

T.C.  
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN STRESLE BAŞ EDEBİLME BECERİLERİ VE  
AFFEDİCİLİK ÖZELLİKLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE  
İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**  
**Ersel KOCABOZ**

**Enstitü Anabilim Dalı :Psikoloji**  
**Enstitü Bilim Dalı :Psikoloji**

**Tez Danışmanı: Doç. Dr. Ali Haydar ŞAR**

**MAYIS 2016**

T.C.  
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

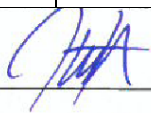
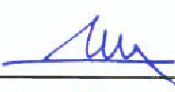

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN STRESLE BAŞ EDEBİLME BECERİLERİ VE  
AFFEDİCİLİK ÖZELLİKLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE  
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ersel KOCABOZ

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji  
Enstitü Bilim Dalı : Psikoloji

“Bu tez \_\_\_/\_\_\_/20\_\_\_ tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI	İMZA
Doc. Dr. Ali Haydar SAK		Basarılı,
Doc. Dr. Abdullah İSİKLAR		Basarılı
Doc. Dr. K. İzzet ÖZER		Basarılı

## **BEYAN**

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygu olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

**Ersel KOCABOZ**



## ÖNSÖZ

Bir psikolojik danışman olarak ortaya koyduğum mesleki çalışmalarında kişilerin hayatlarında var olan stresi yönetebilme becerilerinin, onların hayatı daha mutlu yaşama ve doyurucu ilişkiler kurmaları noktasında önemli bir etken olduğunu gördüm. Bu bağlamda stres konusunu tez çalışmam kapsamında daha ayrıntılı bir biçimde incelemek istedim. Bunun yanında bireylerin affetme davranışını ortaya koyarken içinden geçtikleri psikolojik süreçleri incelemek bu çalışmada hedeflediğim bir diğer başlıktı.

Çalışmayı içinde pek çok değişimi ve bu değişimlere uyum sağlamayı gerektiren, içinden geçtikleri dönem itibari ile birçok stresörle karşı karşıya olan lise çağındaki ergen bireylerle gerçekleştirdim.

Araştırmamda ihtiyaç duyduğum her anda içtenlikle destek sunan tez danışmanım Doç. Dr. Ali Haydar ŞAR'a şükranlarımı sunarım.

Bu süreçte, aileme ve dostlarıma, bana verdikleri destekten dolayı ayrıca minnettarım.

**Ersel KOCABOZ**

# İÇİNDEKİLER

<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>iii</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>v</b>
<b>SUMMARY</b> .....	<b>vi</b>
<b>BÖLÜM I: GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Araştırmanın Problemi .....	1
1.2. Problem Cümlesi .....	2
1.3. Alt Problemler .....	2
1.4. Araştırmanın Önemi .....	3
1.5. Araştırmanın Varsayımları .....	4
1.6. Sınırlılıklar .....	4
<b>BÖLÜM II: KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR</b> .....	<b>5</b>
2.1. Stresin Tanımı .....	5
2.1.2. Stres Nedenleri .....	6
2.1.2.1. Çevresel Stres Nedenleri .....	7
2.1.2.2. Bireysel Stres Nedenleri .....	7
2.1.3. Öğrencilerde Stres .....	9
2.1.4. Öğrencilerde Stresin Özellikleri.....	11
2.1.5. Öğrencide Stres Yaratan Başarısızlık Nedenleri.....	12
2.1.5.1. Kişisel Sebepler .....	12
2.1.5.2. Sosyal Ortamla İlgili Sebepler.....	12
2.1.6. Stresin Öğrenciler Üzerindeki Belirtileri ve Olası Etkileri.....	14
2.1.7. Stresle Başa Çıkma .....	14
2.1.7.1. Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Metotları.....	15
2.2. Affetme Kavramı.....	17
2.2.1. Kendini Affetme .....	21
2.2.2. Diğer Bireyleri Affetme .....	22
2.2.3. Durumu Affetme .....	24
2.2.4. Affetme Nedenleri Ve Süreci Kolaylaştıran Durumlar.....	25
2.2.5. Affetme Modelleri .....	26

