



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN EBEVEYN KABUL-RED ALGISI,
BENLİK SAYGISI VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜKLERİNİN
AFFETME DÜZEYLERİNİ YORDAMADAKİ ROLÜ**

Yüksek Lisans Tezi

NURDAN DERİNCEGÖZ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

İzmir

2019

**T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN EBEVEYN KABUL-RED ALGISI, BENLİK
SAYGISI VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜKLERİNİN AFFETME
DÜZEYLERİNİ YORDAMADAKİ ROLÜ**

Nurdan DERİNCEGÖZ

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mine ALADAĞ

**Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı**

İZMİR

2019

ETİK KURALLARA UYGUNLUK BEYANI

Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne sunduğum Üniversite Öğrencilerinin Ebeveyn Kabul-Red Algısı, Benlik Saygısı ve Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Affetme Düzeylerini Yordamadaki Rolü” adlı yüksek lisans tezinin tarafımdan bilimsel, ahlak ve nörmlara uygun bir şekilde hazırlandığını, tezimde yararlandığım kaynakları bibliyografyada ve dipnotlarda gösterdiğimi onurumla doğrularım.

Nurdan DERİNCEGÖZ





T.C.EGE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



YÜKSEK LİSANS

TEZ SAVUNMA TUTANAĞI

ÖĞRENCİNİN

Adı Soyadı : **Nurdan Derincegöz**

Numarası : 92160001474

Anabilim Dalı : **Eğitim Bilimleri**

Tez Başlığı (Türkçe) : Üniversite Öğrencilerinin Ebeveyn Kabul-Red Algısı, Benlik Saygısı ve Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Affetme Düzeylerini Yordamadaki Rolü

Tez Başlığı (İngilizce) : The Role Of Perceived Parental Acceptance-Rejection, Self Esteem, Emotion Regulation Difficulties In Predicting Forgiveness Level Of University Students

Tez Savunma Tarihi : **26.08.2019**

Tez Başlığı Değişikliği Varsa Yeni Başlık:

JÜRİ ÜYELERİ

Jüri Başkanı

Unvan, Adı, Soyadı : Doç. Dr. Mine ALADAĞ (Tez Danışmanı)

Karar : Başarılı Başarısız Düzeltme

İmza :

Jüri Üyesi

Unvan, Adı, Soyadı : Dr. Öğretim Üyesi Serkan DENİZLİ

Karar : Başarılı Başarısız Düzeltme

İmza :

Jüri Üyesi

Unvan, Adı, Soyadı : Dr. Öğretim Üyesi Erol Esen

Karar : Başarılı Başarısız Düzeltme

İmza :

TEZ HAKKINDA JÜRİNİN GENEL GÖRÜŞÜ

(Jüri Başkanı Tarafından Doldurulacaktır)

Tez savunması sonucunda öğrenci tarafından hazırlanan çalışma;

Oybirliğiyle

Oy çokluğuyla

Başarılıdır

Düzeltilmelidir

Başarısızdır


- Bu tutanak üç (3) işgünü içerisinde jüri üyelerinin raporlarıyla beraber Anabilim Dalı Başkanlığı üst yazısıyla Enstitü Müdürlüğüne gönderilmelidir.
- Tezli yüksek lisans programlarında düzeltme alan öğrencinin 3 (üç) ay içerisinde yeniden savunmaya girmesi zorunludur.

T.C
YÜKSEKÖĞRETİM KURULU
ULUSAL TEZ MERKEZİ

TEZ VERİ GİRİŞ FORMU

Referans No	10241961
Yazar Adı / Soyadı	NURDAN DERİNCEGÖZ
T.C.Kimlik No	16874233970
Telefon	5019105867
E-Posta	nrdn.drncgz34@gmail.com
Tezin Dili	Türkçe
Tezin Özgün Adı	Üniversite öğrencilerinin ebeveyn kabul-red algısı, benlik saygısı ve duygu düzenleme güçlüklerinin affetme düzeylerini yordamadaki rolü
Tezin Tercümesi	The role of perceived parental acceptance-rejection, self esteem, and emotion regulation difficulties in predicting forgiveness levels of university students
Konu	Psikoloji = Psychology
Üniversite	Ege Üniversitesi
Enstitü / Hastane	Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Anabilim Dalı	Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Bilim Dalı	
Tez Türü	Yüksek Lisans
Yılı	2019
Sayfa	148
Tez Danışmanları	DOÇ. DR. MİNE ALADAĞ
Dizin Terimleri	
Önerilen Dizin Terimleri	

04.10.2019

İmza: 

ÖNSÖZ

Bu araştırma kapsamında Ege Üniversitesi öğrencilerinin “Ebeveyn Kabul-Red Algısı”, “Benlik Saygısı” ve “Duygu Düzenleme Güçlükleri”nin “Affetme” düzeylerini yordayıcı rolü ele alınmıştır. Geçmişte yaşanan incitici bir olayın ardından hissedilen olumsuz duyguların, aradan geçen zamana rağmen etkisini korumasının, içinde bulunulan an’da kalmakta ve yaşamdan doyum almakta yaşanan güçlükleri de beraberinde getirdiğini düşünüyorum. Bu nedenle affetmenin, bireyin kendisine odaklanmasıyla başlayan, yaşamı üzerindeki etkilerini fark ettikçe yapmış olduğu seçimlerle kontrolü yeniden ele aldığı bir süreç olduğuna inanmaktayım. Birçoğumuzun başlangıçta önyargıyla yaklaştığı affetmeyi yordayan değişkenleri belirleme amacıyla hazırladığım tez çalışmam ile ruh sağlığı alanında hizmet veren uzmanlara yol gösterici olmanın yanı sıra bu konuya dair merakı veya yaşantısı bulunan bireylere farklı bir bakış açısı sunmayı umuyorum. Affetme kavramına dair öncelikle kendi bakış açımı değiştirmemde ve son derece keyifli bir araştırma süreci yürütmemde birçok kişinin katkısı ve desteği bulunmaktadır.

Araştırma konumu belirlerken, araştırma süreci ve sonrasında araştırmaya yönelik motivasyonumu koruyacağım tez konumu seçmemde cesaretlendiren, tez yazım sürecimde verdiği kıymetli geribildirimlerle yol gösteren, akademik gelişimime sayısız katkı sağlayan ve duygusal anlamda da desteğini her an hissettiğim, değerli tez danışmanım Doç. Dr. Mine ALADAĞ’a teşekkürlerimi iletmek istiyorum.

Ege Üniversitesi’ne başladığım ilk günden itibaren desteğini hissettiğim, alan bilgisi ve öğrencilerine yaklaşımı ile model aldığım, araştırma sürecim boyunca sorularımı içtenlikle yanıtlayan değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Serkan DENİZLİ’ye teşekkürlerimi iletmek istiyorum. Tezimin istatistiksel analiz aşamasında değerli vakitlerini ayırarak yardımcı olan Prof Dr. Tuncay ÖĞRETMEN, Doç. Dr. Hakan ATILGAN ve Arş. Gör. Dr. Erhan Ali ZARRUHOĞLU’na teşekkürlerimi sunuyorum.

Lisans ve lisansüstü eğitim sürecimde akademik gelişimime sayısız katkıları ile psikolojik danışman kimliğime, kendime dair birçok farkındalık kazanmama yardım etmeleri ile hayatıma kıymetli dokunuşları bulunan değerli hocalarım Prof. Dr. Süleyman DOĞAN, Prof. Dr. Yelda KAĞNICI, Doç. Dr. Zeynep CİHANGİR ÇANKAYA ve Öğr. Gör. Dr. Hanife PEHLİVAN’a teşekkürlerimi sunuyorum.

Affetme kavramının, içsel bir değişim süreci olduğu görüşüyle tanışmamda ve affetmeye dair bakış açımı gözden geçirmemde katkısı olan Uzm. Psk. Dan. Ece

EKEN'e teşekkür ediyorum.

Hayatımın her anında olduğu gibi tez yazım sürecimde de desteklerini hissettiğim, kararsızlık anlarımda sabırla dinleyerek iç sesimi duymama yardımcı olan ve varlıkları ile bu süreci de anlamlı kılan değerli dostlarım Canan Sümeyra YILDIZ, Kübra KARACA AYDIN, Seda EREN, Eda KASAP, Sena GÜLTEKİN ve Seda KEÇİCİ'ye tüm içtenliğimle teşekkür ediyorum.

Hayatım boyunca attığım her güzel adım ve başarımın arka planında yer alan, eğitim hayatım için maddi ve manevi hiçbir desteği esirgemeyen ve koŝsulsuz sevgisi ile hep yanımda olan canım kardeŝim Beyza DERİNCEGÖZ, değerli annem Müberra DERİNCEGÖZ ve kıymetli babam Altan DERİNCEGÖZ'e tüm içtenliğimle teşekkürlerimi sunuyorum.

Son olarak, bugünlere gelmemde sonsuz emeği bulunan değerli anneannem Cahide YAZGAN ve kıymetli babaannem Hatice DERİNCEGÖZ'e dinmek bilmeyen özlemim ile teşekkürlerimi sunuyorum. Bana kattığınız her şeye minnettarım...

Ağustos, 2019
İzmir

Nurdan DERİNCEGÖZ

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı: Nurdan DERİNCEGÖZ

Doğum Tarihi: 05.06.1993

İletişim: nurdan.derincegoz@gmail.com

EĞİTİM BİLGİLERİ

Lisans: Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisans Programı

Yüksek Lisans: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı

İŞ DENEYİMİ

Ege Üniversitesi Güçlendirme Vakfı Okulları Gaziemir Kampüsü, Okul Psikolojik Danışmanı (2017-2018)

SEMİNER VE KURSLAR

Bağımlılıkla Mücadele Kursu, MEB (2018)

Aile Eğitimi 0-3 Yaş, Bornova Belediyesi Halk Eğitim Merkezi (2017)

Aile Eğitimi 0-6 Yaş, Bornova Belediyesi Halk Eğitim Merkezi (2017)

Diksiyon Eğitimi, Bornova Belediyesi Halk Eğitim (2015)

“Toplum Liderleri Geliyor” Ufuk Geliştirme ve Liderlik Eğitimi Seminerleri Programı,

Konak Rotary Kulübü, Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi (2014)

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	iv
ÖZGEÇMİŞ.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xii
EKLER LİSTESİ.....	xiii
ÖZET.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Cümlesi.....	9
1.2. Alt Problemler.....	9
1.3. Sayılılar.....	9
1.4. Sınırlılıklar.....	9
1.5. Tanımlar.....	10
1.6. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi.....	10
BÖLÜM II.....	13
İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR.....	13
2.1. Affetme Kavramı.....	13
2.1.1. Affetme ve Tarihsel Gelişimi.....	14
2.1.2. Affetme Boyutları.....	15
2.1.3. Affetme Modelleri.....	17
2.1.4. Affetmenin İnsan Yaşamındaki Rolü.....	22
2.2. Ebeveyn Kabul-Red Kuramı.....	22
2.2.1. Ebeveynliğin Sıcaklık Boyutu.....	23
2.2.2. Ebeveyn Kabul Red Algısı ve Affetme.....	26
2.3. Benlik Saygısı Kavramı.....	27

2.3.1. Benlik Saygısı ve Affetme	28
2.4. Duygu Düzenleme Güçlükleri	30
2.4.1. Duygu Kavramı	30
2.4.2. Duygu Düzenleme Kavramı	30
2.4.3. Duygu Düzenleme Güçlükleri	31
2.4.4. Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Affetme	32
2.5. Ebeveyn Kabul-Red Algısı, Benlik Saygısı ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Arasındaki İlişki	34
2.6. Konu ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar	36
2.6.1. Affetme ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar	36
2.6.2. Ebeveyn Kabul-Red Algısı ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar	40
2.6.3. Benlik Saygısı ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar	42
2.6.4. Duygu Düzenleme Güçlükleri ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar	43
2.7. Konu ile İlgili Türkiye’de Yapılan Bazı Araştırmalar	45
2.7.1. Affetme ile İlgili Türkiye’de Yapılan Bazı Araştırmalar	45
2.7.2. Ebeveyn Kabul-Red Algısı ile İlgili Türkiye’de Yapılan Bazı Araştırmalar	49
2.7.3. Benlik Saygısı ile İlgili Türkiye’de Yapılan Bazı Araştırmalar	50
2.7.4. Duygu Düzenleme Güçlükleri ile İlgili Türkiye’de Yapılan Bazı Araştırmalar	52
BÖLÜM III.....	56
YÖNTEM.....	56
3.1. Araştırma Modeli	56
3.2. Evren ve Örneklem	56
3.3. Veri Toplama Araçları	58
3.3.1. Heartland Affetme Ölçeği	58
3.3.2. Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği-Yetişkin Kısa Formu	59
3.3.3. İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği	60
3.3.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	61

3.4. Verilerin Toplanması	62
3.5. Verilerin Analizi	62
BÖLÜM IV.....	64
BULGULAR.....	64
4.1. Ön analizler	64
4.1.1. Kayıp Veriler.....	64
4.1.2. Uç Değerler	64
4.1.3. Dağılımın Normalliği	72
4.2. Affetme Ölçeği, Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği, Benlik Saygısı Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeğinden Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistik Bulguları	73
4.3. Üniversite Öğrencilerinin Affetme Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Bulgular	74
BÖLÜM IV.....	77
5. TARTIŞMA VE YORUM.....	77
5.1 Üniversite Öğrencilerinin Affetme Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumu	77
BÖLÜM VI.....	80
SONUÇ VE ÖNERİLER	80
6.1. Araştırmacılar İçin Öneriler	80
6.2. Uygulayıcılar İçin Öneriler	81
KAYNAKÇA	83
EKLER	98
EKLER 1-HEARTLAND AFFETME ÖLÇEĞİ- ÖRNEK MADDELER	98
EKLER 2- EBEVEYN KABUL-RED ÖLÇEĞİ: YETİŞKİN ANNE (KISA FORM) - ÖRNEK MADDELER.....	99
EKLER 3- EBEVEYN KABUL-RED ÖLÇEĞİ: YETİŞKİN BABA (KISA FORM) - ÖRNEK MADDELER.....	101
EKLER 4- İKİ BOYUTLU BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ - ÖRNEK MADDELER	102

EKLER 5- DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜKLERİ ÖLÇEĞİ – ÖRNEK MADDELER.. 103

EKLER 6- KİŞİSEL BİLGİ FORMU..... 104



TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Başkalarını Affetme Süreci.....	18
Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Sıklık ve Yüzdelik Değerleri	57
Tablo 3. Affetme Ölçeği, Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği(Arne-Baba Formu), İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği Puanlarına İlişkin Yapılan Tek ve Çok Değişkenli Uç Değer Analizi Öncesi ve Sonrasına Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	72
Tablo 4. Affetme Ölçeği, Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği(Arne-Baba Formu), İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeğinden Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistik Bulguları	73
Tablo 5. Affetme Ölçeği, Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği(Arne-Baba Formu), İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeğinden Elde Edilen Puanlar Arasındaki Korelasyon Katsayıları.....	74
Tablo 6. Üniversite öğrencilerinin Ebeveyn Kabul-Red Algısı, Benlik Saygısı ve Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Affetme Düzeylerini Yordamasına İlişkin R ve R ² Değişimi	75
Tablo 7. Düzenleme Güçlükleri ve Benlik Saygısının Affetme Düzeyi Puanlarını Yordamasına İlişkin B, Beta Değerleri ve Anlamlılık Düzeyi.....	76

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Ebeveyn ilişkilerinin sıcaklık boyutu (Rohner, 1994)..... 26



EKLER LİSTESİ

EKLER 1- HEARTLAND AFFETME ÖLÇEĞİ- ÖRNEK MADDELER	98
EKLER 2 - EBEVEYN KABUL-RED ÖLÇEĞİ: YETİŞKİN ANNE (KISA FORM) - ÖRNEK MADDELER.....	99
EKLER 3 - EBEVEYN KABUL-RED ÖLÇEĞİ: YETİŞKİN BABA (KISA FORM) - ÖRNEK MADDELER.....	101
EKLER 4 - İKİ BOYUTLU BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ - ÖRNEK MADDELER	102
EKLER 5 - DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜKLERİ ÖLÇEĞİ – ÖRNEK MADDELER.	103
EKLER 6 - KİŞİSEL BİLGİ FORMU	104



ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN EBEVEYN KABUL-RED ALGISI, BENLİK SAYGISI VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜKLERİNİN AFFETME DÜZEYLERİNİ YORDAMADAKİ ROLÜ

DERİNCEGÖZ, Nurdan

Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Danışmanı: Doç. Dr. Mine ALADAĞ

Temmuz, 2019

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin ebeveyn kabul-red algısı, benlik saygısı ve duygu düzenleme güçlüklerinin affetme düzeylerindeki yordayıcı rolünü incelemektir. Araştırmanın örneklemini, 2018-2019 eğitim öğretim yılında Ege Üniversitesi'nin farklı fakülte ve bölümlerinde öğrenim görmekte olan 501 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında; Heartland Affetme Ölçeği, Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği, İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu veri toplama araçları kullanılmıştır. Verilerin analizi aşamasında bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni yordama gücünü belirlemek amacıyla aşamalı çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Aşamalı çoklu regresyon analizi bulguları incelendiğinde ise; üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlükleri düzeylerinin affetme düzeylerini negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı ve affetme düzeylerindeki değişimin %32'sini açıklayarak önemli bir yordayıcısı olduğu, benlik saygısı düzeylerinin affetme düzeylerini pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı ve affetme düzeylerindeki değişimin %1'ini açıkladığı, ancak ebeveyn kabul-red algısı düzeylerinin affetme düzeylerini yordayıcı rolünün bulunmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen bulgular, alanyazın çerçevesinde tartışılmış ve gelecekteki araştırmalara yönelik birtakım önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Affetme, Ebeveyn Kabul-Red Algısı, Benlik Saygısı, Duygu Düzenleme Güçlükleri.

ABSTRACT

THE ROLE OF PERCEIVED PARENTAL ACCEPTANCE-REJECTION, SELF ESTEEM, EMOTION REGULATION DIFFICULTIES IN PREDICTING FORGIVENESS LEVEL OF UNIVERSITY STUDENTS

Derincegöz, Nurdan

Master Thesis, Social Sciences Institute, Department of Educational Sciences,
Guidance and Counseling Department
Advisor: Assoc. Prof. Mine ALADAĞ

July, 2019

The aim of the study was to investigate the predictive role of parental acceptance-rejection, self esteem, and emotion regulation difficulties in forgiveness levels of university students. The sample of the study was consisted of 501 undergraduate students studying in different faculties and departments of Ege University during academic years between 2018-2019. Data was collected using The Heartland Forgiveness Scale, Parental Acceptance-Rejection Scale, Two-Dimensional Self Esteem Scale, Difficulties in Emotion Regulation Scale, and Personal Information Form. The stepwise multiple regression analysis was conducted to determine the predictive power of independent variables in dependent variables.

Stepwise multiple regression analysis findings showed that; university students' emotion regulation difficulties levels predicted forgiveness levels in a negative direction, and had an important predictor role by explaining 32% of the changes in forgiveness levels, self-esteem levels predicted forgiveness levels in a positive direction, and explained 1% of the changes in forgiveness levels, but parental acceptance-rejection perception levels did not play a role in predicting the level of forgiveness. The findings were discussed based on the related literature and some suggestions were made for future research.

Key Words: Forgiveness, Parental Acceptance-Rejection Perception, Self-Esteem, Emotion Regulation Difficulties.

BÖLÜM I

GİRİŞ

İnsan yaşamı, biyolojik, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişim alanlarının karşılıklı etkileşimiyle birçok yapı ve işlevi bütünleştiren karmaşık bir süreçtir ve her gelişim evresinde belirli eğilim ve davranış kalıpları ön plana çıkmaktadır (Santrock, 2012; Terzi, 2015; Yavuzer, 2003a). Yaşamının ilk yıllarında yalnızca biyolojik varlığını sürdüren bireylerin ilerleyen gelişim dönemlerinde ise farklı koşullara uyum sağlamaya ve diğerleri ile yakın ilişkiler kurmaya başladığı görülmektedir (Hamarta, 2004). İnsan, duygu ve düşüncelerini fark edip bunu karşı tarafa uygun şekilde aktarabildiğinde kendisiyle, karşıdaki bireyin duygu ve düşüncelerini anlayıp buna uygun tepkiler verdiğinde ise diğerleri ile iyi ilişkiler kurabildiğini hissetmektedir. Ancak kimi zaman insanların düşünce, değer, istek ve gereksinimleri arasındaki farklılıklar anlaşmazlıklara yol açabilmektedir (Ateş, 2014). Aşçıoğlu Önal ve Yalçın (2017), insanların anlaşmazlık durumlarında incinme ya da incitme yaşantıları ile karşı karşıya kaldığında intikam, üzüntü, öfke, suçluluk gibi duygular hissedebildiğini belirtmişlerdir. Hissedilen olumsuz duygular, insanların hayatında çeşitli küskünlük, kızgınlık ve kırgınlıklara neden olabilmektedir. Hissedilen kızgınlıkların sürdürülmesi sonucunda affetmekte zorlanan insanların ise ilişkisel, duygusal, psikolojik ve fiziksel gelişim alanları olumsuz yönde etkilenebilmektedir (Hill, 2001).

Affetme, daha önce dini (Worthington, 2005) ve felsefi bir kavram olarak değerlendirilirken, son yıllarda psikoloji alanında da kavrama ilişkin yapılan araştırmalar hız kazanmıştır (Enright ve The Human Development Study Group, 1996). Alanyazında araştırmacıların sıkça ele almaya başladığı bu kavramına dair yapılan tanımlamalar ise farklılık göstermektedir. North (1987) affetmeyi, birinin hatalı davranışı karşısında ortaya çıkan kızgınlık ve öfke duygularını, inkâr etmeden gönüllü olarak terk etmesi ve hatalı kişiye karşı yardımseverlik, duyarlık hatta sevgi içeren bir bakış açısı geliştirmesi olarak tanımlamıştır. Bu anlamda affetmeyi, sosyal yaşamın temelini oluşturan ilişkileri yeniden kurma ve iyileştirme süreci olarak değerlendirmiştir. Gartner (1988) ise, affetmenin hatalı görülen kişiye karşı hissedilen olumsuz duyguların, sevgi dolu duygular ile yer değiştirmeyi gerektirmediğini, insanı iyi ve kötü yönleriyle gerçekliğe dayalı bir bütün olarak görmeyi içerdiğini ifade etmiştir. Bu açıdan affetme, hata yapan kişiyi bütünü ile kötü görmek yerine tüm

insanlar gibi olumlu/olumsuz yetenek ve davranışların tümünü içinde barındırdığına dair görüş geliştirmeyi gerektiren (Flanigan, 1998) ve bu doğrultuda empati kurulması beklenen karmaşık yapıda bir süreçtir. Bu süreçte affedilen, kişinin kendisi ya da başka bir insan olabileceği gibi kontrol edilemeyen durumlar (doğal felaketler, kazalar gibi) da olabilmektedir (Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen ve Billings, 2005).

İncitici bir yaşantının ardından fiziksel anlamda yaralanmalar söz konusu olmasa da, insanlar benzer şekilde iyileşme sürecine gereksinim duymaktadır (Hepp Dax, 1996). Ancak bu süreçte affetme; yaşanan incitici olayı ve beraberinde hissedilen olumsuz duyguları unutmak (Fincham, Hall ve Beach, 2005) ya da hatanın tekrarlanabileceği bir kapıyı yeniden aralamak (Hallowal, 2004) olarak nitelendirilebilmektedir. İnsanların bu tip önyargılara sahip olması ise affedici bir yaklaşım sergilemelerini zorlaştırmaktadır. Oysa affetmenin ilk adımı, bireyin içsel bir yolcuğa çıkması ve kendisi ile baş başa kalmasıdır (Besim, 2017). Prieto, Jodar, Martinez, Carrasco, Gismero ve Cagigal (2013) yapmış oldukları araştırmada affetmenin, bireyin içsel süreci olarak tek taraflı bir şekilde yürütüldüğünde affetme düzeyinde artış olurken, hata yapan kişinin özür dilemesi gibi iki tarafında sürece dâhil olmasını gerektiren beklentilere sahip olmanın ise düşük affetme düzeyleri ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

İlişkilerin devam ettiği durumlarda ise affetme, bireyin karşısındaki kişiye dair katı beklentilerini değiştirmesini gerektiren bir iletişim ve bilişsel yeniden çerçeveleme sürecidir (Flanigan, 1998). Bilişsel ve duygusal çaba yoluyla, insanların acı, öfke gibi olumsuz duygularını, şefkat ve sevgi gibi olumlu duygularla değiştirerek affetmeyi deneyimlemesi mümkündür (North, 1987). Bu anlamda hatalı bir davranışın neden olduğu olumsuz duygu, düşünce ve davranışlardan arınmaya yardımcı olan affetme süreci oldukça değerlidir (Besim, 2017). Ancak affedilen kişi ile ilişkinin devam ettirilmesi zorunlu değildir (Enright ve The Human Development Study Group, 1996). Affetme süreci kimi zaman kişiler arası ilişkilerin noktalandığı durumlarda da etkili olabilmekte, kişinin hissettiği olumsuz duyguların yaşamı üzerindeki etkilerini azaltmaya yardımcı olabilmektedir.

Araştırmalar affetme eğilimine sahip insanların; sosyal ve duygusal dengeye ulaşma, yaşam tatmini ve öz saygı düzeylerinin yüksek olduğunu ve hastalıklarının daha hızlı iyileştiğini göstermektedir. Bu nedenle affedici yaklaşımın, insanların fiziksel ve psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkileri bulunduğu söylenebilir (Akın,

Özdevecioğlu ve Ünlü, 2012). Fiziksel sağlık değişkenleri göz önüne alındığında affetme; tansiyon değerlerinin normale dönmesi, kalp atışının düzene girmesi, bağışıklık sisteminin güçlenmesi, baş, sırt ve boyun ağrılarının azalmasına yardımcı olmaktadır (Hallowal, 2004). Lawler, Younger, Piferi, Jobe, Edmondson ve Jones ve diğerleri (2005), affetme düzeylerinin; semptom kontrol listesi, aldıkları ilaç sayısı, uyku kalitesi, yorgunluk hissi ve somatik şikayetleri içeren beş fiziksel sağlık ölçütü ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Psikolojik sağlığı temel alan araştırmalarda ise affetme; yaşam doyumu (Maltby, Day ve Barber vd., 2004), bağlanma stilleri, duyguların ifade edilmesi, psikolojik iyilik hali (Lawler Row ve Piferi, 2006), sürekli kaygı, depresyon (Hebl ve Enright, 1993), duygusal zeka, empati (Levenson, Aldwin ve Yancura, 2006) gibi değişkenler ile ele alınmıştır. Öncelikle nicel araştırmalar ile affetme düzeyleri ile ilişkili değişkenlerin belirlenmesinin ardından affetme düzeylerini arttırmaya yönelik deneysel çalışmaların yapılması, fiziksel ve psikolojik semptomlarda iyileşmeleri de beraberinde getirmektedir (Wade, Bailey ve Shafer, 2005). Ayrıca affetme kavramına yönelik ilginin artması ile psikolojik yardım hizmetlerinde neredeyse tüm terapötik yaklaşımların bir parçası olarak kullanıldığı görülmektedir (Gündüz, 2014). Bu nedenle yapılan araştırmada, bireylerin affetme düzeyleri üzerinde kolaylaştırıcı ve zorlaştırıcı etkileri olabileceği öngörülen ebeveyn kabul-red algısı, benlik saygısı ve duygu düzenleme güçlükleri değişkenleri ele alınmış ve psikolojik yardım hizmetlerinde kullanılacak yöntem ve teknikleri belirleme sürecine katkı sağlamak amaçlamıştır.

İnsanoğlu, varlığını sürdürme ve büyüüp gelişmesi için gerekli olan tüm fiziksel, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarını çevresinden sağlamakta (Daş, 2017), sosyal gelişiminin temelleri ise ilk sosyal ilişkisi olan aile ortamında atılmaktadır (Solmuş, 2010). Çocukların, ebeveynlerinin yaklaşımına ilişkin algıları, sosyal ilişkilerle ilgili genel beklentilerini oluşturmakta ve diğer insanlarla kurduğu ilişkilerini de etkilemektedir (Gaylord, Kitzmann ve Coleman, 2003). Lawler Row ve diğerleri (2006) yapmış oldukları araştırmada, ebeveynle kurulan bağın, ilişkide kalma ve çatışma üzerinde çalışma istekliliğini kolaylaştırıcı etkisini ortaya koymaktadır. Bu nedenle aile içerisinde kazanılan iletişim ve etkileşim örüntülerinin, bireyin yetişkinlik döneminde kurduğu ilişkilerine de yansıdığı görülmektedir (Gözde Ceylan, 2017). Ebeveynleri tarafından kabul veya reddedilme, çocukluk dönemi ve yaşamın diğer dönemlerini etkileyen önemli bir yaşantıdır (Akkuş Örün, 2010). Yapılan araştırmaların çoğu, hatırlanan ebeveyn (hem anne hem de baba) kabulü algısının,

insanların psikolojik uyum düzeyi ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu göstermektedir (Rohner, 2008). Bu nedenle genç yetişkin bireylerin sosyal, duygusal ve kişisel süreçlerini değerlendirirken geçmiş yaşantılarının, özellikle çocukluk dönemindeki aile ile etkileşimlerinin (Yavuzer, 2003b) ve o dönemde ebeveynleri tarafından kabul ya da reddedildiklerini algılamalarının önemli bir etken olduğu söylenebilir.

Ebeveyn kabul-red kuramına göre, ebeveyn kabul-red algısı temelde kişilerarası ilişkilerdeki sıcaklık boyutuna dayanmakta, sıcaklık boyutunun bir ucunda algılanan “ebeveyn kabulü”, diğer ucunda ise algılanan “ebeveyn reddi” yer almaktadır (Dedeler, Akün ve Durak-Batıgün, 2017). Ebeveyn kabul algısı, biyolojik temelli duygusal ihtiyaçların karşılanmasının yanı sıra kendisi için önemli olan anne ve baba tarafından gösterilen sıcaklık, şefkat, bakım, ilgi, destek ve sevgiyi ifade etmektedir (Khaleque ve Rohner, 2002; Dedeler vd., 2017). Ebeveyn kabul ihtiyacı yeterince karşılanmadığında ise insanların, ebeveyn kabul-red kuramının kişilik alt kuramında yer verilen davranışsal, duygusal ve bilişsel kalıpları sergileme eğilimine sahip olduğu belirtilmiştir (Rohner, 2008). Sıcaklık boyutunun diğer ucunda yer alan ebeveyn red algısı ise ebeveynlerin çocuklarına yukarıda sözü edilen duygusal ihtiyaçları karşılayacak davranışları sergilememeleri, buna ek olarak, çocuğu inciten birtakım fiziksel davranışları sergilemeleri veya olumsuz duygular ifade etmeleri anlamına gelmektedir (Dedeler vd., 2017). Reddedilmeyi deneyimleyen birçok insanın olumsuz dünya görüşüne sahip olduğu, yaşamı ve varoluşu özünde tehdit edici ve tehlikeli olarak değerlendirdiği görülmektedir.

Bireylerin reddedilme algısı ile göstereceği tepkiler farklılık gösterse de, kendilerini daha çok incinmekten korumaya çalışırken öfkeli, kaygılı ve güvensiz hissetme eğilimleri artmaktadır (Rohner, 1994). Ortaya çıkan olumsuz duyguların üstesinden gelmeye çalışan birey, diğerlerinden bağımsız olma çabasına girmekte ve diğerleri ile yakın ilişki kurma ihtiyacını çoğunlukla inkâr etmektedir. Kendini reddedenleri reddettiği bu süreçte bireylerin, birtakım sağlıksız tepkiler sergilediği ve ilişki anlamda problemler yaşadığı görülmektedir (Rohner, Khaleque ve Cournoyer vd., 2012). Bu anlamda hissettikleri olumsuz duygularla beraber verecekleri tepkilerin, ilişkilerini olumsuz yönde etkilemesi ve affetme düzeylerinin azalması söz konusu olabilmektedir. Bugay ve Demir’in (2011), üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmada bireylerin en çok aileye ilişkin konularda yapılan hataları affetmede zorluk yaşadıkları bulgusuna ulaşılmıştır. Edinilen bu bulgular, bu durumu destekler niteliktedir. Türkdogan’da (2015), çocukluk dönemine yönelik ebeveyn kabul-red

algısı ile yetişkinlikteki psikolojik uyum arasındaki ilişkide affetme eğilimlerinin aracı bir rol edindiğini belirtmiştir. Alanyazında yapılan araştırmalar incelendiğinde, erken dönem çocukluk yaşantılarının bireyin yetişkinlik dönemi üzerindeki etkileri hakkında birçok çalışma yer almaktadır (Gaylord vd., Kitzmann ve Coleman, 2003; Lawler Row vd., 2006; Rohner, 1980; Rohner, 2008; Türkdoğan, 2015). Bu çalışmalardan hareketle, ebeveyn tarafından kabul ya da reddedildiğini algılamanın diğerleri ile kurulan ilişkiler, yaşanan çatışmaları algılama ve sonrasındaki tepki verme süreçlerinin yanı sıra affetme düzeyleri üzerinde de etkili olabileceği düşünülmektedir.

