

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
AFFETME VE MÜKEMMELİYETÇİLİK DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİ: DUYGUSAL ZEKÂNIN
ARACI ROLÜ**

Feridun KAYA

**Yüksek Lisans Tezi
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Yrd. Doç. Dr. Adem PEKER
2015
(Her Hakkı Saklıdır)**

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN AFFETME VE
MÜKEMMELİYETÇİLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ:
DUYGUSAL ZEKÂNIN ARACI ROLÜ
(The Relationship Between Perfectionism and Forgiveness of University
Students: The Mediator Role of Emotional Intelligence)

YÜKSEK LİSANS TEZİ


Feridun KAYA


Danışman: Yrd. Doç. Dr. Adem PEKER

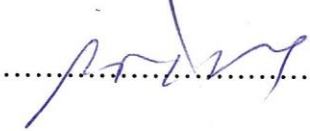
ERZURUM
ARALIK, 2015

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Yrd. Doç. Dr. Adem PEKER danışmanlığında, Feridun KAYA tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinin Affetme ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişki: Duygusal Zekânın Aracı Rolü” başlıklı çalışma 30 / 12 / 2015 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyesi : Doç. Dr. Hüseyin İZGAR İmza: 

Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. Adem PEKER İmza: 

Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. İsmail BEŞER İmza: 

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.. / .. / ..

31 Aralık 2015


Prof. Dr. H. Ahmet KIRKKILIÇ

Enstitü Müdürü

TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinin Affetme ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişki: Duygusal Zekânın Aracı Rolü” başlıklı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden olduğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla doğrularım.

Tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

Lisansüstü Eğitim-Öğretim yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

30. / 12. / 2015



Feridun KAYA

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN AFFETME VE MÜKEMMELİYETÇİLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ: DUYGUSAL ZEKÂNIN ARACI ROLÜ

Feridun KAYA

2015, 172 Sayfa

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve affetme düzeyleri arasındaki ilişki de duygusal zekânın aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada betimsel ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu ise 2015-2016 eğitim öğretim yılı Atatürk Üniversitesinde bulunan Edebiyat Fakültesi, İlahiyat Fakültesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, Diş Hekimliği Fakültesi ve İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinin üçüncü ve dördüncü sınıflarında öğrenim görmekte olan 304 kadın, 318 erkek öğrencinin oluşturduğu toplam 622 öğrenciden oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Heartland Affetme Ölçeği, Frost - Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği – Kısa Formu kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler üzerinde Bağımsız Örneklem t Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi, Pearson Korelasyon Analizi, Hiyerarşik Regresyon Analizi ve değişkenlerin dolaylı etki tahminini hesaplayabilmek için SPSS Macro Process programı kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre affetme ile mükemmeliyetçilik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki, affetme ile duygusal zekâ arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki, mükemmeliyetçilik ile duygusal zekâ arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Affetme ve duygusal zekâ düzeylerinin cinsiyet ve sınıf düzeyleri açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin affetme ve duygusal zekâ düzeyleri daha önce psikolojik sorun yaşama durumuna göre ve öğrenim gördükleri fakülteler açısından anlamlı düzeyde farklılaştığı bulgulanmıştır. Son olarak affetme ile mükemmeliyetçilik arasında duygusal zekânın kısmı aracı rolü olduğu sonucu da ortaya çıkarılmıştır. Ayrıca çalışma bulgularından çıkan sonuçlar ve diğer analizlerden elde edilen bulgular ilgili literatür ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Affetme, Mükemmeliyetçilik, Duygusal Zekâ, Aracılık

ABSTRACT

MASTER THESIS

THE RELATIONSHIP BETWEEN PERFECTIONISM AND FORGIVENESS OF UNIVERSITY STUDENTS: THE MEDIATOR ROLE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE

Feridun KAYA

2015, 172 Pages

This thesis primarily aims to examine the mediator role of emotional intelligence on the relationship between the perfectionism and forgiveness levels of university students. Relational screening method and descriptive are employed in this research. The participants of the study consisted of 622 sophomore and senior students (304 females and 318 males) in Faculty of Literature, Faculty of Theology, Kazım Karabekir Faculty of Education, Faculty of Dentistry and Faculty of Economic and Administrative sciences in Atatürk University in 2015-2016 academic year. In this thesis, the following research instruments were used: Demographic form, Harland Forgiveness Scale, Frost Multi-dimensional Perfectionism Scale and Emotional Intelligence Traits Scale-Short Form. The data analysis was made through Independent Samples T-Test, One Way ANOVA, Pearson Correlation, Hierarchical Regression Analysis and SPSS Macro Process Software to define the indirect effect of variables. The results indicated that there was a negative correlation between forgiveness and perfectionism. A similar negative relationship was also observed for Perfectionism and Emotional Intelligence. On the other hand, a positive correlation was obtained between forgiveness and emotional intelligence. According to the results, no significant difference was observed for forgiveness and emotional intelligence levels regarding gender and the grade year groups. On the contrary, a significant difference was obtained for forgiveness and emotional intelligence levels in terms of pre-experience of psychological problems and faculty groups. Finally, it was concluded that there was a partial mediator role of emotional intelligence on the relationship between forgiveness and perfectionism. The findings and results of this thesis were discussed in terms of related literature.

Anahtar Kelimeler: Forgiveness, Perfectionism, Emotional Intelligence, Mediation

ÖNSÖZ

Yürütülen bu çalışma süresince bana sabırla yol gösteren, bilgi paylaşımlarıyla araştırmanın her aşamasında benden desteğini esirgemeyen değerli danışman hocam Sayın Yrd. Doç. Dr. Adem PEKER'e, ilgi ve desteğini sürekli hissettiğim değerli hocalarım Sayın Yrd. Doç. Dr. Yüksel EROĞLU'na ve Yrd. Doç. Dr. Muhammet ÇİFTÇİ'ye teşekkürlerimi sunuyorum.

Bu çalışmanın bütün aşamalarında beni destekleyen ve bugüne kadar her konuda olduğu gibi bu alanda da bana güvenen çok kıymetli aileme, bu süreçte sürekli fikir alışverişinde bulunduğum kıymetli dostlarım ve aynı zamanda mesai arkadaşlarım Mehmet Ali PADIR'a ve Baki BÜYÜKSEVİDİK'e ve çalışmamda katkıları olup isimlerini tek tek yazamadığım herkese sonsuz teşekkürlerimi bir borç bilirim. İyi ki varsınız.

Erzurum – 2015

Feridun KAYA

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI	i
TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
ÖNSÖZ	v
TABLolar DİZİNİ	xi
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xii
KISALTMALAR DİZİNİ.....	xiii

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Konusu ve Problemi.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı	12
1.3. Araştırmanın Problemi	12
1.3.1. Alt Problemler	12
1.4. Araştırmanın Önemi.....	12
1.5. Araştırmanın Sayıtları.....	14
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	15
1.7. Tanımlar	16

İKİNCİ BÖLÜM

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	17
2.1.1. Affetme Kavramı ve Tarihçesi	17
2.1.1.1. Kendini affetme kavramı	24
2.1.1.2. Durumu affetme.....	25
2.1.1.3. Affetme modelleri.....	26
2.1.1.3.1. Affetmenin süreç modeli	26
2.1.1.3.2. Hargrave'nin affetme modeli.....	29

2.1.1.3.3. Aile ilişkileri içinde empati, alçakgönüllülük ve affetmenin ifadelendirilmesi modeli.....	31
2.1.1.3.4. Psikodinamik model	32
2.1.1.3.5. Kendini affetme modeli	34
2.1.1.3.6. Bütünleştirilmiş affetme modeli	34
2.1.1.3.7. Affetmenin sosyal psikolojik belirleyicileri modeli	37
2.1.1.4. Affetmede kişilik özellikleri ve psikopatoloji	38
2.1.1.5. Affetmeyi kolaylaştıran ve zorlaştıran faktörler.....	42
2.1.1.6. Affetmede bireysel farklılıklar	45
2.1.2. Duygusal zekâ.....	46
2.1.2.1. Zekâ ve zekâ kuramları.....	46
2.1.2.2. Duygu	47
2.1.2.2.1. Olumlu, olumsuz duygular	50
2.1.2.3. Duygusal zekâ.....	51
2.1.2.3.1. Duygusal zekâ modelleri	58
2.1.2.3.1.1. Mayer ve Salovey modeli	59
2.1.2.3.1.2. Goleman modeli.....	61
2.1.2.3.1.3. Bar-On modeli	63
2.1.2.3.1.4. Cooper-Sawaf modeli	64
2.1.3. Mükemmeliyetçilik.....	66
2.1.3.1. Mükemmeliyetçilik kavramı.....	66
2.1.3.2. Mükemmeliyetçilik kuramları	68
2.1.3.2.1. Psikanalitik kuram	68
2.1.3.2.2. Bireysel psikoloji yaklaşımı	69
2.1.3.2.3. Akılcı duygusal davranışçı kuram	70
2.1.3.2.4. Bilişsel davranışçı kuram.....	72
2.1.3.2.5. Sosyal öğrenme kuramı	73
2.1.3.3. Mükemmeliyetçiliğin gelişimi ve modeller.....	73
2.1.3.3.1. Sosyal beklentiler modeli	74
2.1.3.3.2. Sosyal öğrenme modeli.....	75
2.1.3.3.3. Sosyal reaksiyon modeli	75
2.1.3.3.4. Kaygılı yetiştirme modeli	75

2.1.3.4. Mükemmeliyetçiliğin boyutları	77
2.1.3.4.1. Tek boyutlu mükemmeliyetçilik.....	78
2.1.3.4.2. Uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik.....	78
2.1.3.4.3. Çok Boyutlu mükemmeliyetçilik.....	80
2.2. İlgili Yapılan Araştırmalar	81
2.2.1. Affetmeyle İlgili Yapılan Çalışmalar	81
2.2.1.1. Affetme ile ilgili yapılan yurt içi araştırmalar	81
2.2.1.2. Affetme ile ilgili yapılan yurt dışı araştırmalar	84
2.2.2. Duygusal zekâ ile ilgili yapılan çalışmalar	86
2.2.2.1. Duygusal zekâ ile ilgili yapılan yurt içi çalışmalar	86
2.2.2.2. Duygusal zekâ ile ilgili yapılan yurt dışı çalışmalar.....	88
2.2.3. Mükemmeliyetçilik İle İlgili Yapılan Çalışmalar.....	90
2.2.3.1. Mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan yurt içi çalışmalar.....	90
2.2.3.2. Mükemmeliyetçilik ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar	91

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. YÖNTEM.....	94
3.1. Araştırmanın Modeli	94
3.2. Araştırmanın Evreni	94
3.3. Araştırmanın Örneklemi.....	94
3.4. Veri Toplama Araçları	96
3.4.1. Kişisel bilgi formu	96
3.4.2. Heartland affetme ölçeği.....	96
3.4.3. Frost - çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği.....	96
3.4.4. Duygusal zekâ özelliği ölçeği – kısa formu.....	97
3.5. Verilerin Toplanması	97
3.6. Verilerin Analizi.....	98

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR ve YORUM.....	99
4.1. Cinsiyete Göre Affetme ve Duygusal Zekâ Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığı İle İlgili Bulgular	99

4.2. Fakülte Türüne Göre Affetme ve Duygusal Zekâ Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığı İle İlgili Bulgular	100
4.3. Daha Önceden Psikolojik Sorun Yaşama Durumuna Göre Affetme ve Duygusal Zekâ Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığı İle İlgili Bulgular	101
4.4. Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Sınıflara Göre Affetme ve Duygusal Zekâ Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığı İle İlgili Bulgular.....	102
4.5. Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik İle Affetme Düzeyleri Arasındaki İlişkide Duygusal Zekânın Kısmı Aracı Rolü Olup Olmadığı İle İlgili Bulgular	103
4.5.1. Affetme, mükemmeliyetçilik ve duygusal zekâ arasındaki ilişki ile ilgili bulgular	103
4.5.2. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkide duygusal zekânın kısmı aracı rolü olup olmadığı ile ilgili bulgular	104

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	106
5.1. Sonuç ve Tartışma.....	106
5.1.1. Üniversite öğrencilerinin affetme ve duygusal zekâ puanları ile cinsiyetlerine ilişkin elde edilen bulguların tartışılması.....	106
5.1.2. Üniversite öğrencilerinin fakülte türüne göre affetme ve duygusal zekâ puanlarına ilişkin elde edilen bulguların tartışılması	107
5.1.3. Üniversite öğrencilerinin daha önceden psikolojik sorun yaşama durumuna göre affetme ve duygusal zekâ puanlarına ilişkin elde edilen bulguların tartışılması	109
5.1.4. Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıflara göre affetme ve duygusal zekâ puanlarına ilişkin elde edilen bulguların tartışılması....	110
5.1.5. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı rolüne ilişkin elde edilen bulguların tartışılması.....	112
5.2. Öneriler	115
KAYNAKÇA	117

EKLER.....	147
EK 1. Kişisel Bilgi Formu	147
EK 2. Heartland Affetme Ölçeği	148
EK 3. Frost- Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği.....	149
EK 4. Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği- Kısa Formu.....	150
EK 5. Araştırma İzin Yazısı.....	151
EK 6. Ölçeklere İlişkin İzin Yazıları	154
ÖZGEÇMİŞ.....	157

TABLolar DİZİNİ

Tablo 2.1. Bilişsel Zekâ (IQ) ve Duygusal Zekâ'nın (EQ) Karşılaştırması	56
Tablo 2.2. Goleman (2011) Duygusal Zekâ Modeli.....	62
Tablo 2.3. Bar-On Modeli'ne Göre Duygusal Zekânın Boyutları ve Yeterlikleri	64
Tablo 2.4. Cooper-Sawaf Duygusal Zekâ Modelinin Boyutları.....	65
Tablo 3.1. Araştırma Örnekleme İle İlgili Tanıtıcı Bilgiler	95
Tablo 4.1. Cinsiyet Değişkenine Göre Affetme ve Duygusal Zekâ Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığı İle İlgili Bulgular.....	99
Tablo 4.2. Üniversite Öğrencilerinin Affetme ve Duygusal Zekâ Düzeyleri Farklı Fakültelerde Eğitim Alma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İle İlgili Bulgular	100
Tablo 4.3. Daha Önceden Psikolojik Sorun Yaşama Değişkenine Göre Affetme ve Duygusal Zekâ Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığı İle İlgili Bulgular	101
Tablo 4.4. Üniversite Öğrencilerinin Affetme ve Duygusal Zekâ Düzeyleri Sınıf Düzeylerine Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılaşp Farklılaşmadığı İle İlgili Bulgular	102
Tablo 4.5. Affetme, Mükemmeliyetçilik ile Duygusal Zekâ Arasındaki İlişki İle İlgili Bulgular	103

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 4.1. Duygusal zekânın, mükemmeliyetçilik ile affetme arasındaki ilişkide oynadığı aracı rol	104
---	-----

KISALTMALAR DİZİNİ

PSYD	: Psikolojik Sorun Yaşama Durumu
İİBF	: İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi
DH	: Diş Hekimliği Fakültesi
İF	: İlahiyat Fakültesi
EDF	: Edebiyat Fakültesi
KKEF	: Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ

Bu bölüm; araştırmanın konusu ve problemi, amacı, önemi, sınırlılıklar ve tanımlardan oluşmaktadır.

1.1. Araştırmanın Konusu ve Problemi

İnsanların çevreleriyle, diğer insanlarla ve kendisiyle iletişim halinde olması hayatın vazgeçilmez unsurudur. Sosyal bir varlık olan insanın yalnız olmak yerine diğerleriyle birlikte olmayı tercih ettiği söylenmektedir (Öğülmüş, 2006). Toplumda yaşayan bir bireyin aile üyeleri, arkadaşları ve diğer kişiler ile oluşturduğu etkileşim ağı bulunmaktadır. Bu ağ insana sevmeye, sevilme, ait olma, saygınlık gibi birtakım sosyal ve psikolojik ihtiyaçları karşılayabilme olanağı vererek onun gelişimine olumlu yönde etki etmektedir.

İnsanların yaşamını sürdürme durumunda, çeşitli nedenlerle çatışma ve anlaşmazlıklar meydana gelebilmektedir (McCullough, 2001). Bu duruma maruz kalan bireylerde üzücü, yıpratıcı, kırıcı bir takım ilişkiler ortaya çıkmaktadır. Bireylerin toplumda kurdukları etkileşimlerde doyum, mutluluk, paylaşma gibi olumlu duygular hissedilmesinin yanında incinme, kırılma, gücenme gibi olumsuz duygularda hissedebilmektedir (Ergüner-Tekinalp ve Terzi, 2012).

İnsanların kurdukları ilişkilerinde meydana gelen zarar verici durumları ortadan kaldırma ve ilişkiyi devam edebilir duruma getirmede affetme önemli bir rol oynamaktadır. Çünkü çiftlerin, arkadaşların veya toplumların kurdukları ilişkileri sürdürülebilir hale getirmede affetme etkili bir özellik olarak görülmektedir. Toplumda meydana gelen zorlu durumlarda ya da adaletsizlik yaşantılarında bu durumu yerine getirmede affetmenin tam tersi olarak kabul edilen kin tutma, intikam alma duygusu hâkim olsaydı hayat oldukça negatif duygularla sürdürülmeye çalışılırdı. Buna karşın bireyin affetme davranışını göstermesiyle kişiler arası ilişkiler, kendisiyle kurduğu ilişkiler ve doğayla kurduğu ilişkileri önemli ölçüde kolaylaştırmaktadır.

Affetme ve affedicilik uzun yıllardır felsefi ve teolojik araştırmaların konusu olmakla birlikte, psikolojide affediciliğin yaygınlaşması son yıllarda yaygınlık kazanmaya başlamıştır. Uzun yıllar felsefede ve din bilimleri çerçevesinde ele alınmasıyla affetmenin felsefi ve dini bir yapı olarak kavramsallaştığı görölmektedir (Davis, Worthington, Hook ve Hill, 2013).

Affetme ile ilgili olarak, psikoloji alanında neredeyse her konu ile ilgili yaklaşımlar öne süren Freud, James, Thorndike, Jung, Horney, Adler gibi önemli kuramcılar dahi affetme ile ilgili yok denecek kadar az çalışma ortaya koymuşlardır (McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000). Fakat bu düşüncenin aksine yapılan bir çalışmada; travma, suçluluk, utanç, öfke ve cezalandırma isteği gibi konularla birlikte affetmenin farklı isimler altında uzun süredir çalışılan bir kavram olduğu da söylenmektedir (Macaskill, 2005).

Affetme ile ilgili çalışmalar, 1980'lerde hızlanmış, 2000'li yıllarda ise affedicilik psikoloji alanında en çok çalışılan konulardan biri haline gelmiştir (McCullough, Bono ve Root, 2005). Bununla ilgili olarak sosyal psikoloji, din psikolojisi, aile danışmanlığı ve danışmanlık psikolojisi gibi alanlarda affetme ile ilgili çalışmalar yapıldığı görölmektedir. Son yıllarda gösterilen bu ilginin nedenine bakıldığı zaman bireylerin iletişim olanaklarının artmasıyla birlikte daha fazla sosyal oldukları ve bu durumunda sosyal ilişkileri sürdürmede affetmenin vazgeçilmez olma özelliğinden kaynaklandığı söylenebilir.

Affetme ile ilgili yapılan araştırmalarda affetmenin farklı yönlerden ele alındığı görölmektedir. Bu farklı yönlere bakıldığında kişinin kendisini affetmesi, diğerlerini affetmesi, romantik ilişkilerde affetme, Tanrı'nın insanları affetmesi ve ulusların birbirini affetmesi gibi affetme türleri olduğu söylenebilir. Tüm bu çalışmalara bakıldığında affetmenin tanımının ne olduğu konusunda uzlaşma olmadığı görölmektedir. Fakat genel olarak kabul edilen tanıma göre affetme; kişinin kendisine yönelik kusur işleyen ve onu inciten birine karşı, onun hak etmediği merhamet ve sevgiyi göstererek, darılma, gücenme, öç alma, kin tutma gibi olumsuz davranma hakkından vazgeçme isteği olarak tanımlanmaktadır (Enright ve Coyle, 1998).

Affetmenin ele alınış şekline bakacak olursak başta affetmenin tek boyutlu olduğu ve 1990'lı yıllardan sonra affetmenin çok boyutlu yapı olarak incelenmeye

başlandığı görülmektedir. Enright ve Human Development Study Group (1996) affetmenin çok boyutlarıyla birlikte psikolojik danışma sürecinde ele alınmasını vurgulayan ilk araştırmacılar olmuşlardır. Bu boyutlara bakıldığında affetmenin; başkalarını affetme, başkaları tarafından affedilme ve kendini affetme olarak üç farklı yapısının olduğu görülmektedir. Buna benzer şekilde Hepp-Daxx (1996) ve Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen ve Billings (2005) göre de farklı bileşenleri bulunan affetmenin, önemli boyutlarından biri olarak da bireyin yaptığını düşündüğü hatadan dolayı kendini affetmesi olduğu da vurgulanmaktadır.

Affetme ile ilgili olarak yapılan bir araştırmaya göre bireyin kendini ve başkasını affetme düzeyindeki artış ile stres, kaygı, depresif duygu durumu gibi olumsuz psikolojik yaşantıların azalması ve yaşam doyumunda kayda değer bir artışın görüldüğü bildirilmektedir (Bugay ve Demir, 2011). Worthington (2006) göre kişilerarası ilişkilerde meydana gelen stresin en önemli etmenlerinden birisinin hata olduğundan söz edilmektedir. Günlük hayatta pek çok olayla etkileşim içinde bulunan bireyin kendisine hatalar yapıldığı veya kendisinin de başkalarına karşı hatalar yaptığı görülebilmektedir. Birey etkileşim içinde bulunduğu bazı durumlarda kendisine yapılanı veya yaptığı durumu hata olarak değerlendirebilmektedir. Bunun sonucu olarak hata yapan kişiye ya da hatanın kendisine veya sonuçlarına yönelik olumsuz düşünceler, duygular ya da davranışlar geliştirebilmektedir (Thompson ve diğerleri, 2005).

Bireyin yaşadığı hatalardan dolayı önemli bazı kişisel, sosyal ve ahlaki hakları ihlal ettiğini düşünmesiyle suçluluk ve utanç gibi duygular hissetmesine neden olduğu (Tangney, Boone ve Dearing, 2005), sonrasında kendine kızmaya, kendini eleştirmeye ve bazen kendini aşağılamaya başlamaya (Hall ve Fincham, 2005) neden olduğundan söz edilmektedir. Affetmeyi ele alan bir diğer araştırmada da affetmenin yaşanmadığı sürece depresyon, anksiyete, pişmanlık ve keder gibi duyguların da bu sürece eşlik edebildiği belirtilmektedir (Jacinto ve Edwards, 2011). Bu olumsuz duygulardan sağlıklı bir şekilde çıkabilmenin ve değişim yaşammasının başlangıcı olarak bireyin kendisini affetmesi gerekmektedir. Bu konuyla ilgili olarak incitici hatalardan dolayı insanların kendini ya da başkasını suçlaması psikoterapi ve psikolojik danışma süreçlerinde sıklıkla karşılaşılan durum olduğundan söz edilmektedir (Menahem ve Love, 2013).

İncinme ya da incitme durumuyla karşı karşıya kalan bireyin kendi sınırlarıyla örtüşmemesi sonrasında adaletsiz bir durumla karşı karşıya kalmakta ve sonuç olarak kendisinde dengesizlik oluşmaktadır. Birey bu dengesizliği ortadan kaldırmaya ve yeniden düzenlemeye ihtiyaç duymaktadır (Gordon, Baucom ve Snyder, 2000). Bu durumun sonrasında meydana gelen olumsuz tepkilerin yanında olumlu tepkilerin de neler olduğu ile ilgili çok az sayıda çalışma mevcuttur (Bono ve McCullough, 2006).

Bu konuyla ilgili olarak yapılan açıklamalardan McCullough (2000; 2001) göre bireyin incinme durumuyla ilgili düşünceler, duygular ve bunları bastırmaya çalışma ile uğraşması sonucunda, bunların bireye hissettirdiği olumsuz duyguların sürmesine kaynaklık ettiği bildirilmektedir. Berry, Worthington, O'Connor, Parrot ve Wade (2005) göre de olumsuz düşünceler ile meşgul olan birey, çoğunlukla uyumlu davranışsal tepkiler gösterememektedir. Buna yönelik olarak Beck (2001) göre insanlar diğerleri, kendileri ve yaşadıkları dünya ile ilişkili temel bazı inançlar geliştirdiklerinden söz etmektedir. Yapılan çalışmalarda affetme sürecinde bireyin davranışsal, duygusal, güdüsel değişimler yaşamasının yanı sıra bilişsel olarak da değişim yaşadığı sıkça vurgulanmaktadır (DiBlasio, 2000; Enright, Freedman ve Rique, 1998). Bu duruma ek olarak bireyin affetme becerilerini geliştirebilmeleri amacıyla gerçekleştirilen psikoeğitim çalışmalarının bir bölümünde (Bugay ve Demir, 2012; Navidian ve Bahari, 2014) katılımcıların otomatik düşüncelerini fark etmeye yönelik oturumlara da yer verildiği görülmektedir.

Gordon, Baucom ve Snyder (2000) göre ise affetmenin tam olarak anlaşılabilmesi için bireylerin sahip oldukları temel inançların incelenmesi gerektiği belirtilmiştir. İnsanların kişiler arası ilişkileri ve kendileriyle olan ilişkilerinin nasıl olması gerektiği hakkında bir takım varsayımları bulunmaktadır. İnsanlar hem kendilerinden hem de diğer bireylerden bu varsayımlara uygun şekilde davranmaları beklentisi içerisinde olabilmektedirler. Buradan hareketle mükemmel olma eğilimi ile hareket eden insanda bir takım sorunlar meydana gelmesi kaçınılmaz son olarak görülebilmektedir. Bunu açıklayan anlatıma baktığımızda, psikanalitik yaklaşımda olduğu görülmektedir. Bu yaklaşımda ahlaki ve vicdan ilkesine göre çalışan süper egonun sürekli olarak kusursuz olmaya ulaşma isteği ve bu istek doğrultusunda çalışmalarda ego durumu ile karşı karşıya gelmektedir. Bu durumda ego, süper egodan

gelen kusursuz olma isteklerini gerçek hayata uyarlamakta ve bu istekleri kontrol etmekte güçlük çektiğinde anksiyete durumu ortaya çıkmaktadır (Geçtan, 2006b).

Kusursuz olma çabası ile hareket eden birey değer görme ve kabul edilme ihtiyacını karşılamak amacıyla mükemmel görünmek için uğraşırken, diğer taraftan sevilme ve insanların kendisine kabul tepkisi vermeyeceğinden veya reddedileceğinden korku duymaktadır. Bu süreç içerisinde nevrotik bireyin yapacağı hatalar hem kusursuz olmaya mani olmakta hem de reddedilmeyi kolaylaştırmaktadır. Bunun sonucunda ise hata yapmak korkunç bir durum olarak algılanmakta ve birey hatalara karşı aşırı odaklanmaktadır (Horney, 1990).

Kusursuz olma çabasının doğuştan getirilen eksiklik duygusu ile açıklayan bireysel psikoloji savunucularına göre, tüm insanlar yaşamına eksiklik duygusu ile başlamaktadır. Eksiklik duygusu, bireyin kendini değerlendirirken yetersiz bir varlık olarak algılaması ve buna eşlik eden kaygı gibi olumsuz duygulardan meydana gelmektedir. Bir diğer önemli kavram olan üstünlük çabası ise kişiliğin temel özelliği olarak görmektedir. Adler'e göre dünyaya gelmesiyle başlayan eksiklik duygulardan kurtulma düşünceleriyle hareket eden birey, üstün olma çabası içine girerek mükemmel olmak için çalışmaya başlamaktadır (Adler, 2008). Aşırı bir şekilde kusursuz olma düşünceleri ile hareket eden birey beraberinde bir takım düşünceler geliştirebilmektedir. Bunlardan birisi de hayali bir üstünlük düzeyine ulaşma amacıyla bireyin aşırı çaba gösterme eğilimi içerisine girebilmesi durumudur. Buradan hareketle kişi kendini tanılaştırmak düşüncesiyle abartılı amaçlar tasarlar ve bunları elde etmek için hiç hatasız yöntemler geliştirirler. Böyle durumlarda hatalara hiç yer yoktur ve hata yapmak korkunç bir şeydir (Geçtan, 2006b).

Genel olarak eksiklik duygusuna utanç verici bir şey olarak bakıldığından onu gizlemek için güçlü bir eğilim olduğu görülmektedir. Bu durum bazı bireylerde olan eksiklik duygusunu yaşamın yararlı yanında bir uyarıcı olarak ilerlemek için kullanılabilirdiği gibi bazılarında da bu duyguya takılıp sürekli onu gizleme çabasıyla hareket etme ve tüm enerjisini buraya kullanma durumu da görülmektedir. Adler, eksiklik duygusuna yönelik olarak, önceki yapıtlarında üstün olma çabasına giden yolda eksikliği bir kaynak olarak düşünürken; sonraki yapıtlarında eksiklik duygusunun

engellenmiş üstünlük çabalarının doğal bir sonucu olduğunu ortaya koymuştur (Adler, 2008).

Bilişsel yaklaşıma göre psikolojik sorunların oluşması aslında bireyin yaptığı etkileşimleri algılama, anlamlandırma ve değerlendirmede bulunurken oluşturduğu çarpıtmalardan meydana gelmektedir. Bireylerin meydana getirdiği şemalar, bilgiyi işleme sürecinde bilişsel hatalara ya da çarpıtmalara neden olabilmektedir. Bu çarpıtmalardan bazılarını baktığımızda olumsuz ve küçük ayrıntılara odaklanma ve olayı sadece buna göre değerlendirme, kendine ve karşısındaki insanlara yönelik kurallar koyma ve bunlara uyulmadığında bunu felaketleştirme eğilimleri gibi sonuçlar bireyin oluşturduğu şemaların birey üzerinde etkilerinden bazılarıdır (Karahana ve Sardoğan, 2004).

Mükemmeliyetçi düşünceleri içine alan otomatik düşünce yapılarına sahip bireylerin zamanla mükemmeliyetçiliğe zihinsel olarak daha fazla odaklanmalarıyla bilişsel olarak mükemmeliyete uyum gösterebilirler. Mükemmelliğe ulaşılma durumu ya da başarısız olma durumu bireyler için hayati olarak önemlidir ve kusursuz olmaya yönelik düşünceler her zaman ortaya çıkmaya hazır konumdadır (Besser, Flett, Guez ve Hewitt, 2008). Mükemmeliyetçilik, günlük yaşamda aşırı yüksek standartlar koyma ve yapılan hatalara odaklanarak aşırı kaygı yaşama şeklinde ayırt edici özellikleri olan genellikle çok boyutlu ve karmaşık bir yapı olarak ifade edilmektedir (Jansson-Fröjmark ve Linton, 2007). Mükemmeliyetçilik, günlük yaşama yönelik olarak son derece yüksek standartlar koyma, bunlara katı bir biçimde sadık olma, son derece yargılayıcı ve eleştirel biçimde sonuçlarını incelemeyi kapsamaktadır (Craddock, Church, Harrison ve Sands, 2010).

Mükemmeliyetçiliğin tanımlanması, boyutları ve kavramsallaştırılmasına yönelik olarak görüş birliği olmadığı görülmektedir. Bununla birlikte mükemmeliyetçiliği tanımlama konusunda en son olarak çok boyutlu yaklaşımlar kullanıldığı görülmektedir (Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990; Hewitt ve Flett, 1991; Slade ve Owsn, 1998). Rice ve Mırzadeh (2000) mükemmeliyetçiliğin uyumlu (olumlu/ sağlıklı/ normal) ve uyumsuz (olumsuz/ sağlıklısız/ nörotik) olmak üzere iki çeşidi olduğunu ifade etmektedir.

Sağlıklı ve nevrotik mükemmeliyetçilik arasında farklılığı dile getiren ilk araştırmacılardan birisi Hamachek'tir (1978). Normal veya uyumlu mükemmeliyetçileri, kendilerine yönelik katı standartları belirleyen ve bu standartları yapabileceğine inanan bireyler olarak görülüyorken, nevrotik mükemmeliyetçileri ise kendilerine göre aşırı derecede yüksek beklentiler belirleyip onları hiçbir zaman elde edemeyeceğini düşünen kişiler olduğundan söz edilmektedir (Burns, 1980; Hamachek, 1978; Pacht, 1984). Mükemmeliyetçilik için uyumlu veya normal biçimde çabalayan bireyler, kendilerini daha gerçekçi biçimde tanımlayıp standartlarını ve sorumluluklarını da daha gerçekçi biçimde oluşturmaktadırlar (Luyckx, Soenens, Goossens, Beckx ve Wouters, 2008).

Mükemmeliyetçiliği çok boyutlu yaklaşımla ele alan Hewitt ve Flett (1991) göre kendine yönelen mükemmeliyetçilik, başkalarına odaklı mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik olduğunu söylemektedir. Kendine odaklı mükemmeliyetçiliği, bireyin günlük yaşamına yönelik olarak aşırı yüksek standartlar belirlemesi ve bunları yerine getirmedeki mükemmel olmaya dönük duyulan fazlaca istekleri ile meydana gelmektedir. Başkalarına odaklı mükemmeliyetçilikte ise gerçekçi olmayan standartlar ve beklentiler başkalarına yöneliktir (O'Connor, O'Connor ve Marshall, 2007). Son olarak sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilikte, başka insanlar tarafından bireye ilişkin yüksek standartlar koyulması durumunu içermektedir. Bu bireylerin başkaları tarafından kabul edilmek için yüksek beklentileri yerine getirmeye yönelik güçlü inançlara sahip bireyler olduğunu belirtmişlerdir (Hewitt ve Flett, 1991).

Mükemmeliyetçiliği çok boyutlu yaklaşımla ele alan Frost ve diğerleri (1990), mükemmeliyetçiliğin altı boyutu olduğunu ifade etmişlerdir. Bu boyutlar kişisel standartlar, aile beklentileri, ebeveynsel eleştiri, hatalara karşı aşırı ilgi, davranışlardan şüphe ve düzen alt boyutlarıdır. Kişisel standartlar, bireyin yüksek standartlar koyup bunlara sahip olma ve kendisini değerlendirmek için bunlara aşırı önem verme özelliğidir. Aile beklentileri, bireyin ailesinin yüksek amaçlar belirlediğine yönelik inanma eğilimlerini kapsamaktadır. Ebeveynsel eleştiri, bireyin ailesini aşırı eleştirici olarak algılama düşüncelerini içermektedir. Hatalara aşırı ilgi, hatalara karşı olumsuz tepki verme, başarısızlık sonrası insanların saygısını kaybedeceğine yönelik inanma eğilimidir. Davranışlardan şüphe, bireyin başarılarına ilişkin duyduğu şüpheyi ifade

etmektedir. Düzen, bireyin düzenli olma eğilimlerini ve mükemmel olma ile ilişkili olan düzenliliği içermektedir.

Mükemmeliyetçiliğin boyutlarıyla ilgili olarak üniversite öğrencilerinde; depresyon, yeme bozuklukları, benlik saygısı ve yalnızlık gibi uyumsuzluğa ilişkin psikolojik belirtilere neden olduğu belirtilmektedir (Hibbard ve Davies, 2011). Bir diğer açıklamada da Frost ve diğerleri (1990), mükemmeliyetçiliğin iştahsızlık, karın ağrısı, depresyon ve obsesif-kompulsif bozukluk başta olmak üzere bir çok fiziksel ve psikolojik sorunlar ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir.

Araştırma ile ilgisi olan bir diğer kavram ise duygusal zekâ kavramıdır. Bu kavramın en temel bileşenleri olan duygu ve zekâ ile ilgili olarak birçok açıklama literatürde mevcuttur. Bunlardan duygunun hayatımızdaki yerine baktığımızda, insan davranışlarını yönlendiren, toplumsal yaşamın her alanında etkili olan, insan ilişkilerinde, sosyal ilişkilerde ortaya çıkacak problemlerin çözümünde duyguların önemli bir payının olduğu söylenebilir.

Cooper ve Sawaf (1997) duygunun içimizde yükselen, değerlerimizi harekete geçiren ve davranışlarımıza yön veren enerjimiz olduğundan söz etmişlerdir. Bu enerjimiz dışı doğru yayılır ve diğerlerini etkileme gücüne sahiptir. Bunu birçok günlük ilişkimizde gözlemliyoruz, duyumsallaştırırız ve sonuçta bir bağ oluştururuz. Yön verme sorumluluğu bize ait olan bu bağlantılardan ve etkinin kaynağından bir şeyler öğreniriz. Sonuç olarak Cooper ve Sawaf (1997) duyguları öylesine derinliğe sahip, öylesine bir güce sahip olan ve bunun sonucunda bizi hareketlendiren ruh olarak tanımlamıştır.

Goleman (2007a) duyguyu, bireyi harekete geçiren bir dizi eğilim, his ve bunlara ait düşünceler, biyolojik ve psikolojik durumlar olarak tanımlamıştır. Duygu, basit veya karmaşık bir zihinsel değerlendirme süreciyle bu sürece yönelik verilen duygusal açıdan fiziksel bir hareket ile sonuçlanan fakat beynin içinde de ek zihinsel değişiklikler ile sonuçlanan yönlendirici tepkilerin tamamının birleşimidir (Damasio, 1999). Duygularımız, insanları ve durumları değerlendirmelerde bulunurken, sorunları çözmemiz için nasıl sorusuna cevap ararken ve bunları yaparken yalnızca kendimizi, kendi iyiliğimizi gözetken bir şekilde bizlere yol gösteren bizim en önemli varlıklarımız olarak görebiliriz.

İnsan özelliklerini betimleyen kavramlardan en karmaşık olanı zekâdır. Zekâ, çevreyi seçme, onu şekillendirme ve uyum kurma için gerekli zihinsel beceriler olarak görülüyorken sadece bireyin çevresine tepki vermesi değil aynı zamanda çevresini biçimlendirme etkinliği olarak da görülmektedir. Zekâ konusunda yeteneklerden hangilerinin genel zekânın unsurları olarak kabul edileceği hakkında farklı görüşler bulunmaktadır. Zeki olarak görülen davranışların çevrelere göre farklılaştığını, bireyin kalıtsal faktörleriyle bulunduğu ortamın karşılıklı etkileşimi sonrasında zeki davranışın ne olup olmadığını belirlemede kültürün de önemli olduğu belirtilmiştir (Erkuş, 1999).

Zekâ hakkında ileri sürülen bazı görüşlere göre zekâ tek faktörden oluşan genel bir zihin yeteneği olduğu söylenirken (Galton, Binet ve Piaget), bazıları ise zekânın çok faktörlü ve bireysel farklılıkların olduğu tanımlamalarda bulunmaktadır (Spearman, Thorndike, Thurstone, Guilford, Cattell ve Gardner). Zekâ konusunda yapılan çalışmalar sonrasında zekâyı ölçmek amacıyla bilişsel yetenekleri ölçen IQ ve ona benzer zekâ becerilerini ölçen testlerin geliştirilmesi sonucunda insanın zekâsını tamamı ile ölçmede bunlar eksik kalmışlardır. Daha duygusal zekânın tam olarak anlaşılmadığı görülmekle birlikte; yetersizlikten dolayı meydana getirilen farklı zekâ ile ilgili kuramların her birinde bulunan özelliklerden hepsinde olanı duygusal yetenekler hakkında açıklamaları olduğu görülmektedir. Geliştirilen zekâ testlerine alternatif olan bu kuramlar zamanla bir başka zekâ boyutu olan duygusal zekâ kuramının meydana gelmesine öncülük ettiği bildirilmektedir (Çakar ve Arbak, 2004).

Duygusal zekâ kavramının ortaya çıkışıyla ilgili olarak, geçmişine baktığımızda karşımıza E.L. Thorndike çıkmaktadır. Thorndike duygusal zekâyı oluşturan yönlerden biri olarak sosyal zekâyı açıklayan ilk kişilerdendir (Cherniss ve Goleman, 2001). Sosyal zekânın, erkekleri ve kadınları değerlendirmeyi, anlamayı, incelemeyi ve bunları yönetme yeteneği olarak 1920 yılında tanımlayan kişi Thorndike'dır. Sonraki yıllarda bu kavram üzerinde durmuşlar ve bir şekilde sosyal zekânın ölçülmesi gerektiğini ifade etmişlerdir (Thorndike ve Stein, 1937). Zaman sonra Gardner, zekâ ile ilgili olarak çoklu zekâ kuramını ortaya attığında içsel zekâ (bireye dönük) ve sosyal zekâyı (kişiler arası) incelemiştir. Daha sonrasında bu zekâların bireysel duygular ile ilgililikleri üzerinde bir takım çalışmalarda bulunmuştur.

Duygusal zekâ ile ilgili yapılan çalışmalar sonucunda, duygusal zekâ; ‘‘bireyin kendinin ve diğ erlerinin duygularını, içsel olarak neler yaşadıklarını ve diğ er zihin ile ilgili olan olayları tam olarak kestirebilmesi ve bunlardan gelen bilgiler yardımıyla bunları davranışları için kullanabilmesi’’ olarak tanımlanmış ve kavramsalla tırılmı tır (Cherniss ve Goleman, 2001).

Bir diğ er önemli kişi olan Bar-on duygusal zekâyı açıklarken bireyin olaylar veya durumlar ya da herhangi bir durum sonucunda elde ettikleri başarılarında etkili olan özellikleri hakkında bilgiler vermiştir. Daha sonralarında ise duygusal zekânın psikolog Peter Salovey ve diğ er bir psikolog olan John Mayer tarafından 1990 yılında kullanıldığı görülmektedir. Salovey ve Mayer (1990) bireyin içsel ve diğ erlerine ait duyguları takip etme, bu duyguları arasındaki farklılıkları görme ve bu duygularını hareketlerine yön vermede ve d  uncelerini şekillendirmede kullanabilme becerisini içine alan sosyal zekâ diye tanımlanan zekânın alt boyutlarından biri olarak ifade etmişlerdir. Duygusal zekâ kavramından yararlanarak başarılı olmak için önemli görünen duygusal özellikleri tanımlamışlardır. Bunlar empatik olma, duyguları ifade etme ve anlama, bağımsız olma, uyum sağlayabilme, beğenilme, kendini kontrol etme, problem  zme, saygı gibi özelliklerden oluşmaktadır (Shapiro, 2004).

Mayer ve Salovey’den sonra bu kavram, Daniel Goleman’ın 1995 yılında ‘‘Duygusal Zekâ Neden IQ’ dan Daha önemlidir’’ ismiyle yazılmış kitabının yayımlanmasıyla duygusal zekânın dünyaca tanınmasında önemli bir yere sahip olmuştur. Duygusal zekâ, bireyin kendisi ve diğ er insanlarla etkili şekilde anla masını, onları anlamasını, kendini ifade etmesini, iyi ilişkiler kurabilmesini ve yaşamındaki ihtiyaçlarına yönelik en iyi  z mler elde etmesini sağlayan duygusal ve sosyal yetilerin bütünü olarak tanımlanmıştır (Bar- On,2006). Bir diğ er açıklamada Girgin (2009) duygusal zekâ, bireyin kendinin ve başkalarının duygularını değerlendirmesi ve kendi yaşamında başarısını elde etmeyi sağlayan birçok yeteneklerin toplamı olduğunu ifade etmiştir. Zekâyı duygusal ve akılcı olarak ikiye ayıran Goleman (1998), yaşamdaki başarının çoğunun kaynağının duygusal zekâ olduğunu belirtmiştir.

Yukarıda yapılan açıklamalara bakıldığında; hem duygusal zekâ hem affetme hem de mükemmeliyetçilik ile ilgili farklı açıklamalara yer verilmiştir. Bu bilgiler ışığında; insanların hem kendilerini anlamaları hem de diğ er kişileri anlamaları

açısından duygularını fark etmeleri toplumsal yaşamda mutlu, huzurlu sağlıklı bireyler olarak yaşamalarında, sorunlar ve engellemeler karşısında sağlıklı çözüm yolları bulmada duygusal zekânın ve affetmenin önemli bir etken olduğunu söyleyebiliriz. Bu amaçla bireylerde mükemmeliyetçilik özellikleri, düşünceleri, şüpheleriyle birlikte hatalar karşısında affetme düzeylerinde görülen düşük düzeylerin ortadan kaldırılmasına yönelik olarak duygusal zekâ özelliklerinin geliştirilmesi önem taşımaktadır. Çünkü duygusal zekâ düzeyi yüksek olan bireylerin çevreleriyle daha sağlıklı iletişim kuran, problemler karşısında daha etkili mücadele eden ve etkili çözüm yolları bulan bireyler oldukları söylenebilir.

İnsanın aile yaşantısı, okul yaşantısı, iş yaşantısı, arkadaşlık ilişkileri, sosyal çevreleri ile kurduğu ilişkiler gibi hayatının her alanında incitici davranışlarla karşılaşma olasılığı bulunmaktadır. Bu incitici davranışlara yönelik bireylerde var olan yüksek standartlarda hata yapılmaması gerektiğine yönelik düşünceler, hata yaparsam ya da bana yapılırsa ben diğer insanlar için önemli değilim tarzı düşünceler ya da başka mükemmeliyetçi bireylerin sahip olduğu diğer düşüncelerle hareket edebilmektedirler. Böyle durumların oluşması sonrasında bireylerde kendini affetmeme, diğerlerini affetmeme ya da durumu affetmemenin meydana gelmesi sonucu bireyin kendini suçlaması, utanç duyması, depresyona girmesi gibi bir takım sonuçlar ortaya çıkabilmektedir. Bu sonuçların olmasını önlemek adına bireylerin duygusal zekâ özelliklerinin geliştirilip insanların mutlu, huzurlu, sorunları çözebilen, iletişimi güçlü bireyler olmasını sağlamaya yönelik çalışmalar yapılabilir.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin affetme ve mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı rolü incelenmiştir. Duygusal zekâ özelliğinin üniversite öğrencilerinin çevreleriyle ya da kendileriyle yaşadıkları sorunlara yönelik olarak farkındalık kazanmaları ve bu kazanımlarını kendilerine yönelik olumlu ve faydalı özellikler edinmeleri için kullanmaları oldukça önem arz etmektedir. Çünkü toplumda sorun yaşayan bireyin çözüm bulmakta sıkıntı yaşadığı bilinen bir gerçektir. Bu sorunları ortadan kaldırmada en önemli bireysel özellik olarak duygusal zekâ özelliği gösterilmeye başlanmıştır. Buna yönelik olarak yapılan araştırmalarda öğrencilerin yaşamlarında gösterdikleri başarılarının en önemli etmenlerinden birinin duygusal zekâ olduğu anlaşılmıştır (Goleman, 1995). Ayrıca öğrencilerin yaşadıkları mükemmeliyetçilik düzeyleri ve affetme gibi önemli iki özellikleri arasında duygusal

zekâ özelliğimizin önemini ortaya çıkarmak adına önemli bir katkısı olacağı da düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı; üniversite öğrencilerinin affediciliği ve mükemmeliyetçiliği arasında duygusal zekânın aracı rolünün olup olmadığını belirlemek ve elde edilen sonuçları konuyla ilgili kuramsal yaklaşımlarla desteklemektir.

