza ilişkin paylaşımlarınıza ihtiyaç duymaktayız.

Araştırmada kullanılacak üç ölçekten oluşan bu kitapçığın giriş bölümünde sizinle ilgili bazı demografik bilgilere ilişkin bazı sorular yer almaktadır. Bu çalışma ile üniversite gençliğinin yaşantılarının daha iyi anlaşılmasına bilimsel katkı sağlaması amaçlanmaktadır. Bu nedenle içten ve samimi cevaplar vermeniz önemlidir. Katılmakta olduğunuz bu araştırmada yer alan ölçme araçlarını cevaplamadan önce ilgili bölümün başında yer alan açıklamaları okuyunuz ve lütfen tüm ifadelere hiçbirini atlamadan cevap veriniz. Cevaplarınızla vereceğiniz bilgiler sadece bilimsel amaçlı kullanılacak, bireysel değerlendirmeler yapılmayacaktır.

Araştırmaya gönüllü olarak katılıyorsanız aşağıdaki kutucuğu işaretlemeniz yeterlidir. Eğer araştırmaya katılmakta gönüllü değilseniz, bu formu iade edebilirsiniz.

Katkılarınız için çok teşekkür ederiz.

Hafize GÜRLÜ BASKAN  
Okul Psikolojik Danışmanı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Araştırmaya katılmakta gönüllüyüm

Lütfen aşağıdaki ifadelerden size uyan seçeneğin önündeki parantezin içine (X) işareti koyunuz.

1. Cinsiyetiniz: ( ) Kadın  
( ) Erkek
2. Yaşınız (Lütfen yazınız).....
3. Öğrenim gördüğünüz sınıf: ( ) 1  
( ) 2  
( ) 3  
( ) 4  
( ) 5

4. Öğrenim gördüğünüz: Fakülte: .....  
(Lütfen yazınız) Bölüm: .....

## EK- 8

# ARAŞTIRMA GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin affetme eğilimlerini duygular ve karar verme özellikleri ile ilişkisinin incelendiği bir araştırma çalışması olup üniversite öğrencilerinin affedicilik eğilimlerini çeşitli değişkenler aracılığıyla araştırma amacını taşımaktadır. Çalışma, Hafize GÜRLÜ BASKAN tarafından yürütülmekte ve sonuçları ile üniversite öğrencilerinin affetme eğilimlerinin yordayıcılarına ışık tutulacaktır.

Gönüllü katılım formunu okumak ve değerlendirmek üzere ayırdığınız zaman için teşekkür ederim. Çalışma hakkındaki sorularınızı Anadolu Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünden Hafize GÜRLÜ BASKAN' a (mail/tel.) yöneltebilirsiniz.

- Bu çalışmaya katılımınız gönüllülük esasına dayanmaktadır.
- Çalışmanın amacı doğrultusunda, kişisel bilgi formu ve ölçek yoluyla sizden veriler toplanacaktır.
- İsmınızı yazmak ya da kimliğinizi açığa çıkaracak bir bilgi vermek zorunda değilsiniz/araştırmada katılımcıların isimleri gizli tutulacaktır.
- Araştırma kapsamında toplanan veriler, sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacak, araştırmanın amacı dışında ya da bir başka araştırmada kullanılmayacak ve gerekmesi halinde, sizin (yazılı) izniniz olmadan başkalarıyla paylaşılmayacaktır.
- İstemeniz halinde sizden toplanan verileri inceleme hakkınız bulunmaktadır.
- Sizden toplanan veriler araştırmacı tarafından korunacak ve araştırma bitiminde arşivlenecek veya imha edilecektir.
- Veri toplama sürecinde/süreçlerinde size rahatsızlık verebilecek herhangi bir soru ya da talep olmayacaktır. Yine de katılımınız sırasında herhangi bir sebepten dolayı rahatsızlık hissederseniz çalışmadan istediğiniz zamanda ayrılabilirsiniz. Çalışmadan ayrılmanız durumunda sizden toplanan veriler çalışmadan çıkarılacak ve imha edilecektir.