İnsan yaşamında, sosyal gelişimin önemli bir boyutu olan diğerleri ile ilişki kurma ve sürdürme önem taşırken, diğer yandan onlardan ayrışma ve bireyleşme çabası da devam etmektedir (Aslan ve Güven, 2015). Bu süreçte yakın çevre ile kurulan ilişkiler ise insanın, dünyayı ve kendini nasıl algıladığını etkilemektedir (Sezer, 2010). İnsanın başkasına karşı duyarlı olması, kendine karşı duyarlı olması ile büyük oranda ilişkilidir (Neff, 2003). Kendilik kavramı, insanın kim olduğuna ilişkin sahip olduğu inançlar kümesidir ve kendileri hakkındaki görüşleri hem olumlu hem de olumsuz bileşenleri içermektedir (Rosenberg, Schooler, Schoenbach ve Rosenberg vd., 1995; Taylor, Peplau ve Sears, 2005). Ancak insanın sadece kendi sorunları ile meşgul olması, diğerlerinden kopmuş hissetmesine ve diğer insanların da benzer ya da daha kötü zorluklarla karşılaştığını unutmamasına neden olmaktadır (Bennett Goleman, 2001). Kendiliğini geliştirmek isteyen insanın, diğerleri ile temas içinde varlığını sürdürmesi gerekmekte, potansiyeline uygun bir şekilde var olması engellenen bireylerde ise kendiliğin belirli kısımlarına yabancılaşma ve psikolojik anlamda birtakım problemler ortaya çıkabilmektedir (Daş, 2017). Kendiliğin, kuramcılar tarafından önemsenmesi ve insan yaşamının merkezi konumunda yer alması, kendilik algısı, kendilik şeması, kendilik değeri, benlik algısı, ideal benlik ve benlik saygısı gibi birçok terim ve kavramı da beraberinde getirmiştir (Koç, 2008). Bu kavramlar içinden, insanların kendine dair inanç, duygu ve tutumunun affetme düzeyleri üzerindeki etkisini görmek amacıyla kullanılan değişken benlik saygısı olmuştur.

Benlik saygısının oluşumu, benlik bilgisinin organizasyonu, bireylerin yaşantısal geçmişi ve buna dair algılarını içeren seçici ve yaratıcı bir süreçtir (Koç, 2008). Bu sürece bağlı olarak bireylerin benlik saygısı düzeyi düşük ya da yüksek olabilmektedir. Seligman (1993) araştırmasında, benlik saygısının olumlu bir sosyal uyum nedeninden ziyade hayatta iyi şeyler olması durumunda yüksek, kötü şeyler

olduğunda ise düşük olmasına neden olan, bir sonuç olduğunu iddia ederken; Trzesniewski, Donnellan, Moffitt, Robins, Poulton ve Caspi, (2006), benlik saygısının yalnızca birinin hayatının gidişatını bir yansıması olmadığını, gelecekteki sonuçları belirlemede nedensel bir güce de sahip olduğunu ve benlik saygısının oldukça faydalı bir yapı olduğunu belirtmişlerdir. Enright ve The Human Development Study Group (1996) ise, benlik saygısı ve diğer insani kaygıların affetmenin felsefi temellerinde yer aldığını ifade etmişlerdir. Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinde artışın, affetme düzeylerinde anlamlı düzeyde artış ile ilişkili olduğunu belirten araştırma bulgusu da bunu destekleyici niteliktedir (Sarıçam ve Bıçer, 2015). Bu nedenle, diğerlerine karşı duyarlı olmayı ve ilişkilerin sağlıklı bir şekilde yürütülmesini içeren affedici yaklaşım bireyin öncelikle kendisine karşı duyarlı olmasını ve kendisiyle sağlıklı bir ilişki kurmasını gerektirmektedir (Asıcı ve Karaca, 2014).

Araştırmalarda benlik saygısının, genel olarak; psikolojik uyum düzeyi (Sowislo ve Orth, 2013), saldırganlık, antisosyal davranışlar, suçluluk duygusu (Donnellan vd., 2005), depresyon (Orth, Robins ve Roberts vd., 2008), yeme bozuklukları, yakın ilişkiler (Baumeister, Campbell, Krueger ve Vohs, 2003), uzlaşma düzeyi, narsisizm ve affetme düzeyi (Strelan, 2007) değişkenleri ile ele alındığı görülmektedir. Benlik saygısı düzeyinin, affetme düzeyi üzerindeki etkisine ilişkin farklı görüşler yer alsa da psikolojik yardım sürecinde affetmeye odaklanmanın, insanın kendine olan saygı ve sevgisinin gelişimini destekleyici role sahip olduğu söylenebilir. Bir kişi affetme üzerine adımlar attığında, sürekli kaygı, depresyon ve umutsuzluğa karşı tampon niteliğinde bir güç kazanmaktadır (Enright ve The Human Development Study Group, 1996). Bireyin kendine yönelik değersizlik anlayışı ve kendini suçlama eğilimi ise kendini affetme sürecini zorlaştırmaktadır (Bugay, 2010). Bu alanda daha önce yapılmış araştırma ve açıklamalar göz önünde bulundurulduğunda, benlik saygısı ve affetme arasındaki ilişkinin belirlenmesinin psikolojik yardım hizmetlerinde kullanılan affetme müdahalelerine de katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

İnsanın, olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirilen bir nesne veya olaya karşı iç dünyasında uyanan izlenimleri ve bu doğrultuda dış dünyaya yansıyan tepkilerinin bütünü olan duyguları (Salovey ve Mayer, 1990) kişiliğinin önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Hissedilen duyguların sağlıklı bir şekilde yaşanması ve ifade edilmesi oldukça önemliken (Kurt, 2014) insanlar duygularından uzaklaştığında, kendi duygusal tepkilerine çok fazla odaklanmakta ve yaşanan

durumlara dair objektif bir bakış açısı benimsemesi zorlaşmaktadır (Bennett Goleman, 2001). Bu gibi durumlarda, farkında olunması ve yaşanması sağlıklı olan duygulara dair kontrol hissi kaybedilmekte ve insan yaşamının kontrolü olumsuz duygulara geçebilmektedir. İnsanoğlu etrafında olup biten her şeyden olmasa da, düşünce, duygu ve yapmış olduğu seçimlerden sorumludur (Daş, 2017). Bu anlamda, günlük yaşamda hissedilen duyguların sorumluluğunu alarak düzenlenmesi önemlidir. Thompson (1994) duygu düzenlemeyi, insanların duygularına dikkat ettiği, duygusal uyarılmanın yoğunluğunu ve süresini yönettiği ve stresli veya üzücü durumlarla karşı karşıya kaldığında ise duygu durumunun doğasını ve anlamını değiştirdiği içsel ve dışsal süreçler olarak tanımlamaktadır. Duygu düzenleme süreci esnasında insanlar olumlu veya olumsuz duygularını arttırabilmekte, azaltabilmekte veya devam ettirebilmektedir (Akan, 2014).

Bebeklik döneminden itibaren, ebeveynlerin tutum ve davranışlarıyla duygu düzenleme becerilerini geliştiren, şekillendiren çocuk ve ergenler, bu beceriler sayesinde çevresi ile sağlıklı bir iletişim kurmaktadır. Yapılan boylamsal bir çalışmada 3 yaş civarında duygu kontrolünde başarılı ve strese karşı dayanıklılık sergileyen çocukların yetişkinlikte de duygularla baş etmede başarılı olduğu görülmektedir (Block, 1993; akt. Santrock, 2012). Duygular çok yoğun olduğunda ya da duyguları düzenleme için kullanılan stratejiler içinde bulunulan duruma uygun olmadığında duygu düzenleme güçlüğüne varlığından söz edilmektedir (Yanikkol İşler, 2018). Duygu düzenlemede güçlük yaşayan ve uygun olmayan duygu düzenleme stratejileri kullanan çocuklar, yetişkinlik döneminde çevresi tarafından reddedilme ve yalnız kalma riski yaşayabilmektedir (Trentacosta ve Shaw, 2009). Affetme ise belirli düzeyde öz farkındalık ve öz yönetim becerisini gerektirmekte (Roberts, 1995), insanın kendine ve diğerlerine ilişkin daha gerçekçi ve dengeli bir görüş geliştirmesine, kendi içsel deneyimleri ile daha sağlıklı bir ilişki kurmasına ve öfkelenildiği kişi veya durumlara karşı daha yapıcı tepkiler verme yeteneği geliştirmesine yardımcı olmaktadır (Gartner, 1988). Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada, affetme ile duygusal zekâ arasında istatistiksel açıdan pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Kaya ve Peker, 2016).

Affetme, kimi zaman olumsuz duyguların deneyimlenmemesi şeklinde idealize edilse de gerçek affetme başkalarına veya kendine yönelik olumsuz duyguların ortadan kaldırılmasını değil, olumlu ve olumsuz benlik temsillerinin bütünleştirilmesini (Gartner, 1988) ve duyguların deneyimlenmesini (Lawler Row vd.,

2006) içermektedir. Affetme düzeyi yüksek olan insanların, öfke gibi olumsuz duyguları hafifletici düşünceleri harekete geçirebildiği ve affetmesine engel olan duyguları yönetme becerisine sahip olduğu görülmektedir (Roberts, 1995). İnsanın kendini inciten veya zarar veren kişiye karşı hissettiklerini yönetmesi, aynı zamanda affetme sürecinin de beceri gerektiren noktasıdır. Affetme nefret, öfke ve intikamın insan yaşamı üzerindeki denetimini reddederek sevginin denetimine geçmek ve empati kurmak için atılan ilk adımları beraberinde getirmektedir (Hallowal, 2004). Duyguları hakkında net olan ve duygularını daha iyi düzenleyebilen insanların, diğerlerini affetme eğilimine yönelik daha yüksek puanlar aldığı (Hodgson ve Wertheim, 2007), affetme düzeyi düşük insanların ise hissettikleri yoğun öfkeye bağlı olarak hipertansiyon ve ona bağlı birtakım fiziksel sağlık sorunları yaşayabildiği görülmektedir (Roberts, 1995). Affetme, insanın kendine ya da hatalı davranış sergileyen bir başkasına karşı duygusal tepkisini değiştirme çabası ile kişilerarası ilişkilerine (North, 1987), fiziksel ve psikolojik sağlığına verdiği zararı onarmasına olanak sağlamaktadır. Dolayısıyla, duygu düzenleme becerisinde yaşanan güçlüklerin affetme ile nasıl bir ilişkisinin olduğunu görmenin ve açıklamanın yapılacak araştırma ve müdahale çalışmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın çalışma grubunu genç yetişkinlik döneminde yer alan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Genç yetişkinlerin, olumlu bir benlik algısı geliştirme, toplum içinde saygı görme ve sosyal çalışmalara katılım gibi temel ihtiyaçları bulunmakta (Kurt, 2014) ve bunların ne kadarının karşılandığı da önem arz etmektedir. Erken çocukluk döneminde ebeveynler ile sağlıklı ilişkilerin kurulması, karşılan problem durumları ile etkili şekilde baş etmeye yardımcı olmakta (Eraslan Çapan ve Korkut Owen, 2017), ebeveyn tarafından reddedildiğini algılamak ise olumsuz benlik saygısı geliştirme ve duygusal anlamda daha az kararlı olma eğilimi ile ilişkilendirilmektedir (Rohner, 1994). Ayrıca genç yetişkinlerin, kişisel ve ekonomik bağımsızlığı kazanma, kariyer gelişimi, romantik ilişki içinde olmayı öğrenme (Santrock, 2012), bağımsızlaşmayla birlikte aile ilişkilerini yeniden düzenleme ve duygusal ilişkilerini yürütebilme gibi zorlayıcı ve sorumluluk gerektiren birtakım gelişim görevleri de bulunmaktadır. Hayatına ilişkin önemli kararlar veren, çok sayıda görev ve sorumluluk üstlenen genç yetişkinlerin kimi zaman hata yapmaları ve diğerleri ile kurduğu yakın ilişkileri sürdürürken anlaşmazlık yaşamaları da muhtemeldir. Bu yaşantıların ardından birtakım olumsuz duygu ve düşüncelerin ortaya çıkması beklendik olmakla birlikte bireyin olumsuz duygularını

yönetme becerisindeki eksikliklerin kendine, başkasına veya bir duruma karşı nasıl tepki verdiği ile affetme düzeylerinin önemli bir belirleyicisi olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla, genç yetişkin bireylerin karşılanan veya karşılanmamış ihtiyaçlarını belirlemek ve affetme düzeyleri ile ilişkili olduğu öngörülen ebeveyn kabul-red algısı, benlik saygısı ve duygu düzenleme güçlükleri değişkenlerine yönelik kapsamlı bir bakış açısı sunmanın önemli olduğu düşünülmektedir.

1.1. Problem Cümlesi

Üniversite öğrencilerinin ebeveyn kabul-red algısı, benlik saygısı ve duygu düzenleme güçlükleri affetme düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.2. Alt Problemler

Problem cümlesinden hareketle aşağıda yer alan sorulara yanıt aranması beklenmektedir.

1. Üniversite öğrencilerinin ebeveyn kabul-red algısı, affetme düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı, affetme düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlükleri, affetme düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.3. Sayıtlılar

Bu araştırmanın sayıtlıları şunlardır:

1. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin, Heartland Affetme Ölçeği, Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği, İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeğinde yer alan maddeleri içtenlikle ve kendi durumlarını yansıtacak şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.

1.4. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıklarını şunlardır:

1. Bu araştırmanın sonuçları “Heartland Affetme Ölçeği”, “Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği”, “İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği” ve “Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
2. Bu araştırma kapsamında kullanılan “Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği” geçmişe dönük algıyı ölçmekte olup, katılımcıların algılarının geçerliği çocukluk yıllarına ilişkin hatırladıklarıyla sınırlıdır.

3. Bu araştırmanın bulguları Ege Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenim gören lisans öğrencileri ile sınırlıdır.
4. Bu araştırma kesitsel nitelikte bir çalışma olup, bulguların elde edilme süreci 2018-2019 eğitim-öğretim yılının bahar dönemiyle sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Affetme: Birinin hatalı davranışının ardından hissedilen olumsuz duyguları nötrleme ya da olumluya dönüştürme sürecidir. Hatanın kaynağı ve affedilen, kişinin kendisi, bir başkası ya da bir hastalık, doğal afet gibi kontrol edilemeyen bir durum olabilmektedir (Thompson vd., 2005).

Ebeveyn Kabul-Reddi: Ebeveynlerin, çocuklarına sevgi ve şefkat içerik bir yaklaşım sergilemesi, takdir etmesi, varlığının önemsendiğini ve değerli olduğunu hissettirmesi ebeveyn kabulünü tanımlarken; çocukların kendini sevilmeyen, reddedilmiş veya istenmeyen bir yük olarak hissetmesi ise ebeveyn reddini tanımlamaktadır (Rohner, 1994).

Benlik Saygısı: Benlik saygısı, bireylerin sahip olduğu yetenekler, dış görünüm, karakter, sosyal kimlik, yapabildiği şeyler ve tüm bunların üzerinden şekillenen kendilerine ilişkin değer algılarının bütünüdür. Özyeterlik ve kendini sevme alt boyutlarından oluşmaktadır (Tafarodi ve Swann, 2001).

Duygu Düzenleme Güçlükleri: İnsanların, duygularına ilişkin farkındalığının olmaması, duygularını kabul edememesi, duygularını ifade edememesi, amaç odaklı davranışlara erişimde güçlük yaşaması, olumsuz duyguları deneyimlerken dürtülerini kontrol edememesi ve duruma uygun duygu düzenleme stratejilerine erişimde güçlük yaşamasıdır (Gratz ve Roemer, 2004).

1.6. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

İnsan doğası gereği sosyal bir varlıktır. İnsanların içinde bulunduğu gelişim evresine ait görev ve ihtiyaçları değişkenlik gösterse de çevresi ile etkileşimi her gelişim dönemi için ayrı bir önem taşımaktadır. Her insanın birbirinden farklı kişilik özelliği ve beklentilerle yaşamını sürdürdüğü göz önüne alındığında ise kimi zaman yaşanması muhtemel çatışmalar da günlük yaşamın bir parçası haline gelmektedir. Yaşanan çatışmaların sonucunda öfke, kırgınlık ve incinme gibi duyguların hissedilmesi ise olağandır. Bazen de insanların seçimlerine müdahale edilmesi, haksızlığa uğramak gibi birtakım yaşantılar engellenmişlik ve öfke duygularına neden olabilmektedir. Ayrıca kimi zamanda kişiler yapmış olduğu hatalardan dolayı kendine

veya bir başkasına yönelik kızgınlık, suçluluk, utanç ve pişmanlık duygularını yoğun bir şekilde hissedebilmektedir. Hissedilen bu olumsuz duyguların aradan belli bir zaman dilimi geçmiş olmasına rağmen insanları “an”ı yaşamaktan ve yaşamlarından doyum almaktan alıkoyduğu durumlarda ise affedici olabilmek bir anlamda hayatın devam etmesine izin verebilmektir.

Affederek mağduriyet halinden vazgeçme ve güvenli olduğu takdirde kendisine karşı hata yapan kişi ile uzlaşmanın yollarını aramak bir seçenek iken, insanlar kimi zaman affetme yerine; intikam alma, sosyal, doğal veya politik yolla adalet arama, yansıtma ve inkâr etme gibi psikolojik savunmaları kullanma yollarına başvurabilmektedir (Worthington ve Wade, 1999). İnsanların affedemediği durumları zihninde tekrar tekrar yaşaması hissettiği acıyı canlı tutmakta, sürekli öfke hissetmesine ve duygusal anlamda yara almasına neden olmaktadır (Zastrow ve Kirst Ashman, 2013). Araştırmalar affedici bir yaklaşımdan uzak olmanın intikam, saldırganlık, kızgınlık, endişe (Thompson vd., 2005), depresyona (Maltby, McCutcheon, Ashe ve Houran vd., 2001) neden olarak bireyin psikolojik sağlığını da olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Bir olay zihinde büyütüldüğünde gerilim düzeyinde artış, kan basıncında yükselme ve terleme (Zastrow ve Kirst Ashman, 2013), yüzde aşırı kas gerginliği (Witvliet, Ludwig, ve Laan, 2001), yorgunluk ve uyku şikâyetleri gibi strese bağlı birtakım olumsuz fiziksel belirtiler de ortaya çıkabilmektedir (Lawler vd., 2005).

Affedici yaklaşımın ise insanların fiziksel ve psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin bulunması (Akın, vd., 2012), psikolojik yardım süreçlerinde affetmeye olan ilginin artmasına yol açmıştır. Ancak Türkiye’de affetme konusuna ilişkin çalışmaların yapılması yeni yeni hız kazanmaktadır. Bu durum ise affetme ile ilgili yapılacak çalışmalara ihtiyaç duyulduğunun önemli bir göstergesidir. Mevcut araştırmanın bu noktada genç yetişkin bireylerin affetme düzeylerini yordayıcı değişkenleri belirleme konusunda literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Genç yetişkin bireylerin öznel mutluluk düzeylerinin, affedici yaklaşım sergilemelerini desteklemede belirleyici olduğu görülmektedir (Uysal ve Satıcı, 2014). Bu nedenle, genç yetişkin bireylerin affetme düzeyini arttıran ya da azaltan değişkenlere dair bir bakış açısına sahip olmanın, psikolojik yardım hizmetlerinde kullanılacak yöntem ve teknikleri planlarken ve uygulama aşamasında yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Ayrıca affetme süreci tüm psikolojik danışma yaklaşımlarına dâhil edilebilecek şekilde düzenlenebileceğinden, psikolojik

danışmanın mevcut yaklaşımına da entegre etme olanağı bulunmaktadır. Bireylerin ebeveyn kabul-red algısı, benlik saygısı ve duygu düzenleme güçlüklerinin, affetme düzeyleri ile ilişkili olduğu düşüncesinden hareketle, bu araştırma bulgularının, profesyonel anlamda üniversite öğrencilerine psikolojik yardım hizmeti sunan uzmanlara yardımcı olacağı ve sundukları hizmetin daha etkili bir biçimde planlanmasında yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

Affetme kavramı üzerine yapılan araştırmaların, üniversite psikolojik danışma birimleri tarafından kullanılacak kendini affetme eğitim programlarının geliştirilmesine katkı sağlayabileceği (Bugay, 2010) gibi affetme ile ilgili yapılacak nitel ve nicel çalışmalara da ışık tutacağı umulmaktadır. Ayrıca okul ortamında okul psikolojik danışmanları ve okul dışında profesyonel yardım hizmeti sunan uzmanların da çatışmaların sıkça yaşandığı ergenlik dönemindeki öğrenciler ile önleyici çalışmalar yapmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

BÖLÜM II

İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde; öncelikle affetme, ebeveyn kabul-red algısı, benlik saygısı ve duygu düzenleme güçlükleri kavramları açıklanmıştır. Sonrasında ise bu değişkenlere ilişkin yurt dışında ve yurt içinde yapılan bazı araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Affetme Kavramı

Affetme kavramının, kültürel ve bilimsel alanlarda sıkça ele alınmasıyla birlikte affetmenin ne olduğu, nasıl geliştiği, hangi durumlarda yarar sağladığı ve insanlar istediği takdirde nasıl affedebileceklerine ilişkin birçok soru yanıtlanmıştır. Ancak bazı soruların yanıtlanması, yeni soruları da beraberinde getirdiğinden affetmeye ilişkin birtakım eksik bilgi ve yanlış anlaşımaların ortaya çıkmasında etkili olmuştur (Worthington, 2005). Bu nedenle affetmenin ne olduğunu anlamak için öncelikle affetmenin ne olmadığına açıklık getirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir (Hallowal, 2004). Affetme ile karıştırılan kavramlardan biri uzlaşmadır. Affetme uzlaşma için yalnızca bir adımdır. Affetme ve uzlaşma birbirinden farklı kavramlardır ve affedilen kişi ile ilişkinin devam ettirilmesi zorunlu değildir (Enright ve The Human Development Study Group, 1996). Affetme, bir tokat atana diğer yanağı uzatmak, kaçmak, yapılan şeye göz yummak ya da affederek kişinin kendini savunmasız bırakması anlamlarına da gelmemektedir (Hallowal, 2004). Birtakım olumsuz yaşantıların üzerinden zaman geçmesi ile kızgınlık duygularının azalması ya da olumsuz duygu ve düşüncelerin etkisini azaltarak rahat bir uyku uyumak için sakinleştirici ilaçlara başvurmak affetme olarak nitelendirilmemektedir (North, 1987). Kimi zaman “unutma” olarak nitelendirilse de aslında affetme yaşanan incitici olayı hatırlama şeklini değiştirmektir (Fincham vd., Hall ve Beach, 2005),

Literatürde affetme kavramını açıklayan pek çok tanım yer alsa da, araştırmacılar affetmeye dair ortak bir tanımlama yapmakta zorlanmaktadır (Gündüz, 2014). Ancak Worthington (2005) affetme kavramını doğru bir şekilde tanımlamanın, affetme süreçlerinin neden ve nasıl gerçekleştiğinin anlaşılmasına ve affetme süreçlerine ilişkin yöntemlerin geliştirilmesine katkı sağlayacağını belirtmiştir.

Alanyazındaki affetme tanımları ise; olumsuz duyguların gönüllü olarak terk edilmesine (Enright ve The Human Development Study Group, 1996), olumsuz duyguların olumlu duygular ile değiştirilmesine (North, 1987) ve herhangi bir duygusal değişime gereksinim duyulmaksızın insanın iyi ve kötü yanları ile bir bütün olarak görülmesine (Gartner, 1988) vurgu yaparak kavramı farklı açılardan ele almaktadır. Enright ve The Human Development Study Group, (1996), tüm insanlar iyi olma ve hata yapma kapasitene sahip olduğundan, hatalı olduğu düşünülen birini affetmenin ahlaki değerler aracılığı ile ona saygı göstermek olduğunu ifade etmiştir. Hill (2001) affetmeyi, anlaşmazlık sonucu birbirlerinden uzaklaşmış insanların iyileşmesine yardımcı olan ilişkisel ve psikolojik süreçler olarak tanımlarken, Lawler ve diğerleri (2005) ise, kişilerarası çatışmaların fiziksel ve psikolojik sağlık belirtileri ile ilişkili bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerin bütünü olduğunu ifade etmiştir. Araştırmacıların büyük bir kısmı, affetme sürecinin bilişsel, davranışsal, duygusal ve kişiler arası boyutları içeren bir değişim süreci olduğu konusunda hemfikirdir (Worthington, 2005).

2.1.1. Affetme ve Tarihsel Gelişimi

Oldukça eski zamanlara dayanan affetme kavramı, 1970'li yıllarda daha çok din alanında ele alınmıştır. O dönemde sadece birkaç sosyal bilimcinin affetmeyle ilgili sınırlı çalışması yer alırken, kavrama ilişkin bilimsel araştırmaların 1980'lerin ortalarında başladığı ve sonrasında hız kazanarak arttığı görülmektedir (Worthington, 2005). Alanyazın incelendiğinde, affetmekten ziyade ağırlıklı olarak affetme eylemi veya sürecine yer verilmektedir (Roberts, 1995). Affetme için kullanılan onarma, üstesinden gelme, kabul etme ve benzeri terimler affedilmenin ahlaki açıdan verilen anlamlı bir cevap (North, 1987), olmasının yanı sıra merhamet tepkisi olduğunu belirtmektedir (North, 1998). Din alanında affetme, Tanrının insanları günahkâr olsa da sevmesi, iyi yanlarını görmesi ve hatalı davranışlarının özlerindeki iyiliğin önüne geçmeyeceğine inanması ile açıklanmaktadır (Gartner, 1988). Bu nedenle bazı filozoflar hata yapan birini affetmeyi, ahlaki açıdan iyi ve merhametli bir yaklaşım olarak değerlendirirse de, din bağlamı dışında çalışan modern filozofların affetme kavramını büyük oranda görmezden geldiği görülmektedir (North, 1987).

Affetme kavramının psikoloji alanında uzun yıllar yer almamış olmasının nedeni ise o dönemde daha çok dini bir kavram olarak görülmesidir (Hope, 1987;

Worthington, 2005). Amerikan Mirası Üniversite Sözlüğünde affetme, birine karşı öfke ve dargınlıktan vazgeçmek olarak tanımlanmakta ve bir köleyi özgür kılmak gibi Yunanca kökenli “özgür kılmak” sözcüğüne kadar gitmektedir (Hallowal, 2004). Affetmemenin insan yaşamı üzerindeki etkilerinin aile psikolojik danışmanlığı seanslarında sıkça gözlemlenmesi; affetmenin öfke, umutsuzluk, depresyon ve travma sonrası yaşanan sorunlar gibi değişkenler ile ele alındığı çalışmaları arttırmıştır (Worthington, 2005). Affetme kavramının, psikoloji alanında ilgi görmesi ile birlikte artan araştırmalar, çeşitli müdahale yöntemlerini de beraberinde getirmiştir.

2.1.2. Affetme Boyutları

Araştırmacılar affetme kavramını farklı boyutlarda ele almıştır. Hepp-Dax (1996), affetmeyi, çeşitli düzeyleri olan, çok boyutlu(kendini affetme, başkalarını affetme, topluluk içindeki etnik grupların birbirini affetmesi, ulus içindeki toplulukların birbirini affetmesi ve farklı ulusların birbirini affetmesi) psikolojik bir yapı olarak kavramsallaştırmıştır. Thompson ve diğerleri (2005) ise başkasını, kendini ve kontrolü dışında meydana gelen durumları (depresyon, sel ya da hastalık gibi) affetme şeklinde üç boyutu olduğunu belirtmiştir. Tüm affetme türleri birbirini tamamlayıcı niteliktedir ve her biri insanların "affedici dünya görüşü" oluşturulmasına katkı sağlamaktadır (Enright ve The Human Development Study Group, 1996). Bu araştırma kapsamında ise affetme kavramı; kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme olmak üzere üç farklı boyutta ele alınmaktadır.

2.1.2.1. Kendini Affetme

Başkalarını affetmeyle ilgili araştırmalar hızla artarken, kendini affetme konusunda alanyazında çok az kavramsal yapı yer almaktadır (Hall ve Fincham, 2005). Enright ve The Human Development Study Group (1996), “kendini affetmeyi “kişinin kendine şefkat, cömertlik ve sevgi beslerken, hata olarak kabul ettiği durum karşısında kendine öfkelenmeyi terk etme isteği” olarak tanımlamıştır (s. 116). Bu tanımlama, kendini affetmenin duygusal süreçlerine vurgu yapmaktadır. Hall ve Fincham (2005) ise, kendini affetmeyi “hata ile ilgili olan uyarıcılardan kaçınma, kendini cezalandırma, kendi kendine zarar veren davranışlarda bulunma isteğinin azalması ve kendine karşı olumlu şekilde davranma güdüsünün artması” olarak tanımlamıştır.

İnsanın, kendini yargılamaya meyilli bir yapısının olmaması kendine karşı her zaman nazik olduğu anlamına gelmediği gibi, başarısızlık durumlarında nadiren

kendini soyutlanmış hissetmesinin de içinde bulunduğu durumu genelleyeceği anlamına gelmemektedir (Neff, 2003). Ingersoll Dayton ve Krause (2005), araştırmasında kimi insanın yaşamına dair değerlendirmelerinin kişisel gelişim sürecini olumlu yönde etkilediğini kimi insanın ise umutsuzluk ve çaresizlik duygularını tetiklediğini belirtmiştir. Yaşamı değerlendirme süreci bireyler arasında farklılık gösterse de, kendini affetmenin yetişkin bireylerin olumlu bir yaşam değerlendirmesi yapmasına bağlı olduğu belirtilmektedir.

2.1.2.2. Başkalarını Affetme

Başkalarını affetme, başkalarının hatalarına ilişkin olumsuz duygu, düşünce ve davranışların yapıcı tepkilerle değiştirilmesidir (Romero ve Mitchell, 2008). Bu nedenle affetme sürecinde affeden kişinin birtakım sorumlulukları da alması gerekmektedir. North (1987), hata yapan birini cezalandırma ya da intikam alma yolunun seçilmemesinin her zaman affetmeye bağlı olarak ortaya çıkmadığını, kimi zaman yapılan hataları görmezden gelmeyi seçme ya da başkalarının gözünde hoşgörüsüz biri olarak görünmek istememe arzusundan kaynaklanabileceğini belirtmiştir. Bu anlamda bireyin sergilediği yaklaşımın altında yatan motivasyonu bilmek önemlidir.

Strelan (2007), araştırmasında suçluluk hissetme eğilimi olan insanların aynı zamanda empati kurma ve hatanın düzeltilmesiyle ilgilenmeye de eğilimi olduğunu belirtmiştir. Suçluluk hissetme eğiliminin başkalarını affetme düzeyi ile pozitif yönde ilişkili olabileceğini ifade edilmektedir. McCullough, Worthington ve Rachal (1997) ise suçluluk duygusunu, başka birisinin sıkıntısına dair farkındalık ve yaşanan bu sıkıntının sebebi olma bilinci ile artan empati düzeyi ile ilişkilendirmiştir. Böyle bir bağlantı kurmada empatinin başkalarını affetme sürecinde önemli bir bileşen olmasının etkisi bulunmaktadır. Gartner'ın (1988), affedilmeyi deneyimleyen bireyin başkalarını affetme cömertliğini göstereceğini belirtmesi, aslında kendini karşı tarafın yerine koyabildiği empati becerisi ile de ilişkili olduğunun bir diğer göstergesidir.

2.1.2.3. Durumu Affetme

Thompson ve diğerleri (2005), insanların hastalık veya kaza gibi gerçek bir durumda etkili olan ya da adaletsiz dünya ve kader yaklaşımı gibi soyut temellere dayanarak durumun ortaya çıkmasına neden olan koşulları suçlayabildiğini belirtmiştir. Ancak insanlar yaşanan durumun arkasındaki niyeti algılayabildiği

sürece, yaşadıkları incinmenin nedeni olduğuna inandıkları duruma karşı affedici tutum sergilemeleri de kolaylaşmaktadır. Kişilik özellikleri ve bireysel farklılıkların başkalarını affetme ile ilişkisi hakkında literatürde birçok açıklama ve araştırma yer almasına rağmen durumu affetme ile ilişkisi hakkında az şey bilinmektedir (Strelan, 2007).

2.1.3. Affetme Modelleri

Birçok insan affetme kavramını sıkça duyarak büyümüş olsa da nasıl ve neden affetmesi gerektiğine dair bilgi eksiklikleri bulunmaktadır. Affetmek “malı/meli”lerden bir tanesi olarak görülmekte ve nasıl affedileceği de öğretilmediğinden çoğu zaman büyüdü bir biçimde kendiliğinden ortaya çıkması beklenmektedir (Hallowal, 2004). Affetme kavramının; ilk zamanlar felsefe ve din alanlarında ön planda olması, psikoloji alanının önde gelen kuramcıları tarafından affetmenin ele alınmaması, toplum içinde kavrama ilişkin doğru bilinen yanlışların olması ve alanyazında ortak bir tanım yapılamaması gibi nedenler, yapılan çalışmaların ve geliştirilen modellerin sınırlı kalmasında etkili faktörlerden bazılarıdır. Ancak alanyazın incelendiğinde, affetme kavramını açıklayan ve profesyonel yardım hizmeti sunan uzmanlara yol göstermek amacıyla affetme sürecinin detaylarına yer veren belirli affetme modelleri de bulunmaktadır.

Baskin ve Enright (2004), psikolojik yardım hizmetlerinde kullanılan affetme müdahalelerinin etkililiğini araştırdığı çalışmasında geliştirilen modelleri üç kategoride toplamıştır: karar temelli, süreç temelli grup ve süreç temelli bireysel müdahalelerdir. Affetme ve diğer duygusal sağlık müdahaleleri kontrol gruplarıyla karşılaştırıldığında, karara dayalı müdahalelerin etkisiz olduğu, süreç temelli grup ve bireysel müdahalelerinin ise önemli ve büyük bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Affetmenin klinik ve diğer ortamlarda kullanımının etkili olması nedeniyle araştırmanın bu kısmında affetmeye ilişkin geliştirilen modellerden bazılarına yer verilmiştir.

2.1.3.1. Süreç Modeli

Psikolojik yardım hizmeti sunan meslekler ve modern edebiyat alanlarında affetme kavramına verilen önem hızla artış göstermektedir. Süreç modeli affetmeyi, kızgınlık, hayal kırıklığı ve intikam gibi duyguların etkilerini azaltmaya yardımcı olan sağlıklı bir süreç olarak değerlendirmektedir (Enright ve The Human Development

Study Group, 1996).

Affetme süreç modeli, duygu düşünce ve davranışların birbirleriyle etkileşim içerisinde olduğu dört evre ve 20 adımdan oluşmaktadır. Bu adımlar ardışık ve geri dönüşü olmayan bir süreçten ziyade geri ve ileri adımların atıldığı aşamalı bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Bireylerin kendini, bir başkasını veya durumu affetmesi halinde tüm bu adımları hızlı bir şekilde geçmesinin mümkün olması, bireysel farklılıkların da bulunduğu önemli bir göstergesidir (Enright ve The Human Development Study Group, 1991).

