



T.C.  
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİ VE  
AFFETME DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YAĞMUR SİMGE GÜL

İzmir  
2019

## ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri ve affetme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi” adlı çalışmanın içerdiği fikri izinsiz başka bir yerden almadığımı; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında ve bölümlerinin yazımında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yaptığımı ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi, ayrıca bu çalışmanın Dokuz Eylül Üniversitesi tarafından kullanılan bilimsel intihal tespit programıyla tarandığını ve *intihal içermediğini* beyan ederim. Herhangi bir zamanda aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonuca razı olduğumu bildiririm.

12.04/2019

  
Yağmur Simge GÜL



Tarih: 16.05.2019..

Tez Başlığı:

Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Kaygı Düzeyleri Ve Affetme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi/  
Investigating The Relationship Between The University Students' Level Of Trait Anxiety And The Level Of  
Forgiveness

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 79 sayfalık kısmına ilişkin, 14/05/2019 tarihinde tez danışmanım tarafından Dokuz Eylül Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı'nın sağladığı İntihal Tespit Programından (Turnitin-Tez İntihal Analiz Programı) aşağıda belirtilen filtreleme tiplerinden biri (uygun olanı işaretleyiniz) uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 27 dir.

- <http://www.kutuphane.deu.edu.tr/tr/turnitin-tez-intihal-analiz-programi/> adresindeki Tez İntihal Analiz Programı Kullanım Kılavuzunu okudum

Filtreleme Tipi 1(Maksimum %15)

Filtreleme Tipi 2(Maksimum %30)

<input type="checkbox"/> Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç, <input type="checkbox"/> Kaynakça hariç, <input type="checkbox"/> Alıntılar dâhil, <input type="checkbox"/> Altı (6) kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç.	<input checked="" type="checkbox"/> Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç, <input checked="" type="checkbox"/> Kaynakça dâhil, <input checked="" type="checkbox"/> Alıntılar dâhil.
EK 1- İntihal Tespit Programı Raporu İLK SAYFA Çıktısı. <input checked="" type="checkbox"/>	
EK 2- İntihal Tespit Programı Raporu (Tümü) Cd İçinde. <input checked="" type="checkbox"/>	

Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esasları'nı inceledim ve yukarıda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Adı Soyadı : Yağmur Simge Gül  
Öğrenci No : 2016950023  
Anabilim Dalı : Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı  
Programı : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık  
Statüsü : Yüksek Lisans  Doktora

ÖĞRENCİ

Yağmur Simge GÜL

Tarih: 16/05/2019

İmza:

DANIŞMAN

Prof. Dr. Rengin KARACA

Tarih: 16/05/2019

İmza:

#### Açıklamalar

1: Bu formu teslim etmeden önce sizden istenen bilgileri uygun kutucuğu () işaretleyerek doldurunuz.

Kullanıcı şifre vb. konusunda sorun yaşanması durumunda Üniversitemiz Merkez Kütüphanesinde bulunan Turnitin yetkilisine (Ali Taş Tel: +90 (232) 3018026 veya [ali.tas@deu.edu.tr](mailto:ali.tas@deu.edu.tr)) başvurunuz.

2: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu" formu tezin ciltlenmiş ve elektronik nüshalarının içerisinde ekler kısmında yer alır.

3: Tez savunmasında düzeltme alınması durumunda bu form güncellenerek yeniden hazırlanır.

4: Turnitin-Tez İntihal Analiz Programına yükleme yapılırken Dosya Başlığı (document title) olarak tez başlığının tamamı, Yazar Adı (author's first name) olarak öğrencinin adı, Yazar Soyadı (author's last name) olarak öğrencinin soyadı bilgisini yazınız.

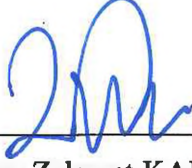
## YÜKSEK LİSANS TEZİ SINAV SONUÇ FORMU

Yağmur Simge GÜL tarafından Prof. Dr. Rengin KARACA yönetiminde hazırlanan 'Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Kaygı Düzeyleri Ve Affetme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi' başlıklı tez tarafımızdan okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından "Yüksek Lisans Tezi" olarak kabul edilmiştir.



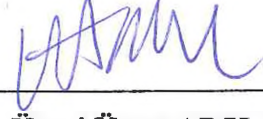
Prof. Dr. Rengin KARACA

Danışman



Doç. Dr. Hatice Zekavet KABASAKAL

Jüri Üyesi



Dr. Öğr. Üyesi Ümüt ARSLAN

Jüri Üyesi



Prof. Dr. Süha YILMAZ

Enstitü Müdürü V.

## TEŞEKKÜR

Öncelikle yüksek lisans süresince engin bilgi ve deneyimleriyle bizleri aydınlatan, tez yazım süresince bana ışık tutan, anlayışlarını esirgemeyen tez danışmanım sayın Prof. Dr. Rengin KARACA'ya teşekkürlerimi sunarım.

Lisans üstü eğitimle tanıştığım andan itibaren ufkumu açan, fikirlerine ihtiyaç duyduğumda samimiyetle cevaplayan sayın Prof. Dr. Diğdem Müge SİYEZ'e teşekkürlerimi borç bilirim.

Lisans eğitiminin ilk gününden bu yana sorularımızı büyük sabır ve özveriyle cevaplayan, her zaman desteğini hissettiğimiz sayın Dr. Öğr. Üyesi Serkan DENİZLİ'ye teşekkür ederim.

Son olarak maddi ve manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, çalışmalarım sebebiyle yanlarında olamayışına ve onlara yeterince vakit ayıramayışına anlayış gösteren sevgili annem, babam ve ablama teşekkürlerimi sunarım.

## İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	vii
ABSTRACT.....	viii
BÖLÜM 1 .....	1
GİRİŞ .....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Önemi ve Amacı: .....	4
1.3. Problem Cümlesi ve Alt Problemler .....	5
1.4. Sayıtlılar .....	6
1.5. Sınırlılıklar .....	6
1.6. Tanımlar .....	6
BÖLÜM 2 .....	7
İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR .....	7
2.1. Affetme Kavramı .....	13
2.2. Affetme İle İlgili Kuramlar .....	14
2.2.1. Süreç Modeli .....	14
2.2.2. Sosyal Psikolojik Belirleyiciler Modeli .....	15
2.2.3. Worthington'ın Modeli (Empati, Alçakgönüllülük ve Taahhüt Modeli). .....	16
2.3. Affetme İle İlgili Araştırmalar .....	16
2.3.1. Affetme İle İlgili Yurt İçinde Yapılmış Yayın ve Araştırmalar.....	16
2.4. Sürekli Kaygı Kavramı .....	7
2.5. Sürekli Kaygı ile İlgili Araştırmalar .....	7
2.5.1. Sürekli Kaygı ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar .....	7
2.5.2. Sürekli Kaygı ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar .....	12

BÖLÜM 3 .....	24
YÖNTEM.....	24
3.1. Araştırmanın Modeli .....	24
3.2. Evren ve Örneklem .....	24
3.3. Veri Toplama Araçları .....	25
3.3.1. Heartland Affetme Ölçeği .....	25
3.3.1.1. Heartland Affetme Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği .....	25
3.3.2. Spielberger Sürekli Kaygı Ölçeği .....	26
3.3.2.1. Spielberger Sürekli Kaygı Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği .....	27
3.3.3. Kişisel Bilgi Formu .....	27
3.4. Veri Toplama Süreci .....	28
3.5. Verilerin Analizi .....	28
3.6. Araştırmacının Rolü.....	29
BÖLÜM 4 .....	30
BULGULAR.....	30
4.1. Örnekleme Tanıtıcı Bulgular.....	30
4.2. Problem Cümlesine İlişkin Bulgular.....	32
4.3. Alt Problemlere İlişkin Bulgular .....	33
BÖLÜM 5 .....	46
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	46
5.1. Sonuç ve Tartışma.....	46
5.1.1. Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Affetme Düzeyleri İlişkisi.....	46
5.1.2. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetleri ile Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Affetme Düzeyleri İlişkisi.....	46

5.1.3. Üniversite Öğrencilerinin Yaşları ile Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Affetme Düzeyleri İlişkisi .....	47
5.1.4. Üniversite Öğrencilerinin Okudukları Bölüm ile Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Affetme Düzeyleri İlişkisi .....	47
5.1.5. Üniversite Öğrencilerinin Aileleriyle veya Ailelerinden Uzak Yaşamalarıyla Sürekli Kaygı ve Affetme Düzeyleri İlişkisi.....	48
5.1.6. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Sosyoekonomik Durumları ile Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Affetme Düzeyleri İlişkisi.....	48
5.1.7. Üniversite Öğrencilerinin Annelerinin Eğitim Durumu ile Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Affetme Düzeyleri İlişkisi .....	49
5.1.8. Üniversite Öğrencilerinin Babalarının Eğitim Durumu ile Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Affetme Düzeyleri İlişkisi .....	50
5.1.9. Üniversite Öğrencilerinin Anne ve Babasının Birlikte Yaşayıp Yaşamaması ile Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Affetme Düzeyleri İlişkisi .....	50
5.1.10. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Akademik Başarısına ile Sürekli Kaygı ve Affetme Düzeyleri İlişkisi .....	51
5.2. Öneriler .....	52
KAYNAKÇA .....	53
EKLER.....	63
EK 1: Durumluk- Sürekli Kaygı Envanteri Kullanım İzni .....	63
EK 2: Heartland Affetme Ölçeği Kullanım İzni .....	63
EK 3: ÖLÇEKLER .....	64



## TABLOLAR LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Öğrencilerin Cinsiyet ve Bölümlerine Göre Frekansları .....	25
<b>Tablo 2.</b> Veri Setinin Çarpıklık- Basıklık Değerleri .....	29
<b>Tablo 3.</b> Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet, Yaş, Okudukları Bölümlere Göre Dağılımı .....	30
<b>Tablo 4.</b> Üniversite Öğrencilerinin Aile İçi Yaşam ve Eğitim Değişkenlerine Göre Dağılımı .....	31
<b>Tablo 5.</b> Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyoekonomik Düzey ve Algıladıkları Akademik Başarı Değişkenlerine Göre Dağılımı .....	32
<b>Tablo 6.</b> Sürekli Kaygı Envanteri ve Affetme Ölçeği Puanlarına İlişkin n Sayıları, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	32
<b>Tablo 7.</b> Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Affetme Düzeyleri İlişkisi (Pearson Korelasyon Katsayıları).....	33
<b>Tablo 8.</b> Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) .....	33
<b>Tablo 9.</b> Cinsiyete göre Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Affetme Düzeyleri İlişkisi (Bağımsız Gruplar T- Testi).....	34
<b>Tablo 10.</b> Üniversite Öğrencilerinin Yaşlarına göre Affetme ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Betimsel Analizleri.....	34
<b>Tablo 11.</b> Yaşa göre Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Affetme Düzeyleri İlişkisi (ANOVA).....	35
<b>Tablo 12.</b> Üniversite Öğrencilerinin Okudukları Bölümlere göre Affetme ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Betimsel Analizleri .....	36
<b>Tablo 13.</b> Üniversite Öğrencilerinin Okudukları Bölüm ile Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Affetme Düzeyleri İlişkisi (ANOVA).....	37
<b>Tablo 14.</b> Üniversite Öğrencilerinin Aileleriyle Birlikte Yaşamaların göre Affetme ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Betimsel Analizleri .....	37
<b>Tablo 15.</b> Üniversite Öğrencilerinin Ailelerinin Yanında veya Ayrı Yaşamaları ile Sürekli Kaygı ve Affetme Düzeyleri İlişkisi (Bağımsız Örneklem t-Testi) .....	38
<b>Tablo 16.</b> Algılanan Sosyoekonomik Düzey Değişkenine göre Betimleyici İstatistikler.....	38

<b>Tablo 17.</b> Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyoekonomik Düzeyleri ile Sürekli Kaygı ve Affetme Düzeyi İlişkisi (ANOVA).....	39
<b>Tablo 18.</b> Algılanan Sosyoekonomik Duruma Göre Scheffe Testi Sonuçları.....	39
<b>Tablo 19.</b> Anne Eğitim Durumuna Göre Öğrencilerin Sürekli Kaygı Düzeyi ve Affetme Düzeylerini Betimleyici İstatistikler .....	40
<b>Tablo 20.</b> Üniversite Öğrencilerinin Annelerinin Eğitim Durumu ile Öğrencilerin Sürekli Kaygı ve Affetme Düzeyleri İlişkisi (ANOVA).....	41
<b>Tablo 21.</b> Anne Eğitim Düzeyine göre Scheffe Testi Sonuçları .....	41
<b>Tablo 22.</b> Baba Eğitim Durumuna Göre Öğrencilerin Sürekli Kaygı Düzeyi ve Affetme Düzeylerini Betimleyici İstatistikler .....	42
<b>Tablo 23.</b> Üniversite Öğrencilerinin Babalarının Eğitim Durumu ile Öğrencilerin Sürekli Kaygı ve Affetme Düzeyleri İlişkisi (ANOVA).....	42
<b>Tablo 24.</b> Üniversite Öğrencilerinin Anne Babalarının Birlikte Yaşamalarına Göre Sürekli Kaygı ve Affetme Düzeylerini Betimleyici İstatistikler .....	43
<b>Tablo 25.</b> Öğrencilerin Anne Baba Birlikteliğine Göre Sürekli Kaygı ve Affetme Düzeyleri İlişkisi (Bağımsız Örneklem t-Testi).....	43
<b>Tablo 26.</b> Algılanan Akademik Başarıya Göre Öğrencilerin Sürekli Kaygı Düzeyi ve Affetme Düzeylerini Betimleyici İstatistikler .....	44
<b>Tablo 27.</b> Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Akademik Başarılarına Göre Sürekli Kaygı ve Affetme Düzeyleri İlişkisi (ANOVA) .....	44
<b>Tablo 28.</b> Kaygı Düzeyinde Oluşan Anlamlı Farklılığın Algılanan Akademik Başarının Boyutlarına Göre İncelenmesi (Scheffe Testi) .....	45

## ÖZET

### Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Kaygı Düzeyleri Ve Affetme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Gül, Yağmur Simge

Yüksek Lisans, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

Prof. Dr. Rengin KARACA

Bu araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri ile affetme düzeyleri arasındaki ilişki bazı sosyodemografik değişkenlere göre incelemektedir.

Araştırma evrenini 2017- 2018 eğitim yılları arasında Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Fakültesinde okuyan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini uygun örnekleme yöntemleriyle seçilen, müzik öğretmenliği, psikolojik danışmanlık ve rehberlik, fen bilgisi öğretmenliği, matematik öğretmenliği, okul öncesi öğretmenliği bölümlerinde eğitim gören 472 öğrenci oluşturmaktadır.

Ölçme aracı olarak Spielberger Sürekli Kaygı Envanteri ve Heartland Affetme Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırma verilerinin analizinde SPSS 22 istatistik programı kullanılmıştır. Veriler, bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve korelasyon analizi için ise Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu kullanılmıştır.

Araştırma bulguları, sürekli kaygı düzeyinin affetme düzeyini orta derecede, olumsuz yönde istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaştırdığını belirtmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Sürekli kaygı, affetme, üniversite öğrencileri.

**ABSTRACT****Investigating The Relationship Between The University Students'  
Level Of Trait Anxiety And The Level Of Forgiveness**

GÜL, Yağmur Simge

Ms., Psychological Counseling and Guidance

Prof. Dr. Rengin KARACA

In this research, the relationship between the trait anxiety level and the forgiveness level of university students and the difference of these two variables according to some sociodemographic variables were investigated.

The research population consisted of students studying at Dokuz Eylul University Faculty of Education between 2017 and 2018. The sample of the study consisted of 472 students who were educated in music teaching, psychological counseling and guidance, science teaching, mathematics teaching, and pre-school teaching.

Data was collected by Spielberger Trait Anxiety Inventory and Heartland Forgiveness Scale and a questionnaire which was developed by the researcher.

Data was analyzed by using SPSS 22 programme.

The data were analyzed by independent groups t-test, one-way analysis of variance (ANOVA) and Pearson Product-Moment Correlation for correlation analysis. The research findings indicated that the level of trait anxiety significantly differentiated the level of forgiveness moderately and negatively.

**Keywords:** Trait anxiety, forgiveness, university students.

## BÖLÜM 1

### GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, amacı ve önemi, problem cümlesi, alt problemler, sayıtlar, sınırlılıklar ve tanımlar yer almaktadır.

#### 1.1. Problem Durumu

Kaygı konusu psikiyatri, psikoloji, psikolojik danışmanlık ve rehberlik gibi alanlardaki pek çok araştırmacının üzerinde çalıştığı bir konu olmakla birlikte, yapılan araştırmaların örneklemeleri incelendiğinde sıklıkla üniversite öğrencilerinin seçildiği görülmektedir. Üniversiteye başlangıcın çoğu zaman kişinin hayatında önemli değişimleri de beraberinde getirdiği düşünülmektedir (Martin, 2000; Aladağ, Kağnıcı, Tuna, Tezer, 2003). Aladağ (2003), gelişimsel açıdan bu sürecin önemli bir geçiş dönemi olduğunu belirtmektedirler. Farklı bir şehre yerleşmek ve çoğu öğrenci için ailesinden uzakta yeni bir hayat kurmaya çalışmak bu dönemde bireyde kaygı oluşturabilmektedir. Çoğu üniversite öğrencisi oryantasyon dönemi, akademik süreç ve kişiler arası ilişkiler gibi nedenlerden dolayı kaygı yaşamaktadır. Bununla birlikte üniversite, son sınıf öğrencileri de mesleğe başlama nedeniyle kaygı yaşamaktadır.

Kişiyi, belli durumlara uyum sağlamaya veya mücadele etmeye yönelten bir duygu olarak tanımlanan kaygı, durumluk ve sürekli kaygı olarak ikiye ayrılmaktadır. Öner ve Le Compte (1983) durumluk kaygıyı; tehlikeli koşulların yarattığı geçici durumun, bireylerin tedirginlik ve huzursuzluk durumuna bağlı olarak o andaki yaşadıkları duygu olarak ifade eder. Sürekli kaygı ise, genellikle durumları stresli olarak algılamak sebebiyle yaşanan kaygı olarak tanımlanmaktadır. Bu şekilde hissedilen kaygı bireyin içinde bulunduğu durumu tehlikeli olarak algılayıp yorumlamasından kaynaklanmaktadır (Dereli, 2012). Öner (1997) kişinin içinden kaynaklanan ve yaşadığı durumu stresli olarak tanımlamasıyla beraber sürekli tedirginlik ve korku hissetmesinin bir kişilik özelliği olduğunu belirtir. Sürekli kaygı, tehdit edici olarak algılanan durumlarda artan durumluk kaygı düzeyi olarak ifade edilmektedir. Bu bağlamda sürekli kaygı, Öner (1997) tarafından bir kişilik özelliği olarak belirtilmektedir.