2.2.5.1. Psikodinamik Yaklaşım.....	26
2.2.5.2. Süreç Modeli .....	27
2.2.5.3. Hargrave’ın Affetme Modeli .....	29
2.2.5.4. Piramit Modeli.....	29
2.2.5.5. Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli .....	30
2.3. Stres ve Affetme İle İlgili Araştırmalar .....	31
<b>BÖLÜM III: YÖNTEM.....</b>	<b>34</b>
3.1. Araştırma Modeli .....	34
3.2. Evren ve Örneklem .....	34
3.3. Veri Toplama Araçları .....	35
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	35
3.3.2. Stresle Baş Etme Tutum Envanteri .....	35
3.3.3. Heartland Affetme Ölçeği.....	36
3.4. Verilerin Toplanması .....	37
3.5. Verilerin Çözümü ve Yorumlanması .....	37
<b>BÖLÜM IV: BULGULAR .....</b>	<b>39</b>
4.1. Betimsel Bulgular .....	39
4.2. Çıkarımsal Bulgular .....	42
<b>BÖLÜM V: SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....</b>	<b>50</b>
5.1. Sonuç .....	50
5.2. Tartışma.....	50
5.3. Öneriler .....	55
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>57</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>68</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>73</b>

## TABLolar LİSTESİ

Tablo-4.1: Cinsiyet Dağılımı.....	39
Tablo-4.2: Sınıf Dağılımı .....	39
Tablo-4.3: Okul Dağılımı .....	40
Tablo-4.4: Anne ve Babanın Eğitim Durumu .....	40
Tablo-4.5: Ailenin Aylık Geliri.....	41
Tablo-4.6: Anne Hayatta Olma Durumu .....	41
Tablo-4.7: Baba Hayatta Olma Durumu .....	42
Tablo-4.8: Cinsiyete Göre Stresle Baş Etme Becerileri Puanları Farkı İçin Yapılan İlişkisiz Örneklem t-Testi .....	42
Tablo-4.9: Cinsiyete Göre Affedicilik Düzeyleri Puanları Farkı İçin Yapılan İlişkisiz Örneklem t-Testi .....	43
Tablo-4.10: Sınıf Düzeyine Göre Stresle Baş Etme Becerileri Puanları Farkı İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi.....	43
Tablo-4.11: Sınıf Düzeyine Göre Affedicilik Düzeyleri Puanları Farkı İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi .....	43
Tablo-4.12: Okul Türüne Göre Stresle Baş Etme Becerileri Puanları Farkı İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi.....	44
Tablo-4.13: Okul Türüne Göre Affedicilik Düzeyleri Puanları Farkı İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi .....	44
Tablo 4.14: Baba Hayatta Olup Olmama Durumuna Göre Stresle Baş Etme Becerileri Puanları Farkı İçin Yapılan Mann-Whitney U Analizi .....	45
Tablo 4.15: Baba Hayatta Olup Olmama Durumuna Göre Affedicilik Düzeyleri Puanları Farkı İçin Yapılan Mann-Whitney U Analizi .....	45
Tablo 4.16: Anne Hayatta Olup Olmama Durumuna Göre Stresle Baş Etme Becerileri Puanları Farkı İçin Yapılan Mann-Whitney U Analizi .....	46
Tablo 4.17: Anne Hayatta Olup Olmama Durumuna Göre Affedicilik Düzeyleri Puanları Farkı İçin Yapılan Mann-Whitney U Analizi .....	46
Tablo 4.18: Baba Eğitim Durumuna Göre Affedicilik Düzeyleri Farkı İçin Yapılan Kruskal-Wallis Analizi .....	47
Tablo 4.19: Baba Eğitim Durumuna Göre Stresle Baş Etme Becerileri Puanları Farkı İçin Yapılan Kruskal-Wallis Analizi.....	47