Tablo 1. *Başkalarını Affetme Süreci*

Keşfetme Evresi	Kaynak
1. Kullanılan psikolojik savunmaların incelenmesi	Kiel, 1986
2. Öfkeyle yüzleşme ve öfkeyi serbest bırakılması ile öfkeden kurtulma	Trainer, 1981
3. Hazır olduğunda utancın kabul edilmesi	Patton, 1985
4. Katarsisin fark edilmesi	Droll, 1984
5. Yaşantıya dair bilişsel tekrarların fark edilmesi	Droll, 1984
6. İncinen tarafın, kendini inciten kişi ile karşılaştırabileceğine dair içgörü kazanması	Kiel, 1986
7. İncinme sonucunda birey üzerinde kalıcı ve olumsuz yönde değişim yaratabileceğinin farkına varılması	Close, 1970
8. Değişmesi olası adil dünya görüşüne dair içgörü kazanılması	Flanigan, 1987
Karar Verme Evresi	
9. Mevcut stratejilerin işe yarar olmadığına ilişkin görüş kazanılması ve düşünce sisteminin değiştirilmesi	North, 1987
10. Affetmeyi bir seçenek olarak görmek için istekli olunması	Enright, 2001
11. Hata yapan kişiyi affetmeye yönelik karar verilmesi	Neblett, 1974

Tablo 1. Devamı

Çalışma Evresi	
12. Hata yapan kişinin rolünü üstlenerek, kişiyi kendi bağlamı içinde değerlendirme ve incitici yaşantıya dair yeni bir bakış açısı geliştirilmesi	Smith, 1981
13. Hata yapan kişiye karşı empati duyulması	Cunningham, 1985
14. Hata yapan kişiye dair hissedilen merhametin farkına varılması	Droll, 1984
15. Acının kabul edilmesi ve sahiplenilmesi	Bergin, 1988
Derinleşme Evresi	
16. Affetme ve acı çekme sürecine dair yeni anlamlar bulunması	Frankl, 1959
17. Kişinin kendisinin de geçmişte bir başkası tarafından affedilmeye ihtiyaç duyduğunun farkına varması	Cunningham, 1985
18. Yalnız olmadığına dair görüş geliştirilmesi	Enright, 2001
19. İncinme yaşantısı nedeniyle yaşamda yeni bir amaca sahip olunacağına fark edilmesi	Enright, 2001
20. Hata yapan kişiye karşı hissedilen olumsuz duyguların azalması, olumlu duyguların artması ve içsel duygusal rahatlamaya dair farkındalık geliştirilmesi	Smedes, 1984

*Bu tablo Baskin ve Enright (2004) makalesinden aktarılmıştır. Tabloda yer verilen kaynaklar makaleden olduğu gibi aktarıldığından, bu araştırmadaki kaynaklara dahil değildir.

Keşfetme evresinde bireyin acı ve adaletsizlik hissetmesine neden olan yaşantılarının ele alınması kızgınlık gibi olumsuz duyguları yoğun bir şekilde hissetmesinde etkili olmaktadır. Karar evresinde birey yaşanan olay ve kendisine karşı yapılan hatanın üzerine düşünmekte ve affetmenin ne olduğunu, affederse ne işe yarayacağına dair yeni bir bakış açısı geliştirmektedir. Çalışma evresinde, birey hata yapan kişiye empati ve merhamet duygularıyla yaklaşarak yeniden anlamaya çalışmakta ve hata yapan kişiye karşı daha olumlu bir bakış açısı geliştirmektedir. Derinleşme evresinde ise birey kazandığı farklı bakış açısı ile kendini olumsuz yönde etkileyen öfke, kızgınlık, öç alma gibi duygulardan bilinçli olarak vazgeçerek

haksızlığa uğradığı yaşantı ve hissettiği acılardan kendi kişisel gelişimi için faydalı olabilecek yeni anlamlar çıkarmaktadır (Enright ve The Human Development Study Group, 1991).

Hebl ve Enright (1993) tarafından uygulanan affetme grup müdahalesinde, her hafta birer saat süren oturumlar sekiz hafta boyunca yapılmıştır ve affetme grubundaki üyelere süreç modeline göre hazırlanan bir el kitabı dağıtılmıştır. Süreç sonunda modelde yer alan 17 adımı geçtikleri görülmektedir. Grupla psikolojik danışma uygulamasına katılım sağlayan yaşlı kadın katılımcıların; benlik saygısı, durumluk kaygı, sürekli kaygının ve depresyon ölçeklerinden ön-son testte aldıkları puanlar değerlendirildiğinde, affetme müdahalelerine katılan grup üyelerinde bağımsız değişkenlere ilişkin anlamlı düzeyde fark olduğu görülmektedir.

2.1.3.2. Piramit Modeli

Worthington (1998), Piramit modelinde hataları affetmeyi öğrenmenin, olumsuz duygu ve düşüncelerle baş etme, iyilik halini koruma ve sosyal ilişkileri onarmada önemli bir role sahip olduğunu belirtmiştir. Worthington (2001; akt. Wade ve Meyer, 2009), beş adımdan oluşan affetme müdahale modelini REACH olarak adlandırmıştır. REACH kelimesinin harfleri modelde yer verilen adımların baş harflerini temsil etmektedir. Bu adımlar; “1) incinmeye dair olumsuz duyguların hatırlanması ve ifade edilmesine yardımcı olan müdahaleler (R-Recall the hurt), 2) suçlunun bakış açısı ve motivasyonunu anlayarak empati kurulması (E- Empathize with the offender), 3) kendisinin de diğerleri tarafından affedilmeye ihtiyaç duyduğu zamanların hatırlanması ve suçlu kişiye bu anlamda özgeci bir armağan sunulması (A- Altruistic gift), 4) suçlu kişiyi affetmek için söz verilmesi (C-Commit to forgiveness) ve 5) affetmeyi sürdürmek için çabalanmasıdır (H- Hold on to forgiveness)”.

Model, istenmeyen öfke ve acıların üstesinden gelmeye yardımcı olurken psikoeğitim (affetme ve uzlaşmaya dair öğretici materyaller) ve bilişsel davranışçı teknikleri (bilişsel yeniden değerlendirme) içermektedir (Wade ve Meyer, 2009). Bu anlamda, bireyin incindiği bir yaşantının ardından “Bana ne yaptın” şeklinde suçlayıcı bir tepki vermesi yerine “benim de incittiğim kişiler oldu” diyebilmesine ve kendisinin de tüm insanlar gibi zaman zaman hata yaptığını fark ederek incindiği kişiye karşı alçakgönüllü bir yaklaşım sergilemesine yardım edilmektedir

(Worthington ve Wade, 1999).

Empati kişilerarası incinme durumlarında affetme düzeyini artıran birincil duygudur. İncinen bireyin karşısındaki kişi ile empati kurabilmesi için öncelikle kendi acılarına erişmesi ve yüzleşmesi gerekmektedir. Birey üzüntü ve acı gibi olumsuz duyguları ile yüzleşebildiği takdirde, karşısındaki kişinin de kendisini anlayabileceğine ve verdiği zarara ilişkin sorumluluk alabileceğine dair hayal kurmasının kolaylaşacağı düşünülmektedir (Worthington, 2005). Bireyin incindiği kişiden makul bir açıklama alması ya da aralarındaki ilişkiye dair iyi hatıralar üzerine düşünmesinin empati, mizah ya da sevgi gibi duyguları ortaya çıkaran diğer etkili faktörler olduğu belirtilmiştir (Worthington ve Wade, 1999). Ancak inciten kişinin bir çabası olmadığı durumlarda, bireyin terapötik ortamda incindiği kişi ile hayali diyaloglar kurması (Worthington, 2005) ya da incindiği kişiye empatik bir şekilde odaklanarak duygularını ifade ettiği bir (gönderilmeyen) mektup yazması gibi tekniklerin kullanılmasının da affetme süreçlerini olumlu yönde etkilediği görülmektedir. (McCullough ve Worthington, 1995).

2.1.3.3. Sosyal, Psikolojik Belirleyiciler Modeli

McCullough ve diğerleri (1997) affetmeyi, kişilerarası ilişkileri yıkıcı tepkileri engellemeye ve kendilerine karşı yıkıcı davranış sergileyen birine karşı yapıcı davranmaya teşvik eden güdüsel değişiklikler olarak tanımlamaktadır. Model, insanın kendisi ile empati kurduğu ölçüde başkalarını affettiği hipotezine dayanmaktadır. McCullough, Rachal, Sandage, Worthington, Brown ve Hight (1998); (1) sosyal-bilişsel belirleyiciler, (2) suçla ilgili belirleyiciler, (3) ilişkisel belirleyiciler ve (4) kişilikle ilgili belirleyiciler olmak üzere dört kategori altında affetme modelinin belirleyicilerini ele almıştır.

İnsanlar, diğerleri ile kurduğu ilişkilere yönelik pozitif ya da negatif değerlendirmeler yaparak duygusal değerlerini oluşturmaktadır. Olumlu ya da olumsuz olarak algılanan bir olay, insanın duygusal değerlerine ilişkin algısını da etkilemektedir. Örneğin olumsuz yaşantılar, olumlu bir ilişkiyi daha az olumlu hale getirmekte ve kişinin zaten ilişki hakkındaki olumsuz olan görüşünü onaylamaktadır (Worthington ve Wade, 1999). Dolayısıyla insanların duygu ve düşünceleri ile yakından ilişkili olan affetme tepkilerinin, incinme yaşantısına dair sosyal ve bilişsel değişkenlerden büyük oranda etkilendiği görülmektedir (McCullough vd., 1998).

2.1.4. Affetmenin İnsan Yaşamındaki Rolü

Affetmeme; kızgınlık, acı, nefret (Worthington ve Wade, 1999), öfke, düşmanlık, intikam arzusu gibi duygulara eşlik edebilecek şiddet, karşıdaki kişinin saldırgan yaklaşımından kaçınma ya da misilleme yapma gibi davranışlar ile insan yaşamında birtakım olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir (Worthington, 2005). Öfke ve korku gibi olumsuz duyguların etkisi, olumlu duyguların aksine daha uzun sürmekte ve yeni yaşantılar olumsuz duygu döngüsünü kırarak güce sahip değilse, olumsuz duygular karşıda kişiyi yıllarca affetmeme yönünde etkileyebilmektedir (Worthington ve Wade, 1999). İnsanların affedemediği durumların etkileri derin düşüncelerinde, davranışlarında hatta gıcırdattığı dişlerinde devam etmektedir. Kızdığı durumları zihninde tekrar tekrar yaşaması(ruminasyon) hissettiği acıyı canlı tutmakta ve intikam hayallerini beraberinde getirebilmektedir. İntikam arayışı ise nefret gibi olumsuz duyguların insan hayatını yönetmesine yol açmaktadır. Konfüçyüs, affetmek yerine intikamın tercih edildiği durumlar için “İntikam için yola çıkarken, işe iki mezar kazarak başla” ifadesini kullanmıştır (Hallowal, 2004). Bu anlamda affetme, insanın yaralanmasına neden olan kişi veya durumlar yerine mutluluğunun sorumluluğunu almayı tercih etmesidir (Zastrow ve Kirst Ashman, 2013).

Worthington (2005) ise affetmeyi; çağımızın temel soruları ile ilgilenmesi yönüyle bir sanat dalı olarak; kişisel ve sosyal alanlarda birtakım açıklamalar getirmesi, insanların iyilik halleri ve kişiler arası ilişkileri üzerindeki etkilerini ele alması yönüyle de bilim dalı olarak nitelendirmektedir. Affetme, bilişsel esneklik, olumlu duygulanım ve dikkatin dağılması ile pozitif korelasyon gösterirken; ruminasyon, intikam ve düşmanlık ile negatif korelasyon göstermektedir. Affetmenin; psikolojik iyilik hali, öfke, endişe, depresyon ve yaşamdan memnuniyet bileşenlerini yordayıcı rolü bulunmaktadır (Thompson vd., 2005). Affetme herhangi bir “koşul” veya “sebebe”e bağlı olarak gerçekleşecek bir durum olmamakla birlikte, kişiler arasındaki anlaşmazlığı azaltmaktadır. İnsanların affetme düzeylerini arttıran faktörleri belirlemekte bu açıdan oldukça önemlidir (Ahmed, Azar ve Mullet, 2007).

2.2. Ebeveyn Kabul-Red Kuramı

Psikoloji alanındaki kuramlar kendi içinde farklılık gösterse de, çoğu çocukluk deneyimlerinin insan yaşamını şekillendirmedeki önemi konusunda hemfikirdir

(Varan, 2005). Bir bebeğin cesaret verici, destekleyen ve onun ihtiyaçlarına karşı duyarlı olan bir anneyle ve bir süre sonra da babayla olan deneyimi, ona değerli olduğu duygusu, başkalarına yardımcı olmaya dair bir inanç ve gelecekte oluşturacağı ilişkiler için faydalı bir model sağlamaktadır (Solmuş, 2010). İnsan ilişkilerini belirleyen anlaşma, uzlaşma, bağlılık, işbirliği gibi olumlu nitelikler ile anlaşmazlık, çekişme ve çatışma gibi olumsuz durumlarda takınacağı tutumlar yine aile içinde öğrenilmektedir (Özgüven, 2001). Bu anlamda Ebeveyne Kabul- Red Kuramı, anne-baba tarafından kabul ve reddedilmenin bireyin duygusal, davranışsal, sosyal ve bilişsel gelişimlerinin çocukluk ve yetişkinlik dönemlerindeki psikolojik uyumlarının olası düzeylerini inceleyen bir sosyalizasyon kuramıdır (Akkuş Örün, 2010). Ebeveyn Kabul-Reddini ifade edici toplumsal davranış kalıpları ile bunların insanlar üzerindeki belirli etkileri hakkında çalışılmaktadır. Ebeveynlere ilişkin kabul-red algısının belirlenmesi, çocuk veya ebeveynin bakış açısını öznel olarak bildirmesi ya da dışarıdan bir gözlemci tarafından ölçülmesi yoluyla gerçekleştirilmektedir (Rohner, 1980).

Ebeveyn kabul-red kuramı, birbirini tamamlayan üç alt kuramdan oluşmaktadır. Bunlar, (1) Kişilik alt kuramı, (2) Baş etme alt kuramı ve (3) Sosyokültürel sistemler alt kuramıdır (Rohner, 2004). “Bu üç alt kuram ise beş temel soruya cevap aramaktadır. Kişilik alanı, (1) Dünya üzerinde farklı kültürlerden gelen çocuklar, ebeveynleri tarafından kabul edildiklerini veya reddedildiklerini algıladıklarında temelde aynı şekilde mi tepki vermektedir? (2) Çocuklukta algılanan reddin etkileri, yetişkinlik ve yaşlılık döneminde ne derece sürmektedir? sorularına cevap aramaktadır. Baş etme alanı, (1) Ebeveynleri tarafından reddedilmiş bazı çocuk veya yetişkinler, neden bu olumsuz durumla diğerlerine göre daha etkin şekilde başa çıkabilmektedirler? sorusuna yanıt aramaktadır. Sosyokültürel alan, (1) Neden bazı ebeveynler çocuklarına karşı sıcak ve sevgi dolu bir şekilde yaklaşırken, diğer bazı ebeveynler çocuklarına karşı soğuk, ilgisiz hatta saldırgan olabiliyorlar? Belirli bazı psikolojik, ailesel veya toplumsal faktörler, belirli Ebeveyn Kabul-Red davranış örüntüleri ile tutarlı olarak ilişkili midir? (2) Toplumun genel yapısı ve içinde yer alan bireylerin davranış ve inançları, çocuklukta yaşanan kabullenilme veya reddedilme ile ne kadar ilişkilidir?” (Rohner vd., 2012).

2.2.1. Ebeveynliğin Sıcaklık Boyutu

Ebeveynliğin sıcaklık boyutu, ebeveyn-çocuk arasındaki duygusal bağın

kalitesini ve anne-babanın bu duygularını ifade etmekte kullandıkları fiziksel ve sözel davranışları içermektedir. Sıcaklık boyutunun bir ucunda algılanan “Ebeveyn Kabulü”, diğer ucunda ise algılanan “Ebeveyn Reddi” yer almaktadır (Dedeler vd., 2017). Ebeveynlerin kabulü ve reddi ebeveynliğin sıcaklık boyutuna dayanmaktadır. Bu nedenle, sıcaklık boyutu, ebeveynler ve çocukları arasındaki duygusal bağın kalitesi ve ebeveynlerin bu duyguları ifade etmek için kullandıkları fiziksel, sözlü ve sembolik davranışlarla ilgilidir (Dedeler vd., 2017; Rohner vd., 2012).

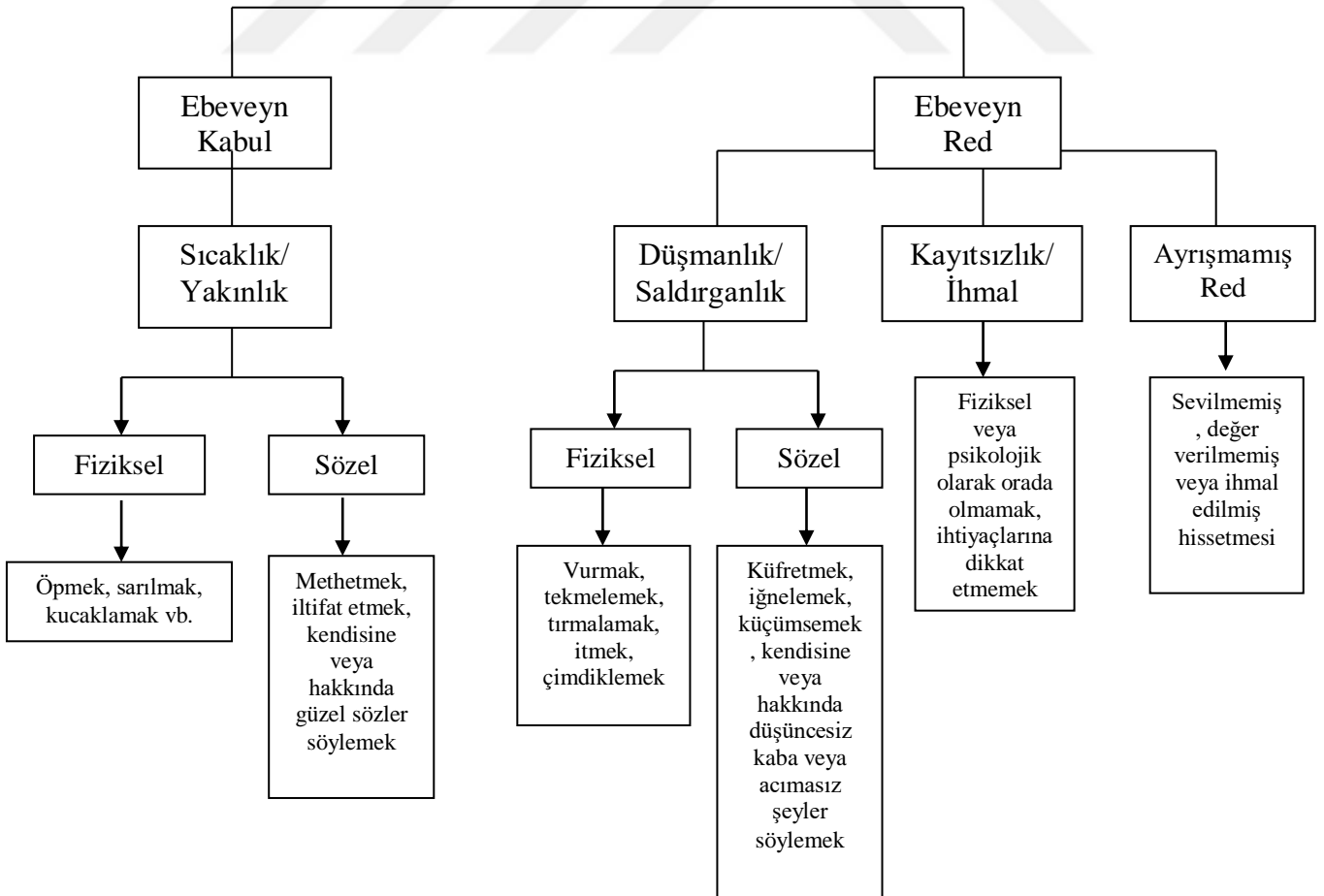
Sıcaklık boyutunun olumlu ucunda sevgi, şefkat, ilgi ve bakımı içeren kabul etme yer almaktadır. Dolayısıyla, sıcaklık boyutunun bireyler arasındaki duygusal bağın kalitesi ile bireylerin bu duyguları ifade etmek için kullandıkları fiziksel, sözlü ve sembolik davranışlarla ilgili olduğu söylenebilir (Rohner, 2008). Ebeveynlerin çocuğuna sevgi, sıcaklık ve şefkat ifade etme yolu toplumdan topluma değişkenlik gösterdiği belirtilmiştir (Rohner, 1994). Ancak genel anlamda bakıldığında; fiziksel olarak sarılma, öpme ve okşama, sözel olarak hakkında güzel şeyler söylemek, övmek ve iltifat etmek veya sembolik olarak gösterilmektedir (Rohner vd., 2012; Rohner, 1994).

Sıcaklık boyutunun olumsuz ucunda ise bahsi geçen olumlu hislerin ve davranışların önemli oranda esirgenmesini veya yokluğunu ve fiziksel ve psikolojik olarak incitici davranışları ve duyguları içeren reddetme bulunmaktadır (Rohner vd., 2012). Reddedilme; başkalarının soğuk, düşmanca veya saldırgan olmasının yanı sıra önemseyemediği kişiler tarafından umursamadığını ya da sevilmediğini inanması yoluyla da hissedilebilmektedir (Rohner, 2008). Reddetmenin saldırganlık boyutunda fiziksel olarak; vurma, itme, tırmalama, ısırma ve tekmeleme kullanılırken; sözlü olarak ise ebeveynlerin çocuklarına ya da çocuklarıyla ilgili düşünmeden acımasızca şeyler söylemesi, alay etmesi veya küçümsemesi yer almaktadır. Ayrıca ebeveynler, çocuğuna karşı ilgisiz veya ihmal edici yaklaşabileceği gibi herhangi bir soğukluk, saldırganlık veya ihmal belirtisi olmaksızın da çocuklar ebeveynleri tarafından sevilmediğini veya umursanmadığını hissedebilmektedir. (Rohner, 1994). İlgisizlik ile davranışsal bir tepki olarak ihmal etme arasındaki bağlantı, düşmanlık ve saldırganlık arasındaki bağlantı kadar doğrudan değildir. Kuram çerçevesinde ihmal, çocuğun maddi ve fiziksel ihtiyaçlarının karşılanmaması kadar, sosyal ve duygusal ihtiyaçları ile yeterince ilgilenilmemesini de içermektedir. Fiziksel gereksinimler konusunda az miktarda dikkat ve yardım ederken; psikolojik anlamda ihtiyaç duyduğunda ise

tepkisiz, erişilemez olan ebeveynlerin çocuklarının, kendilerini sevilmeyen veya reddedilmiş hissetmesi muhtemeldir (Rohner vd., 2012).

Rohner, kişilik alt kuramında, özellikle reddedilen çocuklar ve reddedildiğini hatırlayan yetişkinlere ilişkin yedi temel öge olduğunu savunmaktadır. Bunlar (a) kaygı ve güvensizlik, (b) duygusal bağımlılık - savunucu bağımsızlık, (c) duygusal tepkisizlik, (d) olumsuz dünya görüşü, (e) öfke ve öfkenin düzenlemesine ilişkin problemler, (f) düşük benlik saygısı ve (g) düşük öz-yeterlik algısıdır (Khaleque ve Rohner, 2002). Algılanan reddedilme ile ilişkilendirilen tüm olumsuz özellikler, çocuk ve yetişkinleri olumsuz bir dünya görüşü geliştirmeye teşvik etmektedir (Rohner vd., 2012). Başkalarının kasıtlı bir reddedilme hissetmediği durumlarda, reddedilme algısına sahip bireylerin düşmanlık algılama eğiliminin yüksek olduğu belirtilmiştir (Rohner, 2008). Kuramda sıcaklık boyutunun olumsuz ucunda yer alan ebeveyn reddi, mevcut davranışlar ve gelecekteki olası gelişmelere dair yordayıcı role sahip olmasından dolayı ebeveyn kabulüne kıyasla daha fazla önem verilmektedir (Rohner, 1994).

EBEVEYNLİĞİN SICAKLIK BOYUTU



Şekil 1. *Ebeveyn ilişkilerinin sıcaklık boyutu* (Rohner, 1994).

2.2.2. Ebeveyn Kabul Red Algısı ve Affetme

Günlük yaşamda kurulan sosyal ilişkilerin kalitesi, insanların iyi oluşlarına dair algılarının temelini oluşturmaktadır. Erken ve orta çocukluk döneminde, ebeveynlerle veya ebeveyn yerine geçen kişilerle kurulan ilişkiler dünyadaki çoğu çocuk için tüm ilişkilerin en önemlisiyken (Rohner, 2004); ergenlik çağında ve sonrasında ise akranlar ve diğer insanlarla kurulan ilişkiler önem kazanmaktadır. Araştırmalar, çocukluk döneminde ebeveynler tarafından ve ergenlik çağında ise ebeveyn veya akranlar tarafından algılanan reddedilmenin, insanların; yoğun suçluluk duygusu, uyuşturucu kullanımı, akran sorunları, evlilik uyumu sorunları, akademik başarı sorunları ve psikiyatrik bozukluklar da dahil olmak üzere birçok psikolojik uyum problemi yaşamasında etkili bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır (Rohner, 1994).

Reddedilen çocuk ve yetişkinler çoğu zaman kişisel ilişkilerin tahmin edilemez, güvenilmez ve incitici olduğuna dair zihinsel imgeler oluşturabilmektedir. Reddedilen kişilerin mevcut durum ve yaşantılarını, çarpık zihinsel imgeleriyle tutarlı şekilde algılama ve yorumlama olasılığı bulunmaktadır. Ayrıca kimi zaman sahip oldukları olumsuz imgeleri doğrulayıcı nitelikte olan, duygusal anlamda kabul görmedikleri yeni ilişkiler kurma eğiliminde oldukları da görülmektedir (Rohner vd., 2012).

Bireylerin erken çocukluk döneminde ebeveynleri ile olan ilişkisinin duygu durumu ve zihinsel imgelerinin oluşumunda etkili olduğu ve yaşadıkları olayları algılamaları ile tepki verme süreçlerini şekillendirdiği görülmektedir (Parmar ve Rohner, 2005). Ebeveynin düşmanca yaklaşımına maruz kalarak reddedilen çocukların bu davranış kalıplarını taklit ederek öğrenmesi sonucunda saldırgan veya pasif agresif bireylere dönüşmeleri muhtemeldir (Rohner, 1980). Ayrıca, kabul edildiğini hisseden bireylere göre duygusal anlamda daha az kararlı olma eğilimindedirler. Duygusal olarak dengeli bireylerin kolaylıkla başa çıkabileceği stresli durumlarla karşı karşıya kaldıklarında genellikle öfkeli hissettikleri ve kimi zaman sağlıksız tepkiler ile duygularını dışa vurdukları görülmektedir (Rohner vd., 2012). Bu anlamda hissettikleri olumsuz duygularla beraber verecekleri tepkilerin, sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkilemesi ve affetmemeleri söz konusu

olabilmektedir.

2.3. Benlik Saygısı Kavramı

İnsan yaşamı boyunca “ben kimim” sorusuna cevap aranması kendilik kavramının ön plana çıkmasında etkili olmuştur. İnsanın kendine yönelik algısı, diğerlerinden gelen geri bildirimler ve pekiştireçlerin yanı sıra tecrübeleri ve onları yorumlama şekliyle biçimlenmektedir. Kendini algılama şekli, davranışlar üzerinde etkili olduğu kadar davranışlar da kendini algılayış biçimini etkilemektedir (Shavelson, Hubner ve Stanton vd., 1976). Bireyleri sağlıklı, üretken, tam kapasiteyle çalışan ve uyumlu olarak tanımlayan kendilik değeri kavramı, İngilizce literatüründe “self-esteem” olarak geçmekte iken (Eraslan Çapan ve Korkut Owen, 2017), bu araştırma kapsamında kavramın “benlik saygısı” çevirisi kullanılmıştır. Taylor ve diğerleri (2005) benlik saygısını, bireyin kendi benliğini onaylaması, kendinden hoşnut olması ve kendini sevmeye değer bulmasının yanı sıra kendine yönelik değerlendirmeleri sonrasında kendini kabul etmesi olarak tanımlamıştır. Bu anlamda bireyin kendine dair tüm iyi ve kötü yanlarını bir bütün olarak görmesi ve koşulsuz olarak kabul etmesi benlik saygısının temelini oluşturmaktadır.

Çocukluk döneminde benlik kavramı, yetişkinlerin kendisine yöneltmiş olduğu tutumların bir yansıması olduğundan, bir çocuğun anne babasından gelen olumsuz tutumlara ya da benlik saygısına dair; yeteneksiz, güvenilmez veya sevimsiz gibi olumsuz geribildirimlere kayıtsız kalması oldukça zordur (Baumeister vd., 2003; Yavuzer, 2003b). Bu durum çocuğun, kendine karşı güvensizlik duyması, düşük benlik saygısı ve çekingenliği ile sonuçlanmaktadır. Çocuğunu olduğu gibi kabul eden, onu destekleyip yüreklendiren aile üyeleri ise yüksek düzeyde benlik saygısının tohumlarını ekmektedir (Yavuzer, 2003b).

Benlik saygısı kavramının, özellikle son 40 yıl içinde sosyal psikoloji alanında önemli bir yer edinmesiyle beraber yapılan binlerce çalışmada benlik saygısının ilişkili olduğu düşünülen birçok kavram da incelenmiştir (Rosenberg vd., 1995; Trzesniewski vd., 2006). Benlik saygısındaki artış ve azalışlar genellikle güçlü duygusal tepkileri de beraberinde getirmektedir. Duygusal süreçlerindeki bu dalgalanmalar ise yaşamdaki başarı ve başarısızlıklarıyla ilişkili olduğundan, bireyin benlik saygısı düzeyinin yalnızca sonuç değil, aynı zamanda başarı ve başarısızlıklarının nedeni olduğu izlenimini güçlendirmektedir (Baumeister vd.,

2003). Literatürde insanların psikolojik uyum ve benlik saygısı düzeyinin artırılması ve korunmasına yönelik çok sayıda araştırma yer almaktadır (Sowislo ve Orth, 2013). Benlik saygısı yüksek ve düşük olan insanlar arasında önemli bazı farklılıklar bulunmaktadır.

Benlik saygısının yakın ilişkiler üzerindeki etkisi hakkında nispeten az şey bilinmesine ve mevcut çalışmalarda nedensellik yönü belirsiz olmasına rağmen, kadınların benlik saygısı düşük eşleri hakkında daha fazla şikâyetçi olduğunu görülmektedir (Baumeister vd., 2003). Orth ve diğerleri (2008), düşük benlik saygısının ve depresyon ile ilişkisini neden-sonuç çerçevesinde değerlendirerek iki farklı model ile ele aldığı araştırmasında, düşük benlik saygısının depresyon düzeyini yordayıcı rolü olduğunu belirtmiştir. Bu anlamda gelecekte yapılacak araştırmaların benlik saygısını arttırmaya yönelik müdahaleler içermesinin, depresyon riskini aza indirmede yararlı olacağı düşünülmektedir (Sowislo ve Orth, 2013). Düşük benlik saygısı, yeme bozukları için önemli bir risk faktörü iken bulimia ile olan ilişkisi, olumsuz beden algısı ve mükemmeliyetçilik gibi diğer faktörlerin varlığında daha güçlü olabilmektedir (Baumeister vd., 2003).

İnsanın sahip olduğu yetenekleri yansıtabileceği düzeyde bir başarı gösterebilmesi için öncelikle kendi yetenekleri hakkında olumlu bir algıya sahip olması gerekmektedir (Kurt, 2014). Benlik saygısı yüksek olan bireyin; kendine saygı duyan, kendini değerli hissedilen, mükemmel olma ihtiyacı duymaksızın sınırlarının farkında olan ve kendini geliştirmek isteyen kişilik özelliklerine sahip olduğu belirtilmektedir (Rosenberg, 1965). Araştırmalar, benlik saygısı yüksek olan insanların başarısızlık ile karşılaştığı durumlarda devam etme olasılığının benlik saygısı düşük olan bireylere kıyasla daha fazla olduğunu göstermektedir. Ayrıca hangi alternatiflerin kendileri için daha iyi olacağına dair işaretleri okumaya duyarlı oldukları ve seçimlerini bu doğrultuda şekillendirdikleri belirtilmiştir (Baumeister vd., 2003).

2.3.1. Benlik Saygısı ve Affetme

İnsanın benliğine dair anlayışı (öz-duyarlık) ve duyduğu saygı, kendine ve başkalarına karşı sabırlı ve nazik olma, yetersizlik ve başarısızlıklara karşı yargısız bir tutum sergilemenin yanı sıra tüm insanların belli kusurları olduğunu ve hata yapabileceğini kabul etmeyi içermektedir (Neff, 2003). Bununla birlikte, bazı insanlar

geçmişe yönelik suçluluk duygusu hissetmelerinin etkisiyle kendilerini kabul etmekte zorlanmaktadır (Ingersoll Dayton ve Krause, 2005). Dolayısıyla, bireyin kendini olduğu gibi kabul etmesi benlik saygısı düzeyinde artış ile ilişkilendirilirken, kendini yargılayıcı ve olumsuz bir tutum sergilemesi ise benlik saygısındaki düşüşe işaret etmektedir.