Kaygı, bireyi fizyolojik, psikolojik ve davranışsal olarak farklı şekillerde etkilemektedir. Kaygı, fizyolojik bağlamda, sempatik sinir sisteminin aşırı çalışmasına; anormal derecede uzun ve derin solunuma ve kalp atış hızında artışa sebep olur. Kaygıya bağlı olarak oluşan diğer fiziksel etkiler ise gerilim tipi baş ağrısı, yorgunluk ve uykusuzluk gibi semptomlardır (France, Robson; 1997). Psikolojik bağlamda kaygının etkilerine bakıldığında; kaygı düzeyi yükseldiğinde, panik hissi ve katastrofik imge ve düşüncelerle oluşan hafıza ve odaklanma eksiklikleri meydana gelebilmektedir (France ve Robson; 1997). Kaygının bilişsel boyutunda çarpıtılmış inançlar, olumsuz atıflar, olumsuz bilgi işleme süreçleri, olumsuz kendilik değerlendirmeleri, işlevsel olmayan inançlar, riskli durumların aşırı değerlendirmeleri ve artmış çevresel dikkat vardır ( Craig, Dobson; 1995).

Davranışsal olarak ise kişide gerginliğe sebep olan durumlardan kaçma, kaçınma davranışı görülür. Kaçma da kaçınma da benzer durumla yüzleşmeyi zorlaştırmaktadır ve güven kaybına sebep olur. Kaçınma, rahatsız eden bilişlerden uzaklaşmayı kapsamaktadır (France ve Robson, 1997). Tüm bu sonuçlar birbiriyle etkileşim içerisindedirler. France ve Robson'a (1997) göre, fiziksel belirtiler kaygılı düşünceleri, kaygılı düşünceler de endişeli olma hissini beslemektedir

### 1.1.1. Kaygı Düzeyi

Kaygı ile ilgili yapılmış diğer araştırmalardan yola çıkarak kaygının; öznel iyi oluş (Öztürk, 2013; Seki, 2014; Koyuncu, 2015; Tunç, 2015; Pekin, 2017) , benlik saygısı Tunç, 2011; Bilgin, 2001) , öz yeterlik algısı (Gökçe, 2015; Çapan, 2017) , bağlanma stilleri (Ayaz, 2015; Teze, 2016), evlilik doyumu (Dalkılıç, 2016) , empati becerileri, sosyal beceriler, psikolojik dayanıklılık, duygu düzenleme becerileri, duygusal zeka düzeyi, fiziksel aktivite düzeyi, psikolojik ihtiyaçlar, problem çözme düzeyi, mükemmeliyetçilik tutumları, iletişim becerileri, stresle başa çıkma tarzları, umutsuzluk düzeyi, beden imajı, öfke düzeyi, saldırganlık eğilimleri, kararsızlık düzeyi, depresyon düzeyi, alkol bağımlılığı, madde bağımlılığı gibi değişkenlerle ilişkili olduğu bilinmektedir. Bu araştırmada sürekli kaygı düzeyi ile affetme düzeyi arasındaki ilişki incelenmektedir.

Kaygı, bireyleri olumsuz yönde etkilerken, diğer taraftan ise araştırmanın diğer değişkeni olan affetme davranışı dinde bir erdem olarak (Rye ve ark., 2000),

felsefede duyarlık ve yardımseverlik olarak (North, 1987), sosyal psikolojide kişiler arası süreçler bağlamında incelenmiştir. Günümüzde pozitif psikolojinin literatürüne giren affetme düzeyinin artışının, bir başka pozitif psikoloji kavramı olan bireyin öznel iyi oluş düzeyini artırdığı saptanmıştır (Çardak, 2012; Şamatacı, 2013; Satıcı, 2016) Öznel iyi oluş düzeyi yükseldikçe ise kaygı düzeyinin azaldığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Kasser ve Ryan, 1993; Gündoğar ve diğerleri, 2007; Öztürk, 2013).

### 1.1.2. Affetme Düzeyi

Affetme kavramının anlamı dönemsel olarak farklılaşmış olsa da genel bir ifadeyle bu kavrama olumlu özelliklerin atfedildiği görülmektedir. Thompson ve diğerleri (2005) affetmeyi; kendini, başkalarını ve durumu affetme olmak üzere üç ayrı boyutta ele almışlardır. Thompson ve diğerleri (2005, s. 318) affetme kavramını aşağıdaki gibi açıklamışlardır;

*" Algılanan hatanın (transgression) yeniden çerçevelenmesidir. Öyle ki bu çerçeveleme ile bireyin hata yapan kişiye, hatanın kendisine ve sonuçlarına yönelik tepkilerinde olumsuzdan nötr ya da olumluya doğru bir dönüşüm yaşanmaktadır. Hatanın kaynağı, diğer bir deyişle affetme nesnesi kişinin kendisi, başka bir insan/insanlar ya da kimsenin kontrolünde olmadığı düşünülen bir durum (örneğin hastalık, felaket ya da doğal afet) olabilmektedir."*

Affetme sürecinde kişi ilk olarak, bir hatanın meydana geldiğinin farkında olmalıdır. Diğer bir deyişle "algılanan bir hata" söz konusu olmalıdır (Miceli ve Castelfranchi, 2011). Thompson ve diğerleri (2005)'ne göre bireyler kendilerinin, diğer insanların ya da dünyanın nasıl olması gerektiği ile ilgili beklentilerinin ve varsayımlarının ihlal edildiğini algıladıkları olayları hata olarak tanımlamaktadırlar. Hatayı, kişilerarası stres etkeni olarak ele alan Worthington (2006) ise iki temel hata türünden bahsetmektedir. Bunlar; yaralama ve incitmedir. Yaralama, bireyin fiziksel ya da psikolojik sınırlarının aşılmasıyla ilgiliyken; incitme daha çok ahlaki sınırların aşılmasıyla alakalı bir durumdur.

Affetme kavramı doğası itibariyle kişiler arası ilişkilerle ilgili bir süreçtir. Harvard Üniversitesi tıp doktorları Waldinger ve Vaillant'ın başında olduğu 75 yıllık boylamsal bir çalışmada, bireyleri sağlıklı ve mutlu kılan önemli unsurlardan

birinin iyi kişiler arası ilişkiler olduğu görülmüştür (www.adultdevelopmentstudy.org, 2015).

Başkalarıyla ilişki kurmak ve etkileşim içinde olmak insanın en temel ihtiyaçlarındandır. Üniversite yıllarında kişiler arası ilişkiler önem kazanmakta ve bu ilişkiler gençlerin sosyal ve psikolojik gelişiminde önemli yer tutmaktadır (Çivan, 2013). Araştırmacılar affetmenin ; aile, arkadaş ve romantik ilişkiler gibi kişiler arası ilişkilerin kalitesini ve doyumunu yükselttiğini vurgulamıştır (Berry ve Worthington, 2001; McCullough, Fincham ve Tsang, 2003; Coyle ve Enright, 1997; Akt: Bugay ve Demir, 2011)

Daha önce belirtildiği gibi son yıllarda yakın ilişkilerde yaşanan olumsuz duygularla baş etme araçlarından biri olarak bağışlamanın psikolojik danışma sürecindeki yeri pozitif psikoloji literatüründe yerini almaya başlamıştır. İlişkilerde yaşanan kırgınlıkları bağışlayamama pek çok kişiyi rahatsız eden bir durumdur (Wade ve Worthington, 2003). Bu durum bireylerde kaygıya sebep olabilmektedir.

## 1.2. Araştırmanın Önemi ve Amacı:

Bu araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Ayrıca cinsiyet, yaş, okudukları bölüm, aileleriyle veya ailelerinden uzakta yaşamaları, algılanan sosyo-ekonomik durum, anne ve babasının eğitim durumu, anne ve babasının birlikte veya ayrı yaşama durumu, algılanan akademik başarı durumu gibi sosyo-demografik değişkenlere göre öğrencilerin sürekli kaygı ve affetme düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığının incelenmesi de amaçlanmaktadır.

Üniversite yaşamında gençler pek çok problem alanıyla karşı karşıya kalmaktadır. Üniversite yaşamına uyum sağlama, akademik çalışmalar ve yakın kişiler arası ilişkiler gibi alanlarda karşılaşılan problemler gençlerin kaygı düzeylerinin artmasına yol açabilmektedir. Psikolojik sağlığı olumsuz etkileyen kaygı, öğrencilerin üretken olmalarını engelleyerek, yaşam doyumlarını olumsuz etkileyebilmektedir. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerinin ve ilişkili değişkenlerin belirlenmesinin yararlı olacağına inanılmaktadır. İçinde buldukları gelişimsel dönem açısından yakın ve sağlıklı kişiler arası ilişkiler kurmanın, bu ilişkilerde karşılaşılan problemleri sağlıklı bir biçimde çözebilmenin ve



yaşanan problemlerden kaynaklanan olumsuz duyguların etkisinden kurtulabilmenin gençlerin psikolojik sağlığını koruma ve kaygı düzeylerinin düşmesinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu noktada kişiler arası ilişkilerde affedici olup olmamanın sürekli kaygı düzeyiyle ilişkisinin ortaya konulması yararlı olacaktır.

İlgili literatür tarandığında iki kavram arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışmaya rastlanmamış olması nedeniyle bu çalışmanın eğitim, psikoloji ve psikolojik danışma alanlarında üniversite öğrencilerine hizmet veren kişi ve kurumlara önemli katkılar sağlayacağına inanılmaktadır.

### 1.3. Problem Cümlesi ve Alt Problemler

Araştırmanın problem cümlesi: Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri ile affetme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırma probleminin daha ayrıntılı olarak incelenmesi için alt problemler aşağıda görüldüğü gibi belirlenmiştir:

1. Cinsiyete göre üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri ve affetme düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
2. Yaşa göre üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri ve affetme düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
3. Okudukları bölümlere göre üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri ve affetme düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
4. Aileleriyle birlikte veya ailelerinden uzakta yaşamalarına göre üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri ve affetme düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
5. Algılanan sosyo-ekonomik durumlarına göre üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri ve affetme düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
6. Annesinin eğitim durumuna göre üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri ve affetme düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
7. Babasının eğitim durumuna göre üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri ve affetme düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
8. Anne ve babalarının birlikte yaşayıp yaşamama durumlarına göre üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri ve affetme düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

9. Algılanan akademik başarıya göre üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri ve affetme düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

#### 1.4. Sayıtlılar

1. Üniversite öğrencilerinin uygulanan ölçeklere verdikleri cevapların doğru, yansız, içten ve samimi olduğu varsayılmaktadır.

#### 1.5. Sınırlılıklar

1. Bu araştırmadan elde edilen bulgular 2017- 2018 eğitim-öğretim yılı ile sınırlıdır.

2. Araştırma verileri Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerle sınırlıdır.

3. Bu araştırma sonuçları Sürekli Kaygı Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

#### 1.6. Tanımlar

**Kaygı:** Kişinin bir uyarana karşılaştığında bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle ortaya çıkan bir uyarılma durumudur. Hafif tedirginlikten panik derecesine kadar yoğunluğu değişebilen bir durumdur (Doğutepe Dinçer, 2010).

**Sürekli Kaygı:** Sadece çevreden gelen tehditlere bağlı olmayan, zararsız olan durumların kişi tarafından tehlikeli ve özünü tehdit edici olarak algılaması ve bu sebeple yaşadığı hoşnutsuzluk ve mutsuzluk duygusudur (Canbaz, 2001).

**Affetme:** Yaşanan olumsuz durumda haklı taraf olduğunu bilerek suçlu görünen kişiye merhamet, yardımseverlik ve hatta sevgi ile yaklaşma, ona karşı hissedilen olumsuz duygu ve yargıların üstesinden gelme ve ona koşulsuz kabul göstermedir (Enright, Gassin ve Wu, 1992; North, 1987).

## BÖLÜM 2

### İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde affetme ve sürekli kaygıyı açıklayan tanımlara, kuramlara ve araştırmalara yer verilmiştir.

#### 2.1. Sürekli Kaygı Kavramı

Sürekli kaygı kavramı, Öner ve LeCompte (1983)'a göre bireyin kaygı yaşantısına olan eğilimidir. Bu, kişinin yaşadığı durumları genellikle stresli bulma yatkınlığı olarak da tanımlanabilir. Sürekli kaygı için; objektif kriterlere göre, bireye etkisiz bir vaziyetin kişi tarafından zarar verici olarak algılanması durumu da denilebilir.

Öner ve LeCompte (1983) sürekli kaygı düzeyi yüksek bireylerin kolaylıkla incinebildiklerini ve karamsar olabildiklerini söylemiştir. Sürekli kaygı beraberinde durumluk kaygı düzeyini de etkilemektedir (Öner ve LeCompte, 1983; Özcan, 1999).

Sürekli kaygı içsel kaynaklıdır yani doğrudan dışarıdan gelen bir stresör tarafından meydana gelmez. (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2000). Sürekli kaygı dışarıdan gelen tehlikelerin algılanması ve durumluk kaygı tepkilerinin gösterilmesinin akabinde, bu tepkilerin devamlılık kazanması halinde meydana gelir (Özgüven, 1994:324). Bu bağlamda durumluk kaygı belirli bir zamanda veya durumda ortaya çıkan bir tepkiyken, sürekli kaygı belirli bir tepkiyi göstermeye olan eğilimdir denilebilir. Spielberger (1983) de sürekli kaygının, durumluk kaygıya nazaran daha ardıl, daha devamlı bir yapıya sahip olduğunu söylemiştir. Bu şekilde sürekli kaygı aslında kişiliğin bir parçasıdır (Çeçen, 2017).

#### 2.2. Sürekli Kaygı ile İlgili Araştırmalar

##### 2.2.1. Sürekli Kaygı ile İlgili Konuya İlişkin Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar

Sürekli kaygı değişkeni Türkiye'de 80'li yıllardan beri sıkça çalışılmış bir konudur. Spor bilimlerinden sağlık bilimlerine, endüstriyel alanlardan eğitim - öğretim, müzik gibi pek çok alana konu olmuş bir kavramdır. Pek çok farklı

örneklerle çalışmalar yapılmıştır. Yapılmış çalışmalardan bazıları aşağıdaki gibi özetlenebilir.

Aydın 1987'de yürüttüğü araştırmasında Ankara Hastanesi nöroloji kliniğine başvuran psikojenik ve fizyolojik baş ağrılı hastalarda sürekli kaygı düzeyi ile psikolojik belirtileri incelemiştir. Araştırmasını 20-40 yaşlarında, en az ilkökul eğitimi görmüş, fert başına düşen aylık geliri en fazla 40.000 TL tutarında olan kadın ve erkek hastalardan oluşan 80 kişi ile yürütmüştür. Çalışmasında Kendini Değerlendirme Envanteri ve Ruhsal Belirti Tarama Listesini kullanmıştır. İstatistiksel analizler sonucunda psikojenik baş ağrılı hastalarda, sürekli kaygı ve psikolojik belirti düzeyleri, fizyolojik baş ağrısı olan hastalardan anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Böylece, psikojenik baş ağrısı olan hastaların tedavisinde, psikolojik danışma ve psikoterapi hizmetlerinin kurumlaştırılması ve yaygınlaştırılmasının gerekli olduğu sonucuna varılmıştır.

Korkut (1991), yetiştirme yurdundaki öğrencilerle, gestalt yaklaşımına dayalı olarak yapılan bireysel danışmanın sürekli kaygı ve denetim odağı üzerindeki etkileri üzerine yürütmüş olduğu deneysel çalışmasını, kız ve erkek yetiştirme yurtlarında barınan 40 öğrenci ile tamamlamıştır. Bu öğrencileri Sürekli Kaygı ve Denetim Odağı Envanterleri sonuçlarına göre deney ve kontrol gruplarına ayırmıştır. Deney grubundaki öğrencilerle ortalama 9-10 hafta yapılan gestalt yaklaşımına dayalı bireysel danışma uygulamış ve sonrasında iki gruba da aynı envanterler tekrar uygulanmıştır. Sonrasında yapılan analizler sonucunda gestalt terapiye dayalı olarak yapılan bireysel danışma sonunda, deney ve kontrol grupları arasında sürekli kaygı açısından deney gruplarının lehine farkların olduğu bulunmuştur.

Ay (1992), yüksek lisans tezinde o dönem, Dokuz Eylül Üniversitesi Uygulama ve Araştırma Hastanesi'nde çalışan hemşirelerin durumluk-sürekli kaygı düzeylerini incelemiştir. Çalışan 215 hemşirenin tümü evrenini belirtmiş, ulaşabildiği 163 hemşire ile de örneklem grubunu oluşturmuştur. Araştırmasında Spielberger'ın Durumluk, Sürekli Kaygı Envanterini uygulamıştır. Çalışmanın sonucunda hemşirelerin kaygı düzeylerinin, aynı envanterin kullanıldığı Türk toplumunda yapılan diğer çalışmaların sonuçlarıyla kıyaslandığında, hemşirelerin kaygı düzeylerinin yetişkinlerden, adölesan dönemdeki öğrencilerden ve fiziksel hastalığı olanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Balkuvvar 1998 yılında farklı liselerin öğrencilerinin denetim odağı ve sürekli kaygı düzeylerinin belirlenip karşılaştırılması konusundaki çalışmasında 500 gence Sürekli Kaygı Envanteri ve Nowicki- Strickland'ın Denetim Odağı Ölçeğini uygulamıştır. Çalışma sonunda çıkan sonuçlarda akademik başarıları yüksek olan Fen Lisesi öğrencileri diğer lise öğrencilerine göre daha iç denetimlidir. Bu öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri de diğerlerine göre daha düşüktür.

Akkaya (1999), üniversite öğrencilerinde kaygı nedenleri üzerine yaptığı araştırmada öğrencilerin cinsiyetleri, okudukları fakülte, barındıkları yer ve ailenin ekonomik durumu gibi değişkenlerin öğrencilerin kaygı düzeylerini farklılaştırıp farklılaştrmadığını araştırmıştır. Araştırmaya fen edebiyat fakültesi ve eğitim fakültesinde öğrenim gören son sınıf öğrencilerinden toplam 864 öğrenci katılmıştır. Yapılan analizlerin sonuçlarına göre cinsiyet ile kaygı düzeyi arasında herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır. Eğitim fakültesinde okuyan öğrencilerin ortalama kaygı düzeyini fen edebiyat fakültesinde okuyan öğrencilerin kaygı düzeylerinden biraz yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca yurttan kalan öğrencilerin kaygı düzeyleri yüksek iken, ailenin gelir düzeyinin kaygı düzeyine etkisi olmadığı sonucuna ulaşmıştır

Üniversite öğrencileri ile yürütülmüş bir çalışmada üniversite öğrencilerinin öğrenme stilleri, çoklu yetenekleri ile benlik saygıları ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada 233 öğrenciden oluşan örnekleme; Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Çoklu Yetenek Testi ve Sürekli Kaygı Envanteri uygulanmıştır. Çalışma sonunda yapılan analizler sonucunda Baran (2000), öğrenme stili ile bağdaşmayan bölümdeki öğrencilerin sürekli kaygı düzeyinin yüksek olmadığı görülmüştür.

Ekici, Tavuz ve Koçyiğit (2004) Selçuk Üniversitesinde 279 üniversite öğrencisinin sürekli kaygı düzeyini araştırmışlardır. Araştırma sonucunda 21 - 23 yaş aralığında sürekli kaygı düzeyinde fark bulamamışlar, fakat 24 yaş ve üzeri öğrenci grubunda fark elde etmişlerdir.