Tablo 4.20: Anne Eğitim Durumuna Göre Affedicilik Düzeyleri Farkı İçin Yapılan Kruskal-Wallis Analizi .....	48
Tablo 4.21: Anne Eğitim Durumuna Göre Stresle Baş Etme Becerileri Puanları Farkı İçin Yapılan Kruskal-Wallis Analizi.....	48
Tablo 4.22: Aile Gelir Durumuna Göre Affedicilik Düzeyleri Farkı İçin Yapılan Kruskal-Wallis Analizi .....	49
Tablo 4.23: Aile Gelir Durumuna Göre Stresle Baş Etme Becerileri Puanları Farkı İçin Yapılan Kruskal-Wallis Analizi .....	49





**Tezin Başlığı:** Lise Öğrencilerinin Stresle Baş Edebilme Becerileri ve Affedicilik Özelliklerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi**Tezin Yazarı :** Ersel KOCABOZ **Danışman:** Doç. Dr. Ali Haydar ŞAR**Kabul Tarihi :** **Sayfa Sayısı:** viii(ön kısım) + 69(tez) + 5(ek)**Anabilim Dalı:** Psikoloji**Bilim Dalı:** Psikoloji

Bu araştırma lise öğrencilerinin stresle baş edebilme becerileri ve affedicilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre nasıl farklılaştığını ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Araştırma İstanbul İl'i Bahçelievler İlçesi'nde lise çağında öğrenim gören toplam 456 öğrenci üzerinde yapılmıştır.

Araştırmada öğrencilerin cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, ebeveynlerinin hayatta olma durumu, ailelerinin gelir düzeyi, ebeveynlerinin eğitim durumu hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Öğrencilerin affedicilik düzeyini saptamak için Bugay ve Demir (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Heartland Affetme Ölçeği" kullanılmıştır. Ayrıca araştırmaya katılan öğrencilerin stresle baş edebilme düzeylerini belirlemek amacıyla Özbay ve Şahin (1997) tarafından Türkçe 'ye uyarlaması yapılan "Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri" kullanılmıştır.

Veriler Mann Whitney U testi, bağımsız gruplar t testi, Kruskal Wallis testi ve ANOVA ile analiz edilmiştir. Araştırmada lise öğrencilerinin cinsiyete göre stresle baş etme puanları ve affedicilik düzeyleri puanları açısından anlamlı bir fark bulunmuştur. Sınıf düzeyine göre stresle baş etme becerileri puanları açısından anlamlı bir fark bulunmuş; ancak affedicilik puanları üzerinde sınıf düzeyinin anlamlı bir etkisinin olmadığı saptanmıştır. Okul türüne göre stresle baş etme becerileri puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuş; ancak affedicilik düzeylerinin okul türüne göre anlamlı derecede farklılaşmadığı görülmüştür. Öğrencilerin babalarının ve annelerinin hayatta olup olmama durumuna göre stresle baş etme becerileri ve affedicilik düzeyleri puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Baba eğitim durumuna göre stresle baş etme becerileri puanları arasında anlamlı bir fark varken affedicilik düzeyleri puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamış olup; anne eğitim durumuna göre ise, affedicilik düzeyleri ve stresle baş etme becerileri puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Aile gelir durumunun affedicilik düzeyleri ve stresle baş etme becerileri puanları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

Araştırmada elde edilen bulgular ilgili araştırmalar ışığında tartışılmış ve devamında gelecek araştırmalar için önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Stres, Stresle Baş Etme, Affedicilik, Affetme.