Benlik saygısı düzeyinin insan yaşamındaki rolü hakkında çeşitli araştırmalar yer almaktadır. Baumeister, Bushman ve Campbell (2000) yapılan son çalışmalarda, düşük benlik saygısının saldırganlığa yol açtığına dair geleneksel bakış açısını doğrulanmadığını belirtmektedir. Ancak benlik saygısı yüksek olan bireylerin saldırgan bir yaklaşım sergileyebilse de, benlik saygısı yüksek olmasına rağmen saldırgan olmayan insanlar da bulunmaktadır. Bu nedenle narsisizm ve değişken benlik saygısı gibi yeni yapıların da saldırganlığı öngörmede etkili birer değişken olabileceği belirtilmiştir. Bu araştırma bulgusundan hareketle benlik saygısı düzeyinin saldırgan yaklaşım ve düşük affetme düzeyleri ile ilişkilendirilebilecek farklı değişkenlerle çalışılması yoluyla kapsamlı bir bakış açısı sunmanın faydalı olacağı düşünülmektedir.

Alanyazın incelendiğinde benlik saygısının affetme sürecindeki rolünün ele alındığı çalışmalar da bulunmaktadır. Asıcı ve Karaca (2014) araştırmasında, affetme düzeyi ve öz-duyarlık arasında anlamlı düzeyde ve olumlu yönde bir ilişki olduğunu; Gündüz (2014) ise, benlik saygısının, kendini ve başkalarını affetme düzeyini anlamlı şekilde yordadığını belirtmiştir. Benzer şekilde Bugay (2010), bireyin kendine yönelik değersizlik anlayışı ve kendini suçlama eğiliminin kendini affetme sürecini de zorlaştırdığını, Miller (2002) ise kendini “affedici” olarak tanımlayan katılımcıların, kendini “affedici olmayan” şeklinde tanımlayan katılımcılara göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarını belirtmiştir. Holmgren (1993) ise, insanın affedici bir yaklaşım sergileyebilmesi için öncelikle benlik saygısının bir göstergesi olarak adaletsizlik durumunu doğru şekilde yorumlaması ve kabul etmesi gerektiğini belirtmiştir. Böylece yeni bir bakış açısı geliştirerek çatışmalardan uzaklaşılması ve ilişkiye odaklanması mümkündür. Bu odaklanma, benlik saygısını desteklemenin yanı sıra bireyin sürekli endişe, depresyon ve umutsuzluğuna karşı tampon niteliğinde ahlaki bir güç kazanmasına da yardımcı olmaktadır (Enright ve The Human Development Study Group, 1996). Bu araştırma bulguları ışığında, benlik saygısı ve affetme düzeyleri arasındaki ilişkinin ele alındığı çalışmaların arttırılmasının

psikolojik danışma süreçleri için de yol gösterici nitelikte olacağı söylenebilir.

2.4. Duygu Düzenleme Güçlükleri

2.4.1. Duygu Kavramı

“Emotion” sözcüğü, Latincedeki harekete geçirme anlamına gelen “emovere” kökünden gelmektedir (Yavuzer, 2003b). Türkçe karşılığı olan duygu ise, bireyin kendisi ve çevresi ile olan ilişkilerini sağlayan, devam ettiren ya da sonlandıran süreçler olarak günlük yaşamda karşılaşılan durumlardır (Campos, Campos ve Barrett, 1989). Duygular, fizyolojik, bilişsel, motivasyonel ve deneysel sistemler dâhil olmak üzere birçok psikolojik alt sistemin sınırlarını aşan organize tepkilerdir (Salovey ve Mayer, 1990). İnsan, belirli duygu ve davranış biçimleriyle dünyaya gelmemekte, çeşitli tutum ve duyguları zamanla oluşmakta ve yaşantılarına bağlı olarak değişim göstermektedir (Daş, 2017; Yavuzer, 2003b). Yapılan çalışmalar duygusal gelişimin olgunlaşma ve öğrenme sonucunda oluştuğunu, bunlardan hiçbirinin tek başına etkili olmadığını ortaya koymaktadır. Çocukluk dönemindeki öğrenme biçimleri, deneme-yanılma, taklit, özdeşleşme ya da koşullanma yoluyla gerçekleşmektedir (Yavuzer, 2003b).

Aile içindeki duygusal etkileşimin eksikliği, diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kurulmasını da olumsuz yönde etkilemekte, sosyal gelişimde gecikme ve saldırganlık gibi olumsuz davranışlara yol açabilmektedir (Yavuzer, 2003a). Bireyin sosyal gelişimine katkı sağlayan ve karşısındaki insanın duygularını anlamasına yardımcı olan bir diğer önemli faktör ise empati becerisidir. Çocuklar altı yaşına gelene kadar duygusal empatiyi sonrasında ise, bilişsel empatiyi öğrenmektedir. Bilişsel empatide ise olayları başkasının bakış açısıyla görmek, onun gibi düşünmek ve bu düşüncelere uygun davranmak söz konusudur (Tarhan, 2015). Empati kurmada yaşanan güçlük, bireyin yalnızca duygusal dünyasını etkilemekle kalmaz, aynı zamanda onun fizyolojik, zihinsel ve sosyal gelişimini de etkilemektedir (Yavuzer, 2003a). Bu nedenle erken çocukluk dönemi itibariyle duyguların sağlıklı bir şekilde ifade edilebileceği aile ortamının yaratılması oldukça önemlidir.

2.4.2. Duygu Düzenleme Kavramı

Duygu düzenleme; insan yaşamında önemli bir etkiye sahip olan duyguların nasıl deneyimlendiğini ve ne şekilde ifade edildiğini belirleyen (Gross, 1998), duyguların olağan akışının yönlendirildiği (Akan, 2014), otomatik ya da kontrollü

olabileceği gibi bilinçli ya da bilinçsiz de olabilen süreçler olarak tanımlanmıştır (Yanıkkol İşler, 2018). Duygularını yönetme becerisini çocukluk döneminde öğrenen bireyler, öfke, kızgınlık ve üzüntü gibi negatif duygularını daha kolay kontrol etmekte ve çevresi ile daha olumlu ilişkiler kurabilmektedir (Demir, 2018) Salovey ve Mayer (1990) ise, olumsuz duyguları deneyimleyen insanların, duygularını izleme, üzerine düşünme ve davranışlarını bu doğrultuda yönlendirerek olumlu duygu durumuna dönüştürebilmesinin, duygusal zekânın önemli göstergeleri olduğunu belirtmektedir. Günlük yaşamda insanların sosyal ilişkilerini sürdürebilmesi için duygularını düzenlenmesinin önemli bir yeri bulunmaktadır.

Gratz ve Roemer (2004), duygu düzenleme stratejilerinin; (a) duyguların farkına varılması ve anlaşılması, (b) duyguların kabul edilmesi, (c) dürtüsel davranışların kontrol edilmesi ve olumsuz duygular deneyimlerken amaca uygun davranılması ve (d) durum ile uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin kullanılması şeklinde dört adımı içerdiğini belirtmiştir. Duygu düzenleme becerisine sahip bir insanın; başkalarına karşı yardımsever olduğu, uyumlu ilişkiler içinde olmaya çalıştığı, acı çeken birinin bakış açısını kendi kişisel deneyimlerinden ayırıştırabildiği varsayılmaktadır (Roberts, 1995). Genç yetişkinlerin duygu düzenlemesine ilişkin yapılan araştırmalar; ağırlıklı olarak öfke, kaygı ve üzüntü gibi olumsuz duygularını, duygunun yaşantısal ve davranışsal kısımlarına odaklanarak düzenlediklerini ve duygu düzenlemeyi olumlu duygularına nazaran olumsuz duygularda daha az sık yaptıklarını göstermektedir (Akan, 2014). Ancak birtakım olumsuz yaşantıların ardından hissedilen endişeyi “yersiz” olarak değerlendirmek inkâr anlamına gelmekte (Kurt, 2014) ve etkili olmayan duygu düzenleme süreçleri, insan yaşamında çeşitli sorunlar doğurabilmektedir.

2.4.3. Duygu Düzenleme Güçlükleri

İnsanlar, akılları ile ihtiyaçlarını gidermek için hangi yolları kullanılacağını, duyguları ile hangi yönde ilerleyeceğini belirlemektedir. Dolayısıyla duygular yönü, akıl ise yolu göstermektedir (Daş, 2017). İnsanların duygularını düzenleme stratejilerine ilişkin bilgi eksiklikleri, bağlama uygun olarak duygularını düzenleme becerisi geliştirmeleri de güçleşmektedir (Cole, Michel ve Teti, 2008; Thompson, 1994). Duygu Düzenleme Güçlüklerinin; (a) duygusal tepkilerin farkında olmamak, (b) duygusal tepkilerin açık olmaması, (c) duygusal tepkilerin kabul edilmemesi, (d) etkili olarak algılanan duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim, (e) olumsuz

duygular yaşarken dürtüleri kontrol etmekte güçlük yaşamak ve (f) olumsuz duygular yaşarken hedefe yönelik davranışlarda bulunmakta güçlükler, olmak üzere altı alt boyutu bulunmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004).

Gratz ve Chapman (2007) erkek üniversite öğrencileri ile yürüttükleri çalışmada, çocukluk çağında fiziksel istismar ve duygu düzenleme güçlüğü olanların, kendine zarar verme öyküsü olmayan erkeklere kıyasla daha sık kendine zarar verdiğini ortaya koymaktadır. Kendine zarar verme öyküsü olan erkekler arasında ise duygu düzenleme güçlüğü, daha sık kendine zarar verme ile ilişkilendirilmektedir. Gratz ve Tull (2009), araştırmasında kendine zarar veren bireylerin madde kullanım bozukluğu, çocukluk çağı istismarı, bordeline kişilik bozukluğu ve travma sonrası stres bozukluğunun, duygu düzenleme güçlükleri ile arasındaki anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu belirtilmektedir. Ayrıca, madde kullanım bozukluğu olan bireylerde kendine zarar verme davranışı konusunda duygu düzenleme güçlüklerinin; duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim, sıkıntılı durumlarda hedefe yönelik davranışlarda bulunma güçlüğü ve duygusal olarak kabul edilemezlik boyutları ile güçlü bir ilişkisi olduğunu göstermektedir.

Duygu düzenleme güçlükleri insan yaşamında farklı şekillerde ortaya çıkabilmektedir. İnsanların; duygularını görmezden gelerek sıkça şakalar yapması, acı ve üzüntü hissettiği konular hakkında düşünmekten kaçınması, yalnızca belirli insanlarla zaman geçirmesi ve çevresine sınırlı bir katılım sağlaması şeklinde olabilmektedir (Gross ve Munoz, 1995). Bu anlamda olumsuz duyguları fark ve ifade etmekte güçlük yaşayan insanlara müdahale etmek gerekebilir (Lawler Row vd., 2006). Alanyazında, duygu düzenlemeyi baltalayan süreçler hakkında yapılan çalışmalarda, duygusal tepkilerin kabul edilmesinden daha çok duyguları kontrol etmenin etkisine vurgu yapılmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004).

2.4.4. Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Affetme

İnsanın duygularını fark etmesi, kendini daha iyi anlaması ve toplumsal yaşamda diğerleri ile sağlıklı ilişkiler kurmasını etkilemektedir (Kaya ve Peker, 2016). Duyguları düzenlemenin ise insanların psikolojik sağlığının temel bir özelliği olduğu vurgulanmaktadır. Duyguları düzenlemede güçlük yaşandığında, etkilerini hafifletmeye yönelik olarak devreye giren aşırı miktarda alkol kullanımı, yorgunluk ve stres gibi durumlar aslında insan yaşamında bir şeylerin yolunda gitmediğinin

önemli göstergeleridir (Gross ve Munaoz, 1995). Duygu düzenleme için gerekli becerilerdeki eksiklikler sosyal yaşamda insanların işlevselliği ve diğerleri ile kuracağı yakınlığı engelleyebilmekte (Riggio, 1986) ve kimi zaman kişilik bozukluklarının ortaya çıkmasında etkili bir faktör olduğu görülmektedir. İnsanların sosyal ilişkilerinin yanı sıra kendisi ile kurduğu ilişkinin kalitesi ve içsel huzur düzeyi de oldukça önemlidir. İnsanın kendisi ile uyum içinde ve bütünleşmiş hissetmesi psikolojik sağlığını da olumlu yönde etkilemektedir (Gross ve Munaoz, 1995).

Lundahl, Taylor, Stevenson ve Roberts ve diğerleri (2008) affetmeyi, insanların umut gibi olumlu duygularının artmasına ve olumsuz duygu, biliş ve davranışlarının azalmasına yardımcı olan bir mekanizma olarak tanımlamıştır. Günlük yaşamda diğerleri ile yaşanan sorunlar ve hissedilen engellenmeler karşısında sağlıklı çözüm yolları bulmada duygusal zekânın ve affetmenin önemli bir etken olduğu belirtilmiştir (Kaya ve Peker, 2016). Kendine zarar veren birini, gelecekte de benzer sorunlar yaşayarak kaybetme riskini göze alarak tekrar kabul etmeyi gerektiren affetme sürecinde güven ve şefkat duyguları yeniden beslenmeye başlamaktadır. Bu anlamda, bir yanlışın göz ardı edilmemesi ve bu yanlışın kişinin ilişkilerine zarar vermesini önleyen affetme nispeten zor bir süreçtir. (North, 1987).

İnsanların ifade edilmemiş; kaygı, nefret, kin, direnç ve suçluluk gibi olumsuz duyguları ile sevgi mutluluk gibi olumlu duyguları bitirilmemiş işlere işaret etmekte (Corey, 2008), kendine yönelik yoğun suçlamalar ise umutsuzluk duyguları ile sonuçlanabilmektedir (Ingersoll Dayton ve Krause, 2005). Bu duyguların ise düşük affetme düzeyi ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu anlamda, intikam gibi olumsuz duyguların esaretinde yaşamak yerine sevgi ilkeleri ile yaşamamanın tercih edilmesi, affetmenin ilk adımıdır (Hallowal, 2004). Bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma stratejilerini karşılaştırıldığı araştırmada, bilişsel yeniden değerlendirme yapan bireylerin hafızası ve çevresi ile olan etkileşimi olumsuz yönde etkilemezken, bastırmanın tam tersi etkiye sahip olduğu görülmektedir (Gross, 2001). Bitirilmemiş işler ise, bireyin kendine dahi açıklayamadığı duyguları ile yüzleştiği ve onlarla baş ettiği an'a kadar insan yaşamındaki etkilerini sürdürmektedir (Corey, 2008). Dolayısıyla, bitirilmemiş işleri olan ve bastırma stratejilerini kullanan bireylerin, duygularının farkında olma ve onları düzenleme becerilerinde de güçlük yaşaması sonucunda affetme düzeylerinin ise düşmesi beklenmektedir.

2.5. Ebeveyn Kabul-Red Algısı, Benlik Saygısı ve Duygu Dzenleme Gçlükleri Arasındaki İlişki

İnsan yaşamının belki de en büyük başarısı sağlam ve dengeli bir sosyalleşmeye kavuşmasıdır (Yavuzer, 2003a). Daş (2017), psikolojik açıdan sağlıklı bireyi; “ihtiyaçlarının farkında ve bunları karşılamaya istekli olan, kendini olumlu ve olumsuz tüm özellikleri ile kabul eden, kendine ve çevresine karşı dürüst ve içten yaklaşan, seçimlerinin sorumluluğunu alabilen, yeni deneyim ve fikirlere açık olan, çevresiyle temas kurup onlara karşı duyarlı ve özenli yaklaşım sergileyen ve kendisine saygısı ve güveni olan” şeklinde tanımlamaktadır. Rohner (1994), sevme, sevilme ve onay görmeyi en temel ihtiyaçlar arasında değerlendirmekte, erken çocukluk döneminde hayatının en önemli yerinde olan ebeveynleri tarafından bu temel ihtiyaçları karşılanmayarak kabul görmediğini hisseden bireylerin ise kendini sevilmez, değersiz ve küçümsenmeye layık bulduğunu ifade etmektedir.

Ebeveyn kabul-red kuramı, reddedilen veya duygusal olarak istismara uğramış bir çocuğun; kabul görmüş çocuğa kıyasla daha düşmanca ve saldırgan bir tutum sergilediği, olumsuz duyguların yönetiminde güçlük yaşama eğiliminde olduğu, reddedilme derecesine bağlı olarak diğerlerine bağımlı bir birey haline gelebildiği, düşük benlik saygısı ve öz-yeterlik duygusuna sahip olduğu, duygusal anlamda tepkisiz kaldığı ya da birtakım dengesizlikler yaşayabildiği ve olumsuz bir dünya görüşüne sahip olduğu varsayımlarına dayanmaktadır (Rohner, 1980). Bu anlamda ebeveyn red algısının, bireyin düşük benlik saygısı ve öz yeterlik duygusu geliştirilmesinde önemli bir role sahip olduğu söylenebilir (Rohner, 1994).

Çocuklar; kas-iskelet sistemi gelişimi ile hayatının kontrolünü ele almayı ve çevrelerini etkilemeyi, dil gelişimi ile beraber ise duygularını ifade etme ve düzenlemeyi öğrenmektedir (Thompson, 1991). Bir çocuğun duygusal gelişimi, duygularının yaşamındaki önemli kişiler tarafından onaylanması, kabul edilmesi ve bu duygulara empati gösterilmesine bağlıdır (Daş, 2017). Mevcut duygusal tepkilerini değiştirme ve bastırmaya yönelik talimatlar alan (Thompson, 1991), olumsuz duyguların açıkça ifade edilmesine izin verilmeyen ortamlarda yetişen çocukların, duygularını yönetmekte güçlük yaşadığı görülmektedir (Rohner, 1980). Duygularını ifade etmemeye başlayan birey, sonrasında duygularını hissetmekten de vazgeçmektedir (Daş, 2017). Oysa bireylerin kendine dair bir anlayış geliştirmesi için

acı veren duygularından kaçınmaması, onları bastırmaması oldukça önemlidir (Scheff, 1981). Dolayısıyla erken çocukluk döneminde yakın çevreyi oluşturan ebeveynlerin ve çocukluk döneminde de bu çevreye dâhil olan arkadaş ve öğretmenlerin yaklaşımının, bireyin hangi duyguları, nerde ve ne şekilde yaşayıp ifade edeceğini etkilemektedir.

Ebeveynleri tarafından reddedilen kişilerin duygusal anlamda daha az kararlı olma eğiliminde olduğu görülmektedir (Rohner, 1994). Reddedilme algısına sahip olan çocuk ve yetişkinlerin, sürekli artan öfke, kızgınlık ve acı verebilecek diğer yıkıcı duyguları yoğun bir şekilde hissetmeye meyilli olduğu ve kendilerini daha fazla reddedilmenin zararlarından korumak için duygusal olarak kapattığı görülmektedir. Böylece duygusal anlamda daha az duyarlı hale gelebilmektedirler (Rohner vd., 2012). Ayrıca reddedilme algısına sahip bir çocuk, nasıl sevileceğini öğrenme konusunda davranışlarını modelleyebileceği sevgi dolu bir ebeveyne sahip olmadığından, diğerlerine karşı şefkat duysa bile sevmeye ve olduğu gibi kabul etmekte güçlük yaşamaktadır. Bu nedenle diğerleriyle açık, sıcak, kalıcı ve samimi ilişkiler kurmakta zorlanmaktadır (Rohner, 1980). Bu nedenle, sosyal ilişkilerin temelini oluşturan aile bireylerinin sergilediği yaklaşıma ilişkin algının, bireyin kendine yönelik değerlendirmelerinin bütününe ve günlük hayatın önemli bir parçası olan duygularını nasıl yaşadığı ve düzenlediğinin, insan yaşamının önemli bileşenleri olduğu düşünülmektedir.

Bugay ve Demir (2011) tarafından duygu, düşünce ve davranışlarda olumsuzdan olumluya doğru aşamalı bir değişim süreci olarak tanımlanan affetme kavramı bu araştırmanın bağımlı değişkenidir. Yukarıda yer verilen tanımlamalar ve araştırma bulguları doğrultusunda ise; erken çocukluk döneminde ebeveyn tarafından reddedilmiş hissedilmesi, kendini sevilmeyen ve değersiz biri olarak nitelendirilmesi sonucunda düşük benlik saygısına sahip olunması, duyguların fark edilmesi ve ihtiyaç duyulduğu anda düzenlenmesinde güçlük yaşanmasının düşük affetme düzeyleri ile ilişkilendirilebileceği öngörülmüştür. Bu nedenle ebeveyn kabul-red algısı, benlik saygısı ve duygu düzenleme güçlükleri değişkenleri ise araştırmanın bağımsız değişkenlerini oluşturmuştur.

2.6. Konu ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar

Bu başlık altında yurt dışında Affetme, Ebeveyn Kabul-Red Algısı, Benlik Saygısı ve Duygu Düzenleme Güçlükleri ve bunlarla ilişkili olduğu düşünülen değişkenlerle ilgili yürütülen bazı araştırma özetleri sunulmuştur.

2.6.1. Affetme ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar

Hebl ve Enright (1993), affetmeyi terapötik müdahale yöntemi olarak kullandığı çalışmaya yaş ortalaması 74,5 olan 24 kadın katılımcının ortak özellikleri şu şekildeydi: (a) Affedeceği bir şey olması, (b) Yaşananlardan dolayı duygusal olarak acı çekmesi, (c) aklında affetmesi gereken bir kişinin olması (d) yas tuttuğu bir süreçte olmaması. Tüm katılımcılar rastgele şekilde affetme ve kontrol gruplarına atanmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkenlerini, affetme, benlik saygısı, depresyon ve durum-sürekli kaygı değişkenleri oluşturmaktadır. Sekiz hafta süren müdahalenin ardından, deney grubu, kontrol grubuyla karşılaştırıldığında, en son testte affetme profilleri açısından anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmektedir. Her iki grup üyelerinin depresyon ve sürekli kaygı ölçeklerindeki son test uygulamasında kayda değer ölçüde azalma görülmektedir.

Girard ve Mullet (1997), yapmış oldukları “Ergenlerin Bağışlama Şemasının Gelişimi” adlı çalışmada, ergenler arasında affetme istekliliğinin gelişimini; intikam olasılığı, zarar verici sonuçların iptali, ebeveynlerden ve /veya yakın arkadaşlardan affetmeye teşvik, suçlu ile olan sosyal yakınlık, zarar verme niyeti ve özür dileme gibi yedi durumsal faktörün bir fonksiyonu olarak göstermeyi amaçlamıştır. Katılımcılara, bir ergenin diğerine karşı zararlı bir eylemde bulunduğu 16 hikâye sunularak katılımcılardan her durumda affetmeye yönelik isteklilik düzeyini sürekli olarak derecelendirmesi istenmiştir. Affetme düzeyini etkileyen faktörler derece sırasına göre verildiğinde; (a) incitici yaşantıya dair olumsuz sonuçların ortadan kalkması; (b) inciten kişinin niyet faktörü; (c) ergenlik dönemindeki bireylerde erken dönemde ebeveyn teşviki etkiliyken, yaşın ilerlemesi ile arkadaş teşvikinin daha etkili bir faktör haline gelmesidir. İntikamın, özür dilemenin ve sosyal yakınlık faktörlerinin etkileri ise oldukça azdır.

Wade, Bailey ve Shafer, Bailey ve Shafer (2005) araştırmalarında, incinmiş danışanlar ile yürütülen affetme süreçlerinin yararlı olduğu düşünülse de; (a) affetme müdahalelerine ihtiyaçları var mı? (b) affetmek istiyorlar mı? (c) affetme

müdahalesinin faydalı oldu mu? sorularına yanıt aramayı amaçlamışlardır. Araştırmanın çalışma grubunu 3 üniversitenin psikolojik danışma biriminden 59 danışan oluşturmaktadır. Katılım sağlayanların çoğunluğunun olumlu sonuçlar elde ettiği ve affettiğini ifade edenlerin ise psikolojik semptomlarında iyileşmeler meydana geldiği görülmüştür.

Ahmed, Azar ve Mullet, (2007) araştırmasında, 12-55 yaşları arasındaki 517 Kuveyt vatandaşının affetme isteklilik düzeyini incelenmiştir. Katılımcılara öncelikle bir çocuğa karşı zararlı bir eylemde bulunduğu dair bir öykü okutulmasının ardından her durumda affetmeye istekli olmaları istenmiştir. Öyküler; zarar verme amacı, dini yakınlık, özürlerin varlığı/yokluğu ve sonuçların geçersiz kılınması olmak üzere dört faktör içermektedir. Bulgular incelendiğinde katılımcıların yaşı ve cinsiyeti ne olursa olsun, Kuveyt vatandaşlarının affetmeye dair isteklilik düzeyi yüksek bulunmuştur.

Romero ve Mitchell, (2008), Roma'lı Katolik kadınların verilen iki örnek durumdaki suçlara ilişkin affetme düzeylerini incelemiştir. Kişiler arası bir suç hakkında 10 boyutun 5'inde yaş ortalaması 74 olan 26 kadının, yaş ortalaması 19 olan 37 kadına kıyasla daha affedici olduğu görülmektedir. Ayrıca dindarlık/maneviyat ve suçla ilgili mevcut acı/öfke, yaş grubu ile affetme arasındaki ilişkiye kısmen aracılık etmektedir. Sonuçlar, başarılı yaşlanma modellerini desteklemekle birlikte, yaşlı kadınların kişilerarası çatışmalara affetme ile cevap verme olasılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Akl ve Mullet (2010), Tanrı'ya inananların onun affetmesini üç boyuttaki affetme yapısına (Uzun Süreli Kızgınlık, Suçun Koşullarına Hassasiyet ve Koşulsuz Affeden) göre kavramsallaştırması ile ailelerinde hüküm süren affedicilik veya affetmeme atmosferini hatırlama biçimleri arasındaki ilişkileri 182 katılımcı ile incelemiştir. Bulgular, Tanrı (Kızgın Tanrı, Hassas Tanrı ve Koşulsuzca Bağışlayan Tanrı) ve ailenin (Kızgın Aile, Hassas Aile ve Koşulsuzca Bağışlayan Aile) affediciliğinin üç yönüyle kavramsallaştırıldığı fikri ile tutarlıydı. Katılımcılar “Suçun Koşullarına Hassasiyet”i aileleriyle, “Koşulsuz affedilme”yi ise Tanrı ile ilişkilendirmiştir. Son olarak, Tanrı ve ailede öngörülemezliğin “Uzun Süreli Kızgınlık” ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Barnes ve Brown (2010), literatürde din ve affedicilik arasındaki ilişki ele

alındığında dindar kişilerin gerçek suçları affetme eğilimlerinin zayıf ve düzensiz olmasına rağmen neden kişilerarası suçları sürekli affedeceklerini öngördüklerini araştırmıştır. Bulgular incelendiğinde dindar bireylerin sürekli affedeceklerini tahmin etmelerinin sebebi affetmeye dair önceki deneyimlerinin bu tür bir öngörüğü güçlü bir şekilde desteklemesi ve affetmeyi büyük oranda önemsemeleridir. Ancak, dindar insanlar başlangıçta daha önceki hayal kırıklıklarını göz önüne aldığı anda affedeceklerini düşünse de aslında geçmiş yaşantıları ve kişisel değerleri ile uyumlu olan bir yaklaşım sergiledikleri görülmektedir.

Fayyaz ve Besharat'ın (2011), klinik depresif, klinik olmayan depresif ve depresif olmayan bireylerin affetme düzeylerinin karşılaştırıldığı araştırmaya 31 klinik depresif, 60 klinik olmayan depresif ve 60 depresif olmayan 151 kişi katılmıştır. Bulgular dpresif olmayan grubun, klinik olmayan depresif gruba göre affetme düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Klinik olmayan depresif grup ile klinik depresif grup arasında ise anlamlı düzeyde fark bulunamamıştır. Ayrıca başkalarını affetmenin insanları öfke, nefret ve intikamın olumsuz etkilerine karşı koruduğu ve depresyona girmelerini önlediği belirtilmiştir.

Hook, Worthington, Utsey, Davis, Gartner, Jennings, Van Tongeren ve Dueck ve diğerleri (2012), araştırmasında, affetmenin mağdur ile suçlu arasında kişilerarası etkileşimi gerektirdiğine dair mevcut inançları incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu 141 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Kişilerarası affetme kavramsallaştırmasının, toplulukçu dünya görüşü ve suçlu ile kişilerarası etkileşim ile anlamlı düzeyde pozitif bir ilişkiye sahip olduğu belirtilmiştir.

Prieto ve diğerleri (2013), yaptıkları araştırma kapsamında 147 yetişkin bireyin affetmeyi nasıl kavramsallaştırdığını, affetmeye dair inançların affetmeyle nasıl ilişkili olduğunu ve sonuçların ruh sağlığı uzmanları için nasıl kullanılabileceğini ortaya koymayı amaçlamıştır. Tek taraflı bir affetme kavramı, kendini affetme dışındaki tüm affetme türleri ile pozitif ve anlamlı bir ilişki göstermektedir. Ancak iki taraflı affetme süreçlerinde; affedilmeyi de gerektiren bir affetme anlayışı, suçlunun bir bedel ödemesini isteme, bazı suçların affedilmez olduğuna inanma ve herkesin affedilme hakkına sahip olmadığı inancının herhangi bir suç affetme düzeyinde azalmaya yol açtığı görülmektedir. Affetmeye dair inançların tespit edilmesi, bu süreci kolaylaştırabilir. Bu nedenle, affetme sürecini amaçlayan herhangi bir müdahale uygulanmadan önce bireyin inançlarının araştırılması önemlidir.

Gerlsma ve Lugtmeyer (2016), adaletsizlik, saldırganlık veya şiddet olayları nedeniyle mağdur olduğunu bildiren 379 Hollandalı öğrenci ile yürüttüğü araştırmada mağduriyet olaylarını intikam arayışında olan, kaçınma tepkisi gösteren ve suçlu kişiye karşı iyi niyetli bakış açısı olan şekilde sınıflandırılmıştır. Suç mağdurlarının (fiziksel ve cinsel şiddet, hırsızlık ve tehdit), suç teşkil etmeyen hareketlerin (zorbalık, dışlama ve diğer dolaylı saldırganlık biçimleri) mağdurlarına göre affetme düzeylerinin düşük olduğu bildirilmiştir. Mağduriyete verilen tepkilerdeki cinsiyete göre farklılaşmaların ise suçun türüne bağlı olduğu belirtilmiştir.

Erzar, Enright ve Erzar (2018) araştırmasında; (a) suçluların son dönemde yaşadığı haksız muameleyle nasıl başa çıktıklarını araştırmak ve haksızlık türü, haksızlıktan kaynaklanan zararlar ve affedici yaklaşım arasındaki bağlantıları test etmek; (b) çocukluk çağında mağduriyet, acı ve kronik öfke arasındaki bağlantıları test etmek; (c) kronik öfkenin incinme ve affetme arasındaki aracı rolünü değerlendirmektir. Araştırmanın çalışma grubunu hapisanedeki 100 gönüllü mahkûm oluşturmaktadır. Bulgular incelendiğinde; mağduriyetin düzey ve ciddiyetindeki artışın, kronik öfke ile pozitif ilişkili olduğu, acı ile ilişkili olmadığı; kronik öfkenin, incinme ve affetme arasındaki ilişkide aracı rol üstlendiği; adaletsizlik tipinin ise incinme ve affetme düzeyini etkilediği görülmektedir.

Yurt dışında affetme üzerine yapılan nicel ve nitel araştırmaların bir kısmına yer verilmiştir. Nicel araştırmalar kapsamında affetme düzeyinin; sosyal uyum düzeyi, kişilik boyutları (utangaçlık, utanç, başkalarından bağımsızlık ve bağımlık), öfke, nefret, ruminasyon, intikam düşünceleri, suçluluk duygusu, dini inançlar, benlik saygısı, bağlanma stilleri, suça ilişki inançlar, sosyal izolasyon, duygu yönetimi, narsizm, affetmeye ilişkin inançlar, olumsuz duygulardan kaçınma, kültürel farklılıklar, kan basıncı ve kalp atış hızı gibi değişkenler ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu belirtilmiştir. Ayrıca affetme düzeyini arttırmaya yönelik müdahale yöntemlerini içeren deneysel çalışmalarda ise; psikolojik uyum düzeyi, depresyon, sürekli kaygı, benlik saygısı, ebeveynlere karşı olumlu tutum, umut, empati, duygusal zeka, yaşam doyumu, ruminasyon, bağlanma güvenliği değişkenlerinde anlamlı düzeyde farklılaşmalara yol açtığı dikkat çekmektedir. İlgili araştırma bulguları incelendiğinde affetme düzeyinin birçok psikolojik ve fiziksel sağlık değişkeni ile ilişkili olduğunu belirten bulgular ışığında yürütülen müdahale çalışmalarının, insan yaşamı üzerinde olumlu etkileri bulunduğu söylenebilir.

2.6.2. Ebeveyn Kabul-Red Algısı ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar

Campo ve Rohner (1992), algılanan ebeveyn kabul reddi, psikolojik uyum ve madde bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu toplamda 80 gönüllü genç yetişkin birey oluşturmaktadır. Bunların 40'ı madde bağımlısı iken, diğer 40 kişi madde bağımlısı değildir. Sonrasında iki grubun ebeveyn kabul red algısı ve psikolojik uyum düzeyleri karşılaştırılmıştır. Bulgular incelendiğinde: a) Madde bağımlısı olan genç yetişkinlerin çocukluk çağında algıladıkları anne ve baba reddi, madde bağımlısı olmayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olma eğilimindedir. b) Madde bağımlılarının, mevcut psikolojik uyum düzeylerinin, madde bağımlılarına kıyasla anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmektedir.

Al Mabuk, Enright ve Cardis (1995), araştırmasında ebeveyn sevgisinden mahrum bırakılmış, ebeveynleri sevmediğini düşünen erkek ve kadın üniversite öğrencilerine yer vermiştir. Çalışma rastgele atanan 2 farklı gruba yürütülmüş olup, 1. grup 48, 2. grup 45 kişiden oluşmaktadır. Grup 1 (kontrol grubu); liderlik, iletişim, kendini keşfetmeye odaklanan insan ilişkileri programından oluşmakta, affetme ve ebeveyn ilişkileri yer almayan 4 günlük bir çalışmadır. Grup 2 (deney grubu) ise, affetmeye dair tüm adımların aktarıldığı 6 günlük deneysel müdahale çalışmasıdır. Çalışma sonrasında grup 1'de az miktarda etki görülürken, grup 2'de ise umut verici ve geniş kapsamlı sonuçlar ortaya koymuştur. Kontrol grubuna (grup 1) göre, deney grubu (grup 2) kaygı bakımından anlamlı derecede düşük ve affetme ile ebeveynlere karşı olumlu tutum, umut ve benlik saygısı açısından yüksek puanlar almıştır.