**Bu çalışmaya tamamen kendi rızamla, istediğim takdirde çalışmadan ayrılabileceğimi bilerek verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını kabul ediyorum.**

*(Lütfen bu formu doldurup imzaladıktan sonra veri toplayan kişiye veriniz.)*

Katılımcı İmza:

Tarih:

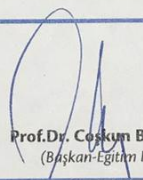

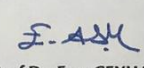
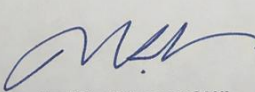
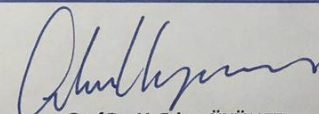

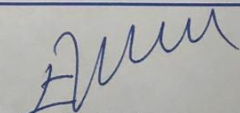
**EK- 9**  
**ETİK KURUL İZİN BELGESİ**

Evrak Kayıt Tarihi: 09.11.2018 Protokol No: 104952

Tarih: 28.11.2018



ANADOLU ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL VE BEŞERÎ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU  
KARAR BELGESİ

<b>ÇALIŞMANIN TÜRÜ:</b>	Yüksek Lisans Tez Çalışması
<b>KONU:</b>	Eğitim Bilimleri
<b>BAŞLIK:</b>	Üniversite Öğrencilerinin Affetme Eğilimlerinin Yordayıcısı Olarak Olumsuz Duygu Durumu Düzenleme ve Kararsızlık
<b>PROJE/TEZ YÜRÜTÜCÜSÜ:</b>	Dr. Öğr. Üyesi Yıldız KURTYILMAZ
<b>TEZ YAZARI:</b>	Hafize GÜRLÜ BASKAN
<b>ALT KOMİSYON GÖRÜŞÜ:</b>	-
<b>KARAR:</b>	Olumlu
 Prof. Dr. Cenk BAYRAK (Başkan-Eğitim Fak.)	
 Prof. Dr. T. Volkan YÜZER (Başkan Yardımcısı-Açıköğretim Fak.)	 Prof. Dr. Esra CEYHAN (Eğitim Fak.)
 Prof. Dr. Münevver ÇAKI (Güzel Sanatlar Fak.)	 Prof. Dr. M. Erkan ÜYÜMEZ (İkt. ve İdari Bil. Fak.)
 Prof. Dr. Handan DEVECİ (Eğitim Fak.)	 Prof. Dr. Emel ŞIKLAR (İkt. ve İdari Bil. Fak.)

## ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Hafize GÜRLÜ BASKAN  
Yabancı Dil : İngilizce  
Doğum Yeri ve Yılı: Sivrihisar/ Eskişehir/1990  
E-Posta : hafizegurlu@gmail.com

### Eğitim Geçmişi:

Lisans 2013, Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikoloji Danışmanlık Anabilim Dalı (Çift Anadal)  
Lisans 2012, Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Temel Eğitim Bölümü, Sınıf Öğretmenliği Anabilim Dalı (Anadal)

### Mesleki Geçmişi:

2019- İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü, Çankaya/ Ankara  
2016- 2019 Sıdika Hanım Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Sivrihisar/ Eskişehir  
2013- 2016 İl Genel Meclisi İlkokulu, Gebze/Kocaeli

### Yayımları ve/veya Bilimsel/Sanatsal Faaliyetleri:

- Gürlü, H., Özabacı, N. ve Çavdar D. (2012). Sosyoekonomik düzeyi düşük bölgedeki kadınların evlilik, eş ve şiddet kavramları ile ilgili algılarının değerlendirilmesi: Bir Sivrihisar örneği. *I. Kadın Araştırmaları Sempozyumu*'nda sunulan bildiri. Eskişehir: Osmangazi Üniversitesi.

### Mesleki Birlik/Dernek/Kuruluş Üyelikleri:

- 2014, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği, Ankara