2004 yılında Öğüt, sporda sürekli kaygı düzeyi ile benlik saygısının karşılaştırılması konusunu araştırmıştır. Araştırmada örnekleme, İzmir ilinde farklı sosyo-kültürel kesimlerden 54'ü kız 46'sı erkek, 87'si sporcu ve 13'ü sporcu olmayan 100 ergen oluşturmaktadır. Kullanılan ölçme araçları, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Spielberg Sürekli Kaygı Envanteri ve araştırmacı tarafından yaratılmış olan

sosyo-demografik değişkenleri belirlemeye yönelik ankettir. Yapılan analizler sonucunda benlik saygısı düzeyi ve sürekli kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunulmuştur. Bunun yanında araştırmacı, alt problemlerdeki değişkenlerden; cinsiyet, spor yapma, spor deneyimi, doğum yeri, gelir düzeyi ve anne eğitiminin sürekli kaygı düzeyi ile anlamlı bir fark yaratmadığını görmüştür. Aynı şekilde benlik saygısı da alt problemlerdeki değişkenlerden cinsiyet, yaş, spor yapma, deneyim, spor branşı, gelir düzeyi, anne ve baba eğitimi ile herhangi anlamlı bir fark göstermemiştir.

Bilge ve Pektaş (2004), hemşirelik yüksek okuluna devam eden 132 öğrencinin sürekli kaygı düzeyi ve bununla başa çıkma becerilerine yönelik bir araştırma yapmışlardır. Araştırma sonucunda 19 -22 yaş grubundaki öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri ortalamasını 48,6 olarak bulmuşlardır. Evde yaşayan öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri ortalamasını 59,1; yurttan yaşayan öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri ortalamasını ise 40,9 7 olarak bulmuşlardır. Gelir düzeyi ile sürekli kaygı düzeyi arasında anlamlı fark bulamamışlardır.

Arslan (2007)'in, Selçuk Üniversitesinde tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçkisi yapılmış fakültelerde öğrenim gören 1.2.3. ve 4. sınıf öğrencilere yapmış olduğu araştırmada, 959 üniversite öğrencisine Sürekli Kaygı Envanteri ve Kişisel Kararsızlık Ölçeği uygulanmıştır. Üniversite öğrencilerinin kişisel kararsızlık düzeyleri ile sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür. Ancak, kişisel kararsızlık düzeyinin alt boyutları olan araştırmacı ve aceleci kararsızlık boyutları birbirleri arasında ilişki vardır. Ayrıca öğrencilerin cinsiyet, yaş, nerede kaldıkları, fakülteleri, sınıfları ve gelir düzeyleri gibi değişkenlerle sürekli kaygı ve kişisel kararsızlık düzeyleri arasındaki ilişki, gruplar oluşturularak incelenmiş ve aralarında anlamlı farklılaşma olup olmadığı da araştırılmıştır. Yaş ve cinsiyet değişkenleri ile kişisel kararsızlık ve sürekli kaygı düzeyi arasında anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır. Kişisel kararsızlık düzeyleri, gelir düzeyi ve fakülte değişkenine göre anlamlı bir fark oluşturmuştur.

Sarıtepe (2010) basketbolculara yönelik bir araştırma yapmıştır. 2008-2009 BEKO Basketbol Ligi'nde yer alan takımların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri lig sıralamasındaki durumları ile ilişkilerinin incelendiği çalışmada araştırmaya katılan takımların ligde buldukları sıralama bakımından durumluk ve sürekli kaygı

puanları karşılaştırıldığında takımların ligdeki sıralamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $P>0,05$ ).

Kılıç'ın 2014 yılındaki sürekli depresyon ve sürekli kaygının yetişkin bağlanma özellikleri, mükemmelliyetçilik ve duygu düzenleme açısından yordanması konulu çalışmasında, 280 yetişkin katılımcıya 'Durumsal-Sürekli Depresyon Ölçeği, Durumsal-Sürekli Kaygı Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, Çokboyutlu Mükemmelliyetçilik Ölçeği ve Duygu Düzenlemede Zorluklar Ölçeği' uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda duygu düzenleme stratejileri sürekli depresyon ve sürekli kaygı için yordayıcı olarak bulunmuştur.

Büyükçapar (2015), 'özel okullar ile devlet okullarında okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin sürekli kaygı ve kişisel kararsızlık düzeylerinin incelenmesi' konulu çalışmasında 8 özel ve 10 devlet okulunda eğitim öğrenim gören ve okul sporlarına katılan toplam 750 öğrenci ile çalışma grubu oluşturmuştur. Bu araştırmada; Spielberger Sürekli Kaygı Envanteri, Bacanlı tarafından geliştirilen Kişisel Kararsızlık Ölçeği ve katılımcılar hakkında bilgi toplamak adına düzenlediği Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre; öğrencilerin sürekli kaygı ve kişisel kararsızlıkları arasında yüksek düzeyde ve olumlu yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Büyükçapar'ın yorumuyla; yüksek kaygı düzeyine sahip öğrencilerin yüksek düzeyde araştırıcı kararsızlık ve aceleci kararsızlık yaşadıkları ve yüksek araştırıcı kararsızlığa sahip öğrencilerin yüksek aceleci kararsızlığa sahip oldukları söylenebilir.

Çobanoğlu (2017), durumluk ve sürekli kaygı ile benlik saygısının karar verme davranışına etkisinin deneysel yöntemlerle incelenmesi konulu deneysel çalışmasında sürekli kaygı düzeyi yüksek bireylerin Iowa Kumar Testi'nde daha düşük performans sergilediklerini görmüştür. Elde edilen bu veriyi Çobanoğlu, sürekli kaygı düzeyi yüksek bireylerin karar verme davranışında dezavantajlı seçimler yapma olasılığının yükselmesi açısından yorumlamıştır. Katılımcılardan bilgiler; Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri, Beck Depresyon Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, görsel analog ölçek ve sosyodemografik formlar ile toplanmıştır.

### 2.2.2. Sürekli Kaygı ile İlgili Konuya İlişkin Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Kimes ve Troth 1974 yılında, 829 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmada sürekli kaygı ve mesleki kararsızlık arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Analizler sonucunda sürekli kaygı ile mesleki kararlılık arasında negatif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Yani henüz meslek için karar vermemiş olan öğrencilerin, meslek konusunda karar vermiş olan öğrencilere göre daha yüksek kaygı düzeyine sahip oldukları görülmüştür.

Galli ve Giovanna (1987) da üniversite öğrencileri örnekleminde, sürekli kaygı ve denetim odağı ilişkisini araştırmıştır. Araştırmasının sonucunda içten denetimlik ve sürekli kaygı düzeyleri arasında negatif bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Derstine (1987) hemşirelik fakültesindeki üniversite öğrencilerinin katıldığı çalışmasında evlilik ve sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamıştır. Analizleri sonucunda evli, eğitim düzeyi yüksek, yaşı büyük olan katılımcıların daha düşük kaygı düzeyine sahip olduklarını görmüştür.

McCabe ve arkadaşları da 2003 yılında yaptıkları çalışmada üniversite öğrencileri ile çalışmışlardır. Araştırma konularını kaygı düzeyi ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi belirlemek üzerine seçmişleridir. Yaptıkları analizlerin sonucunda, kadın öğrencilerin kaygı düzeyi, erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Wolfrad, Hempel ve Miles 2003 yılında lise öğrencilerini örneklem aldıkları araştırmalarında algılanan ebeveynlik tarzları, depersonalizasyon, kaygı ve başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi alanyazına kazandırmışlardır. Araştırma sonucunda algılanan ebeveyn baskısı ile depersonalizasyon ve sürekli kaygı düzeyi arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur. Ergen grupta aile sıcaklığının sürekli kaygı düzeyi ile olumsuz bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Otoriter ebeveyn stiline sahip öğrencilerin kaygı düzeyleri anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır.

DiFranza ve arkadaşları 2004 yılında 581 ergende, nikotin bağımlılığı ile sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda



sigara içen ergenlerin sürekli kaygı düzeyi içmeyenlere kıyasla anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

2008 yılında Cooper, duygusal yüz ifadelerinin tanınmasında sürekli kaygı düzeyinin etkisini saptamak üzere bir araştırma yapmıştır. Kaygı düzeyi yüksek olanlar ve düşük olanlar olmak üzere iki grup oluşturulmuştur. Her iki gruba da yedi farklı yüz ifadesinin bulunduğu çizimler, belirli kısa süreler boyunca gösterilmiştir. Bulgular sürekli kaygı düzeyinin kişilerin duyguları algılama düzeyini etkilemediğini göstermiştir.

Otte 2011 yılında, bilişsel davranışçı terapinin sürekli kaygı düzeyi üzerindeki etkisini meta-analiz yöntemi ile araştırmıştır. Araştırma sonucunda bilişsel davranışçı terapinin kaygı bozuklukları üzerinde iyileştirici bir etki yarattığını görmüştür.

Jadhav (2017), egzersizin üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmasında 60 antrenmansız erkek üniversite öğrencisini rastgele 2 gruba ayırmıştır. 30 kişilik bir gruba 6 hafta boyunca, haftada 3 gün, 60 dakikalık fitness programı uygulamıştır. Deney ve kontrol gruplarının yaş ortalamaları 19.74 ve 20.36'dır. Çalışmanın sonucunda deney ve kontrol grubunun kaygı düzeyleri arasında .01 düzeyinde anlamlı fark bulunmuştur.

### 2.3. Affetme Kavramı

Affetme, özellikle son yıllarda yoğun olarak çalışılmaya başlanmış bir kavram olmasıyla beraber pek çok araştırmacı affetmenin tanımını farklı şekillerde yapmışlardır. Kronolojik olarak bakıldığında; Freud, James, Adler, Horney ve Frank gibi kuramcıların affetme kavramını göz ardı etmişlerdir (Rotter, 2001 p. 174; akt. Bugay ve Demir, 2012). Farklı kuramcılar affetme kavramını sonraki yıllarda farklı modellerle tanımlamaya çalışmışlardır. Bu modellerin genel olarak ortak yönlerine bakılacak olursa kızgınlık, saldırganlık, acı ve nefret, empatik anlayış, başkalarını affetmeye karar veriş, olumsuz hislere kapılmışlıktan kopuş, kendini affetmeye karar verme ve suçu işleyenle uzlaşmadan bahsedilebilir (Walker ve Gorsuch, 2004, p. 13; akt. Bugay ve Demir, 2012). Bu modellerin bir diğer ortak özelliği ise affetmenin bireylerin psikolojik sağlıkları için bir ihtiyaç olduğunu savunmalarıdır.

Affetme kavramı denildiğinde akla ilk gelecek isim belki de Enright'tır. Enright'ın (1996) Affetme Süreç Modeli, affetmeyi bir süreç olarak almıştır ve bu

süreçte duygu, düşünce ve davranışların birbirini etkilediğinden bahsetmiştir. Enright (1996) affetmeyi, “birinin, onu haksız yere inciten başka birine karşı, sevgi, cömertlik ve merhamet gibi hak edilmeyen hislerin teşvik edilmesiyle, kızma, olumsuz yargılama ve ilgisiz davranma gibi hisleri isteyerek terk etmesi” (p. 113) şeklinde tanımlamaktadır. Genel olarak diğer bilim insanları tarafından kabul edilmiş olan bu tanımda aslında Enright sevgi, cömertlik, merhamet gibi pozitif dönütler elde ettirecek olan duyguların teşvik edilmesi, geliştirilmesi gerektiğine vurgu yapmıştır.

## 2.4. Affetme İle İlgili Kuramlar

### 2.4.1. Süreç Modeli

Affetme Süreç Modeli bir müdahale modeli olarak önerilmektedir. Oturumlar, affetmenin dört evresini (keşfetme, karar, çalışma ve derinleşme) ve bu evreler dâhilinde de basamakları içermektedir. Affetme Süreç Modeli başkalarını ve kendini affetme alt boyutları için iki farklı müdahale programı şeklinde geliştirilmiştir. Ancak, modelin iki alt boyut için de ortak evre ve basamaklara sahip olduğu söylenebilir. Bu modelde, başkalarını ve kendini affetme süreci dörder evreyi içermektedir.

İlk evre olan, keşfetme evresinde kişi, olayın ve hatanın ne olduğuna, bu hatanın kendisi ve diğerleri için ne ifade ettiğine dair bir farkındalık kazanır. Bu evrede bireyin savunma mekanizmaları da hesaba katılır ve hatanın üzerinde bununla beraber düşünülür.

İkinci evre karar evresidir. Kişi bu kez kendini affetmeye dair bir düşünme sürecine girer, onun için anlamına ve kazançlarına dair farkındalık edinir. Kendini affetme kararı birey için bilişsel bir karar sürecidir. Ancak affetmenin tam anlamıyla gerçekleşmesi için bu süreç yeterli değildir.

Çalışma evresinde, birey hatasının sorumluluğunu üstüne alır ve daha sonra farklı bir perspektiften kendini yeniden anlamaya çalışır. İnsanların hata yapabileceğini kabul eder ve kendine dair daha olumlu bir algı oluşturmaya başlar. Bunun ardından kendine dair daha olumlu değişimler, dönüşümler yapmaya başlar.

Tüm sürecin son evresi derinleşme evresidir. Bu evrede, kişi kazanmış olduğu yeni bakış açısıyla öfke ve kırgınlık gibi kişinin hem psikolojik hem de fizyolojik sağlık durumunu negatif şekilde etkileyebilecek duygulardan bilinçli olarak

vazgeçmektedir. Son olarak hatayı telafi edici özelliklere sahip özür dileme, af dileme gibi davranışlar için yüreklendirilmektedir.

#### 2.4.2. Sosyal Psikolojik Belirleyiciler Modeli

McCullough ve arkadaşları 1998 yılında affetme düzeyinin sosyal psikolojik belirleyicilerini tanımladıkları bir model geliştirmişlerdir. Bu belirleyicileri dört kategoride tanımlamışlardır:

1. Sosyal Psikolojik Belirleyiciler
2. Suçun Niteliği
3. İlişkisel Nitelikler
4. Kişilik Özellikleri

McCullough ve arkadaşları (1998) affetme sürecindeki en önemli belirleyicinin incinen kişinin suçluya yönelik duygu ve düşünceleri olduğunu belirtmiştir.

Bu dört belirleyici şöyle açıklanabilir:

Sosyal psikolojik belirleyiciler, incinen kişinin inciten ile ilişkisi açısından ele alınır. Bu ilişkide vurgulanan faktör ise empatidir. İncinenin incitene dair geliştirdiği empati, bağışlama sürecini etkilemektedir. Bir başka faktör ise incinenin incitene yönelik yüklemeleridir. Bu yüklemelere, kasıt ve şiddet örnek verilebilir. Yüklemeler ise bağışlama sürecine olumsuz yönde etki etmektedir. Ayrıca incinen tarafından suçluya ve suça dair yaptığı ruminasyon (zihinsel geviş getirme) da affetme sürecini zorlaştıran bir başka faktördür. Ruminasyonun bir başka sonucu da intikama dair motivasyonun artışıdır. İntikam motivasyonundaki yükselişin de affetme düzeyi ile ters yönde bir ilişkiye sahip olduğu kabul edilmektedir (McCullough ve ark., 1998).

Suçun niteliğinin affetme üzerindeki belirleyiciliği suçun ciddiyeti ve verilen zararın etkisinin boyutuyla ilişkilidir. Suçun ciddiyeti ve ortaya çıkan zarar büyüdükçe affetme düzeyinde düşüş olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda inciten bireyin af dilemesinin suçun niteliğinde hafifleticidir (McCullough ve ark., 1998).

İlişkisel nitelikler açısından bakıldığında ilişkisel yakınlık, uyum ve bağlılık düzeyiyle affedicilik arasında aynı yönde bir ilişki olduğu görülmektedir (McCullough ve ark., 1998).

Son olarak suçlu bireyin kişilik özellikleri uysal yapıdaysa suçluyu bağışlama düzeyinin arttığı görülmüştür. Ancak kişi öfkeli veya intikamcı bir yapıda ise o kişiyi affetme düzeyinin düştüğünü söyleyebiliriz(McCullough ve ark., 1998).

#### **2.4.3. Worthington'ın Modeli (Empati, Alçakgönüllülük ve Taahhüt Modeli)**

Worthington 1998 yılında affetme kavramını aile ilişkileri bağlamında açıklamıştır. Affetmenin gerçekleşmesinde bilişsel ve davranışsal tekniklerin zayıf kaldığını, affetmenin duygusal faktörlerle beraber gerçekleşebileceğini söylemiştir. Worthington (1998); aile bireylerinden birinin, diğerinin fiziksel, ahlaki veya psikolojik sınırlarını ihlal ettiğinde bir incinmenin gerçekleştiğini belirtmiştir. Anne-çocuk ilişkisinde, eş veya kardeş ilişkisinde ihlal edilen bu sınırların aile bütünlüğüne zarar verdiğini ifade etmiştir. Worthington (1998), incinme yaşantısından sonra affetme davranışının empati, alçakgönüllülük ve affetmenin ifade edilmesi çerçevesinde gerçekleşebileceğini savunmuştur. Worthington'un bahsettiği bu kavramlardan empati, affetmenin gerçekleşebilmesi için önemlidir. İncinen kişi diğer kişiyle empati kurmuş olsa dahi bu bazen onu affedebilmesi için yeterli olmayabilir. Dolayısıyla affetme davranışını gerçekleştirebilmek için başka faktörlere de ihtiyaç duyulabilir. Bu faktörlerden bir diğeri alçakgönüllülüktür. Worthington tarafından (1998) alçakgönüllü olarak tanımlanan kişi kendisinin de zaman zaman hatalar yaptığının farkına varır. Bu sayede tüm insanların hata yapabildiğini anlayabilir (Worthington, Wade, 1999). Son olarak affetme davranışının tam olarak gerçekleşebilmesi için bireyin o kişiyi affettiğini ifade etmesi ve davranışa dönüştürmesi gerektiği belirtilir. Bu aşama taahhüt aşamasıdır. Bu aşamada birey danışma sürecinde bunu danışmanı ile paylaşabilir.

### **2.5. Affetme İle İlgili Araştırmalar**

#### **2.5.1. Affetme İle İlgili Konuya İlişkin Yurt İçinde Yapılmış Yayın ve Araştırmalar**

Taysi'nin (2007), ikili ilişkilerde bağışlama: ilişki kalitesi ve yüklemelerin rolünü incelediği araştırmasında 80 evli çift (80 kadın, 80 erkek) yer almıştır. Analizler sonucunda, evli kadınların ve evli erkeklerin bağışlamaya önem verdikleri

görülmektedir. Bağışlama, yükleme ve evlilik uyumu açısından cinsiyetler arasında bir farklılık görülmemiştir. Çiftlerde bağışlama üzerinde evlilik uyumunun ve yüklemelerin yordayıcı etkisine ulaşılmıştır. Evli kadınlarda ve evli erkeklerde, evlilik uyumunun da bağışlamayı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgulara ilaveten, zararın derecesi arttıkça bağışlamanın zorlaştığı görülmüştür (Taysi, 2007).