Gaylord ve diğerleri (2003), araştırmasında ebeveyn kendi ebeveynliğine ve çocukların ebeveynlerine ilişkin algıları ile bu algının çocukların sınıftaki sosyal uyumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma grubunu 9 yaşındaki 214 ilkokul öğrencisi ve ebeveynleri oluşturmaktadır. Çocuk ve ebeveynlerin ebeveynlik davranışlarını bildirdikleri araştırmada ebeveynlerin kendilerini çocuklarının belirttiğinden daha destekleyici olarak algıladığı gözlenmiştir. Bulgular incelendiğinde, ebeveynlerin ebeveynlik konusundaki algıları ile çocukların ebeveynlerine yönelik algılarının, çocukların farklı psikososyal uyum ölçütlerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir.

Lawler Row ve diğerleri (2006), bağlanma stiline affetmedeki rolünü incelemek için 2 ihanet görüşmesi yapmıştır. Bağlanma stili, affetme, empati ve duygusal ifade, kan basıncı ve kalp atış hızı ile birlikte değerlendirilmiştir. Bulgular incelendiğinde, güvenli bir şekilde bağlanan bireylerin, daha yüksek affetme düzeyine sahip olduğu ve olumlu duygular ifade ettikleri görülmektedir. Görüşme esnasında güvenli bağlanan yetişkinlerin sistolik kan basıncı seviyesinin düşük olduğu ve daha fazla kan basıncı düzenlemesi yaptıkları bulgusuna ulaşılmıştır. Bu anlamda bağlanma stillerinin, affetmenin bağımsız bir öncüsü olabileceği söylenebilir.

Burnette ve diğerleri (2007), bağlanma ve affetme kuramlarını bütünleştirerek, güvenli bağlanmanın öfke ruminasyonunu azaltıcı ve affetmeyi artırıcı etkisini görmek amacıyla 2 farklı çalışma yürütmüştür. Çalışma 1'e katılan 213 kişiden güvenli bağlananların, güvenli bağlanmayanlara kıyasla affetme eğiliminin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Çalışma 2'de ise bağlanma güvenliği ile affetme eğilimi arasındaki anlamlı düzeyde ilişki bulunmuş ve öfke ruminasyonunun bağlanma-affetme ilişkisinde arabuluculuk rolü üstendiği belirtilmiştir.

Lin, Enright ve Klatt (2012), güvensiz bağlanma stiline sahip genç yetişkinler için affedilme müdahalesinin etkinliğini test etmiştir. Araştırmaya Tayvan'daki dört üniversiteden katılan 27 öğrenci, affetme müdahale grubuna ya da alternatif bir tedavi kontrol grubuna atanmıştır. Uygulama aşaması 8 hafta sürmüştür. Uygulama sonrası yapılan grup içi analizler incelendiğinde, affetme müdahalesine katılanların kontrol grubundaki katılımcılar kıyasla bağlanma güvenliği, affetme, sürekli kaygı, umut ve benlik saygısı ölçütlerinde daha fazla gelişme sağladığı görülmektedir.

Yurt dışında ebeveyn kabul-red algısı ile ilişkili olan araştırmaların bir kısmına yer verilmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde ebeveyn yaklaşımının; madde bağımlılığı, psikolojik uyum düzeyi, bağlanma stilleri öfke ruminasyonu ve affetme ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Affetme düzeylerini arttırmaya yönelik deneysel çalışmaların sonucunda ise; kaygı, umut ve benlik saygısı düzeylerinde artışın yanı sıra ebeveynlere karşı olumlu tutum sergilendiği gözlenmiştir. Nitel araştırma kapsamında yapılan görüşmelerde ise bağlanma stili, duygusal ifade, kan basıncı, kalp atış hızı, empati ve affetme düzeyleri ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur.

2.6.3. Benlik Saygısı ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar

Neto ve Mullet (2004) araştırmasında, affetme (devam eden kızgınlık, koşullara duyarlılık ve affetme eğilimi) ve kişilik boyutları (benlik saygısı, utangaçlık ve utanç, kendine bağlılık ve algılanan yalnızlık) arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 192 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Affetme ve kişilik boyutları arasındaki ilişkinin temelde kişiliğin; utangaçlık, utanç, başkalarından bağımsızlık ve başkalarına karşılıklı bağımlılık gibi kişilerarası boyutları ile ilgili olduğu, benlik saygısı ve yalnızlık gibi içsel boyutlarla ilişki olmadığı görülmektedir.

Donellan ve diğerleri (2005), benlik saygısı ile saldırganlık, antisosyal davranış ve suçluluk gibi dışsallaştırmaya dayalı sorunlar arasındaki bağlantıyı araştırmıştır. Bu ilişki destekleyici ebeveynlik, ebeveyn-çocuk ve akran ilişkileri, başarı testi puanları, sosyoekonomik durum ve IQ gibi potansiyel karıştırıcı değişkenleri kontrol edildikten sonra kesitsel ve boylamsal desenle incelenmiştir. Yapılan 3 farklı çalışmada, farklı milletlerden (ABD ve Yeni Zelanda) ve her çalışmada 7-14 arasındaki farklı yaş gruplarından bireylerle çalışılarak veriler toplanmıştır. Bulgular incelendiğinde, düşük benlik saygısı ile dışsallaştırıcı sorunlar arasında güçlü bir ilişki olduğu gözlenmiştir.

Eaton, Struthers, Shomrony ve Santelli ve diğerleri (2007), özür dileme ve affetme arasında benlik saygısının aracı rolünü araştırmıştır. Araştırmanın çalışma grubunda 79 üniversite öğrencisi yer almaktadır. Bulgulara göre, güvenli benlik saygısı olanlara kıyasla, savunucu benlik saygısı olanlar, bir özür aldıktan sonra daha az affedici, kinci ve çekingen yaklaşım sergilemektedir. Bu nedenle, savunucu benlik saygısı olan bireylerinden özür dilemenin affetme sürecinde öngörülen etkiyi göstermeyebileceği belirtilmiştir.

Strelan (2007), araştırmasında bireyin diğerleri, kendisi ve durumu affetme düzeyi, uzlaşma düzeyi, narsisizm, suçluluk ve benlik saygısı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma grubunu 176 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Bulgular incelendiğinde; başkalarını affetme düzeyi ile narsistik hak görmenin negatif, uzlaşma düzeyi ile pozitif olarak ilişkili olduğu; narsisizm ve diğer kişilik değişkenlerinin kendini affetme ve durumu affetme ile ilişkili olduğu; uzlaşma düzeyinin, başkalarının hakları ile affetme arasındaki ilişkiye, suçluluk ve benlik saygısının ise narsisizm ile kendini affetme arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmektedir.

Turnage, Hong, Stevenson ve Edwards ve diğeri (2012), 86 sosyal hizmet öğrencisinin, benlik saygısı, empati ve affetme ile ilgili olarak kendine ve başkalarını nasıl gördüğünü incelemiştir. Bulgular; kız öğrencilerin, erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek düzeyde duygusal empati bildirdiği; başkalarını affetme düzeyinin, kişinin yaşı ve etnik kökeni ile ilişkili olduğu; benlik saygısının, kendini affetme ve başkalarının affetme için önemli bir belirleyici olduğu; empati düzeyinin, başkalarının affetme sürecinde önemli bir role sahip olduğunu göstermektedir.

Yurt dışında benlik saygısı ile ilgili araştırmaların bir kısmına yer verilmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde benlik saygısının; saldırganlık, antisosyal davranış, suçluluk, narsisizm, empati ve affetme ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur.

2.6.4. Duygu Düzenleme Güçlükleri ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar

Barber, Maltby ve Macaskill (2005) affetme modeli ile öfke ruminasyonu arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında 200 üniversite öğrencisi ile çalışmıştır. Bulgular incelendiğinde, kendini affetme ile öfke hissedilen anıların, bir başkasını affetme ile ilgili ise intikam düşüncelerinin anlamlı düzeyde ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca bireylerin kendisinin ve başkalarını affetme sürecinde bilişsel özellik ve süreçlerin büyük önem taşıdığı belirtilmiştir.

Ingersoll Dayton ve Krause (2005), kendini affetmenin suçluluk duygusunu azaltmada ve kendini kabullenmenin artmasında etkilerini görmek amacıyla, 65 yaş ve üstüde, bir dine mensup olan 129 Beyaz ve Afrika kökenli Amerikalı yaşlı bireyle araştırmasını yürütmüştür. Daha sonra yaşlı bireylerin tepkilerini daha iyi tanımlamak adına nitel yöntemler kullanılmıştır. Bulgular incelendiğinde katılımcıların bilişsel, davranışsal ve duygusal tepkilerinin kendini affetme düzeylerinin ayrılmaz bir parçası olduğu görülmektedir. Ayrıca, araştırmanın nitel bir boyutu da olduğundan, kendini affetmeye ilişkin olumsuz görüşe sahip bireylerin düşünceleri hakkında fikir vermektedir.

Levenson ve diğeri (2006), affetme ve maneviyat düzeyini artırarak, nesiller arası negatif etkileşim kalıplarının aktarımını aza indirmeyi hedefledikleri duygusal eğitim programının etkinliğini değerlendirmiştir. Araştırmanın örneklemini 99, kontrol grubunu ise 47 kişi oluşturmaktadır. Depresif belirti gibi psikolojik

semptomlardaki azalma; empati, duygusal zeka, yaşam doyumu, affetme gibi olumlu psikolojik bulgularda artma; manevi deneyim, sağlık ve refah düzeyinde artma gibi bulguların yaklaşık olarak 1 yıl boyunca incelendiği ve çoğunun kontrol grubuna kıyasla sürdürüldüğü belirtilmiştir.

Hodgson ve Wertheim (2007), duygu yönetimi ile kendini/başkalarını affetmesi arasındaki ilişkileri incelemek ve çok boyutlu empatinin bu ilişkiler üzerindeki aracılık etkisini görmek amacıyla 110 ve 104 üniversite öğrencisinden oluşan 2 farklı grup ile araştırmayı yürütmüştür. Bulgular incelendiğinde, duyguları hakkında net olan ve duygularını daha iyi yöneten bireylerin, diğerlerini affetme eğiliminde daha yüksek puan aldığı görülmektedir. Dahası, duyguları konusunda belirsiz olma eğiliminde olan bireylerin, içinde buldukları sıkıntılı durumdan dolayı başkalarının yaşadığı güçlüklerle karşı da olumsuz tepki verme olasılıklarının yüksek olduğu ve bu yaklaşımları sonucunda kendini affetme ihtimalinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Diğerlerine karşı empatik bir yaklaşım sergileyerek onların bakış açılarını algılayabilen bireylerin kendilerini affetmeye daha yatkın olduğu ortaya konmuştur. Kişiler arası ilişkilerde affetmede duygu yönetimi ve empatinin rolünün en doğru şekilde ortaya konması için gelecekte yapılacak araştırmaların çoğaltılmasının önemli olduğu belirtilmiştir.

Goldaman ve Wade (2012), araştırmalarında sürecinde etkili olan müdahale yöntemini görmek için 2 farklı grupta psikolojik danışma süreci yürütmüştür. Geçmişteki olumsuz yaşantılarının üstesinden gelmek için mücadele eden 112 üniversite öğrencisi çalışmaya katılmıştır. İlk grup affetmeyi arttırmaya, ikinci grup geçmişe dair üzüntü ve öfkeyi azaltmaya, üçüncü grup ise kontrol grubudur. Gruplara rastgele atanan grup üyeleri, 3 hafta boyunca küçük gruplar ile 90 dakikalık oturumlara katılmıştır. Bulgular incelendiğinde 41 grup üyesinin düşmanlık duygusu ve psikolojik semptomlarının azaldığı ve 39 grup üyesinde hata yapan kişiye karşı empati düzeyinin arttığı görülmektedir. Her iki tedaviye dahil olan üyelerin, intikam alma arzularında bekleme listesindekilerden daha fazla azalma olduğunu belirtilmiştir. Tüm katılımcılarda ise suçla ilgili ruminasyonda önemli bir azalma olduğunu bildirilmiştir.

Stackhouse (2016), sosyal izolasyon ya da intikam ve kaçınma gibi bireysel farklılıkların affetme üzerindeki etkilerini 98 katılımcı ile belirlemeyi amaçlamıştır. Ayrıca, bu ilişkileri açıklamada sıkıntı ve utanç gibi içsel odaklı ahlaki duygular ve

ahlaki öfke gibi dışsal odaklı ahlaki duyguların aracı rolü incelenmiştir. Bulgular incelendiğinde affetmemenin; dolaylı olarak içsel odaklı duyguların sosyal izolasyonu ve dışsal odaklı duyguların ise intikam yönelimini yordadığı bulunmuştur.

Osei Tutu, Dzokoto, Oti-Boadi, Belgrave ve Appiah-Danquah ve diğerleri (2018), araştırmasında Gana'nın güneyinde yaşayan 40 evli birey ile evlilikte affetmeyi incelemiştir. Yapılan analizler sonucunda affetmeye dair ortaya çıkan kavramsallaştırmalar; (1) olumsuz duygulardan uzaklaşma; (2) ilişkinin yeniden yapılandırılması; (3) unutmama; (4) intikam, ceza veya misillemeden kaçınma; (5) suçla ilgili geleceğe dair çıkarımlarda bulunmaktan kaçınma; (6) suçun asgari düzeye indirgenmesidir. Evli bireylerin affetme motivasyonlarının; evlilik istikrarı; evlilik uyumu ve kişisel refah ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir. İncinme yaşantılarının ardından kadınlar, erkeklere kıyasla daha fazla barış ve uzlaşma talebinde bulunmuştur. Affetme sürecinde kadın ve erkekler arasında anlamlı düzeyde fark bulunmasında Gana kültürünün etkili olabileceği belirtilmiştir.

Yurt dışında duygu düzenleme güçlükleri ile ilgili araştırmaların bir kısmına yer verilmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde duygu düzenleme güçlüklerinin; saldırganlık, antisosyal davranış, suçluluk, narsisizm, empati intikam ve affetme ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Affetme düzeylerini arttırmaya yönelik deneysel çalışmaların sonucunda ise; depresif belirtiler, intikam alma arzusu ve düşmanlık duygularında azalma, empati, duygusal zeka, yaşam doyumu, affetme, sağlık ve refah düzeyinde artış olduğu gözlenmiştir.

2.7. Konu İle İlgili Türkiye’de Yapılan Bazı Araştırmalar

Bu başlık altında Türkiye’de Affetme, Ebeveyn Kabul-Red Algısı, Benlik Saygısı ve Duygu Düzenleme Güçlükleri ve bunlarla ilişkili olduğu düşünülen değişkenlerle ilgili yürütülen bazı araştırma özetleri sunulmuştur.

2.7.1. Affetme ile İlgili Türkiye’de Yapılan Bazı Araştırmalar

Bugay (2010), araştırmasında Hall ve Fincham’ın kuramsal modeline dayanarak bireyin kendini affetmesinde sosyo-bilişsel (kontrol odağı, ruminasyon ve başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik), duygusal (utanç ve suçluluk) ve davranışsal (telafi edici davranışlar) değişkenler arasındaki yapısal ilişkiyi ve bu değişkenlerin kendini affetmedeki katkılarını incelemektedir. Araştırmanın çalışma grubunu, Orta Doğu Teknik Üniversitesi’nin 5 fakültesinde okumakta olan 815

öğrenci oluşturmaktadır. Bulgular incelendiğinde sosyo-bilişsel, duygusal ve davranışsal değişkenlerin kendini affetmedeki toplam varyansın % 32'sini açıkladığı görülmektedir.

Bugay ve Demir (2011), hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetmeyi ne düzeyde yordadığını incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu 376 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Bulgulara bakıldığında, hataya ilişkin özelliklerin affetme üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencileri en çok aileye ilişkin konularda yapılan hataları affetmede zorluk yaşamaktadır. Hatanın büyüklüğü, hatayı kimin yaptığı, hatanın yol açtığı sonuçlar, hatadaki sorumluluk ve hata için özür dilenmesi, başkalarını affetmeyi etkileyen diğer faktörlerdir.

Bugay ve Demir (2012), üniversite öğrencilerinin kendini ve diğerlerini affetme düzeylerini artırmaya yönelik yürüttüğü nitel araştırma kapsamında grupta psikolojik danışma programının etkililiğini görmeyi amaçlamıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 8'i deney, 8'i kontrol grubunda olmak üzere Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nin değişik bölüm ve sınıflarında öğrenim gören 16 öğrenci oluşturmaktadır. Deney grubundaki öğrencilere 5 hafta süre ile haftada bir kez olmak üzere 90 dakikalık oturumlarla Enright'ın (1996) Affetme Süreç Modeli esas alınarak hazırlanmış "Affetmeyi Geliştirme Grubu" uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Bulgulara göre; deney ve kontrol grubunun kendini affetme son test sonuçları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmuş; Affetmeyi Geliştirme Programı'nın, öğrencilerin başkalarını ve genel affetme düzeylerini olumlu düzeyde arttırdığı ortaya konmuştur.

Bugay ve Mullet (2013), araştırmada affetme ile ilgili üç ölçeğin İngilizce'den Türkçe'ye çevrilerek geçerliğin hesaplanması ve Türk ile Fransız katılımcıların bu ölçeklerdeki puanlarını da karşılaştırılması amaçlanmıştır. Çalışma grubuna Türkiye'den 252, Fransa'dan ise 216 öğrenci katılmıştır. Bulgular; (a) koşulsuz affetme ve koşulsuz affetme arayışına ilişkin ortalama puanlarını Türk katılımcılar arasında Fransız katılımcılar arasında olduğundan daha düşük olduğunu, (b) koşullara duyarlılık puanlarının Türk katılımcılar arasında Fransızlar arasında olduğundan daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

İkiz, Mete Otlu ve Asıcı (2015), psikolojik yardım hizmetlerini sunan uzmanların, danışanların affetmesine yardımcı olması için öncelikle affetmeye dair

uzmanların inançlarını belirlemeyi amaçladıkları nitel araştırmalarını psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümünün 59 lisans ğrencisi ile yürütmüşlerdir. Bireysel görüşmeler incelendiğinde; psikolojik danışman adaylarının affetmeyi kişilerarası bağlamda koşullu bir süreç olarak kabul ettikleri, suçlu ve suç ile ilgili bazı koşulların affetme düzeylerini etkilediği gözlenmiştir. Özellikle, suçlunun hatasının farkında olması ve özür dilemesinin affetme kararları üzerinde etkili olduğu belirtilmiştir.

Güzel (2016), yakın ilişkisi olan bireylerin aldatma ve affetme eğilimlerinin, erken dönem uyum bozucu şemaları tarafından ne düzeyde yordandığı incelemiştir. Araştırmanın alışma grubunu gönüllü 316 yetişkin birey oluşturmaktadır. Bulgular; bireylerin erken dönem uyum bozucu şemalarının sosyo-demografik özellikleriyle birlikte aldatma eğiliminin %36'sını ve affetme eğiliminin %21'ini anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymaktadır.

Balcı elik ve ztrk Serter (2017) araştırmalarında, romantik ilişki yaşayan niversite ğrencilerinin affedicilik düzeylerinin öznel iyi oluşlarını yordayıcı rolünü belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya Hitit ve Ondokuz Mayıs niversitelerinde öğrenim gören ve romantik ilişkisi olan 329 ğrenci katılmıştır. Bulgular incelendiğinde, öğrencilerin affetme puanları arttıka öznel iyi oluş puanlarının da arttığı grlmştir. Affedicilik düzeylerinin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolünün incelendiği araştırmada affetmenin alt boyutları olan kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme öznel iyi oluşun % 13'n açıkladığı belirtilmiştir.

Özgür ve Eldeklioğlu (2017) araştırmalarında, affetmeyi arttırmaya yönelik hazırladıkları grup müdahale çalışmasının, lise ğrencilerinin affetme ve ruminasyon düzeylerine etkisini incelemenin yanı sıra REACH Affetme Modelinin, Türk kültüründe etkisini sınamak amaçlamıştır. Araştırmaya katılan 128 lise öğrencisine affetme düzeyi ve ruminatif düşünme biçimlerini belirleyen ölçekler uygulanmış ve affetme puanı en düşük çıkan 20 öğrenciden gönüllü olan 10 tanesi deney, 10 tanesi de kontrol grubunu oluşturmuştur. Deney grubuna katılan ğrencilere, Worthington'un REACH Affetme Modeline göre araştırmacı tarafından hazırlanan 5 haftalık grup çalışması uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Araştırma bulguları; deney ve kontrol grubunun affetme son test sonuçları arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğunu ve deney grubunun ruminasyon n-son test puanları arasında da anlamlı düzeyde fark olduğunu ortaya koymaktadır.

Deniz, Uzun, Yıldırım Kurtuluş (2019), evli bireylerin evlilik doyumu, evlilikte suçu affetme ve ilişkilerde yüklenme düzeyleri arasındaki ilişkilerin yanı sıra evlilikte suçu affetme ve yüklemenin evlilik doyumlarını yordayıcı rolünü belirlemeyi amaçladıkları araştırmanın çalışma grubunda 190 kişi yer almaktadır. Bulgularda; evlilik doyumu ve evlilikte suçu affetmenin dargınlık-kaçınma alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; suçu affetmenin dargınlık-kaçınma alt boyutunun evlilik doyumunu yordayıcı rolü bulunduğu; evlilik doyumu ve ilişkilerde yüklenme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; ilişkilerde yüklemenin evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı belirtilmiştir.

Türkiye’de affetme üzerine yapılan nicel araştırmalar incelendiğinde; kontrol odağı, ruminasyon, mükemmeliyetçilik, utanç, suçluluk, özür dilemek gibi telafi edici davranışlar, hataya ilişkin özellikler, psikolojik iyi oluş düzeyi, öz-duyarlık, öznel mutluluk düzeyi, dini yönelim, bilişsel çarpıtmalar, intikam alma, psikolojik yardım hizmeti sunan uzmanların affetmeye ilişkin inançları, erken dönem uyum bozucu şemalar, ebeveyn kabul-red algısı, duygusal zeka, belirsizliğe tahammülsüzlük, öfke kontrol düzeyi, algılanan stres düzeyi, kişilerarası bilişsel çarpıtmalar, empati düzeyi, duyguların sözel ve davranışsal yollarla ifade edilmesi, olumsuz beden tepkilerini kontrol edilmesi, başa çıkma becerileri, öfkeyi yönetme becerileri, duygusal zeka, ilişkilerde yüklenme ve evlilik doyumu ile anlamlı düzeyde ilişki olduğu ortaya konmuştur.

Affetme düzeyini artırmaya yönelik müdahale yöntemlerini içeren deneysel araştırmalarda ise ruminasyon, affetmeye dair olumlu bakış açısı geliştirme, olumlu duygular, empati düzeyi ve öfke kontrol becerilerinde artış, şiddet içeren duygu ve davranışlardan uzaklaşma, arkadaş, aile ve öğretmen ilişkileri üzerinde anlamlı düzeyde farklılaşmalara yol açtığı dikkat çekmektedir. Özetle, Türkiye’de affetme üzerine yapılan araştırmalarda ağırlıklı olarak nicel yöntemin kullanılması yoluyla ilişkili olduğu değişkenleri belirlemenin hedeflendiği deneysel ve nitel çalışmaların ise sınırlı kaldığı görülmektedir. Bu durumda, affetme kavramının Türkiye literatüründe yer almaya başlamasının, son yıllarda hız kazanmış olmasının etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmada ise affetme üzerinde yurt dışında ele alınan ancak Türkiye’de çalışmaların henüz sınırlı olduğu ebeveyn kabul-red algısı, benlik saygısı ve duygu düzenleme güçlükleri değişkenlerine yer verilmiştir.

2.7.2. Ebeveyn Kabul-Red Algısı ile İlgili Türkiye’de Yapılan Bazı Araştırmalar

Varan (2005), ebeveyn kabul-red kuramından yola çıkarak yürüttüğü bu çalışmada çocukluk çağına dönük algılanan ebeveyn kabul reddi ile yetişkinlikte algılanan eş kabul reddi arasındaki bağlantıyı araştırmıştır. Çalışma grubunu flörtü olan veya evli 245 yetişkin birey, mevcut ilişkisinden memnun olan ve memnun olmayanlar olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Memnun olmayan katılımcıların, memnun olan katılımcılara kıyasla hem şu anki yakın ilişkilerinde hem de ebeveynleriyle çocukluk ilişkilerinde önemli ölçüde daha yüksek düzeyde reddedildiğini algıladığı gözlenmiştir. Çocukluk çağında reddedildiğini hisseden bireylerin yaklaşık olarak dörtte biri şu anki yakın ilişkilerinden memnun olduğunu belirtmiştir. Eş ya da ebeveyn kabul-reddi algıları açısından cinsiyete göre anlamlı bir cinsiyet farkı bulunmamıştır.

Halisdemir (2013), üniversite öğrencilerinin, geçmişe yönelik anne kabul red algısı, kendini affetme düzeyleri ve demografik değişkenlerinin (cinsiyet, öğrenim görülen fakülte, sınıf düzeyi ve algılanan akademik başarı) psikolojik iyi oluş düzeylerini yordayıp yordamadığını incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 2011-2012 eğitim-öğretim yılında Gazi Üniversitesi’nin farklı fakülte ve bölümlerindeki 347 öğrenci oluşturmaktadır. Bulgular incelendiğinde, kendini affetme, geçmişe yönelik anne kabul red algısı, algılanan akademik başarı ve öğrenim görülen fakülte değişkenlerinin psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Ancak analiz sonucunda cinsiyet ve sınıf değişkenlerinin psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olmadığı görülmüştür.

Türkdoğan (2015), 588 öğrenci ile yapmış olduğu çalışmada çocukluk dönemlerine yönelik ebeveyn kabul-red algıları ile yetişkinlik dönemindeki psikolojik uyum düzeyleri arasındaki ilişkide ruminasyon, affetme ve algılanan sosyal desteğin aracı rolünü açıklayıcı bir yapısal eşitlik modeli geliştirmiştir. Bu modelde cinsiyetin (% 51.7 kız, % 48.3 erkek) farklılaşma üzerindeki etkisini görmeyi de amaçlamıştır. Bulgular incelendiğinde, çocukluk dönemine dönük ebeveyn kabul-red algısı ile yetişkinlikteki psikolojik uyumları arasındaki ilişkide, ruminasyon, affetme ve algılanan sosyal desteğin tam aracı rol üstlendiği gözlenmiştir. Ayrıca kadın ve erkeklerin tüm aracı değişkenler üzerinde farklılaştırıcı etkisi bulunmuştur.

Asıcı (2018a) araştırmasında, affetmenin süreç modeline dayanan affetme

odaklı grup rehberliğinin ergenlerin affetme eğilimi, saldırganlık eğilimi, zarar verici olaylarla başa çıkmada kullandıkları tepki stratejileri ve öznel iyi oluşları üzerindeki etkisinin nicel ve nitel yöntemler ile açıklamayı amaçlamıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 65 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın nicel boyutu; ön-son test, deney, kontrol ve plasebo gruplu yarı deneysel desene; nitel boyutu ise 8 haftalık affetme odaklı grup rehberliği uygulamasına katılan öğrencilerle yapılan bireysel görüşmelere dayanmaktadır. Nicel bulgular incelendiğinde; affetme odaklı grup rehberliği uygulamasına katılan öğrencilerin uygulama sonrasında affetme eğilimlerinin arttığı ancak saldırganlık eğilimi, zarar verici olaylarla başa çıkmada kullandıkları tepki stratejileri ve öznel iyi oluşları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde etkili olmadığı saptanmıştır. Araştırmanın nitel bulgularına göre; deney grubuna katılan öğrencilerin affetmeyi çok yönlü bir kavram olarak tanımladığı, affetmeye dair bakış açılarının olumlu yönde değişim gösterdiği, olumlu duygular, empati düzeyi ve öfke kontrol becerilerinde artış olduğu, şiddet içeren duygu ve davranışlardan uzaklaştıkları, yapılan uygulamanın arkadaş, aile ve öğretmen ilişkileri üzerinde olumlu etkileri bulunduğu gözlenmiştir.

Türkiye’de ebeveyn kabul-red algısı ile ilgili araştırmaların bir kısmına yer verilmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde ebeveyn kabul-red algısının; eş kabul-red algısı, psikolojik iyi oluş düzeyi, ruminasyon, psikolojik uyum düzeyi, ruminasyon, algılanan sosyal destek ve affetme ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Affetme düzeylerini arttırmaya yönelik deneysel çalışmaların sonucunda ise; olumlu duygular, empati düzeyi ve öfke kontrol becerilerinde artış olduğu, şiddet içeren duygu ve davranışlardan uzaklaştıkları, yapılan uygulamanın arkadaş, aile ve öğretmen ilişkileri üzerinde olumlu etkileri gözlenmiştir.

2.7.3. Benlik Saygısı ile İlgili Türkiye’de Yapılan Bazı Araştırmalar

Kararımak ve Siviş Çetinkaya (2011), psikolojik sağlamlık değişkeninin benlik saygısı, olumlu duygular ve denetim odağı ile ilişkisini inceledikleri araştırmayı 1999 depresini yaşamış 363 kişi ile yürütmüştür. Benlik saygısı ve denetim odağının, bireyin öznel algısına dayanan ve inançlarının yansıtıldığı bilişsel boyutu oluşturduğu modelin ikinci boyutunda ise kişinin kendine yönelik algısının duygularına etki ettiği varsayılmıştır. Sonrasında ilk iki varsayımın doğrulanmasına bağlı olarak bilişsel ve duyuşsal boyutlar arasındaki etkileşim sayesinde yeni bir bilişsel değerlendirme süreci yaşanacağı hipotezi sınanmıştır. Modelde yer alan pozitif ve negatif duyguların aracı

değişken rolleri test edilmiştir. Bulgular incelendiğinde; benlik saygısı ve denetim odağının bilişsel etkenler olarak duygular üzerinde etkili olduğu, olumlu ve olumsuz duyguların ise psikolojik sağlamlığı yordadığı ortaya konmuştur.

Asıcı ve Karaca (2014), öğretmen adaylarının affetme özellikleri ve öz-duyarlıkları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada cinsiyet, eğitim görülen alan, genel mutluluk durumu ve psikolojik sorun yaşama durumuna göre değişkenlerin farklılaşp farklılaşmadığını da incelenmiştir. Araştırmaya Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi'nde okumakta olan 400 öğretmen adayı katılmıştır. Bulgular incelendiğinde; öğretmen adaylarının affetme özelliği ve öz-duyarlık arasında anlamlı düzeyde ve olumlu yönde, affetme ölçeğinin alt boyutları olan kendini affetme, başkasını affetme ve durumu affetme ile öz-duyarlık ölçeğinin öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutları arasında anlamlı düzeyde ve pozitif yönde ilişki olduğu; öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, öğrencilerin affetme özellikleri ve öz-duyarlıklarının cinsiyete göre farklılaşmadığı, eğitim alanına göre anlamlı farklılaşmalar olduğu saptanmıştır. Ayrıca, yüksek affetme özelliği ve öz-duyarlığa sahip öğretmen adaylarının genel mutluluk düzeylerinin yüksek olduğu ve psikolojik sorun yaşamadıkları görülmüştür.

Gündüz (2014) tarafından yapılan araştırmada, cinsiyet, dini yönelim, benlik saygısı ve bilişsel çarpıtmalar değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin kendini ve başkalarını affetme eğilimlerini yordayıp yordamadığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 459 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada, benlik saygısı ve bilişsel çarpıtmaların kendini affetmeyi anlamlı şekilde yordadığı, dini yönelim ve cinsiyetin ise kendini affetme ile ilişkili olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Benlik saygısı ve dini yönelimin, başkalarını affetmeyi anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Son olarak, evde arkadaşları ile birlikte yaşayan katılımcıların yurtda yaşayan katılımcılara göre başkalarını affetme eğilimlerinin daha yüksek olduğu ve yaşanan yere göre affetme düzeylerinde farklılaşma olduğu gözlenmiştir.

Aydemir ve Bayram (2016), yalnızlık, kendini sevme ve affetme değişkenleri arasındaki ilişkileri yapısal eşitlik modellemesi ile ortaya koyduğu araştırmasına 242 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bulgular incelendiğinde; modelin kabul edilebilir bir uyuma sahip olduğu ve tahmin edilen tüm yol katsayılarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapısal eşitlik modeline göre, kişinin kendisini

affedebilmesinin kendini sevmesinde etkili olduğu, kendini sevmenin yalnızlık hissinde etkili olduğu ve yalnızlık hissini de kendini affetmede etkili olduğu ortaya konmuştur.

Türkiye’de benlik saygısı ile ilgili araştırmaların bir kısmına yer verilmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde benlik saygısının; yalnızlık, kendini sevmeye, dini yönelim ve affetme ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur.

2.7.4. Duygu Düzenleme Güçlükleri ile İlgili Türkiye’de Yapılan Bazı Araştırmalar

Uysal ve Satıcı (2014), affetme ile intikam alma arasındaki ilişkide öznel mutluluğun aracı rolünü incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 298 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Bulgulara bakıldığında, affetmenin intikam alma ile olumsuz yönde; öznel mutluluk ile de olumlu yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu anlamda öznel mutluluk affetmenin anlamlı bir yordayıcısıdır. Başka bir deyişle, öznel mutluluk düzeyi arttığında, affetme ile intikam alma arasındaki ilişkinin azaldığı, öznel mutluluğun affetme ile intikam alma arasındaki ilişkiye aracılık ettiğı görülmektedir.