1.3. Araştırmanın Problemi

Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve affetme düzeyleri arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı rolü var mıdır?

1.3.1. Alt Problemler

1. Üniversite öğrencilerinin affetme ve duygusal zekâ düzeyleri cinsiyet açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin affetme ve duygusal zekâ düzeyleri öğrenim gördükleri fakülteler açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin affetme ve duygusal zekâ düzeyleri psikolojik sorun yaşama durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin affetme ve duygusal zekâ düzeyleri öğrenim gördükleri sınıflar açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve affetme düzeyleri arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı rolü var mıdır?

1.4. Araştırmanın Önemi

Geleneksel psikoloji yaklaşımlarına dayanan araştırmaların genel olarak olumsuz kavram ve duygulara odaklandığı göze çarpmaktadır. Psikoloji bilimi insan yaşamının daha yaşanmaya değer hale getirilmesindeki bilgi üretiminde yeterli düzeye ulaşamamıştır. Pozitif psikoloji akımına baktığımızda yaşamda görülen olumsuz

durumlardan daha fazla şekilde iyi ve olumlu özelliklerin inşa edilmesi gerekliliğini, affedicilik, alçakgönüllülük, minnettarlık, kararlılık, iyimserlik, öz-duyarlık, empati gibi pozitif özelliklerinin geliştirilmesi gerektiğini savunmuştur (Seligman, 2002). Fakat gerek yurt dışında gerekse yurt içindeki çalışmalar incelendiğinde sadece son zamanlarda psikoloji biliminin bu alandaki boşluğu doldurma çabası içerisinde olduğu göze çarpmaktadır. Bir pozitif psikoloji kavramı olan affedicilik bu bağlamda göz ardı edilen daha yeni yeni çalışılmaya başlanan kavramlar arasında yerini almaktadır.

Yapılan literatür taraması sonucunda affedicilik kavramının birçok pozitif psikoloji kavramı (psikolojik iyi oluş, empati, ruminasyon (tekrarlayıcı bütün düşünceler), benlik saygısı, öz duyarlılık) ile ilişkilendirilerek çalışıldığı göze çarpmaktadır. Buna karşın farklı kavramlar ile çalışmalar yapılmadığı görülmektedir.

Diğer bir kavram olan duygusal zekâ, kişinin kendi duygularını fark etme, başkalarının duygularını anlayabilme, ruh haline yön verebilme, stresle baş edebilme, kendini harekete geçirebilme ve empatik becerilerini içermektedir. Duygusal zekâ hakkında araştırmalar gün geçtikçe daha da artmakta ve önemi daha da anlaşılmaktadır. Buradan hareketle bireylerin sosyal yaşamlarında etkin, sağlıklı ve başarılı birey olmasının yolları arasında duygusal zekâ yetilerinin geliştirilmesi gerektiğine yönelik düşünceler daha önce yapılan çalışmalarda çokça belirtilmektedir.

Duygusal zekânın geliştirilebilir bir yapısının olması, günümüzde meydana gelen olumsuz olayların gelecekte de yaşanmamasına olanak vermesi açısından eğitim ve öğretim ortamlarında önemini daha da artırmaktadır. Gelişmiş bir duygusal zekâyâ sahip kişinin; toplumsal ve kişisel yaşamda karşılaşacağı engeller, sorunlar ve olumsuz durumlarla daha etkili bir şekilde baş edebilecek ve değişik çözüm yolları bulması ve sonrasında daha başarılı ve sağlıklı kişisel yeterliklere sahip olacağı düşünülmektedir. Toplumda önemli bir yere sahip olan genç nüfusun bu becerileri hayata geçirebilmeleri sonrasında bunların toplumsal sorunların çözümüne katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Günümüzde hep daha iyisini isteyen ve bir adım daha ileriye gitmek için çabalayan birey, mükemmele ulaşma isteğiyle yaşamını sürdürme eğilimi içerisine girebilmektedir. Buradan hareketle mükemmel olma yolunda ilerleyen birey engellemeler ile karşılaşabilmekte ve bir takım olumsuzluklar yaşaması ön görülmektedir. Bireyin bu mükemmeliyetçi özelliklerini kullanırken kendine yönelik

veya karşıdakine hatta yaşadığı, etkileşim içinde bulunduğu çevresine yönelik olarak kusursuzluk düşüncelerini daha etkili kullanabilmesi amacıyla bu özelliklerini olumlu yönlere kanalize etmesi önem taşımaktadır.

Bu çalışma özellikle yurt dışında ve son zamanlarda da yurt içinde gün geçtikçe daha fazla çalışılmaya başlanan pozitif psikoloji kavramlarını konu edinmesi bakımından **güncel**, afetme, duygusal zekâ ve mükemmeliyetçilik özelliklerinin ayrıntılı bir ilişkiyi belirleyecek olması bakımından **işlevsel**, çalışmadaki değişkenlerin tümünü bir arada ele alan çalışmaların hem Türkiye de hem de yurt dışında bulunmaması açısından **özgün** ve araştırmada elde edilecek olan sonuçların alanda çalışan araştırmacılara yol gösterici olması bakımından **gerekli** olduğu söylenebilir.

Bu çalışma, üniversite öğrencisi bir bireyin kendini tanıması, anlaması, kendine yapılan hataları mantık çevresinde ve doğru bir şekilde değerlendirmesi, vereceği tepkileri doğru şekilde seçmesi ve kendisini daha iyi yönlendirebilmesi yolunda daha güvenle yürümesi açısından önem taşımaktadır. Fakat ne yurt dışında ne de yurt içinde yapılan çalışmalar incelendiğinde afetme, duygusal zekâ ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi bir arada ele alan çalışmalara rastlanmamıştır. Bu açıdan bakıldığında bu çalışmanın önemli bir çalışma olduğu ve bu alandaki literatür boşluğunun doldurulmasında büyük katkılar sağlayacağı söylenebilir. Bu araştırmanın üniversite öğrencilerinin affetmeleri ile duygusal zekâ, mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi açısından da ayrıca önem taşıdığı söylenebilir. Ayrıca bu araştırmanın sonuçları, üniversite öğrencileri ile ilgili araştırma bulgularına yenilerinin eklenmesi ve bundan sonraki araştırmalara katkı sağlayabilmesi açısından da önem taşımaktadır.

1.5. Araştırmanın Sayıtları

Araştırmada aşağıdaki sayıtlılardan hareket edilmiştir.

1. Araştırmada kullanılan örneklemin evreni temsil ettiği,
2. Araştırmaya katılan öğrencilerin “Kişisel Bilgi Formu”, “Affetme Ölçeğini”, “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeğini”, ve “Duygusal Zekâ Ölçeği”ne içten, doğru ve objektif cevaplar verdiği,
3. Araştırmada kullanılan Affetme Ölçeği’nin afetme düzeyini, Mükemmeliyetçilik Ölçeği’nin mükemmeliyetçilik düzeyini ve Duygusal

Zekâ Ölçeği'nin de duygusal zekâ düzeyini yeterince geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçtüğü varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma, 2015-2016 eğitim-öğretim yılında Atatürk Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerle sınırlıdır.
2. Araştırma bulguları, araştırma örnekleminde yer alan Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, Edebiyat Fakültesi, Diş Hekimliği Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi ve İlahiyat Fakültesi 3. ve 4. sınıf öğrencilerinden elde edilen veriler ile sınırlıdır.
3. Araştırmada elde edilen kişisel bilgiler araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formunun ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
4. Araştırmada duygusal zekâ düzeyi ile ilgili olarak elde edilen veriler Petrides ve Furnham (2000, 2001) tarafından geliştirilen ve Deniz, Özer ve Işık (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan "Duygusal Zekâ Ölçeği Kısa Formu"yla; mükemmeliyetçilik düzeyi ile ilgili olarak elde edilen veriler Frost, Martin, Lahart ve Rosenblate (1990) tarafından geliştirilen ve Sayıl ve diğerleri (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan "Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği"yle; affetme düzeyi ile ilgili olarak elde edilen veriler Thompson ve arkadaşları (2005) tarafından geliştirilen ve Bugay ve Demir (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan "Heartland Affetme Ölçeğinin" ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Duygu: Duygu, basit veya karmaşık bir zihinsel değerlendirme süreciyle bu sürece yönelik verilen duygusal açıdan fiziksel bir hareket ile sonuçlanan fakat beynin içinde de ek zihinsel değişiklikler ile sonuçlanan yönlendirici tepkilerin tamamının birleşimidir (Damasio, 1999).

Zekâ: Zihnin öğrenme, öğrendiklerini uygulayabilme, karşılaştıkları durumlar karşısında yeni çözüm yolları üretebilme yeteneğidir. Wechsler'e göre zekâ, bir bütün olarak gayeli hareket etme, mantıki düşünme ve çevresine etki edebilme konularında bireyin genel bir kapasitesi olarak tanımlanmıştır (Özgüven, 2011).

Duygusal Zekâ: Bir kişinin kendine ait içsel duygularını ve başkalarına ait duyguları fark etme, anlama ve nesnel olarak yorumlama, etkili ve doğru bir şekilde ilişkiyi yönlendirme ve yaşamın getirilerine karşılık doğru tepkiler vermesine yol açan soyut zekânın bir boyutu olarak tanımlar (Edizler, 2010).

Affetme: Bir kişinin hatalı davranışı sonucunda ortaya çıkan kızgınlık, öfke gibi duyguları bastırmadan gönüllü bir şekilde kızgınlıklardan, öfkesinden vazgeçerek hatalı kişiye karşı pozitif duygular sergilemesidir (North, 1987).

Affedicilik: Bireyler arası hataları affetme yönelimi olarak söylenebilir. Bireyler ve sosyal ilişkiler için olumlu sonuçlar ortaya çıkaran insan gücü veya kişilik özelliği olarak ifade edilir (Berry, Worthington, O'Connor, Parrot ve Wade, 2005).

Mükemmeliyetçilik: Hollender'a göre mükemmeliyetçilik çocukluk döneminde bireyin öğrenme yoluyla elde ettiği kişiliğin olumsuz bir özelliği ve bireyin kendisi ve diğerleri için gerektirdiğinden daha fazla ve anormal derecede yüksek beklentiler koymasını içerdiğini ifade etmişlerdir (Kearns, Forbes, Gardiner ve Marshall, 2008).

İKİNCİ BÖLÜM

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde öncelikle affetme, mükemmeliyetçilik ve duygusal zeka ile ilgili kuramsal bilgilendirme, Türkiye’de ve yurt dışında yapılmış ilgili çalışmalara yer verilmiştir.

2.1.1. Affetme Kavramı ve Tarihçesi

Affetme kavramı, uzun zaman boyunca başta felsefe ve din alanları olmak üzere birçok alanın ilgisini çektiği görülmektedir. Bu alanların içindeki psikoloji alanında ise affetmenin geçmişi çok uzağa gitmeyen ve 1980’lerden başlayarak günümüze kadar hız kazanan araştırma konusu olduğu ifade edilmektedir (McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000). Affetmenin sözlükte karşılığına bakıldığında ‘‘bağışlamak’’ ,’’hoşgörü ile karşılamak ‘’ gibi tanımlarla açıklanmaktadır. Affetme kavramı psikoloji, din ve felsefe alanlarında farklı şekillerde incelenmiştir.

Affetme kavramını inceleyen alanlar içinde ilk çalışmaların din alanında olduğu görülmektedir. Din alanlarında çalışan kişiler insanları affetme durumlarından daha fazla suç durumlarını affetme hakkında çalışma yapmışlardır (Truong, 1991). Dünya da bulunan dinlerin affetme kavramına yönelik olarak inandıkları Tanrı’nın affedici olma özelliklerinden bahsetmektedirler. Yine bir diğer ortak görüş olarakta affetmenin dünyada erdemli olma yolunda atılan bir adım olarak gördükleri söylenebilir.

Dünyadaki bulunan dinlerin affetmeye karşı tanımları farklılık göstermesine rağmen bunların affetme kavramını bakış açılarını üç kategoride toplayabiliriz (Truong, 1991):

1. Affetme tanrısallığın doğasına katılma, inanç göstergesi, ilahi bir güç tarafından uygulanan bir eylemdir.
2. Toplumsal ahlakın merkez mesajıdır. Diğer bir ifade ile insanın affetme davranışı merhametli bir davranış, ahlaki bir davranıştır; sosyal bir

görev, merhametli eylem, kişiler arası ilişkiyi yeniden kurmanın yoludur.

3. Sonuç olarak başka insanlar ve tanrı tarafından affedilmek için affetmektir ya da acılardan kurtulabilmek içindir.

Affetme kavramının köklerine baktığımız zaman Arapça kökten geldiğini ve kökünden afeve olduğu görülmektedir (H. Şahin, 2014). Rağib el-İsfahâni (1961) göre af, bir şeye sahip olmak için çaba içerisinde olmaktır. Bu kelimenin çeşitli kullanım alanlarından çeşitli şekillerde nükte içeren anlamları olmakla birlikte af ile yüce Allah'a yüklemeler yapıldığı görülmektedir (İsfahâni, 1961; Akt. H. Şahin, 2014).

Af kelimesinin hastalık, sıkıntı, belâ ve musibetlerden uzak durma anlamına geldiğini ve affetme gerçekleşmeden önce kişinin bazı psikolojik hastalıklardan ve gerginliklerden affetme sonrasında uzaklaşacağını ve menfaatlerinden vazgeçmesi olarak ifade edilmiştir (Kasapoğlu, 2007). Af kelimesinin Kur'ân' da birden çok boyutlu olarak kullanıldığı görülmektedir. Bu kullanımlara bakıldığında çokça bağışlama, tövbe, hoşgörü, değiştirmek ve örtmek anlamında kullanıldığı görülmüştür (H. Şahin, 2014). Kur'an da yine Allah'ın affedici olduğu ve insanlardan da diğerlerini affetmeleri konusunda istekte bulunduğu belirtilir (Kurt, 2005).

Dini inanışlar sıkça affetmeyi kişide bulunması gereken bir erdem olarak teşvik eder ve affedici olmayı kolaylaştırmak için yöntemler önerirler (McCullough, Bono ve Root, 2005; Mullet, Barros, Frongia, Usai, Neto ve Shafighi, 2003; Pargament ve Rye, 1998; Rye ve diğerleri, 2000; Thoresen, Luscin ve Harris, 1998). Din alanında Tanrı'nın affetmesi konusu daha çok önemli iken felsefe alanında Tanrı'nın affediciliğinin yanında kişiler arasındaki affetmenin olabilirliği ve ahlaki boyutları ele alınmıştır (Ayten, 2009).

Felsefe alanındaki birçok filozof affetmenin tanımını yaparak çokça katkıda bulunmuş ve aynı zamanda affetmenin amacını ve sebeplerini de tanımlamışlardır (Truong, 1991). Bunlardan Minas (1975) göre affetmenin kesin bir tanımı yoktur. Ona göre affetme, davranışın olumsuzluğu hakkında ahlaki olarak karar vermedir. Davranışlarda hafifletici koşullar, niyetler ve zorluklar göz önünde bulundurulup kişisel kinden uzaklaşma olarak affetmenin gerçekleşebileceğini söylemektedir. Neblett (1974) affetme dilinin affetme davranışı için hayati derecede önemli olduğunu ve affetmenin

bir ilişkiyi sürdürebilmek, kızgınlığın ortadan kalkmasıyla iletişimi devam ettirebilmek, suçlunun suçluluğunu ortadan kaldırmak ve ceza durumunun olmayışını bildirmek gibi birçok amacı olduğunu söyler.

Affetmenin meydana gelebilmesi için ön koşul olarak pozitif bir ilişkinin olması gerektiğinden söz eden Beatty (1970) kötü bir durumu affetme ya da en azından duygusal olarak biraz affedebilme durumu meydana gelirse bizim varsa gerginliğimiz ve sıkıntılarımız çok daha iyi bir şekilde tedavi olacağından söz etmektedir. North (1987) göre ise affetme; bir kişinin hatalı davranışı sonucunda ortaya çıkan kızgınlık, öfke gibi duyguları bastırmadan gönüllü bir şekilde kızgınlıklardan, öfkesinden vazgeçerek hatalı kişiye karşı pozitif duygular sergilemesidir.

Psikoloji alanında affetmeyi ele alacak olursak affetmeyi iki döneme ayırabiliriz; bunlar 1980' ler öncesi ve 1980' ler sonrasıdır. 1980'ler öncesinde affetme hakkında çok çok az yazılan konu vardır. Psikoloji kaynaklarında belli başlı bu konuda yazan kişiler arasında Freud, Jung, Fromm and Rogers 'ın makalelerinin bazılarında çok az bir şekilde değindikleri söylenebilir (Truong, 1991). Buna karşın kendini affetme ve diğerlerini affetme kavramlarının psikanaliz yazılarında çok fazla yer almadığını ve psikanalizin amacının eğer kişinin kendi içindeki var olan engelleri anlama yoluyla kaldırması ise o halde bu da affetmenin bir şekli olabileceğini söylemektedir (Pastor, 1986).

Psikanalizin babası sayılan Freud acık bir şekilde affetme konusu ile ilgili açıklamalarda bulunmamasına rağmen affetme onun çalışmalarında üstü kapalı bir şekilde verilmiştir. Bununla ilgili olarak Freud ve papaz analist olan Pfister aralarında ki diyalogda affetme kavramı ile ilişkili hiçbir kayıt bulunulmamıştır. Çünkü bu kavramın psikanaliz eğitimi içerisindeki en zor şeyler arasında olduğu söylenmektedir (Akt. Gerkin, 1984). Jung (1964) bu dünya daki gerçekler iyi ve kötü, doğum ve ölüm, mutluluk ve sefalet, gece ve gündüz gibi karşıtlıkların toplamıyla oluştuğunu kişinin kendi gölgesini tanımasını yani kusurlarını kabul etmesiyle ancak alçak gönüllüğe ulaşabileceğini söylemiştir. Başkalarını affeden kişi esas olarak kendi yansımalarını affeder. Bir diğer ifade ile kendi yansımalarını geri aldığı anlamına gelmektedir. Ayrıca kendini affetme kendi içindeki kötülüğü kınamadan kabullenmesidir.

Fromm (1956) göre affetme eşittir sevgidir. İnsanoğlunun temel ihtiyacının yalnızca sevgi ihtiyacı olmadığını aynı zamanda ilişki kurma ihtiyacını başarmak için kendisi ve başkalarına sorumlu davranma ihtiyacının da olduğunu söyler. Bir başka deyişle insanların en derin ihtiyacı evrenden ve birbirinden ayrı kalan insanların bu davranışlarını ortadan kaldırmayı gerçekleştirebilmesidir. Bunu da affedici olmayan sevgiyle hiçbir kimsenin başaramayacağını söylemiştir. Kısaca affetmenin tanımını kendini ve diğerlerini kabul etmeyi sevmek olarak görmektedir.

Zaman içerisinde affetme konusuna farklı tanımlar kullanılmaya başlanmış ve affedicilik deneysel açıdan incelenemeye başlanmıştır. Fitzgibbon (1986) affetmenin duygusal ve bilişsel olarak kızgın bir kişinin kızgın olduğu kişiye karşı çatışma olmaksızın kızgınlığını ortadan kaldırmayı sağlayacak terapötik bir teknik olarak kullanılan affetmeyi psikolojik sağlık sürecinin anahtarı olarak görmektedir. Fakat onun öncesinde böyle tanımlanması nadir olmuştur. Affetmenin engellerini ve onun sınırlamalarını fark ederek kişiler arası iletişimde koruyucu araç kullanımını önermektedir.

Affetme bir irade işi ve bir affedici tutumu seçme işidir. Bu ne gitmesine izin verilen bir durum ya da kabullenme ne de kendisinden bağımsız olarak doğadaki bir çalışmadır. Bu yüzden affetme ve affetme sürecini manevi bir uygulama olarak görmüştür (Hope, 1987). Affedicilik ile ilgili diğer tanımlara baktığımızda bir büyüme (Linn ve Linn, 1978); yeni başlangıçlar (Smedes, 1983); bir süreç (Norris, 1983); bir yüzleşme (Donnelly, 1984); derinleşmiş öz-farkındalık süreci (Cunningham, 1985); sevgi (Pastor, 1986); Tanrı'nın krallığının içerisinde bir keşif (Patton, 1985); başa çıkma becerisi ve sosyal bir beceri (Droll, 1984); yaşanan zarar verici olay sonucunda intikamcı davranışlarından bilinçli bir karar olarak vazgeçmesi (Scobie ve Scobie, 1998); bireyin hiç kimseden mükemmellik beklentisi içinde olmadan, takıntılı düşüncelerden ve suç işleyene karşı ceza vermeksizin kendisine yapılan haksızlığı bilinçli ya da bilinçsiz çabalar ile ortadan kaldırması (Hortwitz, 2005); zarar içeren eylem ve tepki kavramlarıyla çok boyutlu bir yapı olarak gördükleri affetmeyi olumsuz tepkileri dönüştürme ve bunlara eşlik eden üzüntü ve uyumsuzluğu çözme yoluyla zarar verici eyleme yönelik bir yöntem olarak (Thompson ve arkadaşları, 2005) gibi ifadeler ortaya çıkmıştır.

McCullough, Hoyt ve Rachal (2000) yaptıkları çalışmalarında affetmeyi değerlendirmişler ve affetme ile ilgili ölçekleri üç gruba bölmüşlerdir. İlk gruptaki ölçme araçları, kişilerin belli bir suç ile karşı karşıya kaldığındaki kişiyi affetme davranışını değerlendirirken ikinci gruptaki ölçme araçları kişinin tek bir ilişki durumunda olup birden fazla suçu genel olarak affetme düzeyini belirlemeye yönelik ölçme araçlarıdır. Üçüncü gruptaki ölçme araçları affetme davranışını kişiler arasında zarar verici davranışlar görmesiyle sonuçlanan ilişkilerinde davranışları affetme yönünde ki genel eğilim ve özellik olarak gösteren araçlardır.

Affediciliğin affetme davranışı ve affetme sürecinden büyük oranda farklılıklar taşıdığı ifade edilmektedir (Emmons, 2000). Bireyin kusurlu olarak gördüğü kişiye karşı ona karşı taşıdığı öfkesinden vazgeçip yardımseverlikle yaklaşmasıdır. Affeden kişi, öfkesini kontrol altına alıp affetmesini engelleyen durumların farkında olduğundan gelişmiş duygu yöntemi becerilerine sahiptir. Yine affedici birey başkalarıyla uyum içindedir, yardımsever davranışlar sergiler, suçluluk duygusu çeken kişilere karşı empati kurabilmekte ve bu durumu kendi içsel deneyimlerinden ayırabilme yeteneğine sahiptir (Roberts, 1995).

Yukarıdaki açıklamalara baktığımızda psikoloji literatüründe affetme kavramının tam olarak nasıl kavramsallaştırılacağı üzerinde fikir birliği ortaya çıkmamıştır. Araştırmacıların bazıları affetmeyi kişiler arasında ilişki boyutunda incelerken, diğer araştırmacılar affetmenin bireyin kendi iç dünyasında meydana gelen tek taraflı bir süreç olarak görmektedir. Başka bir görüşe göre ise çok boyuta sahip olan affetme, zarar verici bir eyleme yönelik gösterilen bir tepki olduğu gibi, bir kişilik özelliği olabildiği yönünde görüşlerde bulunmaktadır. Affetme konusu üzerinde genel kabul ise affetmenin öfke, kızgınlık ve intikam gibi duygulardan vazgeçilmesi gerekliliği olduğudur (Asıcı, 2013).

Alpay (2009) affetme kavramı birden çok anlama gelmekte ve affetme kavramı yerine kullanılan başka kavramların da var olduğunu söylemiştir. Affetme kavramının tam olarak manasının anlaşılması için diğer kullanılan kavramları açıklamakta faydalı olunacağı düşünülmüştür. Aşağıda affetme kavramı olmayan affetme kavramının yerine çokça kullanılan kavramlar sırasıyla açıklanmıştır.

Unutmak (forgetting): Unutmak, kişinin yaşamış olduğu olumsuz bir olay ya da olayları bilincinden çıkarması veya uzaklaştırmasıdır. Unutma durumunda kişiye rahatsızlık yaratan sorun çözülmez fakat affetme durumundaki olayda sorun düşünülmeden çözülme durumu meydana gelmemektedir (Fincham, Hall ve Beach, 2005). Affetme durumunda kişi affetme sürecinin aktif bir şekilde merkezindedir ve yaşamış olan olumsuz olayı ya da olayları kabul etmektedir (Taysi, 2007). Bu yüzden unutmak bir affetmenin türü değildir.

Mazur görmek (excuse): Bu kavram ile ilgili olarak en çok kabul edilen görüşlerden ilkinde göre suç durumunun ahlaki olarak yanlış görülmesine karşın bazı faktörlerinde göz ardı edilmeden suçlu kişinin yapmış olduğu hatalı eyleminden dolayı suçlu ve sorumlu olamayacağı düşüncesidir (Murphy ve Hampton, 1988). İkinci bir görüşte ise suçlu kişinin hatasından dolayı bu durumun karşılığında mutlaka haklı bir durumunun olmasıdır (Enright ve Coyle, 1998). Bu yüzden mazur görmenin affetme olamayacağı söylenmektedir.

Göz yumma (condoning): Bir örnek ile ifade edecek olursak; eşi tarafından aldatılan bir kişinin bu aldatma durumunu görmezden gelerek ilişkisini sürdürmesi olayıdır (Taysi, 2007). Bu davranışta esas olan zarar gören kişinin kızgınlığını inkar etmesi veya bastırması ile ilişkisine devam ederek suç sayılan eylemi reddetmesi sonucunda bir özür ya da itiraf beklentisi içinde olmamasıdır. Böylece ortada bir suçlu kişi yoktur ve ilişkiye devam edilmektedir (Scobie ve Scobie, 1998). Göz yummada bir suç durumunun ardından bastırılmış bir öfke ve kızgınlık duyguları devam ettiğini affetmede ise bu duyguların olmadığını söylemiştir (Hepp-Dax, 1996). Bu yüzden affetme kavramı ile göz yumma aynı değildir.

Haklı çıkarma (justification): Yapılmış bir eylemin sonucunda yanlış olduğu çıkarımı yapılsa da sonraki değerlendirmede bu eylemin yapılabilecek en doğru eylem olduğu ortaya çıkarılmaktadır. Daha açık bir ifade ile böyle bir davranışı yapan kişinin suçu ya da sorumluluğu yoksa affetme gibi bir durum söz konusu değildir. Çünkü herhangi bir kızgınlık oluşturan bir durum ortaya çıkmamıştır (Murphy ve Hampton, 1988). Bu yüzden bu kavram ile affetme kavramı arasında bir ilişkiden söz edilemez.

Özel af (merciful): Suçlu kişinin kamu kurallarının bazılarını uymaması sonucunda adaleti sağlamakla görevli otoritelerce bu kişiye ceza verilmesini takiben

sonraları bu ceza durumunun belirli otoritelerce azaltılması ya da tamamı ile kaldırılmasıdır (Murphy ve Hampton, 1988). Görüldüğü gibi bu durum affetme ile farklılık göstermektedir. Çünkü affetme tamamı ile incinen kişiye ait içsel bir süreçtir (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Bir başka açıklamada ise özel affin her zaman yasal mercilerce verilemeyeceğini hukuki kurumlarca bir suçlunun suçlu bulunup hapiste ceza ile cezalandırılır iken bizzat papa tarafından da özel affetme olayının gerçekleştirdiğini ifade etmiştir. Babasının ceza verdiği bir davranıştan dolayı çocuğunu affetme olayı da bir örnek olarak gösterilebilir (Hepp-Dax, 1996).

Pardon: Affetmeyi yasal olarak haklılıktan vazgeçme olarak gösterilen pardon'dan ayrı tutmuşlardır. Birçok araştırmacı affetme davranışının suçlu kişinin suçlu davranışının sonucunda bu davranışının sonuçlarından özgür bıraktırmayı gerekli olarak görmemişlerdir (Thompson ve arkadaşları, 2005).

Uzlaşma (reconciliation): Enright ve Human Development Study Group (1994), affetme kavramının üzüntü, sıkıntı gibi incitici durumlar karşısında içsel ve psikolojik bir tepki olduğunu oysa uzlaşmanın genel olarak bir pazarlık sonucu bir arada olma ve uzlaşma olmadan da affetme davranışının mümkün olduğu belirtilmektedir.

Alpay (2009) göre ise affetme davranışı inciten kişiden bağımsız olarak meydana gelir oysa uzlaşma birtakım sorunların çözüm süreci olarak değerlendirilir. Başka bir ifade de ise uzlaşmanın affetme sürecinin bir sonucu olabileceğini ancak affetmenin yalnızca bir uzlaşma davranışı olmadığını ve affetmenin kişinin kendi içinde yer aldığını yani kişisel olduğunu ifade etmiştir (Hepp-Dax, 1996). Sonuç olarak uzlaşma ile affetmenin farklı anlamlara geldiğini ifade edenler (Enright ve Fitzgibbons, 2000; Fincham, Hall ve Beach, 2005); aynı anlamı taşıdığını belirtenler olmuştur (Sells ve Hargrave, 1998; Worthington ve Wade, 1999).

Murray (2002) uzlaşma ve affetme konusunda yaptığı açıklamada, affetmeyi terapötik süreçte kullanılan etkili bir araç olarak görmektedir. Bu süreçte affetmenin kullanılmasıyla danışanın affetmeyi uzlaşma kavramından ayırması ve uzlaşma olmadan da affetmenin olabileceğini bilmesi gerekliliğinden söz etmektedir. Eğer affetme durumu gerçekleşmez ise uzlaşmanın olabileceği mümkün olmadığı belirtilmiştir. Yine bu görüşe göre affetme suçu, inkar etme ile aynı olmadığını ve kişide olan negatif bir

döngüyü yok edip sağlıklı bir başlangıç yaratmanın incindiği kişiye sunduğu bilinçli ve özgürce verilmiş bir hediye olarak görülmektedir.

2.1.1.1. Kendini affetme kavramı

Affetme alanında ki çalışmalar incelendiğinde, kişiler arası affetme kavramının pek çok çalışmada ele alındığı fakat kendini affetme konusunda bu kavramın ihmal edildiğini ifade etmiştir (Hall ve Fincham, 2005).

Affetme sürecine bugüne kadar sadece mağdur kişinin bakış açısından bakılıp suçlu kişinin bakış açısı göz ardı edilmesi çok büyük bir eksiklik olarak görülmüştür (Riek, 2010). Her hangi bir birey birine zarar verdiğinde bu davranışını fark ettiği zaman yaptığı bu davranıştan dolayı suçluluk, gönülsüzlük, isteksizlik gibi duygular eşlik etmektedir. Bunlara ek olarak kişi kendisine de vermiş olduğu zarardan dolayı pişmanlık duygusu yaşaması olasıdır (Strelan, 2007).

Kendini affetmeyi motivasyon değişikliği olarak ele alan çalışmalardan olan Hall ve Fincham (2005) suç konusuyla ilgili uyarıcılardan gittikçe daha az bir şekilde kaçmaya yarayacak şekilde motive olma, kendisine karşı intikam alma isteklerinin de azalmasıyla kendisine yönelik yardımseverlik yönünde bir istek artışı şeklinde görmektedir. Bu kişilere göre kendini affetme iki şekilde yapılmaktadır. İlkinde kişi ya da kişiler kendilerinden başka birilerine verdikleri zarardan ya da zararlardan dolayı kendisini affetmesi, ikinci durum ise kişi ya da kişilerin kendilerine verdikleri zarar ya da zararlardan dolayı kendini affetmesi olayıdır. Taysi (2007) kendini affetme durumunun kişinin yaptığı hatayı kabul etmesi ve davranışın sorumluluğunu almasıyla gerçekleşebileceğini belirtmiştir. Eğer davranışın sorumluluğu alınmaz ve de kabul edilmez ise bunun sonucunda sahte affetme davranışı ortaya çıkar. Bu yüzden gerçek bir şekilde kendini affetme zaman isteyen bir motivasyonel değişimdir.

Snow (1993) başarısızlıkla sonuçlanan durum ya da durumlarda kişiye kendisini iyi hissettiren bir süreç olduğunu ifade etmiştir. Kendini affetmeyi bireyin hatasıyla karşılaşarak, kendine karşı olumsuz duygularda bir azalış ile beraber olumlu duygularında bir artış olarak görmektedirler (Enright ve diğerleri, 1996). Kendini affetme, yapılmış olan suçlu davranışı kabul edilebilir ya da bu davranışın göz ardı edileceği anlamında olmadığını söylemiştir (Downie, 1965). Kendini affetme aşırı

derecede narsisizmin göstergesi olarak görülmemelidir. Çünkü narsisizm kendini beğenmişlik üzerine kurulu olup affetme sevgi üzerine kuruludur (Enright ve diğerleri, 1996).

Kişiler arası affetme ile kendini affetmenin bir suç gerektirmesi, zamanla ortaya çıkmasıyla, unutma ve göz yummadan farklı olmasıyla ve bilinçli çabaları beraberinde bulundurmaları açısından birbirlerine benzediklerini belirtmişleridir. Bu iki kavram arasında benzerliklerin yanı sıra bir karşılaştırma yapıldığında kendini affetme ile kişiler arası affetme arasında önemli farklılıklarda görülmüştür. (Hall ve Fincham, 2005).

Hall ve Fincham (2005) göre kişiler arasında meydana gelen affetme ile kendini affetme arasında görülen ilk farklılık, kişiler arası affetme durumunda suçun başkasının hatalı bir davranışı iken; kendini affetmede bireyin kendine ait hatalı davranışları, duyguları ve arzuları affetmesi gerekmektedir. Diğer bir farklılık ise empatinin bu iki süreçte farklı bir şekilde işlemedir. Çünkü empati kişiler arası affetme durumunda affetmeyi kolaylaştıran bir faktör olarak görülüyor iken; kendini affetme durumunda engelleyici bir faktör olarak görülmüştür. Kişiler arası affetmede kişi suç işlediği kişiden uzaklaşır iken; kendini affetmede kişi yaptığı suçtan kaçmaya çalışmaktadır. Son ve en önemli durum ise kişilerarası ilişkilerde affedici olmama durumu olduğunda orta düzeyde olumsuz sonuçlar ortaya çıkarken; kendini affetmeme durumu gerçekleşince aşırı düzeyde olumsuz sonuçlar çıkabilir.

2.1.1.2. Durumu affetme

Affetme durumu başka bir kişiyi, kişinin kendisini ya da bireyin kontrolünün dışında oluşan durumların affedilmesi şeklinde ifade edilmiştir. Kişinin kendi kontrolü dışında depresyon, hastalık, sel gibi olaylar kişiyi olumlu duygulardan uzaklaşmasına ve kendisine zarar verici bir olay niteliği taşıyabilmektedir. Hayat süreci boyunca yaşamış olduğumuz birtakım durumlar sonucunda olumsuz duygu, düşünce ve davranışlara doğru bir değişim yaşayabiliriz. Bu nedenle böyle durumlarda olumsuza dönüşen duygularımızı olumluya ya da nötre dönüştürüp, bu gibi durumları affetme beklenmektedir (Thompson ve arkadaşları, 2005).

Durumsal affetmenin anlaşılması için özel psikoterapi gruplarında müdahale yöntemleri olarak kullanılmasının yanında fiziksel ve zihinsel sağlığa faydalarını

tanımaya yönelik çalışmalar yapılmıştır. Gruplar üzerinde (Al-Mabuk, Enright ve Cardis, 1995; Berry ve Worthington, 2001; Coyle ve Enright, 1997; DiBlasio, 1998; Freedman ve Enright, 1996; Hebl ve Enright, 1993; McCullough ve Worthington, 1995; Seybold, Hill, Neumann ve Chi, 2001; Subkoviak ve diğerleri, 1995; West, 2001; Worthington, 1998b) çalışıyor iken fiziksel ve zihinsel sağlık arasındaki ilişkiyi (Farrow ve diğerleri, 2001; Witvliet, Ludwig ve Vander Laan, 2001) çalışmışlardır.

2.1.1.3. Affetme modelleri

2.1.1.3.1. Affetmenin süreç modeli

Bu model affetme sürecinin duygusal, davranışsal ve bilişsel stratejilerini bir araya getiren bir işleyiş sürecidir. Bu modelde toplamda dört evre yirmi birim bulunmaktadır. Açığa çıkma, karar, çalışma ve sonuç olan bu evrelerin birimleri aşamalı birer evre özelliğine sahip değildirler. Ayrıca bu birimler ileri ya da geriye yönelik adımlar şeklinde kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir (Enright ve diğerleri, 1996; Ergüner-Tekinalp ve Terzi, 2012).

Açığa çıkma evresi: Bu aşamada kişi yaşadığı olumsuz duyguların farkındalığını geliştirir. Yani yaralanan kişide oluşturduğu etkinin anlaşılması ve bunun kabul edilmesini sağlar. Bu aşamada esas olan incinme ve de adaletsiz yaşantısının farkına varıp incinmenin sonucunda ortaya çıkabilecek psikolojik bir tehdit olan öfkeyi nasıl kontrol edebilirliğinin yollarını aramaktır (Enright ve Fitzgibbons, 2000).

Bu evrenin birimlerine baktığımızda;

Birim-1. Bireyler incindikleri davranışı kabul etmek yerine psikolojik savunmalar gerçekleştirmektedirler. Pek çok insan bu durumda inkar etmeyi tercih etmektedir (Kiel,1986; Enright ve diğerleri, 1996).

Birim- 2. İnkâr etme davranışlarına uyum sağlandıktan kısa bir süre sonra bu davranış yıkılır ve kişi öfkeyle yüzleşir. Artık öfkesini beslemekten vazgeçer (Trainer, 1981; Enright ve diğerleri, 1996).

Birim -3. Küçük düşürülme ve utanç gibi duyguları uygun zamanda kabul etme birimidir (Patton,1985; Enright ve diğerleri, 1996).

Birim -4. Kişi yaşadığı bu acıya karşı enerji yükünün farkında olarak çareler aramakla birlikte bir duygusal yoğunluk sonucunda tükenmişlik olabilmektedir (Droll, 1984; Enright ve diğerleri, 1996).

Birim -5. Bu birimde kişi zararın, bilişsel olarak sürekli tekrar ettiğinin farkında olduğu bir birimdir (Droll, 1984; Enright ve diğerleri, 1996).

Birim -6. İncinen kişinin incindiği kişiyle acının derinleşmesine sebep olacak şekilde benliğini kıyaslayabileceği içgörü geliştirme birimidir (Kiel, 1986; Enright ve diğerleri, 1996).

Birim -7. Birey artık zararlı davranış sonucunda kalıcı olarak değişebileceğini fark etmesi birimidir (Close, 1970; Enright ve diğerleri, 1996).

Birim -8. Kişinin dünyada olup bitenler hakkında artık büyük ölçüde adaletsizlik durumunun olduğu algısı oluşmaktadır (Enright ve diğerleri, 1996).

Bu evrenin genel olan özelliklerine baktığımızda kişinin acı içinde olduğunu ve adetsizlik duygusunu taşıdığını görmekte birlikte; kişi artık bu acının kendisini nasıl etkilediğinin farkında olduğunu kavradığı evredir (Ergüner-Tekinalp ve Terzi, 2012).

Karar Evresi: Bu süreçte kişi affetmeyi seçerek kendisinin daha iyi hissetmesini amaçlamaktadır. Bu süreçte bilişsel öğelerin ağır bastığı bir süreç olmakla birlikte affetmenin tam olarak gerçekleşmesi için yeterli olmamaktadır. Bu bilişsel süreçte birey affetme davranışı için daha çok çalışmalıdır (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Kişi bu bilişsel olarak yaşadığı dönemde bağışlama fikrini ve onun neleri içerdiğini davranışa dökmeden başlamalıdır (Ergüner-Tekinalp ve Terzi, 2012).

Bu evrenin birimlerine baktığımızda;

Birim -9. Kişinin daha önce denediği çözüm stratejilerinin işlemediğine dair bu fikirlere yönelik bir değişim birimidir (North,1987; Enright ve diğerleri, 1996)

Birim -10. Affetmenin anlamının keşfedilmesi ve bir seçenek olduğunu göz önüne almada istekli olunan bir birimdir (Enright ve diğerleri, 1996; Enright, Freedman ve Rique, 1998).

Birim -11. Bu birimde artık kişi suçluyu affetmeye karar vermiştir (Neblett, 1974). Affetme tam olarak gerçekleşmemiş olsa da bu süreçte artık intikam alma düşüncelerinden birey vazgeçmiştir (Enright ve diğerleri, 1996).

Çalışma evresi: Bu aşamada bireyde duygusal dönüşümlerin başladığı, haksızlık yapana karşı zihninden yeniden düşünmeye ve ona karşı iyi niyetlerini sunmaya bilişsel olarak karar verdiği, hala haksız bir sebepten dolayı acı içinde iken empati kurup affedici bir yapı oluşturacağı bir evredir (Enright ve diğerleri, 1996; Enright ve Fitzgibbons, 2000; Ergüner-Tekinalp ve Terzi, 2012).

Bu evrenin birimlerine baktığımızda;

Birim -12. Bireyin suçlu kişinin rolünü alarak suçluya baktığı bağlamı yeniden tasarlama olarak bilinen empati kurma birimi olabilmektedir (Enright ve diğerleri, 1996)

Birim -13. Bireyin suçluya karşı empati kurmasıyla birlikte merhametli bir şekilde yaklaştığı birimdir (Cuningham, 1985; Droll,1984; Enright ve diğerleri, 1996).

Birim -14. Bireyin başkalarının duygularını hissetmesi ve bunlara duyarlı olmasının ortaya çıktığı bir birimdir (Bergin, 1988; Enright ve diğerleri, 1996)

Birim -15. Bu birim acının kabul edildiği affetme sürecinin merkezidir. Bu durumun sonucunda affedici birey saygı ile birlikte suçluya ahlaki bir hediye verme birimidir (North, 1987; Enright ve diğerleri, 1996).

Derinleştirme evresi: Bu evrede kişi birtakım kendisi ile ilgili sorular sormaya başlamasının sebebi olarak suçlu kişi hakkında geliştirmiş olduğu içgörüsüdür. Sorularda genel olarak geçmişte kendisinin de affedilme durumunun olup olmadığıyla ve bu durumu nasıl tecrübe ettiğini ve affetme durumu yaşadıysa nasıl deneyimlediği ile ilgili sorulardır. Bunların sonucunda kişinin affetmeyi artık her yönüyle özümseyerek anlamlandırmasının ardından affetme derinleştirilmektedir (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Bu evre de yine birey acının anlamını bulmasının zamanını yakalamış olup suçlu kişiyi affedeceği için duygusal olarak rahatlama sağlar. Bunların sonucunda affetmeyi seçtiği için kişisel gelişim yönünden de kendinde ilerleme sağlayacaktır.

Bu evrenin birimlerine baktığımızda;

Birim -16. Bireyin acı çekmesi ve bağışlama durumlarında kendisi ve diğerleriyle ilgili yeni anlamlar keşfeder (Frankl, 1959; Enright ve diğerleri, 1996).

Birim -17. Birey geçmişte yaptığı davranışlardan dolayı başkalarının bağışlamasına ihtiyaç duyduğunu hatırlamaktadır (Cunningham, 1985; Enright ve diğerleri, 1996).

Birim -18. Bu birimde artık kişinin tek başına olmadığına yönelik farkındalık oluşmaktadır (Enright ve diğerleri, 1998; Enright ve diğerleri, 1996).

Birim -19. Kişinin içsel olarak zarar görmesi sonrasında yeni amaçlar edinmesi gerekliliği ile ilgili birimdir (Enright ve diğerleri, 1996; Enright ve diğerleri, 1998).

Birim -20. Bu son birimde artık psikolojik iyileşme meydana gelmektedir. Birey olumsuzluk yaratan duygusunun azalmasıyla olumlu duygusunda artışı fark etmesi sonucu duygusal olarak serbest olduğunun farkında olma birimidir (Enright ve diğerleri, 1996).

Süreç modeline baktığımızda affetmeyi bir süreç olarak ele aldıklarından tek bir olaya indirgmeden affetme sürecinde bireyin düşünce, duygu ve davranışlarında ki bozulmaları normalleştirmek adına oldukça faydalıdır. Bu modelde bireysel farklılıkları göz önünde bulundurarak bir aşamadan diğer bir aşamaya geçerken duygusal deneyimlerin neler olduğunu, affetme davranışının gerçekleştiği bir evrede sıkışmanın orda takılı kalmanın önemini ve sonuçlarını, danışman kişilerin affetmeyi gerçekleştirme amacıyla kişi üzerinde ne gibi etkileri olabildiğini incelemişlerdir. Bu süreçte affetmeyi kolaylaştıran ve zorlaştıran faktörlerin süreç modeline ne gibi katkıları olabirliği hakkında sorular sormuşlardır (McCullough, Worthington ve Rachal, 1997).

2.1.1.3.2. Hargrave'nin affetme modeli

Hargrave' in affetme modeli; bu affetme modeli aile içinde genelde aile ve affetme kavramı üzerinde durduğu için aile içinde oluşan affetmeye dayanmaktadır. Bu modele göre incinmeye neden olan faktörün ilişkisel ahlak üzerinde dengesizlik sonucunda ortaya çıkan güven eksikliğini takiben yıkıcı hakları ortaya çıkarmaktadır. Bir diğer ifade ile aile içinde zarar görmüş kişi, suçlu kişiye karşı kontrolsüz kızgınlık ve kin duygularıyla beraber güvenilir bir ilişkinin sürdürebilme noktasında hak etmediği düşüncesi ve suçluluk duygusu hissetmektedir. Böyle bir durumun gelecek zaman içerisinde tekrar yaşanıp zarar görebilir düşüncesiyle kontrollü davranabilmekte ya da

mutlaka incinmenin olacağına yönelik inanışlardan dolayı çatışma yaşamaktadır (Hargrave 1994a, 1994b; Akt. Hargrave ve Sells, 1997; Hill, 2001).

Affetme iki temel başlık olan aklama ve affetme olarak ele alınmıştır.

Aklama basamağında; haksız durumda olan aile üyesinin, zarar gördüğü aile üyesine karşı yaptığı davranışa yönelik anlayış ve iç görü kazandığı içsel bir durumdur. İç görü yeteneği olan kişiler ve bunu geliştiren kişilerin yaşanan olumsuz durumlara karşı farkındalıkları ve nasıl bu durumla baş edebileceklerine yönelik geliştirecekleri yöntemleri bilmektedirler. Anlayış ise suçlu davranışına sebep olan kişinin sorumluluğunu ortadan kaldırmadan farkında olarak kişinin çabalarını, sınırlılıklarını ve konumunu da göz önünde bulundurup niyetine dikkat etmesidir. Eğer bu yetenekten yoksun ise bir kişi yaşanan olumsuz olay karşısında suçlamalar yapma davranışları ile birlikte sorumluyu belirlemeye yönelik çalışmalar içine girecektir. Eğer anlayış gelişir ise suçsuz kişi suçtan ötürü suçlunun yanlış yapabilirliğini kabul edecektir (Hargrave ve Sells, 1997).