Yıldırım (2009) yakın ilişkilerde bireylerin bağlanma biçimleri, sorumluluk yüklemeleri ve güdüsel bir sistem olarak ele alınan affetme arasındaki ilişkileri incelemek ve bağlanma biçimleri ile affetme arasındaki ilişkide sorumluluk yüklemelerinin aracı rolünü incelenmiştir. Çalışmaya hali hazırda romantik ilişkisi olan 212 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada veriler; Demografik Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, İlişki Yükleme Ölçeği ve Suça İlişkin Kişilerarası Güdüler Ölçeği yoluyla toplanmıştır. Çalışma sonucunda, hem bağlanma biçimleri hem de sorumluluk yüklemelerinin affetme ve alt boyutları olan öç alma, kaçınma ve iyilikseverliğin yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Bağlanma biçimleri ile affetme arasındaki ilişkiye sorumluluk yüklemelerinin kısmen aracılık ettiği ortaya konmuştur (Yıldırım, 2009).

Bugay (2010), Hall ve Fincham'ın kuramsal modeline dayanarak bireyin kendini affetmesinde sosyo-bilişsel (kontrol odağı, ruminasyon ve başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik), duygusal (utanç ve suçluluk) ve davranışsal (telafi edici davranışlar) değişkenler arasındaki yapısal ilişkiyi ve bu değişkenlerin kendini affetmedeki katkılarını incelemiştir. Araştırmaya, Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nin 5 fakültesinde okumakta olan 815 (445 kız, 370 erkek) öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada Heartland Affetme Ölçeği, Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği, Başkalarınca Belirlenen Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Ruminasyon Ölçeği, Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği- Kısa Form ve Demografik Bilgi Formu veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Araştırmada önerilen model olan Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) analizi sonucuna göre uyum indekslerinin kabul edilebilir değerlerde olduğu ortaya çıkmıştır; ancak model bütün olarak doğrulanmamıştır (Bugay, 2010).

Çardak (2012) doktora tezinde affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi üzerine çalışmıştır. Deney grubuna, 10 oturumluk affedicilik eğilimini arttırmaya yönelik psiko-eğitim programı

uygulanmıştır. Uygulanan deneysel işlemin sonunda elde edilen bulgular dört bağımlı değişkenin bileşkesi açısından deney ve kontrol grupları arasında ölçümler boyunca istatistiksel olarak deney grubu lehine bir gelişme gözlenmiştir. Bağımlı değişkenlerin ayrı ayrı incelenmesi sonucunda gruplar arasında sadece anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür (Çardak, 2012).

Sarıçam ve Akın, 2013 yılında; 2004'te Berry, Worthington, O'Connor, Parrott ve Wade'in geliştirdiği Affedicilik Ölçeğinin Türkçe uyarlamasını ve geçerlik, güvenirlik çalışmasını literatüre katmışlardır. Araştırmaya farklı 2 üniversiteden (289 + 388) toplam 677 üniversite öğrencisi katılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .67 olarak bulunmuştur. Ölçüt geçerliği çalışmasında affedicilik ile Heartland affetme arasında pozitif ( $r = .84$ ) ilişki ve affedicilik alçakgönüllülük arasında pozitif ( $r = .52$ ) ilişki olduğu görülmüştür. Test-tekrar test korelasyon katsayısı ölçeğin bütünü için .88 olarak bulunmuş; ayrıca ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .37 ile .48 arasında sıralandığı görülmüştür (Sarıçam ve Akın, 2013).

Asıcı (2013) yüksek lisans tezinde öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi üzerine çalışmıştır. Araştırmanın örneklemini 269'u kadın, 131'i erkek olmak üzere toplam 400 öğretmen adayı oluşturmaktadır. Araştırmada ölçme aracı olarak Heartland Affetme Ölçeği, Öz-Duyarlık Ölçeği, Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda 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 (toplam affetme puanı) puan ortalamalarının farklılaşmadığını tespit etmiştir. Yaş, sınıf, mutluluk durumu, algıladığı anne baba tutumu ve psikolojik sorun yaşama durumuna göre öğretmen adaylarının öz-duyarlıklarının farklılaştığını saptamıştır. Ancak cinsiyet, eğitim alanı, yaşamın büyük bölümünün geçtiği yerleşim yeri, duygusal ilişki durumu, kardeş sayısı, anne baba eğitim durumu, anne baba meslek durumu, ailenin aylık geliri, algıladığı ekonomik durum, sorunu olduğunda başkalarından yardım isteme ve

psikolojik yardım almaya göre öğretmen adaylarının öz-duyarlıklarının farklılaşmadığını belirlemiştir (Asıcı, 2013).

Gündüz 2014'te yaptığı üniversite öğrencilerinde affetmeyi yordayan değişkenlerin belirlenmesi konulu araştırmada; benlik saygısı ve bilişsel çarpıtmaların kendini affetmeyi anlamlı şekilde yordadığı, dini yönelim ve cinsiyetin ise kendini affetme ile ilişkili olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Başkalarını affetmenin yordayıcı değişkenlerini belirlemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda, benlik saygısı ve dini yönelimin başkalarını affetmeyi anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bilişsel çarpıtmalar ve cinsiyetin, başkalarını affetme ile ilişkili olmadığı saptanmıştır. Son olarak, yaşanılan yere göre affetme puanları karşılaştırıldığında başkalarını affetmenin, yaşanılan yere göre farklılaştığı gözlenmiştir. Evde arkadaşları ile birlikte yaşayan katılımcıların yurttan yaşayan katılımcılara göre başkalarını affetme eğilimlerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Gündüz, 2014).

Camadan 2014 yılında doktora tezinde saldırganlık eğiliminin açıklanmasına yönelik bir model oluşturmuştur. Modeli oluştururken saldırganlık eğiliminin bazı değişkenlerle ilişkisinden yararlanmışır. Bu değişkenler; mükemmeliyetçilik düzeyi, affetme düzeyi ve stresle başa çıkma yöntemidir. Araştırmanın katılımcılarını Türkiye'nin farklı şehirlerindeki yedi üniversitede öğrenim gören, 2800 öğrenci oluşturmaktadır. Bu öğrencilerin 1519'u kadın, 1281'i erkektir. Katılımcılar; Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği, Yakın İlişkilerde Çok Boyutlu Başa Çıkma Ölçeği, Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formunu yanıtlamışlardır. Araştırma sonucunda saldırganlık eğiliminin affetme düzeyi ile olumsuz yönde, anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür (Camadan, 2014).

Bayar, 2015 yılında yayınlanmış yüksek lisans tezinde affetme düzeyini evlilik bağlamında incelemiştir. Araştırmasında, romantik ilişkilerde aldatma ve affetme ilişkisini inceleyen Bayar, örneklemini, çoğunluğu Üsküdar Üniversitesi öğrencisi olan ve romantik ilişki deneyimi yaşamış 18- 65 yaş aralığında bulunan 156 katılımcıdan oluşturmuştur. Veriler, araştırmacı tarafından hazırlanan Bilgi Formu, Toronto Empati Ölçeği, Aldatma Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği'nden elde edilmiştir. Araştırmanın sonucunda, empati düzeyi yüksek bireylerin daha

affedici olduğu görülmüş ancak aldatma ile affetme ve empati arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır (Bayar, 2015).

Kaya (2015), üniversite öğrencilerinin affetme ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı rolünü araştırmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 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 kişiden oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Heartland Affetme Ölçeği, Frost - Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği – Kısa Formu 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 düzeylerinin daha önce psikolojik sorun yaşama durumuna göre ve öğrenim gördükleri fakülteler açısından anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Son olarak affetme ile mükemmeliyetçilik arasında duygusal zekânın kısmi aracı rolü olduğu sonucu da ortaya konmuştur (Kaya, 2015).

Küçükler 2016 yılında yayımladığı tezinde affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri incelemiştir. Yürüttüğü çalışmada üniversite öğrencilerinin kullandıkları duygu düzenleme stratejilerinin bahsedilen değişkenler üzerindeki rolünü araştırmıştır. Araştırmada araştırma grubunu, Pamukkale Üniversitesi'nin dört fakültesinde öğrenim gören 895 öğrenci oluşturmuş ve katılımcılara Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği, Affetmeme Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri ve Yaşam Doyumu Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçlarında Yapısal Eşitlik Modeli Model-1'in veriye mükemmel uyum gösterdiği, Model 2'nin veriye kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiği bulunmuştur. Model-1'in yapısal eşitlik analizi sonuçlarına göre affetme ve bilişsel esnekliğin; Model-2'de ise affetmeme ve bilişsel esnekliğin duygu



düzenleme stratejileri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği bulunmuştur (Küçükler, 2016).

2017'de Mameghani doktora tezinin kapsamında karşılaştırmalı bir araştırmayı da alanyazına katmıştır. Araştırmada Türkiye ve İran'daki üniversite öğrencilerinin affetme, tolerans ve mutluluk düzeyleri karşılaştırılmıştır. Araştırma kapsamında, Türkiye'den Hacettepe ve Ondokuz Mayıs ve İran'dan Tahran ve Tabriz Üniversitelerinde eğitim görmekte olan yaşları 18-23 arasında değişen toplam 1234 (797 kadın/ 437erkek) üniversite öğrencisi Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ), Tolerans Ölçeği (TÖ) ve Heartland Affetme Ölçeğini (HFS) yanıtladılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre Türkiye ve İran'daki üniversite öğrencilerinin mutluluk ve tolerans düzeylerinin cinsiyet, yaş, medeni durum ve öğrenim durumu değişkenlerine göre farklılaşmakta olduğu anlaşılmıştır. Ancak affetme düzeyleri cinsiyet, yaş, medeni durum ve öğrenim durumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılaşma göstermemiştir (Mameghani, 2017).

Topbaşoğlu (2016), yüksek lisans tezinde yaşam doyumunun yordayıcısı olarak sürekli öfke ve affetme düzeylerini araştırmıştır. Araştırmanın katılımcıları Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesinde eğitimine devam eden 1083 kişidir. Bu katılımcıların 773'ü kadın, 310'u erkektir. Araştırma verileri; Heartland Affetme Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke Tarzı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formundan elde edilmiştir. Araştırmanın sonucunda; sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide, toplam affetme ve başkalarını affetmenin düzenleyici bir rolünün olduğunu göstermektedir. Sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide, kendini affetme ve durumu affetmenin anlamlı bir etkisine rastlanmamıştır (Topbaşoğlu, 2016).

Görüldüğü üzere affetme kavramının Türkiye'de literatüre girme süreci 2009'dan sonra hız kazanmıştır ve günümüzde de bu kavram, daha çok pozitif psikolojinin alanyazınında yer alarak araştırılmaya devam edilmektedir.

### **2.5.2. Affetme İle İlgili Konuya İlişkin Yurt Dışında Yapılmış Yayın ve Araştırmalar**

Yurt dışında yapılmış çalışmalarda da Türkiye'dekine benzer olarak genellikle affetme değişkeniyle beraber kişilerarası ilişkiler, iyi oluş, genel sağlık

durumları, depresyon, yakın ilişkiler, aldatma, din, saldırganlık düzeyi, yaşam doyumu gibi değişkenlerle beraber araştırıldığı görülmüştür. Bu çalışmalardan bazıları aşağıda verilmiştir:

Suchday, Friedberg ve Almeida (2006) çalışmalarında Mumbai kentinden 188 üniversite öğrencisiyle çalışmışlardır. Bu öğrencilerin 92'si erkek, 96'sı kadın katılımcıdır. Sonuç olarak affetmenin stresi azaltabileceği belirtilmiştir. Bu çalışma Amerika'da yapılmış ve aynı değişkenlerin araştırıldığı başka bir çalışma ile karşılaştırıldığında analiz sonucunda Amerika ve Hindistan çalışmalarının sonuçları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu sonuç ise çalışmada değişkenler arasında kültürel bir evrensellik olarak yorumlanmıştır.

Eaton ve Struthers (2006), 107 üniversite öğrencisinde öfkenin affetmeyi artırabileceğini, affetmenin ise öğrencilerin psikolojik saldırganlık düzeylerini düşürebileceğini belirtmiştir.

Yaben (2009), boşanmış bireylerle çalışmasında boşanmada affetmenin yerini ve affetme ile demografik değişkenler(cinsiyet, yaş ve gelir, evlilik süresi, boşanmadan bu yana geçen zaman ve kişinin hayatını yeniden inşa etme kapasitesi) arasındaki ilişkiyi araştırmaktadır. Araştırmaya 18'i erkek, 22'si kadın olmak üzere 40 boşanmış birey katılmıştır. Katılımcıların bağlanma stilleri ve affetme düzeyleri ya da cinsiyet ve affetme düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Affetme düzeyinin; yaş, evli yıllar, boşanmış yıllar, gelir seviyesi, güvenli bağlanma ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Affetme düzeyinin; tekrar evlenme veya boşandıktan sonra başka biriyle yaşama, güvenli bağlanma ve boşanmaya karşı olumsuz tutumlar ile ilişkili olduğu da çalışmanın sonucunda görülmüştür. Boşanma girişimi ve affetme düzeyi arasında ise negatif yönde ilişki bulunmuştur.

Tirtashi (2010) boşanma yönelimli kadınların affetme ve bağlanma stillerini incelediği araştırmada 40 kişiden oluşan boşanma yönelimli kadın katılımcıyla çalışmıştır. Sonuçlar, güvenli bağlanma stili ve affetme arasında olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca, kaçınan bağlanma stili ve affetme negatif yönde anlamlı bir ilişki göstermiştir. Sonuçlara göre güvenli bağlanma stiline sahip kadınlar eşlerini daha kolay affetmektedirler. Ancak; kaçınan bağlanma stiline sahip kadınların eşlerini affetmedikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Lee (2011) çalışmasında affetmenin; zinde olmak ve genel sağlık düzeyi ile pozitif yönde, ancak kaygı ve depresyon ile negatif yönde ilişkili olduğuna dair analizlerini sunmuştur.

Hook, Worthington, Utsey, Davis, Gartner, Jennings ve Dueck (2012) mağdurların bağışlama için suçlu ile kişiler arası etkileşim gerekip gerekmediğine inanmalarıyla ilgili bir çalışma yapmışlardır. Sonuç olarak bağışlamanın kavramsallaştırmasının toplumcu dünya görüşü ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür.

Park ve diğerleri (2013) affetme düzeyinin yükselmesiyle öğrencilerin öfke, düşmanlık ve saldırganlık gibi problem davranışlarının azaldığını ve böylece fiziksel sağlıklarının daha iyi olduğunu belirtmiştir.

Datu (2014) affetmenin alt boyutlarından kendini ve durumları affetmenin öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığını belirtmiştir. Aynı şekilde Chan de (2013) affetmenin öznel iyi oluşun tüm bileşenlerini (pozitif duygulanım, negatif duygulanım ve yaşam doyumu) anlamlı bir düzeyde yordadığını çalışmasında ifade etmiştir.

Kato (2016), romantik ilişkilerdeki ayrılıhta affetmenin etkisini, 334 katılımcı üzerinde incelemiştir. Sonuçlara bakıldığında affetmenin, ilişkinin sürekliliği için önemli bir değişken olduğu görülmüştür.

Çalışmalar genel anlamda göstermektedir ki affetme düzeyi birey için olumlu değişkenlerle pozitif yönde, olumsuz değişkenlerle negatif yönde ilişki göstermektedir.

## BÖLÜM 3

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın yöntemi, araştırmanın katılımcıları, araştırmada kullanılan ölçme araçları ve araştırma verilerinin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemlere ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada betimsel ve korelasyonel model bir arada kullanılmaktadır. Betimsel araştırma asıl olarak bir grubun belirli özelliklerini belirlemeye yöneliktir. Araştırmanın sürekli kaygı düzeyi ve affetme düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemesi, nedeniyle ilişkisel (korelasyonel) araştırma deseninin kullanılması uygun görülmüştür. İlişkisel araştırma deseni iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini, belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2005).

#### 3.2. Evren ve Örneklem

**Araştırmanın Evreni:** Araştırma evrenini 2017- 2018 eğitim yılları arasında Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Fakültesinde okuyan öğrenciler oluşturmaktadır.

**Araştırmanın Örneklemi:** Araştırmanın örneklemi uygun örnekleme yöntemleriyle seçilen, müzik öğretmenliği, psikolojik danışmanlık ve rehberlik, fen bilgisi öğretmenliği, matematik öğretmenliği, okul öncesi öğretmenliği bölümlerinde, 1. ve 4. sınıf düzeyinde eğitim gören 472 öğrenci oluşturmaktadır. Uygun örnekleme yöntemi zaman, para ve iş gücü kaybını önlemeyi amaçlamaktadır. Bu örnekleme yönteminde araştırmacı ihtiyaç duyduğu büyüklükteki bir gruba ulaşıncaya dek, en ulaşılabilir yanıtlayıcılardan başlayarak örneklemi oluşturmaktadır (Büyüköztürk ve ark. 2012). Tablo 1. de katılımcıların bölümlerine göre cinsiyetleri verilmiştir.

Tablo 1: Öğrencilerin Cinsiyet ve Bölümlerine Göre Frekansları

BÖLÜM	CİNSİYET		TOPLAM
	Erkek	Kadın	
Müzik Öğretmenliği	15	32	47
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik	27	86	113
Fen Bilgisi Öğretmenliği	13	67	80
Matematik Öğretmenliği	30	91	121
Okul Öncesi Öğretmenliği	22	89	111
Toplam (N)	107	365	472

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak Heartland Affetme Ölçeği, Sürekli Kaygı Envanteri ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

#### 3.3.1. Heartland Affetme Ölçeği

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerini ölçmek amacıyla Thompson ve arkadaşlarının 2005 yılında geliştirdiği Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ) kullanılmıştır. Bu ölçekte 7'li likert tipi (1=beni hiç yansıtmıyor, 7= beni tamamen yansıtmıyor) 18 madde bulunmaktadır. Ölçekte 2, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 15, 17. maddeler tersten puanlanmaktadır. Bu ölçek kendini, başkalarını ve durumu affetme olmak üzere bünyesinde 3 alt boyut barındırır. Alt boyutların her birinden alınan yüksek puanlar o alt boyut için affetme düzeyinin yüksekliğini tanımlar.

##### 3.3.1.1. Heartland Affetme Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği

Geliştirilmiş olan orijinal HAÖ'nün geçerlik ve güvenirlilik çalışmaları analiz sonuçlarında test- tekrar test katsayısı kendini affetme alt boyutu için .83, başkasını affetme için .72, durumu affetme için .73, toplam affetme puanı içinse .77 olarak belirtilmiştir. Cronbach alpha katsayıları da sırasıyla .75, .78, .79; toplam puan için

.86 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin ölçüt geçerliğini belirlemek için kullanılan ölçeklerle arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bunların sonucunda affetmenin, ruminasyon, düşmanlık ve öç alma ile olumsuz bir ilişkisi olduğu bulunmuştur (Thompson ve ark., 2005).

Ölçeğin Türkçeye ve Türk kültürüne uyarlama çalışmasını Bugay ve Demir 2010 yılında gerçekleştirmiştir. Ölçek Türkçeye çevirilirken psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında en az doktora derecesine sahip 5 uzman çalışmıştır. Sonrasında bu çeviriler bir araya getirilmiş ve yine psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanından 3 öğretim üyesi her madde için en uygun çeviriyi seçmiştir. Bu maddelerin dil uygunluğu bakımından değerlendirilmesi için iki yabancı diller mezununun görüşü alınmıştır. Sonrasında maddelerin anlaşılabilirlik ve açıklığını test etmek ve son düzenlemeleri yapmak amacıyla ölçek 20 öğrenciye uygulanmış ve gerekli düzenlemeler yapıldıktan sonra ölçeğe son hali verilmiştir (Bugay, Demir, 2010).