Pektaş (2015), üniversite öğrencilerinde depresyon ve kaygı belirtileri ile ebeveyn kabul, red algısı arasındaki ilişkinin yanı sıra bu ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin (farkındalık, açıklık, duyguları kabul, stratejiler, amaçlar ve dürtü kontrolü) aracı rolünü araştırmak amacıyla 352 üniversite öğrencisi ile çalışmasını yürütmüştür. Bulgular incelendiğinde; algılanan ebeveyn reddi ile depresif ve sürekli kaygı düzeyleri ve duygu düzenleme güçlüklerinin her bir boyutu arasında pozitif ilişkiler bulunduğu; duygu düzenleme güçlüklerinin tüm boyutlarının, algılanan anne ve baba reddi ile depresif ve sürekli kaygı belirtisi düzeyleri arasındaki ilişkide her iki cinsiyet içinde aracı rol üstlendiğı ortaya konmuştur.

Kaya ve Peker (2016), üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmada affetme ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı rolünü incelemiştir. Bulgular, affetme ile mükemmeliyetçilik arasında olumsuz yönde; affetme ile duygusal zekâ arasında ise olumlu yönde ilişki olduğunu, mükemmeliyetçiliğin ise affetme üzerindeki olumsuz etkisinin duygusal zekâ aracılığıyla kısmen ortadan kalktığı gözlenmiştir.

Koç, İskender, Çolak ve Düşünceli (2016) araştırmada affedicilik eğilimi,

belirsizliğe tahammülsüzlük ve öfke ifade tarzı etkileşiminin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olup olmadığını test etmeyi amaçlamışlardır. Çalışma grubunda 912 üniversite öğrencisi yer almaktadır. Bulgular incelendiğinde; (a) affedicilik eğilimi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin de arttığı; (b) affedicilik eğilimi arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlüğün azaldığı fakat bu durumun psikolojik iyi oluş üzerinde aracılık etkisinin bulunmadığı (c) affedicilik eğiliminin artmasının öfke kontrol düzeyini de arttırdığı ve affedicilik eğiliminin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkiye aracılık ettiği bulunmuştur.

Asıcı ve Uygur (2017), affetmenin üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeyi üzerindeki yordayıcı rolünü incelemişlerdir. Bulgulara göre, kendini, başkasını ve durumu affetme üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyindeki değişimin %28.1'ini açıklamaktadır. Kendini ve durumu affetme regresyon modeline istatistiksel olarak anlamlı katkı sağlarken; başkasını affetmenin katkısının anlamlı düzeyde olmadığı belirtilmiştir.

Aşçıoğlu Önal ve Yalçın (2017), kişilerarası bilişsel çarpıtmaların, empatinin ve ruminasyonun, başkalarını ve kendini affetme düzeyleri üzerindeki yordayıcı rolünü belirlemek amacıyla 527 üniversite öğrencisi ile araştırmalarını yürütmüştür. Bulgular incelendiğinde; kişilerarası reddedilme, bakış açısı geliştirme ve empatik kaygıya dair bilişsel çarpıtmaların, başkalarını affetme düzeyini yordayıcı rolde olduğu; ruminasyon ve kişisel problemlerin ise kendini affetme düzeyini yordamakta olduğu bulunmuştur.

Besim (2017) araştırmasında, üniversite öğrencilerinin affetme, bitirilmemiş işler ve sürekli öfke düzeyi arasındaki ilişkilerin yanı sıra değişkenlerin cinsiyete ile ilişkisini de incelemiştir. Ayrıca haksızlığa uğramışlık, engelleme, aldatılmışlık, kullanılmışlık, incinme, çaresizlik, anlaşılma, suçluluk duygularının sürekli öfkeyi yordama derecesini belirlemek araştırmanın bir diğer amacıdır. Araştırmanın çalışma grubunu Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 464 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda, bitirilmemiş işler değişkeninin araştırmacı tarafından geliştirilen üç madde ile ölçülemeyeceği anlaşıldığından, bitirilmemiş işler ile affetme ve sürekli öfke arasındaki ilişkiler incelenememiştir. Bulgular incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin affetme ve sürekli öfke düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği; affetme düzeyi ve sürekli öfke arasında orta düzeyde negatif bir ilişki olduğu; başkalarını affetme ve durumu affetme

alt boyutları ile sürekli öfke arasında orta düzeyde negatif yönlü bir ilişki bulunurken, kendini affetme alt boyutu ile sürekli öfke arasında düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu; başkalarını affetme alt boyutunun sürekli öfke ile en güçlü ilişkiye sahipken, kendini affetme alt boyutunun sürekli öfke ile arasında oldukça düşük düzeyde ilişki bulunduğu; haksızlığa uğramışlık, incinme, suçluluk, anlaşılmamışlık sürekli öfkeyi yordayan değişkenler iken, kullanılmışlık, aldatılmışlık, engellenme ve çaresizliğin sürekli öfkeyi yordamadığı ortaya konmuştur. Sürekli öfkeyi yordamada toplam varyansın %50'sini açıklayan haksızlığa uğramışlık, incinme, suçluluk, anlaşılmamışlık duyguları arasından yordama modelinde en önemli role sahip olan duygunun haksızlığa uğrama olduğu görülmektedir.

Özteke Kozan, Kesici ve Baloğlu (2017), üniversite öğrencilerinin affedicilik düzeyleri ile duyguları yönetme becerileri arasındaki çoklu ilişkiyi 255 üniversite öğrencisi ile incelenmiştir. Bulgular; duyguların daha yüksek düzeyde sözel ve davranışsal yollarla ifade edilmesinin, olumsuz beden tepkilerini kontrol edilmesinin, başa çıkma ve öfkeyi yönetme becerilerinin, yüksek düzeyde kendini, diğerlerini ve durumu affetme ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Asıcı (2018b), araştırmasında duygusal zekâ özelliğinin üniversite öğrencilerinin affetme düzeyi üzerindeki yordayıcı rolünü incelediği araştırmaya 308 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin affetme düzeyi ile duygusal zekâ özelliği arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Duygusal zekâ özelliğinin iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik alt boyutlarının, üniversite öğrencilerinin affetme düzeyindeki değişimin %27'sini açıkladığı belirtilmiştir.

Dilvin Abacı (2018), araştırmasında algılanan ebeveyn kabul reddi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlükleri ile kişilerarası problemlerin rolünü 580 üniversite öğrencisi ile incelemiştir. Bulgular incelendiğinde, algılanan anne reddi cinsiyete göre farklılaşmazken, baba reddinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde değiştiği ve erkek katılımcıların kadınlara kıyasla daha yüksek red algısına sahip olduğu ve algılanan baba reddi ile psikolojik belirti puanlarının, algılanan ekonomik seviyeye göre farklılaştığı görülmektedir. Katılımcılarda algılanan ebeveyn reddinin psikolojik belirtilerle ilişkisinde duygu düzenleme güçlüklerinin ve kişilerarası problemlerin aracı rolü bulunmaktadır. Ebeveyn kabul-reddinin psikolojik belirtiler üzerindeki dolaylı etkileri incelendiğinde, kadın katılımcılarda duygu

düzenleme güçlükleri aracılığıyla, kişilerarası problemler aracılığıyla ve duygu düzenleme güçlüğü ile kişilerarası problemlerin seri aracılığıyla olmak üzere tüm dolaylı etkiler istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Ancak erkek katılımcıların, ebeveyn kabul-red algısının, kişilerarası problemler aracılığıyla psikolojik belirtileri etkilediği dolaylı yol istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Yılmaz (2019), ilişki kalitesinin ve affetmenin ayrı ayrı ve birlikte mutluluğu ne derecede açıkladığını incelediği araştırmasına 18-60 yaş arasındaki 399 yetişkin birey katılmıştır. Araştırmada bulguları incelendiğinde ilişki niteliği ve affetmenin, mutluluğun yüzde 55'ini açıklayabildiği saptanmıştır. Sonuç olarak araştırma; insanların, ilişkilerinin kalitesi oranında mutlu olabileceğini ortaya koymaktadır.

Türkiye’de duygu düzenleme güçlükleri ile ilgili araştırmaların bir kısmına yer verilmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde duygu düzenleme ile ilişkili değişkenlerin; öznel mutluluk, intikam alma, algılanan ebeveyn reddi, depresif belirtiler, sürekli kaygı düzeyi, mükemmeliyetçilik, psikolojik iyi oluş düzeyi, belirsizliğe tahammülsüzlük, algılanan stres, ruminasyon, sürekli öfke, ilişki kalitesi ve affetme ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma yöntemi ele alınmış; araştırma modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin ebeveyn kabul-red algısı, benlik saygısı ve duygu düzenleme güçlüklerinin, affetme düzeylerini yordamadaki rolünü incelemek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan (Fraenkel, Wallen ve Hyun 2011), insanların inanç veya davranışlarını ölçmeye yönelik araştırma soruları için elverişli yaklaşımlardır. Bu model araştırmacılara, tek seferde uygulama ile birçok değişkeni ölçme ve hipotezlerini test etme olanağı sunmaktadır (Neuman, 2006). Tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modeli ise iki veya daha fazla değişken arasındaki birlikte değişim varlığı ve derecesini ortaya koymaktadır (Crano ve Brewer, 2002).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2018-2019 öğretim yılında Ege Üniversitesi'nin farklı fakülte ve bölümlerinde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmada evrenin temsiliyetini arttırmak amacıyla örneklem grubunu oluşturacak öğrenciler, sağlık, fen ve sosyal bilimler enstitülerine bağlı fakülte ve bölümlerden küme örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Araştırmaya; Eğitim, İdari ve İktisadi Bilimler, Fen, Mühendislik, Diş Hekimliği ve Sağlık Bilimleri Fakültelerinden 602 lisans öğrencisi katılım sağlamıştır. Ancak ön analiz aşamasında kayıp verilerin tespiti ve uç değer analizi yapılması sonucunda 101 katılımcı araştırma örnekleminin dışında tutulmuştur. Bu nedenle araştırma evrenini 2018-2019 öğretim yılı bahar yarıyılında Ege Üniversitesi'nin fakülte ve bölümlerinde öğrenim görmekte olan 501 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 21.31'dir. Örneklem oluşturulurken, seçkisiz örnekleme yöntemlerinden olan küme örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Küme örnekleme yöntemi, bireyler yerine, insan

gruplarını rastgele seçmeyi veya atamayı içermektedir (Vanderstope ve Johnston, 2009). Buna bağlı olarak eşit seçilme şansı kümelere veya alt gruplara aittir. Bu yöntem, araştırmacının kümeleri rastgele seçmesine izin vermekte ve basit seçkisiz yönteme kıyasla uygulaması daha kolay bir tekniktir (Lodico, Spaulding ve Voegtler, 2006). Basit seçkisiz örnekleme, fazla sayıda kişi ile uygulamada etkiliyken, küme örnekleme yöntemi daha fazla sayıda küme ile daha etkilidir (Fraenkel vd., Wallen ve Hyun 2011). Tablo 2’de gösterildiği üzere, araştırma örneklemini 359 kadın ve 142 erkek üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

Tablo 2. *Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Sıklık ve Yüzdeler Değerleri*

Değişken		(f)	(%)
Cinsiyet	Kadın	359	71.7
	Erkek	142	28.3
Yaş	18	26	5.2
	19	37	7.4
	20	90	18.0
	21	153	30.5
	22	94	18.8
	23	52	10.4
	24	26	5.2
	25	11	2.2
	26	3	.6
	27	5	1
	28	2	.4
	29	1	.2
	30	1	.2
Fakülte	Eğitim	61	12.2
	İdari ve İktisadi Bilimler	95	19.0
	Fen	55	11.0
	Mühendislik	105	21.0
	Diş Hekimliği	87	17.4
	Sağlık Bilimleri	98	19.6

Tablo 2. Devamı

Değişken		(f)	(%)
Sınıf	1	114	22.8
	2	92	18.4
	3	212	42.3
	4	53	10.6
	5	30	6.0

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında Heartland Affetme Ölçeği, Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği, İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Bu kısımda kullanılan ölçme araçları hakkında bilgi verilmiştir.

3.3.1. Heartland Affetme Ölçeği

Üniversite öğrencilerinin affetme düzeyini ölçmek amacıyla, Thompson ve diğerleri tarafından 2005 yılında geliştirilen Heartland Affetme Ölçeği toplam 18 maddeden oluşmaktadır. Faktör analizi ile kendini affetme, başkalarını affetme ve diğerlerini affetme olmak üzere ölçeğin üç alt boyutu olduğu bulunmuştur. Alt boyutların Cronbach Alpha iç tutarlık katsayılarının, kendini affetme alt boyutu için .75, başkalarını affetme boyutu için .79, durumu affetme alt boyutu için .79 ve toplam puanlar için .87 olduğu bildirilmiştir. Test-tekrar test güvenilirliği, kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme ve affetme toplam puanları için sırasıyla .72, .73, .77 ve .83 olarak bulunmuştur.

Heartland Affetme Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışması Bugay tarafından 2010 yılında yapılmıştır. Kendini, başkalarını ve durumu affetmek olmak üzere üç alt boyutu bulunan Heartland Affetme Ölçeği, 7'li Likert tipidir. Ölçeğin test tekrar test katsayısı kendini affetme alt ölçeği için .83, başkalarını affetme için .72, durumu affetme alt boyutu için .73 ve toplam puan için .77 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun güvenilirliği için Cronbach α katsayısı hesaplanmış ve kendini affetme alt ölçeği için .71, başkalarını affetme alt ölçeği için .82 ve durumu affetmek alt ölçeği için .79 bulunmuştur. Ölçeğin toplam puanı için Cronbach α değeri .80 olarak hesaplanmıştır (Bugay, Demir ve Delevi, 2012).

Bu araştırmada ise Heatland Affetme Ölçeği'ne ait alt-ölçeklerin Cronbach Alpha iç-tutarlılık katsayılarının; kendini affetme alt ölçeği için .68, başkalarını affetme alt ölçeği için .81 ve durumu affetme alt ölçeği için .73 olduğu bulunmuştur. Heatland Affetme Ölçeği toplam puanlarına ilişkin iç-tutarlılık katsayısının, .83 olduğu görölmektedir.

3.3.2. Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği-Yetişkin Kısa Formu

Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği-Yetişkin Formu, yetişkin bireylerin çocukluk dönemine dönük algıladıkları ebeveyn kabul ve reddini ölçmek amacıyla Rohner, Saavedra ve Granum tarafından 1978 yılında geliştirilmiştir. Ölçek, “hemen hemen her zaman doğru” (4 puan), “bazen doğru” (3 puan), “nadiren doğru” (2 puan), “hiçbir zaman doğru değil” (1 puan) olarak derecelendirilen dörtlü Likert tipi, kendini değerlendirme ölçeğidir. Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği; sıcaklık/şefkat, kayıtsızlık/ihtmal, düşmanlık/saldırđanlık ve ayrışmamış red olmak üzere dört alt boyuttan oluşmakta ve tüm alt boyutlara ait puanların toplanması ile elde edilen toplam puan, bireyin anne veya babası ile ilişkisinde ne kadar kabul-red algıladığının genel bir ölçümünü vermektedir.

Ölçeğin kısa formunun Türkçe'ye uyarlaması, Dedeler, Akün ve Batıgün (2017) tarafından yapılmıştır. Çalışma, iki ayrı örneklem grubuyla iki aşamada yürütölmüştür. Ölçeğin faktör yapısının belirlendiği ilk aşamada, 18-63 yaşları arasında toplam 685 katılımcı yer alırken, ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliği, ayırt edici geçerliği ve güvenilirliğinin değerlendirildiği ikinci aşamada ise 18-25 yaş arasında toplam 201 üniversite öğrencisi katılmıştır. Alt boyutların Cronbach Alpha iç tutarlık katsayılarının, anne formu için .75-.88 arasında baba formu için .85-.95 arasında değişmekte olduğu ve tüm ölçeğin iç tutarlık katsayısının anne ve baba formları için sırasıyla .92-.96 olduğu bildirilmiştir. Test-tekrar test güvenilirliği, anne formu için .78, baba formu için .95 olarak bulunmuştur. Ana Babaya Bağlanma Ölçeği ile yapılan geçerlik çalışmasında ise alt ölçeklerin iç tutarlık, anne formu için .68-.89 arasında baba formu için .82-.91 arasında değişmekte olup ve tüm ölçeğin iç tutarlık katsayısı ise anne ve baba formları için sırasıyla .90-.94'tür. Ölçeğin kısa formu, anne formu için 24 ve baba formu için de 24 madde olmak üzere toplamda 48 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten elde edilen puanların düşük olması ebeveyn kabul algısını gösterirken, yüksek puanlar ise ebeveyn red algısını göstermektedir (Dedeler vd., 2017)

Bu araştırmada ise Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği(Yetişkin Kısa Formu) Anne formuna ait alt boyutların Cronbach Alpha iç-tutarlılık katsayılarının Sıcaklık/Şefkat alt boyutu için .83, Düşmanlık/Saldırganlık alt boyutu için .59, Kayıtsızlık/İhmal alt boyutu için .57; Ayrışmamış Red alt boyutu için .40 olduğu bulunmuştur. Baba formuna ait alt boyutların Cronbach Alpha iç-tutarlılık katsayılarının ise Sıcaklık/Şefkat alt boyutu için .88, Düşmanlık/Saldırganlık alt boyutu için .62, Kayıtsızlık/İhmal alt boyutu için .74; Ayrışmamış Red alt boyutu için .56 olduğu bulunmuştur. Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği/Anne Formu toplam puanlarına ilişkin iç-tutarlılık katsayısının .85; Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği/Baba Formu toplam puanlarına ilişkin iç tutarlılık katsayısının ise .90 olduğu görülmektedir.

3.3.3. İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği

Kendini sevme ve öz-yeterlilik alt boyutlarından oluşan İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği (İBBS), Tafarodi ve Swann (2001) tarafından geliştirilen, kişinin kendi ifadesine dayanan ve 16 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçek benlik saygısını oluşturan “kendini sevme” ve “öz-yeterlik” boyutlarından oluşmaktadır. Katılımcıların 1325 üniversite öğrencisinin oluşturduğu güvenilirlik çalışmasında kendini sevme alt boyutu için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayılarının kadın ve erkeklerde .90 ve öz yeterlik alt boyutu için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayılarının, kadınlar için .83. erkekler için .82 olduğu bildirilmiştir. Test-tekrar test güvenirliliğinin, kendini sevme alt boyutu için .75, öz-yeterlik alt boyutu için .78 olarak bulunmuştur.

İBBS'nin Türkçe'ye uyarılama çalışması 2011 yılında Doğan (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçekteki 1,3,5,6,7,9,11,15. maddeler kendini sevme alt boyutunu oluştururken 2,4,8,10,12,13,14,16. maddeler öz-yeterlik alt boyutunu oluşturmaktadır. İBBS “Hiç Uygun Değil” (1), “Uygun Değil” (2), “Biraz Uygun” (3), “Uygun” (4) ve “Tamamen Uygun” (5) olarak derecelendirilen 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek benlik saygısı düzeyini, düşük puanlar ise düşük benlik saygısı düzeyini göstermektedir. Bununla birlikte ölçeğin güvenilirlik ve geçerlilik çalışmalarına göre elde edilen bulgular “kendini sevme” ve “öz-yeterlik” alt boyutları için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .83 ve .74 bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi bulguları incelendiğinde özgün formda olduğu gibi ölçeğin iki faktörlü yapısı doğrulanmıştır.

Bu araştırmada ise İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği'ne ait alt-ölçeklerin

Cronbach Alpha iç-tutarlılık katsayılarının; Kendini Sevme alt boyutu için .88 ve Özyeterlik alt boyutu için .55 olduğu bulunmuştur. İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği toplam puanlarına ilişkin iç tutarlık katsayısının, .84 olduğu görülmektedir.

3.3.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği

Gratz ve Roemer tarafından 2004 yılında geliştirilen ve orijinal adı “Difficulties in Emotion Regulation Scale” olan ölçek, katılımcıların duygu düzenlemelerindeki güçlüklerini belirlemek amacı ile kullanılmıştır. Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği (DDGÖ) faktör analizinde, 6 faktör bulunduğu ve her alt boyut için Cronbach Alpha'nın .80'den büyük olduğu için yeterli iç tutarlığa sahip olduğu belirtilmiştir. Ayrıca Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği'nin toplam puanlarına ilişkin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .93 bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması ilk olarak Rugancı tarafından 2008 yılında yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama ve geçerlik-güvenirlik çalışmasında, özgün formundaki 10. maddesi tüm ölçek ile çok düşük korelasyona ($r = .06$) sahip bulunduğu için çıkarılmıştır. Bu madde yerine aynı içeriğe sahip başka bir maddenin eklenmesiyle yapı geçerliği sağlanmıştır (Rugancı, 2008). Ölçeğin Türkçe formunun psikometrik özellikleri ilk olarak Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından çalışılmış, daha sonra Kavcıoğlu ve Gençöz'ün 2011 yılında yaptıkları çalışmada bazı maddelerin Türkçe ifadesi üzerinde ufak değişiklikler önerilmiştir. Bu yeni form oldukça kuvvetli geçerlik ve güvenilirlik katsayıları vermiştir. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin (DDGÖ) Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .94 olarak bulunmuştur. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, beşli Likert tipi bir ölçek olup, 1 (nerdeyse hiçbir zaman) ile 5 (nerdeyse her zaman) arasında puanlanmaktadır. Toplamda 36 maddeden oluşan ölçekte, duygusal tepkilere ilişkin farkındalığın olmamasını anlatan “Farkındalık” (madde 2, 6, 8, 10, 17, 34); duygusal tepkilerin anlaşılmasına işaret eden “Açıklık” (madde 1, 4, 5, 7, 9); duygusal tepkilerin kabul edilmemesini belirten “Kabul Etmeme” (madde 11, 12, 21, 23, 25, 29); etkili olarak algılanan duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişimi işaret eden “Stratejiler” (madde 15, 16, 22, 28, 30, 31, 35, 36); olumsuz duygular deneyimlerken dürtülerin kontrolünde güçlük yaşamayı ifade eden “Dürtü” (madde 3, 14, 19, 24, 27, 32) ve olumsuz duygular deneyimlerken amaç odaklı davranışlarda bulunmada güçlük yaşamayı belirten “Amaçlar” (madde 13, 18, 20, 26, 33) olmak üzere toplamda altı alt

boyut bulunmaktadır. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerle işaret etmektedir.

Bu araştırmada ise Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği'ne ait alt boyutların Cronbach Alpha iç tutarlık katsayılarının; açıklık alt boyutu için .83, farkındalık alt boyutu için .73, dürtü alt boyutu için .86, kabul etmeme alt boyutu için .86, amaçlar alt boyutu için .89 ve stratejiler alt boyutu için .88 olduğu bulunmuştur. Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği toplam puanlarına ilişkin iç tutarlık katsayısının ise, .94 olduğu görülmektedir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma verilerini toplamak üzere öncelikle Ege Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'na başvurulmuştur. Etik kurul izninin alınmasından sonra uygulama yapmak üzere araştırmanın örneklemini oluşturan Eğitim, İdari ve İktisadi Bilimler, Fen, Mühendislik, Diş Hekimliği ve Sağlık Bilimleri Fakültelerinin onayına başvurulmuştur. Fakülte izinlerinin alınmasının ardından araştırmanın yürütüldüğü ilgili fakülte ve bölüm öğretim elemanları ile yapılan görüşmelerde araştırmanın amacı anlatılarak uygulama için uygun yer ve zaman belirlenmiştir. Araştırma verileri 2018-2019 öğretim yılının bahar döneminde toplanmıştır. Uygulama öncesinde araştırmacı ilgili fakülte ve bölüm öğrencilerine kendini tanıtarak araştırmanın amacı ve veri toplama araçlarına dair bilgileri öğrencilere aktarmıştır. Araştırmaya yalnızca gönüllü öğrencilerin katılım sağlamasına özen gösterilmiştir. Uygulama yaklaşık 20 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma ile ilgili uygulamalar tamamlandıktan sonra araştırmada elde edilen veriler sosyal bilimler için istatistik paket programı kullanılarak çözümlenmiştir. Ön analiz aşamasında kayıp veriler tespit edilmiş, tek ve çok değişkenli uç değer analizleri yapılmıştır. Sonrasında araştırmanın bağımsız değişkenleri olan ebeveyn kabul-red algısı, benlik saygısı ve duygu düzenleme güçlükleri ile bağımlı değişkeni olan affetme düzeyi arasındaki ilişkiyi görmek ve regresyon analizine sadece bağımlı değişken ile ilişkili olan değişkenleri dahil etmek için Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi yapılmıştır. Sonrasında ise bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni yordayıcı rolünü belirlemek amacıyla ise aşamalı çoklu regresyon (stepwise multiple regression) analiz yöntemi kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde, üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerine ilişkin yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkenini üniversite öğrencilerinin ebeveyn kabul red algısı (anne-baba formları), benlik saygısı ve duygu düzenleme güçlüklerine ilişkin aldıkları puanlar, bağımlı değişkenini ise affetme düzeylerine ilişkin aldıkları puanlar oluşturmaktadır. Öncelikle kayıp veri, uç değer analizi ve normal dağılım varsayımına ilişkin ön analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Sonrasında betimleyici istatistiklere, korelasyon analizine ilişkin bulgulara ve bağımsız değişkenlerin, bağımlı değişkeni yordama düzeyini belirlemek amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizine ilişkin bulgular sunulmuştur.

4.1. Ön analizler

Araştırmanın bu kısmında araştırma verilerine ilişkin kayıplar, uç değerler, dağılımın normalliği incelenmiştir.

4.1.1. Kayıp Veriler

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına ilişkin yanıtız bırakılan madde sayısının kabul edilebilir sınırı %5 olarak belirlenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2001). Bu nedenle Ebeveyn Kabul-Red Ölçeğinin Baba Formunu yanıtız bıraktığı görülen 4 veri, araştırma örneğine dâhil edilmemiştir.

4.1.2. Uç Değerler

Mertler ve Vannatta, (2017) araştırma verileri içinde ortalama değerlerin oldukça ötesindeki uç değerlerin bulunmasının, yapılan istatistiksel sonuçları etkileme gücüne sahip önemli bir konu olduğunu belirtmiştir. Araştırma değişkenlerine ilişkin tek değişkenli ve çok değişkenli uç değerler sosyal bilimler için istatistik programı kullanılarak belirlenmiştir. Araştırma değişkenlerine ilişkin uç değerler gösterdiği belirlenen 97 katılımcı, analizler öncesinde araştırma örneğinin dışında tutulmuştur. Böylece, araştırma kapsamında gerçekleştirilen tüm analizler 501 katılımcı üzerinden yürütülmüştür.

4.1.3. Dağılımın Normalliği

Regresyon analizi yönteminin gerektirdiği önemli bir varsayım, verilerin normal dağılıma sahip olmasıdır. Verilerin normal dağılım gösterdiğinin ölçütlerinden birisi çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1.5 ve -1.5 puan aralığında yer almasıdır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Araştırmada yer verilen değişkenlere ilişkin çarpıklık ve basıklık katsayıları Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Affetme Ölçeği, Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği (Anne-Baba Formu), İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği Puanlarına İlişkin Yapılan Tek ve Çok Değişkenli Uç Değer Analizi Öncesi ve Sonrasına Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	Tek-Çok Değişkenli Uç Değer Analizi Öncesi		Tek-Çok Değişkenli Uç Değer Analizi Sonrası	
	Çarpıklık Değeri	Basıklık Değeri	Çarpıklık Değeri	Basıklık Değeri
HAÖ	-.06	-.08	-.02	-.05
EKRÖ-AF	1.94	4.68	1.17	.90
EKRÖ-BF	1.54	2.51	1.09	.73
İBBSÖ	-.34	-.20	-.15	-.47
DDGÖ	.42	-.24	.27	-.50

HAÖ=Heartland Affetme Ölçeği; EKRÖ-AF=Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği-Anne Formu; EKRÖ-BF= Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği-Baba Formu; İBBSÖ= İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği; DDGÖ= Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği

Tablo 3'te verilen değerler incelendiğinde, Ebeveyn Kabul-Red Ölçeğinin Anne ve Baba formlarına ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin, tek ve çok değişkenli uç değer analizinden önce +1.5 ve -1.5 aralığında yer almazken, sonrasında normal dağılım koşulunu sağladığı görülmektedir. Bu son değişiklikte birlikte, çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında, tüm değişkenler +1.5 ve -1.5 aralığında yer aldığı için verilerin normal dağılım varsayımını karşıladığı söylenebilir.

4.2. Affetme Ölçeği, Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği, Benlik Saygısı Ölçeği ve Duygu

Düzenleme Güçlükleri Ölçeğinden Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel

İstatistik Bulguları

Bu bölümde araştırmanın bağımlı değişkeni olan affetme düzeyi ile bağımsız değişkenleri olan ebeveyn kabul-red algısı, benlik saygısı ve duygu düzenleme güçlüklerine yönelik betimsel istatistik bulgularına yer verilmiştir. Üniversite öğrencilerinin Heartland Affetme Ölçeği, Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği (Anne Formu), Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği (Baba Formu), Benlik Saygısı Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlükleri ölçeklerinden aldıkları puanların ortalamaları, standart sapmaları, minimum ve maksimum puanları Tablo 4'te gösterilmektedir.

Tablo 4. Affetme Ölçeği, Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği (Anne-Baba Formu), İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeğinden Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistik Bulguları

Değişkenler	N	\bar{X}	Ss	Minimum Puan	Maksimum Puan
Bağımlı Değişken					
HAÖ	501	50.49	9.48	25.50	74.65
Bağımsız Değişkenler	N	\bar{X}	Ss	Minimum Puan	Maksimum Puan
EKRÖ-AF	501	48.53	7.31	41.01	74.22
EKRÖ-BF	501	48.30	7.53	39.81	74.24
İBBSÖ	501	50.60	9.47	25.76	72.32
DDGÖ	501	49.36	9.41	27.76	74.38

HAÖ=Heartland Affetme Ölçeği; EKRÖ-AF=Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği-Anne Formu; EKRÖ-BF= Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği-Baba Formu; İBBSÖ= İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği; DDGÖ= Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği

Tablo 4'e bakıldığında, araştırmanın bağımlı değişkeni olan affetme düzeylerine ilişkin ortalama puanı, 50.49 şeklinde görülmektedir. Araştırmanın

bağımsız değişkenlerinin ortalama puanlarına bakıldığında ise, ebeveyn kabul red algısı-anne formu ortalamasının 48.53, ebeveyn kabul red algısı-baba formu ortalamasının 48.30, benlik saygısı ortalamasının 50.60 ve duygu düzenleme güçlükleri ortalamasının 49.36 olduğu görülmektedir.

4.3. Üniversite Öğrencilerinin Affetme Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin

Bulgular

Regresyon analizi öncesinde bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon incelenmiş ve bu korelasyona ilişkin veriler Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5. *Affetme Ölçeği, Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği (Anne-Baba Formu), İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeğinden Elde Edilen Puanlar Arasındaki Korelasyon Katsayıları*

	HAÖ	EKRÖ_AF	EKRÖ-BF	İBBSÖ	DDGÖ
HAÖ	-				
EKRÖ-AF	-.19**	-			
EKRÖ-BF	-.10*	.55**	-		
İBBSÖ	.41**	-.32**	-.27**	-	
DDGÖ	-.57**	.30**	.23**	-.60**	-

HAÖ=Heartland Affetme Bağımlılığı Ölçeği; EKRÖ-AF=Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği-Anne Formu; EKRÖ-BF= Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği-Baba Formu; İBBSÖ= İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği; DDGÖ= Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği

* $P < .001$, ** $P < .05$

Tablo 5’e bakıldığında, bağımsız değişkenlerin birbirleriyle ve bağımlı değişkenle olan korelasyon değerlerinin .10 ile .60 arasında değiştiği ve çoklu eş doğrusallık sorununa neden olacak kadar yüksek olmadığı görülmektedir.

Regresyon analizine ilişkin gerekli varsayımların karşılanmasının ardından bu bölümde araştırmannın “Üniversite öğrencilerinin Ebeveyn Kabul-Red Algısı, Benlik Saygısı ve Duygu Düzenleme Güçlükleri birlikte Affetme Düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır? problem cümlesini cevaplamak üzere Aşamalı Çoklu Regresyon analizi yapılmıştır. Analize ilişkin bulgular Tablo 6 ve 7’de verilmiştir.

Tablo 6. Üniversite öğrencilerinin Ebeveyn Kabul-Red Algısı, Benlik Saygısı ve Duygu Düzenleme Güçlüklerin Affetme Düzeylerini Yordamasına İlişkin R ve R² Değişimi

Değişken	R	R ²	R ² Değişimi	F Değişim	sd1	sd2	F Değişim Anlamlılık
DDGÖ	.56	.32	.32	237.17	1	499	.00
DDGÖ İBBSÖ	.57	.33	.01	4.68	1	498	.03

DDGÖ= Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği; İBBSÖ= İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği

Tablo 6 ve 7’de görüldüğü gibi, üniversite öğrencilerinin Affetme Düzeylerinin yordanmasına ilişkin uygulanan aşamalı çoklu regresyon analizi iki adımda tamamlanmıştır. Bulgular incelendiğinde “Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği” ve “Benlik Saygısı Ölçeği” puanları üniversite öğrencilerinin “Heartland Affetme Ölçeği” puanlarının anlamlı birer yordayıcısı iken, Ebeveyn Kabul-Red Ölçeğinin Anne ve Baba Formlarından elde edilen puanların yordayıcı rolü bulunmadığı saptanmıştır.

Birinci aşamada, araştırmanın bağımsız değişkeni olan duygu düzenleme güçlüklerinin, araştırmanın bağımlı değişkeni olan affetme düzeylerinin anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordadığı ve toplam varyansın % 32’sini açıkladığı görülmektedir. Tek bir bağımsız değişkenin bulunduğu birinci model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. “Duygu Düzenleme Güçlükleri” değişkeni ile “Affetme Düzeyi” puanları arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur ($R=0.56$; $R^2=0.32$; $F=237.17$; $p<.001$).