Affetme modelinin ikici temel başlığı olarak affetme durumu ise bazı özel davranışlar sergilenmesi bakımından aklanma durumundan farklılıklar gösterir. Bu durumun gerçekleşmesi için öncelikle yapılan suçlu davranış için telafisini yapma adına fırsatlar verme ve sonucunda açıkça affetme davranışlarıyla oluşur. Telafi durumunda yıkılan güveni onarmaya yönelik duygusal bir bağ kurulması adına suçlu kişiye izin verilmelidir. Açık bir şekilde affetme de ise suçlu ve haksızlık yaşayan kişi ilişkilerinde ki bu durumu açık bir şekilde tartışarak ileriye dönük güvenilir bir ilişki kurmak için anlamaktadırlar (Hargrave,1994a, Akt. Hargrave ve Sells, 1997). Bu iki durumun yani aklama ve affetmenin farklı zamanlarda ve farklı yerlerde oluşabileceği ilişkilerin olabildiğini ve sonucunda oluşacak olan dört boyutun birer evre olarak düşünülmemesi yönünde söylemlerde bulunmuşlardır (Hargrave ve Sells, 1997). Bu boyutların değişkenlik göstererek aralarında etkileşimli bir ilişkiyi gösterebilmektedir (Sells ve Hargrave, 1998).

2.1.1.3.3. Aile ilişkileri içinde empati, alçakgönüllülük ve affetmenin ifadelendirilmesi modeli

Worthington (1998b) modeline göre bireysel davranışlardan ziyade ilişkisel bir etkileşim ile ilgilenmiş ve modelini aile ilişkileri içinde açıklamıştır. Bu modele göre affetme kavramının ortaya çıkmasına sebep olarak bir hak ihlali, suç sayılabilecek bir durum ya da incinme davranışının meydana gelmesi gerekmektedir. Suç olarak görülen durumları sadece fiziksel değil aynı zamanda sosyal, ahlaki, psikolojik sınırların aşılmasından doğabilecek suçlar olabileceğini de söylemektedir. Bu sorunlar neticesinde kurulmuş olan ilişkilerde sorunlar meydana gelmekte ve bunun sonucunda aile içindeki oluşan bağların bozulmasına sebep olmaktadır.

Worthington (1998b) aile içinde oluşan bağların bozulmasından önce affetme gerçekleşmediğinde, mağdur kişi durumu göz ardı edip affetmeden kaçarak öfke hissetmesiyle oluşan sorunlar karmaşık bir hal alabilmektedir. Bu durumun sebebi olarak incinme durumundan sonra kişilerin genellikle durumdan kaçınma ya da saldırma yoluna giderek kendilerini korumaya çalışmaları gelmektedir. Eğer aynı anda hem kaçınma hem de saldırı davranışı meydana geliyor ise kişinin bu ilişkiye değer vermediğinin göstergesi olabilmektedir.

Worthington (1998b), incinme davranışından sonra affetme durumundan kaçınıyor ise bu sorunu çözme isteğinin olmadığını göstergesi iken; saldırganlık davranışları sergilemesi ise kişiden intikam almaya yönelik isteğinin olduğunu göstermektedir. Kaçınma davranışı göstermeden yapılan suçun sınırlarını belirlemek, suçun boyutunu bir takım bilişsel süreçlerden geçirmesiyle sorunun çözümü için en önemli adımı atmış olacaktır. Anne çocuk etkileşiminde, eş ya da kardeşler arasındaki etkileşimlerde de meydana gelen suçlardan dolayı kaçınmak yerine var olan suçun sınırlarını belirleyip, suçun boyutunu bilişsel süreçlerden geçirirse sorunu çözme için ilk adımı atmış olacaktır. Kişi bunun yanında sorunu anlamaya yönelik suçlu kişiyle empati kurması hızlanacak ve suçlunun içinde bulunduğu psikolojik ruh halinin anlamaya çalışacak sonrasında suçlunun haklı sebeplerini bulmasıyla aile içi iletişimini güçlendirmeye çalışacaktır.

Bu modelin empati, alçakgönüllülük ve affetmenin ifadelenmesi adıyla üç ögesi bulunmaktadır (Worthington, 1998b; Gordon, Baucom ve Snyder, 2005).

Empati bu modelin merkezindeki kavramdır. Empati olmazsa affetme meydana gelmez. Suçlunun affedilmesinin ilk şartı olan empatinin kurulmasıdır fakat sadece empati affetme davranışının gerçekleşmesi için yeterli değildir. Çünkü birey empati kursa dahi suçlu kişiyle onun günahkar ve ihmalkar olduğunu halen daha düşünmeye devam edebilmektedir (Worthington, 1998b).

Alçakgönüllülük, bireyin bu davranış ile kendisinin de geçmişte yaptığı yanlışların olduğunu ve hata yapılabilirliği anlamasında yardımcı olan bir durumdur (Worthington ve Wade, 1999).

Affetmenin ifadelendirilmesi, durumu ise bireyin açık bir şekilde affettiğini gösteren davranışlar sergilemesidir. Kişi duygusal olarak affettiğini hissedebilir fakat açık davranışlar affetmeyi daha da güçlü bir şekilde gerçekleştirmektedir (Worthington, 1998a).

2.1.1.3.4. Psikodinamik model

Son yıllara kadar affetme kavramı psikoloji alanında ve psikanaliz çalışmalarında çokça yer almamasının temel nedeni olarak bu kavramın çokça dini alanlara konu olmuş bir kavram olduğundan psikanaliz araştırmalarında çok fazla yer verilmediğinden söz edilmektedir (Dorff, 1998; Horwitz, 2005; Marty, 1998; McCullough ve Worthington, 1995; Pargament ve Rye, 1998).

Affetmenin konusunun psikanalistlerce yeterince odaklanılmamalarında affetme kavramının içsel temellerinin belli olmayışı, kişiler arası bir davranış olarak görülmesi gibi nedenlerine ek olarak affetme durumunda kişilerin ilişkilerini sürdürebilmeleri adına öfkelerini bastırma gibi bir takım davranışlar affetmenin bu model içinde gelişmesine engeller olarak gösterilmektedir (Horwitz, 2005).

Affetme kavramını inceleyen analitik düşünceler içerisinde merkez nesne ilişkileri kuramı üzerindedir. Bu kuram affetmeyi anneyle bebek arasında kurulan ilişki bakımından açıklamıştır. Bu ilişkiye bakıldığında yaşamın ilk altı ayı anne ve bebek arasındaki ilişkiyi paranoid-şizoid pozisyon olarak adlandırmışlardır. Bu süre boyunca bebek, annesini isteklerini karşılama durumunda iyi olarak algılar iken; ihtiyaçlarını karşılamada sorun yaşadığı zaman kötü anne olarak algılamaktadır. Kötü anne bebekte kaygı uyandırmakta, iyi anne ise benimsenmekte ve onun gibi olunma düşüncesi

gelişmektedir. Bebek büyüyüp altı aylık olduğu zaman annesini bir bütün olarak iyi ve kötü yanlarıyla algılayarak depresif bir duruma girmektedir (Murdock, 2012). Anne bu altı aylık süre boyunca bebeğin kendisini kullanmasına izin vermekte ve isteklerine karşılık annesi kızsada dahi bebeğe onu affedici bir tutum içinde olması bebeğe affetmeyi öğretmektedir (Taysi, 2007). Bebek hem annesine karşı işlediği suçlardan hem de annesinin ona acı veren engellemelerinden annesini iyi ya da kötü yönlerine bütünlük içinde bakarak affetmeyi öğrenmektedir (Goldfarb, 2005).

Başka bir psikodinamik yaklaşımda ise psikoseksüel gelişim basamaklarında affetme durumunu görebilmekteyiz. Affetme terapilerinde öfkenin ve intikamın gitmesine izin verme kapasitesini kişinin anal evre dönemi içerisinde dışkısını keşfetmesiyle ilgili olduğunu ancak dışkının iyi olmadığı düşüncesiyle ondan uzaklaşması gerektiğini öğrenmesinden almaktadır. Bu gitmesine izin verme yöntemi affetme terapilerinde kazandırılan ve geliştirilen bir beceridir. Bir başka dönem olan ödipal dönemde ise çocuğun affetme yaşamasına örnek olarak anne babasının cinsel olarak kendisine ihanet ettikleri hakkında düşüncelerini affetmesi aynı şekilde ebeveynlerde çocuğu aralarındaki bu ilişkiye girdiği için affetmeleri gerekliliğinden söz edilmektedir (Akthar, 2002; Akt. Taysi, 2007).

Bireyler anne babasının davranışlarını iyi ve kötü olarak kurallaştırıp, bu davranışları takip eden ödülleri ya da cezalarıyla birlikte çocukluk algılarını temele alarak bir içsel kurallarla dolu bir sözleşme oluştururlar. İşte bu içsel sözleşmelerin yapılmadığı zamanlarda affetme meydana gelir (Lapsley, 1966). Çocukların yaptıkları bu içsel sözleşmeler katıdır ve çocuklar bu sözleşmelerin herkes tarafından kabul edildiğine inanır. Bu sözleşmeler çocuk bilişsel olarak olgunlaştıkça değişir ve geliştirilir. Bazı kişiler sözleşmelerinde herhangi bir değişikliğe gitmeden bu sözleşmede olan kuralları kendine rehber olarak kullanmaya devam eder. Eğer herhangi bir nedenden dolayı sözleşmelerinde bulunan kurallardan dolayı başarısızlık yaşayan kişilerin sinir, alınganlık ve kendini beğenme; biliş, davranış ve duyguları affetmeme davranışı meydana gelebilmektedir.

Bütün her şeyi göz önüne aldığımızda bu yaklaşım içinde affetmenin hayatın ilk yıllarında meydana gelmeye başladığını ve kişilerin affetmeyi diğer kişiler ile gerçek ya da gerçek olmayan ilişkileri içsel süreçlerinde değerlendirmesiyle oluştuğu

söylenmektedir. Ayrıca her gelişim döneminin affetme yeteneğinin kazanılmasında önemli ve etkili olduğu belirtilmiştir (Taysi, 2007).

2.1.1.3.5. Kendini affetme modeli

Olumsuz bir durum ile sonuçlanan kişilerarası ilişkilerde kendini affetmeye dayalı bir model geliştiren Hall ve Fincham (2005) kendini affetmeyi güdüsel değişiklikler, duygusal, bilişsel ve davranışsal süreçler tarafından kontrol altına alınan bir süreç olarak görmektedir. Duygusal olarak suçluluk ve utanç önemli olarak görülmektedir. Çünkü suçluluk duygusu kişiye bir başkasına vermiş olduğu zararın etkilerine ve sonuçlarına odaklandırıp, özür dileme, zararı telafi etme ya da gönül alıcı davranışlarda bulunmaya sebebiyet vermektedir. Kendisine odaklanan suçlu kişi utanç duyarak affetmeyi zorlaştırıp, kendine zarar verici davranışlara sebebiyet verebilmektedir (Hall ve Fincham, 2005).

Suç ile ilgili olarak yüklemeler, kendini affetmenin bilişsel belirleyicisi konumundadır. Kendini affetme konusunda kolaylaştıran yüklemeler olarak dışsal, özel ya da sürekli olmayanlar bu süreci kolaylaştırır iken; evrensel, dışsal olamayan ve de sürekli olan yüklemeler kendini affetmeyi zorlaştıran yüklemeler olmaktadır (Hall ve Fincham, 2005).

Suç konusundaki belirleyicilere baktığımızda ise gönül alıcı davranışlar olması, suçun şiddeti ve suç yapılan kişi tarafınca affedilme oluşturmaktadır. Kendini affetme durumu kendisinden daha büyük bir güç örneğin "Tanrı" tarafından affedilme düşüncesi, bireyin kendisini affetme durumunu olumlu olarak etkilemektedir (Hall ve Fincham, 2005). Son olarak suç şiddetinin büyüklüğü ile kendini affetme düzeyleri arasında ilişkinin düzeyi negatif olduğu söylenmektedir.

2.1.1.3.6. Bütünleştirilmiş affetme modeli

Scobie ve Scobie (1998) bir olay gerçekleşince insanlar bu olayı anlamaya ve bu olay karşısında nasıl bir tepkiyle karşılık verecekleri hususunda karar verme durumundadırlar. Olay kişilerce olumlu yada olumsuz, nötr yada belirsiz olarak nitelendirdikleri olaylardan bu model sadece olumsuz olarak algılan olaylar ile ilgilenmektedir. Bu modelde zarar verici olay durumu önemsiz durumdan başlayıp

şiddetliye kadar giden, sonuçta bir kurban oluşturan olaylar olarak dört düzeyde meydana gelmektedir.

Birinci düzeyi özür – otomatik adlandıran bu modelde olay, yanlışlıkla yapılmış bir durumdur. Örneğin yanlışlıkla insanlara çarpmak gibi bir olay istenmeden gerçekleşmekte ve zarar veren kişi özür dilemesi sonucu zarar görenin otomatik olarak özrü kabul etmesi şeklindeki günlük olaylardır ve kolayca çözümlenebilmektedir. Bu tarz olaylarda ilişkide ciddi bir bozulma görülmez. Kişide duygusal ya da davranışsal olarak bir incinme de oluşturmamaktadır.

İkinci düzey olarak özür- bağımlı olarak adlandırılan bu zarar verici olay düzeyinde ise olayla ilgisi olan kişilerin birinci düzeye göre etkileşimlerinin daha fazla olduğu olaylardır. Bu düzeyde bir zarar meydana geldiğinde incinen kişi zarar veren kişinin amacını ve davranışın sonuçlarını üzerinde bir değerlendirmede bulunup davranışın kaza ile yapılması durumunda özür dilenmesiyle konu kapatılmakta; fakat olay ile ilgili olarak bir kasıt görülmesi halinde özür kabul edilmeyip ilerleyen bir çatışma durumunun meydana gelmesi söz konusudur. Bu düzeyde önemli bir diğer durumda özür dilenir iken samimi olup olunmadığı da süreçte etkili olmaktadır. Sonuç olarak bu düzeyde davranışın kasıtlı ya da kasıtsız oluşu, özrün samimi ya da samimi olmayışı, yapılan açıklamaların yeterli olup olmadığına dair inanışlar eğer olumlu olarak düşünülüyorsa çatışmayı engelleyici eğer olumsuz olarak değerlendiriliyorsa çatışmayı ilerleten birer eylem oldukları söylenmektedir.

Üçüncü düzey affetmede ise anlaşmazlıkların olduğu ilişkiye ciddi zararlar verildiği, davranışta kasıtlı yapıldığına ait inanışların olduğu, etkisinin değişen zaman aralığında devam ettiği bir düzeydir. Zarar verici olayın ciddi ve psikolojik zayıflatıcı olmasıyla çatışma ve bölünmelerin olduğu bir ilişki durumuna götürmektedir. Birey hak ettiğine inandığı saygı ve hürmetin eksikliği olarak gördüğü zarar verici eylem karşısında öz değerini korumak için kendini savunma durumundadır.

Sonuncu olan dördüncü düzey affetmede üçüncü düzeyden farklı olarak psikolojik şiddetin artışı ve şiddetin yönünün kendisine çevrildiği bununda benlik saygısına zarar verdiği görülmektedir. Benlik saygısının zarar görmesi gibi birçok psikolojik rahatsızlık meydana gelmekte bireyin bunlarla baş edebilmesi için psikolojik tedaviye ihtiyaç duyduğu söylenmektedir (Scobie ve Scobie, 1998).

Son iki düzeye baktığımızda, anlaşmazlıkların olduğu ve ilişkinin çoktan zarar gördüğünün algılandığı durumlarla baş etmede kullanılan affetme mekanizması zarar gören ilişkiyi yeniden düzenleyen bir yöntem işlevi görmektedir. İlk iki düzeyde olduğu gibi son iki düzeyde de niyetin önemli bir faktör olduğu belirtmektedirler. İlk iki düzeyde kasıtlı olmayan davranışa ait niyet, sorunları ortadan kaldırmakta kolaylık sağlar iken kasıtlı oluşu çatışma durumlarını büyötmeye sebep olmaktadır. Bu durumun son iki düzeyde çok daha fazla önem kazandığı söylenmektedir (Scobie ve Scobie, 1998).

Zaman bu modelde önemli öğelerden birisidir. Birinci düzeyde yaşanan olay kısa bir sürede meydana gelip çabucak unutulmakta iken ikinci düzeyde zararın şiddetine, özürün samimiyetine bağlı olarak incinen kişi affetmeyi kabul etmediğinde sonraki ana kadar geçen zamanda olumsuz duyguların azalmasıyla incinme azalmaktadır. Son iki düzeylerde ise yaşanan olumsuz duyguların azalması için birinci ve ikinci düzeye göre daha fazla zamana ihtiyaç duyulmaktadır. Sonuç olarak olayın olumsuzluğu göröldükten sonra niyet ve zarar açısından değerlendirilen olayda zararın az olması durumunda kolaylıkla baş edebilir iken; zararın fazla olduğu yani fiziksel, duygusal ya da psikolojik acı çekilen durumlarda özürler kurbanların bu durumla baş edebilmesinde yetersiz kalmaktadır. İşte kurban durumunda olan bu kişilerin zarar verici olay ve bireye karşı nasıl tepki göstermeleri konusunda bir karar verme durumu söz konusudur (Scobie ve Scobie, 1998).

Zarar görmüş kişilerin zarar verici olay ve bireye karşı gösterebilecekleri grup tepki stratejileri olarak inkar, olayı yeniden yorumlama, kendini yeniden yorumlama, cezalandırma, intikam, sahte affetme ve affetme olduğunu söylemişlerdir (Scobie ve Scobie,1998). İnkâr, olayın yeniden yorumlanması ve kendini yeniden yorumlama dediğimiz bu üç tepki stratejisini pasif olarak karakterize etmişlerdir.

Scobie ve Scobie (1998) inkar tepkisinde olaydan sonra fiziksel belirtilerle ortaya çıkan olumsuz duygular ile sonuçlanır iken; olayın yeniden yorumlanması davranışın kabulünü daha da artırmasıyla sonuçlanabilir. Pasif olarak kabul edilen üçüncü tepki olan kendisini yeniden yorumlamada, ileride oluşabilecek ve kendisine zarar verecek şekilde düşük benlik saygısıyla karşı karşıya kalmaktadır. Bazı durumlarda bireyler zarar veren kişiye zarar verdiği durumdan ötürü ceza verme yoluyla

acı çekmesini sağlama ya da daha büyük bir acı yaşatma yönünde aktif tepkilerde gösterebilmektedirler.

Sahte affetme tepkisinde olumlu sonuçlar ortaya çıkaran sanki affetme durumu görünebilmekte iken gerçek durumda ise zarar gören kişi olaya göz yummuş ve olayı unutmamıştır (Scobie ve Scobie, 1998). Saydığımız tepkilerin hiçbirisinde tam anlamıyla problemlerin çözülmesinde fayda sağlamaz iken; affetme tepkisi gerçekleşmesi durumunda problemlerin daha sağlıklı ve etkili çözümlere iyileşme meydana gelmektedir. Ayrıca bu modelde zarar veren bireylerinde zarar verdikleri kişiye nasıl tepki göstereceklerine karar vermek durumundadırlar. Çünkü gösterecekleri tepki zarar verilen kişi üzerinde büyük ölçüde etkili olmaktadır. Bu tepkilerde yukarıda bahsettiğimiz tepkilerden inkar, olayı yeniden yorumlama, kendisini yeniden yorumlama ile birlikte özür dileme ve affedilmeyi isteme de bulunmaktadır.

Kişilerin gösterdikleri tepkilerden inkar, olayı yeniden yorumlama, kendisini yeniden yorumla durumları içerisinde olan suçlu kişi zarar verilen kişi tarafından affetmeyi düşünme isteğini olumsuz etkilerken; özür dileme ve affedilmeyi isteme tepkileri zarar görmüş kişi tarafından hoş karşılanmakta ve affetmeyi düşünmektedir (Scobie ve Scobie, 1998).

2.1.1.3.7. Affetmenin sosyal psikolojik belirleyicileri modeli

Motivasyonel bir sistem olarak McCullough, Exline ve Baumeister (1998) tarafından önerilen bu modelde, iki olumsuzluk içeren duygu önemlidir. Bu duygulardan ilki bireye yönelen saldırı algılandığı zaman kaçınarak incinme duygusudur. Burada esas olan güdü suçlu kişiyle tekrar ilişkiden kaçınmadır. Bundan sonra ki ikinci duygu ise bireyin suçlu kişiye yönelik olarak onun zarar görmesini isteme ve intikam almayı da içeren öfkedir. Bu duyuya karşılık gelen güdü ise intikam alma güdüsüdür. Bu güdüler affetmenin tam olarak gerçekleşmesini önleyen güdülerdir.

Bu modele göre affetmeyi yakından belirleyen duyuşsal empati, tekrar eden düşünceler ve yüklemeleri içeren sosyal bilişsel değişkenler zarar veren kişi ile zarar durumu hakkında düşünce ve duygularını değiştirmektedir. Buna ek olarak zarar; zararın şiddetini, suçlunun af dileyip dilememesini ve suçlunun affedilme yönünde ki istediğini kapsayarak affetmenin belirleyicisidir.

Suçlu ve suçsuz kişilerin arasında ki ilişkinin içeriği de affetmede önemli bir faktör olarak görülmektedir. Bu modelde kişilik özellikleri ile bilişsel süreçlerin affetme sürecinde en az etkisi olan değişkenler iken affetmenin alt boyutları olan intikam alma ile kaçınmanın ilişki doyumu, bağlanım, yakınlık, özür dileme, empati, ruminasyon ile yüksek bir ilişki gösterdiği söylenmiştir (Akt. Alpay, 2009).

2.1.1.4. Affetmede kişilik özellikleri ve psikopatoloji

Psikolojik açıdan rahatlama yaratan affetme, kişinin mutlu olmasına, iyi olma haline, etki ve yardım etmektedir. Nitekim bazı kişilik özelliklerine sahip insanlar bağışlayıcı olabiliyorken diğer insanlar bağışlayıcı olamamaktadır. Bireylerin aşırı bağışlayıcı olmalarının yanında bu durumun tersi olan intikam alma arzusunun bazı bireylerde sıkça görülmesinin nedeni olarak kişilik özelliklerinin farklı oluşu söylenmektedir (Bugay, 2011).

Affetmenin bir kişilik özelliği ya da bir eğilim olup olmadığıyla ilgili görüşler var olmakla birlikte bazı insanların affetmeyi kolay olarak bulmaları bazılarının ise affetmede zorlanmasının sebepleri araştırma yapanlar için merak konusu olmuştur (Taysi, 2007). Berry, Worthington, Parrott, O'Connor ve Wade (2001) affetme zaman ve durumlar arasında değişmeyen, zarar verici olayları affetme eğilimi olarak tanımlayıp affetme davranışı ile affedici kişilik özelliği arasında farklılık olduğunu söylemişlerdir. McCullough, Bellah, Kilpatrick ve Johnson (2001) bireylerin bazılarının diğerlerine göre daha fazla intikam arayışı içinde olduklarını söylemiş ve bunu intikamcılık olarak tanımlamıştır. Onlara göre yüksek düzeyde intikamcı bireyler kendisine verilen zarar durumunu daha fazla düşünerek intikam arayışlarını geçen zamanın önemi olmaksızın sürdürmektedir.

Beş faktör kişilik modeli üzerinden affetme ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik bir takım çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalardan çıkan genel sonuç, nörotizm düzeyi yüksek bireylerin affetme durumlarında zorluk yaşadığı; fakat uyumlu olma özelliği yüksek olan bireylerin affetme eğilimlerinin yüksek olduğunu söylemişlerdir (Berry ve arkadaşları, 2001, 2005; Brose, Rye, Lutz-Zois ve Ross, 2005; Brown, 2003; Koutsos, Wertheim, Kornblum, 2008; Maltby, Wood, Day, Kon, Colley ve Linley, 2008; Neto, 2007; Walker ve Gorsuch, 2002). Bu bulgulara

destek olarak intikamcılığın nörotizmle olumlu, uyumlu olma özelliği ile olumsuz yönde ilişkisi olduğunu çalışmalarında göstermişlerdir (McCullough ve arkadaşları, 2001). Beş faktör kişilik modelinin diğer boyutlarından dışadönüklük boyutu ile affetme arasında genel olarak olumlu ilişkilerin olduğunu göstermektedir (Berry ve arkadaşları, 2005; Maltby, Macaskill ve Day, 2001; Ross, Kendall, Matters, Wrobel ve Rye, 2004). Bununla birlikte literatür de affetme ile dışadönüklük arasında bir ilişkinin olmadığını gösteren çalışmalarda yapılmıştır (Brown, 2003; Walker ve Gorsuch, 2002). Yine beş faktör kişilik boyutlarında olan deneyimlere açık olma ve vicdan sahibi olma ile affetme arasında ilişkinin olmadığını gösteren çalışmalar olmakla birlikte (Brose ve arkadaşları, 2005; Brown, 2003; Ross ve arkadaşları, 2004; Walker ve Gorsuch, 2002), vicdan sahibi olma ile affetme arasında olumlu yönde bir ilişkinin olduğunu gösteren çalışmalarda bulunmaktadır (Berry ve arkadaşları, 2005).

Bir başka çalışmaya baktığımızda ise nörotik savunma stilleri (yapma bozma, sahte özgecilik, idealleştirme, karşıt tepki geliştirme) ile affetme arasındaki ilişki incelenmiş ve bu savunma stillerini kullanan bireylerin daha az affedici oldukları söylenmiştir (Maltby ve Day, 2004).

Çokça incelenen bir başka özellik ise dindarlık ve affetme arasında ne tarz ilişkinin olduğunu belirlemeye yönelik durumdur. Bazı araştırmacılar dindarlığın affetmeyi etkileyen bir kişilik özelliği olduğunu söylemekle birlikte (Edwards ve diğerleri, 2002; Konstam, Holmes ve Levine, 2003; Lawler Row ve Piferi, 2006) bir başka araştırmacı olan McCullough ve Worthington (1999) ise dindarlık ve affetme arasındaki ilişkinin düşünüldüğü kadar güçlü olmadığını söylemişlerdir. Onlara göre dindar bireyler affetmeye daha fazla değer verip affetme eğilimleri daha yüksek olan insanlardır. Bu dindar bireyler dinde önemli gördükleri affetme durumunu değerli bulmakta ve kendilerinin affedici olduklarını düşünmekle birlikte, belirli bir suç ya da incitici davranışta bulunulduğu zaman kendilerini daha az dindar olarak gören bireylerden daha fazla affetme davranışı gösteremedikleri belirtilmiştir.

Affetme genel olarak olumlu bir özellik olarak görülmesine rağmen; affetme durumunda psikopatolojik durumların da ortaya çıkabileceği söylenmiştir. Bu söyleyenlerden Akhtar (2002) göre başkalarını affetme ve affedilmeyi istemede bir takım patolojik durumlar meydana gelmektedir (Akt. Taysi, 2007). Bunlardan ilk

patolojik durum başkalarını affetmede yetersizlik olduğunu söylemiş ve bu kişilerin önüne geçemedikleri bir öfke duygusunu taşıdıkları, intikam arayışları içinde olduğunu, bunların sonucunda ise intikam isteklerinin kronikleştiğini söylemiştir. Kızgınlığın sağlıklı bir şekilde yaşanmamasına neden olduğu içinde çok çabuk affetme davranışı da patolojik bir durum olarak görülmektedir. Aşırı affetme durumu da kendilerine eziyet eden kişilere bağımlı olan mazoşistlerde görülen bir patolojik durumdur.

Bir diğer patolojik durum ise sahte affetme durumudur. Bu durumda kişi olumsuz duygularını göz ardı ederek affettiğini söylemektedir. Affedilmeyi aşırı isteme durumu ise bilinç dışındaki ahlaki olarak kötü olma duygusuyla baş etmek için kullanılan bir başka patolojik durumdur. Affedilmeyi kabullenemeyen kişilerin sürekli olarak suçluluk duyguları yaşaması da bir başka patolojik duruma örnektir. Bir diğer önemli patolojik durum ise affedilme isteğinde yetersizliktir. Bu durumda pişmanlık duygusu ve empati kurma durumlarında yoksun sosyopat ve narsistlerde görülmektedir (Taysi, 2007).

Affetmeyi etkileyen narsisizm, kişilik özelliği olarak ele alınmış ve narsisist bireylerin intikam alma isteklerinin yüksek olduğu bulunurken; affetme eğilimleri düşük düzeyde olduğu ifade edilmiştir (Brown, 2004). Bir başka narsisizm ile ilgili çalışmada narsisizmin affetme eğilimini olumsuz yönde güçlü bir yordayıcısı olduğunu gösteren çalışmadır (Exline, Baumeister, Bushman, Campbell ve Finkel, 2004). Bu çalışmada narsisizmi yüksek olan bireylerin, düşük olan bireylere göre eşlerini daha az ve daha zor affettikleri gösterilmektedir.

Bir başka çalışma olan, Strelan (2007) öncelik olarak kendi iyi olma hallerini düşünen narsisist bireylerin kendilerini veya durumsal faktörleri daha çok affederken; başkalarını affetme eğiliminde daha düşük bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bir diğer narsisizm ile affetme arasındaki ilişkiyi açıklamaya yönelik yapılan çalışmada, Eaton, Struthers ve Santelli (2006) narsisizm ile affetme arasında bir ilişkinin olduğunu fakat ilişkinin zayıf bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmışlardır.

Bunların yanında, ruminasyon eğilimi (Barber, Maltby ve Macaskill, 2005; McCullough ve arkadaşları, 2001; Ysseldeyk, Matheson ve Anisman, 2007), benlik saygısı (Eaton, Struthers, Shomrony ve Santelli, 2007) ve sürekli öfke (Berry ve

arkadaşları, 2001; 2005; Brown, 2003) affetmeyle ilişkili kişilik özellikleri olarak görülmektedir.

Bir suç durumunda suçlu kişiyi affetmeyen birey sadece suçluyla olan ilişkisinde değil, aynı zamanda başkalarıyla olan ilişkilerinde de pozitif etkileşimden uzaklaşmakta bunun sonucu olarak affedicilikten yoksun olan kişilerin bağıllık ve pozitif etkileşimi içinde bulunduran psikolojik iyi oluş ile olumsuz ilişki içindedir. Affetme kapasitesine sahip olmayan bireylerin başkalarıyla ilgili duygulardan yoksun olmalarının sonucu olarak yalnızlık duyguları ve aynı zamanda depresyon yaşamalarının mümkün olduğu söylenmektedir (Karremans, Van Lange ve Holland, 2005).

Diğer araştırmalara bakıldığında affetmede psikopatolojik durumların olduğuna ilişkin görüşleri destekler niteliktedir. Bunlardan, Sastre, Vinsonneau, Chabrol ve Mullet (2005), paranoid kişilik bozukluğunun, intikam alma isteği ve affetmede isteksizlik ile olumlu yönde yüksek düzeyde bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Bir diğer bulguda ise affetme düzeyi yüksek olan yetişkinlerin düşük düzeyde depresyon ve stres yaşarken; yüksek düzeyde öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş yaşadıkları söylenmektedir (Lawler Row ve Piferi, 2006; Ysseldeyk, Matheson ve Anisman, 2007).

Literatürde başkalarını affetme ya da kendini affetmede başarısız olan bireylerin depresyon ve anksiyete ile ilişkisini gösteren başka çalışmalarda bulunmaktadır (Brown, 2003; Maltby ve arkadaşları, 2001; Tse ve Cheng, 2006). Bir başka özellik olarak mükemmeliyetçilik ve affetme arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaların bazılarında bu ikisinin arasında anlamlı bir ilişki olmadığını bulan araştırmanın (Kim, 2008) yanında, bunların arasında önemli bir ilişkinin olduğunu gösteren çalışmada bulunmaktadır (Mistler, 2010).

Affetme durumunun incelendiği bir başka durum ise affetmede isteksizlik ve intikam almanın kişilik bozukluğu ile güçlü bir ilişkisi olduğu üzerinde çalışılmış ve kişilik bozukluğu olan bireylerin affetme duyguları ile ilişkileri yüksek bulunmuştur (Sastre, Vinsonneau, Chabrol ve Mullet, 2005). Çardak (2012) bazı kişilik özellikleri ile affetme kavramı yakın ilişki gösterdikleri ve narsisizm, psikolojik sorunlar, nevrotik savunma özellikleri ve bireyde var olan paronoid sorunların affetme kavramıyla yakından ilişkili kavramlar olduğu ifade edilmiştir. Narsisizm ve savunma durumları yüksek olan bireylerin genel anlamda kişilik olarak affedici olmadan uzak olduğunu ve

affetmenin beraberinde psikolojik olarak rahatlama yaşattığını bunun sonucu olarak mutluluk oranlarını yükselttiği söylenebilir. Bu durumun kişinin iyi olma haline de olumlu katkılar sağlayacağı düşünülebilir.

2.1.1.5. Affetmeyi kolaylaştıran ve zorlaştıran faktörler

Kişilerin birbirlerini affetme süreçlerine bakıldığında bazı kavramların bu sürece etki ettikleri söylenmektedir. Durumsal, sosyal ve ilişkisel faktörlerin zarar verici ilişki olaylarına ilişkin nasıl tepki verileceğine etki ettiğinden söz edilmektedir (Worthington ve Wade, 1999).

Literatüre bakıldığında affetme ile ilişkisi olan ve affetmeyi kolaylaştıran faktör olarak suçlunun özür dilemesi, empati kurulması, ilişkiye bağlanma ve zararın şiddeti gösterilmektedir. Bu kavramlardan ilki olan özür dilemeyi affetme bağlamında ele alan kişiler bulunmaktadır (Darby ve Schlenker, 1982; Hodgins, Liebeskind ve Schwartz, 1996). Özür durumu gerçekleştiğinde suçlunun kurbanına verdiği zararı kabul ettiğini, olayın sorumluluğunu üstlendiğini ve pişmanlık duyduğunu gösterme yolu olarak görülmektedir. Suçlu bir davranışın ardından gelen özür, kurbanı olayı doğru anladığını, kendisinin haklı taraf olduğunu ve öfkelenme durumunda haklı olduğu bunun sonucunda kurbanın benliğine karşı yöneltilmiş olan zarar verici eylemi daha az tehditkar algılamaya başlanmakta ve intikam isteği azalıp affetme isteği ortaya çıkabilmektedir (Eaton ve arkadaşları, 2007). Benzer bir şekilde yapılan bir çalışmada incinen kişi inciten kişinin incittiği davranıştan ötürü özür dilemesi durumunda daha az saldırganlık gösterme eğiliminde oldukları belirtilmektedir (Ohbucki, Kameda ve Agarie, 1989).

Benzer şekilde affetme ve affedicilik kavramını etkileyen en önemli kavramlardan biriside empatidir. Empati, genel olarak kişinin kendini diğerinin yerine koyarak onun bilişsel ve duyuşsal olarak ne yaşadığını ve ne hissettiğini anlama becerisi olarak ifade edilmektedir (Worthington ve Wade, 1999). Suçlu kişiyle empati kurmanın affetme modellerinin önemli bir aşamasını oluşturduğunu ve affetmeyi artırmada etkili olduğu düşünülmektedir (Berry ve arkadaşları, 2005; Konstam, Chernoff ve Deveney, 2001; McCullough, 2001). Bir başka çalışmada empati ve başkalarını affetme arasında olumlu yönde ilişkinin olduğu ortaya çıkarılmıştır (Toussaint ve Webb, 2005). Bu

çalışmaya benzer sonuçlar ortaya çıkmış fakat kendini affetme ve empati arasında ilişki boyutunda farklılık olduğunu bunun nedeni olarak da empati düzeyi yüksek bireyler diğerlerini affetmeyi kolay olarak yaparken; kendini affetmeyi gereksiz olarak gördükleri söylenmektedir (Macaskill, Maltby ve Day, 2002).

Affetme kavramına etki ettiği düşünülen bir diğer faktör olan ilişkiye bağlanma davranışdır. Bağlanmayı genel olarak daha güçlü ve kendisinden olgun olarak algılanan farklılaşmış ve tercih edilen başka bireyler ile geliştirilen bağ olarak; bağlanma davranışını ise bir bağlanma figürüyle yakınlığı sağlayan ve bunu sürdüren her türlü davranış şekli olarak tanımlamışlardır (Paterson ve Moran, 1988).

Bağlanma teorisine göre insan varlığının diğerleriyle bağlanmaları araştırmaya ve şekillendirmeye programlanmasıyla diğerleriyle ilişkilerin şekillenmesi sonucunda ise isteğin bazen bakım alan rolünde ve bazen de bakım veren olarak bağlanmaya yol açtığını söylemiştir (Bowlby, 1988). Rusbult, Verette, Whitney, Slovik ve Lipkus (1991) yaptıkları çiftler üzerinde bir araştırmada birbirine bağlı olan çiftlerin birbirine bağlı olmayan çiftlere göre uyum düzeylerinin daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Bunu destekler nitelikte ilişki uyumu veya kalitesi ile affetme arasında bir ilişki bulan araştırmalarda mevcuttur (Fincham, 2000; Thompson ve diğerleri, 2005).

Yakın ilişkilerde bir ilişkiyi sürdürme isteğini bağlanma kavramıyla ilişkili olarak inceleyen, Rusbult ve Buunk (1993) çalışmalarında ilişkiyi sürdürmeyi sağlayan ve arttıran bağlanma kavramının beraberinde affetmeyi de getirdiği söylenmiştir. İlişkilerine bağlı olan kişiler işlenen bir suçun sonucunda tehlikeye giren ilişkilerini sürdürme eğilimi göstermekte ve ilişkiye bağlanım ve ilişki doyumunun daha yüksek olduğu bireylerde affetme daha fazla görülmektedir.

Tsang, McCullough ve Fincham (2006) affetme ve bağlanma kavramları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında asıl olarak bağışlamanın mı bağlanmayı ortaya çıkardığını ya da bağlanmanın mı bağışlamayı beraberinde getirdiği noktasında soruya cevap aramıştır. Çalışmada suçtan dolayı zarar görmüş ilişkilerde yakınlık, bağlanma ve bağışlanma kavramıyla ilgili incelemeler yapılmıştır. Bu durumda öç alma isteğinin azalması ve bunun yerine iyilikseverlik duygusunun arttığı ve bunların sonucunda bağışlanmayı getirdiği ortaya çıkmıştır. Bir başka çalışmada bağlanma durumunun ilişkiye yön verdiği, daha az bağlı çiftlerle kıyaslandığında yüksek bağlılık

gösteren bireylerin eşlerinin ihanetlerini daha fazla affettiklerini söylemektedir (Johnson ve Rusbult, 1989).

Affetmenin psikolojik iyi olma kavramıyla ilişkisine dikkat çeken Karremans, Van Lange, Ouwerkerk ve Kluwer (2003) çalışmalarında psikolojik iyi olma haline etki eden etmenin bağlanma kavramı olduğunu ve affetmenin psikolojik iyilik halini meydana getirdiğini söylemektedirler. Sonuç olarak eğer güçlü bir bağlanma varsa genel olarak affetmede beraberinde gelmekte ve psikolojik iyi olma hali artmasına karşın güçlü bir ilişki de bağlanma olmasına rağmen affetme yoksa bu durumda psikolojik iyi olma haline olumsuz etki oluşturduğu bulunmuştur.

Araştırmacılar bazı faktörlerin affetmeyi zorlaştırıcı rolü olduğuna inanmaktadır. Bunlardan ilki zararın veya suçun şiddeti ikincisi ise ruminasyon olarak karşımıza çıkmaktadır. Affetme durumunda empati, özür ve bağlanma arttıkça affetme daha kolay meydana geliyor iken zararın şiddeti arttıkça affetme davranışında zor bir durum meydana geldiği görülmektedir.

Boon ve Sulsky (1997) yaptıkları çalışmada suçun şiddeti arttıkça mağdur kişiye yönelik sorumluluk yüklemelerinin arttığını, affetmenin ise azaldığını söyleyerek suçun şiddeti ile affetme arasında ilişkinin olduğunu belirtmişlerdir. Bu konuyla ilgili yapılan çalışmaların bazılarında suçu işleyen bireylerin suçun aslında çok büyük olmadığını, mağdur kişinin durumu farklı algıladığını, öfkesinden dolayı suçu abarttığını ve suçun gerçekten önemsiz olduğunu düşünmüşler ve kurbanın tepkisini hak etmediklerini ifade etmişlerdir (Younger, Piferi, Jobe ve Lawler, 2004; Zechmeister ve Romeo, 2002).

Suçun şiddetinin nesnel bir gerçekliğe sahip olmamasından dolayı suçun şiddetini belirlemek zor ve kişilere göre farklılık gösteren bir durumdur. Suçlu kişilerce hafife alınan suç, incinen kişilerce tam tersi bir durumda algılanmakta ve kişiler arası bir anlaşmazlığa yol açarak kişilerin empati kurmasını da zorlaştırmaktadır. Suçu kabullenmeme durumu suçlu kişinin özür dileme çabasından uzaklaşmasına ve pişmanlık ifadesinide gösterememekte iken incitilen kişinin saldırganlık eğilimlerinin artması sonucu affetme durumundan gittikçe uzaklaşmasına neden olmaktadır (Çardak, 2012).

Bir diğer affetmeyi zorlaştıran faktör olarak ruminasyon gösterilmektedir. Ruminasyon, genellikle beklenmedik şekilde ortaya çıkan, tekrarlayan ve uyum

sağlayıcı olmayan davranışları ortaya çıkaran duygu yüklü bir biliş olarak tanımlanmaktadır. Berry ve arkadaşları (2005) affetmez tutumların suç hakkında olumsuz ruminasyonlardan kaynaklandığını söylemektedir.

McCullough (2000) ruminasyon yapma durumunda bireyler affetmede zorlanmakta ve suç hakkında ruminasyonları bastırma çabaları da intikam ve kaçış motivasyonlarını harekete geçirmektedir. İntikam arama yönünde motivasyonların suç hakkında tekrar eden düşüncelerden kaynaklandığı ve intikamcı insanların skoru eşitlemek ya da suçluya bir ders vermek için kendilerine acı veren incinme ve adaletsizlik yaşantıları hakkında sürekli olarak ruminasyon yaptıkları görülmektedir (McCullough ve arkadaşları, 2001).

Yine yapılan bir diğer araştırmada affetme ile intikamcı ruminasyon arasında olumsuz yönde yüksek düzeyde ilişki olduğunu belirtmişlerdir (Berry ve arkadaşları, 2005). Barber ve arkadaşları (2005) yaptıkları çalışmada da öfkeli ruminasyon ile affetme arasında da olumsuz yönde ilişkiler olduğu, öfkeli hatıralar ve ruminasyon bireylerin kendini ve diğerlerini affetmede engel olduğu ifade edilmiştir.

2.1.1.6. Affetmede bireysel farklılıklar

Araştırmacılar yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum gibi bireysel değişkenler ile affetme arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu değişkenler yaş ile ilgili bulgularda kişilerin yaşlandıkça daha affedici olduklarına yönelik bulgular (Girard ve Mullet, 1997; Lawler Row ve Piferi, 2006) yanı sıra bu iki kavram arasında anlamlı ilişkiler olmadığı sonucuna da ulaşan araştırmalar mevcuttur (Macaskill, Maltby ve Day, 2002). Bir diğer yaş ile ilgili dikkat çekici araştırma da ise başkalarını affetme ve Tanrı tarafından affedilme duygularında yaş farklılıkları olduğunu; fakat kendini affetme boyutunda yaş farklılıkları konusunda anlamlı olmadığı görülmektedir (Toussaint, Williams, Musick ve Everson, 2001).

Bir diğer bireysel farklılık olarak cinsiyet ile affetme arasındaki ilişkiye bakıldığında belirsizliklerin olduğu görülmektedir. Bazı araştırmalar başkalarını affetme ile cinsiyet arasında orta düzeyde ilişki olduğunu söylerken (Walker ve Gorsuch, 2002), yapılan diğer çalışmalarda ise kendini ve başkasını affetme açısından erkekler ve kadınlar arasında herhangi bir farklılaşma bulunmamıştır (Maltby ve Day, 2004;

Aşcıoğlu Önal, 2014). Bunların yanı sıra bir başka grup çalışmada kadınların erkeklerden daha affedici olduğu görülmektedir (Lawler Row ve Piferi, 2006; Orathinkal, Vansteenwegen ve Burggraeve, 2008). Bunlara karşılık bir başka bulgu da ise erkeklerin affetme düzeyi kadınlardan daha yüksek düzeyde bulunan çalışmalarda vardır (Brown, 2003; Denton ve Martin, 1998).

Diğer bireysel farklılık olarak eğitim düzeyi ile affetme arasında anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmaktadır. Mullet, Houdbine, Laumonier ve Girard (1998) yaptıkları çalışmada lise mezunu bireylerin affetme düzeyinin liseyi tamamlamayan bireylerden daha düşük olduğunu ortaya çıkarmaktadır. Bu bulguyu destekler nitelikte, Orathinkal ve arkadaşlarının (2008) çalışmalarında kadınların eğitimsel kazanımlarıyla affetme özellikleri arasında anlamlı ilişki bulunmakta iken ilk kez evlenmiş ya da tekrar evlenmiş yetişkinlerin affetme özellikleri üzerinde eğitimin etkisi olmadığı görülmektedir. Bu bulguların aksine eğitim düzeyi ile affetme arasında ilişkisiz bir durum olduğunu bulan araştırma bulguları da mevcuttur (Lawler Row ve Piferi, 2006).

2.1.2. Duygusal zekâ

2.1.2.1. Zekâ ve zekâ kuramları

Zekâ kavramı literatürde tanımı yapılırken en çok zorlanılan kavramlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Titrek, 2010). Bu açıklamadan da anlaşılacağı üzere zekânın tam olarak ne olduğu hakkında geçmişte tartışmalar olmuş ve birden fazla tanım yapılmıştır. Arapça’ da “zihin parıltısı” anlamına gelen zekâ dilimize buradan geçmiş ve kullanılmıştır. Güncel Türkçe Sözlükte zekâyı ,“İnsanın düşünme, akıl yürütme, objektif gerçekleri algılama, yargılama ve sonuç çıkarma yeteneklerinin tamamı” olarak tanımlanmaktadır.

İnsan özelliklerini betimleyen kavramlardan en karmaşık olanı zekâdır. Zeki bireyi belirlemede kesin bir anlaşma olmakta iken; kişiyi zeki yapan özellikleri belirlemede aynı anlaşma görülmemektedir (Kuzgun, 2004). Zekâ, çevreyi seçme, onu şekillendirme ve uyum kurma için gerekli zihinsel beceriler olarak görülüyorken sadece bireyin çevresine tepki vermesi değil aynı zamanda çevresini biçimlendirme etkinliği olarak da görülmektedir. Zekâ konusunda yeteneklerden hangilerinin genel zekânın

unsurları olarak kabul edileceği hakkında farklı görüşler bulunmaktadır. Zeki olarak görülen davranışların çevrelere göre farklılaştığını, bireyin kalıtsal faktörleriyle bulunduğu ortamın karşılıklı etkileşimi sonrasında zeki davranışın ne olup olmadığını belirlemede kültüründe önemli olduğu söylenmiştir (Erkuş, 1999). Bazı görüşlere göre zekâ tek faktörden oluşan genel bir zihin yeteneği olduğu söylenirken (Galton, Binet ve Piaget), bazıları ise zekânın çok faktörlü ve bireysel farklılıkların olduğu tanımlamalarda bulunmaktadır (Spearman, Thorndike, Thurstone, Guilford, Cattell ve Gardner).