<b>Title of the Thesis:</b> An Investigation About High School Students' Coping Skills With Stress And Forgiveness Characteristics Regarding Different Variables	
<b>Author:</b> Ersel KOCABOZ <b>Supervisor:</b> Assoc. Prof. Ali Haydar ŞAR	
<b>Date:</b>	<b>Nu. of pag.:</b> viii (pre text) + 69 (main body)+5 (App.)
<b>Department:</b> Psychology	<b>Subfield:</b> Psychology
<p>The aim of the study was to investigate differentiation about high school students' coping skills with stress and forgiveness characteristics regarding different variables. Study was conducted on totally 456 high school students who are studied at Bahçelievler district in İstanbul.</p> <p>Personal Information Inventory which was developed by the researcher was used in order to get the information about the students' sex, type of school, level of class, whether the parents are alive or not, income level of families, education level of parents. Heartland Forgiveness Inventory which was adapted to Turkish by Bugay and Demir (2010) was used in order to assess the forgiveness level of students. Furthermore, in order to determine the level of coping skills of the students participating in the study, "Inventory for Attitudes of Coping with Stress" which was adopted to the Turkish by Özbay and Şahin (1997) was used.</p> <p>Data was analyzed by conducting Mann Whitney U test, independent samples t-test, Kruskal Wallis test and ANOVA. It was concluded that there was a significant difference between coping scores of the high school students and forgiveness level scores according to their sex. There was a significant difference in terms of coping skills scores according to level of class; but it was determined that there was not a significant difference of grade on the scores of forgiveness. A significant difference was found on the scores of coping skills according to type of school; but it was noticed that there was not any significant difference on the level of forgiveness according to type of school. It was found that there was not a significant difference between coping skills of the students with stress and scores on the forgiveness level, according to whether their fathers and mothers are alive or not. There was a significant difference between the scores of the coping skills with stress according to education level of the father but there was not a significant difference level of forgiveness in terms of education level of the father. According to education level of mother, it was found that there was not a significant difference between the level of forgiveness and the scores of coping skills with stress. It was reached that income level of the family did not have a significant effect on the level of forgiveness and scores of coping skills with stress.</p> <p>In the light of the study results, it was discussed about the results of the study and made suggestions for the future researches.</p>	
<b>Keywords:</b> Stress, Coping with Stress, Forgiveness, Forgive.	

## **BÖLÜM I: GİRİŞ**

Bu bölümde araştırmanın problemi, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, araştırmanın sayıltıları, araştırmanın sınırlılıkları ve tanımlar üzerinde durulmuştur.

### **1.1. Araştırmanın Problemi**

Günümüzde stres, kişilerin yaşı ve toplumsal konumları ne olursa olsun pek çok bireyin hayatında var olan bir olgudur. İnsanların içinde bulunduğu şartlara ve bu şartları yönetebilme becerilerine göre de yaşadığı stres türleri ve stresin onlar üzerinde yapacağı etki farklılaşmaktadır. Stresin birçok nedeni bulunmaktadır. Günlük hayatta yaşanan olaylar, kimyasal ve çevre ile ilgili etkiler, yaşam koşullarındaki negatif değişimler, hayat biçimi ve psikolojik etkenler, kurulan çatışmalı diyaloglar, çalışma hayatında yaşanan olumsuz gelişmeler veya rutin işleyişte aksama stres nedenlerinden bir kaçıdır. (Baltaş ve Baltaş, 1990).

Strese sebep olan, organizmayı içten ya da dıştan tehdit eden bu gerilim durumu ile başa çıkmak ve hayat kalitesini yükseltmek adına gerilimli durumu değiştirme veya gerilime karşı verilen tepkileri kontrol etme çabası “stres yönetimi” olarak nitelendirilmektedir. Kişiler stres yönetimi sürecinde bir takım işe yarayan etkili başa çıkma stratejilerini ya da işe yaramayan etkisiz başa çıkma stratejilerini ortaya koymaktadırlar. (Doğan, 2008). Stresi doğru bir şekilde yönetebilmeyi başarmak, psikolojik ve fiziksel sağlığı korumak, aktif ve kaliteli bir yaşam için oldukça önemlidir.