İkinci aşamada ise, duygu düzenleme güçlükleri değişkeninin bulunduğu modele benlik saygısı değişkeni de dâhil edilmiştir. Benlik saygısı düzeyi tek başına bağımlı değişkendeki toplam varyansın % 1’ini açıklamakta olup iki değişken birlikte varyansın % 33’ünü açıklamıştır. İki bağımsız değişkenin yer aldığı ikinci model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. “Benlik Saygısı” değişkeni ile “Affetme” puanları arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur ($R=0.57$; $R^2=0.33$; $F=4.68$; $p<.05$).

Tablo 7. *Düzenleme Güçlükleri ve Benlik Saygısının Affetme Düzeyi Puanlarını Yordamasına İlişkin B, Beta Değerleri ve Anlamlılık Düzeyi*

Değişken	B	Sdt Hata	B	T	p
Sabit	78.71	1.87		42.20	.00
DDGÖ	-.57	.037	-.57	-15.40	.00
Sabit	70.70	4.15		17.05	.00
DDGÖ	-.51	.05	-.51	-11.04	.00
İBBSÖ	.10	.05	.10	2.16	.03

DDGÖ= Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği; İBBSÖ= İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği

Özetle, “Duygu Düzenleme Güçlükleri” ve “Benlik Saygısı” değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin “Affetme” puanlarındaki toplam varyansın % 33’ünü açıkladığı görülmüştür. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda, “Affetme” puanlarındaki toplam varyanstaki değişimi duygu düzenleme güçlüklerinin (-.51) açıklama oranı yüksek iken benlik saygısının (.10) ise açıklayıcılık oranının düşük olduğu görülmektedir. Bahsi geçen çoklu doğrusal regresyon eşitliği (modeli);

“AFFETME = 70.70 - 0.51 x DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜKLERİ + 0.10 x BENLİK SAYGISI” şeklindedir.

Regresyon eşitliği incelendiğinde; “Benlik Saygısı” puanları sabit tutulduğunda, “Duygu Düzenleme Güçlükleri” puanlarındaki 1 (bir) birimlik artış, “Affetme” puanlarında -0.51 birimlik bir azalışa neden olmaktadır.

Benzer şekilde, “Duygu Düzenleme Güçlükleri” değişkeni sabit tutulduğunda ise “Benlik Saygısı” düzeyindeki 1 (bir) birimlik artış, “Affetme” puanlarında 0.10 birimlik bir artışa neden olmaktadır.

BÖLÜM IV

5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, araştırmaya katılan Ege Üniversitesi öğrencilerinin ebeveyn kabul-red algısı, benlik saygısı ve duygu düzenleme güçlüklerinin affetme düzeylerini yordama derecesine yönelik bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5.1 Üniversite Öğrencilerinin Affetme Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin

Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Üniversite öğrencilerinin ebeveyn kabul-red algısı, benlik saygısı ve duygu düzenleme güçlüklerinin affetme düzeylerini yordama derecesini belirlemek için aşamalı çoklu regresyon analizi yapılmıştır (Bkz. Tablo 6 ve 7). Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki korelasyonun belirlenmesinin ardından bağımlı değişkenin varyansına en büyük katkıyı yapan değişkene öncelik verilmesi ile gerçekleştirilen aşamalı çoklu regresyon analizi sonucunda, duygu düzenleme güçlükleri ile benlik saygısı değişkenlerinin, affetme düzeylerini anlam düzeyde yordadığı ve affetme düzeylerinin %33'ünü açıkladığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bulgular incelendiğinde duygu düzenleme güçlükleri, affetme düzeylerini tek başına anlamlı düzeyde yordamakta olduğu görülmüş ve aralarında negatif yönde bir ilişki bulunduğu saptanmıştır (Bkz. Tablo 7). Affetme düzeylerini tek başına düşük düzeyde yordayan benlik saygısı ise affetme düzeyleri ile pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkiye sahiptir (Bkz. Tablo 7). Ancak, Ebeveyn Kabul-Red Ölçeği Anne ve Baba Formlarından elde edilen puanların, affetme puanlarını anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür. Diğer bir deyişle; duygu düzenleme güçlükleri ile benlik saygısı puanlarında görülen artış veya azalış affetme düzeylerinde değişim yaratırken, ebeveyn kabul-red algısındaki artış veya azalışın affetme düzeylerinde herhangi bir değişim yaratmadığı görülmüştür.

Bu bulgulardan yola çıkılarak, affetme düzeylerinin açıklanmasında öncelikle duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin sonrasında ise düşük benlik saygısı düzeyinin yer aldığı söylenebilir. Duygu düzenleme güçlüklerinin affetme düzeylerini negatif yönde yordama gücü dikkate alındığında, duyguları düzenlemede yaşanan güçlüklerin azaltılmasının, affetme düzeylerindeki artışta önemli bir rolü

bulunmaktadır. Benlik saygısının, affetme düzeylerini pozitif yönde yordama gücü dikkate alındığında ise, benlik saygısı puanlarındaki artışın, affetme puanları üzerinde düşük düzeyde rol oynadığı düşünülmektedir.

Araştırma konusuna ilişkin yurt dışı ve Türkiye’de yapılan araştırmalar incelendiğinde ebeveyn kabul-red algısı, benlik saygısı ve duygu düzenleme güçlükleri değişkenlerinin birlikte affetme düzeylerini yordayıcı rolünü belirlemeye ilişkin herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırmanın üç bağımsız değişkeni aynı çalışma içinde yer almasa da farklı değişkenler ile birlikte affetme düzeyleri ile olan ilişkilerini ve yordayıcı rollerini belirlemek amacıyla ele alındıkları görülmektedir. İlgili araştırmalar kısmında bu araştırmalar ve bulguları özetlenmiş, bu araştırmadan elde edilen bulgular ise ilişkili olduğu düşünülen bu araştırmalar çerçevesinde tartışılarak yorumlanmıştır.

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin çocukluk dönemine dönük ebeveyn kabul-red algısının, affetme düzeylerini yordayıcı rolü bulunduğu iddia edilmiştir. Ancak bulgular incelendiğinde, ebeveyn kabul-red algısının, affetme düzeylerinin anlamlı düzeyde yordayıcısı olmadığı görülmüş ve bu hipotez reddedilmiştir. Buna karşın ebeveyn kabul-red algısını ölçmeye yönelik kullanılan anne ve baba formlarından elde edilen puanların, affetme düzeyi ile negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bkz. Tablo 4). Bu bulgudan hareketle, ebeveyn red algısı yüksek olan bireylerin affetme düzeylerinin düşük olduğu söylenebilir.

Yurt dışı ve Türkiye alanyazınında ebeveyn kabul-red algısı ve affetme düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemeyi amaçlayan araştırmalar yer almaktadır. Bu kısımda öncelikle ebeveynle kurulan bağ ve yaklaşımlarına ilişkin algının affetme düzeyleri ile ilişkili olduğunu belirten araştırmalar, sonrasında ise bu araştırma kapsamında ele alınan ebeveyn kabul-red algısının, affetme düzeylerini yordayıcı rolüne yönelik hipotezin reddedilmesinde etkili olabileceği düşünülen faktörler ele alınarak bulgular tartışılmıştır.

Hatırlanan ebeveyn kabulü algısının psikolojik ve sosyal uyum ölçütleri ile ilişkili olduğu (Gaylord vd., 2003; Rohner, 2008) ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir (Halisdemir, 2013). Erken çocukluk döneminde kendine bakım veren kişi ile güvenli bağlanan bireylerin, ilişkide kalarak çatışma üzerinde çalışmaya istekli oldukları ve affetme düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Lawler Row vd., 2006; Burnette vd., 2007). Lin, Enright ve

Klatt (2012) ise güvensiz bağlanma stiline sahip genç yetişkinler için uyguladıkları affetme müdahale programının ardından affetme düzeylerinde artış olduğunu ortaya koymuşlardır. Türkdoğan (2015) yapmış olduğu araştırmada üniversite öğrencilerinin çocukluk dönemine ilişkin algıladıkları ebeveyn reddinin, yetişkinlik dönemindeki affetme eğilimlerini anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Al Mabuk ve diğerleri (1995) ise ebeveynleri tarafından sevilmediğini düşünen üniversite öğrencileri ile yürüttükleri deneysel çalışmada affetmeye dair tüm adımların aktarıldığı deney grubunun affetme ve ebeveynlere karşı olumlu tutum açısından yüksek puanlar aldıklarını ortaya koymuşlardır. Dolayısıyla bu araştırmalar, bireylerin ebeveynleri tarafından reddedildiğine yönelik bir algıya sahip olmasının, düşük affetme düzeyleri ile ilişkili olduğuna işaret etmektedir.

Bu araştırmaya ilişkin bulgular incelendiğinde ise; ebeveyn red algısı yüksek olan bireylerin affetme düzeylerinin düşük olduğu görülmekte ancak ebeveyn kabul-red algısının affetme düzeylerini yordayıcı rolü bulunmamaktadır. Ebeveyn kabul-red algısının, affetme düzeyi ile ilişkisini ele alan araştırmalar sınırlı olmakla birlikte, bulgular incelendiğinde birçoğunda negatif yönde bir ilişki ve yordayıcı rolünün bulunduğu görülmektedir. Mevcut araştırma bulgularını destekler nitelikte araştırma sonuçlarına rastlanmasa da, araştırma hipotezinin reddedilmesinde etkili olabileceği düşünülen üç faktör kısaca açıklanmıştır.

Her ne kadar ebeveyninin yaklaşımı ilgisiz veya düşmanca olsa da bunu doğrudan kendisine yöneltilen bir şey olarak nitelendirmeyen çocukların kendini reddedilmiş hissetmediği görülmektedir (Rohner, 1980). Bu anlamda ebeveynlerin davranış örüntüsünü kişiselleştirmeyen bireylerde reddedilmişliğin beraberinde getirdiği olumsuz duygu ve düşüncelerin etkisi ile sergilenen olumsuz davranışların da azalacağı söylenebilir. Böylece diğerleriyle kurulan ilişkilerde ebeveynlerin olumsuz yaklaşımının etkilerinden bağımsız davranışlar sergileyen bireylerin, affetme düzeylerinin de doğrudan etkilenmeyeceği düşünülebilir.

Ebeveyn kabul-red kuramında bazı çocukların ebeveynleri tarafından reddedildiğine dair bir algısı olsa da yaşanan duygusal istismarın yıpratıcı etkileriyle başa çıkabildikleri belirtilmiştir (Rohner, 1980). Her insanın farklı yaşantı, kişilik özellikleri ve baş etme becerilerine sahip olduğu düşünüldüğünde, ebeveyni tarafından reddedildiğine dair algıya sahip olmanın, affetme düzeylerini doğrudan etkileyen bir faktör olmayabileceği söylenebilir. Rutter ve Quinton (1984) araştırmalarında

bireylerin, olumlu okul deneyimleri sayesinde planlama becerisi geliştirerek yaşamlarının farklı alanlarında işlevsel olabileceğini belirtmişlerdir. Bu doğrultuda erken çocukluk dönemi olumsuz yaşantılarının etkilerine karşı, onarıcı bir ilişki ya da evlilik hayatı içinde olmak gibi gelişimsel “dönüm noktaları”nın koruyucu bir faktör olabildiğinin belirtilmesi, farklı yaşantıların ve kazanılan becerilerin de affetme düzeyleri üzerinde etkili olabileceği görüşünü destekler niteliktedir.

Rohner (2008), sevgi dolu bir aile ortamında büyüdüğünü bildiği bir meslektaşının, 3 yıl önce sona eren ilişkisine dair anlattıklarının çocukluk çağında ebeveyn reddi algılanması ile ilişkilendirilebilecek olumsuz düşünce ve duygular ile benzerlik gösterdiğini fark etmiştir. Sonrasında kuramını yeniden düzenleyen Rohner, yaşamın herhangi bir anında önemsenen bir başkası tarafından algılanan reddedilmenin, çocukluk döneminde ebeveynler tarafından reddedilen çocukların tepkisi ile benzerlik gösterebileceğini belirtmiştir. Dolayısıyla, araştırmaya katılan genç yetişkin bireylerin affetme düzeylerini yordayıcı rolde ele alınan ebeveyn kabul-red algısı değişkeninin tek başına yeterli olmayacağı, bireylerin hayatının farklı dönemlerinde ilişki kurduğu diğer insanlar tarafından reddedilmeye ilişkin deneyimlerinin de etkili birer faktör olabileceği söylenebilir.

Ebeveyn Kabul Red Kuramı kapsamında yer verilen bilgiler doğrultusunda mevcut araştırma bulguları tartışılarak anlamlı düzeyde yordayıcı rolünün bulunmaması açıklanmıştır. Ancak kuramsal yaklaşım ve ilgili araştırmalar kısmında yer verilen ebeveyn-çocuk ilişkisinin önemi ve affetme düzeyleri ile olan ilişkisi, alanyazındaki diğer araştırma bulguları ile desteklenmiş ve araştırma hipotezi de bu doğrultuda oluşturulmuştur. Bu nedenle mevcut ebeveyn kabul-red algısı değişkeninin alt boyutlarını ya da ebeveyn-çocuk ilişkilerini ortaya koyan farklı değişkenleri ele alarak farklı örneklem grupları ile affetme düzeyleri ile arasındaki ilişkileri belirlemeye yönelik yapılacak yeni çalışmaların yararlı olacağı düşünülmektedir.

Bu araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin benlik saygısı puanlarının, affetme düzeylerinin yordayıcısı olduğu iddia edilmiş ve elde edilen bulgular bu hipotezi doğrulamıştır. Bulgular incelendiğinde, benlik saygısı ve affetme düzeylerinin pozitif yönde ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Bkz. Tablo 4). Dolayısıyla benlik saygısı yüksek olan bireylerin affetme düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir. Benlik saygısının, affetme düzeylerini yordama gücü göz önüne alındığında ise, bu değişkenin modeli açıklamada %1 oranında katkı sağlamış olduğu

görülmektedir (Bkz. Tablo 6). Alanyazın incelendiğinde, benlik saygısı ve affetme düzeyleri arasındaki ilişkiye dair farklı araştırma bulgularının yer aldığı dikkat çekmektedir.

Benlik saygısı düzeyinin yüksek olması genel anlamda arzu edilen bir durum olarak kabul görse de bazı araştırmalarda insan yaşamı üzerindeki olumsuz etkilerine yer verilmektedir. Benlik saygısı yüksek olan bireyin kendisi ile ilgili abartılı değerlendirmeler yapma ve yeteneklerini aşan taahhütlerde bulunma riski bulunmakta ve bu da kimi zaman başarısızlıklara yol açabilmektedir (Baumeister, Heatherton ve Tice, 1993). Ayrıca bireyin kişilerarası ilişkilerinde yaşadığı problemlerin ardından kendini engellenmiş ve öfkeli hissetmesi, kimi zaman saldırgan tepkileri de beraberinde getirmektedir. Böyle bir durumda affetme söz konusu olmadığı gibi alanyazında saldırgan yaklaşımlar ile benlik saygısı düzeylerinin farklı şekillerde ele alındığı görülmektedir. Baumeister ve diğerleri (2000) yapılan son çalışmalarda, düşük benlik saygısının saldırganlığa yol açtığına dair geleneksel bakış açısının doğrulanmadığını belirtmişlerdir. Ancak her benlik saygısı yüksek olan bireyin de saldırgan bir yaklaşım sergileyebileceği düşünülmemelidir. Bu nedenle narsisizm ve değişken benlik saygısı gibi yeni yapıların, saldırganlığı öngörme konusunda daha etkili değişkenler olabileceği belirtilmiştir.

Benlik saygısı yüksek olan bireyler, ilişkinin sona ermesine dair hiçbir işaret yokken ilişkiyi sonlandırmak için diğerlerinden daha istekli olabilmektedir (Baumeister vd., 2003). Benlik saygısının ilişkide kalma ve çatışmaları çözmeye yönelik istekliliği azaltıcı etkisinin altını çizen bu araştırma bulgusu, ilk aşamada bireylerin affetme düzeylerini de olumsuz yönde etkileyebileceğini düşündürmektedir. Ancak, Enright ve The Human Development Study Group (1996) affedilen kişi ile ilişkiyi devam ettirmenin zorunlu olmadığını belirtmişlerdir. Ayrıca benlik saygısı yüksek olan bireylerin kendini tanıması ve ilişkiye dair beklentilerinin farkında olması beklendiğinden, büyük anlaşmazlıklar olmadığı halde farklı gerekçelere bağlı olarak ilişkide kalmamayı seçmesi de muhtemeldir. Affetme içsel bir süreç olmakla beraber, alınan ayrılık kararının ardından pişmanlık, öfke duyguları ile bitirilmemiş işlerin kalmamış olmasının daha önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmanın bulgularında ise Benlik saygısının yüksek olmasının affetme düzeylerini pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Alanyazında benlik saygısının affetme düzeylerini yordadığına ilişkin benzer bulgulara sahip olan

araştırmalar yer almaktadır (Gündüz, 2014; Turnage vd., 2012). Aydemir ve Bayram (2016), kişinin kendini sevmesi ile affetme düzeylerinin ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Eaton ve diğerleri (2007), özür dileme ve affetme arasında benlik saygısının aracı rolünü inceledikleri araştırmada, güvenli benlik saygısına sahip olanlara kıyasla, savunucu benlik saygısına sahip olanların, özür aldıktan sonra kinci, çekingen ve daha az affedici bir yaklaşım sergilediği bulgusuna ulaşmışlardır. Sarıçam ve Biçer (2015) ise üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada, öz-anlayış düzeyindeki artışın affetme düzeylerinde de artışa neden olduğunu belirtmişlerdir.

Ayrıca bazı deneysel araştırmalarda, affetme düzeylerini artırmaya yönelik yapılan müdahale çalışmalarının benlik saygısını da pozitif yönde etkilediği görölmektedir. Lundahl ve diğerleri (2008), araştırma kapsamında yürüttükleri affetme müdahale sürecine katılan bireylerin benlik saygısı ve affetme düzeylerinde artış olduğunu belirtmişlerdir. Al Mabuk ve diğerleri, Enright ve Cardis (1995), ebeveynleri tarafından sevilmediğini düşünen bireylerin katıldığı affetme müdahale programı sonrasında, benlik saygısı puanlarında da artış olduğu bulgusunu ortaya koymuşlardır. Özetle, üniversite öğrencilerinin benlik saygısı puanlarının affetme düzeylerini pozitif yönde anlamlı düzeyde yordayıcı rolünü ortaya koyan bu araştırmanın, alanyazında bahsi geçen diğer araştırma bulguları ile tutarlılık gösterdiği söylenebilir.

Her ne kadar benlik saygısının affetme düzeylerini pozitif yönde anlamlı düzeyde yordayıcı rolü bulunsa da, araştırma hipotezini oluşturma aşamasında yer verilen diğer araştırmalara ilişkin bulgulara kıyasla düşük bir oran olduğu gözlenmiştir. Bu kısımda ise beklenenin altında çıkan ilişki düzeyine ilişkin birtakım açıklamalara yer verilmiştir. Araştırma bulgularında; benlik saygısı ile affetme arasındaki korelatif ilişki göz önüne alındığında, benlik saygısı puanları arttıka affetme düzeylerinin de arttığı görölse de, alanyazında bu bulgulara ilişkin farklı görüşler yer almaktadır. Benlik saygısı düşük olan bireylerin diğerlerine bağımlı olduğu ve ilişkilerini devam ettirmek zorunda hissederek affettiği görüşünün yanı sıra benlik saygısı yüksek olan bireylerin yaşanan incitici olayları kişiselleştirmede için kendisini değersizleştiren bir algıdan bağımsız olarak olayları değerlendirdiği ve affedici bir yaklaşım sergilediğini belirten görüşler de bulunmaktadır. Alanyazında, benlik saygısı ve affetme düzeyleri arasındaki ilişkinin varlığı kabul edilse de ilişkinin hangi yönde olduğu henüz netlik kazanmamıştır. Bu nedenle benlik saygısı ve affetme

düzeylerine ilişkin yapılacak araştırmaların alanyazına önemli bir katkı sağlayacağı söylenebilir.

Bu araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerinin, affetme düzeylerini yordayıcı role sahip olduğu iddia edilmiş ve elde edilen bulgular bu hipotezi doğrulamıştır. Korelasyon analizine ilişkin bulgular incelendiğinde, affetme düzeyi ile duygu düzenleme güçlükleri arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Regresyon analizi bulgularında ise, duygu düzenleme güçlüklerinin affetme düzeylerine ilişkin varyansın tek başına %32'sini açıkladığı görölmektedir (Bkz. Tablo 6). Bu anlamda duygu düzenleme güçlüklerinin, affetme düzeylerinin en önemli yordayıcısı olduğu ve modeli açıklamada büyük bir katkı sağladığı söylenebilir. Özetle araştırma bulguları, duygu düzenleme güçlüklerindeki azalmanın affetme düzeylerini artırıcı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Yurt dışı ve Türkiye alanyazınında duygu düzenleme güçlükleri ve affetme düzeyleri arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak duygu düzenleme ve duygusal zekâ gibi benzer değişkenler ile yapılan araştırmalara ilişkin bulgular incelendiğinde mevcut araştırma bulguları ile paralel oldukları görölmektedir.

Alanyazında affetme düzeyi ile duygusal zekâ arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğunu ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır (Asıcı, 2018b; Kaya ve Peker, 2016). Diğerlerine karşı empatik bir yaklaşım sergileyerek onların bakış açılarını algılayabilen bireylerin başkalarını (Turnage vd., 2012) ve kendilerini affetmeye daha yatkın olduğu ortaya konmuştur (Hodgson ve Wertheim, 2007). Levenson ve diğerleri (2006), duygusal zeka eğitim programının empati, duygusal zeka, yaşam doyumunu, affetme gibi olumlu psikolojik bulguların artmasında etkili olduğunu belirtmişlerdir.

Duygular, insan yaşamında oldukça önemli bir yere sahiptir. Hodgson ve Wertheim (2007) duyguları hakkında net olan ve duygularını düzenleme becerisine sahip olan insanların, diğerlerini affetme eğiliminin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Özteke Kozan ve diğerleri (2017) ise, duyguların sözel ve davranışsal yollarla ifade edilmesinin ve öfkeyi yönetme becerilerinin bireylerin kendini, diğerlerini ve durumu affetme düzeyleri ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Aynı

zamanda affetme düzeyi yüksek olan insanların, öfke gibi olumsuz duyguları hafifletici düşünceleri harekete geçirebildiği ve affetmesine engel olan duyguları yönetme becerisine sahip oldukları görülmektedir (Roberts, 1995). Koç ve diğerleri (2016), affetme eğiliminin artmasının öfke kontrol düzeyini de arttırdığı ve affetme eğiliminin psikolojik iyi oluş düzeyi üzerindeki etkiye aracılık ettiğini belirtmişlerdir. Bu kısımda yer verilen araştırmalar duygu düzenleme becerisi ile affetme düzeylerini ele almakta, bu beceriye sahip olan bireylerin de affetme düzeylerinin arttığını ortaya koymaktadır.

Konuya ilişkin deneysel çalışmaların da yapıldığı ve etkililiğinin test edildiği görülmektedir. Goldman ve Wade (2012) affetme düzeylerini arttırmaya yönelik deneysel araştırmalarına ilişkin bulgularda; grup üyelerinden 41'inin düşmanlık duygusu ve psikolojik semptomlarının azaldığını, 39'unun hata yapan kişiye karşı empati düzeyinin arttığını, tamamında ise intikam alma arzularında ve suçla ilgili ruminasyonda azalma olduğunu ortaya koymaktadırlar. Lundahl ve diğerleri (2008), affetme düzeylerini arttırmaya yönelik müdahale yöntemlerinin etkilerini araştırdığı meta-analiz çalışmasında ise, affetme müdahalesi alan bireylerin daha fazla affettiği, artan pozitif duygulanım ve benlik saygısı düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

İlgili alanyazın incelendiğinde, duygu düzenleme becerisi ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik korelatif araştırmaların sıkça yer aldığı dikkat çekmektedir. Duygu düzenleme becerisi ile affetme düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koyan korelatif araştırma bulguları ışığında, çeşitli müdahale yöntemlerinin uygulanarak etkililiğinin test edildiği deneysel araştırmaların ise yeni yeni hız kazandığı görülmektedir. Bu araştırmada ise affetme düzeylerini yordayıcı rolünü belirlemek üzere alanyazında daha önceki model ve değişkenlerden farklı olarak, duygu düzenleme güçlükleri değişkeni ele alınmıştır. Duygu düzenleme güçlüklerinin, affetme düzeylerine ilişkin varyansın %32'sini açıklaması ile alanyazında benzer değişkenlerle elde edilen bulgular ile tutarlılık gösterdiği söylenebilir.

Bu araştırmanın bulgularına göre üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin en önemli yordayıcısı olan değişkenin duygu düzenleme güçlükleri olduğu görülmektedir. Erken çocukluk döneminde kazanılmaya başlanan duygu düzenleme becerisinin, insan yaşamının birçok alanında olduğu gibi kişinin kendisine,

başkasına ya da duruma karşı affedici bir yaklaşım sergilemesinde de önemli bir role sahip olduğu söylenebilir. Affetme, insanların duygu, düşünce ve davranışlarındaki değişim süreci olarak tanımlanmakta iken, hangisine öncelik verileceğinin psikolojik yardım hizmeti sunan uzmanın benimsediği yaklaşıma ve danışanın ihtiyacına bağlı olduğu belirtilmektedir. Alanyazında öncelik sırasına ilişkin farklı görüşler yer alsa da bu araştırma bulguları affetme sürecinde duyguların önemli bir rol oynadığının altını çizer niteliktedir. Farklı araştırmalarda da duyguları ifade etme, empati kurma, öfke yönetimi ve duygu düzenleme becerilerine sahip olmanın affetme düzeyleri ile ilişkili olduğuna ilişkin bulgular elde edilmesi, duyguların affetme sürecindeki önemini belirtmektedir. Bu nedenle insanların incitici bir yaşantının ardından hissettiği öfke, hayal kırıklığı ve kırgınlık gibi olumsuz duygularını düzenleme becerisine sahip olmalarının affedici yaklaşım sergilemesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla, affetme müdahalelerini planlarken danışanın duygu düzenleme becerisine sahip olup olmadığını belirlemenin ve sahip olmadığı durumda ise kazandırmaya yönelik eğitsel çalışmaların da sürece dâhil edilmesinin psikolojik yardım süreçlerine önemli katkılar sağlayacağına inanılmaktadır.

Bu araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin ebeveyn kabul-red algılarının affetme düzeylerini yordayıcı rolünün bulunmadığı, benlik saygısı düzeylerinin ise affetme düzeylerine ilişkin varyansın %1'ini açıklayarak regresyon modeline düşük düzeyde katkı sağladığı görülmüştür. Diğer yandan duygu düzenleme güçlüklerinin affetme düzeylerine ilişkin varyansın %32'sini negatif yönde anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir. Bu anlamda araştırma hipotezinde yer alan bireylerin geçmiş yaşantıları ve kendine ilişkin algılarını ölçmeye yönelik değişkenlerden ziyade duygu düzenleme becerilerine ilişkin değişkenin affetme düzeylerini önemli oranda açıklayıcı role sahip olmasının ise insan yaşamının herhangi bir döneminde kazanılması mümkün bir beceri olmasından dolayı umut verici bir tablo çizdiği düşünülmektedir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma bulguları özetlenmiş ve bu bulgular doğrultunda araştırmacı ve uygulayıcılar için birtakım önerilerde bulunulmuştur.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin ebeveyn kabul-red algısı, benlik saygısı ve duygu düzenleme güçlüklerinin affetme düzeylerini yordayıcı rolünü belirlemek amaçlanmıştır. Elde edilen bulgularla ise başta güçlü bir yordayıcı değişken olarak duygu düzenleme güçlüklerinin ve sonrasında benlik saygısının affetme düzeylerinin anlamlı düzeyde birer yordayıcısı olduğunu ancak ebeveyn kabul-red algısının yordayıcı rolünün bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

6.1. Araştırmacılar İçin Öneriler

1. Araştırma kapsamında ele alınan değişkenlerin, yurt dışı ve Türkiye’de yapılan araştırmalarda daha önce birlikte ele alınmamış olmasının alanyazına katkı sağladığına inanılmaktadır. Ancak araştırmanın örneklemini Ege Üniversitesi öğrencileri ile sınırlı olduğundan, farklı genç yetişkin grupları ile de benzer değişkenlerin ele alındığı araştırmaların yapılmasının mevcut araştırma bulgularının genç yetişkinlik dönemine genellenebilirliği açısından yararlı olacağı düşünülmektedir.

2. Bu araştırmada ebeveynler tarafından kabul ya da reddedilmeye ilişkin algının affetme düzeylerini yordayıcı rolünün bulunmadığı bulgusu elde edilmiştir. Ancak insanların affedici yaklaşım sergilemelerinde diğer kişilerarası ilişkilerin de önemli bir role sahip olabileceği düşünülmektedir. Arkadaşlık ilişkileri, romantik ilişkiler, akademik ve kariyer yaşamında kurulan diğer kişilerarası ilişkilerdeki kabul ve reddedilme deneyimlerinin de ele alındığı farklı çalışmaların yapılmasının bu anlamda alanyazına katkı sağlayacağına inanılmaktadır.

3. Bireylerin anlaşmazlık yaşantılarının ardından hissettikleri duyguları karşı tarafa aktarma şeklini ve affetme düzeylerini etkilemesi muhtemel problem çözme ve iletişim becerileri gibi değişkenlerin de ele alındığı araştırmaların yapılmasının önem arz ettiği düşünülmektedir.

4. Alanyazında insanların affetme kavramına ilişkin hatalı bilişlerinin yanı sıra

çeşitli önyargılarının bulunduğuna yer verilmektedir. Ancak insanların önyargıları ve hatalı bilişlerinin kültürel faktörler ile ilişkisini ele alan araştırmalara rastlanmamıştır. Bu anlamda affetme kavramının farklı kültürlerde hangi anlama geldiğini belirlemeye yönelik nitel araştırmaların yanı sıra, kültürel farklılıkların affetme düzeyleri ile ilişkisinin ele alındığı nicel çalışmaların yapılmasının yararlı olacağına inanılmaktadır.

5. Alanyazında insanların yaşının ilerlemesi ile birlikte affetme düzeylerinin artış gösterdiğini belirten araştırmalar yer alsa da nedenlerine ilişkin açıklamaların yetersiz kaldığı görülmektedir. Bu araştırmada genç yetişkin grubu ile çalışılmış olup affetme düzeylerini yordayıcı değişkenler ele alınmıştır. Araştırma bulgularına göre duygu düzenleme güçlükleri ve benlik saygısı düzeylerinin affetme düzeylerini yordayıcı rolü bulunmaktadır. Gelecekte yapılacak araştırmalarda ise farklı gelişim dönemindeki bireylerin affetme düzeylerini ve ilişkili olduğu diğer değişkenleri belirlemeye yönelik nicel araştırmaların yanı sıra o gelişim dönemlerine özgü affetme özelliklerine dair kapsamlı bilgiler edinmek üzere nitel çalışmaların yapılmasının da alanyazına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

6.2. Uygulayıcılar İçin Öneriler

1. Araştırma sonuçlarına bakıldığında duygu düzenleme güçlükleri ve benlik saygısının affetme düzeylerini yordayıcı role sahip olduğu görülmektedir. Bu anlamda duygu düzenleme bireylerin duygularını fark etme ve amaca yönelik olarak onları yönetmelerine yardımcı olan bir beceridir. Bireylerin farkındalık düzeyi ne kadar yüksekse ve duygularını düzenlemede ne kadar az güçlük yaşarsa, affetme düzeyinin de o kadar arttığı görülmektedir. Dolayısıyla, duygu düzenleme becerisini kazandırmaya yönelik psikoeğitim programlarının etkili olacağı düşünülmektedir. Benlik saygısının ise affetme düzeylerine ilişkin varyansı açıklama oranı düşük olduğundan tek başına ele alındığı psikoeğitim programlarının elverişli olmayabileceği düşünülmektedir. Ancak alanyazında bireylerin affedici yaklaşım sergilemesi ve duygularını fark edebilmesi için öncelikle kendini yakından tanıması, olumlu ve olumsuz özelliklerini bir bütün olarak görmesi ve kabul edebilmesinin önemli olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle bireylere duygu düzenleme becerisini kazandırmaya yönelik psikoeğitim programlarını planlarken, bireylerin benliğine

ilişkin algısının ele alındığı birkaç oturumun da dâhil edilmesinin programın etkililiğine katkı sağlayacağına inanılmaktadır.

2. Üniversitelerin psikolojik danışmanlık birimlerine başvuran danışanlar kimi zaman affetme müdahalelerine ihtiyaç duymaktadırlar. Psikolojik danışma sürecini planlama aşamasında ise ruh sağlığı uzmanlarının, aynı gelişim döneminde yer alan bireyler ile yürütülen bilimsel araştırma bulgularına başvurmaları önemlidir. Üniversite öğrencileri ile yürütülen bireyle ya da grupla psikolojik danışma oturumları esnasında, affetme düzeyini açıklayıcılığı yüksek olan duygu düzenleme becerisinin önemini belirtmesi yönüyle bu araştırma bulgularının da uzmanlara yol göstereceği düşünülmektedir.

3. Araştırma bulguları, duygu düzenleme güçlüklerinin affetme düzeylerini açıklayıcılığının yüksek olduğunu göstermektedir. Alanyazında da belirtildiği gibi duygu düzenlemeye ilişkin beceriler erken çocukluk döneminde kazanılmaktadır. Birçok beceride olduğu gibi duyguları fark etme ve onları düzenlemeye ilişkin becerilerin geliştirilmesinde ebeveynler önemli bir role sahiptir. Duygu düzenleme ya da diğer becerelerin aile ortamında kazandırılmadığı durumlarda ise okul psikolojik danışmanları önemli bir rol üstlenmektedir. Bu öğrencileri tespit edip psikoeğitim programları ile öğrenme ortamı yaratılsa da değişimin kalıcılığını sağlamak için ailelerin de sürece dâhil etmeleri gerekmektedir. Bu anlamda okul psikolojik danışmanlarının ebeveynleri bilgilendirerek onlarla işbirliği içinde olması ve öğrencilere yönelik grup çalışmaları yapmasının önleyici nitelikte olduğu düşünülmektedir.