2.1.2.2. Duygu

Duygular, insanlar yaşadığı sürece kendisinin ayrılmaz bir parçası olduğundan insan ilişkilerinde iletişim şekillerimizi etkileyen ve iletişimize yön veren araçlar olarak görebiliriz. Duygularımızla ilgili olarak geçmişten günümüze kadar birbirinden farklı ve bir o kadar da çeşitli açıklamalar ve tanımlar mevcuttur. Duyguların bilimsel bir kavram olarak 1990'lı yıllarda incelendiği görülmekte ve sonrasında ise duyguların göz ardı edilmesinin neticesinde insanoğlunun başarılı ama sonrasında mutsuz olduğunun anlaşılmasıyla duygusal zekâ kavramı ortaya çıktığı anlaşılmaktadır. Duygusal zekâ kavramının ortaya çıkmasıyla beraber, duyguların gözle görülebilen organizmaya ait temelleri olan ve bunların bilimsel olarak incelenebilir kavramlara dahil edildiği görülmektedir.

Cooper ve Sawaf (1997) duygular içimizde yükselen, değerlerimizi harekete geçiren ve davranışlarımıza yön veren enerjimizdir. Bu enerjimiz dışı doğru yayılır ve diğerlerini etkileme gücüne sahiptirler. Bunu birçok günlük ilişkimizde gözlemleriz, duyumsallştırırız ve sonuçta bir bağ oluştururuz. Yön verme sorumluluğu bize ait olan bu bağlantılardan ve etkinin kaynağından bir şeyler öğreniriz. Sonuç olarak duyguları öylesine derinliğe, öylesine bir güce sahip olan ve bunun sonucunda bizi hareketlendiren ruh olarak tanımlamıştır

Goleman (2007a) duygu, bireyi harekete geçiren bir dizi eğilim, his ve bunlara ait düşünceler, biyolojik ve psikolojik durumlar olarak tanımlamıştır. Oxford İngilizce sözlüğünde ise duygu;’’herhangi bir zihin, his, tutku çalkantısı ya da devinimi; herhangi bir şekilde meydana gelen şiddetli ya da uyarılmış zihinsel durum’’ olarak; Descartes

göre ise duygular, bireyin davranış şekillerinin anlamı, değeri ve yararı hakkında oluşan düşüncelerden oluştuğu (Konrad ve Hendl, 2005); bilişsel, fizyolojik, güdülenmeye dayalı ve deneyimsel psikolojik sistemleri içine alan uyumlu tepkiler olduğu (Salovey ve Mayer, 1990); organize bir yanıt sistemi olarak duyguyu, algısal, fiziksel, bilişsel, deneysel ve diğer değişimleri anlaşılabilir bir şekilde his ve ruh hallerine dönüştürebilen bir sistem olduğu (Smith ve Lazarus, 1990); basit veya karmaşık bir zihinsel değerlendirme süreciyle bu sürece yönelik verilen duygusal açıdan fiziksel bir hareket ile sonuçlanan fakat beynin içinde de ek zihinsel değişiklikler ile sonuçlanan yönlendirici tepkilerin tamamının birleşimi olduğu (Damasio, 1999); bir kişiye ya da herhangi bir şeye yöneltilen yoğun hisler olduğu (Çakar ve Arbak, 2004); bireyin öznel yaşantıları, önemli olayları, başkasına ait tutum ve davranışları, olayları, yaşantıların oluştuğu etkileşimi anlama, tanıma ve değerlendirme ve bu dönemleri içeren bir süreç olduğu (Çeçen, 2006); duyguların soyut düşünce olmadığı, beynin ürettiği daha sonrasında vücudun tepki gösterdiği belirli biyokimyasallar olduğu (Akgün, 2008) gibi tanımlamalar görülmektedir.

Mayer, Salovey ve Caruso (2000) yaptıkları çalışmada duygular, dört bileşenden oluşan kişinin çevresiyle kurduğu ilişkisinde meydana gelen değişimlere deneyimsel, fizyolojik ve bilişsel öğeleri içeren tepkilerden oluştuğunu belirtmişlerdir. Bileşenlerden ilkinde bireyin duygularının farkına varma ve onları jestleri, ses tonu, sözsüz iletişimi ve içerik yoluyla tanımlama, anlama becerisinin olduğu söylenmektedir. Bileşenlerden ikincisinde ise duyguları tanıyarak bunların ayırtına varabilme becerisi olarak ifade edilmektedir. İkinci bileşenden sonrasında ise öfke, korku, mutluluk gibi duyguların deneyimler yoluyla anlaşılması üçüncü bileşeni meydana getirdiği söylenmektedir. Sonuncu bileşende ise duyguların düzenlenmesi yeteneği olarak ifade etmişlerdir.

İnsan beyninin bir uyarana maruz kaldığında korkma, şüphelenme, hayret etme ve sevinme açısından bunlara cevap verme eğiliminde olduğunu ifade ederek duyguların çıkış noktasının sinir sistemi olduğunu ve buna dayanarak duyguların altında yatan beyin mekanizmalarını keşfetmiştir (Le Doux, 2006).

Petrides ve Furnham (2003) duyguların tüm insanlar için ortak olmasına rağmen bunların kullanılmasından doğan farklılık insandan insana değişebileceği

söylenmektedir. Duyguların nasıl nitelendirileceği konusunda tartışmaların olmasına karşın kuramcıların birçoğu; aşk, acı, nefret, suçluluk ve korku gibi birkaç temel duygu olduğunu ve diğer farklı duyguların bu temel duygulardan çeşitlendirildiğini çoğunlukça belirtmektedir (Shapiro, 2004).

Alan yazında bu konuda ortak bir anlayış olmamasına rağmen genel olarak kabul edilen temel duygu kümeleri aşağıda verilmiştir;

- 1- Öfke: Hiddet, hakaret, kızma, gazap, tükenme, sinirlenme, içerleme, düşmanlık en ilerisi ise patolojik şiddet ve nefret.
- 2- Üzüntü: Neşesizlik, acı, umutsuzluk, can sıkıntısı ve daha ileri patolojik durumlarda depresyon.
- 3- Korku: Huzursuzluk, kaygı, ürkme, sinirlilik, kuruntu, hayret, şüphe, çekinme ve ileri patolojik durumlarda panik ve fobi.
- 4- Zevk: Coşku, mutluluk, sevinç, eğlenme, heyecan, gurur, hoşnutluk, aşırı enerjik olma, kapris ve patolojik durumlarda ise mani durumu.
- 5- Sevgi: Sadakat, kabul görme, yakından ilgi, iyi olma, dostluk, hayranlık, fazla tutkun olma, güven, muhabbet.
- 6- Şaşkınlık: Merak, hayret, şok, afallama.
- 7- İğrenme: Aşağılama, küçük görme, hor görme, itici bulma, tikslenme, hoşlanmama.
- 8- Utanç: Suçluluk, mahcubiyetlik, hayal kırıklığı, pişmanlık, küçük düşme, üzülme, çile (Goleman, 2000).

Her bir duygusal kümenin en alt kısmında temel bir duygu merkezi bulunmakta ve bu merkezden bu temel duyguya yakın sonsuz dönüşümler ile dairesel şekilde genişlemektedir. Dairelerden dışta olanlarda ruhsal haller bulunmakta ve bunların özelliklerine baktığımızda duyguya göre sessiz oldukları ve kalıcı oldukları söylenmektedir. Ruh halini oluşturan dairelerden bir sonrakinde ise mizaç özellikleri yani çekingenlik, neşeli ya da melankoli yapan gözle görülür bir duygu veya ruh halini uyandırmaya yönelik bir yönelim olduğu belirtilmiştir. Duygusal yönelimlerinin bu türlerinin sonrasında ise sürekli kaygı, mani ve klinik depresyon gibi net bir şekilde gözle görülür duygu bozukluklarının bulunduğunu da söylemektedir (Goleman, 2000).

Duyguların çeşitli durumlara göre; kuvvetli–zayıf, hoş olup olmama gibi bir takım sınıflandırma yapılmasına rağmen kültürel ve toplumsal farklılıklardan dolayı genel olarak sınıflandırılmamıştır. Fakat psikologların çoğu tarafından duygular hoş olma ve hoş olmama olarak sınıflandırılmış ve hoş duyguları olumlu olarak, hoş olmayan duygular ise olumsuz duygular olarak sayıldığı söylenmektedir (Hacızade, 2012).

2.1.2.2.1. Olumlu, olumsuz duygular

Tarhan (2011a) ifade ettiği gibi olumlu ve olumsuz olarak gösterilen duyguların insanın yaratılışında bir arada olduğunu belirtmiştir. Sevgi, ümit, merhamet, güven, şefkat, mutluluk, sorumluluk, sabır, vefa, iyimserlik ve sorumluluk duygularını olumlu duygular olduğunu ve bunların aynı zamanda temel duygular olduğunu ifade etmiştir. Bencil olma, üstün olma duygusu, şüpheli olma, kıskançlık, utanç, öfke, nefret ve üzüntü duygularını ise olumsuz duygular olduğu söylenmektedir. İnsanoğlunun başlangıcından bu yana onun hayatını devam ettirebilmesini sağlayan duygulardır. Bu duyguların bireylerde oluşturduğu dengede meydana gelen bir durumda denge bozulabildiği ve sonrasında olumsuz şekilde zarar verir bir hal meydana gelebildiği söylenmektedir. Ruh halleri özellikleri bakımından olumlu olan kişiler, karşılaştıkları sorunlar ve problem karşısında sorunun büyüklüğünü ya da küçüklüğü göz önünde bulundurmadan çare bulup çözüm üretebilmektedirler (Barbuto ve Burbach, 2006). Bu sonucu destekler nitelikte bir başka çalışmada da tutarlı hüküm verme ile duygu arasında ilişkinin olduğu bulunmuş ve iyi ruh halinde olmanın iyiye yönelik düşüncelere, kötü ruh halinde olmanın kötüleşmeye yönelik düşüncelere yol açtığı görülmüştür (Mayer ve Hanson, 1995).

Birey sahip olduğu olumlu ya da olumsuz duygular ile çevresinde olan olaylara etki etmektedir. Bireyin olumlu duygular eşliğinde etrafına ve durumlara, olaylara karşı yapıcı ve pozitif yönden yaklaşma becerisi elde eder. Olumlu duyguların bireyin güdülenmesinde artışa, çevresinde olanlara fedakarca yaklaşmasına ve yapılan işten zevk almasına yönelik önemli bir şekilde katkı sağladığı bilinmektedir. Olumsuz duygular taşıyan bireylerde ise kendisini ve çevresini olumsuzluklar çerçevesinde algılayıp olumsuz yönde bir elektrik yaymaktadır. Fakat bazı olumsuz duygular olan suçluluk, utangaçlık, korku gibi olumsuz duygular bireylerin olumsuz davranışlar

sergilememesine neden olmakta ve olumlu duyguların sonucu olarak çevresine yönelik iyi niyet göstergesi olan şefkat ve acıma gibi duygulara da yöneltebilmektedir (Michie ve Gooty, 2005).

Araştırmalardan elde edilen bilgiler ışığında zihinde olumsuz durumların daha çok tutulduğu ve iz bırakması sonucu uzun süre kalması ve yaşanması sonucunda olumsuz duyguların, olumlu olanlara göre daha yaygın bir şekilde dilde olduğu anlaşılmaktadır. Genel olarak mutlu bir birey mutlu bir ruh halinde iken hafızaya daha fazla olumlu durumları saklama eğilimli iken; mutsuz bir halde olan birey belleğe daha fazla olumsuz durumları depolama eğilimi içindedir. Buna neden olan duruma baktığımızda bireyin ruh haliyle ilgili olan bilgilere, durumlara veya olaylara daha çok odaklandığı görülmektedir. İnsan mutlu olduğu zaman mutlu anlarını hatırlamasının daha kolay olduğunu, mutlu değilken mutlu olmadığı zamanları hatırlamasının daha kolay olmasından kaynaklandığı ifade edilmektedir (Benson, Ginsburg, Grand, Lazyan, Weeks ve Collin, 2012).

2.1.2.3. Duygusal zekâ

Zekâ konusunda yapılan çalışmalar sonrasında zekâyı ölçmek amacıyla bilişsel yetenekleri ölçen IQ ve ona benzer zekâ becerilerini ölçen testlerin gelişmesiyle insanın zekâsını tamamı ile ölçme de bu testler eksik kalmışlardır. Yetersizlikten dolayı meydana getirilen farklı zekâ ile ilgili kuramların her birinde bulunan özelliklerden hepsinde olanı duygusal yetenekler hakkında açıklamaları olmaktadır. Geliştirilen zekâ testlerine alternatif olan bu kuramlar zamanla bir başka zekâ boyutu olan duygusal zekâ kuramının meydana gelmesine öncülük yapmışlardır (Çakar ve Arbak, 2004).

Duygusal zekâ kavramının son zamanlarda insanların davranışlarını yorumlamakta, anlamakta, değerlendirmede çokça dikkate alınan kavramlardan biri olduğunu görmekteyiz. Duygusal zekâ İngilizce dilinde; “Emotional Intelligence” kısaltması ‘EI’ veya “Emotional Quotient” kısaltması ‘EQ’ olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram Türkçe dilinde ise “Duygusal Zekâ” kısaltması ‘DZ’ olarak uyarlanmıştır. Bununla birlikte zekâ ve duygu ile ilgili çalışmaları da başlatmıştır (Doğan ve Şahin, 2007).

Duygusal zekâ ile ilgili yapılan çalışmalar sonucunda Cherniss ve Goleman, (2001) duygusal zekâyı; “bireyin kendinin ve diğerlerinin duygularını, içsel olarak neler yaşadıklarını ve diğer zihin ile ilgili olan olayları tam olarak kestirebilmesi ve bunlardan gelen bilgiler yardımıyla davranışları için kullanabilmesi” diye tanımlamış ve kavramsallaştırmıştır.

1985’li yıllarda Bar-on duygusal zekâyı açıklarken bireyin olaylar veya durumlar ya da herhangi bir durum sonucunda elde ettikleri başarılarında etkili olan özellikleri hakkında bilgiler vermiştir. Daha sonralarında ise duygusal zekâ psikolog Peter Salovey ve diğer bir psikolog olan John Mayer tarafından 1990 yılında kullanıldığı görülmektedir. Salovey ve Mayer (1990) bireyin içsel ve diğerlerine ait duyguları takip etme, duyguların arasındaki farklılıkları görme, duygularını hareketlerine yön vermede ve düşüncelerini şekillendirmede kullanabilme becerisini içine alan sosyal zekâ diye tanımlanan zekânın alt boyutlarında biri olarak tanımlamıştır. Duygusal zekâ kavramından yararlanarak başarılı olmak için önemli görünen duygusal özellikleri tanımlamışlardır. Bunlar empatik olma, duyguları ifade etme ve anlama, bağımsız olma, uyum sağlayabilme, beğenilme, kendini kontrol etme, problem çözme, saygı gibi özelliklerinden oluşmaktadır (Shapiro, 2004).

Mayer ve Salovey’den sonra bu kavramı Daniel Goleman 1995 yılında ‘‘Duygusal Zekâ Neden IQ’ dan Daha Önemlidir’’ ismiyle yazılmış kitabının yayınlanmasıyla duygusal zekânın dünyaca tanınmasında önemli bir yere sahip olmuştur. Kitaba baktığımızda Salovey ve Gardner ile birlikte duygusal zekânın detaylı bir tanımını yaptıkları ve 5 başlık altında yetenekleri topladıkları görülmektedir. Bunlar;

- 1- Öz bilinç yeteneği: Kendini bilme, bir duyguyu oluştururken farklılıkları anlama yeteneği olarak tanımlar ve duygusal zekânın temeli olduğu ifade edilmektedir.
- 2- Duyguları idare edebilmek: Duyguları uygun biçimde yönetebilme yeteneğidir. Bu yetenek öz bilinç yeteneğinin temeli üstüne gelişir. Eğer bireyin bu yeteneği zayıf ise sürekli huzursuzluk ile mücadele içerisinde oluyorken; bu yeteneği kuvvetli bireyler hayatın olumsuz durumları ve olayları karşısında daha kolay normal hayata uyum sağladıkları söylenmektedir.

- 3- Kendini harekete geçirmek: Bu yetenekte duyguları tek bir hedef yönünde odaklandırma, dikkat edebilme, kendini hareketlendirme, kendi yönetiminin kendisinde olabilme yeteneklerinden oluşur. Bunlar bireyin yeni şeyleri bulması, araştırması için gerekli görülmektedir.
- 4- Başkalarının duygularını anlamak: Bu yeteneğin ana karakteri olarak insan ilişkilerinde temel olan empati becerisidir. Bu yeteneğe sahip kişiler başka kişilerin ihtiyaçlarını anlamada, ne gibi istekleri olduğunun farkına varmada belli belirsiz sosyal işaretlere karşı duyarlı olmaktadır.
- 5- İlişkileri yönetebilmek: Başkalarının duygularını idare etme yeteneği olarak ifade edilmektedir (Goleman, 2007).

Martinez (1997) duygusal zekâ; bireyin anlaşılabilen becerilerini çevreden gelen zorlamalara ve istemlere karşılık bunlar ile baş edebilme özelliklerini düzenlemesi olarak görmektedir. Bir başka kişi olan Yeşilyaprak (2001) duygusal zekâ; bir kişinin işi, özel hayatı ve eğitim hayatı gibi ortamlarında bireyin amaçlarını elde etmede duygularını yönlendirebilme, yönetebilme, yani kısacası bunları kullanabilmeye ilişkili olduğunu, kendimizin ve başkalarının duygularını tanıma ve bunları değerlendirmeyi öğrenme olarak tanımlamıştır.

Shapiro (2002) duygusal zekâ, insanlarla empati kurma, çevrelerindeki olay, durum ya da başka şeylere uyum sağlayabilme, öz-kontrolünü sağlayabilme ve özgür hareket edebilme, kişiler arası sorunları çözebilme becerilerinin tümüyle düşünüldüğü bir kavramdır. Diğer bir ifadeyle, Cooper ve Sawaf (2003) duygusal zekâ, duyguların kuvvetini ve hızlı bir şekilde onların anlaşılması ve cevap vermesini, insanın enerjisini, bilgisini, kurulan iletişimi ve bunların etkisinin bir kaynağı olduğunu söylemektedir. Bunun neticesinde oluşan duyumsamayı bilme ve etkili bir şekilde kullanma becerisi olduğunu, yani duyguların uygun bir şekilde ifade edilmesi ve bunların uygun şekilde yönetebilme yeteneği olarak tanımlar. Ek olarak duygusal zekâ, güven ve saygı duyulma ortamında kendimizi ve çevremizi daha derinden ve kapsamlı olarak anlamamıza olanak sağladığı da söylenmektedir.

Konrad ve Hendl (2005) zekânın bir başka türü olarak duygusal zekâyı işaret etmiştir. Duygusal zekânın bileşenlerini; bireyin kendisinin farkında olması, kendi duygularını tanıması, anlaması, değerlendirmesi ve bunları doğru sonuçlar elde

edebilmek için kullanmasını bilmek, hayal kırıklığına uğradığında iyimser kalabilmek, empati yeteneği ve ilişkilerde sosyal kabiliyetleri içeren beş bileşenden oluşan bir zekâ olarak tanımlar. Ayrıca duygusal zekânın insanların duygularına harekete geçirmede, onlara yön vermede ve onları verimli kullanmada nasıl bir etkisinin olduğunu açıklayan bir özellik olarak görmektedir.

Duygusal zekânın, bireyin kendinin ve başkalarının duygularını anlama, yönlendirme, idare etme, düzenleyebilme gibi yeteneklerinin toplamını kullanabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Öztürk ve Deniz, 2008). Schilling (2009) duygusal zekâyı duygusal doğadan bir bilgiyi elde edebilme ve bunu değerlendirebilme, olaylara, durumlara karşı duygusal olarak cevap verme ve harekete geçme özelliklerinin tamamı olarak tanımlar. Bu kapasiteyi duygusal zihinden aldığını da ifade etmektedir.

Edizler (2010) duygusal zekâ, bir kişinin kendine ait içsel duygularını ve başkalarına ait duyguları fark etme, anlama ve nesnel olarak yorumlama, etkili ve doğru bir şekilde ilişkiyi yönlendirme ve yaşamın getirilerine karşılık doğru tepkiler vermesine yol açan soyut zekânın bir boyutu olarak tanımlar. Bir başka duygusal zekâ ile ilişkili açıklamada ise bireyin kendisine ait duygularını algılaması, fark etmesi sonucunda bu duygularını doğru bir şekilde kullanmasıyla yaşam şartlarını etkilemesi, düzgünce ve doğru olan ilişkiler sistemini profesyonel bir şekilde geliştirmede etkili olduğu söylenmektedir (Üzel ve Hangül, 2012).

Özdemir ve Dilekmen (2014) yaptıkları araştırmada duygusal zekâ düzeyinin zaman içerisinde birçok etmene bağlı olarak; bireyin yaşadığı çevre, sosyal yaşamı, ebeveyn tutumları, kalıtsal özellikleri ve cinsiyetlere göre geliştiği söylenmektedir. Bir diğer durum ise duygusal zekânın; iletişim ve sorun çözme becerileri, stres durumları ile başa çıkmada ve akademik başarı gibi belirtilen durumları pozitif ya da negatif olarak yönlendirebileceği belirtilmektedir.

Duygusal zekânın özelliklerinin belirlenmesine yönelik ve daha iyi bir düzeye gelebilmesi için Burkovik birkaç adımdan söz etmektedir. Özetle bu on adıma baktığımızda; kendini bilme ve farkındalık sahibi olma, diğer insanları bilme ve duygularını tanımaya yardımcı olan empatik olma, iletişim yeteneklerine sahip olma, güdülenme ve zamanı verimli kullanma, planlama, problem çözme yetenekleri, öfke duygusu, stres ve zamanı iyi kullanma ve yönetme, affedici olma ve hoşgörülü olma,

Dirençli olma, yardımsever olma ve iş birlikçilik ve sonuncu olarak da uzlaşmacılık gösterilmektedir (Tarhan, Gümüşel ve Sayım, 2014). Duygusal zekâ için değer kıstasları belirleyerek onun değerleri üzerine vurgu yapan (Tarhan ve diğerleri, 2014);

- 1- Aktivist olmak,
- 2- İyimserlik,
- 3- Ümitli olmak,
- 4- Cesaret,
- 5- Kucaklayıcı, sinerji oluşturuculuk,
- 6- İç ve dış motivasyon,
- 7- Empati,
- 8- Mizah ve eğlenceli olmak,
- 9- İnsanlara inanmak ve güvenmek,
- 10- Tutkulu projeye sahip olmak,
- 11- Estetik değerler,
- 12- Olumlu tarafa bakabilmek,
- 13- Kendine güvenmek olarak sıralamaktadır.

Duygusal zekânın üç basamağının olduğunu ve ilk basamağının öz bilinç ikinci basamağının karşısındaki duygularını anlamının sonuncu basamağın ise ümit besleyebilme basamağı olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca hayata olumlu bakarak bireylerin duygusal zekâlarını geliştirdikleri ve mutluluk ile huzuru bir arada başarabileceklerini vurgular (Tarhan, 2011b).

Duygusal zekâ kavramı, ne olduğu konusundaki araştırmaların çokluğu sonucunda bilişsel zekâ ve duygusal zekâ arasındaki farklı yönleri ve farklı özellikleri ortaya çıkartılmıştır. Bu iki zekâ birbirine tamamen karşıt olmamakla birlikte birbirinden farklı yetilerdir (Goleman, 2000). Bir başka olarak da bu iki zekânın da yine birbirinden tamamı ile ayrılamayacak olan karmaşık yetenekler olduğu söylenmektedir (Titrek, 2010).

Bilişsel zekâ ile duygusal zekâ arasında ki en önemli fark duygusal zekânın daha az kalıtıma bağlı olduğu ifade edilmektedir (Shapiro, 2004). Ayrıca duygusal zekânın bireylerin başarılarını geliştirmede eğitici kişilere ve aileye fırsatlar verdiği söylenmektedir. Yani bireyin yaşamının herhangi bir evresinde her yaşta geliştirilebilen,

yönlendirebilen ve öğrenilebilir bir zekâ olarak bilim adamları tarafından ifade edildiği anlaşılmaktadır. Duygusal zekâ özelliği olan duyguları anlama, düzenleme ve değerlendirme yapabilme bilişsel zekâ açısından hayati olduğu görülmektedir. Duyguların düşünce ve eylemi gerçekleştirmede güçlü bir örgütleyicisi olduğunu ve önemli sorunları çözmek ya da önemli karar verme durumunda bilişsel zekâyâ yardımda bulunduğu, daha iyi bir şekilde, çok daha doğru ve uygun bir anda bu yardımın gerçekleşmesini sağladığı söylenmektedir (Cooper ve Sawaf, 1997).

Tablo 2.1.

Bilişsel Zekâ (IQ) ve Duygusal Zekâ'nın (EQ) Karşılaştırması (Brockert ve Braun, 2000; Akt. Titrek, 2010).

IQ ZEKÂSI	EQ ZEKÂSI	IQ ZEKÂSI	EQ ZEKÂSI
Düşünme, tartma	Birleştirme	Düşünme	Hissetme
Bütün verileri toplama	Yeni fikirler bulma	Tartarak karar verme	Anında karar verme
Anlamını kavrama	Yeni anlam yaratma	Denemek, kontrol etme	Verilen kararın doğruluğuna inanma
Mantıkla karar verme	Deneme-yanılma yöntemiyle karar verme	Kelimeler ve sayılar	İnsanlar ve durumlar
Zaman ve sükunet	Acele ve sabırsızlık	Geçmiş anlamı	Geleceği etkileme
Beyinle	Karineden	Mantık	Psiko-mantık
Gerçek veriler	Esnek bilgi	Soğuk, kesin	Sıcak ve bulanık
Analitik	Bütüncül	Mesafeli	Yakın ve sıcak
Mantıkla yönetilen	Duygusal	Ben-merkezci	Çoğulcu
Beynin sol yarısı	Beynin sağ yarısı	Yalıtılmış	Bağımlı
“Eğer ve fakat”	“Burada ve şimdi”	Eril	Dişil
Anlayış	Duygu	Eğitim	Yürek

Zaman içerisinde zekâ kavramı hakkında değişmelerin yaşanması gerçeğinden hareket ile duygusal zekâ kavramının da zamanla değiştiği görülmektedir. Günümüzde doğru artık duygusal zekâ özelliği diye konu edinen kavramın ön plana çıkmaya

başladığı görülmektedir. Son çalışmalarda duygusal zekâ özelliği üzerine yoğunlaşmaya başlandığı anlaşılmaktadır.

Petrides, Pita ve Kokkinaki (2007) duygusal zekâ özelliği kişilik hiyerarşilerinden daha alt boyutlarında bulunan ve duygusal olarak kendini iyi algılama, anlama ve değerlendirmelerden oluşan topluluk olarak kullanılmaktadır. Duygusal zekâ özelliği ile ilgili olarak son yıllarda; duyguların düzenlenmesi (Mikolajczak, Nelis, Hansenne ve Quoidbach, 2008), ruh sağlığı (Martins, Ramalho ve Morin, 2010) ile ilişkili olduğu ve çalışmaların yönünün duygusal zekâ özelliğine doğru arttığı tespit edilmiştir.

Deniz, Özer ve Işık (2013) duygusal zekâ ile ilgili çalışmalara bakıldığında yeni yaklaşımların genellikle duygusal zekânın “özellik yaklaşımları” ve “bilgi işlem yaklaşımları” olarak iki temel üzerinde yoğunlaştığı söylenmektedir. Duygusal zekânın yeni yaklaşımlarının oluşum süreci ve öncesi incelendiğinde ortaya birçok kavram ve model çıktığı görülmektedir. Duygusal zekâyı “özellik” ve “bilgi işlem süreci” sınıflamasına ayırmanın sonucunda zekâyı bir “yetenek” olarak ele aldıkları; duygusal zekâyı ise bir “kişisel karakter özelliği” olarak ele alındığı görülmektedir. Sonuç olarak duygusal zekânın özellikleri olarak bireylerin kendi ifadelerine göre ölçülmüş ve algılanmış yetenekleri olduğunu ve hayatın gerçekleri arasında olmadıkları söylenmektedir (Petrides ve Furnham, 2001).

Duygusal zekâ özelliği hakkında yapılan bir başka açıklama da ise duygusal zekâ özelliklerinin içerisinde nelerin olduğunu ve duygusal zekâ özelliğine yeteneği temele alan ve bazı zamanlarda ise karma modeller olarak sınıflandıran Bar-On’un kuramını diğer modellerden farklı olduğunu ifade etmiştir (Petrides, 2011). Duygusal zekâ özelliklerini topladıkları ölçekte; ilk olarak öznel iyi oluşu, sonraki özellik olarak öz kontrolü, bir üçünü alt boyut olan duygusallık ile sosyallik olan dört alt boyutlu bir yapıya sahip Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeğinin kısa formunu geliştirmişlerdir (Petrides ve Furnham, 2001; Petrides, 2009). Duygusal zekâ özelliği bir davranışın içinde meydana gelen olaylarda tutarlı olarak empati kurma, iyimser olma, kararlı olma gibi kendine has davranışlar veya durumlarda meydana gelen durumlar ile ilgilenirken duygusal zekâ bilgi işlem süreci yetenekler ile (duyguları belirleyebilme, ifade edebilme veya tanımlayabilme gibi) ilgilenmektedir (Petrides ve Furnham, 2000).

Duygusal zekâ özelliğine baktığımızda kendine özgü bir eylemi ölçen, geçerli bir şekilde kendini yorumlayabilme ölçeği ile kişilik kavramı altında değerlendirildiği de görülmektedir (Bar-On, 1997; Salovey, Mayer, Goldman, Turvey ve Palfai, 1995). Bu yaklaşımda genel olarak başkalarının duygularını anlama, tanıma ve cevap verme özelliği olan empatiyi, iyimser olmayı, dürtüsel olma gibi kişilik ile ilgili faktörler hakkında yoğunlaşmasının yanında duygusal zekânın ana öğelerinden olmayan fakat onu etkileyen (öz-farkındalık, mutluluk ve motivasyonel olma) gibi bunlara benzer diğer anlaşılamayan güç ve karmaşık davranışsal olan faktörlerin de yoğun olarak incelendiği görülmektedir. Bu yaklaşım ile karşılaştırıldığında bilgi işlem yaklaşımında ise geleneksel zekâ ile ilişkisinde daha fazla merkezli ve doğru bir şekilde duygusal zekânın tamamlayıcı etmenlerine yönelik olduğu söylenmektedir (Özdemir, 2015).

Duygusal zekâ özelliğini ölçen envanterlerden (Bar-On, 1997; Salovey ve diğerleri, 1995) gibi birden fazla envanter bulunmasına karşın, duygusal bilgi işlem sürecini ölçmeye yönelik sadece Çok Faktörlü Duygusal Zekâ Ölçeği ölçüm aracı bulunmaktadır. Bu ölçüm aracının kullanıldığı araştırmalar neticesinde duygusal zekâ kavramının genel olarak ölçülebilen psikometrik özellikleri barındırması açısından bu alanın içerisinde somutlaştırılabileceği konusunda dikkat çekici bilgiler sunmaktadır (Petrides ve Furnham, 2000).

2.1.2.3.1. Duygusal zekâ modelleri

Duygusal zekâ konusunda günümüze kadar geliştirilen birçok model olmuştur. Bu modellerin ortak noktasına baktığımızda iki başlık altında toplamak mümkün görünmektedir. Bunlar ‘‘ yetenek ‘‘ ve ‘‘karma ‘‘ model olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu modellerden yetenek modeli Mayer ve Salovey tarafından geliştirilmiş fakat çok az kullanılması sonucu bu modelin dezavantajı olmuştur. Mayer ve Salovey’in modelinde temel yeteneklerden olan kişinin duyguları algılama, anlama ve değerlendirme bunları ifade etme, düzenleme gibi temel yetenekleri içeren bir model olarak çeşitli ölçme araçlarıyla ölçülebileceğini yani ölçmelerle yapılan zekâ çeşitlerinden biri olarak görüldüğü söylenmektedir. Bu modele uygun olarak Mayer ve Salovey 1997 yılında çok faktörü içerisinde bulunduran duygusal zekâ ölçeğini geliştirmişlerdir. Bir diğer model olan karma model ise zihinsel becerilere ek olarak insanlar arası ilişkileri sağlayan becerilerin, eylemlerin ve kişiliği meydana getiren özelliklerin bir arada olduğu bir

modeldir. Bar-On, Cooper- Sawaf ve Goleman tarafından oluşturulan modellerin birer karma model özelliği taşıdığı söylenebilir (Ulutaş, 2005).

Modellere baktığımızda duygusal zekâyâ ilişkin modellerin genel olarak kendine özgü yaklaşımları ortaya koymalarına karşın, aktaracağımız bu modellerden dördünde de bulunan nokta; duygusal zekâyı, bireye ait duygularını ve başkalarının duygularını tanıması, anlaması ve bu duygularını yönlendirebilmesi, yönetebilmesi becerileriyle tanımladıkları görülmektedir.

2.1.2.3.1.1. Mayer ve Salovey modeli

Duygusal zekâyı, bireylerin kendine ait duyguları ve kendinden başkasına ait duyguları anlayabilme, açıklayabilme, düzenleyebilme, değerlendirebilme ve uygun olarak yön verebilmeyi, şekillendirmeyi de içine alan zihinsel süreçler olarak tanımlamaktadırlar (Mayer ve Salovey, 1990). Bu modelin düşüncesine göre, bireyler kendine ait duygularını anlamlandırmalarda bulunurken bunu kelimeler ve beden dilini kullanarak, başkasına ait duyguları ise beden diliyle ve empati yoluyla değerlendirmeler yapabilmekte ve açıklayabilmektedirler. Duygusal zekâ düzeyleri bakımından daha iyi olan bireylerin duygularının düzenlemesiyle hem kendisinin duygularını ve ruh hallerini yükseltip hem de diğerlerinin de etkileyici bir şekilde güdülenmesine yol açmaktadır. Mayer ve Salovey (1990) duygusal zekâ tanımını tam olarak anlaşılması için beş ana başlık altında ifade etmişlerdir. Bu beş ana başlığa baktığımız da;

- 1- Duygularının farkında olma: Bireylerin bir durumda ya da herhangi bir zaman diliminde ne hissettiğinin farkına varabilmesini duygusal zekânın temeli olarak görmüşlerdir. Bu özellik ile iç görü kazanılmakta ve birey kendini anlayabilmektedir. Bunları yapan birey duygularının her an farkında olarak duygularını tanıyıp ruh hallerinin ne durumda olduklarını bilmeleri ve kişisel karar gerektiren konularda sağlıklı kararlar verebilmektedir. Kişisel kararlar verebilme, özerk davranabilme ve kendi sınırlarını bilme, hayata olumlu bakabilme özellikleri de duygularının farkında olan birisinde mevcuttur.
- 2- Duygularla başa çıkabilme: Bireylerin farkına varılan duygular ile uygun bir şekilde başa çıkma da duygusal zekâyı oluşturan temel özelliklerinden sayılmaktadır. Bu yeteneğe sahip olan birey kendini yatıştırabilir, yoğun

endişelerden uzaklaşabilir, karamsarlıktan ve alınganlıklardan kurtulabilir. Bu yeteneği zayıf kişiler ise sürekli huzursuzluk ile mücadele etmekte kendilerini buluyor iken, kuvvetli yeteneği olanlar hayatın olumsuz durumları ve zıtlıkları ile karşılaştıktan sonra kendilerini daha hızlı ve kolaylıkla toplayabilmektedir.

- 3- Kendini motive etme: Duygularını bir amaç etrafında toplayabilen insanların kendini motive edebildikleri görülmektedir. Duygusal özdenetim yapabilen yani doyumlarını kontrol altında tutabilen ve düşünülmeden aceleci bir şekilde meydana gelen davranışlarına engel olma yeteneği her başarının temeli olan önemli özelliklerdendir. Bu yeteneğe sahip bireylerin yaptıkları her şeyde çok daha verimli ve daha fazla ürün meydana getirdikleri söylenmektedir.
- 4- Başkalarının duygularını fark etme: Burada en önemli şey olarak karşımıza empati çıkmaktadır. Çünkü başkalarının duygularını fark etme duygusal zekânın vazgeçilmez özelliklerinden biri olarak görülmektedir. Başkalarının duygularını fark eden kişiler onların neye ihtiyaçları olduklarını, ne istediklerini gösteren uyarılara karşı duyarlıdırlar.
- 5- İlişkileri yürütebilme: Bu özellikte insanlar ile ilişkileri yürütebilme özelliği bulunmaktadır. Popüler olan, lider olan, kişilerarası etkili olan kişilerin en temel özelliklerinden birisidir.

Her insanın duygusal zekânın beş farklı alanındaki yetenekleri açısından farklılık gösterebileceği söylenmektedir. Bazı kişilerin başkalarının duygularını anlamada becerileri oldukça yüksek iken diğer bazı insanların kendine ait duygularının farkında olmasında ve başkalarına ait duyguların farkında olmada, anlamda ve duyarlı olma konusunda yetersiz kalabildikleri ifade edilmektedir (Akt. Tuğrul, 1999). Daha sonradan duyguya ait yetenekleri araştıran çalışmada Mayer, Salovey, Caruso ve Sitarenios (2001) duygusal zekâyı; daire şeklinde bir şekli andıran duyguları algılama evresi, duyguları kullanma evresi, duyguları anlama evresi ve duyguları yönetme evresi olarak dört farklı kısma ayırmışlardır. Duygularını algılamayı; bireyin kendisinin ve başkalarının duygularını algılaması ve aynı zamanda bu duyguları ifade etmesi olarak söylenmektedir.

Mayer ve diğerkleri (2001) duyguları kullanmayı; duygular vasıtasıyla kazanılmış bilgiyi açıklayabilme ve kullanabilme yeteneği olan bununla birey herhangi bir karar alma sürecini etkileyebilen yeteneği olarak ifade etmişlerdir. Bu özellik sayesinde birey düşüncelerin kullanılmasını da kolaylaştırmaktadır. Duyguları anlama; Bu evrede birey duyguları gruplandırma, aniden meydana gelen karmaşık duygularını anlayabilme ve duygular arası geçişler sırasında bunların arasında ilişki kurabilme ve bu ilişkileri tanıma becerisi olarak ifade edilmektedir. Duyguları yönetme; bu yetenek kişisel gelişim ve sosyal ilişkileri geliştirmeyele gelişmekte ve sosyal alanlarda meydana gelen duygusal durumlar ile karşılaşması sonrasında oluşacak duygulara karşı kendini açma ve duygularını yönetme becerisi olarak söylenmektedir.

2.1.2.3.1.2. Goleman modeli

Bu modelde duygusal zekâ beş temel esastan oluşmaktadır. Bu beş temel esasları sağlayan veya bu konular ile ilgili olarak yeterliliği olan bireyler duygusal zekâ bakımından yüksek olan bireylerdir. Beş temel esas kısaca aşağıda verilmiştir.

- 1- Öz-bilinç; Bu özellikte kişinin kendine ait duygularını, içinde bulunduğu ruhsal halini tanıması ve anlamasının yanında kişisel olaylarını, durumlarını, seçeneklerini ve sınırlarını bilmesi olarak sıralanmaktadır.
- 2- Öz-düzenleme; Bireyin olumsuz dürtülerini ve ruh hallerini kontrol etmesi veya bunları başka yönlere yönlendirmesi, ani kararlarını erteleyebilme ve harekete geçmeden önce düşünme becerisi olarak ifade edilmektedir.
- 3- Öz-motivasyon; Bu özellikte bireyin hedeflerine yaklaştıracak ve rehberlik edecek, gelişmek amacıyla bireyin çabalmasına götüren derinliği olan tercihleri yapma olarak ifade edilmektedir. Bu özellikte birey başarısızlıkları, hayal kırıklıkları karşısında direnme göstermekte ve devam etmektedir.
- 4- Empati: Kişinin bir başkasının duygularını fark edebilmesi, ihtiyaçlarını ve kaygılarını bilmesi, bunların hakkında farkında oluşudur.
- 5- Sosyal beceriler: İnsanlar arası ilişkileri sürdürmede ve iletişim kanalları oluşturmada yeterli olunması, anlaşmazlık durumlarında ortak noktada buluşma ve uyumsuzluk anlarında uyumu sağlayabilme becerisi olarak sıralanmaktadır (Goleman, 1998).

Bunları açıklamasının yanında söylediği yeteneklerin alt grubunu oluşturan yeterlilikleri tanımlamış ve bu yeterliliklerin zorunlu, hiyerarşik, birbirine bağlı oldukları fakat sadece bunların olmasının yeterli ve genel olmadıklarını ifade etmiştir (Goleman, 1998). Bu yeterliliklerden öz-bilinç, öz-düzenleme, empatiyi kişisel yeterlilik olarak görürken; motivasyon ve sosyal becerileri sosyal yeterlilikler olarak görmektedir. Goleman çalışmalarının sonrasında bu modelinde değişikliğe gitmiş ve motivasyon boyutu olarak tanımladığı boyutu sosyal bilinç adıyla değiştirmiştir. Daha sonrasında dört boyut ve bu boyutlarında yirmi alt boyutunun olduğunu belirtmiştir (Goleman, 2011).

Tablo 2.2.

Goleman (2011) Duygusal Zekâ Modeli

DUYGULARI ANLAMA	1. Öz bilinç -Duygusal öz bilinç -Öz güven -Doğru bir öz değerlendirme	3. Sosyal bilinç -Empatik olma - Örgütsel farkındalık - Hizmet
DUYGULARI DÜZENLEME	2. Kendi duygularını yönetme -Duygusal öz denetim -Güvenirlilik -Uyumluluk -İyimserlik -Başarma dürtüsü -İnisiyatif	4. Sosyal beceriler -İletişim -Etkileme -Diğerlerini geliştirme -Çatışma yönetimi -Değişim düzenleyiciliği -Bağlar kurma -Esinleyici liderlik -İş birlikçi olma ve takım çalışmasına yatkınlık

Açıklanan bu modelin ifadesine göre Gardner'ın oluşturduğu çoklu zekâ kuramının içsel zekâ ile kendilerinin tanımladıkları duygusal zekâ kavramının birbiriyle aynı olduklarını ayrıca duygusal zekâyı zekânın bir türü olarak gördüklerini söylemektedirler. Bunun daha iyi anlaşılması için kendi modelinde yer alan bireyin kendisiyle ilgili farkında olması ve bir diğer boyut olan kendini yönetme becerilerinin Gardner'ın kişisel zekâ olarak ifade ettiği zekâyâ benzediğini ve diğer boyutlar olan

sosyal bilinç ve sosyal becerilerinde sosyal zekâ olarak ifade edilen zekâ ile örtüştüğünü söylemektedir.

Goleman'ın duygusal zekâ modelini temel alarak oluşturulan modeller geliştirilmiştir. Bunlardan birisi Goleman, Boyatzis ve Hay/McBer'in oluşturdukları yeterlik ismiyle tanınan model iken; başka bir örneği ise Cooper karma modeli olmuştur. Yeterlik modelindeki alt boyutları incelediğimizde; kendinin farkında olma, kişiler arası beceriler, kendini yönetim ve kişiler arası farkındalık alt boyutlarından meydana getirilmekte iken diğer modelde; yaşadığı ortam, duygusal açıdan yorumlama ve anlama, duygusal zekâ alt etmenlerinden olan yeterlikleri, onun değeri ve duygusal zekânın etkileri başlıkları altında incelendiğini söylemektedir (Titrek, 2010).

2.1.2.3.1.3. Bar-On modeli

Bu model 1988 yılında ilk defa "Emotional Quotient: EQ" terimini kullanmış ve bilişsel olmayan zekânın var olduğunu söyleyerek duygusal zekâyı incelemiştir. Bu modele göre bilişsel olmayan zekâ yani duygusal zekâ; bireyin etrafından gelen olumsuz izlenim oluşturan baskılar ve talepler karşısında etkin bir şekilde başa çıkabilme becerilerine etki eden bireysel, sosyal ve duygular ile ilgili beceri ve yeteneklerin tamamının birlikte kullanmasıyla oluştuğunu ifade etmektedir (Bar-On, 2006). Bu modelinde Bar-On, neden bazı insanların diğerlerinden duygusal açıdan daha iyi durumlarda ve daha başarılı olduklarını belirlemeye çalışmıştır. Bu modelde duygusal ve sosyal zekâ modellerinin özelliklerini içermektedir ayrıca temelde bilişsel zekâ özelliklerinin dışına odaklanmaktadır.

Bar-On çalışmasında, zihinsel yetenekler (kişinin kendisine yönelik farkındalığı, duygularının farkında olması gibi) ile zihinsel becerilerden farklı olarak düşünülen faktörleri (ruh hali, özsaygı, kişisel bağımsızlık gibi) birleştirdiği için karma bir model olarak belirtilmiştir (Yaylacı, 2006).

Tablo 2.3.

Bar-On Modeli'ne Göre Duygusal Zekânın Boyutları ve Yeterlikleri

Duygusal Zekâ Boyutları	Duygusal Zekâ Yeterlikleri ve Boyutları
İçe Dönük	Kendini ifade etme ve bireysel farkındalık yeterliliği
Özsaygı	Kendinin doğru bir şekilde algılama, anlama ve kabul etme
Duygusal farkındalık	Kendi duygularının farkında olma ve duygularını anlayabilme
Bağımsızlık	Kendine güvenme ve diğerlerine duygusal olarak bağımlı olmama
Kendini gerçekleştirme	Bireysel hedefleri ve kendi potansiyelini gerçekleştirme
Kendine güven	Kendine ait duygularını ve kendini çevresine etkili bir şekilde ifade etme
Kişilerarası	Kişiler arası ilişkiler ve sosyal farkındalık
Kişilerarası ilişki	İyi ilişkiler kurma ve diğer kişilerle iyi geçinme
Sosyal Sorumluluk	Sosyal bir grupla özdeşleşme ve diğer kişilerle işbirliği kurma
Empati	Başka kişilerin duygularının farkında olma ve anlama
Stres Yönetimi	Duyguların kontrolü ve etkili yönetimi
Strese Karşı Tolerans	Duyguları yapıcı ve doğru bir şekilde yönetme
Nabız Kontrolü	Duyguları yapıcı ve doğru bir şekilde kontrol etme
Uyumsama	Değişim yönetimi
Gerçeklik Testi	Bireyin duygularını ve düşüncesini, kendinden bağımsız olan gerçeklik çerçevesine göre tarafsız bir şekilde gerçekçileştirmek
Esneklik	Duyguları ve düşünceleri farklı durumlara uydurabilme
Problem Çözme	Bireysel ve bireyler arası problemleri etkili bir şekilde çözme
Genel Ruh hali	Kendini motive etme
İyimserlik	Hayatın pozitif ve ışıltıyan tarafına bakma
Mutluluk	Kendisinden, diğer insanlardan, hayatın genelinden memnun kalma

Bar-On, 2006

Bar-On'a göre duygusal zekâ ile ilgili olarak, bireylerin duygusal zekâ düzeyleri açısından diğer insanlara göre yüksek olanların çevreden kaynaklı tehlike ve baskılar karşısında dirençlerinde artış olduğunu ve bu durumlar ile iyi bir şekilde başa çıktıklarını söylemektedir. Bu durumun tam tersi olarak duygusal zekâsı yetersiz olan bireylerin ise olumsuzluklar karşısında başarısızlıklar ve duygusal sorunlar gibi birtakım sonuçlar meydana geldiğini ifade ederken; bireylerin karmaşık durumlar arasında sorunları çözme, bireyi rahatsız eden anlarda stres durumlarıyla baş edebilme gibi alanlarda yeterince donanımlı olmayan kişilerde görüldüğü söylenmektedir.