Bu çalışmada, üzerinde araştırma yapılan grup lise çağında öğrenim gören öğrencilerdir ve gelişim dönemi itibari ile ergenlik çağında bulunmaktadır. Ergenlik çağı yapısı itibari ile içinde bir dizi değişim ve gelişimlerin olduğu ve bireyin de bu değişimleri doğru bir şekilde yönetebilmesinin gerektiği bir çağdır. Bu özellikleri ile bu dönem hayatın diğer dönemleri ile karşılaştırıldığında onlardan daha zorlu olarak değerlendirilmiştir. (Adams, 1995). Bu bireyler için de tüm bu sebeplerden dolayı günlük hayatta strese neden olan birçok unsur söz konusudur. Fakat yine öğrencilerin bundan ne kadar etkilendikleri ve bu stresi nasıl yönettikleri bireyden bireye değişiklik göstermektedir.

Ergenler bu dönemde ortaya çıkan bir dizi fiziksel, zihinsel ve duygusal değişimlerle yaşam içindeki yerlerini oluşturmaya ve gelecekte kendilerini nerde görmek istedikleri

ile ilgili bir takım tasarımlar oluşturmaya çalışırlar. Bu dönemde kişilik yapıları “Ben kimim?”, “Toplum içinde nasıl bir yerim var?”, “Gelecekte beni nasıl bir hayat bekliyor?” soruları ile şekillenmeye başlar. (Yörükoğlu, 2002).

Affetme; bireyin kendisine karşı bir takım haksızlıklar gösterdiğini düşündüğü kişi için, içinde oluşan ona zarar verme, ondan intikam alma ya da öfke gibi duygu ve düşüncelerini ona karşı yeniden iyi niyet taşıma, sevgi ve merhamet gösterme yönünde değiştirmesi olarak görülmüştür. (Bugay ve Demir, 2011).

North (1987) affetme kavramının içinde; olumsuz duruma sebep olan kişiyi yeniden değerli görmek, onunla iletişimden kaçınmamak ve ilişkiyi eskisi gibi sürdürme isteği barındırması gerektiğini söylemiştir.

Bu yönüyle bakıldığında ergenlik çağında duygularının daha derinden farkında olan bireyler, yaşadıkları duygusal krizler neticesinde de affetme davranışını ortaya koyabilmeyi öğrenmelidirler. Çünkü bu davranış onların yaşamlarının geri kalanlarında psikolojik iyilik hallerini sürdürmelerinde önemli bir etken olacaktır.

Bu bağlamda çalışmanın konusu lise öğrencilerinin stresle baş etme becerilerinin ve affedicilik özelliklerinin bazı değişkenlere göre incelenmesidir. Çalışmanın amacı stresin kavramsal çerçevesinin açıklanması, öğrencilerin stresle başa çıkma metotlarının incelenmesi, affetme duygusunun özellikleri ile boyutlarının açıklanmasının yanında; lise öğrencilerinin stresle baş etme becerileri ve affedicilik özelliklerinin hangi değişkenler sonucunda farklılık gösterdiğinin ortaya konulmasıdır.

## **1.2. Problem Cümlesi**

Lise öğrencilerinin stresle baş etme becerileri ve affedicilik düzeyleri arasında çeşitli değişkenler açısından anlamlı ilişkiler var mıdır?

## **1.3. Alt Problemler**

Lise öğrencilerinin stresle baş etme becerileri ve affedicilik düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

Lise öğrencilerinin stresle baş etme becerileri ve affedicilik düzeyleri sınıf düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?

Lise öğrencilerinin stresle baş etme becerileri ve affedicilik düzeyleri okul türüne göre farklılaşmakta mıdır?

Lise öğrencilerinin stresle baş etme becerileri ve affedicilik düzeyleri babasının hayatta olma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

Lise öğrencilerinin stresle baş etme becerileri ve affedicilik düzeyleri annesinin hayatta olma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

Lise öğrencilerinin stresle baş etme becerileri ve affedicilik düzeyleri babalarının eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

Lise öğrencilerinin stresle baş etme becerileri ve affedicilik düzeyleri annelerinin eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

Lise öğrencilerinin stresle baş etme becerileri ve affedicilik düzeyleri ailesinin gelir durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