4. Alanyazında affetme kavramına ilişkin hatalı biliş ve önyargıların bulunduğuna yer verilmiştir. Bu anlamda, başta ruh sağlığı alanında çalışan uzmanları, sonrasında ise affetme müdahalelerine gereksinim duyan danışanları affetmenin gerçekte ne olduğuna ilişkin bilgilendirmenin önemli olduğu düşünülmektedir. İnsanların, affetme kavramına dair önyargıların yıkılmasının ardından affetmeyi deneyimlemeleri ile olumsuz duygu ve düşüncelerinin etkilerinin azalması, olumlu fiziksel ve psikolojik sağlık bulgularının ise artması beklenmektedir.

KAYNAKÇA

- Ahmed, R. A., Azar, F., & Mullet, E. (2007). Interpersonal forgiveness among Kuwaiti adolescents and adults. *Conflict Management and Peace Science*, 24 (3), 159-170.
- Al Mabuk, R. H., Enright, R. D., & Cardis, P. A. (1995). Forgiveness education with love-deprived late adolescents. *Journal of Moral Education*, 24, 427-444.
- Akın, M., Özdevecioğlu, M., & Ünlü, O. (2012). Örgütlerde intikam niyeti ve affetme eğiliminin çalışanların ruh sağlıkları ile ilişkisi. *Amme İdaresi Dergisi*, 45 (1), 77-97.
- Akkuş Örün, I. (2010). *Alkol bağımlısı olan ve olmayan kişilerin çocuklarının anne-baba kabul-reddi, psikolojik uyum ve çocukluk dönemi kararları açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Akl, M., & Mullet, E. (2010). Forgivingness: Relationships with conceptualizations of divine forgiveness and childhood memories. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 20, 187-200.
- ASICI, E. (2018a). *Affetme odaklı grup rehberliğinin ergenlerin saldırganlık ve öznel iyi oluşları üzerindeki etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- ASICI, E. (2018b). Affetmenin yordayıcısı olarak duygusal zekâ. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 23-37.
- ASICI, E., & Karaca, R. (2014). Öğretmen adaylarında affetme özelliği ve öz-duyarlılık. *International Journal of Social Science*, 27, p. 489-505.
- ASICI, E., & Uygur, S. (2017). Duygusal öz-yeterlik ve affetmenin algılanan stres düzeyini yordayıcı rolü. *Uluslararası İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6 (3), 1353-1375.
- Aslan, S., & Güven, M. (2015). *Benlik gelişimi sürecinde ayrışma bireyleşme*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Aşçıoğlu Önal, A., & Yalçın, İ. (2017). Forgiveness of others and self-forgiveness:

- The predictive role of cognitive distortions, empathy, and rumination. *Eurasian Journal of Educational Research*, 68, 97-120.
- Ateş, N. (2014). *Çatışma çözme eğitiminin altıncı sınıf öğrencilerinin çatışma çözme becerileri ve özsaygı düzeylerine etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydemir, M., & Bayram N. (2016). Yapısal eşitlik modellemesi ile yalnızlık, kendini affetme ve kendini sevme değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 35 (1), 81-88.
- Balcı Çelik, S., & Öztürk Serter, G. (2017). The role of forgiveness on subjective well-being of university students in their romantic relationships. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 3990-4001.
- Barber, L., Maltby, J., & Macaskill, A. (2005). Angry memories and thoughts of revenge: The relationship between forgiveness and anger rumination. *Personality and Individual Differences*, 39, 253–262.
- Barnes, C. D., & Brown, R. P. (2010). A value-congruent bias in the forgiveness forecasts of religious people. *Psychology of Religion and Spirituality*, 2, 17–29.
- Baskin, T. W., & Enright, R.D. (2004). Intervention studies of forgiveness: a meta-analysis. *Journal of Counseling and Development*, 82, 79–90.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T.F. ve Tice, D.M. (1993). When ego threats lead to self regulation failure: negative consequences of high self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(1), 141-156.
- Baumeister, R. F., Bushman, B. J., & Campbell, W. K. (2000). Self-esteem, narcissism, and aggression. *Current Directions in Psychological Science*, 9 (1), 26–29.
- Baumeister, R.F., Campbell, J.D., Krueger, J.I., & Vohs, K.D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness or healthier lifestyles? *Psychological Science in The Public Interest*, 4(1), 1-44.
- Bennett Goleman, T. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*. New York: Three Rivers Press.

- Besim, G. (2017). *Üniversite öğrencilerinde affetme, bitirilmemiş işler ve öfke* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bugay, A. (2010). *Investigation of social-cognitive, emotional and behavioral variables as predictors of self-forgiveness* (Unpublished Doctoral Dissertation). Middle East Technical University, Ankara.
- Bugay, A., & Demir, A. (2010) A Turkish version of Heartland Forgiveness Scale. *Procedia: Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931.
- Bugay, A., & Demir, A. (2011). Hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetmeyi yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 96-106.
- Bugay, A., & Demir A. (2012). Affetme artırılabilir mi? : Affetmeyi geliştirme grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 8-17.
- Bugay, A., Demir, A., & Delevi, R. (2012). Assessment of reliability and validity of the Turkish version of heartland forgiveness scale. *Psychological Reports*, 111, 575–584.
- Bugay, A., & Mullet, E. (2013). Conceptualizing forgiveness, granting forgiveness, and seeking forgiveness: A Turkish-French comparison. *Canadian Center of Science and Education*, 5(5), 187-196.
- Burnette, J. L., Taylor, K. W., Worthington, E. L., & Forsyth, D. R. (2007). Attachment and trait forgivingness: The mediating role of angry rumination. *Personality and Individual Differences*, 42(8), 1585–1596.
- Campo, A. T., & Rohner, R. P. (1992). Relationships between perceived parental acceptance-rejection, psychological adjustment, and substance abuse among young adults. *Child Abuse & Neglect*, 16(3), 429–440.
- Campos, J. J., Campos, R. G., & Barrett, K. C. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental Psychology*, 25(3), 394–402.
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. (2008). The development of emotion regulation and dysregulation: a clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 73–102.

- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (T, Ergene, Çev.) Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Crano, W. D, & Brewer, M. B. (2002). *Principles and methods of social research*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Daş, C. (2017). *Geşalt terapi bütünleşmek ve büyümek* (5. Baskı). Ankara: Altınordu Yayınları.
- Dedeler, M., Akün, E., & Durak-Batıgün, A. (2017). Yetişkin ebeveyn kabul-red ölçeği-kısa form'un uyarlama çalışması. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30, 181-193.
- Demir, K. Y. (2018). *Ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde bilişsel duygu düzenleme, algılanan ebeveyn tutumu ve algılanan sosyal destek ile psikolojik belirti düzeyi ilişkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Deniz, M. E., Uzun, G., & Yıldırım Kurtuluş, H. (2019). Evlilikte suçu affetme ve yüklemenin evlilik doyumunu üzerindeki yordayıcı etkisi. *İlköğretim Online*, 18(2), 852-861.
- Dilvin Abacı, F. (2018). *Ebeveyn kabul-reddi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme ile kişilerarası problemlerin rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Doğan, T. (2011). Two-dimensional self-esteem: Adaptation of the selfliking/self-competence scale into turkish, a validity and reliability study. *Education and Science*, 36(162), 126-137.
- Eaton, J., Struthers, C. W., Shomrony, A., & Santelli, A. G. (2007). When apologies fail: The moderating effect of implicit and explicit self-esteem on apology and forgiveness. *Self and Identity*, 6(2-3), 209–222.
- Enright, R. D., & The Human Development Study Group, (1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtines ve J. Gewirtz (Eds.), *Handbook of Moral Behavior and Development*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, pp. 123-152.
- Enright, R. D., & The Human Development Study Group, (1996). Counseling within

- the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107–126.
- Eraslan Çapan, B., & Korkut Owen, F. (2017). Çocukların kendilik değerini geliştirmede kendilik değeri geliştirme programı ve sosyal ve duygusal eğitim programının etkililiği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(62), 756-769.
- Erzar, T., Yu, L., Enright, R. D., & Erzar, K. K. (2018). Childhood victimization, recent injustice, anger, and forgiveness in a sample of imprisoned male offenders. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 1-14.
- Fayyaz, F., & Besharat, M. A. (2011). Comparison of forgiveness in clinical depressed, non-clinical depressed and normal people. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 89–93.
- Fincham, F. D., Hall, J. H., & Beach, S. R. H. (2001). 'Til lack of forgiveness doth us part: Forgiveness in marriage. In E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness*. New York: John Wiley.
- Flanigan, B. (1998). Forgivers and the unforgivable. In R. D. Enright ve J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* (pp. 95–105). Madison: University of Wisconsin Press.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun H. H. (2011). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). New York: McGraw-Hill Higher Education.
- Gartner, J. (1988). The capacity to forgive: An object relations perspective. *Journal of Religion & Health*, 27(4), 313–320.
- Gaylord, N. K., Kitzmann, K. M., & Coleman, J. K. (2003). Parents' and children's perceptions of parental behavior: Associations with children's psychosocial adjustment in the classroom. *Parenting: Science and Practice*, 3(1), 23-47.
- Gerlsma, C., & Lugtmeyer, V. (2016). Offense type as determinant of revenge and forgiveness after victimization: Adolescents' responses to injustice and aggression. *Journal of School Violence*, 17(1), 16–27.
- Girard, M., & Mullet, E. (1997). Forgiveness in adolescents, young, middle-aged, and older adults. *Journal of Adult Development*, 4(4), 209-220.

- Goldman, D. B., & Wade, N. G. (2012). Comparison of forgiveness and anger-reduction group treatments: A randomized controlled trial. *Psychotherapy Research* 22(5), 604-620.
- Gözde Ceylan, N. M. (2017). *Romantik ilişkide; ilişkiye odaklanma, çatışma çözme tepkileri ve ilişkide affediciliğin algılanan ebeveynlik biçimi ve ebeveyne duygusal erişilebilirlik açısından incelemesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gratz, K. L., & Chapman, A. L. (2007). The role of emotional responding and childhood maltreatment in the development and maintenance of deliberate self-harm among male undergraduates. *Psychology of Men & Masculinity*, 8(1), 1-14.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Gratz, K. L., & Tull, M. T. (2009). The relationship between emotion dysregulation and deliberate self-harm among inpatients with substance use disorders. *Cognitive Therapy and Research*, 34(6), 544-553.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current directions in psychological science*, 10(6), 214-219. 143.
- Gross, J. J., & Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology Science and Practice*, 2, 151-164.
- Gündüz, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde affetmeyi yordayan değişkenlerin belirlenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Güzel, İ. (2016). *Yakın ilişkilerde aldatma ve affetme eğiliminin şema terapi modeli çerçevesinde incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Halisdemir, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, kendini*

affetme düzeyleri ve geçmişe yönelik anne kabul red algıları arasındaki ilişkiler. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*(5), 621–637.

Hallowal, E. M. (2004). *Affetmek üzerine*. İstanbul: Dharma Yayınları.

Hamarta, E. (2004). *üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerindeki bazı değişkenlerin (benlik saygısı, depresyon, saplantılı düşünme) bağlanma stilleri açısından incelenmesi.* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Hebl, J., & Enright, R. D. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 30*(4), 658–667.

Hepp-Dax, S. (1996). *Forgiveness as an intervention goal with fifth grade inner city children.* (Unpublished Doctoral Dissertation). Fordham University, New York.

Hill, E. W. (2001). Understanding forgiveness as discovery: Implications for marital and family therapy. *Contemporary Family Therapy. Sayı 23*(4), 363- 384.

Hodgson, L. K., & 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, 24*, 931–949.

Holmgren, M. (1993). Forgiveness and the intrinsic value of persons. *American Philosophical Quarterly, 30*, 341-352.

Hook, J. N., Worthington, E. L., Utsey, S. O., Davis, D. E., Gartner, A. L., Jennings, D. J., Van Tongeren, D. R., & Dueck, A. (2012). Does forgiveness require interpersonal interactions? Individual differences in conceptualization of forgiveness. *Personality and Individual Differences, 53*(5), 687–692.

Hope, D. (1987). The healing paradox of forgiveness. *Psychotherapy, 24*(2), 240-244.

Ingersoll Dayton, B., & Krause, N. (2005). Self-forgiveness. *Research on Aging,*

27(3), 267–289.

İkiz, F. E., Mete Otlu, B., & Asıcı, E. (2015). Beliefs of counselor trainees about forgiveness. *Educational Sciences: Theory & Practice*.

Kararırmak, Ö., & Siviş Çetinkaya, R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-41.

Kaya, F., & Peker, A. (2016). Üniversite öğrencilerinin affetme ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki: Duygusal zekânın aracı rolü. *University of Gaziantep Journal of Social Sciences*, 15(4), 1086-1094.

Kavcıoğlu, F. C. ve Gençöz, T. (2011). *Psychometric characteristic of difficulties in emotion regulation scale in a turkish sample: New suggestions*. Unpublished raw data.

Khaleque, A., & Rohner, R. P. (2002). Perceived parental acceptance-rejection and psychological adjustment: a meta-analysis of cross-cultural and intracultural studies. *Journal of Marriage and Family*, 64(1), 54-64.

Koç, V. (2008). *Kişilerarası tarz, kendilik algısı, öfke ve depresyon* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Koç, M., İskender, M., Çolak, T. S., & Düşünceli, B. (2016). Investigation of the effect of intolerance of uncertainty and the effect of anger control on the relationship between forgiveness and psychological well-being through structural equation modelling. *Sakarya University Journal of Education*, 6(3), 201 – 209.

Kurt, İ. (2014). *Yetişkin psikolojisi*. Ankara: Akçağ Yayınları.

Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Jobe, R. L., Edmondson, K., & Jones, W. h. (2005). The unique effects of forgiveness on health: An exploration of pathways. *Journal Of Behavioral Medicine*, 28, 157-167.

Lawler Row, A. K., Younger, W. J., Piferi, L. R., & Jones, H. W. (2006). The role of adult attachment style in forgiveness following an interpersonal offense. *Journal of Counseling & Development*, 84, 493-502.

Levenson, M. R., Aldwin, C. M., & Yancura, L. (2006). Positive emotional change:

- Mediating effects of forgiveness and spirituality. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 2(6), 498–508.
- Lin, W. N., Enright, R. D., & Klatt, J. S. (2012). A forgiveness intervention for taiwanese young adults with insecure attachment. *Contemporary Family Therapy*, 35(1), 105–120.
- Lundahl, B. W., Taylor, M. J., Stevenson, R., & Roberts, K. D. (2008). Process-based forgiveness interventions: A meta-analytic review. *Research on Social Work Practice*, 18(5), 465–478.
- Maltby, J., McCutcheon, L. E., Ashe, D. D., & Houran, J. (2001). The self-reported psychological well-being of celebrity worshippers. *North American Journal of Psychology*, 3, 441–452.
- Maltby, J., Day, L., & Barber, L. (2004). Forgiveness and mental health variables: Interpreting the relationship using an adaptational-continuum model of personality and coping. *Personality and Individual Differences*, 37(8), 1629–1641.
- McCullough, M. E. ve Worthington, E. L. (1995). Promoting forgiveness: A comparison of two brief psychoeducational group interventions with a waiting-list control. *Counseling and Values*, 40(1), 55-68.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., & Rachal, K.C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 321–336.
- McCullough, M. E., Rachal, K.C., Sandage, S.J., Worthington, E.L. Jr., Brown, S.W., & Hight, T.L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1586–1603.
- Mertler, C. A., & Vannatta, R. A. (2017). *Advanced and multivariate statistical methods: Practical application and interpretation* (6.th Edition). Los Angeles: Routledge.
- Miller, M. E. (2002). *Interpersonal forgiveness: Enright's theoretical process model versus empirical process outcomes* (Unpublished Doctoral Dissertation). Wisconsin-Madison University.

- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–102
- Neto, F., & Mullet, E. (2004). Personality, self-esteem, and self-construal as correlates of forgivingness. *European Journal of Personality*, 18(1), 15–30.
- Neuman W. L. (2006). *Toplumsal araştırma yöntemleri: Nitel ve nicel yaklaşımlar*. (S. Özge Çev). İstanbul: Yayın Odası.
- North, J. (1987). Wrongdoing and forgiveness. *Philosophy*, 62, 499 –508.
- North, J. (1998). The "ideal" of forgiveness: A philosopher's exploration. In R. D. Enright & J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* (pp. 15-34). Madison: University of Wisconsin Press.
- Orth, U., Robins, R. W., & Roberts, B. W. (2008). Low self-esteem prospectively predicts depression in adolescence and young adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 695–708.
- Osei Tutu, A., Dzokoto, V. A., Oti-Boadi, M., Belgrave, F. Z., & Appiah-Danquah, R. (2018). Explorations of forgiveness in ghanaiian marriages. *Psychological Studies*.
- Özgür, H., & Eldeklioğlu, J. (2017). REACH affetme modelinin Türk kültürü üzerinde etkililiğinin incelenmesi. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 98-112.
- Özgüven, İ. E. (2001). *Ailede iletişim ve yaşam*. Ankara: PDREM Yayınları.
- Özteke Kozan, H. İ., Kesici, Ş., & Baloğlu, M. (2017). Affedicilik ve duyguları yönetme becerisi arasındaki çoklu ilişkinin incelenmesi. *Değerler Eğitim Dergisi*, 15(34), 193-215.
- Parmar, P., & Rohner, R. P. (2005). Relations among perceived intimate partner acceptance, remembered parental acceptance, and psychological adjustment among young adults in india. *Ethos*, 33(3), 402–413.
- Pektaş, E. (2015). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn kabul-reddi ile depresyon ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Prieto, M., Jodar, R., Martinez, M. P., Carrasco, M. J., Gismero, E., & Cagigal, V. (2013). Effects of conceptualizations of forgiveness on specific and dispositional forgiveness. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 1341–1345.
- Riggio, R. E. (1986). Assessment of basic social skills. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 649-660.
- Roberts, R. (1995). "Forgivingness". *American Philosophical Quarterly*. 32(4): 289-306.
- Rohner, R. P. (1980). Worldwide tests of parental acceptance-rejection theory: An overview. *Behavior Science Research*, 15(1), 1–21.
- Rohner, R. P. (1994). Patterns of parenting: The warmth dimension in worldwide perspective. In: W.J. Lonner, R. S. Malpass (Eds.), *Psychology and culture* (pp. 113-120). Boston: Allyn and Bacon.
- Rohner, R. P. (2004). The parental acceptance and rejection syndrome: Universal correlates of perceived rejection. *American Psychologist*, 59, 830-840.
- Rohner, R. P. (2008). Introduction: Parental acceptance-rejection theory studies of intimate adult relationships. *Cross-Cultural Research*, 42(1), 5–12.
- Rohner, R. P., Khaleque, A., & Cournoyer, D. E. (2012). *Introduction to parental acceptance-rejection theory, methods, evidence, and implications*. Available from <http://www.csiar.uconn.edu>.
- Rohner, R. P., Saavedra, J. M., & Granum, E. O. (1978). Development and validation of the parental acceptance and rejection questionnaire: Test manual. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology (Manuscript 1635)*, 8, 7-8.
- Romero, C., & Mitchell, D. B. (2008). Forgiveness of interpersonal offenses in younger and older roman catholic women. *Journal of Adult Development*, 15(2), 55–61.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: different concepts, different outcomes.

American Sociological Review, 60(1), 141.

- Rugancı, R. N. (2008). *The relationship among attachment style, affect regulation, psychological distress and mental construction of the relational world* (Unpublished Doctoral Dissertation). Middle East Technical University, Ankara.
- Rugancı, R. N., & Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 442-455.
- Rutter, M., & Quinton, D. (1984). Long-term follow-up of women institutionalized in childhood: Factors promoting good functioning in adult life. *British Journal of Developmental Psychology*, 2(3), 191–204.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
- Santrock, J. W. (2012). *Yaşam boyu gelişim*. (G. Yüksel, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Sarıçam, H., & Biçer, B. (2015). Affedicilik üzerinde ahlaki değer ve öz-anlayışın açıklayıcı rolü. *GEFAD / GUJGEF*, 35(1), 109-122.
- Scheff, T. J. (1981). The distancing of emotion in psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 18(1), 46–53.
- Seligman, M. E. P. (1993). *What you can change and what you can't: The complete guide to successful self-improvement*. New York: Fawcett.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-Concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407–441.
- Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213–240.
- Sezer, Ö. (2010). Ergenlerin kendilik algılarının anne baba tutumları ve bazı faktörlerle ilişkisi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 1-19.
- Solmuş, T. (2010). *Bağlanma, evlilik ve aile psikolojisi*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

- Stackhouse, M. R. D. (2016). Paths to not forgiving: The roles of social isolation, retributive orientation, and moral emotions. *Personality and Individual Differences, 97*, 50–54.
- Strelan, P. (2007). Who forgives others, themselves, and situations? The roles of narcissism, guilt, self-esteem, and agreeableness. *Personality and Individual Differences, 42*(2), 259–269.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics* (4th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). USA: Pearson Education.
- Tafarodi, R., & Swann, W. (2001). Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Personality and Individual Differences, 31*(5), 653–673.
- Tarhan, N. (2015). *Duyguların psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2005). *Social psychology* (12. baskı). United States: Prentice-Hall, Inc.
- Terzi, Ş. (2015). Yaşam Boyu Gelişim. H. Bacanlı & Ş. Terzi, (Ed.), *Yetişkinlik ve yaşlılık* (3. Baskı). İstanbul: Açılım Kitap.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review, 3*, 269-307.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*, 25–52.
- Thompson, L.Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., & Billings, L. S. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality, 73*, 313-359.
- Trentacosta, C. J., & Shaw, D. S. (2009). Emotional self-regulation, peer rejection, and antisocial behavior: Developmental associations from early childhood to early adolescence. *Journal of Applied Developmental Psychology, 30*(3), 356-365.
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., Moffitt, T. E., Robins, R. W., Poulton, R., & Caspi, A. (2006). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood.

Developmental Psychology, 42(2), 381–390.

- Turnage, B. F., Hong, Y. J., Stevenson, A. P., & Edwards, B. (2012). Social work students' perceptions of themselves and others: self-esteem, empathy, and forgiveness. *Journal of Social Service Research*, 38(1), 89–99.
- Türkdoğan, T. (2015) *Üniversite öğrencilerinin çocukluklarına dönük olarak algıladıkları ebeveyn kabul-reddi ile yetişkinlikteki psikolojik uyumları arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Uysal, R., & Satici, S. A. (2014). The mediating and moderating role of subjective happiness in the relationship between vengeance and forgiveness. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14, 2097–2105.
- Vanderstope, S. W., & Johnston, D. D. (2009). *Methods for everyday life blending qualitative and quantitative approaches*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Varan, A. (2005). Relation between parental acceptance and intimate partner acceptance in Turkey: Does history repeat itself? *Ethos*, 33(3), 414-426.
- Wade, N. G., Bailey, D., & Shafer, P. (2005). Helping clients heal: Does forgiveness make a difference? *Professional psychology: Research and Practice*, 36, 634-641.
- Wade, N. G., & 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.
- Witvliet, C. V., Ludwig, T. E., & Laan, K. L. V. (2001). *Granting forgiveness or harboring grudges: implications for emotion, physiology, and health*. *Psychological Science*, 12(2), 117–123.
- Worthington, E. L. (1998). An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *Journal of Family Therapy*, 20, 59-76.
- Worthington, E. L., & Wade, N. G. (1999). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18, 385–418.
- Worthington, E. L. (2005). Initial questions about the art and science of forgiving. In

E.L. Worthington Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness*, 1–14. New York: Routledge.

Yanikkol İşler, D. (2018). *Erken dönem uyumsuz şemalarla kendine zarar verme davranışı arasındaki ilişki: Duygu düzenleme ve kişiler arası ilişki tarzlarının aracı rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yavuzer, H. (2003a). *Doğum öncesinden ergenlik sonuna çocuk psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2003b). *Çocuğu tanımak anlamak: Ana-babaların en çok sorduğu sorular ve cevaplarıyla*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yılmaz, H. (2019). İlişki niteliği ve bağışlamanın mutluluk üzerindeki etkisi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 1189-1204.

Zastrow, C., & Kirst Ashman, K. (2013). *İnsan davranışı ve sosyal çevre II*. Ankara: Nika Yayınevi.

EKLER

EKLER 1-HEARTLAND AFFETME ÖLÇEĞİ- ÖRNEK MADDELER

Hayatımız boyunca, kendi davranışlarımız, başkalarının davranışları veya kontrolümüz dışındaki durumlar nedeniyle olumsuz olaylar yaşayabiliriz. Bu olumsuz yaşantıların ardından belli bir zaman geçtikten sonra, kendimiz, diğer insanlar veya yaşanan durumlar hakkında olumsuz duygu veya düşüncelerimiz olabilir. Bu tür olumsuz olaylara genel olarak nasıl tepki verdiğinizi düşününüz ve aşağıda verilen her ifadenin yanına, tarif edilen olumsuz duruma genellikle nasıl tepki verdiğinizi ifade eden sayıyı (aşağıdaki 7'li değerlendirme ölçeğine göre) yazınız. Vereceğiniz yanıtlarda doğru veya yanlış cevap yoktur. Lütfen yanıtlarınızda olabildiğince dürüst ve samimi olunuz.

1 **2** **3** **4** **5** **6** **7**

**Beni hiç
yansıtıyor**

**Beni pek
yansıtıyor**

**Beni biraz
yansıtıyor**

**Beni tamamen
yansıtıyor**

- ___ İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim.
- ___ İşleri berbat ettiğimde, kendimi kabul etmek benim için gerçekten çok zordur.
- ___ Hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ya da yaptığım olumsuz şeyler için kendimi eleştirmeyi durduramam.
- ___ Yaptığının yanlış olduğunu düşündüğüm kişiyi cezalandırmayı sürdürürüm.
- ___ Beni incitenlere karşı katı olmaya devam ederim.
- ___ Başkaları bana geçmişte zarar vermiş de olsa, eninde sonunda onları iyi insanlar olarak görebilirim.
- ___ Biri beni hayal kırıklığına uğrattığında, bu olayı eninde sonunda geçmişte bırakabilirim.
- ___ Kontrol edilemeyen nedenlerden dolayı işler ters gittiğinde, onlar hakkında olumsuz düşüncelere takılıp kalırım.
- ___ Hayatımdaki kontrol edilemeyen durumlar yüzünden hayal kırıklığına uğrarsam, onlar hakkında olumsuz düşünmeyi sürdürürüm.
- ___ Kimsenin kontrolünde olmayan kötü durumlarla ilgili olumsuz düşüncelerimden, eninde sonunda kurtulurum.

EKLER 2- EBEVEYN KABUL-RED ÖLÇEĞİ: YETİŞKİN ANNE (KISA FORM) -

ÖRNEK MADDELER

LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ

Sizi Nurdan DERİNCEGÖZ tarafından yürütülen “Üniversite Öğrencilerinin Ebeveyn Kabul-Red Algısı, Benlik Saygısı Ve Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Affetme Düzeylerini Yordamadaki Rolü” başlıklı **araştırmaya** davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkında sahipsiniz. **Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **formlardaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek kişisel bilgiler tamamen gizli tutulacak ve yalnızca araştırma amacı ile kullanılacaktır.

Bu sayfada anne-çocuk ilişkisini içeren ifadeler bulunmaktadır. Her ifadeyi dikkatlice okuyun ve annenizin siz çocukken, size olan davranışlarını ne derece tanımladığını düşünün.

Her ifadeyi okuduktan sonra, o ifadenin annenizin size karşı davranışları konusunda ne kadar uygun olduğunu düşünerek, “ Hemen hemen her zaman doğru“, “Bazen doğru“, “Nadiren doğru“ veya “Hiçbir zaman doğru değil“ şıklarından birini işaretleyiniz.

ANNEM	DOĞRU		DOĞRU DEĞİL	
	<i>Hemen Her Zaman Doğru</i>	<i>Bazen Doğru</i>	<i>Nadiren Doğru</i>	<i>Hiçbir Zaman Doğru Değil</i>
İyi davrandığımda bana sarılır ve beni öperdi.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ANNEM	DOĞRU		DOĞRU DEĞİL	
	<i>Hemen Her Zaman Doğru</i>	<i>Bazen Doğru</i>	<i>Nadiren Doğru</i>	<i>Hiçbir Zaman Doğru Değil</i>
1. Benim hakkımda güzel şeyler söylerdi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Beni büyük bir başbelası olarak görürdü.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Sorularımı cevaplayamayacak kadar meşguldü.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ANNEM		DOĞRU		DOĞRU DEĞİL	
		<i>Hemen Her Zaman Doğru</i>	<i>Bazen Doğru</i>	<i>Nadiren Doğru</i>	<i>Hiçbir Zaman Doğru Değil</i>
9.	Yaptığım şeylerle gerçekten ilgilenirdi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	Hatırlaması gerekir diye düşündüğüm önemli şeyleri unutturdu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	Eğer kötü davranırsam, beni artık sevmediğini hissettirirdi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	Benim ne düşündüğüme önem verir ve düşündüklerim hakkında konuşmamdan hoşlanırdı.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	Ne yaparsam yapayım, diğer çocukların benden daha iyi olduğunu düşünürdü.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.	Onu rahatsız etmediğim sürece benimle ilgilenmezdi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

EKLER 3– EBEVEYN KABUL-RED ÖLÇEĞİ: YETİŞKİN BABA (KISA FORM) -

ÖRNEK MADDELER

Bu sayfada anne-çocuk ilişkisini içeren ifadeler bulunmaktadır. Her ifadeyi dikkatlice okuyun ve babanızın siz çocukken, size olan davranışlarını ne derece tanımladığını düşünün.

Her ifadeyi okuduktan sonra, o ifadenin babanızın size karşı davranışları konusunda ne kadar uygun olduğunu düşünerek, “ Hemen hemen her zaman doğru“, “Bazen doğru“, “Nadiren doğru“ veya “Hiçbir zaman doğru değil“ şıklarından birini işaretleyiniz.

BABAM	DOĞRU		DOĞRU DEĞİL	
	<i>Hemen Her Zaman Doğru</i>	<i>Bazen Doğru</i>	<i>Nadiren Doğru</i>	<i>Hiçbir Zaman Doğru Değil</i>
İyi davrandığımda bana sarılır ve beni öperdi.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

BABAM	DOĞRU		DOĞRU DEĞİL		
	<i>Hemen Her Zaman Doğru</i>	<i>Bazen Doğru</i>	<i>Nadiren Doğru</i>	<i>Hiçbir Zaman Doğru Değil</i>	
1.	Benim hakkımda güzel şeyler söylerdi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Beni büyük bir başbelası olarak görürdü.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Sorularımı cevaplayamayacak kadar meşguldü.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Yaptığım şeylerle gerçekten ilgilenirdi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	Hatırlaması gerekir diye düşündüğüm önemli şeyleri unuturdu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	Eğer kötü davranırsam, beni artık sevmediğini hissettirirdi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	Benim ne düşündüğüme önem verir ve düşündüklerim hakkında konuşmamdan hoşlanırdı.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	Ne yaparsam yapayım, diğer çocukların benden daha iyi olduğunu düşünürdü.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.	Onu rahatsız etmediğim sürece benimle ilgilenmezdi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

EKLER 4- İKİ BOYUTLU BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ - ÖRNEK MADDELER

		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1	Kendimi değersiz görmeye eğilimliyim.					
4	Uğrunda çaba gösterdiğim hemen her işi başarabilirim.					
6	Kendimle ilgili düşünmek kimi zaman hoşuma gitmez.					
8	Bazen benim için önemli olan şeyleri başarmakta zorlanırım.					
10	Zorluklarla başa çıkmada bazen yetersiz kalırım.					
11	Kendi kişisel değerimden asla şüphe duymam.					
13	Hedeflerimi gerçekleştirmede bazen başarısız olurum.					
15	Kendime yeterince saygım yoktur.					

EKLER 5- DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜKLERİ ÖLÇEĞİ – ÖRNEK MADDELER

Aşağıda insanların duygularını kontrol etmekte kullandıkları bazı yöntemler verilmiştir. Lütfen her durumu dikkatlice okuyunuz ve her birinin sizin için ne kadar doğru olduğunu içtenlikle değerlendiriniz. Değerlendirmenizi uygun cevap önündeki yuvarlak üzerine çarpı (X) koyarak işaretleyiniz.

1. Ne hissettiğim konusunda netimdir.				
<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman

3. Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.				
<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman

11. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için kendime kızarım.				
<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman

13. Kendimi kötü hissettiğimde, işlerimi yapmakta zorlanırım.				
<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman

20. Kendimi kötü hissettiğimde, halen işlerimi sürdürebilirim.				
<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman

24. Kendimi kötü hissettiğimde, davranışlarımı kontrol altında tutabileceğimi hissederim.				
<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman

25. Kendimi kötü hissettiğimde, böyle hissettiğim için suçluluk duyarım.				
<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman

28. Kendimi kötü hissettiğimde, daha iyi hissetmem için yapacağım hiç bir şey olmadığına inanırım.				
<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman

34. Kendimi kötü hissettiğimde, duygumun gerçekte ne olduğunu anlamak için zaman ayırırım.				
<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman

36. Kendimi kötü hissettiğimde, duygularım dayanılmaz olur.				
<input type="radio"/> Neredeyse Hiçbir zaman	<input type="radio"/> Bazen	<input type="radio"/> Yaklaşık Yarı yarıya	<input type="radio"/> Çoğu zaman	<input type="radio"/> Neredeyse Her zaman

EKLER 6- KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Elde edilen tüm bilgiler tamamıyla gizli tutularak yüksek lisans tezi kapsamında kullanılacaktır. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır ve uygulama sırasında herhangi bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz soruları cevaplamaktan vazgeçebilirsiniz. Çalışmamıza katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için Nurdan DERİNCEGÖZ ile nurdan.derincegoz@gmail.com adresi aracılığıyla iletişim kurabilirsiniz.

1) Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

2) Yaşınız : _____

3)Öğrenim Gördüğünüz Bölüm : _____

4) Öğrenim Gördüğünüz Sınıf : _____