2.1.2.3.1.4. Cooper-Sawaf modeli

Cooper ve Sawaf bu modeli; örgüt, grup gibi ortamlar içerisinde incelemişler ve incelemelerini duygusal zekâ ile bir diğer önemli olarak gördükleri liderlik özelliği üzerinde odaklanmışlardır. Bu modelde duygusal zekâ; sıklıkla dört köşe taşlı bir yapı

olarak söylenmekte bu taşlardan ilkinini duyguları öğrenme, ikincisi duygusal zindelik, üçüncüsü duygusal derinlik ve sonuncusu da duygusal simya olduğu söylenmektedir.

Cooper ve Sawaf (1997) duygusal zekâyı; insanların duygularında bulunan gücü ve hızlı algılamalarını, kendisinde bulunan enerjiye dair bilgisi, diğerleriyle olan ilişkileri ve onlar üzerinde bıraktığı etkisinin bir kaynağı gibi düşünme, anlama ve etkili bir yolla kullanma becerisi olarak ifade edilmiştir. Bu kişilerin düşüncesine göre bireylerin başarılarının bir ayağı olarak bilişsel zekâ olduğu düşünülürse, duygusal zekâ onu dengeleyen ve sağlamlık katan diğer bir ayağı olduğu söylenmektedir (Cooper ve Sawaf, 2003). Bu modeli değerlendirme amacıyla duygusal zekâ haritası adıyla bir ölçek de geliştirdikleri bilinmektedir.

Tablo 2.4.

Cooper-Sawaf Duygusal Zekâ Modelinin Boyutları (Titrek, 2007)

Duygusal Zekânın Boyutları	Boyutlara Ait Duygusal Yeterlikler
Duyguları öğrenmek (Duygusal okuryazarlık)	-Duygusal dürüstlük
	-Duygusal geribildirim
	-Duygusal enerji
	-Pratik sezgi
Duygusal zindelik	-Güven çemberi
	-Yapıcı hoşnutsuzluk
	-Esneklik ve yenilme
	-Öz varlık
Duygusal derinlik	-Adanmışlık
	-Dürüstlüğü yaşamak
	-Yetki olmadan etki
	-Özgül potansiyel ve amaç
Duygusal simya	-Sezgisel bakış
	-Fırsatı sezinlemek
	-Geleceği yaratmak
	-Düşünsel zaman değişimi

Duyguları öğrenmeyi, kişinin kendi duygularını ve nasıl işlediğini bilmesi olarak ifade edilmektedir. Duygusal zindelik ise duygusal dayanıklılığını ve gerekli olunan durumlarda esnek olmayı içerdiği söylenmektedir. Duygusal derinlikte, duygusal olarak yoğun olmayı duygusal olarak olgunlaşma özelliği olarak görülmektedir. Sonuncu olarak duygusal simya ise bireyin yeni oluşumları başlatma özelliklerini harekete geçirmek amacıyla duygularını etkili bir şekilde yönlendirebilme becerilerini içerdiği

söylenmektedir. Bu model, zihinsel yetenekleri ele almasının yanında bu özelliklerin dışındaki diğer duygusal zekâ ile ilgili özellikleri içerdiği için karma model olarak görülmektedir. Bu modelin kuramsal sorunlarının olmasının yanında işletmelerde duygusal zekânın önemine ilişkin birçok önemli bilgiler sunmaktadır (Çakar ve Arbak, 2004).

2.1.3. Mükemmeliyetçilik

Bu bölümde, mükemmeliyetçilik kavramının ne olduğu konusunda ve çeşitli kuramlarla nasıl tanımlandığı hakkında bilgiler özetlenmiştir. Sonrasında da mükemmeliyetçilik kavramına ait bilgiler verilmiş ve gelişimi hakkındaki bilgiler sıralanmıştır.

2.1.3.1. Mükemmeliyetçilik kavramı

Mükemmeliyetçilik kavramı hakkında geçmişten günümüze kadar birçok çalışma yapılmış ve birçok tanımlarda bulunulmuştur. Bu araştırmaların sayılarının çok sayıda olmasına karşın bu kavram hakkında herkes tarafından kabul gören tek bir tanım olmamıştır (Hewitt, Flett, Beser, Sherry ve Mcgee, 2003). Alanlara daha yakından bakacak olursak psikoloji alanında da aynı şekilde mükemmeliyetçiliğin tanımının kesin olarak doğru olduğu söylenen bir tanımdan söz edilememektedir (Ashby ve Kottman, 1996).

Hollender (1965) mükemmeliyetçiliğin kavramsallaştırılmasına yönelik çalışmalarda bulunan ilk araştırmacı olmuştur. Hollender'a göre mükemmeliyetçilik çocukluk döneminde bireyin öğrenme yoluyla elde ettiği kişiliğin olumsuz bir özelliği ve bireyin kendisi ve diğerleri için gerektirdiğinden daha fazla ve anormal derecede yüksek beklentiler koymasını içerdiğini ifade etmişlerdir (Kearns, Forbes, Gardiner ve Marshall, 2008). Bu görüşe benzeyen bir başka görüşte ise mükemmeliyetçiliğin bir çeşit patoloji olduğu söylemidir (Pacht, 1984). Mükemmeliyetçi bireylerin yaptıkları yanlışları normalden daha fazla genelleştirdikleri ve elde ettikleri başarıları küçültme eğilimi içerisine girip kendilerini başarısız olarak görme özellikleri taşıdıkları belirtilmektedir.

Mükemmeliyetçiliği ‘aşırı şekilde yüksek standartlara ulaşma ve bunları elinde bulundurmaya yönelik eğilim’(Hill, Zrull ve Turlington, 1997) gibi veya ‘ hata yapmadan beklentileri elde etme uğraşı’ (Slade, Newton, Butler ve Murphy, 1991) olarak tanımlandığı görülmektedir. Gösterilen mükemmel olmaya yönelik eğilimin gençlik yıllarında eğitsel açıdan daha da başarılı olabilmeye yönelik çabalara kaynak olduğu görülse de bu etki bireye her an olumlu bir şekilde yansımamaktadır (Craddoc, Church ve Sands, 2009). Mükemmeliyetçi bireylerin kendilerine yönelik mantıksız, ulaşılamayacak derecede standartlar ve hedefler belirleyen kişiler olduğu söylenmektedir (Burns, 1980). Bazıları mükemmeliyetçiliği doyum elde etmede ve uyum göstermede gerekli bir kişilik özelliği olarak görse de (Frost ve diğerleri, 1990), bunların yanı sıra fiziksel, psikopatolojik ve psikolojik sorunlar ile ilişkili olduğu da bulunmuştur (Burns, 1980; Hewitt ve Flett, 1991b; Pirot, 1986).

Mükemmeliyetçi özelliğe sahip bireylerin en iyisini gerçekleştirmeye yönelik çabalar gösterdikleri ve mantık dışı aşırı beklentiler koydukları ve psikolojik açıdan sorun yaratan durumlar ile ilgili eylemlerde farklılıklar gösterdiklerinden söz edilmektedir (Chan, 2009). Psikolojik açıdan sorun yaratan patolojik bir rahatsızlık olarak görülen obsesif kişilik bozukluğu olan bireylerin mükemmeliyetçilik özellikleri taşıdıkları sıkça rastlanan bir durumdur (Mallinger, 2009). Mükemmeliyetçi bireyin belirlediği yüksek standartlar ilk etapta bireyin yaşamının sonraki zamanlarına yönelik ve belirlediği hedeflere ulaşmada kullanacağı eylemlere motive edici güç oluşmasına sebep olduğunu ifade etmiştir (Stöber, 1998). Bireyler koydukları yüksek standartları aşırı derecede uyguladıklarında, bireyin eylemleri ile yüksek standartlar uyumsuzluk gösterdiğinde bireyler kalıcı bir şekilde eleştirel olarak kendini değerlendirebilme sonucunda uyumsuz mükemmeliyetçiliği ortaya çıktığı belirtilmektedir (Burns, 1980).

Mükemmeliyetçiliği sürekli bir şekilde mükemmel olma için sürekli bir gereksinim ve mükemmel olamayacağına yönelik korkularına ek olarak bazı zamanlarda da diğer insanlardan kabul görmeme düşüncesine karşı hissedilen korkular ile ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Mükemmel olan bireyi, eğer kusursuz olursam diğerleri tarafından değerli ve kabul görebilir birisi olarak hareket eden yani kusursuz olmaya uğraşmakta olan bireyler olarak görmektedir (Greenspot, 2008). İnsanların yaşamları boyunca sürekli bir şekilde kusursuz olamama durumlarının mevcudiyetinden dolayı böyle durumlarda birtakım olumsuz sonuçlar ortaya çıkabilmektedir.

2.1.3.2. Mükemmeliyetçilik kuramları

2.1.3.2.1. Psikanalitik kuram

Mükemmeliyetçilik kavramına, Freud'un psikoseksüel gelişim kuramında bulunan oral, anal, fallik, gizil ve genital olarak 5 evreden oluştuğunu söyledikleri kuramlarında değinmişlerdir. Bu dönemlerden anal dönem evresinin mükemmeliyetçilik ile ilgili olduğu söylenmektedir. Bu dönemin özelliklerine baktığımızda en önemli özellik olarak çocuğa tuvalet eğitiminin kazandırıldığı dönem olduğu ve ailenin bu eğitimi çocuklarına kazandırmaya çalıştıkları bu zamanda sert tutum gösterdikleri takdirde çocukta mükemmeliyetçilik takıntısının meydana gelebileceği belirtilmektedir (Ayhan, 2007).

Freud'a ait bir diğer kuram olan yapısal kişilik kuramında ise id, ego ve süper egodan oluşan üç önemli yapının olduğu görülmekte ve bunlardan süper egonun fonksiyonunun gerçeklikten daha uzak ideallerle çabaladığı ve mükemmel olma peşinde koştuğu ifade edilmektedir (Corey, 2008). Bir diğer bu yapıya yönelik açıklamada ise bu yapılardan olan idin isteklerine yönelik çabaları baskı altında tutma ve egoyu gerçekçi hedefler seçmeye değil ahlaki hedeflere yönlendirerek kusursuz olma çabası süperregonun en önemli işlevi olduğu söylenmektedir (Geçtan, 2002).

Horney (1975) ise mükemmeliyetçiliği nevrotik gereksim olarak görmüş ve insanoğlunun kendinden uzaklaşmasına hastalıklı bir şekilde uyum içerisinde olma olarak ifade etmiştir. Mükemmeliyetçi bireyleri aşırı bir şekilde zamanı düzenli kullanan ve aşırı düzen içerisinde yaşamını sürdüren, hayata dair her şeyin doğru seçim ve doğru kullanım olmasını düşünen insanlar olarak ifade etmektedir. Bunlar kusursuz olma ve kendisine yapılacak eleştirilere karşı kendini korumaya götüren nevrotik gereksinim olarak söylenmektedir. Yine nevrotik bireylerin kendilerinden başka diğer bireylerinde mükemmel olması için ısrarcı bir şekilde davrandıklarını ve diğerlerinin mükemmel olmadıklarını gördüklerinde onları küçümsedikleri belirtilmiştir.. Aslında bu durumu mükemmel olma peşindeki bireylerin kendilerini öz aşağılamalarının dışarıya yansımaları olarak görmektedir.

Horney' in açıklamalarına göre, çocuğun yetiştirildiği çevresi ve bu çevreye yönelik çocuğun gösterdiği eylemler onun kişilik yapısını oluşturduğunu söylemektedir.

Meydana gelen bu ilişkinin çocukta çevreye karşı bir anksiyete ürettiği durumda çocukta çaresizlik ve çevreye karşı güvensizlik duyguları karşısında çabalaması için birtakım davranışlar oluştururlar. Bu yeni meydana gelen davranış şekillerinin kişiliğin yapısı içerisine girdiği söylenmektedir. Bunlara nevrotik ihtiyaçlar demiş ve bunların sonrasında meydana gelen kişilik tiplerini üç kısma bölmüştür. Bunlardan bir tanesini; bireyin kendisini hayattan uzaklaştıran, birisine bağımlı olmama ve mükemmel olmaya yönelik davranışlar gereksinimi içerisinde bulunan ve bunu da diğer kişilerden uzak durmasıyla meydana getirmeye uğraşan kayıtsız kişilik olarak tanımlamıştır (Schultz ve Schultz, 2007).

Sonuç olarak mükemmel olma peşinde olmanın bireyin kendisine karşı duyduğu gevensizliğin sonucunda meydana gelen bir nevrotik gereksinim olarak görülmekte ve mükemmel olarak diğer insanlardan daha iyi olma, daha iyi başarılar elde etmeye çalışmasıyla bunu yenmeye çalışan kişiler olarak ifade edilmektedir (Horney, 1975).

2.1.3.2.2. Bireysel psikoloji yaklaşımı

Bu kuramın kurucusu olan Adler'e göre; insanın güdülenmesine sebep olan temel bir yapı olarak insanların mükemmel oldukları süre boyunca güvende olduğunu ya da önemli oldukları süre boyunca diğerlerinden kabul göreceklere düşüncelerine sahip kişiler olarak ifade edilmektedir (Corey, 2008).

Adler, mükemmeliyetçiliğe olumlu ve olumsuz olarak bakmaktadır. Bunlardan mükemmeliyetçiliği yakalama amacını olumlu ve doğuştan var olduğunu, bunları gerçekleştirme uğraşlarının bireyin olumlu bir özelliği olarak ifade ederken; diğeri olan olumsuz durumu ise bireyin kendine ait gerçeğe yakın olmayan hedefler koyarak bunlara yönelik uğraşlarını da olumsuz mükemmeliyetçilik olarak görmektedir (Adler, 1956). Bu olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçiler arasındaki farklı yaşam tarzlarının çıkış yeri olarak insanların ailelerinden ve çevrelerinden aldıkları anlayışların ve insanların doğum sırasının önemli bir belirleyiciliğinden söz etmektedir.

Doğum sırasıyla ilgili olarak birinci sırada dünyaya gelen, büyük ve küçük arasında doğan, en küçük çocuk ve tek çocuk olmak üzere dört tip belirlemiştir. Bunlara baktığımızda ilk olarak dünyaya gelen çocukların ailelerini memnun etmek için çok çabaladıkları ve kurallara bağlı, otoriteye karşı saygılı oldukları ile ilgili düşüncelere

sahip oldukları söylenmiştir. Diğer bir çocuk olarak büyük ve küçük çocuk arasında kalan ortanca çocuk ise bu iki çocuk arasında sıkışmış bir şekilde kendilerini hissettikleri söylenmektedir. Bir diğer çocuk olan en küçük çocuk ise çok fazla rakibi olmasına rağmen onları yenmeyi başardığı ve ailenin en çok dikkatini çekmeyi başaran çocuk olarak görülmektedir. En son olarak ailede tek çocuk olan bireylerin ise ilginin merkezinde olma durumuna alışık olduğu fakat sonrasına ait ebeveyn olma ile ilgili endişeler taşıdıkları ifade edilmektedir (Kırdök, 2004).

İnsanların tümünde çocukluğundan başlayarak bir takım amaçları olduklarını ve bunlardan yardım olarak yaşadıkları durumları aşmaya, buna yönelik eksikliklerini elde etmeye ve karşılıklarına çıkan zor durumları yenmeye çalıştıkları söylenmektedir (Mısırlı-Taşdemir, 2003). İnsanların ulaşmaya çabaladığı son amacının tam ve mükemmel bir şekilde gelişim, başarı ve kendini anlamayı içine alan üstün olma yani mükemmel olma çabası içerisinde olduğu belirtilmiştir. Bu üstün olma ya da mükemmel olma çabasını insanoğlunun meydana getirdiği bütün gelişimlerin, ilerlemelerin esas sebebi olarak görülmektedir (Shultz ve Shultz, 2007).

Mükemmel olma için gösterilen normal uğraşların insanların var olan aşağılık duyguları karşısında çözümler üretebileceğini ve sonrasında diğerlerine ve kendisine yarayan davranışlar içerisinde girdikleri söylenmektedir. Bir diğeri ise nevrotik uğraşlar peşinde olan insanların normal uğraşlara göre daha fazla aşağılık duygusu ile uğraştıkları söylenmekte ve başkalarının gösterdikleri ilgiye karşı duyarsız oldukları, üstün olma ve kişisel olarak güçlü olma için uğraş peşinde olduklarından söz edilmektedir (Adler, 2000).

2.1.3.2.3. Akılcı duygusal davranışçı kuram

Ellis'e göre İnsanlar olaylardan kolayca etkilenebilir ve onların akılcı olduğu kadar mantıksızda olabileceklerini belirtmektedir. Bireylerin dış tehditlere karşı kendisini korumaya, hayatlarında mutlu olmaya, nihai olarak kendilerini gerçekleştirmeye doğru eğilimleri olmasına rağmen tekrarlar da bulanmaya, akılcı olmayan durumlara ve mükemmel olma durumlarına yönelik eğilimlerinin de olduğunu söylemektedir (Corey, 2008).

İnsanların yaşamlarının erken dönemlerinde bir takım mantık dışı inançlar yoluyla hayatının sonrasında duygusal problemler yaşabileceklerini ifade etmiştir. Çocuğun korunma, büyüme, saygı görme ve iyi olma ihtiyaçlarının kendileri arasında ilişkili olduklarını ve bunları elde ederken yetiştirenlerin değerlerini özümstedikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu dönemde çocuğa karşı kusursuz olması gerektiği söylenmesi durumu ve sonrasında olamaması durumunda istenmeyeceği, sevgi görmeyeceği ifade edilirse çocuğun bu söylemi bütün herkes tarafından doğru kabul edilen bir doğru gibi görüp sorgulama yapmadan kabul edildiği ifade edilmektedir. Çocuk kendisinden beklenen kusursuz olmayı karşılayamazsa kendisini değersiz, suçlu ve yetersiz biri olarak görmektedir (Altıntaş ve Gültekin, 2003).

Bu kuramda mükemmeliyetçilik mantık dışı inançlar çerçevesinde incelenmektedir. Bu inançlara göre bireyin diğerlerine göre kıymetli olması için tamamı ile yetenekli, hatasız, her şeye yeterli ve her şey hakkında çabalarda bulunan ve başaran birisi olması gerektiği ve böylece diğer insanlardan saygı görebileceği ifade edilmektedir (Burger, 2006).

İnsanların duygusal sorunlarının esas nedeni olarak mantık dışı inançların olduğu söylenmektedir. Bu mantık dışı inançlara baktığımızda; her alanda yeterli ve başarılı olmaya yönelik inanç, her şeyin yolunda olması gerektiği eğer olmasa çok kötü olacağına yönelik inanç, her problemin mükemmel bir çözümü olduğu fakat mükemmel çözüm olmadığında kötü durumların olacağına yönelik inançların tamamı mükemmel olma ile ilgilidir. İnsanlar isteklerini ve tercihlerini elde etmede tekrar eden davranışlarda bulunursa, duygusal açıdan rahatsız edici bir durum meydana gelebilmektedir. İnsanların istek ve tercihlerine “malı”, “meli” gibi ifadeler kullanmasıyla kişilerde olumsuzluk meydana getiren ve devam ettiren kesin ve mükemmel olma inançlarından meydana gelmektedir (Nelson-Jones, 1982). İnsanların hatalı davranışları sonucu bunun onlar için çok kötü olduğunu çünkü onların kusursuz yani mükemmel olmalarının zorunlu olduğuna inandıklarını ifade etmişlerdir (Karahan ve Sardoğan, 2004).

2.1.3.2.4. Bilişsel davranışçı kuram

Bilişsel davranışçı kuramlarına göre bilişsel hataların mükemmellikle ilişkili olduğundan söz edilmektedir. Buna göre bireyin erken yaş dönemlerinden başlayarak edindiği olumlu ya da olumsuz olay, etkileşim bireyin bazen bunları yanlış bir şekilde algılamasına ve anlamlandırmasına yol açabilmektedir. Bu meydana gelen algılamalar ve anlamlandırılan bu yapılar sistemli bir hale gelerek insanların hayatlarının geriye kalan vakitlerinde onları kontrol altına almaktadır (Karahan ve Sardoğan, 2004).

Bilişsel çarpıtmaların bireyin düşüncelerinin içerisinde olan devamlı ve sistemli mantık hataları olduğu görülmektedir. Bu çarpıtmalardan “Ya Hep Ya Hiç Düşüncesi” içerisinde olan birey yapılmakta olan işlerde kesin bir uç nokta olan ya tamamı ile kusursuz olacak ya da tamamı ile başarısız olma düşüncesi ile değerlendirerek mükemmeliyetçi kişilik özellikleri taşımaktadır.

Bir diğer bilişsel çarpıtmalardan olan “Aşırı Genelleme” de ise bireyler meydana gelmiş bir başarısızlık ile sonuçlanan durumu mükemmel olmaya olumsuzluk yarattığından aşırı bir şekilde algılayabilmektedirler. Bir diğer çarpıtma olan “Zihinsel Süzgeç”de ise olayların sadece olumsuz olan tarafları üzerinde durulurken olumlu taraflarına bakılmamakta ve olumsuzlukların az olması halinde bile mükemmel olmaya engel olduğu düşünülmektedir.

Bir başka çarpıtma olan “Olumluyu Yok Saymak Abartma veya Küçültme” hadisesinde ise olayın olumluluğunu yok sayıp sadece olumsuz kısmını düşünme söz konusu olduğundan mükemmel olma ile ilişkili olduğu söylenebilir. Bilişsel çarpıtmalardan mükemmel olmayla ilgili olan bir diğer çarpıtma ise “Etiketleme ve Yanlış Etiketleme” dir. Bu düşünceye sahip kişiler mükemmel olmadıklarında tümüyle kendilerini başarısız kişiler olarak etiketleme peşinde olabilmektedirler (Beck, 2001).

Son olarak bu kuramın üzerinde durduğu en önemli bilişsel çarpıtmalardan ya hep ya hiç tarzı düşünme mükemmeliyetçi özellikleri taşıyan bireylerde en çok görülen bilişsel çarpıtmadır. Bu düşünceye sahip olan bireylerin yüksek standartlarının olduğu ve aşırı zor veya olağandışı amaçlar belirleyebildikleri söylenmektedir (Antony ve Swinson, 2000).

2.1.3.2.5. Sosyal öğrenme kuramı

Sosyal öğrenmenin savunucusu olan Bandura'ya göre, öğrenme bireylerin diğer bireylere ait davranışları gözlemlemesi, duyması ya da bunları okuması yoluyla meydana gelmektedir. Sonuç olarak meydana gelen öğrenmenin bu çeşidini model olarak, gözleyerek öğrenme olarak adlandırılmaktadır. Bu kurama göre davranışların kazanılmasında pekiştirmenin önemli olduğunu fakat davranışlarının tamamının sadece pekiştirme ve cezalandırma süreçleriyle elde edilemeyecek derecede karmaşık bir yapıya sahip olduğundan söz edilmektedir. Bununla ilgili olarak bireyin bilişsel değerlendirme yaparak ödül alacak davranışı belirleme ve bunu izleyerek öğrenmede bulunabilmektedir (Burger, 2006). Bireyin hangi davranışların tekrarlanması sonucunda aynı ödülü elde edeceğini bilmekte ve böylece bireyden bağımsız olan dış uyarıcıların da davranış değiştirmede etkili olabildiğinden söz edilmektedir (Shultz ve Shultz, 2007).

Öğrenme durumunda eğer pekiştirici sadece kusursuz olmayı elde ettiğinde veriliyorsa, birey elde ettiği bu model aracılığıyla mükemmel olmayı ödül elde etmede gereksinim olarak öğrendiği söylenmektedir. Mükemmelliğin altında edinimlerde birey ceza almayı bekleyebilmektedir. Bu durumun birey üzerinde küçük düşmeye yol açan bir etkiye sahip olduğu anlaşılmıştır. Buradan hareketle davranışlar ile ilgili ödüllendirmelerden ileriye dönük bütün alanlarda en ileri standartlara sahip olmanın sonrasında mükemmeliyetçi eğilimlere yönelme ile sonuçlanabilmektedir.

Sonuç olarak bireye sorun çıkaran kusursuz olma davranışı, mükemmellik seviyesi bakımından daha yüksek bir duruma gelen bireyin bunu elde edeceğini düşünmesine karşın buna ulaşamadığında meydana gelmektedir. Böyle bir durumun sonucunda çoğunlukla anksiyete ve depresyon meydana gelmektedir (Borynack, 2003).

2.1.3.3. Mükemmeliyetçiliğin gelişimi ve modeller

Mükemmeliyetçiliğin gelişimine baktığımızda araştırmacılardan birçoğunun mükemmeliyetçi bireylerinin kendileri hakkında ailelerinin beklentileri ve değerlendirmeleri durumlarına aşırı derecede dikkat eden bireyler olarak tarif edildiği görülmektedir. Bu konu hakkında yapılan bir çalışmada da bireyin ailesiyle kurduğu ilişkinin içeriği, ailenin bireyden beklentileri ve sorumlulukları, sorunlu

mükemmeliyetçiliğin ortaya çıkmasına veya normal performans gösterme ile ilgili önemli bir rolü bulunduğu anlaşılmaktadır (Hamachek, 1978).

Bir diğer çalışmada ise aile ortamında bulunan çevreye ait olumsuz olarak görülen faktörlere (iyi olmayan davranışlar, koşullu sevgi görme gibi) bir tepki gösterme şeklinde mükemmeliyetçiliğin olumsuz çeşitleri meydana gelebilmektedir (Flett, Hewitt, Oliver ve Macdonald, 2002). Bireylerin mükemmeliyetçiliğin oluşmasında ve kalıcı olmasında çevresel faktörlerden aileye ait davranışların ve ebeveyn tutumlarının oldukça etkili ve önemli bir şekilde rolü bulunabilmektedir. Bu bilginin tam karşıtı olarak da mükemmeliyetçiliğin aileden kalıtsal olarak geçebildiği ile ilgili çalışmalarda bulunmaktadır (Tozzi ve diğerleri, 2004).

Mükemmeliyetçiğin meydana gelmesi ve bireyde devam etmesine dair birkaç model ortaya çıkmıştır. Bunlar erken yaşlarda mükemmeliyetçiliğin geliştiğini ve ailenin mükemmeliyetçi bireylerin oluşmasında rolü olduğu söylenmektedir (Flett ve diğerleri, 2002). Bunlar; sosyal beklentiler, sosyal reaksiyon, kaygılı yetiştirme ve sosyal öğrenme modelleri olarak sıralanmaktadır.

2.1.3.3.1. Sosyal beklentiler modeli

Bu modele göre çocuk büyüme döneminde mükemmel olduğunda ailesinin bu duruma daha fazlaca önem verdiğini öğrenebilmektedir. Böyle durumlarda bazı ebeveynler çocuklarının yerine getiremeyeceği birtakım yüksek standartlar belirleyebilmekte ve bunlara çocuklarının uymalarını istemektedirler. Böyle yüksek standartlar karşısında çocuğun kendisine yönelik saygısını etkilemekte ve bu beklentileri karşılayamayan çocukta daha düşük özsaygı olduğu anlaşılmaktadır. Yüksek derecede beklentileri karşılayamayan çocukta çaresizlik ve yardım arama hissi meydana gelmektedir. Bireyin kendisini değersiz olarak görmesi de yardıma muhtaç gibi hissetmesine neden olabilmektedir. Bunların yanı sıra birey ailenin dışında toplumun diğer fertleri tarafından da kabul görme beklentisi içerisinde olabilmektedir (Flett ve diğerleri, 2002). Çocuğun sadece kusursuz olması halinde ailesince kabul göreceğini söylemektedir (Hamachek, 1978). Bu modele göre mükemmeliyetçi aileye sahip çocukların kendilerinin de mükemmeliyetçi oldukları söylenmektedir (Chang, 2000).

2.1.3.3.2. Sosyal öğrenme modeli

Bu model sosyal öğrenme davranışından hareketle ebeveynlerinin mükemmeliyetçiliklerini model alarak ve taklit etmesi yoluyla mükemmeliyetçi bireyler olabileceğinden söz edilmektedir. Böylece çocuklar mükemmel olmayı ebeveynlerinden almaktadırlar. Bu modele göre anne ve babasının ideal bir modelini isteyen ve onu gerçekleştirmeye yönelik davranışlar sergileyen çocuklarda meydana gelebilmektedir. Bu çocuklar ebeveynlerine benzer şekilde kusursuz olmayı istediklerini ifade etmektedirler. Bu konu hakkında yapılan araştırmalardan çocukların başkalarına ait değerlendirme modellerini taklit ederek kendilerinininkini oluşturmada kullandıkları ve bunlara sahip çıktıkları söylenmektedir (Flett ve diğerleri, 2002).

2.1.3.3.3. Sosyal reaksiyon modeli

Bu modelin üzerinde durduğu konu çocuğun yetiştiği aile yaşantısı ve çevresinde bulunan kötü koşulların varlığıdır. Böyle yaşam şartlarında yaşayan çocukların fiziksel saldırı, psikolojik saldırı, utandırılma gibi durumlara maruz kalan çocuklarda birtakım tepkisellik oluşabilmektedir. Böyle durumlardaki çocukların yetiştirilme şartlarına karşı kendilerini mükemmeliyetçi birey olarak tepki verebilmektedirler. Böyle bir şekilde mükemmeliyetçiliğin birden fazla sebebi olabilmektedir. Çocuk gördüğü olumsuz eylemlerden kaçınmaya çalışarak mükemmeliyetçide olabilmekte veya içinde maruz kaldığı utançtan uzaklaşabilmesi amacıyla mükemmeliyetçi de olabilmektedir. Bütün bunların amacı ise mükemmel olan birinin başkaları tarafından incitilemeyeceğine dair düşüncenin olmasıdır (Flett ve diğerleri, 2002). Bu konuda diğer çalışmalara bakıldığında bireylerin bazıları mükemmeliyetçilik eğilimlerini kötü yaşam şartlarıyla başa çıkabilmek amacıyla geliştirdikleri sonucuna ulaşılmıştır (Kaner, Bulik ve Sullivan, 1993; Zlotnick, Hohlstein, Shea, Pearlstein, Recupero ve Bidadi, 1996).

2.1.3.3.4. Kaygılı yetiştirme modeli

Ebeveynlerden bazılarının endişeli bir şekilde çocuk yetiştirme şekline sahip olduğunu ve bu ebeveynlerin yapılan hatalara karşı aşırı derecede takılıp yine bunlara düşkünlük gösterdikleri görülmektedir. Böyle aileler çocuklarından hata yapmamalarını

istemektedir. Bunlar için hata ve hataların sonuçları çok önemli olmaktadır. Böyle endişeli ebeveynlerin kendilerine ait mükemmel olamam veya yetiştirdikleri çocuklarının da mükemmel olamayacağına dair korkuları bulunabilmektedir. Sonuç olarak mükemmeliyetçiliği, endişeli ebeveynlerin çocuklarını hatalara ve bunlardan doğabilecek olumsuz sonuçlarına karşı dikkatli olması için sürekli yönlendirmelerde bulunan ailelerin çocukları olduğunu ifade etmiştir (Flett ve diğerleri, 2002).

Mükemmeliyetçilik ile ilgili yaklaşımlara baktığımızda ebeveynlerin ve ailelerin mükemmeliyetçiliğe götüren yolların oluşmasında önemli olduğu söylenmektedir. Bunun yanı sıra mükemmeliyetin gelişmesinde etkili olarak çocuğun kendisi ile ilgili olanlar (bağlanma stili, mizaç gibi), çevresel faktörlerle ilgili olanlar (öğretmenler, meslek, kültür gibi) ve bireyin ailesine yönelik faktörlerin (ebeveyn stili, kişilik gibi) olduğu belirtilmiştir (Flett ve diğerleri, 2002).

Mükemmeliyetçi düşüncenin gelişmesiyle ilgili bir başka açıklamada ise bunun meydana gelebilmesi için dört koşulun olmasından bahsetmişlerdir. Bu koşullardan birincisinde ailenin yüksek düzeyde eleştirel olması ve istekte bulunması koşulu olduğundan söz edilmektedir. Böyle durumların sonucunda çocukta mükemmeliyetçiliğin oluşmasına olanak tanımaktadır. İkinci koşulda ise ailenin aşırı derecede beklentilerle dolu olduğu sıralanmaktadır. Sonraki koşulda ise ailede herhangi bir standardın olmayışı ifade edilmektedir. Dördüncü ve son koşulda da ailenin sahip olduğu mükemmeliyetçi davranış ve tutumlarıyla çocuklarına model olduğunu belirtmişlerdir (Barrow ve Moore, 1983).

Yapılan açıklamalara bakıldığında aileye ait tutum ve davranışların bazılarının çocuklar üzerinde mükemmeliyetçiliğin oluşmasında rol oynadığı görülmektedir. Bir çalışmada ebeveynlerin ve çocukların mükemmeliyetçilik özellikleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Bu çalışmaya katılan öğrencilerden elde edilen mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan kendilerine dönük mükemmeliyetçilik puanları ile hemcinsleri olan anne ve babalarının kendilerine dönük mükemmeliyetçilik puanları arasındaki ilişkinin anlamlılığında söz edilmektedir (Vieth ve Trull, 1999). Bir başka çalışmada ise öğrencilerin mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan kendilerine dönük mükemmeliyetçilikleriyle ebeveynlerinki arasındaki ilişkinin pozitifliğinden söz edilmektedir (Ablard ve Parker, 1997). Bu çalışmaların sonuçlarını desteklemeyen diğer

bir çalışmada babalar ve kızların mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında bir ilişki bulunmadığı söylenilmektedir (Frost, Lahart ve Rosenblate, 1991).

Burns (1980) mükemmeliyetçi bireylerin çocukluklarının ilk yıllarında tutarsız bir sevgi ve onayın olduğu bir çevrede büyütüldüklerini ifade etmiş ve bu bireylerin sevgi ve onay arayışı içerisinde olduklarını belirtmiştir. Bireylerin aileleri tarafından konulan yüksek standartlara ulaştıkları zaman aile tarafınca onaylandıkları ve sonrasında kendilerini mükemmeliyetçi beklentiler etrafında gelişim gösterdikleri söylenmektedir (Blatt, 1995). Mükemmel olma yönünde gelişen çocukların bilişsel düşünce yapıları ailelerinin onlara koydukları sıkı eleştirilerin etkisiyle gelişmektedir. Böyle eleştirilerin sonrasında bireyin benliğinde olumsuzluk düşünceleri gelişmektedir (Hewitt, Flett ve Ediger, 1996). Çocuğa gösterilen sert eleştirilerin yanında eğer sevgi ve yakınlık gösterilirse çocuğun performansını pozitif olarak etkilediği söylenmekte ve böylece çocuk yüksek performans göstermesi karşılığında ebeveynlerinin onayını ve kabulünü aldığını öğrenmektedir (Blatt, 1995). Yüksek performans gösterme eğilimde olan çocuklar ayrıca kendilerine ait benlik değerlerini de gösterdikleri performanslara bağlamaktadırlar (Hewitt ve Flett, 1993). Yapılan bir çalışmada ebeveynlerin sahip oldukları uyumsuz mükemmeliyetçiliğin onların psikolojik kontrollerinin yordayıcısı olduğu bulunmuş ve bu ebeveynlerin sahip oldukları çocukların daha fazla mükemmeliyetçi ve kendisini daha katı şekilde eleştirmelerde bulunan kişiler olduğunu ifade etmişlerdir (Soenens, Vansteenkiste, Duriez ve Goossens, 2006).

2.1.3.4. Mükemmeliyetçiliğin boyutları

Mükemmeliyetin boyutlarına baktığımız zaman genel olarak tek boyutlu mükemmeliyetçilik, çok boyutlu mükemmeliyetçilik, pozitif ve negatif mükemmeliyetçilik adları altında üç grupta incelendiği görülmektedir. Psikolojik incelemelerde ilk zamanlar mükemmeliyetçilik tek boyutlu olarak incelendiği görülmektedir (Burns, 1980). Daha sonraları yapılan çalışmalarda mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu olmadığını gösteren çalışmalar yapılmıştır. Mükemmeliyetin tek boyutlu olmadığını en iyi göstergesi olarak, bazı mükemmeliyet özellikleri taşıyan kişilerin psikopatolojik davranışlar sergilemesine rağmen bazılarının bu davranışları sergilemeyişleri gösterilmektedir (Lundh, Saboonchi ve Wangby, 2008).

Mükemmeliyetçilik ile ilgili son zamanlarda yapılan çalışmalarda mükemmeliyetçiliği çok boyutlu yaklaşım ile (olumlu veya uyumlu mükemmeliyetçilik ve olumsuz veya uyumsuz mükemmeliyetçilik, kişiler arası ilişkilerde mükemmeliyetçilik) ile inceleyen (Frost ve diğerleri, 1990) iken bir diğeri ise (bireye dönük mükemmeliyetçilik, toplum tarafından yönlendirilen mükemmeliyetçilik ve diğerlerine yönelen mükemmeliyetçilik) boyutlarıyla çalışmalar yaptığı görülmektedir (Hewitt ve Flett, 1991)

2.1.3.4.1. Tek boyutlu mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik konusunda yapılan ilk çalışmalarda mükemmeliyetçiliğin tek boyutlu bir yapı olarak kabul edilmiştir. Bu tanımlara baktığımızda araştırmacıların daha çok klinik deneylerden ve gözlemlerinden elde ettiği bilgilere dayanarak bireylerin kendisi hakkında değerlendirmeleri ve başarı standartlarının önemi üzerinde durulmuştur. Yani bireyin sadece kendisi hakkında ifade ettiği mükemmeliyetçiliği üzerinde durulmuştur. Bu araştırmacılardan (Burn, 1980; Hamacheck, 1978; Hollender, 1965; Patch, 1984) mükemmeliyetçiliği tek boyutlu bir yapı olarak incelemiştirler. Tek boyutlu mükemmeliyetçi anlayışla hareket edenlerin ortak noktası ise mükemmeliyetçiliğin negatif bir kişilik özelliği ve mükemmeliyetçi olanların kendilerine yüksek derecede standartlar belirleyen kişiler olduklarını ifade etmişlerdir

2.1.3.4.2. Uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan ilk çalışmalarda çokça mükemmeliyetin negatif bir psikolojik özellik olarak ele alındığı görülmektedir. Mükemmeliyetçiliğin psikopatoloji ile yakın bir şekilde ilişkili bir özellik olduğunu ifade etmişlerdir (Hamacheck, 1965; Holender, 1978).

Rice ve Mırzadeh (2000) mükemmeliyetçiliğin uyumlu (olumlu/ sağlıklı/ normal) ve uyumsuz (olumsuz/ sağlıksız/ nörotik) olmak üzere iki çeşidi olduğunu ifade etmektedir. Onlara göre uyumlu mükemmeliyetçilik sağlıklı, normal bireylerin mükemmeliyetçi özelliklerini gösterirken uyumsuz ise sağlıksız, psikopatoloji ile ilişkili nörotik bir kişilik özelliği olarak görülmektedir. Mükemmeliyetin pozitif olanının yüksek standartlar, uyum ve başarılı akademik performans ile ilgili olduğu söylenirken

negatifin ise hayal kurmasına zarar veren, yaratıcılığı körelten, yeteneklerini kullanmasını engelleyen, başarısızlık ve hata yapma korkusu ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Sağlıklı ve nevrotik mükemmeliyetçilik arasında farklılığı dile getiren ilk araştırmacılardan birisi Hamachek (1978) olduğu bilinmektedir. Normal veya uyumlu mükemmeliyetçileri, kendilerine yönelik katı standartları belirleyen ve bu standartları yapabileceğine inanan bireyler olarak görülüyorken, nevrotik mükemmeliyetçileri ise kendilerine göre aşırı derecede yüksek beklentiler belirleyip onları hiçbir zaman elde edemeyeceğini düşünenler olarak görülmektedir (Burns, 1980; Hamachek, 1978; Pacht, 1984).

Schuler (2000) normal mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler başarı elde etme amacıyla davranışlarında düzenlilik sağlarlar ve başarısızlıkla sonuçlanan durumlara karşı aşırı sert tutum içerisinde olmamalarına rağmen nevrotik mükemmeliyetçiler ise kendilerine yüksek standartlar belirleyip hata yapmaktan kaçınırlar ve verdikleri çabaların hiçbir zaman yeterli olduğunu düşünmeyen kişiler olarak tanımlanmaktadır.

Nevrotik mükemmeliyetçiliğin ortaya çıkaran iki tür duygusal çevreden söz edilmektedir. Bu çevrelerden ilkinde çocuklarından beklenen davranışlar hakkında net bir standart ortaya koymayan tutarsız ya da reddedici aile ortamında; ikincisinin ise şartlı olumlu onay vermeyi, şartsız olumlu onaydan daha fazla bir şekilde çocuklarına ifade eden ailede ortaya çıktığı söylenmektedir (Hamachek, 1978).

Rice, Ashby ve Preusser (1996) ailelerin destekleyici ya da sert algılanma durumlarındaki ayrıma göre nevrotik ya da normal mükemmeliyetçilik ortaya çıkmaktadır. Buna ek olarak nevrotik mükemmeliyetçi bireyler ailelerini daha az cesaret verici olarak algıladıkları söylenmektedir. Mükemmeliyetçiliğin uyumsuz veya sağlıksız durumunda bireylerin kendilerine dönük aşırı öz eleştiri, sürekli aynı performans beklentisi ve kendilerine yönelik yetersizlik algıları görülüyorken, sağlıklı veya uyumlu olanda ise yüksek beklentilerin yanında minimum kendini eleştirinin eşlik ettiği belirtilmektedir (Rice, Tucker ve Desmond, 2008). Uyumlu mükemmeliyetçiliği daha fazla olan bireylerin kendilerinde olan birtakım olumsuzlukları bilmeleri ve kendisine verilen göreve ilişkin gerekenleri mükemmeliyetçiliklerini kullanarak avantaj elde ederlerken, uyumsuz olanlarda yüksek beklentiler belirleyen, hata yapmadan ve

ailesel eleştiri almadan aşırı derecede korkan kişiler olarak ifade edilmektedir (Bieling, Israeli ve Antony, 2004).

Yapılan bir diğer tespit de uyumlu mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin daha dürüst, daha düzenli ve hedef yönelimli oldukları söylenirken, uyumsuz olanların ise bağımsız, içe dönük ve daha kaygılı oldukları söylenmektedir (Rice ve diğerleri, 1998; Rice ve Mirzadeh, 2000). Bunlara ek olarak pozitif (uyumlu) ve negatif (uyumsuz) mükemmeliyetçilik (Slade ve Owens, 1998), bir başka sıralama ise aktif ve pasif mükemmeliyetçilik (Adkins ve Parker, 1996) ile ilgili çalışmalar yapılmış ve bunların arasındaki farkları ortaya çıkarmışlardır.

2.1.3.4.3. Çok Boyutlu mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik hakkında yapılan son çalışmalarda, bireylerin kendisi hakkında ifade ettiği mükemmeliyetçilik bileşenlerinin yanında kişiler arası bileşenlere de bakılması zorunluluğu ortaya çıkmıştır. Mükemmeliyetçiliği (Frost ve diğerleri, 1990; Hewitt ve Flett, 1991; Slade ve Owns, 1998) çok boyutlu bir bakışla incelemişlerdir.

Frost ve diğerleri (1990) çok boyutlu mükemmeliyetçilik yapısını değerlendirebilmek için altı boyuttan oluşan mükemmeliyetçilik ölçeği geliştirmişlerdir. Bu boyutlara baktığımızda mükemmeliyetçiliği hata yapma endişesi, kişisel standartlar, ebeveyn beklentileri, ebeveynlerinden şüphe duyma, organizasyon ve ebeveynlerin eleştiriciliği başlıkları altında topladığı görülmektedir.

Hewitt ve Flett (1991b) ise mükemmeliyetçiliğin kişiler arası ilişkilerde bulunan boyutlarını da göz önüne alarak çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği geliştirdiği görülmektedir. Çok boyutlu mükemmeliyetçiliği ölçebilmek için geliştirdiği ölçek kendine yönelen, diğer insanlara yönelen ve toplum tarafından yönlendirilen mükemmeliyetçilik adında üç boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte bulunan kendine yönelen mükemmeliyetçiliğin yüksek standartlar, suçluluk hissi, hayal kırıklığı ve kendini eleştirmeye; diğer insanlara yönelen mükemmeliyetçiliğin başkalarını suçlama, otoriterlik ve narsizmle; toplum tarafından yönlendirilen mükemmeliyetçiliğin ise başkalarının onayını alma ihtiyacı, olumsuz şekilde değerlendirilme korkusu ve öfke ve

ciddi derecede psikopatolojik durumlar ile ilişkili olduğu söylenmektedir (Hewitt ve arkadaşları, 1991a; Hewitt ve arkadaşları, 1991b).

Yapılan araştırmalara göre kendine yönelen mükemmeliyetçilik sonrasında genel olarak kişiler arasında bir takım zorluklar yaşanabilmektedir. Yani kendine yönelen mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan bireylerin kendilerini, diğer insanları ve kurduğu ilişkilerini zihinsel açıdan kaba ve cezalandırıcı bir şekilde gördükleri belirtilmiştir (Shalar, Blatt ve Zuroff, 2007).

Mükemmeliyetçilik konusunda yapılan çalışmalarda öğrencilerin performanslarına yönelik olarak hem olumlu hem de olumsuz etkileri olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Öğrencilerin performanslarına olumlu (beceriklilik, özdeğer, öz yeterlik) etkilerinin olduğunu belirleyen çalışma bulunmaktadır (Hart, Gilner, Handal ve Gfeller, 1998). Öğrencilerin yaşantılarında en iyisini elde etmek ve bunun için uğraşlar içinde olması, onları farklı şeklerde etkileyebildiği de söylenmektedir (Kutlesa ve Arthur, 2008).

2.2. İlgili Yapılan Araştırmalar

2.2.1. Affetmeyle İlgili Yapılan Çalışmalar

2.2.1.1. Affetme ile ilgili yapılan yurt içi araştırmalar

İlgili literatür incelendiğinde ülkemizde affetme kavramı üzerine çalışmalara son yıllarda ağırlık verildiği ve bu konuda çalışmalar yapıldığı görülmektedir.

Alpay (2009) affetme kavramını bağışlama olarak ele aldığı çalışmasında, evlilik ilişkisi içinde bağışlama kavramını; benlik saygısı, empatik eğilim, romantik kıskançlık ve bağlanma değişkenleri açısından incelemesinin sonucunda benlik saygısı, empatik eğilim düzeyi, incinme algısı ve kıskançlığa verilen tepkilerin bağışlama davranışını yordadığını göstermektedir.