Ölçeğin Türkçe formunun güvenilirliğini hesaplamak için Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Analizler sonucu katsayı kendini affetme için .64, başkalarını affetme için .79, durumu affetme için .76 ve toplam puan için .81 olarak bulunmuştur. Türkçe formun yapı geçerliği için bir seri Doğrulayıcı Faktör Analizi uygulanmış; on sekiz madde ve kendini, başkalarını, durumu affetme için tanımlanmış modelin araştırma verilerine GFI= .92, AGFI= .90, RMSEA= .06 düzeyinde yeterli bir uyum sergilediği görülmüştür (Bugay ve Demir 2010).

### 3.3.2. Spielberger Sürekli Kaygı Ölçeği

Durumluk- sürekli kaygı envanterinin orijinal formunu 1970 yılında geliştiren araştırmacılar Spielberger, Gorsuch, Luschene'dir. Ölçek Spielberger'n İki Faktörlü Kaygı Kuramından kaynaklanmıştır (Spielberger, 1966, akt. Öner ve LeCompte, 1983). Envanter 2 ayrı ölçekten oluşur ve toplamda 40 maddedir. Bir ölçek durumluk kaygı düzeyini ölçerken, diğer ölçekse süreklilik kaygı düzeyini ölçmektedir. Bu bağlamda Durumluk Kaygı Ölçeğinde katılımcının cevapları likert tipi ölçekte yaşantıların şiddetine göre (1) hiç ile (4) tamamiyle arasındadır. Sürekli Kaygı Ölçeğindeki cevaplar duygu ve davranışların sıklık derecesine göre (1) hemen hiçbir zaman ile (4) hemen her zaman şeklindedir. Biz bu çalışmada Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinin ikinci formu olan Sürekli Kaygı Ölçeğini kullanacağız.

Sürekli Kaygı Ölçeği öz değerlendirme yöntemi ve kâğıt-kalem kullanılarak bireysel veya grup olarak da uygulanabilir. Ölçeğin maddeleri olabildiğince açık ve net bir şekilde, orta öğretim seviyesindeki herkesin anlayabileceği gibi ifade edilmiştir.

### 3.3.2.1. Spielberger Sürekli Kaygı Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği

Durumluk- Sürekli Kaygı Envanterinin Türkçeye ve Türk kültürüne uyarlanması Öner ve LeCompte tarafından 1974- 1977 yılları arasında yapılmıştır. Uyarlanan ölçeğin iç tutarlığı ve güvenirligi Kuder Richrdson 20, Madde Güvenirligi (Item Remainder) korelasyonları ve Test- Tekrar Test yöntemleriyle analiz edilmiştir (Öner ve LeCompte, 1983).

Kuder Richardson (Alpha) güvenirlilik katsayıları .83 ile .87 arasında bulunmuştur. Orijinal formda bu katsayılar .86 ve .92 arasındadır. Sonuç olarak uyarlanan ölçeğin yüksek madde homojenliği ve iç tutarlığı olduğu anlaşılmıştır. Türkçe formun madde korelasyonları .34 ile .72 arasında değişmektedir. Bu katsayılar orijinal formdan elde edilen katsayılardan daha yüksektir. Bu sonuç uyarlanmış maddelerin güvenilir olduğunu göstermektedir (Öner ve LeCompte, 1983).

Test- Tekrar Test yöntemi ile güvenirlilik hesaplama aşamasında 5 ayrı öğrenci grubuna 10, 15, 30, 120, 365 gün arayla iki kez ölçek uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda ise test-tekrar test güvenirlilik katsayıları .71 ile .86 arasında bulunmuştur (Öner ve LeCompte, 1983).

Tüm bu çalışmalar sonucunda Türkçeye uyarlanan ölçeğin madde homojenliğe, yüksek iç tutarlığa ve güvenirlige sahip olduğu görülmektedir. Aynı zamanda yapı geçerliği ile ilgili analizler sonucunda kuramsal hipotezleri destekleyici sonuçların akabinde ölçeğin kuramsal yapı geçerliğine de sahip olduğu anlaşılmıştır (Öner ve LeCompte, 1983).

### 3.3.3. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından, bireylerden bilgi alma amacı ile hazırlanmış, kişilerin cinsiyeti, yaşı, okudukları bölümleri, aileleriyle birlikte veya ayrı yaşamaları, algıladıkları sosyo-ekonomik durumları, anne-baba eğitim durumu, anne babanın

birlikte veya ayrı yaşamaları, algıladıkları akademik başarıları hakkında bilgi edinme amacıyla hazırlanmış olan soruların yer aldığı bir formdur. Araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ekte verilmiştir.

### 3.4. Veri Toplama Süreci

Araştırmaya ilişkin veri toplama işlemleri 2017-2018 öğretim yılının ikinci döneminde gerçekleştirilmiştir. Veri toplama uygulamaları araştırmacı tarafından ortalama bir ders saati içinde gerçekleştirilmiştir. Verilerin toplanması işleminde ilgili bölümlerin öğretim üyesi ve öğretim elemanlarının yardımı alınmıştır.

### 3.5. Verilerin Analizi

Bu araştırmada Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri ile affetme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni affetme düzeyi, bağımsız değişkeni ise sürekli kaygı düzeyidir.

Araştırma verilerinin analizinde veriler SPSS 22 istatistik programı ile kodlanarak, veri setleri haline getirilmiştir. Verilerin analizine geçilmeden önce kayıp değerleri olan ve rastgele doldurulduğu düşünülen ölçeklerin verileri, veri setinden ayıklanmıştır. sonrasında ise t-testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Korelasyon analizi için ise Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu kullanılmıştır. Sonrasında elde edilen sonuçlar, araştırmanın bulgular ve yorum kısmında yorumlanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri ve affetme düzeyleri çeşitli değişkenlere göre incelenmeden önce çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak, araştırma verilerinin normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmıştır. Tablo 2.'te verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri verilmiştir.



Tablo 2 Veri Setinin Çarpıklık- Basıklık Değerleri

	ÇARPIKLIK		BASIKLIK	
	İstatistik	S.H.	İstatistik	S.H.
AFFETME	-,021	,112	-,140	,224
KAYGI	,143	,112	-,420	,224

Büyüköztürk 2011 yılındaki yayınında normal dağılım sergileyen bir veri setinin çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1 ile -1 değerleri arasında olması gerektiğini belirtmiştir. Bu araştırmanın basıklık değeri affetme ölçeği için -0,140 ve çarpıklık değeri affetme ölçeği için -0,021'dir. Kaygı ölçeği içinse basıklık değeri -0,420 ve çarpıklık değeri kaygı ölçeği için 0,143'tür. Buna göre ölçeklerden toplanan verilerin normal dağılım gösterdiği görülmektedir. Normal dağılım şartının yerine getirildiği durumlarda parametrik testler uygulanmaktadır. Bu parametrik testlerden bağımsız örneklem t-testi ve ikiden fazla alt gruba sahip değişkenlerin farklılıklarını araştırmak üzere tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Affetme, kaygı, cinsiyet ve yaş arasındaki ilişkiyi tanımlamak amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısına ulaşılmıştır. Yapılan analizlerde anlamlılık katsayısı 0.05 olarak kabul edilmiştir.

### 3.6. Araştırmacının Rolü

Araştırmacı, gerekli verileri toplamak adına Kişisel Bilgi Formu oluşturmuştur. Bu form ile birlikte Heartland Affetme Ölçeği ve Spielberger Sürekli Kaygı Envanterini Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Fakültesindeki 472 öğrenciye uygulamıştır. Uygulama sonrasında elde edilen verileri SPSS istatistik programına kodlamış ve verilerin analizlerini yapmıştır. Analiz sonucunda bulgulara ulaşmış ve yorumlamıştır.

## BÖLÜM 4

### BULGULAR

Bu bölümde araştırmacının Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Fakültesinde 1. ve 4. sınıfta okuyan öğrencilere uyguladığı Sürekli Kaygı Envanteri, Heartland Affetme Ölçeği ve araştırmacının kendisi tarafından hazırlanmış Kişisel Bilgi Formundan toplanan verilere ilişkin bulgular verilmiştir.

#### 4.1. Örneklemi Tanıtıcı Bulgular

Örneklemdaki bireylerin cinsiyet, yaş, okudukları bölüm dağılımı Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet, Yaş, Okudukları Bölümlere Göre Dağılımı

Değişken		n	%
Cinsiyet	Kadın	365	77,3
	Erkek	107	22,7
Yaş	19 ve altı	163	34,5
	20-22	248	52,5
	23 ve üzeri	61	12,9
Bölümü	Müzik Öğretmenliği	47	10
	Psikolojik Danışmanlık	113	23,9
	Fen Bilgisi Öğretmenliği	80	16,9
	Matematik Öğretmenliği	121	25,6
	Okul Öncesi Öğretmenliği	111	23,5

Tablo 3'te görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin % 77,3'ü (n= 365) kadın ve % 22,7'si (n= 107) erkektir. Üniversite öğrencilerinin %34,5'i (n= 163) 19 yaş ve altında, %52,5'i (n= 248) 20-22 yaş arası, %12,9'u (n= 61) 23 yaş ve üzeridir. Üniversite öğrencilerinin %10'u (n= 47) müzik öğretmenliği bölümünde, %23,9'u (n= 113) psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümünde, %16,9'u (n= 80) fen bilgisi öğretmenliği bölümünde, %25,6'sı (n= 121) matematik öğretmenliği bölümünde, %23,5'i (n= 111) okul öncesi öğretmenliği bölümünde okumaktadır.

Örneklemdaki bireylerin aile içi yaşam ve eğitim değişkenlerine göre dağılımı Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Aile İçi Yaşam ve Eğitim Değişkenlerine Göre Dağılımı

Değişken		n	%
Aileleriyle veya Ayrı Yaşamaları	Ailesiyle Ailesinden	122	25,8
	Uzak	343	72,7
Annesinin Eğitim Durumu	İlkokul	296	62,7
	Lise	104	22
	Ön Lisans	15	3,2
	Lisans	46	9,7
	Lisansüstü	6	1,3
Babasının Eğitim Durumu	İlkokul	226	47,9
	Lise	125	26,5
	Ön Lisans	90	19,1
	Lisans	16	3,4
	Lisansüstü	14	3
Anne ve Babasının Birlikte veya Ayrı Yaşamaları	Birlikte	414	87,7
	Ayrı	34	7,2
	Diğer	20	4,2

Üniversite öğrencilerinin %25,8'i (n= 122) ailesiyle birlikte yaşamakta, %72,7'si (n= 343) ailesinden uzakta yaşamaktadır. Öğrencilerin %62,7'sinin (n= 296) annesinin eğitim düzeyi ilkokul, %22'sinin (n= 104) lise, %3,2'sinin (n= 15) ön lisans, %9,7'sinin (n= 46) lisans, %1,3'ünün (n= 6) lisansüstüdür. Öğrencilerin %47,9'unun (n= 226) babasının eğitim düzeyi ilkokul, %26,5'inin (n= 125) lise, %19,1'inin (n= 90) ön lisans, %3,4'ünün (n= 16) lisans, %3'ünün (n= 14) lisansüstüdür.

Örneklemdaki bireylerin algıladıkları sosyoekonomik düzey ve algıladıkları akademik başarı değişkenlerine göre dağılımı Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyoekonomik Düzey ve Algıladıkları Akademik Başarı Değişkenlerine Göre Dağılımı

Değişkenler		n	%
Algılanan Sosyoekonomik Düzey	Yüksek	16	3,4
	Orta	424	89,8
	Düşük	24	5,1
Algılanan Akademik Başarı	Yüksek	105	22,2
	Orta	342	72,5
	Düşük	23	4,9

Tablo 5'te görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin % 3,4'nın (n= 16) algıladığı sosyoekonomik düzeyi yüksek, %89,8'inin (n= 424) orta, %5,1'inin (n=24) düşüktür. Öğrencilerin %22,2'sinin algıladıkları akademik başarıları (n=105) yüksek, %72,5'inin (n= 342) orta, %4,9'unun (n= 23) düşüktür.

#### 4.2. Problem Cümlesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın problem cümlesi 'Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri ile affetme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?' olarak belirtilmiştir.

Öğrencilerin Spielberger Sürekli Kaygı Envanteri ve Heartland Affetme Ölçeği puanlarına ilişkin n sayıları, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Sürekli Kaygı Envanteri ve Affetme Ölçeği Puanlarına İlişkin n Sayıları, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	$\bar{X}$	SS	n
Affetme Düzeyi	80,25	12,9	472
Kaygı Düzeyi	45,1	8,34	472

Tablo 6'da görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin affetme düzeyi ortalaması 80,25'tir, standart sapma 12,9 ve ölçeğe cevap veren üniversite öğrencisi

sayısı 472'dir. Aynı şekilde kaygı düzeyi puan ortalaması 45,1'dir, standart sapma 8,34 ve ölçeğe cevap veren üniversite öğrencisi sayısı 472'dir.

Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri ile affetme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Sonuçlarına Tablo 7'de yer verilmiştir.

Tablo 7. Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Affetme Düzeyleri İlişkisi (Pearson Korelasyon Katsayıları)

Değişkenler	Affetme Düzeyleri	Kaygı Düzeyleri
Affetme Düzeyleri	1,000	-,444*
Kaygı Düzeyleri	-,444*	1,000

\*p<.05

Tablo 7'de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin affetme düzeyleri ve kaygı düzeyleri arasında olumsuz yönde, orta derecede, istatistiksel olarak anlamlı ( $r = -.444$ ,  $p < .05$ ) bir ilişki vardır. Bu durum kaygı düzeyi arttıkça affetme düzeyinin azaldığını göstermektedir.

Tablo 8'de Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) verileri verilmiştir.

Tablo 8. Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

	Düzeltilmiş R <sup>2</sup>	K.T.	S.D.	K.O.	P
Regresyon		15494,667	1	15494,667	,000*
Artık		62988,684	470	134,018	
Toplam	,196	78483,351	471		

\*p<.05 KO=Kareler Ortalaması

Tablo 8'de düzeltilmiş R<sup>2</sup> varyansın orta düzeyde açıklayıcılığa sahip olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle varyansın, affetme düzeylerini orta düzeyde açıkladığı görülmektedir.

#### 4.3. Alt Problemlere İlişkin Bulgular

Araştırmanın birinci alt problemi; 'Cinsiyete göre üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri ve affetme düzeyleri farklılaşmakta mıdır?' şeklinde ifade edilmektedir.

Tablo 9’da cinsiyete göre sürekli kaygı düzeyleri ve affetme düzeylerinin ilişkisini analiz etmek adına yapılan, bağımsız gruplar t testi sonuçları bulunmaktadır.

Tablo 9.Cinsiyete göre Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Affetme Düzeyleri İlişkisi  
(Bağımsız Gruplar T- Testi)

Değişkenler	T	S.D.	p
Affetme Düzeyi	-,085	470	,932
Kaygı Düzeyi	1,012	148,135	,313

p<.05

Tablo 9’da cinsiyet değişkeninin, sürekli kaygı düzeyi ( $t = -,075$ ;  $P < ,932$ ) ve affetme düzeyinde ( $t = 1,01$ ;  $P < ,313$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma yaratmadığı görülmüştür.

**Araştırmanın ikinci alt problemi;** ‘Yaşa göre üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri ve affetme düzeyleri farklılaşmakta mıdır?’ şeklinde ifade edilmektedir.

Tablo 10.Üniversite Öğrencilerinin Yaşlarına göre Affetme ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Betimsel Analizleri

		N	$\bar{X}$	S.S.	S.H.
Affetme Düzeyleri	19 ve altı	163	79,75	12,660	,991
	20-22 arası	248	80,85	13,068	,829
	23 ve üstü	61	79,13	12,992	1,663
	Toplam	472	80,25	12,908	,594
Kaygı Düzeyleri	19 ve altı	163	45,48	7,835	,613
	20-22 arası	248	44,85	8,236	,523
	23 ve üstü	61	45,10	10,073	1,289
	Toplam	472	45,10	8,3490	,384

Yaşa göre üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeylerinin ve affetme düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Öğrencilerin yaşları 19 yaş ve altı, 20- 22 arası, 23 ve üstü

olarak gruplandırılmıştır. Gruplara göre sürekli kaygı ve affetme düzeylerinin analizi Tablo 11’da verilmiştir.

Tablo 11.Yaşa göre Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Affetme Düzeyleri İlişkisi (ANOVA)

		K.T.	S.D.	K.O.	p
Affetme Düzeyi	Gruplar Arası	207,669	2	103,835	,537
	Gruplar İçi	78275,682	469	166,899	
	Toplam	78483,351	471		
Kaygı Düzeyi	Gruplar Arası	39,545	2	19,773	,754
	Gruplar İçi	32791,984	469	69,919	
	Toplam	32831,529	471		

p<.05 KO=Kareler Ortalaması

Tablo 11’da görüldüğü üzere, sürekli kaygı düzeyi (p= ,537) ve affetme düzeyi (p= ,754) yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır.

**Araştırmanın üçüncü alt problemi;** ‘Okudukları bölümlere göre üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri ve affetme düzeyleri farklılaşmakta mıdır?’ şeklinde ifade edilmektedir.

Tablo 12’de öğrencilerin okudukları bölümlere göre affetme ve kaygı düzeylerini tanımlayan analizler bulunmaktadır.

Tablo 12.Üniversite Öğrencilerinin Okudukları Bölümlere göre Affetme ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Betimsel Analizleri

		N	$\bar{X}$	S.S.	S.H.	
Affetme Düzeyi	Müzik Öğretmenliği	47	81,45	13,016	1,898	
	Psikolojik Danışmanlık	113	81,66	13,969	1,314	
	Fen bilgisi Öğretmenliği	80	78,54	13,090	1,463	
	Matematik Öğretmenliği	121	80,41	12,365	1,124	
	Okul öncesi Öğretmenliği	111	79,35	12,183	1,156	
	<b>Toplam</b>	472	80,25	12,908	,594	
	Kaygı Düzeyi	Müzik Öğretmenliği	47	43,49	7,756	1,131
		Psikolojik Danışmanlık	113	44,95	9,167	,862
Fen bilgisi Öğretmenliği		80	46,47	8,602	,961	
Matematik Öğretmenliği		121	45,06	6,613	,601	
Okul öncesi Öğretmenliği		111	45,00	9,186	,871	
<b>Toplam</b>		472	45,10	8,349	,384	

Üniversite öğrencilerinin okudukları bölüme göre sürekli kaygı düzeyleri ve affetme düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığını tespit etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır.



Tablo 13.Üniversite Öğrencilerinin Okudukları Bölüm ile Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Affetme Düzeyleri İlişkisi (ANOVA)

Varyansın Kaynağı		K.T.	S.D.	K.O.	P
Affetme Düzeyleri	Gruplar Arası	617,872	4	154,468	,448
	Gruplar İçi	77865,479	467	166,736	
	Toplam	78483,351	471		
Kaygı Düzeyleri	Gruplar Arası	274,918	4	68,730	,415
	Gruplar İçi	32556,611	467	69,714	
	Toplam	32831,529	471		

p<.05 KO=Kareler Ortalaması

Tablo 13'te görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin okudukları bölümler, sürekli kaygı düzeyleri ( $p=,415$ ) ve affetme düzeylerini ( $p=,448$ ) farklılaştırmamaktadır.