#### **1.4. Araştırmanın Önemi**

Psikoloji literatürü içerisinde stres kavramı ve stresin insan hayatındaki olumsuz etkileri ile ilgili çalışmalar özellikle II. Dünya Savaşı'ndan bu yana önemli bir yer tutmaktadır. Psikoloji sadece patolojik durumlarla ilgili açıklamalar getiren ve bu durumlara çareler arayan bir disiplin değildir. Günlük yaşam olaylarından, ilişkilerden, kişinin kendini ve toplumu yorumlama mekanizmalarından, bilişsel anlam vermelerinden kaynaklanan stres mekanizmalarının kişinin hayatındaki etkisini araştırmak ve bireyi bu alanlarda daha donanımlı hale getirerek, onun yaşam kalitesini ve işlevselliğini arttırmak psikolojinin temel araştırma alanlarından. Stresle baş edebilme becerisini gösteren bireyin, yaşamın pek çok alanındaki işlevselliği artacak ve birey yaşamdan daha fazla doyum sağlayacaktır. (Baltaş ve Baltaş, 1990).

Bunun yanında affetmeyle ilgili yapılan araştırmalar da affedicilik düzeyi yüksek olan kişilerin aile hayatı, iş ve arkadaşlık ilişkileri gibi yaşamın pek çok farklı alanında daha yüksek ve doyum sağlayan bağlılıklar geliştirdiklerini ortaya koymaktadır.( Worthington, 1997; McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000). Affedicilik özellikleri bakımından çevresiyle yüksek düzeyde olumlu ilişkiler kuran bireylerin bu sayede stresle baş etme özelliklerinde de algıladıkları sosyal destek, kendilerine ve çevreye olan olum-

lu bakış açısı neticesinde artış olacaktır. Bu açıdan bakıldığında bu iki kavramın bireyin yaşam kalitesinin artması için birbirlerini destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

Affetmenin tarihinin insanlık kadar eski olduğu ve hemen her dinin insanlara affetmeyi tavsiye ettiği bilinse de bu konuda yapılan araştırmaların yeterli olmadığı görülmektedir. (Rotter,2001). Türkiye’de de affetmeyle ilgili sınırlı sayıda araştırmaya rastlamakla beraber, affedicilik ile stresle baş etme becerileri arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma bu alanda var olan boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır.

Yapılan bu çalışmayla lise öğrencilerinin stresle baş etme becerileri ve affedicilik özellikleri arasındaki ilişki ortaya konarak literatüre bu konuda katkı sağlanacaktır. Ayrıca bu çalışmayla bu konuyla ilgili bundan sonra yapılacak çalışmalara kaynaklık etmek de hedeflenmektedir. Çalışmanın öğretmenlere, ailelere, psikologlara ve psikolojik danışmanlara öğrencilerin kişilik gelişimlerini ve akademik yeterliliklerini destekleme konusunda yardımcı olurken rehberlik edeceği düşünülmektedir. Ayrıca stres ve affetme kavramları bilimsel bir yaklaşımla ele alınarak bu konuda var olan bilgi birikimine katkı sunulacaktır.

### **1.5. Araştırmanın Varsayımları**

Araştırmada şu varsayımlardan hareket edilmiştir:

1. Araştırmaya katılan deneklerin anket sorularını içtenlikle doğru bir biçimde cevapladıkları kabul edilmiştir.
2. Kullanılan ölçeklerin araştırma konusu hakkında veri toplamak için yeterli oldukları kabul edilmiştir.
3. Araştırmanın örnekleminin evreni uygun bir şekilde temsil ettiği kabul edilmiştir.

### **1.6. Sınırlılıklar**

1. Araştırma 2015 yılında İstanbul İli Bahçelievler ilçesinde öğrenim gören 456 lise öğrencisi ile sınırlıdır.
2. Araştırma deneklere uygulanan ölçek soruları ve deneklerin bu sorulara verdikleri cevaplarla sınırlıdır.

## BÖLÜM II: KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde stres ve affedicilik ile ilgili kuramsal açıklamalara ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

### 2.1. Stresin Tanımı

Stres kavramının dilbilimsel açıdan kökenine bakıldığında kavramın eski Fransızca ve Ortaçağ İngilizcesi'nde "Stress" kelimesine dayandığı görülmektedir. Yine bu kelimenin çıkışıyla ilgili Latince'de "Stringere" kelimesine dayandığı da düşünülmektedir. (Mihçioğlu,1996).