Bugay (2010) çalışmasında kendini affetme sürecinde sosyo-bilişsel, duygusal ve davranışsal değişkenleri arasındaki yapısal ilişkiyi ve bu yapıların kendini affetmeye katkısı incelenmiştir. Sosyo – bilişsel değişkenleri; kontrol odağı, ruminasyon ve başkalarınınca belirlenen mükemmeliyetçilik olarak ele almıştır. Duygusal değişkenleri ise; utanç ve suçluluk duygusu olarak ele aldığı çalışmasında, davranışsal değişken

olarak ise telafi edici davranışları incelemiştir. Bu incelemesinin sonucunda sosyo-bilişsel değişkenlerden ruminasyonun, hem doğrudan hem de suçluluk ve utanç aracılığıyla bireyin kendisini affetmesine engel olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bir diğer sosyo-bilişsel değişken olan başkaları tarafından belirlenen mükemmeliyetçilik ile kendini affetme arasında olumsuz yönde ilişki bulunmaktadır. Sosyo-bilişsel değişkenlerden dışsal kontrol odağında ki ilişki durumuna baktığımızda ise dışsal kontrol odağı yüksek olan bireylerin, düşük düzey utanç ve suçluluk yaşadığı görülmüş ve sonuç olarak bu bireylerin kendini affetme düzeyleri yüksek olarak bulunmuştur. Son olarak davranışsal değişken olan telafi edici davranışlar ile kendini affetme arasında olumlu ilişkiler olduğu belirlenmiştir.

Bugay ve Demir (2011) çalışmalarında hataya ilişkin özellikler ile affetme davranışı arasındaki ilişkinin anlaşılması ve hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetmeyi ne kadar yordadığını incelemiştir. Araştırma 376 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiş ve bulunan bulgulara göre; hataya ilişkin özelliklerin affetmeyi etkilediği görülmüştür. Bulgulardan en dikkat çekici olanı üniversite öğrencilerinin en çok ailesel konularda yapılan hataları affetmede zorluk yaşadıkları bulunmakla birlikte; hatanın büyüklüğü, hatayı kimin yaptığı, hatanın yol açtığı sonuçlar, hatadaki sorumluluk ve hata sonrası özür dilenmesinin başkalarını affetme ile anlamlı olarak ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çardak (2012) yaptığı çalışmada hazırlanacak olan affedicilik eğilimini artırmaya yönelik psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, öfke kontrolü ve sürekli kaygı üzerinde etkisi incelenmiştir. Bu çalışmada Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesinde farklı bölümlerde öğrenim gören 30 öğrenci tesadüfi olarak belirlenmiş ve bu sayı ikiye bölünüp tesadüfi seçilen deney ve kontrol gruplu bir çalışma yapılmıştır. Heartland Affedicilik Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Sürekli Kaygı Ölçeği ve Öfke Kontrol Ölçeği bu iki gruba ön test olarak uygulandıktan sonra araştırmacı tarafından deney grubuna geliştirilen 10 oturumluk affedicilik eğilimini artırmaya yönelik psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna yönelik herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Deney grubuna yönelik yapılan uygulamanın bitiminden üç ay sonra yapılan son test uygulamasının sonucunda affedicilik eğilimini artırmaya yönelik psiko-eğitim programının belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, öfke

kontrolü ve sürekli kaygı ile aralarında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sonuçlara göre affedicilik eğilimini artırmaya yönelik hazırlanmış olan psiko-eğitim programı affedicilik eğilimlerini artırdığını, belirsizliğe tahammülsüzlüğü azalttığını, psikolojik iyi oluş, öfke kontrolü ve sürekli kaygı üzerinde etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

M. Şahin (2013) yaptığı çalışmasında affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin cinsiyet, algılanan gelir düzeyi ve ebeveyn tutumları değişkenleri açısından anlamlı farklılıklar gösterip göstermediklerini belirlemeye yönelik bir çalışma yapmıştır. Araştırmanın sonucunda affedicilik ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu ve affedicilik düzeyleri ile cinsiyet, algılanan gelir düzeyi ve ebeveyn tutumları arasında anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

Asıcı (2013) yaptığı çalışmasında ise öğretmen adaylarının affetme özellikleri, öz-duyarlık ve benlik saygısı ilişkisi ve bu değişkenlerin bazı sosyodemografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını ele almıştır. Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören öğretmen adayları içerisinde toplam 400 öğretmen adayının kullanıldığı araştırmanın bulgularına göre öğretmen adaylarının affetme özellikleri ile öz-duyarlık ve benlik saygısı arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Yine bir başka bulgu ise yaş, eğitim alanı, mutluluk durumu, duygusal ilişki durumu, algıladığı baba tutumu ve psikolojik sorun yaşama durumuna göre öğretmen adaylarının genel affetme puan ortalamalarının farklılaştığının görülmesine karşın cinsiyet, sınıf, yaşamın büyük bölümünün geçtiği yerleşim yeri, kardeş sayısı, anne baba eğitim düzeyi, anne baba meslek durumu, algıladığı anne tutumu, ailenin aylık geliri, algıladığı ekonomik durum ve sorunu olduğunda başkalarından yardım isteme durumuna göre öğretmen adaylarının genel affetme puan ortalamalarının farklılaşmadığı söylenmektedir.

Gündüz (2014) yaptığı çalışmasında; cinsiyet, dini yönelim, benlik saygısı ve bilişsel çarpıtmalar değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin kendini ve başkalarını affetme eğilimlerini yordayıp yordamadığının belirlenmesine yönelik bir çalışmadır. Araştırmada Dumlupınar Üniversitesi'nin farklı fakültelerinden oluşan 459 lisans öğrencisinin kullanıldığı araştırmanın bulgularına göre benlik saygısı ve bilişsel çarpıtmaların kendini affetmeyi anlamlı şekilde yordamakta iken dini yönelim ve cinsiyetin ise kendini affetme ile ilişkili olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bir başka

bulgu da ise benlik saygısı ve dini yönelimin başkalarını affetmeyi anlamlı şekilde yordadığı görülmesine rağmen bilişsel çarpıtmalar ve cinsiyetin, başkalarını affetme ile ilişkili olmadığı saptanmıştır.

2.2.1.2. Affetme ile ilgili yapılan yurt dışı araştırmalar

Coates (1996) şiddete maruz kalmış kadınlar üzerinde yaptığı çalışmada kendini ve diğerlerini affetmenin düşmanlık, depresyon, anksiyete, öz saygı, iyi oluş, fiziksel semptomlar, yakın ilişki, öz aktivite, sosyal aktivite ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca dinselikle kendini ve diğerlerini affetme arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı bu araştırmanın bulguları arasındadır.

Sarinopoulos (1999) yaptığı çalışmasında 101 yetişkin ve onların 91 tane liseye giden çocukları üzerinde fiziksel sağlıkları ve affetme durumları çalışılmıştır. Bulgular incelendiğinde özellikle yetişkin örnekleme somatik ve fiziksel hastalık belirtilerinden yüksek düzeyde şikayetçi olan bireylerin affedicilik düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Başka bir ifade ile en çok fiziksel rahatsızlığa sahip bireylerin daha az affedici olduklarını söylemektedir.

Jones (2004) 338 katılımcı üzerinde yaptığı çalışmada affediciliğin nevroitiklik ile negatif ve yumuşak başlılıkla pozitif ilişkili olduğu belirlenmiştir. Yine affediciliğin daha düşük düzeyde de olsa öz denetim ve dışadönüklük kişilik özellikleriyle pozitif ilişkili olduğu belirlenmiştir. Yine affediciliğin tinsellik ile ilişkili olduğu bu çalışmanın bulguları arasındadır.

Watson (2007) yaptığı çalışmasında anoreksiya ve bulimia yeme bozukluğuna sahip yetişkin kadınların kişiler arası affetme düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada 51 kişiden oluşan hem kontrol grubu hem de anoreksiya ve bulimia yeme bozukluğuna sahip kadınlardan oluşturulan deney grubundan kişilerden alınan bulgular sonucunda anoreksiya ve bulimia yeme bozukluğuna sahip olanlar ve kendini affetme arasında olumsuz yönde bir ilişki bulunmuştur. Yeme bozukluğuna sahip bireylerin kontrol grubundaki bireylerden kendini affetme düzeyleri bakımından da önemli derece farklı olduğu görülmektedir. Bu bulgular yeme bozukluğu tedavisinin yararlılığını artırarak pozitif bir sosyal değişime katkıda bulunabileceğine işaret etmektedir.

DeYoung (2009) yaptığı araştırmasında narsist kişilik özelliklerine sahip olanlar ile kaçınmacı kişilik özelliklerine sahip öğrencilerinin affetme ve öz alma düzeylerini karşılaştırmıştır. 470 lise öğrencisinden elde edilen bulgulara göre normal ve kaçınmacı kişilik özelliklerine sahip bireyler ile karşılaştığında narsist özelliğe sahip bireylerin öz alma düzeylerinde önemli bir oranda yüksek düzeyde olduğu, affedicilik eğilimlerinde ise daha düşük bir düzeyde olduğu görülmektedir. Bir başka bulgu ise erkek öğrencilerin hem öz alma hem de affetme düzeyleri önemli düzeyde kadınlardan daha yüksek bulunmuştur.

Johnson (2010) yaptığı kişilik ve dışlanmayı ele alan çalışmasında kişilik özelliklerinden affedicilik, umut ve iyimserliğin kendini kontrol etme ve psikolojik iyi oluş üzerinde sosyal dışlanmanın etkileri üzerinde aracılığını incelemiştir. 104 üniversite öğrencisinin ele alındığı çalışmada kişilik özelliklerinden affediciliğinde umudun da ve iyimserliğinde psikolojik iyi oluş ve kendini kontrol etmeye yönelik sosyal dışlanmanın etkilerine aracılık etmediği belirlenmiştir.

Matsuyuki (2011) yaptığı çalışmada affetme durumunun psikolojik iyi oluşun pozitif bir yordayıcısı olduğu ve öz duyarlılığın psikolojik iyi oluş ile affetme durumu arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiği belirlenmiştir. Ayrıca yaşın ve cinsiyetin affetme durumunun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı bu çalışmanın bulguları arasındadır.

Smith (2013) 335 katılımcı üzerinde yaptığı çalışmada bilişsel ve duygusal empati, ırkçılık deneyimi ve inanç olgunluğunun affedicilik puanlarının anlamlı birer yordayıcıları oldukları belirlenmiştir. Bu çalışmada yüksek bilişsel empati düzeyinin yüksek affetme düzeyi ile ilişkili olduğu fakat diğer taraftan duygusal empati artarken affetme düzeyinin azaldığı ve ırkçılık deneyimi artarken affetme düzeyinin azaldığı bulgulanmıştır.

Ellis (2014) yaptığı çalışmasında 43 üniversite öğrencisi üzerinde depresif semptomlar ve kendini affetme arasında sorumluluğun aracılığını incelemiştir. Bulgular incelendiğinde kendini affetme düzeyleri ve depresif semptomlar arasında önemli derece anlamlı negatif ilişki olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda bir diğer bulgu da sorumluluğun değişkenlerin tümü için aracılılık etmemesine rağmen depresif semptomlar ile kendini affetme arasında aracılık ettiğini göstermektedir. Bu değişkenler arasındaki ilişkiyi daha iyi anlaşılması için yüksek sorumluluk düzeyine ve düşük

düzyeyde sorumluluk sahibi olan grupların depresif semptom ve kendini affetme düzeyleri ilişkisi karşılaştırıldığında istatıksel olarak önemli bir fark bulunmamıştır.

Orbona, Mercadob ve Balila (2015) yaptıkları çalışmada uyuşturucu merkezlerinde tedavi altında olan bireylerin iyileşme sürecinde affedicilik terapisinin etkileri incelenmiştir. Bu çalışmada 58 kişilik uyuşturucu rehabilitasyon merkezinde uyuşturucu madde kullanan ve hükümet kontrollü uyuşturucu tedavisi altında bulunan kişiler alınmıştır. Daha sonra bunlardan 29 kişilik kontrol ve 29 kişilik deney grubu oluşturulmuş sonrasında deney grubuna 12 seanslık affedicilik terapisi uygulanır iken kontrol grubuna geleneksel olarak uygulanan tedavi yaklaşımı uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara baktığımızda affedicilik terapisi uygulananların uyuşturucu kullanmada tekrar etme riskini azaltmakta ve minnettarlık seviyelerinde ise artış olduğu belirtilirken; kontrol grubu üyelerinin hiç birinde bu bulgularda değişiklik görülmediği söylenmektedir. Bu çalışmada katılımcıların affedicilik terapisi uygulananların geleneksel yöntemlerin kullanıldığı yöntemlerden daha hızlı bir şekilde iyileşme gösterdikleri tespit edilmiştir.

2.2.2. Duygusal zekâ ile ilgili yapılan çalışmalar

2.2.2.1. Duygusal zekâ ile ilgili yapılan yurt içi çalışmalar

Güngör (2008) yaptığı çalışmasında üniversite öğrencilerinin duygusal zekâlarının psikolojik sıkıntı belirtileri üzerinde etkisi araştırılmıştır. Araştırmada 306 üniversite öğrencisi kullanılmış ve bulunan sonuçlarda ise üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve demografik değişkenler (cinsiyet, annenin eğitim düzeyi, babanın eğitim düzeyi, aile türü ve ekonomik düzey) tarafından yordandığı söylenmektedir. Bulunan bir diğer sonuç ise üniversite öğrencilerinin duygusal zekâlarının ve psikolojik sıkıntı belirtilerinin demografik değişkenler açısından farklılaştığı bulgusu olmuştur.

Deniz, Traş ve Aydoğan (2009) üniversite öğrencilerin duygusal zekâ yetenekleri, denetim odağı ve bir başka özellik olarak akademik erteleme davranışları arasında ilişkide birbirleri arasında etkilerinin incelendiği araştırmada üniversitenin farklı fakültelerinden 435 öğrenci kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ yetenekleri ile denetim odağı ve akademik erteleme davranışları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu söylenmektedir. Ayrıca

üniversite öğrencilerinin duygusal zekânın alt boyutlarından olan stresle baş edebilme ve uyumlu olmanın akademik erteleme puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Bir başka bulguda ise duygusal zekânın alt boyutlarından uyumlu olma ve genel ruh hali durumunun denetim odaklarını anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Cingisiz ve Murat (2010) evlenmek için birbirini tercih eden 46 nişanlı çiftin ele alındığı araştırmada; bireylerin duygusal zekâ düzeylerinin yaş, cinsiyet, evlenme biçimleri, meslekleri, eğitim seviyeleri gibi değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda cinsiyetler, yaşlar, meslekler ve evlenme biçimleri açısından duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı, eğitim seviyesi ile duygusal zekâ düzeyleri karşılaştırıldığında anlamlı farklılıklar bulunduğundan söz edilmektedir. Bir diğer ifade ile evlenmeyi isteyen çiftlerin eğitim seviyesi yükseldikçe çiftlerin duygusal zekâ düzeyinde de artış olduğu belirlenmiştir. Bir diğer bulgu ise evlenme amacıyla birbirini tercih eden çiftlerin kendilerinin ve evlenecekleri kişilerin duygusal zekâ seviyeleri karşılaştırıldığında yüksek seviyede bir ilişki bulunduğu belirtilmektedir.

Kızıl (2012) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinden elde ettiği duygusal zekâ düzeyleri ile onların stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi belirlemek ve öğrencilerin duygusal zekâlarının; yaşlara, cinsiyetlere, farklı bölümlere, sınıf seviyesi ve ailenin aylık ortalama geliri değişkenleri açısından farklı olup olmadığını incelemiştir. Araştırmaya 388 eğitim bilimleri fakültesi öğrencisi katılmış ve sonuç olarak duygusal zekâ alt ölçeklerinden elde edilen puanlara göre yaş, farklı bölüm, sınıf seviyesi ve ailenin aylık ortalama kazanç düzeyine göre anlamlı bir fark bulunmaz iken cinsiyetler arasında anlamlı bir şekilde farkın olduğundan söz edilmektedir. Bir başka sonuç olarak duygusal zekâ puanları ile stresle başa çıkma arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Anlamlı ilişkilerden birincisi stresle başa çıkmanın alt boyutlarından olan aktif planlama, dış yardım arama, kabul-bilişsel yeniden yapılanma puanları ile duygusal zekâları arasında pozitif bir ilişki çıkarken; kaçma-soyutlama alt ölçeğinden alınan puanlar ile negatif ve anlamlı bir ilişki bulunduğu belirtilmiştir.

Reisoğlu, Gedik ve Göktaş (2013) öğretmen adaylarının öz saygı, problemlerini internet kullanımları ile duygusal zekâ alt boyutları ve duygusal zekâ düzeyleri

arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik 11 farklı üniversitenin eğitim fakültelerinde öğrenim gören 2200 öğrenciye ulaşılmıştır. Bulguların sonuçlarına göre bu öğrencilerden 470'inin problemleri internet kullanımıyla oldukları belirlenirken; adayların duygusal zekâ düzeyleri, özsaygıları ve problemleri internet kullanımını karşılaştırıldığında zayıf bir ilişkinin olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Sonuç olarak adaylara ait özsaygı puanları ve duygusal zekânın düzeylerinin internet kullanımını yordamadığı sonucu elde edilmiştir.

Özdemir (2015) eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumları ile duygusal zekâları arasındaki ilişkiyi ve duygusal zekânın yaşam doyumunu yordamasına ek olarak duygusal zekâ ve yaşam doyumlarının bazı değişkenler açısından incelendiği çalışmada 751 eğitim fakültesi öğrencisi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına baktığımızda öğrencilerin duygusal zekâları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin anlamlı ve pozitif olduğu söylenmektedir. Bunların yanı sıra yaşam doyumunun yordayıcısı olarak duygusal zekânın olduğu ve bunların anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu belirtilmektedir. Duygusal zekânın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi sonucunda öğrenim görülen bölümler açısından bir farklılık olmadığı ifade edilmiştir.

2.2.2.2. Duygusal zekâ ile ilgili yapılan yurt dışı çalışmalar

Vogel (2006) yaptığı çalışmada zorbalık ve duygusal zekâ arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmasında 235 ilkököl ve ortaokul öğrencisini ele almıştır. Elde edilen bulgulara göre duygusal zekânın altı boyutunun üç boyutu ile zorbalık ve mağdur olma durumu arasında önemli derecede ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca zorbalık ve mağdur olmanın duygusal zekânın alt boyutu olan kişiler arası, stres yönetimi ve genel mod ile negatif ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğundan söz edilmektedir. Araştırmanın bir başka bulgusu ise erkek çocukların kız çocuklara göre beş kat daha zorba oldukları görülmesine rağmen cinsiyetin zorbalık ve mağdur olma durumları ile duygusal zekâ arasında aracılık etmediği belirlenmiştir.

De Vito (2009) yaptığı çalışmada öğretmen tükenmişliği ve duygusal zekâ arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla 64 lise öğretmeninden yararlanmıştır. Araştırmada ilk olarak tükenmenin alt ölçeklerinden olan duygusal tükenmişlik ve duyarsızlaşma ile duygusal zekânın toplam puanları karşılaştırıldığında önemli bir

ilişkinin olmadığı anlaşılmakta iken tükenmişliğin bir yönü olan kişisel başarı ile duygusal zekânın toplam puanları arasında önemli bir farklılık bulunmuştur. Daha sonraki bulgularda ise duygusal zekânın kişisel, kişiler arası ve genel modu ile kişisel başarı arasında pozitif bir ilişkinin olduğu sonucu bulunmuştur.

Wang ve Kong (2014) yaptıkları çalışmada zihinsel olarak tehlikeli durumda olma ve yaşam doyumunda etkili olan farkındalığın etkileri üzerinde duygusal zekânın aracı rolü incelenmiştir. 321 katılımcının ele alındığı araştırmada; duygusal zekâ, zihinsel olarak tehlikeli durumda olma ve yaşam doyumunu üzerinde etkisi olan farkındalığın etkileri arasında kısmi olarak aracılık rolünde bulunduğu söylenmektedir. Bulgularda farkındalık ve onun yararlı etkileri üzerinde duygusal zekânın önemli bir rolü olduğundan söz edilmektedir.

Gugliandolo, Costa, Cuzzocrea ve Larcan (2015) yaptıkları çalışmada, davranış problemleri ve psikolojik kontrolün arasında aracı rolü olarak duygusal zekâ özelliğini incelemişlerdir. Araştırmada toplam 260 ergen kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulardan ergenlerin algılanan ebeveyne ait psikolojik kontrolün duygusal zekâ özelliğini negatif olarak yordadığı söylenirken duygusal zekâ davranış problemlerinden içsel davranış problemlerini ve dışsal davranış problemlerini negatif şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bir diğer sonuçta duygusal zekânın içsel davranış problemleri ve algılanan ebeveyne ait psikolojik kontrolün arasındaki ilişkiye tam olarak aracı rolü yaparken; dışsal davranış sorunları ve algılanan babaya ait kontrol arasında kısmi aracılık yaptığı görülmektedir.

Smith, Saklofske ve Yan (2015) yaptıkları çalışmalarında mükemmeliyetçilik (mükemmeliyetçilik çabaları, mükemmeliyetçilik kaygıları), duygusal zekâ özelliği ve ruhsal sonuçların (depresyon, anksiyete, stres ve yaşam doyumları) arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın bulgularına göre, mükemmeliyetçilik çabaları ile duygusal zekâ arasında ilişkinin pozitifliğinden söz edilirken; mükemmeliyetçilik kaygıları ile duygusal zekâ arasında negatif bir ilişkiden söz edilmektedir. Bu bulgunun yanı sıra duygusal zekâ, yaşam doyumları ve mükemmeliyetçilik çabaları arasında ilişkide tam aracılık ederken; yaşam doyumları, stres, anksiyete, depresyon ve mükemmeliyetçilik kaygıları arasında kısmi aracılık yaptığı sonucuna ulaşılmıştır. Mükemmeliyetçilik

çabalarının depresyon, anksiyete ve stres üzerine etkilerinin anlamlı bulunmadığı ve aracılığı engellediği belirlenmiştir.

2.2.3. Mükemmeliyetçilik İle İlgili Yapılan Çalışmalar

2.2.3.1. Mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan yurt içi çalışmalar

Biröl (2005) yaptığı çalışmasında lise çeşitlerinden olan fen lisesi ve sosyal bilimler lisesinde öğrenim gören öğrencilerin mükemmeliyetçilikleri, benlik saygıları ve liderlik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmasında toplam 391 lise öğrencisi incelenmiş ve incelediği kavramlar arasında bazı ilişkiler bulmuştur. Bu bulgulardan en önemlisi mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt boyutlarından olan hataya karşı aşırı ilgi ve ailesel eleştiri boyutları açısından sosyal bilimler lisesi öğrencilerinde anlamlı düzeyde yüksek fark olduğunun tespitidir.

Tuncer ve Voltan Acar (2006) yaptıkları çalışmada üniversite hazırlık sınıfında öğrenim gören öğrencilerin kaygı düzeyleri ile mükemmeliyetçilik özellikleri arasında ki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya hazırlık sınıfında öğrenim gören 178 öğrenci katılmıştır. Bu öğrencilerden elde edilen bilgiler sonucunda ortaya çıkan bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri yüksek olanların başkalarınınca belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyleri açısından kaygı düzeyi düşük olan gruba göre yüksek olduğu saptanmıştır. Bir diğer bulguda erkeklerin kızlara göre başkaları tarafından belirlenen mükemmeliyetçiliklerinin daha yüksek olduğu bulgusudur.

Erözkan (2008) yaptığı çalışmasında üniversitede öğrenim gören öğrencilerin depresyon düzeyleri ve mükemmeliyetçilik eğilimlerini çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Araştırmada üniversitede öğrenim gören 340 kişi ele alınmış ve çeşitli bulgular tespit edilmiştir. Bu bulgulardan en dikkat çekici olanları mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından olan hatalara aşırı ilgi ve kişisel standartlardan elde edilen puanlar açısından öğrencilerin cinsiyetleri ve sosyo-ekonomik düzeyleri arasında farkların olduğu sonucu olmuştur. Bir diğer bulgu ise mükemmeliyetçiliğin alt boyutları olan ailesel eleştiri ve aile beklentilerinden elde edilen puanlar açısından öğrencilerin ebeveyn tutumları ve ebeveynlerinin öğrenim düzeyi arasında da fark bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Karatas ve Tagay (2012) yaptıkları çalışmada benlik saygısı, kontrol odağı ve çok boyutlu mükemmeliyetçiliğin öznel iyi oluşun yordayıcıları olup olmadığını incelemişlerdir. Bu çalışma son sınıfta bulunan 318 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Çalışmanın sonucunda elde edilen bulgulara baktığımızda çok boyutlu mükemmeliyetçilik, kontrol odağı ve öznel iyi oluş arasında negatif bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir. Bu bulgunun yanı sıra bir başka bulgu ise benlik saygısı, kontrol odağı ve çok boyutlu mükemmeliyetçiliğin öznel iyi oluşun önemli yordayıcıları olduğudur.

Ayoğlu (2012) yaptığı çalışmasında üniversite öğrencilerinin yetişkin bağlanma biçimleri, mükemmeliyetçilik eğilimleri ve algıladıkları psikolojik kontrol düzeyinin obsesif yorumlar ve belirtiler ile ilişkisini incelemiştir. Çalışmasına üniversitede öğrenim gören 386 öğrenci katılmıştır. Bu çalışmanın sonucunda elde edilen bulgulara göre öğrencilerin baba başta olmak üzere ebeveynlerinden algıladıkları psikolojik kontrolün obsesif-kompulsif yorum hatalarını ve belirtilerin gelişmesinde etkili olan gelişimsel faktörler arasında yer aldığı belirtilmiştir. Bir başka ifade ile ebeveynlerin çocuklarına yönelik uyguladıkları psikolojik kontrol, bireylerin kendi içinde uyumsuz bir mükemmeliyetçilik geliştirerek obsesif bir inanç sisteminin kurulmasına yol açabileceği de ifade edilmektedir.

Büyükbayraktar ve Temiz (2015) yaptıkları çalışmada okul öncesi öğretmenlerinin tükenmişlik ve mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya katılan öğretmenlerden alınan bulguların sonucuna baktığımızda okul öncesi öğretmenlerin tükenmişlik ortalamalarının üstünde olanların mükemmeliyetçilikleri de oldukça yüksek bulunmuştur. Bu bulgunun yanı sıra tükenmişliğin toplam puanları ve onun alt boyutu olan duyarsızlaşma ile mükemmeliyetçilik arasında önemli bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.2.3.2. Mükemmeliyetçilik ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar

LaSota (2001) çalışmasında 189 üniversite öğrencisini incelemiştir. Yaptığı çalışmada benlik saygısı ve mükemmeliyetçiliğin arasında ilişkiyi ele almıştır. Çalışmanın bulgularına baktığımız zaman benlik saygısının depresyon, anksiyete ve uyumsuz mükemmeliyetçilik arasında önemli bir arabulucu olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Uyumlu mükemmeliyetçilik ile ilişkide benlik saygısının önemli bir

arabuluculuk etmediği bulgulanmıştır. Fakat benlik saygısının olumsuz ruh sağlığı sorunlarına karşı koruyucu bir faktör olarak hizmet ettiği belirtilmiştir. Sonuç olarak benlik saygısının mükemmeliyetçilik ile ilişkili bozuklukların ortaya çıkmasına neden olan faktörleri belirleyen kritik bir faktör olduğundan söz edilmektedir.

Lee (2006) yaptığı çalışmada uyumsuz bilişsel şemaların psikolojik bozukluklar ve mükemmeliyetçilik arasındaki arabuluculuğunu incelemiştir. Çalışmada 233 üniversite öğrencisi kullanılmıştır. Bu çalışmada uyumsuz bilişsel şemalar (terk edilme korkusu, utanç ve eksiklik korkusu, yetersizlik ve bağımlılık fonksiyonları, kendini kontrol etmede yetersizlik düşüncesi) depresyon ve toplum tarafından belirlenen mükemmeliyetçilik arasında arabuluculuk ettiği sonucu ortaya çıkmıştır. Bir diğer bulgu ise toplum tarafından belirlenen mükemmeliyetçilik ve anksiyete arasındaki bağlantıya uyumsuz bilişsel şemalar tarafından aracılık edildiği bulgusudur.

Kim (2008) yaptığı çalışmada evlilik memnuniyeti, affetme ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki 223 kişinin katılımıyla incelemiştir. Çalışmada evlilik memnuniyeti ve mükemmeliyetçilik arasında affetmenin yordayıcılığı incelenmiş fakat modelin tam olarak fit çıkmadığı belirtilmektedir. Bu bulguya ek olarak mükemmeliyetçiliğin alt ölçekleri olan kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkaları tarafından yönlendirilen mükemmeliyetçilik ve toplum tarafından yönlendirilen mükemmeliyetçiliğin bireylerin kendini affetme ve başkalarını affetmede negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarından sadece toplum tarafından yönlendirilen mükemmeliyetçilik ile evlilik memnuniyeti arasında negatif yönde ilişkinin olduğu sonucuna da ulaşılmıştır.

Mistler (2010) yaptığı çalışmada öz duyarlık, mükemmeliyetçilik ve affetme arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 309 yetişkinin katılımıyla gerçekleşen çalışmada affetme ve mükemmeliyetçilik arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Çalışmada öz duyarlığın mükemmeliyetçilik ve affetme arasındaki ilişkide kısmi aracılık ettiği bir diğer bulgu olmuştur. Bu bulgulara ek olarak öz duyarlığın pozitif alt ölçekleri ve affetmenin alt ölçeklerinin yanı sıra affetme ve öz duyarlık arasında güçlü pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlar iyi oluş için zararlı ve uyumsuz olarak uyumsuzluk düşüncesine destek olduğu görülüyorken affetme ve öz duyarlığın iyi oluşa ve zihinsel sağlığa yararlı olduğu tespit edilmiştir.

Egan, Hattaway ve Kane (2014) yaptıkları çalışmada post travmatik stres bozukluğu olan 30 katılımcının ruminasyon ve mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulguların sonuçlarına göre mükemmeliyetçilik ve post travmatik stres bozukluğu arasında önemli bir ilişki bulunmuştur. Başka bir bulgu ise ruminasyonun, post travmatik stres bozukluğu ve hatalardan endişe duyma arasındaki ilişkide önemli bir yordayıcı olduğu sonucudur. Araştırmanın sonuçlarına göre post travmatik stres bozukluğunda ruminasyon ve mükemmeliyetçiliğin oldukça yüksek bir ilişkisi bulunmaktadır.

Bubić (2015) yaptığı çalışmada karar verme stillerini açıklamada duygusal düzenleme ve mükemmeliyetçiliğin rolünü incelemiştir. Çalışmasının bulgularından en önemlisi kontrol ve duygusal düzenlemenin yanı sıra mükemmeliyetçiliğin alt boyutu olan hatalardan endişe duyma ve kuşku boyutuyla karar verme arasında ilişki bulunmuştur. Bir başka ifade ile mükemmeliyetçiliğin alt boyutu olan hatalardan endişe duyma ve kuşkunun, bireyin kararına bağlılığında önemli bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3.YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik puanları ile duygusal zekâ puanları ve affetme puanları arasındaki ilişkiyi inceleyen betimsel ve ilişkisel tarama türü bir araştırmadır. “İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha çok sayıda değişken arasında meydana gelen değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir” (Karasar, 2009, s. 81). Öğrencilerin affetme, mükemmeliyetçilikleri ile duygusal zekâları arasındaki ilişkiler bu model kapsamında incelenmiştir.

3.2. Araştırmanın Evreni

Araştırmanın evrenini, Atatürk Üniversitesinde 2015 güz döneminde örgün öğrenimlerine devam etmekte olan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır.

3.3. Araştırmanın Örnekleme

Araştırmada öncelikle 'basit seçkisiz örnekleme' yöntemi kullanılarak araştırmanın yapılacağı fakülteler belirlenmiştir. Daha sonra küme örnekleme yöntemi kullanılarak her fakülte'deki araştırmanın yapılacağı sınıflar saptanmıştır. Bu örnekleme yöntemiyle belirlenen üçüncü ve dördüncü sınıfında bulunan Edebiyat Fakültesinin Coğrafya Bölümünde öğrenim gören 28 kadın, 37 erkek öğrenci; Türk Dili ve Edebiyatı Bölümünde öğrenim gören 27 kadın, 36 erkek öğrenci ile İlahiyat Fakültesinin 71 kadın, 58 erkek öğrencisi ile Kazım Karabekir Eğitim Fakültesinin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünde öğrenim gören 18 kadın, 25 erkek öğrenci; Okul Öncesi Bölümünde öğrenim gören 31 kadın, 5 erkek öğrenci; Sosyal Bilgiler Öğretmenliği Bölümünde öğrenim gören 21 kadın, 20 erkek öğrencisi ile Diş Hekimliği

Fakültesinde öğrenim gören 56 kadın, 69 erkek öğrenci ve İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinin İşletme Bölümünde öğrenim gören 33 kadın, 38 erkek öğrenci; İktisat Bölümünde öğrenim gören 20 kadın, 29 erkek öğrencinin oluşturduğu toplam 622 öğrenciden oluşmaktadır. “Seçkisiz örnekleme yönteminde evrendeki tüm birimlerin, örneğe seçilmek için eşit ve bağımsız bir şansa sahiptir. Diğer bir deyişle tüm bireylerin seçilme olasılığı aynıdır ve bir bireyin seçimi diğer bireylerin seçimini etkilememektedir” (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2009, s. 84). Araştırma örneklemeine ilişkin demografik bilgiler Tablo 3.1’de verilmiştir.

Tablo 3.1.

Araştırma Örnekleme İle İlgili Tanıtıcı Bilgiler

Kişisel Bilgilerin Dağılımı(N=622)		N	%
Cinsiyet	Kadın	304	48.87
	Erkek	318	51.13
Fakülte Türü	İlahiyat Fakültesi	129	20.74
	Diş hekimliği Fakültesi	125	20.10
	Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi	120	19.29
	Edebiyat Fakültesi	128	20.58
	İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	120	19.29
Sınıf Düzeyi	3. Sınıf	82	13.18
	4. Sınıf	540	86.82
Normallik Değerleri	Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık
	Mükemmeliyetçilik	.094	.16
	Duygusal Zeka	-.14	.038
	Affetme	-.14	.37

3.4. Veri Toplama Araçları

3.4.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmada öğrencilerin cinsiyeti, yaşı, üniversitede okuduğu bölümü, sınıfı, nerede kaldığı, psikolojik sorun yaşayıp yaşamadığı, psikiyatrik ilaç kullanıp kullanmadığı ve geçmişte herhangi bir şekilde kırıncı ya da incitici bir durumla karşılaşmış olup karşılaşmadıklarına ilişkin bilgiler araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ile elde edilmiştir (EK 1).

3.4.2. Heartland affetme ölçeği

Heartland Affetme Ölçeği, Thompson ve arkadaşları (2005) tarafından bireylerin kendini, başkasını ve durumları affetme özelliklerinin tümünü ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek yedili likert tipi on sekiz maddelik bir ölçektir. Ölçekte bulunan 2, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 15 ve 17 maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçek altışar maddeden oluşan kendini, başkasını ve durumu affetme adı altında üç alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçeğin alt boyutlarının her birinden alınan yüksek puanların ilgili alt boyuttaki affetme düzeyinin yüksek oluşunu veya azlığını işaret etmektedir. Ölçeğin alt boyutlarının puanlarının toplamıyla toplam affetme puanı meydana gelmektedir. Ölçek için yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonucunda Cronbach α katsayıları hesaplanmıştır. Bunlar sırasıyla kendini affetme alt boyutu için .75, başkasını affetme boyutu için .78, durumu affetme için .79 ve toplam affetme puanı için .86 olarak hesaplandığı belirtilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasını Bugay ve Demir (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonrasında Cronbach alfa değerleri hesaplanmıştır. Bu değerlere baktığımızda kendini affetme alt boyutu için .64, başkasını affetme alt boyutu için .79 ve durumu affetme alt boyutu için .76 olarak ve ölçeğin toplam affetme puanı için ise .81 olarak hesaplanmıştır (Bugay ve Demir, 2010). (EK 2). Bu araştırma kapsamında ölçeğin toplam affetme puanı için iç tutarlılık katsayısı .73 olarak saptanmıştır.

3.4.3. Frost - çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği; Frost, Martin, Lahart ve Rosenblate (1990) tarafından bireylerin mükemmeliyetçilik eğilimlerini belirlemek amacıyla

geliştirilmiştir. Ölçek 35 maddeden oluşan beşli likert tipi bir kendini bildirim ölçeğidir. Ölçek; ‘Hatalara Aşırı Dikkat’, ‘Davranışlardan Şüphe Duyma’, ‘Ebeveyn Beklentisi’, ‘Ebeveyn Eleştireliliği’, ‘Düzen’ ve ‘Kişisel Standartlar’ alt boyutlarından meydana gelmektedir (Frost ve arkadaşları, 1990). Ölçeğin alt boyutlarından alınan yüksek puanların o boyutta mükemmeliyetçiliğin yüksek düzeyde olduğunu, düşük puanların ise düşük düzeyde oluşuna işaret etmektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonucu iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Bu katsayılar hatalara aşırı dikkat alt boyutu için .88, kişisel standartlar için .83, ebeveyn beklentisi ve ebeveyn eleştireliliği için .84, davranışlardan şüphe duyma için .77 ve düzen için .93 olarak bulunmuştur (Frost ve arkadaşları, 1990). Ölçeğin uyarlama çalışmasını ise Sayıl ve arkadaşları (2012) yapmıştır. Bu çalışmanın sonucunda ise ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları; .69 ile .91 arasında değiştiği belirlenmiştir (EK 3). Bu araştırma kapsamında ölçeğin toplam mükemmeliyetçilik puanı için iç tutarlılık katsayısı .88 olarak saptanmıştır.

3.4.4. Duygusal zekâ özelliği ölçeği – kısa formu

Bireyin duygusal yeterliklerini ölçmek amacıyla Petrides ve Furnham (2000, 2001) tarafından geliştirilmiş olan Duygusal Zekâ Özellik Ölçeği, 20 maddeden oluşan yedili likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin ‘Duygusal’, ‘Sosyallik’, ‘İyi oluş’ ve ‘Öz kontrol’ olarak dört alt ölçeği bulunmaktadır. Ölçekte bulunan 2, 4, 5, 7, 9, 11, 12, 14, 17, 19 maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Deniz, Özer ve Işık (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçekten elde edilen puanların yüksek oluşu duygusal zeka özelliği yeterliliği açısından yüksek oluşuna, düşük puanların ise duygusal zeka özelliği yeterlikleri açısından az oluşuna işaret etmektedir. Ölçeğin tamamı için güvenirlik katsayısı .81, test tekrar test güvenirlik katsayısı da .86 olarak hesaplanmıştır (EK 4). Bu araştırma kapsamında ölçeğin toplam duygusal zeka puanı için iç tutarlılık katsayısı .77 olarak saptanmıştır.

3.5. Verilerin Toplanması

Örnekleme bulunan öğrencilerin buldukları fakültelere ilişkin uygulamalar için fakülte dekanlıklarından izin alınmıştır. Araştırmacı tarafından fakültelere gidilerek,

ders hocalarının izniyle araştırmanın amacı hakkında öğrencilere bilgi verilmiş ve uygulanan ölçeklere verilen cevapların gizli tutulacağı belirtilmiştir. Daha sonra da ölçekler sınıflarda öğrencilere uygulanmıştır. Veriler 2015-2016 akademik yılının ekim ayında İlahiyat Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Diş Hekimliği Fakültesi, Edebiyat Fakültesi ve Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi olmak üzere beş fakülteden araştırmacı tarafından toplanmıştır.

3.6. Verilerin Analizi

Araştırma sonucunda elde edilen verilerin analizi için aşağıda belirtilen istatistiksel teknikler kullanılmıştır. Bu istatistiksel tekniklerin kullanımını SPSS 22.00 programı ile gerçekleştirilmiştir.

1. Bağımsız Örneklem t Testi
2. Tek Yönlü Varyans Analizi
3. Scheffe Post Hoc Testi
4. Pearson Korelasyon Analizi
5. Hiyerarşik Regresyon Analizi
6. Bootstrap testi

Araştırmanın amacı çerçevesinde, duygusal zeka, mükemmeliyetçilik ve affetme arasında ilişkilerini belirlemek için pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Duygusal zekânın, mükemmeliyetçilik ve affetme arasında aracı rol oynayıp oynamadığını belirlemek için hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Sonuçların anlamlı olup olmadığını test etmek için Bootstrap testi yapılmıştır. Affetme ve duygusal zekâ puanları ortalamaları ile öğrencilerin cinsiyeti, daha önceden psikolojik sorun yaşama durumu, sınıf düzeyi arasında fark olup olmadığını anlamak amacıyla Bağımsız Örneklem t testi ile analiz edilmiştir. Affetme ve duygusal zekâ puanları ortalamaları ile fakülte türü arasındaki farklar ise Tek Yönlü Varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Belirlenen farklılıkların hangi fakülteler arasında kaynaklandığını saptamak için de Scheffe Post Hoc testi kullanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR ve YORUM

4.1. Cinsiyete Göre Affetme ve Duygusal Zekâ Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığı İle İlgili Bulgular

Öğrencilerin affetme ve duygusal zekâ puanlarının cinsiyetlerine göre anlamlı olarak farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla ‘Bağımsız Örneklem için t Testi’ uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1.

Cinsiyet Değişkenine Göre Affetme ve Duygusal Zekâ Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığı İle İlgili Bulgular

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	p
Duygusal Zekâ	Erkek	318	94.82	16.24	.17	.87
	Kadın	304	94.60	16.13		
Affetme	Erkek	318	79.24	14.84	-.83	.41
	Kadın	304	80.18	13.38		

Tablo 4.1 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri açısından duygusal zekâ ($t_{620} = .17, p > .05$) ve affetme ($t_{620} = -.83, p > .05$) puanları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır.

4.2. Fakülte Türüne Göre Affetme ve Duygusal Zekâ Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığı İle İlgili Bulgular

Öğrencilerin affetme ve duygusal zekâ puanlarının öğrenim gördükleri fakülte türüne göre anlamlı olarak farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla ‘Tek Yönlü Varyans Analizi’ uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.2’de verilmiştir

Tablo 4.2.

Üniversite Öğrencilerinin Affetme ve Duygusal Zekâ Düzeyleri Farklı Fakültelerde Eğitim Alma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İle İlgili Bulgular

Anlamlı Fark	Fakülte	N	\bar{X}	Ss	F	p	
Duygusal Zekâ	İİBF	120	94.18	15.89	.39	.819	---
	DHF	125	94.80	15.78			
	İF	129	96.20	16.90			
	EDF	128	93.98	15.95			
	KKEF	120	94.35	16.49			
	Toplam	622	94.72	16.18			
Affetme	İİBF	120	75.66	11.17	5.06	.001	1-3,4
	DHF	125	78.54	15.13			
	İF	129	82.71	15.23			
	EDF	128	81.92	14.20			
	KKEF	120	79.33	13.48			
	Toplam	622	79.72	14.14			

1=İİBF, 2= DHF, 3= İF, 4= EDF, 5=KKEF

Tablo 4.2 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ puanlarının fakültelere göre anlamlı olarak farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan ‘Tek Yönlü Varyans Analizi’ sonucunda aradaki farkın anlamlı olmadığı görülmektedir (F= .39, $p>.05$). Buna göre üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri fakültelerin duygusal zekâ puanları arasında anlamlı farklılığa neden olmadığı söylenebilir.

Tablo 4.2 incelenmeye devam edildiğinde üniversite öğrencilerinin affetme puanlarının fakültelere göre anlamlı olarak farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan ‘Tek Yönlü Varyans Analizi’ sonucunda aradaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur (F= 5.06, $p<.05$). Farkın hangi fakülteler arasında olduğunu belirlemek için Post Hoc Scheffe testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre İlahiyat ve

Edebiyat Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin affetme puan ortalamalarının İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgulara göre İlahiyat ve Edebiyat Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde öğrenim gören öğrencilere göre daha fazla affedici oldukları belirtilebilir.

4.3. Daha Önceden Psikolojik Sorun Yaşama Durumuna Göre Affetme ve Duygusal Zekâ Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığı İle İlgili Bulgular

Öğrencilerin affetme ve duygusal zekâ puanlarının daha önceden psikolojik sorun yaşama durumuna göre anlamlı olarak farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla ‘Bağımsız Örneklem t Testi’ uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.3’de verilmiştir.

Tablo 4.3.

Daha Önceden Psikolojik Sorun Yaşama Değişkenine Göre Affetme ve Duygusal Zekâ Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığı İle İlgili Bulgular

	PSYD	N	\bar{X}	Ss	t	p
Duygusal Zekâ	Evet	183	89.97	17.36	-4.80	.000
	Hayır	439	96.69	15.25		
Affetme	Evet	183	76.25	15.05	-3.97	.000
	Hayır	439	81.13	13.50		

Tablo 4.3 incelendiğinde üniversitede öğrenim gören öğrencilerin daha önceden psikolojik sorun yaşayan ve yaşamayanların duygusal zekâ puanları ($t_{620} = -4.80$, $p < .05$), affetme puanları ($t_{620} = -3.97$, $p < .05$) arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur.

Bu farklılıklardan birincisine baktığımızda daha önceden psikolojik sorun yaşamayan öğrencilerin duygusal zekâ puan ortalamalarının ($\bar{X} = 96.69$, $Ss = 15.25$), daha önceden psikolojik sorun yaşayan öğrencilerin duygusal zekâ puan ortalamalarından ($\bar{X} = 89.97$, $Ss = 17.36$) anlamlı olarak daha fazla olduğu gözlenmektedir. Bu bulgudan yola çıkarak daha önceden psikolojik sorun yaşamayan öğrencilerin yaşayan öğrencilere göre daha duygusal zekâ yeterli oldukları söylenebilir.

Tablo 4.3 incelendiğinde bir diğer farklılık olarak daha önceden psikolojik sorun yaşamayan öğrencilerin affetme puan ortalamalarının ($\bar{X}=81.13$, $S_s= 13.50$), daha önceden psikolojik sorun yaşayan öğrencilerin affetme puan ortalamalarından ($\bar{X}=76.25$, $S_s= 15.05$) anlamlı olarak daha fazla olduğu görülmektedir. Bu bulgudan yola çıkarak daha önce psikolojik sorun yaşamayan öğrencilerin yaşayan öğrencilere göre daha affedici oldukları ifade edilebilir.

4.4. Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Sınıflara Göre Affetme ve Duygusal Zekâ Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığı İle İlgili Bulgular

Öğrencilerin affetme ve duygusal zekâ puanlarının öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıflara göre anlamlı olarak farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla ‘Bağımsız Örneklem t Testi’ uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.4’de verilmiştir.

Tablo 4.4.