**Araştırmanın dördüncü alt problemi;** 'Aileleriyle birlikte veya ailelerinden uzakta yaşamalarına göre üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri ve affetme düzeyleri farklılaşmakta mıdır?' şeklinde ifade edilmektedir.

Tablo 14'te öğrencilerin aileleriyle birlikte veya ayrı yaşamalarının sürekli kaygı düzeyleri ve affetme düzeylerine göre betimsel analizleri verilmiştir.

Tablo 14.Üniversite Öğrencilerinin Aileleriyle Birlikte Yaşamaların göre Affetme ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Betimsel Analizleri

Aileden Uzakta Mı?		N	$\bar{X}$	S.S.	S.H.
Affetme Düzeyleri	Evet	343	80,32	13,200	,712
	Hayır	122	80,10	11,801	1,068
Kaygı Düzeyleri	Evet	343	45,23	8,494	,458
	Hayır	122	44,3803	7,82656	,70858

Tablo 15'te üniversite öğrencilerinin ailelerinin yanında veya onlardan uzakta yaşamalarının, onların sürekli kaygı ve affetme düzeylerindeki farklılaşmanın analizi verilmiştir.

Tablo 15.Üniversite Öğrencilerinin Ailelerinin Yanında veya Ayrı Yaşamaları ile Sürekli Kaygı ve Affetme Düzeyleri İlişkisi (Bağımsız Örneklem t-Testi)

	t	S.D.	p
Affetme Düzeyi	,163	463	,871
Kaygı Düzeyi	,975	463	,330

p<.05

Ailesiyle birlikte veya ayrı yaşama durumuna göre kaygı ve affetme düzeylerinin karşılaştırması için yapılan t-testi sonrasında ne affetme düzeyinin ( $t= ,163$  ve  $p=,871$ ) ne de kaygı düzeyinin ( $t= ,975$  ve  $p=,330$ ) üniversite öğrencisinin ailesiyle veya ailesinden ayrı yaşamasıyla farklılaşmadığı görülmüştür.

**Araştırmanın beşinci alt problemi;** 'Algılanan sosyoekonomik durumlarına göre üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri ve affetme düzeyleri farklılaşmakta mıdır?' şeklinde ifade edilmektedir.

Tablo 16.Algılanan Sosyoekonomik Düzey Değişkenine göre Betimleyici İstatistikler

		N	$\bar{X}$	S.S.	S.H.
Kaygı Düzeyi	Yüksek	16	41,19	9,023	2,255
	Orta	424	45,07	8,223	,399
	Düşük	24	48,02	9,343	1,907
	Toplam	464	45,08	8,350	,387
Affetme Düzeyi	Yüksek	16	76,59	11,562	2,890
	Orta	424	80,71	12,996	,631
	Düşük	24	75,62	11,997	2,448
	Toplam	464	80,30	12,944	,600

Tablo 17'de algılanan sosyoekonomik düzeyin sürekli kaygı ve affetme düzeyleri ile ilişkisini belirlemek amacıyla yapılmış Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) verilmiştir.

Tablo 17.Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyoekonomik Düzeyleri ile Sürekli Kaygı ve Affetme Düzeyi İlişkisi (ANOVA)

	Varyansın Kaynağı	K.T.	S.D.	K.O.	F	p
Kaygı Düzeyi	Gruplar Arası	449,572	2	224,786	3,255	,039*
	Grup İçi	31834,414	461	69,055		
	Toplam	32283,986	463			
Affetme Düzeyi	Gruplar Arası	816,494	2	408,247	2,452	,087
	Grup İçi	76769,154	461	166,527		
	Toplam	77585,648	463			

\*p<.05 KO=Kareler Ortalaması

Tablo 17’de algılanan sosyoekonomik durum ile sürekli kaygı puanları (F=3,255 ve p= ,039) arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür. Ancak affetme düzeyi (F=2,452 ve p=,087) ile anlamlı bir farklılaşma sağlamamıştır.

Kaygı düzeyindeki farklılaşmanın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek adına çoklu karşılaştırma testlerinden (Post-Hoc), Scheffe (anlamlı farklar) Testi uygulanmıştır. Scheffe testinin verileri Tablo 18’de verilmiştir.

Tablo 18.Algılanan Sosyoekonomik Duruma Göre Scheffe Testi Sonuçları

		Algılanan Sosyoekonomik Durum	Ort.Farkı	S.H.	P
Kaygı Düzeyi	Scheffe	yüksek Orta	-3,880	2,116	,187
		Düşük	-6,830*	2,682	,040
		orta Yüksek	3,880	2,116	,187
		Düşük	-2,949	1,743	,240
		düşük Yüksek	6,830*	2,682	,040
		Orta	2,949	1,743	,240
Affetme Düzeyi	Scheffe	yüksek Orta	-4,120	3,286	,456
		Düşük	,967	4,164	,973
		orta Yüksek	4,120	3,286	,456
		Düşük	5,087	2,707	,172
		düşük Yüksek	-,967	4,164	,973
		Orta	-5,087	2,707	,172

\*p<.05

Tablo 18'de görüldüğü gibi yüksek sosyoekonomik durum ve düşük sosyoekonomik durum arasında ( $p=,040$ ), sürekli kaygı düzeyi açısından, yüksek sosyoekonomik düzey lehine anlamlı farklılaşma tespit edilmiştir.

**Araştırmanın altıncı alt problemi;** 'Annesinin eğitim durumuna göre üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri ve affetme düzeyleri farklılaşmakta mıdır?' şeklinde ifade edilmektedir.

Tablo 19'da anne eğitim durumuna göre öğrencilerin sürekli kaygı düzeyi ve affetme düzeylerini betimleyici istatistikler verilmiştir.

Tablo 19. Anne Eğitim Durumuna Göre Öğrencilerin Sürekli Kaygı Düzeyi ve Affetme Düzeylerini Betimleyici İstatistikler

		N	$\bar{X}$	S.S.	S.H.
Kaygı Düzeyi	İlkokul	296	44,98	8,330	,484
	Lise	104	46,89	8,122	,796
	Ön lisans	15	46,73	8,321	2,148
	Lisans	46	41,88	7,607	1,121
	Lisansüstü	6	39,00	4,098	1,673
	Toplam	467	45,08	8,287	,383
Affetme Düzeyi	İlkokul	296	80,99	12,706	,738
	Lise	104	77,88	12,713	1,246
	Ön lisans	15	74,74	14,805	3,822
	Lisans	46	81,11	13,569	2,000
	Lisansüstü	6	86,16	10,166	4,150
	Toplam	467	80,18	12,904	,597

Tablo 20'de üniversite öğrencilerinin annelerinin eğitim durumuna göre, öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri ve affetme düzeyleri arasındaki farklılaşmayı belirlemek için uygulanmış olan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) verilmiştir.

Tablo 20. Üniversite Öğrencilerinin Annelerinin Eğitim Durumu ile Öğrencilerin Sürekli Kaygı ve Affetme Düzeyleri İlişkisi (ANOVA)

		K.T.	S.D.	K.O.	F	p
Kaygı Düzeyi	Gruplar Arası	1077,266	4	269,316	4,023	,003*
	Grup İçi	30926,454	462	66,940		
	Toplam	32003,720	466			
Affetme Düzeyi	Gruplar Arası	1447,089	4	361,772	2,195	,069
	Grup İçi	76148,232	462	164,823		
	Toplam	77595,322	466			

\*p<.05 KO=Kareler Ortalaması

Tablo 20’de görüldüğü gibi anne eğitim durumu ile kaygı düzeyi (F=4, 023 ve p=,003) arasında anlamlı farklılık görülmüştür, anne eğitim durumu ile affetme düzeyi (F=2,195 ve p=069) arasındaki farkın ise p<.05 düzeyinde anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Anne eğitim durumuna göre kaygı düzeyindeki değişimin hangi gruplar arasında görüldüğünü belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden, Scheffe Testi uygulanmıştır. Scheffe testinin verileri Tablo 21’de verilmiştir.

Tablo 21. Anne Eğitim Düzeyine göre Scheffe Testi Sonuçları

Anne Eğitim Durumu			Ort. Farkı	S.H.	p
Kaygı Düzeyi	İlkokul	Lise	-1,908	,936	,126
		Lisans	3,100	1,301	,060
	Lise	İlkokul	1,908	,936	,126
		Lisans	5,009*	1,454	,003
	Lisans	İlkokul	-3,100	1,301	,060
		Lise	-5,009*	1,454	,003
Affetme Düzeyi	İlkokul	Lise	3,119	1,458	,103
		Lisans	-,111	2,028	,998
	Lise	İlkokul	-3,119	1,458	,103
		Lisans	-3,230	2,266	,363
	Lisans	İlkokul	,111	2,028	,998
		Lise	3,230	2,266	,363

\*p<.05

Tablo 21’de görüldüğü üzere, kaygı düzeyi, ilkokul mezunu anneler ve lisans mezunu anneler arasında farklılaşmaktadır.

**Araştırmanın yedinci alt problemi;** ‘Babasının eğitim durumuna göre üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri ve affetme düzeyleri farklılaşmakta mıdır?’ şeklinde ifade edilmektedir.

Tablo 22’de baba eğitim durumuna göre öğrencilerin sürekli kaygı düzeyi ve affetme düzeylerini betimleyici istatistikler verilmiştir.

Tablo 22.Baba Eğitim Durumuna Göre Öğrencilerin Sürekli Kaygı Düzeyi ve Affetme Düzeylerini Betimleyici İstatistikler

		N	$\bar{X}$	S.S.	S.H.
Kaygı Düzeyi	ilkokul	226	44,868	8,404	,559
	lise	125	45,226	8,756	,783
	lisans	90	45,122	7,726	,814
	Toplam	441	45,021	8,356	,397
Affetme Düzeyi	ilkokul	226	81,004	12,779	,850
	lise	125	79,739	13,213	1,181
	lisans	90	80,287	12,198	1,285
	Toplam	441	80,499	12,771	,608

Tablo 23.Üniversite Öğrencilerinin Babalarının Eğitim Durumu ile Öğrencilerin Sürekli Kaygı ve Affetme Düzeyleri İlişkisi (ANOVA)

		K.T.	S.D.	K.O.	F	p
Kaygı Düzeyi	Gruplar Arası	11,496	2	5,748	,082	,921
	Grup İçi	30713,530	438	70,122		
	Toplam	30725,026	440			
Affetme Düzeyi	Gruplar Arası	133,902	2	66,951	,409	,664
	Grup İçi	71637,379	438	163,556		
	Toplam	71771,281	440			

\*p<.05

KO=Kareler Ortalaması

Tablo 23'te  $p < .05$  düzeyinde, üniversite öğrencilerinin babalarının eğitim durumu ile öğrencilerin sürekli kaygı ve affetme düzeyleri arasında fark bulunmamıştır.

**Araştırmanın sekizinci alt problemi;** 'Anne ve babalarının birlikte yaşayıp yaşamama durumlarına göre üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri ve affetme düzeyleri farklılaşmakta mıdır?' şeklinde ifade edilmektedir.

Tablo 24'te üniversite öğrencilerinin anne ve babasının birlikte yaşamalarına göre öğrencilerin sürekli kaygı düzeyi ve affetme düzeylerini betimleyici istatistikler verilmiştir.

Tablo 24. Üniversite Öğrencilerinin Anne Babalarının Birlikte Yaşamalarına Göre Sürekli Kaygı ve Affetme Düzeylerini Betimleyici İstatistikler

	Anne Baba Beraberliği		$\bar{X}$	S.S.	S.H.
	N				
Affetme Düzeyi	Evet	385	80,610	12,558	,640
	Hayır	32	76,126	13,928	2,462
Kaygı Düzeyi	Evet	385	45,200	8,180	,416
	Hayır	32	42,960	9,005	1,591

Tablo 25'te üniversite öğrencilerinin anne babalarının birlikte yaşamlarının sürekli kaygı ve affetme düzeylerini farklılaştırıp farklılaşmadığını anlamak adına bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır.

Tablo 25. Öğrencilerin Anne Baba Birlikteliğine Göre Sürekli Kaygı ve Affetme Düzeyleri İlişkisi (Bağımsız Örneklem t-Testi)

	T	S.D.	p
Affetme Düzeyi	1,924	415	,055
Kaygı Düzeyi	1,477	415	,140

\* $p < .05$

Tablo 25'te üniversite öğrencilerinin anne babalarının birlikte yaşamalarına göre öğrencilerin sürekli kaygı ve affetme düzeylerinde  $p < .05$  düzeyinde anlamlı bir fark bulunmadığı görülmektedir.

**Araştırmanın dokuzuncu alt problemi;** 'Algılanan akademik başarıya göre üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri ve affetme düzeyleri farklılaşmakta mıdır?' şeklinde ifade edilmektedir.

Tablo 26'da algılanan akademik başarıya göre öğrencilerin sürekli kaygı düzeyi ve affetme düzeylerini betimleyici istatistikler verilmiştir.

**Tablo 26. Algılanan Akademik Başarıya Göre Öğrencilerin Sürekli Kaygı Düzeyi ve Affetme Düzeylerini Betimleyici İstatistikler**

		N	$\bar{X}$	S.S.	S.H.
Kaygı Düzeyi	Yüksek	105	43,62	8,708	,849
	Orta	342	45,30	8,068	,436
	Düşük	23	48,53	9,971	2,079
	Toplam	470	45,08	8,361	,385
Affetme Düzeyi	Yüksek	105	79,76	12,696	1,239
	Orta	342	80,74	12,819	,693
	Düşük	23	76,09	14,947	3,116
	Toplam	470	80,29	12,914	,595

Tablo 27'de üniversite öğrencilerinin algılanan akademik başarı düzeylerine göre öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri ve affetme düzeyleri arasındaki farklılaşmayı belirlemek için uygulanmış olan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) verilmiştir.

**Tablo 27. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Akademik Başarılarına Göre Sürekli Kaygı ve Affetme Düzeyleri İlişkisi (ANOVA)**

		K.T.	S.D.	K.O.	F	p
Kaygı Düzeyi	Gruplar Arası	515,468	2	257,734	3,730	,025*
	Grup İçi	32272,735	467	69,106		
	Toplam	32788,203	469			
Affetme Düzeyi	Gruplar Arası	506,326	2	253,163	1,521	,220
	Grup İçi	77720,276	467	166,425		
	Toplam	78226,602	469			

\*p<.05 KO=Kareler Ortalaması



Tablo 27’de belirtildiği gibi öğrencilerin akademik başarı düzeyi ile kaygı düzeyleri arasında .05 düzeyinde anlamlı bir farklılık vardır ancak affetme düzeylerinde .05 düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Kaygı düzeyinde gerçekleşen bu farklılığın algılanan akademik başarının hangi boyutlarından kaynaklandığını görebilmek için Scheffe testi uygulanmıştır. Scheffe testinin verileri Tablo 28’de verilmiştir.

Tablo 28. Kaygı Düzeyinde Oluşan Anlamlı Farklılığın Algılanan Akademik Başarının Boyutlarına Göre İncelenmesi (Scheffe Testi)

Bağımlı Değişken	Akademik Başarı Düzeyi (I)	Akademik Başarı Düzeyi (J)	Ort. Farkı	S.H.	P
Kaygı Düzeyi	Yüksek	Orta	-1,682	,927	,194
		Düşük	-4,915*	1,913	,038
	Orta	Yüksek	1,682	,927	,194
		Düşük	-3,233	1,790	,197
	Düşük	Yüksek	4,915*	1,913	,038
		Orta	3,233	1,790	,197
Affetme Düzeyi	Yüksek	Orta	-,986	1,439	,791
		Düşük	3,669	2,969	,467
	Orta	Yüksek	,986	1,439	,791
		Düşük	4,655	2,778	,247
	Düşük	Yüksek	-3,669	2,969	,467
		Orta	-4,655	2,778	,247

\*p<.05

Kaygı düzeylerinin akademik başarı değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası Scheffe Testinin bulgularına bakıldığında algıladıkları akademik başarısı yüksek olanlar ve düşük olanlar arasında  $p<.05$  düzeyinde yüksek akademik başarı düzeyi lehine anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

## BÖLÜM 5

### SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

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

#### 5.1. Sonuç ve Tartışma

##### 5.1.1. Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Affetme Düzeyleri İlişkisi

Araştırmada genel affetme düzeyi (toplam affetme puanı) ile sürekli kaygı düzeyi arasında orta düzeyde, olumsuz yönde, anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Tablo7). Lee (2011) araştırmasında bu sonuca paralel bir sonuç elde etmiştir. Park ve diğerleri ise 2013'teki çalışmasında affetme düzeyinin yükselmesiyle öfke, düşmanlık, saldırganlık gibi bireyi olumsuz etkileyen davranışlarda azalma görüldüğünü belirtmiştir. Aynı zamanda Çardak'ın 2012'de yaptığı araştırmada affedicilik düzeyini yükseltmeye yönelik hazırlanmış psiko-eğitim programına katılan bireylerin sürekli kaygı düzeylerinde düşüş olduğu, yapılan ön test ve son test analizlerinde görülmüştür. Benzer şekilde, Freedman ve Knupp (2003) affetme müdahalelerinin ergenlerin boşanmaya uyum sürecine etkisini araştırmıştır ve deney ile kontrol grubuna ait istatistikler analiz edildiğinde deney grubu lehine kaygı düzeyinde azalma yaşandığı belirtilmiştir.

Affetme davranışı, bireyin yaşamdan aldığı doyumunu yükseltir ve iyi oluşunu destekler; sürekli kaygı düzeyinin yüksek oluşu ise bireye olumsuz duygular yaşatır. Bu araştırmada da araştırmacı, bireyin yaşadığı olumlu duygular arttıkça kaygı yaratan durumları o kadar sağlıklı atlatacağını düşünmüştür.

##### 5.1.2. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetleri ile Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Affetme Düzeyleri İlişkisi

Yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ile sürekli kaygı düzeyi ve affetme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Tablo 9). Taysi (2007) affetme eğilimi üzerine yaptığı çalışmada, affetme eğiliminin cinsiyet ile ilişkili olmadığını sonucunu bulmuştur. Ancak Exline, Baumeister, Bushman,

Campbell ve Finkel (2004) affetme eğiliminin narsisizm düzeyiyle ilişkisini araştırdığında, narsisizm düzeyinin yükselişiyle affetme düzeyinde düşüş olduğunu saptamış; narsisizm düzeyininse erkek bireylerde daha yüksek olduğunu görmüşlerdir. Exline ve arkadaşlarının (2004) araştırmasında cinsiyet değişkeninin affetme eğilimini farklılaştırdığı bulunmuştur.

Üniversite öğrencileriyle yapılan bu çalışmada cinsiyetin kaygı düzeyi ve affetme düzeyini farklılaştırmadığı görülmüştür. Çalışmanın örnekleminin yüzde 77,3'ü kadın katılımcıdır (Tablo 3). Sürekli kaygı düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmamasına rağmen bir farklılık vardır.