Üniversite Öğrencilerinin Affetme ve Duygusal Zekâ Düzeyleri Sınıf Düzeylerine Göre Anlamlı Bir Şekilde Farklılaşp Farklılaşmadığı İle İlgili Bulgular

	Sınıf Düzeyi	N	\bar{X}	Ss	t	p
Duygusal Zekâ	3. Sınıf	82	92.32	15.85	-1.44	.15
	4. Sınıf	540	95.08	16.21		
Affetme	3. Sınıf	82	78.95	12.58	-.51	.61
	4. Sınıf	540	79.81	14.37		

Tablo 4.4 incelendiğinde üniversitede öğrenim gören üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerin duygusal zekâ puanları ($t_{620}= -1.44$, $p>.05$) ve affetme puanları ($t_{620}= -.51$, $p>.05$) arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır.

4.5. Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik İle Affetme Düzeyleri Arasındaki İlişkide Duygusal Zekânın Kısmı Aracı Rolü Olup Olmadığı İle İlgili Bulgular

4.5.1. Affetme, mükemmeliyetçilik ve duygusal zekâ arasındaki ilişki ile ilgili bulgular

Öğrencilerin affetme, mükemmeliyetçilik ve duygusal zekâları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.5’de verilmiştir.

Tablo 4.5.

Affetme, Mükemmeliyetçilik ile Duygusal Zekâ Arasındaki İlişki İle İlgili Bulgular

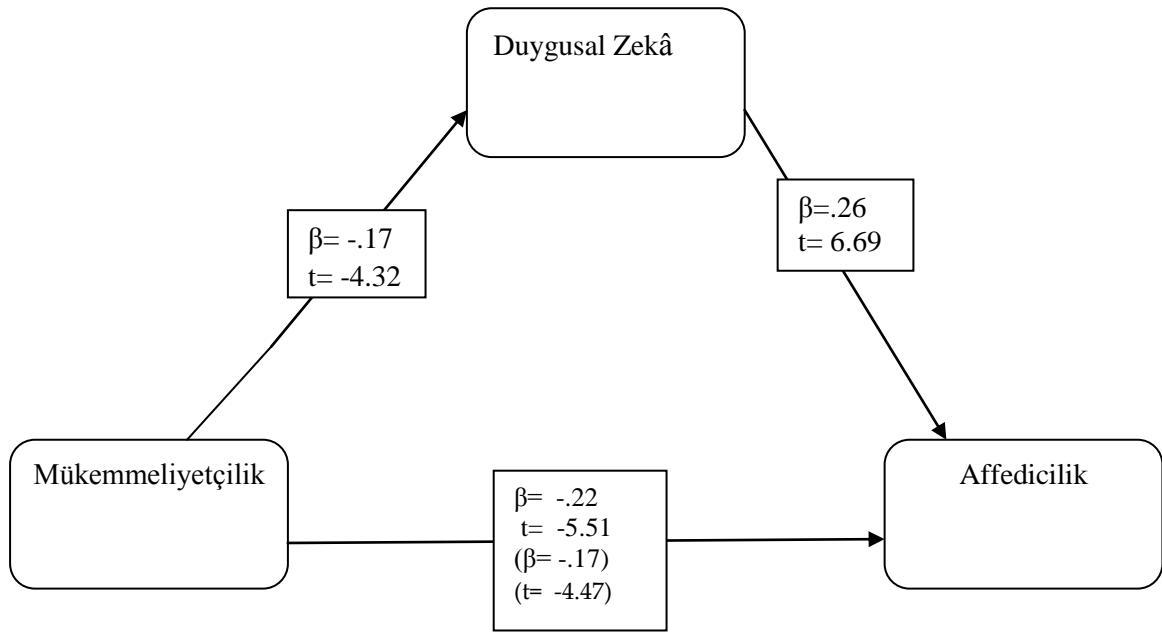
		Duygusal Zekâ	Affetme	Mükemmeliyetçilik
Duygusal Zekâ	<i>r</i>	<i>1</i>		
	<i>p</i>			
Affetme	<i>r</i>	.287**	<i>1</i>	
	<i>p</i>	.000		
Mükemmeliyetçilik	<i>r</i>	-.171**	-.216**	<i>1</i>
	<i>p</i>	.000	.000	

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

Tablo 4.5 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin affetme puanları, duygusal zekâ puanları ve mükemmeliyetçilik puanları arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Öğrencilerin duygusal zekâ puanları ile affetme puanları arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki ($r = .287$, $p < .01$) bulunmuştur. Tablo 4.5’den elde edilen bir diğer bulguda ise öğrencilerin duygusal zekâ puanları ile mükemmeliyetçilik puanları arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki ($r = -.171$, $p < .01$) ve mükemmeliyetçilik puanları ile affetme puanları arasında da negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu ($r = -.216$, $p < .01$) bulunmuştur. Buna göre öğrencilerin duygusal zekâ puanlarının artması durumunda affetme puanlarının da arttığı, mükemmeliyetçilik puanları arttıkça duygusal zekâ puanlarında ve affetme puanlarında azalma olacağı söylenebilir.

4.5.2. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkide duygusal zekânın kısmi aracı rolü olup olmadığı ile ilgili bulgular

Duygusal zekânın, mükemmeliyetçilik ve affetme arasında aracı rol oynayıp oynamadığını belirlemek için hiyerarşik regresyon analizi kullanılmış ve elde edilen bulgular Şekil 4.1’de verilmiştir.



Şekil 4.1. Duygusal zekânın, mükemmeliyetçilik ile affetme arasındaki ilişkide oynadığı aracı rol

Hiyerarşik regresyon analizinin birinci aşamasında yalnızca mükemmeliyetçiliğin affetme üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiş ve mükemmeliyetçiliğin ($\beta = -.22$, $t = -5.51$, $p < .05$), affetmenin % 4.7'sini açıkladığı görülmüştür ($R = .22$, $R^2 = .047$, $F(1, 620) = 30.40$, $p < .05$).

Duygusal zekânın, mükemmeliyetçilik ve affetme arasındaki ilişkide aracı rol oynayıp oynamadığını belirlemek için hiyerarşik regresyon analizinin ikinci aşamasında duygusal zekâ hiyerarşik regresyon analizine katılmış ve affetmenin açıklanmasına % 6.4'lük bir katkı sağladığı görülmüştür. Hiyerarşik regresyon analizinin ikinci aşamasında affetmenin toplam varyansının % 11.1'inin açıklandığı saptanmıştır ($R = .33$, $R^2 = 11.1$, $F(2, 619) = 38.68$, $p < .05$). Hiyerarşik regresyon analizinin ikinci aşamasında mükemmeliyetçiliğin affetme üzerindeki yordayıcı etkisinin kısmi olarak ortadan

kaybolduğu görülmüştür ($\beta=-.17$, $t= -4.47$, $p>.05$). Dolayısıyla duygusal zekânın bu ilişkiye kısmi aracılık ettiği ifade edilebilir ($\beta=.26$, $t=6.69$, $p<.05$). Duygusal zekânın aracılık rolünün anlamlı düzeyde olup olmadığını belirlemek üzere bootstrap testi analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda bootstrap değer aralıklarının sıfır içermediği için (.0244 - .0701) bu aracılık ilişkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Preacher ve Hayes, 2008).

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulguların ışığında sonuçlar verilmekte, tartışılmakta ve konuya ilişkin öneriler sunulmaktadır.

5.1.1. Üniversite öğrencilerinin affetme ve duygusal zekâ puanları ile cinsiyetlerine ilişkin elde edilen bulguların tartışılması

Araştırmanın bulgularından çıkan sonuca göre cinsiyetin üniversite öğrencilerinin affetme puanları arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkarmadığı saptanmıştır (Tablo 4.1). Daha önceden yapılan araştırmalara bakıldığında farklı sonuçlar göze çarpmaktadır. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlara paralel olarak, affetme ile cinsiyetler arası farklılık olmadığı sonucuna ulaşan çalışmalar bulunmaktadır (Asıcı, 2013; Ayten, 2009; Brown, 2003; Macaskill ve arkadaşlarının, 2002; M. Şahin, 2013; Taysi, 2007.) Bu çalışmalara benzer olarak Toussaint ve Webb (2005) yaptıkları çalışmada; kadınların erkeklerden daha empatik olduklarını, fakat bu durumun kadınları erkeklerden daha affedici yapmadıklarını göstermektedir. Diğer taraftan bir grup çalışma sonuçlarına bakıldığında zaman kadınların erkeklerden daha affedici olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Konstam ve arkadaşları, 2003; Lawler-Row ve Piferi, 2006; Neff ve Prommier, 2013; Orathinkal, Vansteenwegen ve Burggraeve, 2008). Bu sonuçlar araştırma bulgularını desteklememektedir.

Cinsiyet farklılıklarının affetme puanları arasında farklılık ortaya çıkarmamasının nedeni olarak, Türk toplumunda görülen affetmeye olan kültürel bakış açısından kaynaklandığı düşünülebilir. Geçmişte kültürümüzde büyük yeri olan Yunus Emre, Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî gibi toplumumuzda yeri olan birçok önemli kişilerin bizlere bıraktıkları miraslardan affetme konusunun, sevmenin, kin tutmamanın çokça yer aldığını görmekteyiz. Bu kişilerin evrensel söylemlerinden dolayı toplumsal

değerlerimizin hoş görülmesi olma, anlayışlı olma gibi özellikleri bulundurduğunu söyleyebiliriz. Bu sebeplerden ötürü bu özellikleri göstermeleri açısından her iki cinsiyette de benzerliklerin bunlardan kaynaklanabileceği düşünülebilir.

Araştırmanın bulgularından çıkan bir diğer sonuca göre cinsiyet, üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ özellikleri puanları arasında farklılık ortaya çıkarmamıştır (Tablo 4.1). Literatüre bakıldığında farklı sonuçlar göze çarpmaktadır. Bu çalışmanın sonuçlarına benzeyen çalışmalarda duygusal zekâ açısından erkek ve kadınlar arasında bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşan çalışmalar bulunmaktadır (Alper, 2007; Girgin, 2009; Güler, 2006; İşmen, 2004; Nasir ve Masrur, 2010; Panda, 2008). Bu çalışmalardan farklı olarak erkeklerin kadınlara göre daha yüksek duygusal zekâ düzeyine sahip oldukları bulunurken (Alkış, 2014; Kaynak, 2013); diğer taraftan kadınların erkeklerden daha fazla duygusal zekâ düzeylerinin olduğu bulgusuna da ulaşılmıştır (Austin, Evans, Goldwater ve Potter, 2005; Bender, 2006; Katyal ve Awasthi, 2005; Kızıl, 2012; Mayer, Caruso ve Salovey, 1999). Bu bulgular araştırma sonuçlarını desteklememektedir.

Cinsiyet açısından duygusal zekâ özellikleri arasında farklılık olmadığına nedenlerine bakıldığında zaman bireyin yaşadığı yakın çevrenin bu konuda önemli bir yeri olduğu düşünülebilir. Bu noktada üniversitede öğrenim gören öğrencilerin yaşadıkları çevrelerin değişiklik göstermesi, arkadaş ortamlarının geniş olması, farklı gruplarda bulunma olasılıklarının çok olması sonucunda öğrencilerin kendi düşüncelerini, duygularını ifade edebilme de eşit olma durumlarının sonucu olarak cinsiyetler arasında farklılık olmamasının nedeni olarak görülebilir.

5.1.2. Üniversite öğrencilerinin fakülte türüne göre affetme ve duygusal zekâ puanlarına ilişkin elde edilen bulguların tartışılması

Araştırmanın bulgularından çıkan sonuca göre üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri fakültelerin duygusal zekâ puan ortalamaları arasında farklılık ortaya çıkarmadığı saptanmıştır (Tablo 4.2). Literatür incelendiğinde farklı sonuçlar göze çarpmaktadır. Araştırmanın bulgularına yönelik olarak kısmen benzerlik gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalardan Kızıl (2012) yaptığı çalışmada, eğitim bilimleri fakültesinde bulunan rehberlik ve psikolojik danışmanlık, okul öncesi

öğretmenliği, bilgisayar ve öğretim teknolojileri eğitimi ve sosyal bilgiler öğretmenliği bölümleri karşılaştırılmıştır. Sonuç olarak öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölümler arasında duygusal zekâları açısından herhangi bir farklılaşma bulunmamıştır. Konuyla ilgili bir diğer araştırma bulgusunda da psikolojik danışmanlar ile sınıf öğretmenlerinin duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Alper, 2007). Bu sonuçlar araştırma bulgusunu kısmen destekler niteliktedir. Diğer taraftan araştırma bulgularından farklı sonuçlar elde eden çalışmalar da bulunmaktadır. Bu çalışmalardan Göçet (2006) yaptığı çalışmada, sözel bölüm öğrencilerinin sayısal bölüm öğrencilerine göre daha yüksek duygusal zekâ düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bir diğer çalışma olan, Kaynak (2013) yaptığı çalışmada eğitim fakültesinde bulunan sınıf öğretmenliği, Türkçe öğretmenliği, ilköğretim matematik öğretmenliği ve rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümleri karşılaştırılmıştır. Sonuç olarak duygusal zekâ düzeylerinin bölümler arasında farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar araştırmanın bulgularını desteklememektedir.

Öğrencilerin öğrenim gördükleri farklı fakültelerin, duygusal zekâ puan ortalamalarına yönelik farklılık göstermemesinin nedenlerine bakıldığı zaman öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülteler arasında duygusal zekâ özelliğini geliştirmeye yönelik olarak okutulan dersler, alınan eğitimler, seminerler gibi konularda farklılık olmadığının önemli bir yeri olduğu düşünülebilir.

Araştırmanın bulgularından çıkan diğer bir sonuca göre üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri fakültelerin affetme düzeyleri arasında farklılık ortaya çıkardığı belirlenmiştir (Tablo 4.2). Araştırma bulgularına göre İlahiyat ve Edebiyat Fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin affetme puan ortalamalarının İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesine göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde araştırmanın bu sonucunu destekleyen ya da farklılık gösteren bir araştırmaya ulaşılamamıştır. Fakat konuyla kısmen benzerlik gösteren bir çalışmada, Asıcı (2013) eğitim fakültesinde öğrenim gören öğretmen adaylarının bölüm farklılıklarının genel affetme puan ortalamaları üzerinde etkili olduğu; ancak kendini affetme, başkasını affetme ve durumu affetme üzerinde etkili olmadığı saptanmıştır. Bulgulara göre rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında öğrenim gören öğrencilerin genel affetme puan ortalamalarının güzel sanatlar alanında öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek

olduğu bulgulanmıştır. Bu bulgu bu araştırmanın bulgularını tam olarak desteklememektedir.

Öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülte farklılıklarının affetme puanları arasında ortaya çıkardığı farklılığına ilişkin olarak fakültelerde okutulan derslerin etkisi olabileceği düşünülmektedir. Bu bulguyla ilişkili olarak İlahiyat Fakültesinde din eğitimi derslerinin fazla oluşu ve bu derslerin içeriklerinin İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi derslerine göre daha fazlaca affetme konusu ile ilgili olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Ayrıca Edebiyat Fakültesi derslerinin de İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi derslerine nazaran daha fazlaca Tanrı, doğa, insan, aşk, sevgi gibi kişisel gelişime katkı sunan konuları ele aldığını düşünürsek bu farkın bu noktalardan kaynaklandığı da ön görülebilir.

5.1.3. Üniversite öğrencilerinin daha önceden psikolojik sorun yaşama durumuna göre affetme ve duygusal zekâ puanlarına ilişkin elde edilen bulguların tartışılması

Araştırmanın bulgularından çıkan sonuca baktığımızda, üniversite öğrencilerinin daha önce psikolojik sorun yaşama durumuna göre affetme puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır (Tablo 4.3). Bu araştırmanın bulgularına göre daha önceden psikolojik sorun yaşamayan öğrencilerin affetme puanlarının daha önceden psikolojik sorun yaşayan öğrencilerden yüksek olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde bu sonuçla benzerlik gösteren bulgular olduğu görülmektedir. Bu bulguyu destekler şekilde yapılan bir çalışmada, psikolojik sorun yaşama durumunun öğretmen adaylarının genel affetme, kendini affetme ve durumu affetme puan ortalamaları arasında farklılık olduğu belirtilmiştir (Asıcı, 2013). Farklılığa ilişkin olarak psikolojik sorun yaşamayan öğretmen adaylarının toplam affetme puan ortalamalarının psikolojik sorun yaşayan öğrencilerin puan ortalamalarından yüksek olduğu söylenmektedir. Bu sonuç psikolojik sağlık ile affetme arasında olumlu yönde bir ilişkinin var olduğunu gösteren araştırma bulgularıyla örtüşmektedir (Avery, 2008; Karremans, Van Lange ve Hollan, 2005; Lawler-Row ve Piferi, 2006; Maltby, Macaskill ve Day, 2001; Ross ve arkadaşları, 2004; Tse ve Cheng, 2006).

Bu bulgudan yola çıkarak daha önce psikolojik sorun yaşamayan bireylerin, yaşayan bireylere göre daha affedici olacakları söylenebilmektedir. Bu konuyla ilgili olarak daha önceden psikolojik sorun yaşayan bireylerin karşılaştıkları sorunlarda, diğer kişilerden gelen olumsuz düşüncelerin, davranışların olması, sorun yaşadığı kişilerce sorunun anlaşılması için herhangi bir adımın gerçekleşmemesi, empatinin azlığının sorunun çözümünü geciktirmesi ve gerçekleştirmemesi sonuçlarıyla birlikte affetme durumlarında bunları yaşamayan bireylere göre düşük düzeyler görüldüğü söylenebilir.

Araştırmanın bulgularından çıkan bir başka sonuca baktığımızda, üniversite öğrencilerinin daha önce psikolojik sorun yaşama durumuna göre duygusal zekâ puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır (Tablo 4.3). Bu araştırmanın bulgularına göre daha önceden psikolojik sorun yaşamayan öğrencilerin duygusal zekâ puanlarının daha önceden psikolojik sorun yaşayan öğrencilerden yüksek olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde bu bulguyu destekleyen ya da bu bulgunun tam tersini iddia eden sonuçlara rastlanmamıştır.

Bu bulgudan yola çıkarak daha önceden psikolojik sorun yaşayan bireylerin çevreleriyle kurdukları iletişimlerini, ailesel yaşantıları, arkadaşlık ilişkileri, duygusal yaşantıları gibi durumların sonrasında meydana gelen sorunlara yönelik, sağlıklı bir şekilde çözüm bulunamaması, duygularını kontrol edememesi, diğerlerinin duygularını anlayamama, bunları ifade edememe, duygularını yönetememesi gibi sonuçlardan kaynaklandığı söylenebilir. Bireyin yaşadığı psikolojik sorunun bireyin içinde bulunduğu durumu algılamasını, tanımasını ve gerçekçi değerlendirmeler yapmasını engellediğini düşünebiliriz. Bu yaşanan olay veya olaylar sonrasında bireyler kendilerini değerlendirmelerde bulunurken, psikolojik sorun yaşamayan bireylere göre duygusal olarak daha çok etkilenebildikleri söylenebilir.

5.1.4. Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıflara göre affetme ve duygusal zekâ puanlarına ilişkin elde edilen bulguların tartışılması

Araştırmanın bulgularından çıkan sonuca bakıldığında, üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıf seviyesine göre affetme puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır (Tablo 4.4). Bu araştırmanın bulgularına göre öğrencilerin sınıf seviyesi, affetme puanları arasında bir farklılık ortaya çıkarmamaktadır. Literatüre

bakıldığında bu bulguyu destekleyen sonuca rastlanmaktadır. Bu sonuca göre öğretmen adaylarının sınıfları ile affetme puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır (Asıcı, 2013). Literatür incelendiğinde bu bulguyu destekleyecek ya da farklılık gösteren başka bir bulguya rastlanmamıştır.

Bu sonuçtan yola çıkarak affetme puanlarının sınıflara göre farklılaşmadığını ve bu durumda sebebi olarak sınıflarda öğrenim gören öğrencilerin homojen olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Başka bir deyişle farklı sınıflarda öğrenim gören öğrencilerin birçok ortak noktasının olduğu tahmin edilmektedir. Üniversitede öğrenim gören öğrencilerin sınıf açısından affetme konusunda farklılık göstermemesinin en önemli sebeplerinden birisinin de öğrencilerin yaşamlarına dair oluşturdukları bakış açıları yönünden kalıcı durumların meydana gelmesi gösterilebilir. Diğer bir ifade ile üçüncü ve dördüncü sınıftaki öğrencilerin genç yetişkinlik dönemlerine girdikleri ve bu dönemde aralarında çok fazla farklılığın olmayışından kaynaklandığı söylenebilir.

Araştırmanın bulgularından çıkan bir diğer sonuçta, üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıf seviyesine göre duygusal zekâ puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır (Tablo 4.4). Bu araştırmanın bulgularına göre öğrencilerin sınıf seviyesi, duygusal zekâ puanları arasında bir farklılık ortaya çıkarmamaktadır. Literatüre bakıldığında bu sonucu destekleyen ya da farklılık gösteren araştırmalara ulaşılmıştır. Bu çalışmaların sonuçlarına göre duygusal zekâ ölçeğinden elde edilen toplam puanların öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre anlamlı farklılaşmadığı görülmektedir (Aydın, 2010; Deniz ve Yılmaz, 2004; Kaynak, 2013; Kızıl, 2012). Bu sonuçlar araştırma bulgularını desteklemektedir.

Literatür incelendiğinde çalışma bulgularına paralel olarak sınıf seviyesine göre duygusal zekâ puanları arasında farklılaşma olmadığı sonucu ile karşılaşılmaktayken sınıf seviyesine göre duygusal zekâ puanları arasında farklılaşma olduğu sonuçları da bulunmaktadır (Sevindik, Uncu ve Dağ, 2012; Yılmaz ve Şahin, 2004). Bu bulgular araştırma bulgularını desteklememektedir.

Araştırmanın sonucundan hareketle, sınıf düzeylerine göre okutulan derslerin fakültelerde homojen bir şekilde okutulması, öğrencilerin yaz okulunda bir üst dönemden ders alması, dönem içinde iki üst dönemden ders alımlarının olması gibi birçok sebebinin sınıflar arasındaki farklılıkları ortadan kaldırdığı söylenebilir.

5.1.5. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı rolüne ilişkin elde edilen bulguların tartışılması

Araştırmanın bulgularına göre üniversite öğrencilerinin affetme puanları, duygusal zekâ puanları ve mükemmeliyetçilik puanları arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir (Tablo 4.5.1). Araştırmadan elde edilen bulgulara göre duygusal zekânın, mükemmeliyetçilik ve affetme arasında kısmı aracı rolü bulgusuna ulaşılmıştır (Şekil 4.1.).

Araştırmanın bulguları incelendiğinde öğrencilerin affetme puanları ile mükemmeliyetçilik puanları arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 4.5.1). Bu bulgulara göre öğrencilerin mükemmeliyetçilik puanları arttıkça affetme puanlarının azaldığı ve böylece mükemmeliyetçiliğin yüksek olması affetme düzeyini azaltan bir faktör olduğu söylenebilir. Araştırmanın diğer bulgusu incelendiğinde mükemmeliyetçilik eğilimlerinin affetme üzerinde yordayıcı etkisi incelenmiş ve mükemmeliyetçiliğin affetmenin % 4.7'sini açıkladığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde bu sonucu destekleyen ya da farklı bir sonuca ulaşamamıştır.

Araştırma bulgularından hareketle bu durumun nedenlerine bakıldığında mükemmeliyetçi bireylerin hatalara karşı aşırı dikkatli olma durumu, yapılan davranışlardan şüphe duymaya yönelik düşünceler içinde oluşu, yaptıkları hatalar sonrasında aileden aldıkları eleştirel düşünceler, her şeyin düzenli olması ve kendi standartları altında yapılan davranışlar, olaylar veya durumlar karşısında olayı, kişiyi ya da kendisini affetme durumunda düşük düzeyler görülmesine neden olabileceği söylenebilir. Yine bir diğer düşünce ise katı aile tutumuyla yetiştirilen bireylerin daha fazla mükemmeliyetçi ve daha az affedici olabilecekleri söylenebilir.

Araştırmanın bulguları incelendiğinde öğrencilerin duygusal zekâ puanları ile mükemmeliyetçilik puanları arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 4.5.1). Bu bulgulara göre öğrencilerin mükemmeliyetçilik puanları arttıkça duygusal zekâ puanlarının azaldığı ve böylece mükemmeliyetçiliğin duygusal zekâ puanlarını azaltan bir faktör olduğu söylenebilir. Literatüre bakıldığında bu bulguyu destekler sonuca rastlanmaktadır. Bu çalışmaya baktığımızda, Smith,

Saklofske ve Nordstokke (2014) duygusal zekânın mükemmeliyetçilik endişelerini anlamlı olarak negatif yönde yordadığı belirlenmiştir. Bu bulguya göre mükemmeliyetçilik endişeleri arttıkça bireyin duygusal zekâ puanlarında düşüş görülmüştür. Literatür incelendiğinde bu konuyla ilgili başka bir çalışmaya ulaşılamamıştır.

Araştırma bulgularından hareketle bu durumun nedenlerine bakıldığında mükemmeliyetçi bireylerin hatalara karşı aşırı dikkatli olma durumu, yapılan davranışlardan şüphe duymaya yönelik düşünceler içinde oluşu, yaptıkları hatalar sonrasında aldıkları eleştirel düşünceler, her şeyin düzenli olması ile hareket eden birey; kendi duygularını algılama, tanıma ve yönetme ayrıca başkasının da duygularını anlama, yönetme açısından gerçekçi değerlendirmelerde bulunamaması sayılabilir. Böyle durumlarda da gerçek değerlendirmeden uzak hareket eden bireyin diğer kişilerin duygularını anlama, bunları ifade etme ve kendi duygularını da bu durumlarla baş etmede uygun şekilde kullanamaması, bireyin duygusal zekâ özelliklerini daha az kullanmasına neden olduğu söylenebilir.

Araştırmanın bulguları incelendiğinde duygusal zekânın affetmeyi pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı sonucu ortaya çıkmıştır. (Tablo 4.5.1). Bu bulgulara göre öğrencilerin duygusal zekâ puanları arttıkça affetme puanlarının da arttığı ve böylece duygusal zekânın affetmeyi artıran bir faktör olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde bu bulguyu destekleyen çalışmalar görülmektedir. Bu araştırmalardan Hodgson ve Wertheim (2007) yaptığı çalışmalarında, duygularını yönetme ve düzenlemenin affetmeyi büyük oranda yordadığı saptanmıştır. Bu konuyla ilgili yapılan bir diğer farklı çalışma olan, Mugrage (2014) yaptığı araştırmanın bulgularına göre duygusal zekâ, affetmeyi pozitif yönde yordadığı bulunmuştur.

Bu sonuçlardan yola çıkarak duygusal zekâ ölçeğinin alt ölçeklerinden olan iyi oluş, öz- kontrol, duygusallık ve sosyallik ile affetme arasında ilişkiler olduğu ve bunlardan alınan yüksek puanların kişilerin diğerlerini, kendilerini ve olayları affetmesini kolaylaştırdığı söylenebilir. Olumsuz olaylar karşısında kendini ve diğer kişileri iyi bir şekilde anlayan ve değerlendirebilen bireylerin bu olayları çözüme kavuşturmada diğer bireylerden daha doğru ve hızlı bir şekilde sonlandırabilir. Buradan hareketle duygusal zekâ özelliği açısından yüksek olan bireylerin affedici olaylar veya

durumlar karşısında duygusal zekâ özelliği açısından düşük olanlardan daha fazla affedici olabilecekleri belirtilebilir. Çünkü duygusal zekâ özelliği içerisinde barındırdığı diğerlerinin duygularını anlama ve bunları ifade etme durumu açısından gelişmiş olan bireyin gelişmemiş bireye göre daha anlayışlı ve etkili çözümler getirebileceği düşünülmektedir.

Duygusal zekânın, mükemmeliyetçilik ve affetme arasındaki ilişkide aracılığıyla ilgili bulguların sonucunda yalnızca mükemmeliyetçiliğin affetme üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiş ve mükemmeliyetçiliğin, affetmenin % 4.7'sini açıkladığı görülmüştür. Bulguların bir diğerinde ise duygusal zekâ hiyerarşik regresyon analizine katılmış ve affetmenin açıklanmasına % 6.4'lük bir katkı sağladığı görülmüştür. Hiyerarşik regresyon analizinin ikinci aşamasında affetmenin toplam varyansının % 11.1'inin açıklandığı saptanmıştır. Hiyerarşik regresyon analizinin ikinci aşamasında mükemmeliyetçiliğin affetme üzerindeki yordayıcı etkisinin kısmi olarak ortadan kaybolduğu görülmüştür. Sonuç olarak duygusal zekânın bu ilişkiye kısmi aracılık ettiği sonucu ortaya çıkmıştır.

Literatür incelendiğinde araştırma sonuçlarına paralel sonuçlar bulunmaktadır. Bu benzer çalışmalardan biri olan Smith, Saklofske ve Nordstokke (2014) nörotizm ile mükemmeliyetçilik kaygıları arasındaki ilişkide duygusal zekânın kısmi aracılık etkisinin olduğunu bulmuştur. Bu bulgu araştırma sonucuyla tutarlılık göstermektedir. Bir diğer çalışma olan Smith, Saklofske ve Yan (2015) yaptıkları çalışmalarında duygusal zekânın mükemmeliyetçilik çabaları ve yaşam doyumları arasındaki bağlantı da tam aracılık yaptığı tespit edilmiştir.

Sonuç olarak duygusal zekâ özelliklerinden öz-kontrol ile hareket eden birey duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol edebilmekte ve kırıncı ya da incitici durumlar karşısında affetme durumlarına etki ederek mükemmeliyetçilik düzeylerinde düşük düzeyde olmasına sebep olduğu söylenebilir. Bir başka etki ise bireyler sosyalleştikçe insanlar ile olan iletişimlerinde gelişmeye ve bu durumda bireylerin yüksek standartlı beklentiler içerisinde olmamasına neden olarak incitici durumlar karşısında affetme düşüncelerinin artmasına etki ettiği ifade edilebilir. Bir diğer duygusal zekâ özelliklerimizden olan iyi oluş özelliğimiz ile kendimizi iyi hissetmemize, mutlu olmamıza katkı sağlayarak mükemmeliyetçi düşüncelerin düşük düzeyde olmasına

neden olabilmekte bunların sonucunda da affetmenin artmasına yol açmış olabileceği söylenebilir. Sonuncu duygusal zekâ özelliğimiz olan duygusallık özelliklerimiz ile kendimiz ve başkasının duygularını daha iyi bir şekilde anlayabilmekte, bu duygulara daha doğru şekilde yön verebilmekle birlikte; bireylerde meydana gelebilecek hatalara aşırı dikkat etme, davranışlardan şüphe duyma gibi durumlarda azalış görülebilmektedir. Dolayısıyla incitici ya da kırıcı bir durum ile karşılaşan birey karşısındaki kişinin duygularını daha iyi anlaması ve yorumlaması sonucunda affetme durumunda artış görülebilmektedir.

5.2. Öneriler

Bu bulgulara dayanarak aşağıdaki önerilerde bulunabiliriz.

1. Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri fakülteler göre affetme puanları arasında farklılık olduğu görülmektedir. Bu farklılıklara baktığımızda iktisadi ve idari bilimler fakültesi öğrencilerinin daha düşük affetme düzeyi olduğunu görmekteyiz. Bu fakülte öğrencilerinin affetme düzeylerinin yükseltilmesi amacıyla affetme ile ilgili grup rehberlikleri, seminerler, konferanslar düzenlenip bu fakülte öğrencilerine uygulanabilir.

2. Üniversite öğrencilerinin daha önceden psikolojik sorun yaşama durumuna göre affetme puanlarında düşük puan ortalamalarına sahip oldukları görülmektedir. Bu duruma yönelik olarak, psikolojik sorun yaşayan öğrencilere grup rehberliği, grupla psikolojik danışma, bireysel psikolojik danışma gibi etkinliklerin yapılması ve böylece öğrencilerin sorunlarına daha etkili ve hızlı çözümler getirmesi sağlanabilir.

3. Üniversite öğrencilerinin daha önceden psikolojik sorun yaşama durumuna göre duygusal zekâ puanlarında düşük puan ortalamalarına sahip oldukları görülmektedir. Bu duruma yönelik olarak, ruh sağlığı çalışanlarınca psikolojik sorun yaşayan öğrencilerin tam olarak kendi duygularını ve başkasının duygularını tanıma, anlama ve değerlendirme yapmasına olanak sağlayan programlar geliştirilip uygulanabilir.

4. Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkide duygusal zekânın kısmı aracı rolü olduğu görülmektedir. Bu sonuçtan hareketle öğrencilerin kendilerine yapılan hatalardan, kendilerinin başkalarına yaptıkları hatalardan veya başka tür olaylar sonucunda meydana gelen sorunlara sağlıklı ve etkili

çözümler yapmalarını sağlayacak affedici davranışları içeren müdahale programları geliştirilebilir.

5. Bireylerin affetme davranışlarını artırmayı amaçlayan müdahale programlarının etkinliğini artırmaya yönelik duygusal zekâ özelliklerini geliştirici etkinliklere yer verilebilir.

6. Mükemmeliyetçilik ile affetme arasında yordayıcı ve düzenleyici etkiyi ortaya koyacak farklı değişkenler ile araştırmalar yapılabilir.

7. Affetme, duygusal zekâ ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir çalışma farklı gruplar üzerinde çalışılabilir.

KAYNAKÇA

- Ablard, K. E. and Parker, W. D. (1997). Parent's achievement goals and perfectionism in their academically talented children. *Journal of Youth and Adolescence*, 26 (6), 651- 667.
- Adler, A. (2008). *Nevroz sorunları*. (Çev. Ali Kılıçlıoğlu) İstanbul: Say Yayınları.
- Adkins, K. K. and Parker, W. (1996). Perfectionism and suicidal preoccupation. *Journal of Personality*, 64, 529–543.
- Akgün, Ş. (2008). *Çocuklarda duygusal zekâ gelişimi yönünden anne-baba eğitimi*. Ankara: Nasa Yayınları.
- Al-Mabuk, R. H., Enright, R. D. and Cardis, P. A. (1995). Forgiving education with parentally love-deprived late adolescents. *Journal of Moral Education*, 24, 427–444.
- Alkış, B. (2014). *Acculturative stress among international students: The role of emotional intelligence, optimism, and self-monitoring*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Altıntaş, E. ve Gültekin, M. (2003). *Psikolojik danışma kuramları*. İstanbul: Alfa Basın Yayım Dağıtım.
- Alpay, A. (2009). *Yakın ilişkilerde bağışlama: Bağışlamanın bağlanma, benlik saygısı, empati ve kıskançlık değişkenleri yönünden incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Alper, D. (2007). *Psikolojik danışmanlar ve sınıf öğretmenlerinin duygusal zekâ düzeyleri- iletişim ve empati becerilerinin karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Antony, M.M. and Swinson, R. P. (2000). *Mükemmeliyetçilik dost sandığınız düşman*. (Çev. A. Açıkgöz) İstanbul: Kuraldışı Yayınevi.
- Asıcı, E. (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Ashby, J. S. and Kottman, T. (1996). Inferiority as a distinction between normal and neurotic perfectionism. *Individual Psychology*, 52, 237-245.
- Aşçıoğlu Önal, A. (2014). *Bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon düzeyinin affetmeyi yordama gücünün incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Austin, E. J., Evans, P., Goldwater, R. and Potter, V. (2005). A preliminary study of emotional intelligence, empathy and exam performance in first year medical students. *Personality and Individual Differences*, 39 (8), 1395-1405.
- Avery, C. M. (2008). *The relationship between self-forgiveness and health: Mediating variables and implications for well-being*. Unpublished doctoral dissertation. University of Hartford, ABD.
- Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Ayhan, İ. (2007). Psikanalitik yaklaşım: bilinçaltından notlar. *TUBiTAK Bilim ve Teknik Dergisi*, 472, 1-6.
- Ayoğlu, Z. (2012). *Okb'ye ilişkin gelişimsel bir model: yetişkin bağlanma biçimleri, ebeveynlerden algılanan psikolojik kontrol düzeyi ve mükemmeliyetçilik eğilimlerinin obsesif yorumlar ve belirtilerle bağlantısının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ayten, A. (2009). Affedicilik ve din: affetme eğilimi ve dindarlıkla ilişkisi üzerine ampirik bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 37 (2), 111-128.
- Barber, L., Maltby, J. and Macaskill, A. (2005). Angry memories and thoughts of revenge: The relationship between forgiveness and anger rumination. *Personality and Individual Differences*, 39, 253-262.
- Bar-On, R. (1997). *Development of the bar-on eq: A measure of emotional and social intelligence*, Chicago: Amerikan Psikologlar Birliği 105. Yıl Toplantısı.

- Bar-On, R. (2006). The Bar-on model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13-25.
- Barrow, J.C. and Moore, C. A. (1983). Group interventions with perfectionistic thinking. *Personel and Guidance Journal*, 61 (10), 612-615.
- Beatty, J. (1970). Forgiveness. *American Philosophical Quarterly*, 7 (3), 246-252.
- Beck, J. S. (2001). *Bilişsel terapi: Temel kavramlar ve ötesi*. (Çev. N. Hisli Şahin) Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları. (Eserin orijinali 1995'te yayımlandı).
- Bender, M.T. (2006). *Resim iş eğitimi öğrencilerinde duygusal zekâ yaratıcılık ilişkileri*. Yayınlanmamış doktora tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Benson, N., Ginsburg, J., Grand, V., Lazyan, M., Weeks, M. and Collin, C. (2012). *Psikoloji kitabı*. (Çev. E. Lakşe) İstanbul: Alfa. (Eserin orijinali 2012'de yayımlandı).
- Bergin, A. E. (1988). Three contributions of a spiritual perspective to counseling, psychotherapy, and behavior change. *Counseling and values*, 33 (1), 21-31.
- Berry, J. W. and Worthington, E. L. (2001). Forgivingness, relationship quality, stress while imagining relationship events, and physical and mental health. *Journal of Counseling Psychology*, 48, 447-455.
- Berry, J. W., Worthington, E. L., O'Connor, L. E., Parrot, L. and Wade, N. G. (2005). Forgiveness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of Personality*, 73 (1), 183-226.
- Berry, J. W., Worthington, E. L., Parrott, L., O'Connor, L. E. and Wade, N.G. (2001). Dispositional forgivingness: Development and construct validity of the transgression narrative test of forgivingness (TNTF). *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1277-1290.
- Besser, A., Flett, G. L., Guez, J. and Hewitt, P. L. (2008). Perfectionism, mood, and memory for positive, negative, and perfectionistic content. *Individual Differences Research*, 6 (4) 211-244.

- Bieling, P. J., Israeli, A. L. and Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both?: Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, 36 (6), 1373–1385.
- Birol, Z. N. (2005). *Fen lisesi ve sosyal bilimler lisesi öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, benlik saygısı, liderlik özelliklerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Bono, G. and McCullough, M. E. (2006). Positive responses to benefit and harm: Bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20 (2), 147-158.
- Boon, S. and Sulsky, L. (1997). Attributions of blame and forgiveness in romantic relationships: A policy-capturing study. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12 (1), 19-45.
- Borynack, Z. A. (2003). *Contextual influences in the relationship of perfectionism and anxiety: A multidimensional perspective*. Unpublished doctoral dissertation. Oklahoma University, Oklahoma, ABD.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.
- Brose, L. A., Rye, M. S., Lutz-Zois, C. and Ross, S. R. (2005). Forgiveness and personality traits. *Personality and Individual Differences*, 39, 35-46.
- Brown, R. P. (2003). Measuring individual differences in the tendency to forgive: Construct validity and links with depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 759-771.
- Brown, R. P. (2004). Vengeance is mine: Narcissism, vengeance and the tendency to forgive. *Journal of Research in Personality*, 38, 576-584.
- Bubić, A. (2015). The Role of perfectionism and emotional regulation in explaining decision-making styles. *Društvena istraživanja*, 24 (1), 69-87. doi.org/10.5559/di.24.1.04

- Bugay, A. (2010). Investigation of social-cognitive, emotional and behavioral variables as predictors of self-forgiveness. Yayınlanmamış doktora tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bugay, A. and Demir, A. (2010). A Turkish version of heartland forgiveness scale. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2011). Hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetmeyi yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (35), 8-17.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2012). Affetme arttırılabilir mi? : Affetmeyi geliştirme grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (37), 96-106.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (Çev. İ. D. Erguvan Sarıoğlu) İstanbul: Kaknüs Yayınları
- Burns, D. D. (1980). The perfectionists script for self-defeat. *Psychology Today*, 14 (6), 34- 52.
- Büyükbayraktar, C. G. and Temiz, G. (2015). The relationship between perfectionism and burn-out in pre-school teachers. *The Online Journal of New Horizons in Education–January*, 5 (1), 131-138.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., K., Akgün, Ö., E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (4. Baskı). Ankara: Pegem Yayınları.
- Chan, D. W. (2009). Dimensionality and typology of perfectionism: The use of the frost multidimensional perfectionism scale with chinese gifted students in Hong Kong. *Gifted Child Quarterly*, 20 (53), 174- 187.
- Chang, E. C. (2000). Perfectionism as a predictor of positive and negative psychological outcomes: Examining a mediation model in younger and older adults. *Journal of Counseling Psychology*, 47 (1), 18- 26.
- Cherniss, C. and Goleman, D. (2001). *The emotionally intelligent workplace*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Cingisiz, N. ve Murat, M. (2010). Evlenmek için birbirlerini tercih eden çiftlerin duygusal zekâ düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9 (1), 99-114.

- Close, H. (1970). Forgiveness and responsibility: A case study. *Pastoral Psychology*, 21 (205), 19-25.
- Coates, D. (1996). *The correlations of forgiveness of self, forgiveness of others, and hostility, depression, anxiety, self-esteem, life adaptation, and religiosity among female victims of domestic violence*. Unpublished doctoral dissertation. Alliant of International University, ABD.
- Cooper, R.K. and Sawaf, A. (1997). *Liderlikte duygusal zeka, yönetim ve organizasyonlarda duygusal zeka*. (Çev. Z.B. Ayman ve B. Sancar) İstanbul: Sistem Yayınları. (Eserin orijinali 1997'de yayımlandı).
- Cooper, R. K. and Sawaf, A. (2003). *Liderlikte duygusal zekâ, yönetim ve organizasyonlarda duygusal zekâ*. (Çev. Z. B. Ayman ve B. Sancar). İstanbul: Sistem Yayınları.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (Çev. T. Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık. (Eserin Orijinali 2005'te yayımlandı).
- Coyle, C. T. and Enright, R. D. (1997). Forgiving intervention with post-abortion men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 1042–104.
- Craddock, A. E., Church, W. and Sansd, A. (2009). Family of origin characteristics as predictors of perfectionism. *Australian Journal of Psychology*, 61 (3), 136-144.
- Craddock, A. E., Church, W., Harrison, F. and Sands, A. (2010). Family of origin qualities as predictors of religious dysfunctional perfectionism. *Journal of Psychology and Theology*, 38 (3), 205-214.
- Cunningham, B. (1985). The Will to forgive: A pastoral theological view of forgiving. *Journal of Pastoral Care*, 39 (2), 141-149.
- Çakar, U. ve Arbak, Y. (2004) Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu- zekâ ilişkisi ve duygusal zekâ. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6, 23-48.
- Çardak, M. (2012). *Affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının affetme eğilim, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke*

üzerindeki etkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

- Çeçen, A. R. (2006). Duyguları yönetme becerileri ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (26), 101-113.
- Damasio, A.R.(1999). *Descartes'in yanılgısı.* (Çev. B. Atlamaz). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Darby, B. W. and Schlenker, B. R. (1982). Children's reactions to apologies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 742-753.
- Davis, D. E., Worthington Jr, E. L., Hook, J. N., and Hill, P. C. (2013). Research on religion/spirituality and forgiveness: A meta-analytic review. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5 (4), 233-241.
- Deniz, M. E. and Yılmaz, E. (2004) *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ yetenekleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki.* XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, Malatya.
- Deniz, M.E., Özer, E. ve Işık, E., (2013). Trait Emotional intelligence questionnaire–short form: Validity and reliability studies. *Education and Science*, 38 (169), 407-419.
- Deniz, M. E., Traş, Z. ve Aydoğan, D. (2009). Akademik erteleme ve denetim odağının duygusal zekâ açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9 (2), 607-632.
- Denton, R. T. and Martin, M. W. (1998). Defining forgiveness: An empirical exploration of process and role, *The American Journal of Family Therapy*, 26 (4), 281-292.
- De Vito, N. (2009). *The relationship between teacher burnout and emotional intelligence: A pilot study.* Unpublished doctoral dissertation. Fairleigh Dickinson University, ABD.

- DeYoung, N. J. (2009). *A comparison of college students with narcissistic versus avoidant personality features on forgiveness and vengeance measures*. Unpublished master's thesis. Purdue University, Indiana, ABD.
- DiBlasio, F. A. (1998). The use of a decision-based forgiveness intervention within intergenerational family therapy. *Journal of Family Therapy*, 20, 77-94.
- DiBlasio, F. A. (2000). Decision-based forgiveness treatment in cases of marital infidelity. *Psychotherapy*, 37, 149-158.
- Doğan, S. ve Şahin, F. (2007). Duygusal zeka modelleri. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16 (1), 231-252.
- Donnelly, D. (1984). Forgiveness and recidivism. *Pastoral Psychology*, 33 (1), 15-24.
- Dorff, E. N. (1998). The elements of forgiveness: A Jewish approach. In E. L. Worthington (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (pp. 29-55).
- Downie, R. S. (1965). Forgiveness. *The Philosophical Quarterly*, 15 (59), 128-134.
- Droll, D. M. (1984). *Forgiveness: Theory and research*. Unpublished doctoral dissertation. University of Nevada, Reno, ABD.
- Eaton, J., Struthers, C.W. and Santelli, A.G. (2006). Dispositional and state forgiveness: The role of self-esteem, need for structure, and narcissism. *Personality and Individual Differences*, 41, 371- 380.
- Eaton, J., Struthers, C. W., Shomrony, A. and Santelli, 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.
- Edizler, G. (2010). Karizmatik liderlikte duygusal zeka boyutuyla cinsiyet faktörüne ilişkin literatürel bir çalışma. *Selçuk İletişim*, 6 (2), 137-150.
- Edwards, L. M., Lapp-Rincker, R. H., Magyar-Moe, J. L., Rehfeldt, J. D., Ryder, J. A., Brown, J. C. and Lopez, S. J. (2002). A positive relationship between religious faith and forgiveness: Faith in the absence of data?. *Pastoral Psychology*, 50 (3), 147-152.