### **5.1.3. Üniversite Öğrencilerinin Yaşları ile Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Affetme Düzeyleri İlişkisi**

Araştırmacı uygulayıcının yaşının, sürekli kaygı düzeyini ve affetme düzeyini farklılaştırıp farklılaştırmadığına dair sonuca ulaşmak adına yaş değişkenlerini gruplamıştır. Bu gruplamayı uygulayıcıların yaşlarına göre; 19 yaş ve altı, 20 ile 22 yaş arası ve 23 yaş üstü olarak yapmıştır. Yapılan analizin sonucunda yaş değişkeninin sürekli kaygı düzeyi ve affetme düzeyini anlamlı düzeyde farklılaştırmadığı görülmüştür (Tablo 11). Yaben (2009) yapmış olduğu çalışmada bu araştırmanın aksine, affetme düzeyinin yaş ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu bulmuştur.

Bu araştırma, yaş değişse dahi bireylerin affetme düzeyinde ve sürekli kaygı düzeyinde anlamlı bir değişimin yaşanmadığını göstermektedir. Araştırmaya katılan bireylerin, üniversite öğrencileri olması ile yaş aralığının birbirine yakın olmasının (Tablo 10) bu sonucun elde edilmesinde etkili olduğu düşünülmektedir. 1. ve 4. Sınıflardan alınan örneklemimizde bu grupların daha çok durumluk kaygı düzeyinde artış olabilir, süreklilik kaygı düzeyini saptayabilmek için 2. ve 3. sınıflarla araştırmanın yapılması daha farklı sonuçlarla karşılaşılabilirdi.

### **5.1.4. Üniversite Öğrencilerinin Okudukları Bölüm ile Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Affetme Düzeyleri İlişkisi**

Araştırmada üniversite öğrencilerinin okudukları bölümler ile sürekli kaygı düzeyleri ve affetme düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (Tablo

13). Asıcı (2013) 'öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi' başlıklı çalışmada bu bulguya paralel sonuçlar elde etmiştir.

Bu araştırmanın Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Fakültesinde yapılmış olması ve araştırmaya katılan bireylerin hepsinin öğretmen adayı oluşu, bu bulguyu elde etmede etkili olabilir. Eğitim fakültesinde okuyan öğretmen adaylarının öğrenim programları, onların sürekli kaygı düzeyleri ve affetme düzeylerini anlamlı olarak farklılaştıracak bir program olmayabilir. Bunun yanı sıra öğretmen adayları, eğitimleri boyunca edindikleri bilgileri günlük yaşama aktarma konusunda, eğitim programının kendinden veya bireyden kaynaklı sorunlar yaşıyor olabilir.

#### **5.1.5. Üniversite Öğrencilerinin Aileleriyle veya Ailelerinden Uzak Yaşamalarıyla Sürekli Kaygı ve Affetme Düzeyleri İlişkisi**

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre öğrencilerin ailelerinin yanında ve ailelerinden uzak yaşamaları onların sürekli kaygı düzeylerini ve affetme düzeylerini anlamlı düzeyde etkilememektedir (Tablo 15). 'Affetme ile ilgili kuramlar' başlığının altında belirtilen Worthington'ın Modeline göz atıldığında modelde affetme kavramına ailesel bir bakış açısı katıldığı görülecektir. Bu modelde; affetme kavramının, aile içindeki ilişkilerle beraber davranış boyutundan etkileşim boyutuna geçtiği belirtilmektedir. Kaygı düzeyinin, kişi yalnızlaştıkça; affetme düzeyinin de, kişi ilişki kurdukça artan bir değişken olduğu düşünülmektedir. Bu anlamda kişi, aile bireyleriyle birlikte yaşarsa affetme düzeyinin artış göstereceği düşünülmüştür. Ancak araştırmanın sonuçları incelendiğinde (Tablo 15), üniversitede öğrenim gören bireylerde, aileleriyle veya ailelerinden uzak yaşamaları ile kaygı düzeyi veya affetme düzeyinde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmektedir. Bunun sebeplerinden birinin üniversite öğrencilerinin ailesinden ayrı yaşıyor dahi olsa, sosyal çevreyle iletişim içinde oluşuyla bu ihtiyaçlarını karşıladığı düşünülebilir.

#### **5.1.6. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Sosyoekonomik Durumları ile Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Affetme Düzeyleri İlişkisi**

Yapılan araştırmada, algılanan sosyoekonomik düzey ile sürekli kaygı düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür (Tablo 17). Bu farkın kaynağını

tespit etmek için Scheffe testi yapılmıştır. Scheffe testinin bulgularına göre; öğrencilerdeki kaygı düzeyi, algılanan sosyoekonomik düzeyi yüksek öğrenciler ile düşük öğrenciler arasında farklılık göstermektedir (Tablo 18). Bulgulara göre algılanan sosyoekonomik düzeyin affetme düzeyine herhangi anlamlı bir etkide bulunmadığı görülmüştür.

Özyürek (1989) çalışmasında, kendini orta ve düşük sosyoekonomik düzeyde algılayan bireylerin, sosyoekonomik düzeyini yüksek algılayan bireylere oranla kaygı düzeyinin yüksek olduğunu belirtmiştir. Aynı zamanda Öz (2012)'ün çalışmasında da sosyoekonomik düzeyin durumluk kaygı düzeyini anlamlı düzeyde farklılaştırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak aynı çalışmada sosyoekonomik düzeyin sürekli kaygı düzeyinde bir farklılaşma yaratmadığı görülmüştür. Bu durumun sebebinin; yüksek sosyoekonomik düzeydeki bireylerin günlük yaşamda karşılaştığı problemlere buldukları çözümlerinin, orta ve düşük sosyoekonomik düzeydeki bireylere göre, daha çok ve çeşitli olması olabilir.

#### **5.1.7. Üniversite Öğrencilerinin Annelerinin Eğitim Durumu ile Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Affetme Düzeyleri İlişkisi**

Araştırma sonuçlarına bakıldığında, üniversite öğrencilerinin annelerinin eğitim durumuna göre sürekli kaygı değişkeninin anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği, affetme düzeyleri açısından herhangi bir farklılık oluşturmadığı görülmektedir (Tablo 20). Kaygı düzeyindeki bu farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Scheffe testi uygulanmıştır (Tablo 21). Analizin sonucunda, annesinin eğitim düzeyi 'lise' ve 'lisans' olan öğrencilerin kaygı düzeyleri, annesinin eğitim düzeyi lisans olanların lehine farklılaştığı görülmüştür. Bunun sebepleri arasında annenin lisans düzeyinde eğitimi olduğu takdirde ekonomik özgürlüğe sahip olma ihtimali ve demokratik aile tutumu gösterme ihtimalinin yüksek oluşu düşünülebilir. Böyle bir ortamda büyümüş bir bireyin sosyal çevre içinde bilinç seviyesinin yüksek olduğu düşünülebilir. Ayrıca kişi bu ortamda büyüdüğü takdirde öz saygı ve öz düzenleme becerilerinin gelişmiş olabileceği akıllara gelmektedir. Bu da bireylerin problem çözme becerilerini geliştirebilir ve karar verme konusunda diğer bireylere oranla daha özgüvenli

davranmasına sebep olabilir. Sonuçta, birey kaygıyla baş edebilecek becerilere sahip olduğu için, sürekli kaygı düzeyinin farklılaştığı düşünülebilir.

Asıcı'nın 2012'de yaptığı araştırmada anne eğitim durumuna göre, bu çalışmayla paralel olarak, affetme düzeylerinde bir farka rastlanmamıştır.

Kültür, bireylere doğumdan itibaren bazı değerleri öğretmektedir. Türk toplumunun her kesiminde maruz kalınan toplumsal değerlerden biri de affetmenin iyi olduğuna ilişkin değeridir. Annenin eğitim düzeyinin bu değişkende farklılık oluşturmamasının sebeplerinden biri bu durum olabilir. Çünkü Türk kültüründe 'affedicilik' pekiştirilen bir değerdir. Affedicilik özelliğine sahip olanın 'bilgelige ve büyüklüğe' layık olduğu söylenerek bu değer kutsallaştırılmaktadır. Türk insanı eğitim düzeyi fark etmeksizin bu değerle büyütülmüştür. Kuşaktan kuşağa gelen bu bilgi doğrultusunda, affetme düzeylerinde farklılık görülmemiş olabilir.

#### **5.1.8. Üniversite Öğrencilerinin Babalarının Eğitim Durumu ile Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Affetme Düzeyleri İlişkisi**

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre öğrencilerin babalarının eğitim durumu, onların sürekli kaygı düzeylerinde ve affetme düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma oluşturmamaktadır (Tablo 23).

Bu bulgu da affetme düzeyi için altıncı alt problemin yorumuyla paraleldir. Babanın eğitim düzeyinin kaygı düzeyi üzerine etki etmeyişinin nedeni aşağıdaki gibi düşünülebilir.

Kültürel açıdan Türk aile yapılanmasına bakıldığında babanın para kazanma ve çalışma görevi vardır. Bu görev, babanın mezuniyet durumu ne olursa olsun genel kültürel çerçevede değişim göstermez. Bu kültürel ortamda, aileyi geçindirme görevi baba üzerinde hangi duyguyu oluşturursa oluştursun, birçok ailenin çocuğunun, babanın bu görevinin yarattığı güvenle eğitim hayatına devam ettiği düşünülebilir.

#### **5.1.9. Üniversite Öğrencilerinin Anne ve Babasının Birlikte Yaşayıp Yaşamaması ile Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Affetme Düzeyleri İlişkisi**

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre öğrencilerin anne ve babasının birlikte yaşayıp yaşamaması, onların sürekli kaygı düzeylerinde ve affetme düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma oluşturmamaktadır (Tablo 25). Bu çalışmanın

sonucundan farklı olarak Turhan'ın 2017 yılında yapmış olduğu çalışmada anne babası ayrı olan çocukların kaygı düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Günümüzde ebeveynler sadece evliliklerini sonlandırmış oldukları için değil, çalışmak için de farklı bir yerde yaşayabilmektedir. Bu araştırmanın bulgularına göre üniversite öğrencilerinin anne ve babalarının birbirinden farklı bir evde yaşıyor olmaları öğrencilerin kaygı ve affetme düzeylerini etkilememektedir (Tablo 25).

Türk kültürünün gelenekçi yapısına bakıldığında anne ve babanın ayrı oluşlarının çocuklar için sarsıcı olacağı düşünülebilir. Ancak geleneksel kültürün bir sonucu olarak aileler genelde kalabalık yapıya sahiptir. Şehirde çekirdek aile etkin olmasına karşın, kırsal kesimde büyük aile görülmektedir. Anne baba farklı evlerde yaşıyor olsalar da çocuklar annesinin ve babasının ailesinden etkilenmektedir. Bu bireye sosyal destek sağlıyor olabilir. Bunun yanında, araştırmanın örneklemindeki üniversite öğrencileri sosyal kimliklerini edinmiş ve yetişkin bir birey oldukları içine anne babasının ayrı yaşamasıyla ilgili kendi sorunlarını kendisi çözebilecek düzeye gelmişlerdir.

#### **5.1.10. Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Akademik Başarısı ile Sürekli Kaygı ve Affetme Düzeyleri İlişkisi**

Algılanan akademik başarının öğrencilerin sürekli kaygı düzeyi ve affetme düzeyinde farklılaşma yaratıp yaratmadığı incelendiğinde, anlamlı bir farklılık yarattığı görülmüştür (Tablo 27). Bu anlamlı farklılığın hangi gruplarda olduğunu tespit etmek için Scheffe testi uygulanmıştır (Tablo 28). Uygulama sonucunda farkın kaygı düzeyi ile yüksek ve düşük akademik başarı düzeyleri arasında görüldüğü anlaşılmıştır. Yüksek akademik başarı düzeyine sahip öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri, düşük akademik başarı düzeyine sahip olanlara kıyasla anlamlı düzeyde düşük çıkmıştır.

Bunun sebeplerinden birinin Chow'un 2005'te yaptığı çalışmada da belirttiği gibi, düşük akademik başarı düzeyine sahip öğrenciler mezun olamama, istediği genel not ortalamasına sahip olamama gibi sebeplerle de kaygı yaşamaktadır.

Akademik başarı düzeyini düşük algılayan öğrenciler, iş bulabilme konusunda endişe yaşayabilirler. Aynı zamanda bu öğrenciler akademik alanda kendilerini yetersiz ve başarısız hissettikçe kendilerine olan inançları azalabilir. Bu

özgüven düzeylerinde düşüşe sebep olabilir. Bu durum günlerinin büyük bölümünü okulda geçirmeleri gereken üniversite öğrencileri için kaygı sebebi olabilir. Bununla beraber hayatlarından zevk almalarını da zorlaştırabilir.

## 5.2. Öneriler

1. Affetme kavramı bireylerin hayattan aldıkları doyumunu arttıran, hayatın getirdiği bazı zorlukları atlatmaya yardımcı olan bir kavramdır. Sürekli kaygıya tam aksine yaşam doyumunu azaltan bir kavramdır. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinde yapılan bu çalışmada, öğretmen adayı olan araştırma katılımcılarının affediciler olmaları onların yaşam doyumunu ve iyi oluş düzeylerini arttıracaktır. Bu anlamda üniversite öğrencilerine, hâlihazırda yürüttükleri eğitim programlarının yanında, affedicilik özelliğini arttırmaya ve sürekli kaygı düzeyini düşürmeye yönelik programların uygulanması yararlı olacaktır.

2. Üniversite öğrencilerine affetme kavramının önemi ve kaygının etkileri ile ilgili bilgilendirmeler yapılmalı, bu kavramları açıklayıcı seminerler düzenlenmesi önerilmektedir.

3. Yapılan çalışmada öğrencilerin okudukları bölümler açısından kaygı ve affetme düzeylerinde farklılaşmanın olmaması; psikolojik danışmanlık ve rehberlik öğrencilerinin, diğer öğretmenlik bölümleri öğrencilerinden affetme düzeyi ve kaygı düzeyi açısından farklılaşmadığını göstermektedir. Psikolojik danışmanlık ve rehberlik öğrencilerinin aldıkları eğitim içeriğindeki bireysel ve grup danışmaları dersleri psikolojik danışman adaylarının affetme düzeyi ve sürekli kaygı düzeyi açısından öğrencilerde olumlu gelişimi de gerçekleştirebilir. Öğrencilerin bu dersleri alırken kendilerini kişisel olarak geliştirmeyi amaçlamaları da dersin gereklilikleri kapsamında vurgulanabilir.

4. Üniversitelerde öğrencilere, affetme ve kaygı düzeyini uygun seviyeye getirmek için programlar açılabilir; öğrenciler bu programlara katılım sağlamaya teşvik edilebilir.

5. Bu araştırma Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Fakültesinde gerçekleştirilmiştir. Bu kavramların diğer fakülte ve bölümlerde de incelenmesi yararlı olabilir.



## KAYNAKÇA

- Akkaya, Ş. (1999). Üniversite son sınıftaki öğrencilerin kaygılarını etkileyen etmenler. Samsun: (erişim tarihi: 26.10.2018) [www.rehberlikportali.com.tr](http://www.rehberlikportali.com.tr)
- Aladağ, M., Kağnıcı, D. Y., Tuna, M. E., Tezer, E. (2003). Üniversite Yaşamı Ölçeği: Ölçek Geliştirme ve Yapı Geçerliliği Üzerine Bir Çalışma. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2(20), 41-47.
- Alisinanoğlu, F., Ulutaş, D. (2000). Çocuklarda Kaygı ve Bunu Etkileyen Etmenler, Milli Eğitim Dergisi, 145, 15-19.
- Arslan, Ç. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Kaygı ve Kişisel Kararsızlık Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi.
- Asıcı, E. (2013) Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Ay, S. (1992). Dokuz Eylül Üniversitesi Uygulama ve Araştırma Hastanesi'nde çalışan hemşirelerin durumluk-sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi.
- Ayaz, G. (2015). Çocuklarda Ayrılık Kaygısı Bozukluğu Gelişimi ile Annenin Kişilik Özellikleri ve Bağlanma Stili Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. Trakya Üniversitesi, Tıpta Uzmanlık Tezi.
- Aydın, S. (1987). Ankara Hastanesi Nöroloji Kliniğine Başvuran Psikojenik ve Fizyolojik Baş Ağrılı Hastalarda Sürekli Kaygı Düzeyi ile Psikolojik Arazlar, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi.
- Balkuvvar, N. (1998). Farklı Liselerin Öğrencilerinin Denetim Odağı Ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Belirlenip Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Baran, A. (2000). Üniversite Öğrencilerinin Öğrenme Stilleri, Çoklu Yetenekleri ile Benlik Saygıları ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Bayar, Ö. (2015). Romantik ilişkilerde aldatma ve affetme: Empatinin rolü. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi.

- Berry, J. W. ve Worthington, E. L. (2001). Forgiveness, relationship quality, stress while imaging relationship events and physical and mental health. *Journal of Counseling Psychology*, 48, 447-455.
- Bilge, A. ve Pektaş, İ. (2004). Öğrencilerin sosyo kültürel özellikleri, durumluk sürekli kaygı düzeyleri ve başa çıkma becerilerinin incelenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. İzmir.
- Bilgin, Ş. (2001). Ergenlerde Kaygı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. *Marmara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi*.
- Bugay A. ve Demir, A. (2010). A Turkish Version of Heartland Forgiveness Scale. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927- 1931.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2011, 3-5 Ekim). Yaşam doyumu ile affetme arasındaki ilişkide ruminasyon eğiliminin aracı rolü. XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, İzmir.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2012). Affetme Arttırılabilir mi? : Affetmeyi Geliştirme Grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (37), 96-106.
- Bugay, A.; 2010. Investigation of social-cognitive, emotional and behavioral variables as predictors of self-forgiveness, *Doktora Tezi*; Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Büyükçapar, F. (2015). Özel okullar ile devlet okullarında okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin sürekli kaygı ve kişisel kararsızlık düzeylerinin incelenmesi. *Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi*, Sütçüimam Üniversitesi, Kahramanmaraş.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. 14. Baskı, Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. 7. Baskı, Ankara: Pegem Akademi.
- Camadan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde gözlenen saldırganlık eğilimlerinin açıklanmasına dönük bir model. *Karadeniz Teknik Üniversitesi, Doktora Tezi*.
- Canbaz, S. (2001). Samsun Çıraklık Eğitim Merkezi'ne Devam Eden Çırakların Sosyodemografik, Çalışma Yaşamı Özelliklerinin ve Durumluk-Sürekli

- Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 19 Mayıs Üniversitesi, Samsun, 2001:28
- Chan, D. W. (2013). Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: The contribution of gratitude, forgiveness, and the orientations to happiness. *Teaching and Teacher Education*, 32, 22-30.
- Chow, H. P. (2005). Life Satisfaction Among University Students in a Canadian Prairie City: A Multivariate Analysis. *Social Indicators Research*, 70(2), 139–150.
- Cooper, R.M. (2008). The Role of Trait Anxiety in the Recognition of Emotional Facial Expressions. *J Anxiety Disord*, 22(7), 1120-1127.
- Craig, K. D., Dobson, K. S. (1995). *Anxiety and Depression in Adults and Children*, Sage Publications, USA.
- Çapan, S.A. (2017). Reciprocal Peer Mentoring In Pre-Service Elt Practicum In Terms Of Teaching Concerns And Teacher Efficacy Beliefs. Çukurova Üniversitesi, Doktora Tezi.
- Çardak, M. (2012). Affedicilik Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Affetme Eğilimi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Oluş, Sürekli Kaygı ve Öfke Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi.
- Çeçen, D. (2017). Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ile Benlik Saygısı ve Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi.
- Çivan, İ.; 2013. Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası ilişkilerle ilgili Bilişsel Çarpıtmaları Ve Başkalarını Bağışlama Davranışlarının incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi
- Çobanoğlu, S. (2017). An experimental investigation of the effects of state and trait anxiety and self-esteem on decision making. Yüksek Lisans Tezi, Doğu Üniversitesi.
- Dalkılıç, M. (2016). Otizmlı Çocuğu Olan Çiftlerin Evlilik Doyumu, Kaygı, İlişkisel Yılmazlık ve Psikolojik Yardım Alma Tutumlarının İncelenmesi. Bahçeşehir Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi.

- Datu, J. A. D. (2014). Forgiveness, gratitude and subjective well-being among Filipino adolescents. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 36(3), 262- 273.
- Dereli, E. (2012). Zihinsel Yetersizliği Olan Ve Olmayan Okul Öncesi Dönem Çocukların Anne-Babalarının Benlik Saygısı, Kaygı Düzeyleri ve Anne-Baba Tutumlarının Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırılması. *Journal of Academic Social Science Studies*, 475-491.
- Derstine, J.B. (1987). The Relationship of Anxiety, Certain Demographic Variables and Performance in Registered Nurse Students. *Dissertation Abstract*, 48(2), 15-22.
- Diener, E. (2000). Subjective Well- Being. *American Psychologist*. 55, 34- 39.
- DiFranza J.R., Savageau, J., Rigotti, N.A., Oeckne, J.K., McNeill, A.D., Coleman, M., Wood, C. (2004). Trait Anxiety and Nicotine Dependence in Adolescents A Report from The DANDY Study. *Addictive Behaviors*, 29, 911-919.
- Doğutepe Dinçer, E. (2010) Biyolojik Saat ve Kaygının Temel Bilişsel İşlevler Üzerindeki Etkisi. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Eaton, J., & Struthers, C. W. (2006). The reduction of psychological aggression across varied interpersonal contexts through repentance and forgiveness. *Aggressive Behavior*, 32(3), 195-206.
- Ekici, P., Tavuz, R., Koçyiğit, F. (2004). Selçuk üniversitesi eğitim fakültesi ve fen edebiyat fakültesi son sınıf öğrencilerinin kaygılarının karşılaştırılması (Lisans tezi). Selçuk Üniversitesi. Konya.
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126.
- Enright, R. D. ve Coyle, C. T. (1998). Researching the process model of forgiveness with in psychological interventions. In E. L., Worthington, Jr. (Ed.) *Dimensions forgiveness and relationship satisfaction of forgiveness: psychological research and theological perspectives* (Pp. 139-161). Philadelphia: Templeton foundation press.

- Enright, R. D., Gassin, E. A., ve Wu, C. (1992). Forgiveness: A Developmental View. *Journal of Moral Education*, 21, 99-114.
- Exline, J.J., Baumeister R.F., Bushman, B.J., Campbell W.K., ve Finkel, E.J. (2004). Too Proud to Let Go.: Narcissistic entitlement as a barrier to forgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87 (6), 894- 912.
- France, R., Robson, M. (1997). *Cognitive Behavioral Therapy in Primary Care*, Jessica Kingsley Publishers, London.
- Freedman, S. R. ve Knupp, A. (2003). The impact of forgiveness on adolescent adjustment to p a r e n t a l divorce. *Journal of Divorce and Remarriage*, 39, 135- 165.
- Galli, I., Giovanna, N.A. (1987). Contribution to the Study of Relation Between LOC and Anxiety. *Psychological Abstract*, 74.
- Gökçe, H. (2015). *Rekreasyonel Etkinliklerin Üniversiteye Giriş Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Öz Yeterlik, Sınav Kaygısı ve Serbest Zaman Doyum Düzeyleri Üzerine Etkisi*. Ankara Üniversitesi, Doktora Tezi.
- Gündoğar, D., Sallan-Gül, S., Uskun, E., Demirci, S., Keçeci, D. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 10 (1), 14-27.
- Gündüz, Ö. (2014) Üniversite öğrencilerinde affetmeyi yordayan değişkenlerin belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi.
- Hook, J. N., Worthington, E. L., Utsey, S. O., Davis, D. E., Gartner, A. L., Jennings, D. J., Dueck, A. (2012). Does forgiveness require interpersonal interactions? Individual differences in conceptualization of forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 53(5), 687-692.
- Jadhar, R. R. (2017). The effect of exercise on anxiety of college students. *International Journal of Physical Education, Sports and Health* 2017; 4(4): 231-233.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Nobel Yayın Dağıtım: Ankara
- Kasser, T., Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65 (2), 410-422.

- Kato, T. (2016). Effects of partner forgiveness on romantic break-ups in dating relationships: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences* 95 (2016) 185–189.
- Kaya, F. (2015) Üniversite öğrencilerinin affetme ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki: Duygusal zekânın aracı rolü, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi.
- Kimes, H. G., Troth W. A. (1974). Relationship of Trait Anxiety to Career Decisiveness. *Journal of Counseling Psychology*, 21 (4), 277-280.
- Korkut, F. (1991). Yetiştirme Yurdundaki Öğrencilerle, Gestalt Yaklaşımına Dayalı Olarak Yapılan Bireysel Danışmanın Sürekli Kaygı Ve Denetim Odağı Üzerindeki Etkileri, Hacettepe Üniversitesi, Doktora Tezi.
- Koyuncu, A. (2015). Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisinin Yordayıcıları Olarak Kaygı ve Öznel İyi Oluş. *Mevlana Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi.*
- Küçükler, D. (2016) Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi.
- Lee, K. H. (2011). The Role Of Spiritual Experience, Forgiveness, And Religious Support On The General Well-Being Of Older Adults. *Journal Of Religion, Spirituality & Aging*, 23(3), 206-223.
- Mameghani, S. S. (2017) Türkiye ve İran'daki üniversite öğrencilerinin affetme, tolerans ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması, Doktora Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi.
- Martin, L. M. (2000). The Relationship of College Experiences to Psychological Outcomes in Students. *Journal of College Student Development*, 41, 293-301.
- McCabe, R.E., Anthony, M.M., Summerfeldt, L.J., Liss, A., Swinson, R.P. (2003). Preliminary Examination of the Relationship Between Anxiety Disorders in Adults and Self-Reported History of Teasing or Bullying Experiences. *Cognitive Behavior Therapy*, 32, 187-193.
- McCullough M.E., Fincham F.D., Tsang J.A. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: the temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Brown, S. W. ve Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II.

Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1586-1603.

- Mehmet Çardak 2012 Affedicilik Yönelimli psikoeğitim programının affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi, Doktora Tezi.
- Miceli, M. ve Castelfranchi, C. (2011). Forgiveness: A Cognitive-Motivational Anatomy. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 41 (3), 260-290.
- Nouri Tirtashi, Ebrahim. (2010), The effect of forgiveness instru . A.M thesis of family consultant. Alameh Tabatabaie University.
- Otte, C. (2011). Cognitive behavioral therapy in anxiety disorders: current state of the evidence. *Dialogues Clin Neurosci*. 2011 Dec; 13(4): 413–421.
- Öğüt, R. (2004). Sporda sürekli kaygı düzeyi ile benlik saygısının karşılaştırılması. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi.
- Öner, N. (1997). Türkiye'de Kullanılan Psikolojik Testler, Bir Başvuru Kaynağı (3.Baskı). İstanbul: Boğaziçi Yayınları.
- Öner, N.; Le Compte, A. (1983). Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği El Kitabı. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Öz, S. (2012). Ergenlerin Cinsiyet, Sosyo-Ekonomik Ve Öğrenim Kademesi Düzeylerine Göre Bilişsel Esneklik, Uyum Ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Özcan, K. (1999). Yöneticilerde Karar Verme ile Kaygı İlişkileri. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi.
- Özgün, S. 2010 The predictors of the traumatic effect of extramarital infidelity on married women: Coping strategies, resources, and forgiveness. Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Özgüven, İ. E. (1994). Psikolojik Testler. Yeni Doğu Matbaası, Ankara.
- Öztürk, A., 2013; Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Tinsellik, İyimserlik, Kaygı ve Olumsuz Duygu Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi.

- Özyürek, R. (1989). Üniversite öğrencilerinin bazı nitelikleri ile çeşitli problemlerini kaygı düzeylerine etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Park, J. H., Enright, R. D., Essex, M. J., Zahn-Waxler, C., & Klatt, J. S. (2013). Forgiveness intervention for female South Korean adolescent aggressive victims. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 34(6), 268-276.
- Patavi Kılıç, Ş. (2014). Prediction Of Trait Depression And Trait Anxiety: Adult Attachment, Perfectionism, Emotion Regulation Strategies. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi. Pekin, Z. (2017). Examining The Predictive
- Reischl, T. M., Hirsch B.J. (1989). Identity Commitments and Coping with a Difficult Developmental Transition. *Journal of Youth and Adolescence*, 18,55-69.
- Roles Of University Students' Attachment Styles, Subjective Well-Being And Locus Of Control Levels On Their Social Appearance Anxiety Levels. Yeditepe Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi.
- Sarıçam, H., Akın, A. (2013) Affedıcılık ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması; Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi Sayı 19 (2013-1) 37-46.
- Sarıipek, T. (2010). Basketbolcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin lig sıralamasına göre değerlendirilmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Satıcı, S. A.; 2016, Üniversite Öğrencilerinin affetme, intikam, sosyal Bağlılık ve Öznel iyi oluşları: Farklı yapısal modellerin denenmesi Üzerine bir araştırma, Doktora Tezi.
- Seki, T. (2014). Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öznel İyi Oluşlarının Sahip Oldukları Değerler Açısından İncelenmesi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi.
- Spielberger, C. D. (1983). State- Trait Anxiety for Adults. Mind Garden Inc., California.
- Suchday, S.; Almeida, M.; Friedberg, J. P. (2006). Forgiveness and rumination: A cross-cultural perspective comparing India and the US. *Stress and Health*, Vol. 22 No. 2, pp. 81-9.



- Şamatacı, G., 2013 Romantik İlişkilerde Affetme: Transaksiyonel Analiz Ego Durumları Bakımından İnceleme, Yüksek Lisans Tezi.
- Taysi, E. (2007). İkili İlişkilerde Bağışlama: İlişki Kalitesi Ve Yüklemelerin Rolü. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi.
- Teze, S. (2016). Annesi Çalışan 6 Yaş Çocukların Ayrılık Kaygısının Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi, Doktora Tezi.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N. ve Billings, L. S. (2005). Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations. *Journal of Personality*, 73, 313-359.
- Topbaşoğlu, T. (2016). Yaşam doyumunun yordayıcısı olarak öfke ve affetme: Affetmenin düzenleyici rolü. Pamukkale Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi.
- Tunç, A.Ç. (2015). Sporun Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi. Selçuk Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi.
- Tunç, T. (2011). Benlik Saygısı ve Kaygının Çatışma Yönetim Stilleri Üzerindeki Etkileri: Bir Üniversite Hastanesi Örneği. Sakarya Üniversitesi, Doktora Tezi.
- Turhan, Ç. (2017). Anne babası boşanmış 9-12 yaşlarındaki çocukların kaygı düzeyleri ile annelerinin kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Wade, N. G. ve Worthington, E. L. (2003). Overcoming interpersonal offenses: Is forgiveness the only way to deal with unforgiveness? *Journal of Counseling and Development*, 81, 3, 343-353.
- Waldinger, R. J. (2015). Grant and Glueck Study. 27.11.18, [www.adultdevelopmentstudy.org](http://www.adultdevelopmentstudy.org)
- Wolfrad, U., Hempel, S., Miles, J.V.N. (2003). Perceived Parentin Styles, Depersonalisation, Anxiety and Coping Bahviour in Adolscents. *Personality and Individual Differences*, 34, 521- 532.
- Worthington, E. L. (1998). An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *Journal of Family Therapy*, 20, 59-76.
- Worthington, E. L. (2006). *Forgiveness and Reconciliation: Theory and Application*. New York, NY: Routledge.

- Worthington, E. L. ve Wade, N. G. (1999). The Psychology of Unforgiveness and Forgiveness and Implications for Clinical Practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*. Sayı 18 (4), 385-418.
- Yaben, S. Y. (2009). Forgiveness, Attachment, and Divorce. *Journal of Divorce & Remarriage* Volume 50, 2009 - Issue 4, p. 282- 294.
- Yıldırım, A. (2009). Bağlanma stilleri ile bağışlama arasındaki ilişkide sorumluluk yüklemelerinin aracı rolü. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi.

## EKLER

### EK 1: Durumluk- Sürekli Kaygı Envanteri Kullanım İzni

Öner ve LeCompte, 1983 yılında basılan *Durumluk- Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*'nin *Başlarken* bölümünde kitabın yayınlanmasının envanterin kullanımını yaygınlaştırmasını amaçladıklarını açıkça belirtmişlerdir. Bu kitapta envanterin nasıl uygulanacağı, nasıl puanlanacağı ve sonuçların nasıl yorumlanacağı hakkında yol göstermişlerdir. Envanter bu doğrultuda kullanılmıştır.

### EK 2: Heartland Affetme Ölçeği Kullanım İzni

From: aslı bugay (abugay@metu.edu.tr)  
 Date: 2017-10-15 15:59 GMT+03:00  
 Subject: HEARTLAND AFFETME ÖLÇEĞİ İÇİN.  
 To: slmgacali@istanbul.edu.tr

aslı bugay  
 abugay@metu.edu.tr  
 Ayarları: Göster

Gelen Kutusu (2)  
 Yıdızlı  
 Gönderilmiş Postalar  
 Taslaklar (4)  
 Diğer -

Yağmur Simge

Memnaba Simge,

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

Çalışmanızda başarılar dilerim,  
 Aslı

2 EK

PR-October 2012... Heartland Affirm...

Yakın zamanda gönderdiğiniz bir gönderi yok  
 Yeni bir laneye başlatın

Yanıtla veya Yönlendirileneğin için burayı tıklayın

**EK 3: ÖLÇEKLER****Heartland Affetme Ölçeği**

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

1	2	3	4	5	6	7
<b>Beni hiç yansıtmıyor</b>		<b>Beni pek yansıtmıyor</b>		<b>Beni biraz yansıtıyor</b>		<b>Beni tamamen yansıyor</b>

\_\_\_ İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim.

\_\_\_ Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım.

\_\_\_ Yaptığım kötü şeylerden öğrendiklerim onlarla baş etmemde bana yardımcı olur.

\_\_\_ İşleri berbat ettiğimde, kendimi kabul etmek benim için gerçekten çok zordur.

\_\_\_ Yaptığım hatalara, zamanla daha anlayışlı olurum.

\_\_\_ Hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ya da yaptığım olumsuz şeyler için kendimi eleştirmeyi durduramam.

\_\_\_ Yaptığının yanlış olduğunu düşündüğüm kişiyi cezalandırmayı sürdürürüm.

\_\_\_ Beni incitenlere karşı zamanla daha anlayışlı olurum.

\_\_\_ Beni incitenlere karşı katı olmaya devam ederim.

\_\_\_ Başkaları bana geçmişte zarar vermiş de olsa, eninde sonunda onları iyi insanlar olarak görebilirim.

\_\_\_ Başkaları bana kötü davranırsa, onların hakkında kötü düşünmeye devam ederim.

\_\_\_ Biri beni hayal kırıklığına uğrattığında, bu olayı eninde sonunda geçmişte bırakabilirim.

\_\_\_ Kontrol edilemeyen nedenlerden dolayı işler ters gittiğinde, onlar hakkında olumsuz düşüncelere takılıp kalırım.

\_\_\_ Hayatımdaki kötü durumlara zamanla daha anlayışlı olabilirim.

\_\_\_ Hayatımdaki kontrol edilemeyen durumlar yüzünden hayal kırıklığına uğrarsam, onlar hakkında olumsuz düşünmeyi sürdürürüm.

\_\_\_ Hayatımdaki kötü durumlarla eninde sonunda barışıırım.

\_\_\_ Kimsenin hatası olmayan olumsuz durumları kabullenmek benim için gerçekten çok zordur.

\_\_\_ Kimsenin kontrolünde olmayan kötü durumlarla ilgili olumsuz düşüncelerimden, eninde sonunda kurtulurum.

**Durumluk- Sürekli Kaygı Envanteri Form-2**

**YÖNERGE:** Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da **genel** olarak nasıl hissettiğinizi, ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin **genel** olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

		Hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
21	Genellikle keyfim yerindedir	(1)	(2)	(3)	(4)
22	Genellikle çabuk yorulurum	(1)	(2)	(3)	(4)
23	Genellikle kolay ağlarım	(1)	(2)	(3)	(4)
24	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	(2)	(3)	(4)
25	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım	(1)	(2)	(3)	(4)
26	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
27	Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
28	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
29	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
30	Genellikle mutluyum	(1)	(2)	(3)	(4)
31	Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
32	Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)
33	Genellikle kendimi emniyette hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
34	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)
35	Genellikle kendimi hüzünlü hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)
36	Genellikle hayatımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
37	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
38	Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	(1)	(2)	(3)	(4)
39	Aklı başında ve kararlı bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
40	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	(1)	(2)	(3)	(4)

### Kişisel Bilgi Formu

Sevgili öğrenciler;

Aşağıdaki kişisel bilgi formu bilimsel bir araştırmada kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Sorulara vermiş olduğunuz yanıtlar gizli tutulacaktır. Lütfen tüm sorulara içtenlikle yanıt veriniz. Katkınız için teşekkürler.

Psikolojik Danışman

Yağmur Simge GÜL

1. Yaşınız: .....

2. Cinsiyetiniz: 1. Kadın ( ) 2. Erkek ( )

3. Okuduğunuz Bölüm: .....

4. Ailenizden uzakta mı yaşıyorsunuz? 1. Evet ( ) 2. Hayır ( )

5. Sosyo-ekonomik düzeyiniz nedir?

1. Yüksek ( )

2. Orta ( )

3. Düşük ( )

6. Annenizin eğitim durumu nedir?

1. İlkokul ( )

2. Lise ( )

3. Önlisans ( )

4. Lisans ( )

5. Lisansüstü ( )

7. Babanızın eğitim durumu nedir?

1. İlkokul ( )

2. Lise ( )

3. Önlisans ( )

4. Lisans ( )

5. Lisansüstü ( )

8. Anne ve babanız birlikte mi yaşıyor? 1. Evet ( ) 2. Hayır ( )

9. Akademik başarı düzeyiniz nedir?

1. Yüksek ( )

2. Orta ( )

3. Düşük ( )



T.C  
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ  
BUCA EĞİTİM FAKÜLTESİ



20.12.2017-006592

Sayı : 85316909/399


Konu:Yağmur Simge GÜL Hk.

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi: 27/11/2017 tarihli ve 67493393-302.08.01- 2152 sayılı yazınız.

Enstitünüz Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı 2016950023 numaralı öğrencisi Yağmur Simge GÜL'ün "Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Affetme Düzeyleri arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında uygulama yapma isteği kendisinin takip etmesi koşuluyla kabul edilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

  
Prof. Dr. Ercan AKPINAR  
Dekan v.