- Egan, S. J., Hattaway, M. and Kane, R. T. (2014). The relationship between perfectionism and rumination in post traumatic stress disorder. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 42 (2), 211-223.
- Ellis, K. E. (2014). *Responsibility as a moderator between self-forgiveness and depressive symptoms*. Unpublished master's thesis. Middle Tennessee State University, ABD.
- Emmons, R. A. (2000). Personality and forgiveness. In M.E. McCullough, K.I. Pargament ve C.E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research and practice* (pp. 156-175). New York: The Guilford Press.
- Enright, R. D., and Coyle, C. T. (1998). Researching the process model of forgiveness within psychological interventions. In E. L. Worthington (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (pp. 139-161). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Enright, R.D. and Fitzgibbons, R.P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association, Washington DC.
- Enright, R. D. and The Human Development Study Group. (1994). Piaget on the moral development of forgiveness: Identity or reciprocity? *Human Development*, 37, 63-80.
- Enright, R. D. and The Human Development Study Group. (1996). Counselig within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness and self- forgiveness. *Counseling and Values*, 40, 107-126.
- Enright, R. D., Freedman, S. R., and Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. In R. D. Enright and J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* (pp. 46–62). Madison, WI: University of Wisconsin Press.
- Ergüner-Tekinalp, B. ve Terzi, Ş. (2012). Terapötik bir araç olarak bağışlama: İyileştirici etken olarak bağışlama olgusunun psikolojik danışma sürecinde kullanımı. *Eğitim ve Bilim*, 37 (166), 14-24.
- Erkuş, A. (1999). Zeka konusundaki son gelişmeler, yaşam boyu öğrenme ve başarıda zekanın rolü. *Türk Psikoloji Bülteni*, 5, (12), 42-45.

- Erözkan, A. (2008). Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik eğilimleri ve depresyon düzeyleri. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 3 (2), 76-88.
- Exline, J. J., Baumeister, R. F., Bushman, B. J., Campbell, W. K. and Finkel, E. J. (2004). Too proud to let go: Narcissistic entitlement as a barrier to forgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 894-912.
- Farrow T. F., Zheng Y., Wilkinson I. D., Spence S. A., Deakin J. F., Tarrrier N., Griffiths, P. D. and Woodruff, P. W. R. (2001). Investigating the functional anatomy of empathy and forgiveness. *Neuroreport*, 12 (11), 2433-2438.
- Fincham, F. D. (2000). The Kiss of The porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationship*, 7, 1-23.
- Fincham, F. D., Hall, J. H. and Beach, S. R. H. (2005). Till lack of forgiveness do us part: Forgiveness in marriage. In E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of Forgiveness* (pp. 207-226). New York: Wiley.
- Fitzgibbons, R. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy*, 23 (4), 629-633.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M., and Macdonald, S. (2002). Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis. In G. L. Flett and P. L. Hewitt (Eds.). *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 89– 132). Washington DC: American Psychological Association.
- Frankl, V. (1959). *İnsanın anlam arayışı*. (Çev. Selçuk Budak). Ankara: Öteki Yayın Evi.
- Freedman, S. R. and Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 983- 992.
- Fromm, E. (1956). *Sevme Sanatı*. (Çev. Yurdanur Salman). İstanbul: Payel yayınları.
- Frost, R. O., Lahart, C. M. and Rosenblate, R. (1991). The development of perfectionism: A study of daughters and their parents. *Cognitive Therapy and Research*, 15, 469-489.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. and Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 4, 449- 468.

- Geçtan, E. (2002). *Psikanaliz ve sonrası*. (9. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (2006a). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar*. (18. Baskı). İstanbul: Metis Yayınları.
- Geçtan, E. (2006b). *Psikanaliz ve Sonrası*. (12.Basım). İstanbul: Metis Yayınları.
- Gerkin, C. (1984). *The living human document*. Nashville: Abingdon.
- Girard, M. and Mullet, E. (1997). Forgiveness in adolescents, young, middle-aged, and older adults. *Journal of Adult Development*, 4, 209-220.
- Girgin, G. (2009). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekanın bazı değişkenler açısından incelenmesi. *KKTC Milli Eğitim Dergisi - TRNC Journal of National Education*, 3, 1-12.
- Goldfarb, J. C. (2005). *The Emergence, expression and integration of forgiveness: A psychodynamic exploration and case study*. Unpublished doctoral dissertation. Alliant International University, San Diego, ABD.
- Goleman, D. (2000). *Duygusal zeka: Neden IQ'dan daha önemlidir?*. (Çev. B.S. Yüksel). İstanbul: Varlık Yayınları. (Eserin orijinali 1995'de yayımlandı).
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books
- Goleman, D. (2007a). *Duygusal zeka*. (Çev. B. S. Yüksel). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goleman, D. (2007b). *İş başında duygusal zeka*. (Çev. H. Balkara). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goleman, D. (2011). *Duygusal zeka*. (Çev. Banu S. Yüksel). İstanbul: Varlık Yayınları
- Gordon, K. C., Baucom, D. H. and Snyder, D. K. (2000). The use of forgiveness in marital therapy. *Forgiveness: Theory, research, and practice*, 203-227.
- Gordon, K. C., Baucom, D. H. and Snyder, D. K. (2005). Forgiveness in couples: Divorce, infidelity, and couples therapy. In E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 407-422). New York: Wiley
- Göçet, E. (2006) *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile stresle başaçıkma tutumları arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

- Greenspot, T. S. (2008). Making sense of error: a view of the origins and treatment of perfectionism. *American Journal of Psychotherapy*, 62 (3), 263-282.
- Gugliandolo, M. C., Costa, S., Cuzzocrea, F. and Larcan, R. (2015). Trait emotional intelligence as mediator between psychological control and behaviour problems. *Journal of Child and Family Studies*, 24 (8), 2290-2300.
- Güler, A. (2006). *İlköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin duygusal zeka düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güngör, S. (2008). *Üniversite öğrencilerinde duygusal zekanın psikolojik sıkıntı belirtileri üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Hacızade, N. (2012). *Bilişsel dilbilim açısından duyguların dili*. Konya: Çizgi Kitapevi.
- Hall, J. H. and Fincham, F. D. (2005). Self-Forgiveness: The Stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 621–637.
- Hamacheck, D.E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*. 15, 27-33.
- Hargrave, T. D. and Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23, 41-62.
- Hart, B. A., Gilner, F. H., Handal, P. J. and Gfeller, J. D. (1998). The Relationship between perfectionism and self-efficacy. *Personality and Individual Differences*, 24, 109-113.
- Hebl, J. H. and Enright, R. D. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy*, 30, 658- 667.
- Hepp-Dax, S. H. (1996). *Forgiveness as an educational goal with fifth grade inner-city children*, Unpublished doctoral dissertation. Fordham University, New York, ABD.

- Hewitt, P. L. and Flett, G. L. (1991a). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456–470.
- Hewitt, P. L. and Flett, G. L. (1991b). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 98-101.
- Hewitt P. L. and Flett G. L. (1993). Dimensions of perfectionism, daily stress and depression; a test of the specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 102 (1), 58-65.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L. and Ediger, E. (1996). Perfectionism and depression: Longitudinal assessment of a specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 105, 276-280.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Besser, A., Sherry, S. B. and McGee, B. (2003). Perfectionism is multidimensional: A reply to shafran, cooper, and fairburn. *Behaviour Research and Therapy*, 41, 1221-1236.
- Hibbard, D. R. and Davies, K. L. (2011). Perfectionism and psychological adjustment among college students: Does educational context matter?. *North American Journal of Psychology*, 13 (2), 187.
- Hill, E. W. (2001). Understanding forgiveness as discovery: Implications for marital and family therapy. *Contemporary Family Therapy*, 23 (4) , 363- 384.
- Hill, R. W., Zrull, M. C. and Turlington, S. (1997). Perfectionism and interpersonal problems. *Journal of Personality Assessment*, 69 (1), 81-103.
- Hodgins, H. S., Liebeskind, E. and Schwartz, W. (1996). Getting out of hot water: Facework in social predicaments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 300-314.
- Hodgson, L. K. and Wertheim, E. H. (2007). Does good emotion management aid forgiving? Multiple dimensions of empathy, emotion management and forgiveness of self and others. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24 (6), 931-949.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6, 94-103.

- Hope, D. (1987). The healing paradox of forgiveness. *Psychotherapy*, 24 (2), 240-244.
- Hornby, A. S. and Wehmeier, S. (1995). *Oxford advanced learner's dictionary. (7th Edition)*. Oxford: Oxford University Press.
- Horney, K. (1975). *Nevrozlar ve insan gelişimi, öz geliştirme kavgası*. (Çev. Selçuk Budak). İstanbul: Öteki Yayıncılık.
- Horney, K. (1990). *Çağımızın nevrotik kişiliği*. (Çev. Selçuk Budak). Ankara: Ekin Yayınevi.
- Hornsbrugh, H. (1974). Forgiveness. *Canadian Journal of Philosophy*, 4, 269-282.
- Hortwitz, L. (2005). The Capacity to forgive: Intrapsychic and developmental perspectives. *Journal of the American Psychoanalytic Association*. 53 (2), 485-511.
- İşmen, E. (2004). Duygusal zeka ve aile işlevleri arasındaki ilişki. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7 (11), 55-75.
- Jacinto, G. A. and Edwards, B. L. (2011). Therapeutic stages of forgiveness and self-forgiveness. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 21 (4), 423-437.
- Jansson-Fröjmark, M. and Linton, S. J. (2007). Is perfectionism related to pre-existing and future insomnia? A prospective study. *British journal of clinical psychology*, 46 (1), 119-124.
- Johnson, C. B. (2012). *Personality and ostracism: Do hope, optimism, and forgiveness moderate the effects of social exclusion?*. Unpublished master's thesis. Purdue University, ABD.
- Johnson, D. J. and Rusbult, C. E. (1989). Resisting temptation: Devaluation of alternative partners as a means of maintaining commitment in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 967-980.
- Jones, S. S. (2004). *Forgiveness and its relationship to personality, spirituality, and well-being: The question of incremental validity*. Unpublished doctoral dissertation. Shippensburg University, ABD.

- Joseph, R. (1990). *Neuropsychology, neuropsychiatry and behavioral neurology*. New York: Plenum Press.
- Jung, C. (1964). *Man and His Symbols*. New York: Double Day.
- Kalaycı, Ş. (2010). SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri. Ankara: Asil Yayınları.
- Kaner, A., Bulik, C. M. and Sullivan, P. F. (1993). Abuse in adult relationships of bulimic women. *Journal of Interpersonal Violence*, 8, 52-63.
- Kara, E. (2009). Din ve psikolojik açıdan bağışlayıcılığın terapötik değeri. *Uluslar arası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2 (8).
- Karahan, T. F. ve Sardoğan, M. E. (2004). *Psikolojik danışma ve psikoterapide kuramlar*. (2. Baskı). Samsun: Deniz Kültür Yayınları.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. (20. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karatas, Z. and Tagay, O. (2012). Self esteem, locus of control and multidimensional perfectionism as the predictors of subjective well being. *International Education Studies*, 5 (6), 131. doi:10.5539/ies.v5n6p131
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A. M., Ouwerkerk, J. W. and Kluwer, E. S. (2003). When forgiving enhances psychological well-being: The role of interpersonal commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (5), 1011- 1026.
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A. M. and Holland, R.W. (2005). Forgiveness and its associations with prosocial thinking, feeling, doing beyond the relationship with the offender. *Personality and Social Psychology*. 31, 1315-1326.
- Kasapoğlu, A. (2007). Kur'an'da affetme olgusu (insanların birbirlerini affetmeleri). *Diyanet İlmî Dergi*, 4.
- Katyal, S. and Awasthi, E. (2005). Gender differences in emotional intelligence among adolescents of Chandigarh. *Journal of Human Ecology*, 17 (2), 153-155.
- Kaynak, A. (2013). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından*

- incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Kearns, H., Forbes, A., Gardiner, M. and Marshall, K. (2008). When a high distinction isn't good enough: A review of perfectionism and self-handicapping. *Australian Educational Researcher*, 35 (3), 21-36.
- Kırdök, O. (2004). *Olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik ölçeği geliştirme çalışması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Adana
- Kızıl, Z. (2012). *Eğitim bilimleri fakültesi öğrencilerinin duygusal zekalarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kiel, D. V. (1986). I'm learning how to forgive. *Decisions*, 12-13.
- Kim, L. M. (2008). *A "Perfect" storm: Perfectionism, forgiveness, and marital satisfaction*. Unpublished doctoral dissertation. Regent University, ABD.
- Konstam, V., Holmes, W. and Levine, B. (2003). Empathy, selfism, and coping elements of the psychology of forgiveness: A preliminary study. *Counseling and Values*. 47, 172-183.
- Konrad, S. and Hendl, C. (2005). *Duygularla Güçlenmek*. (Çev. Meral Tastan). İstanbul: Hayat Yayınları.
- Koutsos, P., Wertheim, E. H. and Kornblum, J. (2008). Paths to interpersonal forgiveness: The roles of personality, disposition to forgive and contextual factors in predicting forgiveness following a specific offence. *Personality and Individual Differences*, 44 (2), 337-348.
- Kurt, Z. (2005). *Kanserli hastaların iyileşmesinde manevi değerlerin rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kutlesa, N. and Arthur, N. (2008). Overcoming negative aspects of perfectionism through group treatment. *Journal of Rational Emotional Cognitive Behavioral Therapy*, 26, 134-15.

- Kuzgun, Y.(2004). *Meslek rehberliği ve danışmanlığına giriş*. (2. Baskı).Ankara: Nobel Yayın.
- Lapsley, J. N. (1966). Reconciliation, forgiveness, lost contracts. *Theology Today*, 22, 44-59.
- LaSota, M. T. (2001). *Perfectionism and the role of self-esteem*. Unpublished master's thesis. University of Hartford, ABD.
- Lawler Row, K. A. and Piferi, R. L. (2006). The Forgiving personality: Predicting a life well lived. *Personality and Individual Differences*, 41, 1009-1020.
- Le Doux, J. (2006). *Duygusal Beyin*. İstanbul: Pegasus.
- Lee, D. (2006). *Maladaptive cognitive schemas as mediators between perfectionism and psychological distress*. Unpublished doctoral dissertation. The Florida State University, ABD.
- Linn, D. and Linn, M. (1978). *Healing life's hurts: Healing memories through the five stages of forgiveness*. New York: Paulist Press.
- Lund, L. G., Saboonchi, F. and Wangby, M. (2008). The role of personal standarts in clinically significant perfectionism. A person-oriented approach to the study of patterns of perfectionism. *Cognitive Theory Reseach*, 32, 333-350.
- Luyckx, K., Soenens, B., Goossens, L., Beckx, K. and Wouters, S. (2008). Identity exploration and commitment in late adolescence: Correlates of perfectionism and mediating mechanisms on the pathway to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27 (4), 336-361.
- Macaskill, A. (2005). Defining forgiveness: Christian clergy and general population perspectives. *Journal of personality*, 73 (5), 1237-1266.
- Macaskill, A., Maltby, J. and Day, L. (2002). Forgiveness of self and others and emotional empathy. *The Journal of Social Psychology*, 142, 663-665.
- Mallinger, A. (2009). The myth of perfection: Perfectionism in the obsessive personality. *American Journal of Psychotherapy*, 63 (2), 103-131.
- Maltby, J. and Day, L. (2004). Forgiveness and defense style. *The Journal of Genetic Psychology*. 165 (1), 99-109.

- Maltby, J., Macaskill, A. and Day, L. (2001) Failure to forgive self and others: A replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability, and general health. *Personality and Individual Differences*, 30, 881-885.
- Maltby J., Wood A. M., Day L., Kon T. W. H., Colley A and Linley P. A. (2008). Personality predictors of levels of forgiveness two and a half years after the transgression. *Journal of Research in Personality*, 42 (4), 1088-1094.
- Martinez, M. N. (1997). The Smarts that count. *HR Magazine*, 42 (11), 72-78.
- Martins, A., Ramalho, N. and Morin, E. (2010). A Comprehensive meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 49, 554-564.
- Marty, M. E. (1998). The ethos of Christian forgiveness. In E. L. Worthington (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (pp.9-28). Philadelphia, PA: Templeton Foundation Press.
- Matsuyuki, M. (2011). *An examination of the process of forgiveness and the relationship among state forgiveness, self-compassion, and psychological well-being experienced by Buddhists in the United States*. Unpublished doctoral dissertation. University of Kentucky, Kentucky, ABD.
- Mayer, J. D. and Hanson, E. (1995). Mood-congruent judgment over time. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 237-237.
- Mayer, J. D. and Salovey, P. (1990). *Emotional Intelligence*. New York: Baywood Publication.
- Mayer, J. D. and Salovey, P. (1997). What Is Emotional Intelligence?, In P. Salovey ve D.Sluyter (Eds.), *Emotional Development And Emotional Intelligence: Educational Implications*. New York: Basic Book.
- Mayer, J. D., Caruso, D.R. and Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standarts for an intelligence. *Intelligence*, 27 (4), 267-298.

- Mayer, J.D., Salovey, P. and Caruso, D.R. (2000). Models of emotional intelligence. In Stenberg, R. (Ed.), *Handbook of Emotional Intelligence* (pp.396-420). Cambridge: Cambridge University Press.
- Mayer, J.D., Salovey, P., Caruso, D.R. and Sitarenios, G. (2001). Emotional intelligence as a standard intelligence. *Emotion*, 1 (3), 232-242.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as a human strength: Theory measurement and links to well-being. *Journal of Social and clinical Psychology*, 19 (1), 43-55.
- McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it?. *Current Directions in Psychological Science*, 10 (6), 194-197.
- McCullough, M. E. and Worthington, E. L. (1995). Promoting Forgiveness: A comparison of two brief psychoeducational group interventions with a waiting-list control. *Counseling and Values*, 40, 55-68.
- McCullough, M. E. and Worthington, E. L. (1999). Religion and the forgiving personality. *Journal of Personality*, 67, 1141-1164.
- McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D. and Johnson, J. L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the big five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 601-610.
- McCullough, M. E., Bono, G. and Root, L. M. (2005). Religion and forgiveness. In R. F. Paloutzian, C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 394–411). New York: Guilford.
- McCullough, M. E., Exline, J. J. and Baumeister, R. F. (1998). An annotated bibliography of research on forgiveness and related concepts. In E. Worthington (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (pp. 193–317). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- McCullough, M. E., Hoyt, W. T. and Rachal, K. C. (2000). What we know (and need to know) about assessing forgiveness constructs. In M. E. McCullough, K. I. Pargament ve C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research and Practice*, (65-91). New York: Guilford Press.

- McCullough, M. E., Pargament, K. I. and Thoresen, C. T. (Eds.) (2000). *Forgiveness: Theory, Research and Practice*. New York: Guilford.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L. and Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 (2), 321.
- Menahem, S. and Love, M. (2013). Forgiveness in psychotherapy: The key to healing. *Journal of clinical psychology*, 69 (8), 829-835.
- Mısırlı-Tasdemir, Ö. (2003). *Üstün yetenekli çocuklarda mükemmeliyetçilik, sınav kaygısı, benlik saygısı, kontrol odağı, öz yeterlilik ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Michie, S. and Gooty, J. (2005). Values, emotions, and authenticity: Will the real leader please stand up?. *The Leadership Quarterly*, 16 (3), 441-457.
- Mikolajczak, M., Nelis, D., Hansenne, M. and Quoidbach, J. (2008). If you can regulate sadness, you can probably regulate shame: Associations between trait emotional intelligence, emotion regulation and coping efficiency across discrete emotions. *Personality and Individual Differences*, 44 (6), 1356-1368.
- Minas, A. (1975). God and forgiveness. *Philosophical Quarterly*, 25, 138-150.
- Mistler, B. A. (2010). *Forgiveness, perfectionism, and the role of self-compassion*. Unpublished doctoral dissertation. University of Florida, ABD.
- Mugrage, M. S. (2014). *The Relationship between emotional intelligence and forgiveness*. Unpublished doctoral dissertation. The Chicago School of Professional Psychology, ABD.
- Mullet, E., Houdbine, A., Laumonier, S. and Girard, M. (1998). Forgiveness: Factor structure in a sample of young, middle-aged, and elderly adults. *European Psychologist*, 3, 289-297.
- Mullet, E., Barros, J., Frongia, L., Usai, V., Neto, F. and Shafiqhi, S. R. (2003). Religious involvement and the forgiving personality. *Journal of Personality*, 71, 1-19.

- Murdock, N. L. (2012). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. (Çev. Ed: Füsün Akkoyun) Ankara: Nobel Yayınevi.
- Murphy, J. G. and Hampton, J. (1988). *Forgiveness and mercy*. Cambridge: Cambridge University Press
- Murray, R. J. (2002). The Therapeutic use of forgiveness in healing intergenerational pain. *Counseling and Values*, 46, 188-198.
- Nasir, M. and Masrur, R. (2010). An exploration of emotional intelligence of the students of IIUI in relation to gender, age and academic achievement. *Bulletin of education and research*, 32 (1), 37-51.
- Navidian, A. and Bahari, F. (2014). The impact of mixed, hope and forgiveness-focused marital counselling on interpersonal cognitive distortions of couples filing for divorce. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 21 (7), 658-666.
- Neblett, W. (1974). Forgiveness and ideals. *Mind*, 83 (330), 269-275.
- Neff, K. D. and Prohmier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other- focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 1-17.
- Nelson-Jones, R. (1982). *Danışma psikolojisi kuramları*. (Çev Editör: Füsün Akkoyun) İstanbul: Babil Yayıncılık.
- Neto, F. (2007). Forgiveness, personality and gratitude. *Personality and Individual Differences*, 43 (8), 2313–2323.
- Norris, D. (1983). *Forgiving from the heart: A biblical and psychotherapeutic exploration*. Unpublished doctoral dissertation. University of Michigan, Ann Arbor, ABD.
- North, J. (1987). Wrongdoing and forgiveness. *Philosophy*, 62, 499-508.
- O'Connor, D. B., O'Connor, R. C. and Marshall, R. (2007). Perfectionism and psychological distress: Evidence of the mediating effects of rumination. *European Journal of Personality*, 21 (4), 429.

- Ohbuchi, K., Kameda, M. and Agarie, N. (1989). Apology as aggression control: Its role in mediating appraisal of and response to harm. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 219-227.
- Orbon, M., Mercado, J. and Balila, J. (2015). Effects of forgiveness therapy on recovery among residents of drug rehabilitation centers. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 165, 12-20.
- Ortahinkal, J., Vansteenwegen, A. and Burggraeve, R. (2008). Are demographics important for forgiveness?. *The Family Journal*, 16, 20-27.
- Öğülmüş, S. (2006). Okullarda şiddet ve alınabilecek önlemler. *Eğitime Bakış*, 2 (7), 16- 24.
- Özdemir, M. (2015). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin duygusal zekaları ile yaşam doyumlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Özdemir, M. ve Dilekmen, M. (2014). *Eğitim fakültesi ilköğretim bölümünde öğrenim gören öğrencilerin duygusal zeka düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yıldız Uluslararası Eğitim Araştırmaları ve Sosyal Bilimler Konferansında sunulan bildiri, Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Öztürk, A. ve Deniz, M. E. (2008). Okul öncesi öğretmenlerinin duygusal zeka yetenekleri iş doyumları ve tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 7 (3), 578-599.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39, 386-390.
- Panda, Y. (2008). Emotional intelligence and perceived stress. *The Icfai University Journal of Organizational Behavior*, 7 (3), 13-17.
- Pargament, K. I. and Rye, M. S. (1998). Forgiveness as a method of religious coping. In E. L. Worthington (Ed.), *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives* (pp. 59–78). Philadelphia: Templeton Foundation Press.

- Pastor, M. (1986). *The nature of forgiveness in the christian tradition, modern western psychology and a course in miracle*. Unpublished doctoral dissertation. California Institute of Integral Studies, California, ABD.
- Paterson, R. J. and Moran, G. (1988). Attachment theory, personality, development, and psychotherapy. *Clinical Psychology Review*, 8, 611-636.
- Patton, J. (1985). *Is human forgiveness possible?*. Nashville: Abingdon Press.
- Petrides, K. V. (2009). Technical manual for the trait emotional intelligence questionnaires (TEIQue). *London Psychometric Laboratory*. London.
- Petrides, K. V. (2011). Ability and trait emotional intelligence. *The Wiley-Blackwell Handbook of Individual Differences*, 656-678.
- Petrides, K. V. and Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29, 313-320.
- Petrides, K. V. and Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15 (6), 425-448.
- Petrides, K. V., Pita, R. and Kokkinaki, F. (2007). The location of trait emotional intelligence in personality factor space. *British Journal of Psychology*, 98 (2), 273-289.
- Pirot, M. (1986). The pathological thought and dynamics of the perfectionist. *Individual Psychology*, 42, 51-58.
- Preacher, K.C. and Hayes, A.F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40 (3), 879-891.
- Reisoğlu, İ., Gedik, N. ve Göktaş, Y. (2013). Öğretmen adaylarının özsaygı ve duygusal zekâ düzeylerinin problemleri internet kullanımıyla ilişkisi. *Education and Science*, 38 (170).
- Rice, K. G. and Mirzadeh, S. A. (2000). Perfectionism, attachment and adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47 (2), 238-250.

- Rice, K. G., Ashby, J. S. and Preusser, K. J. (1996) Perfectionism, relationships with parents, and self-esteem. *Journal of Adlerian Theory, Research and Practice*, 52 (3), 246-260.
- Rice, K. G., Tucker, C. M. and Desmond, F. (2008). Perfectionism and depression among low-income chronically african american and white adolescents and their maternal parent. *Journal of Clinic Psychology Medical Settings*, 15, 171- 181.
- Riek, B. M. (2010). Transgressions, guilt, and forgiveness: A Model of seeking forgiveness. *Journal of Psychology and Theology*, 38 (4), 246-254.
- Roberts, R. (1995). Forgivingness. *American Philosophical Quarterly*, 32 (4), 289- 306.
- Ross, S. R., Kendall, A. C., Matters, K. G., Wrobel, T. A. and Rye, M. S. (2004). A personological examination of self- and other-forgiveness in the five-factor model. *Journal of Personality Assessment*, 82, 207-214.
- Rusbult, C. E. and Buunk, B. P. (1993). Commitment processes in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10 (2), 175-204.
- Rusbult, C. E., Verette, J., Whitney, G. A., Slovik, L. F., and Lipkus, I. (1991). Accommodation processes in close relationships: Theory and preliminary empirical evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 53-78.
- Rye, M. S., Pargament, K. I., Ali, M. A., Beck, G. L., Dorff, E.N., Hallisey, C., Narayanan, V. and Williams, J. G. (2000). Religious Perspectives on Forgiveness. In M.E. McCullough, K. I. Pargament ve C.E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research and Practice* (pp. 17-41). New york: Guilford Press.
- Salovey, P. and Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence, imagination. *Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S., Turvey, C. and Palfai, T. (1995). Emotional attention, clarity and repair: exploring emotional intelligence using the trait meta- mood scale. In J. W., Pennebaker, *emotion, disclosure and health* (pp. 125-154). Washington, DC: American Psychological Association.

- Sarinopoulos, İ. (1999). *Forgiveness and physical health*. Unpublished doctoral dissertation. University of Wisconsin-Madison, ABD.
- Sastre, M. T. M., Vinsonneau, G., Chabrol, H. and Mullet, E. (2005). Forgiveness and the paranoid personality style. *Personality and Individual Differences*, 38, 765-772.
- Sayıl, M., Kındap, Y., Bayar, Y., Bayraktar, F., Kurt, D., Tığrak, A. ve Yaban, E. H. (2012). *Ergenlik döneminde ebeveynlik ve ergenin psikososyal uyumu*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayını.
- Schilling, D. (2009). *Duygusal zeka beceri eğitimi uygulamaya yönelik pratik bir model ve elli aktivite*. (Çev. F. Karahan, vd.) Ankara: Maya Akademi.
- Schuler, P. A. (2000) Perfectionism and gifted adolescent. *Journal of Secondary Gifted Education*, 11 (4), 183-196.
- Scobie, E. D. and Scobie, G. E. W. (1998). Damaging events: The perceived need for forgiveness. *Journal of the Theory of Social Behaviour*, 28, 373-400.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2, 3-12.
- Sells, J. N. and Hargrave, T. D. (1998). Forgiveness: A review of the theoretical and empirical literature. *Journal of Family Therapy*. 20 (2), 21-36.
- Sevindik, F., Uncu, F. ve Dağ, D. G. (2012). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elazığ: Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 26 (1), 021-026.
- Seybold, K. S., Hill, P. C., Neumann, J. K. and Chi, D. S. (2001). Physiological and psychological correlates of forgiveness. *Journal of Psychology and Christianity*, 20 (3), 250-259.
- Shalar, G., Blatt, S. J. and Zuroff, D. C. (2007). Satisfaction with social relations buffers the adverse effect of (Mid-Level). *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26 (5), 540-555.
- Shapiro, L. E. (2002). Yüksek EQ'lu bir çocuk yetiştirmek. (Çev. Ü. Kartal) İstanbul: Varlık.

- Shapiro, L.E. (2004). *Yüksek EQ'lu Bir Çocuk Yetiştirmek*. (Çev. Ümran Kartal) İstanbul: Varlık Yayınları.
- Shultz, D. P. and Shultz, S. E. (2007). *Modern psikoloji tarihi*. (Çev. Yasemin Aslay) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Slade, P. D. and Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22, 372–390.
- Slade, P.D., Newton, T., Butler, N. M. and Murphy, P. (1991). An experimental analysis of perfectionism and dissatisfaction. *The British Journal of Clinical Psychology*, 2, 169- 176.
- Slaney, R. B. and Ashby, J. (1996). Perfectionists: Study of a criterion group. *Journal of Counselling and Development*, 74, 393–398.
- Smedes, L.B. (1983). Forgiveness: The power to change the past. *Christianity Today*, 27, 22- 26.
- Smedes, L. B. (1984). *Forgive and forget: Healing the hurts we don't deserve*. San Francisco: Harperone.
- Smith, S. D. (2013). *Examining the effects of empathy, racism experience, and faith maturity on forgiveness*. Unpublished doctoral dissertation. University Of Oklahoma, Oklahoma, ABD.
- Smith, C. A. and Lazarus, R.S. (1990). *Emotion and adaptation, handbook of personalit*. New York: The Guilford Press.
- Smith, M. M., Saklofske, D. H., and Nordstokke, D. W. (2014). The link between neuroticism and perfectionistic concerns: The mediating effect of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 61 (62), 97–100.
- Smith, M. M., Saklofske, D. H. and Yan, G. (2015). Perfectionism, trait emotional intelligence, and psychological outcomes. *Personality and Individual Differences*, 85, 155-158.
- Snow, N. E. (1993). Self Forgiveness. *The Journal of Value Inquiry*, 27, 75-80.
- Soenens, B., Vansteenkiste, M., Duriez, B. and Goossens, L. (2006). In search of the sources of psycjologically contoling parenting: the role of parental separation

- anxiety and parental maladaptive perfectionism. *Journal of Research on Adolescence*, 16 (4), 539- 559.
- Stober, J. (1998). The Frost multidimensional perfectionism scale revised: More perfect with four (instead of six) dimensions. *Personality and Individual Differences*, 24, 481-491.
- Strelan, P. (2007). Who forgives others, themselves, and situations? The roles of narcissism, guilt, self-esteem, and agreeableness. *Personality and Individual Differences*, 42, 259-269.
- Subkoviak, M. J., Enright, R. D., Wu, C., Gassin, E. A., Freedman, S., Olson, L. M. and Sarinopoulos, I. (1995). Measuring interpersonal forgiveness in late adolescence and middle adulthood. *Journal of Adolescence*, 18, 641-655.
- Şahin, H. (2014). *Kur'ân'da af kelimesi ve affetmenin anlam alanı*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Şahin, M. (2013). *Affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Şener, A. (1982). Dinî ve hukuki açıdan bağışlama üzerine sohbet. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 229-235.
- Tangney, J. P., Boone, A. L., and Dearing, R. (2005). Forgiving the self: Conceptual issues and empirical findings. *Handbook of forgiveness*, 143-158.
- Tarhan, N. (2007). *Duyguların dili, duygusal zekaya yeni bir yorum*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. (2011a). *Duyguların Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. (2011b). *Var mı Beni Anlamak İsteyen*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, N., Gümüsel, O. ve Sayım, A. (2014). *Pozitif psikoloji: Çoklu zeka uygulamaları*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taysi, E. (2007). *İkili ilişkilerde bağışlama: İlişki kalitesi ve yüklemelerin rolü*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- TDK. (2015). Türk Dil Kurumu Sözlüğü. <http://tdk.gov.tr>. Erişim Tarihi: 09.10.2015.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N. and Billings, L. S. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73, 313-359.
- Thoresen, C. E., Luskin, F. and Harris, A. H. S. (1998). Science and Forgiveness Interventions: Reflections and Recommendations. In E. L. Worthington (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological speculations* (pp. 163–192). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Thorndike, R. L. and Stein, S. (1937). An evaluation of the attempts to measure social intelligence. *Psychological Bulletin*, 34, 275–285
- Titrek, O. (2007). *IQ'dan EQ'ya duyguları zekice yönetme*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Titrek, O. (2010). *IQ'dan EQ'ya: duyguları zekice yönetme*. (İkinci Basım). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Toussaint, L. and Webb, J.R. (2005). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *The Journal of Social Psychology*, 145 (6), 673-685.
- Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A. and Everson, S. A. (2001). Forgiveness and health: Age differences in a U.S. probability sample. *Journal of Adult Development*, 8, 249-257.
- Tozzi, F., Aggen, S. H., Neale, B. M., Anderson, C. B., Mazzeo, S. E., Neale, M. C. and Bulik, C. M. (2004). The structure of perfectionism: A twin study. *Behavior Genetics*, 34 (5), 483-494.
- Trainer, M. F. (1981). *Forgiveness: Intrinsic, role expected expedient, in the context of divorce*. Unpublished doctoral dissertation. Boston University, Boston, ABD.
- Truong, K. T. (1991). *Human forgiveness: A phenomenological study about the process of forgiving*. Unpublished doctoral dissertation. United States International University, San Diego, ABD.
- Tsang, J., McCullough, M. E. and Fincham, F. D. (2006). The longitudinal association between forgiveness and relationship closeness and commitment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25 (4), 448- 472.

- Tse, M. C. and Cheng, S. T. (2006). Depression reduces forgiveness selectively as a function of relationship closeness and transgression. *Personality and Individual Differences*, 40, 1133-1141.
- Tuğrul, C. (1999). Duygusal Zeka. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 1, 12-20.
- Tuncer, B. ve Voltan-Acar, N. (2006). Kaygı düzeyleri farklı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin incelenmesi. *Kriz Dergisi*, 14 (2), 1-15.
- Ulutaş, İ. (2005). *Anasınıfına devam eden altı yaş çocuklarının duygusal zekalarına duygusal zeka eğitiminin etkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Vieth, A. Z. and Trull, T. J. (1999). Family patterns of perfectionism: an examination of college students and their parents. *Journal of Personality Assessment*, 72 (1), 49-67.
- Vogel, S. W. (2006). *The relationship between bullying and emotional intelligence*. Unpublished doctoral dissertation. Northcentral University, ABD.
- Walker, D. F. and Gorsuch, R. L. (2002). Forgiveness within the big five personality model. *Personality and Individual Differences*, 32, 1127-1137.
- Wang, Y., and Kong, F. (2014). The role of emotional intelligence in the impact of mindfulness on life satisfaction and mental distress. *Social Indicators Research*, 116 (3), 843-852.
- Watson, M. J. (2007). *The relationship between intrapersonal forgiveness and eating disorder symptomatology in anorexic and bulimic adult females*. Unpublished doctoral dissertation. Walden of University, ABD.
- West, W. (2001). Issues relating to the use of forgiveness in counseling and psychotherapy. *British Journal of Guidance and Counselling*, 29 (4), 415-423.
- Witvliet, C. V., Ludwig, T. and Vander Laan, K. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology, and health. *Psychological Science*, 12, 117-123.

- Worthington, E. L. (1998a). *Dimensions of forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives*. Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Worthington, E. L. (1998b). An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *Journal of Family Therapy*, 20, 59-76.
- Worthington, E. L. (2006). *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*. New York: Brunner-Routledge.
- Worthington, E. L. and Wade, N. G. (1999). The social psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18, 385-418.
- Yaylacı, G. (2006). *Kariyer yaşamında duygusal zeka ve iletişim yeteneği*. İstanbul: Hayat.
- Yeşilyaprak, B. (2001). Duygusal zeka ve eğitim açısından doğurguları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 7 (25), 139-146.
- Yılmaz, M. ve Şahin, Ş. (2004). *Okul öncesi öğretmen adaylarının duygusal zeka düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. XII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, Malatya.
- Younger, J. W., Piferi, R. L., Jobe, R. L. and Lawler, K. A. (2004). Dimensions of forgiveness: The views of laypersons. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21 (6), 837-855.
- Ysseldyk, R., Matheson, K. and Anisman, H. (2007). Rumination: Bridging a gap between forgivingness, vengefulness, and psychological health. *Personality and Individual Differences*, 42, 1573-1584.
- Zechmeister, J. S. and Romero, C. (2002). Victim and offender accounts of interpersonal conflict: Autobiographical narratives of forgiveness and unforgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (4), 675- 686.
- Zlotnick, C., Hohlstein, L. A, Shea, M. T., Pearlstein, T., Recupero, P. and Bidadi, K. (1996). The Relationship between sexual abuse and eating pathology. *International Journal of Eating Disorders*, 20 (2), 129-134.

EKLER

EK 1. Kişisel Bilgi Formu

Bilimsel bir araştırmada kullanılmak üzere hazırlanan bu formda çeşitli sorular bulunmaktadır. Ad, Soyad ve numara gibi kimliğinizi tanıttıcı bilgiler vermeden formda yer alan tüm soruları doğru ve samimi bir şekilde yanıtlamanız rica olunur.

Katkılarınız için teşekkür ediyorum.

Arş. Gör. Feridun KAYA

1) Cinsiyetiniz : Erkek () Kadın ()

2) Yaşınız:.....

3) Bölümünüz.....

4) Sınıfınız : 1 (), 2 (), 3 (), 4 ()

5) Nerede Kalıyorsunuz?

() Yurt

() Ailem ile Birlikte Evde

() Arkadaşlarımla Birlikte Evde

() Akrabalarımla

() Diğer (Belirtiniz.)

6) Bugüne kadar hiç psikolojik sorun yaşadığınız mı?

1. Evet () 2. Hayır ()

7) Şu anda psikiyatrik bir ilaç kullanıyor musunuz?

1. Evet () 2. Hayır ()

8) Geçmişte istemeden de olsa karşınızdaki kişiyi kırdığınız / incittiğiniz bir durumla karşılaştınız mı?

1. Evet () 2. Hayır ()

Cevabınız evet ise; kırdığınız / incittiğiniz kişi tarafından affedildiniz mi?

1. Evet () 2. Hayır ()

EK 3. Frost- Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

	Aşağıda SİZİNLE ilgili bazı ifadeler yer almaktadır. Lütfen bu ifadeleri dikkatlice okuyun ve sizin için ne kadar geçerli olduğunu size uyan rakamı daire içine alarak belirtiniz.	Hiç Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Ne katılmıyorum ne katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Tamamen Katılmıyorum
1.	Anne-babamın benim için koyduğu hedef ve beklentiler çok yüksekti.	1	2	3	4	5
2.	Plan yapmak benim için çok önemlidir.	1	2	3	4	5
3.	Çocukken, işleri en iyi şekilde (mükemmel) yapamadığım için cezalandırılırdım.	1	2	3	4	5
4.	Kendim için yüksek standartlar belirlemezsem, ikinci sınıf bir insan olurum.	1	2	3	4	5
5.	Anne-babam hiçbir zaman hatalarımı anlamaya çalışmadılar.					
6.	Yaptığım her şeye tam anlamıyla hakim olmak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
7.	Düzenli/tertipli biriyim.	1	2	3	4	5
8.	Planlı, programlı biri olmak için çaba gösteririm.	1	2	3	4	5

EK 4. Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği- Kısa Formu

Yönerge: Lütfen aşağıdaki her ifadeyi o ifadeye katılma ya da katılmama derecenizi yansıtan rakamı daire içine alarak cevaplayınız İfadelerin tam anlamı hakkında çok uzun düşünmeyiniz. Hızlı ilerleyiniz ve kesin cevaplar vermeye çalışınız. İfadelerin tam anlamı hakkında çok uzun düşünmeyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. 1-Hiç katılmıyorum 7-Tamamen katılıyorum arasında 7 cevap seçeneğiniz vardır. İlginiz ve zaman ayırdığınız için teşekkürler.

1 2 3 4 5 6 7
Kesinlikle Katılmıyorum *Kesinlikle katılıyorum*

1. Genel anlamda,yüksek motivasyonlu birisiyim.	1	2	3	4	5	6	7
2.Duygularımı düzenlemekte genellikle zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
3. İnsanlarla etkin bir biçimde başedebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
4. Verdiğim kararlarımı sıklıkla değiştirme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6	7
5. Çoğu zaman hangi duyguyu hissettiğimi ayırt edemem.	1	2	3	4	5	6	7
6. Birçok iyi özelliğe sahip olduğumu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
7. Haklarımı savunmak benim için genellikle zordur.	1	2	3	4	5	6	7
8. Diğer insanların duygularını bir şekilde etkileyebilme yeteneğim vardır.	1	2	3	4	5	6	7

EK 5. Araştırma İzin Yazısı

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : 88179374-302.08.01-E.1500089293

22.10.2015

Konu : Uygulama İzni Feridun KAYA

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 12.10.2015 tarihli ve 56785782-300-E.1500080318 sayılı belge.

Enstitünüz yüksek lisans öğrencisi Feridun KAYA'nın "Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka ile Affetme Düzeyleri Arasındaki İlişki: Mükemmeliyetçiliğinin Aracı Rolü" konulu ölçek uygulamaları ile ilgili Edebiyat Fakültesinden alınan 15/10/2015 tarih ve 1500083553 sayılı yazı ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof.Dr. Ömer İrfan KÜFREVİOĞLU
Rektör Yardımcısı

Ek : 15.10.2015 tarihli 82806933-300-E.1500083553 sayılı Belge



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : 88179374-302.08.01-E.1500093918
Konu : Uygulama İzni Feridun KAYA

28.10.2015

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 12.10.2015 tarihli ve 56785782-300-E.1500080318 sayılı belge.

Enstitünüz yüksek lisans öğrencisi Feridun KAYA'nın "Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka ile Affetme Düzeyleri Arasındaki İlişki: Mükemmeliyetçiliğinin Aracı Rolü" konulu ölçek uygulamaları ile ilgili Kazım Karabekir Eğitim Fakültesinden alınan 26/10/2015 tarih ve 1500091317 sayılı yazı ekte gönderilmiştir.
Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof.Dr. Ömer İrfan KÜFREVİOĞLU
Rektör Yardımcısı

Ek : 26.10.2015 tarihli 29202147-900-1500091317 Sayılı belge



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : 88179374-302.08.01-E.1500084888

16.10.2015

Konu : Uygulama İzni Feridun KAYA

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 12.10.2015 tarihli ve 56785782-300-E.1500080318 sayılı belge.

Enstitünüz yüksek lisans öğrencisi Feridun KAYA'nın "Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka ile Affetme Düzeyleri Arasındaki İlişki: Mükemmeliyetçiliğinin Aracı Rolü" konulu ölçek uygulamaları ile ilgili İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinden alınan 14/10/2015 tarih ve 1500083034 sayılı yazı ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof.Dr. Ömer İrfan KÜFREVİOĞLU
Rektör Yardımcısı

Ek : 14.10.2015 tarihli 63092398-300-E.1500083034 sayılı Belge

EK 6. Ölçeklere İlişkin İzin Yazıları

Heartland Affetme Ölçeği kullanma izni

Merhaba Feridun,

Ekte ölçeği ve ölçeğe ait makale çalışmasını bulabilirsin. Tezinde başarılar dilerim.

Sevgiler,

Aslı

2015-07-31 15:12 GMT+03:00 feridun kaya <frdn_kaya_pdr@hotmail.com>:

Aslı Hanım,

Merhaba. Ben Atatürk Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümü yüksek lisans öğrencisiyim.Yüksek lisans tezimi "affetme" konusuyla ilgili yapmak istiyorum. Bunun için sizin "Kendini affetmeyi yordayan sosyo-bilişsel, duygusal, davranışsal faktörlerin incelenmesi" adlı doktora tezinizde Türkçeye uyarlamasını yapmış olduğunuz "Heartland Affetme Ölçeği" ne ihtiyacım var.

Sizden "Heartland Affetme Ölçeği" ni tezimde kullanmak için izin istiyorum. İlginize şimdiden teşekkür ediyorum.

Feridun KAYA

--

Aslı Bugay, Ph.D.

Assist. Prof. of Guidance and Psychological Counseling

TED University

Faculty of Education

Ankara 06440

TURKEY

asli.bugay@tedu.edu.tr

Ph: +90-312- 585 0044

Frost- Çok boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Kullanım İzni

Melike Sayıl <melike.sayil@tedu.edu.tr>

2.11.2015 (Pzt) 09:18

Kime:

Feridun KAYA;

1 ek

Feridun bey merhaba,

Ölçek ekte tanıtımını bulacağınız kitapta yer almaktadır. Burada yer aldığı şekliyle ve kullanım kurallarına uyararak kullanabilirsiniz.

Başarılar dilerim,
Melike Sayıl

Feridun KAYA

2.11.2015 (Pzt) 08:55

Gönderilmiş Öğeler

Kime:

Melike Sayıl <melike.sayil@tedu.edu.tr>;

SAYIN HOCAM Merhabalar,

Bayburt'ta araştırma görevlisi olarak çalışıyorum ve yüksek lisans yapıyorum. Yapacağım tez çalışmamda uyarlama çalışmalarını yaptığınız mükemmeliyetçilik ölçeğinizi kullanmak istiyorum. Bu konuda siz değerli hocamdan izin istemek için rahatsız ediyorum.

Saygılarımla .

Feridun KAYA

Duygusal Zeka Ölçeği Kısa Formu kullanma izni

Subject: Ynt: Duygusal Zeka Ölçeği Kısa Formu kullanma izni

From: edeniz@yildiz.edu.tr

To: adem.peker@hotmail.com

Date: Mon, 30 Nov 2015 13:07:24 +0200

Adem bey ölçek ekli dosyada başarılar dilerim.

Prof. Dr. M. Engin Deniz

Düzce Üniversitesi

Eğitim Fakóltesi Dekanı

Yıldız Teknik Üniversitesi

Eğitim Fakóltesi

Eğitim Bilimleri Bölümü

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Davutpaşa-İstanbul

-----adem peker <adem.peker@hotmail.com> yazdı: -----

Kime: "edeniz@yildiz.edu.tr" <edeniz@yildiz.edu.tr>

Kimden: adem peker <adem.peker@hotmail.com>

Tarih: 27.11.2015 19:42

Konu: ölçek kullanma izni

Sayın Engin Hocam,

Atatürk Üniversitesinde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD'de öğretim üyesiyim. Yüksek lisans tez çalışmasında sizin geliştirmiş olduğunuz "Duygusal Zeka Ölçeği Kısa Formu"nu kullanmak için izin istiyorum.

İyi çalışmalar.

ÖZGEÇMİŞ

1990 yılında Erzurum'da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Erzurum'da tamamladı. 2012 yılında Atatürk Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünden İkincilikle mezun oldu ve aynı yıl Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünde yüksek lisansa başladı. Yine 2012 yılında 3 Temmuz Lisesine rehber öğretmen olarak atandı. Daha sonradan 2012 yılının temmuz ayında görevine Yakutiye Rehberlik ve Araştırma Merkezinde rehber öğretmen olarak devam etti. Nisan 2015'ten itibaren ise Bayburt Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümünde araştırma görevlisi olarak çalışmaktadır.