Stres kavramının bilimsel anlamda ilk defa fizikte kullanıldığı görülmüştür. 17. yüzyılda Robert Hook stresi " bir cisme dışarıdan uygulanan basınç" olarak tanımlamıştır. Yine bir fizikçi olan Thomas Young da stresi "maddeye uygulanan basınç sonucu maddede meydana gelen gerilim hali" olarak tanımlamıştır. Bu gerilim halinin neticesinde maddede çeşitli değişiklikler yaşanmaktadır. (Akt. Şahin 1994).

Stres kavramı 20. Yüzyılda fizikten sonra çeşitli bilim dallarının da konusu içine girmiştir. Bu anlamda psikoloji, tıp, fizyoloji başta olmak üzere pek çok disiplinin bu kavramdan bahsettiği, bununla ilgili açıklamalarda bulunduğu görülmüştür. Gündelik konuşma dili incelendiğinde de insanların yaşam olayları ile ilgili zorlanımlı durumlarını anlatırken stres kelimesine çokça başvurdukları görülecektir. (Doğan, 2008).

Stresle ilgili literatür taraması yapıldığında psikolojik anlamda bu kavrama farklı açılardan yaklaşıldığı görülmekle birlikte pek çoğunda vurgulanan şeyin benzer olduğu görülmüştür. Stres ile ilgili literatürdeki tanımlardan birkaçı şöyledir:

Stres, kişinin içinde bulunduğu denge haline karşılık bir tehdit algıladığında buna geliştirdiği tepkilerdir. Stres, organizmanın sınırlarının zorlanması neticesinde, organizmada ortaya çıkan durumdur. Başka bir tanımda ise sosyal yaşam sürecinde kişinin fiziki ve ruhsal bütünlüğünü tehdit eden durumlara karşı kişinin ortaya koyduğu fiziki ve mental direnç stres olarak nitelendirilmektedir. Buradan hareketle stres dayanıklılığı zayıflatan fiziki ya da zihinsel gerilimdir. (Yumuşak, 2007).

Yine Lazarus ve Folkman (1984) stresle ilgili etkileşim teorisini ortaya koymuşlardır. Buna göre stres kişinin istekleri ile eldeki imkânları arasında bir uyumsuzluk olması neticesinde kişinin girdiği durum olarak tanımlanmıştır.

Roskies (1994) stres için vücuda gelen bir baskının neticesinde metabolizmanın ortaya koyduğu düzensiz tepkiler tanımlamasını yapmıştır. Az miktarda var olan stresin, gündelik hayat içerisinde bireyleri harekete geçme ile ilgili tetiklediğinin söylemiş ve bu bir miktar stresi faydalı da bulmuştur. Ayrıca insanın yaşıyor olduğu sürece tamamen streslen arındırılmış bir hayatın da mümkün olmadığını söylemiştir.

Rowshan (1998) da genel olarak stresin olumsuz bir biçimde değerlendirildiğini ancak belli miktarda var olan ve doğru yönetilen stresin kişide harekete geçmeyle ilgili enerji yaratacağını söylemiştir. Burada önemli olan stresin nasıl yorumlandığı ve yönetildiğidir. Doğru yönetilemeyen stresin bozucu etkilerinin fazla olacağını söylemiştir.

Güney (2001) stres yaşayan bireyin iç salgı bezlerinde hormonal değişiklikler meydana geldiğini söylemiştir. İç salgı bezlerinin işlevlerini düzenleyen hipofiz bezi ile böbreküstü bezlerinin bireyin stres yaşadığı anlarda ortaya koyduğu fizyolojik tepkilerde en önemli iki etkiye sahip olduğunu söylemiştir.

Tanımlara bakıldığında hemen hepsinde başta organizmada var olan bir denge durumundan ve daha sonrasında organizmanın karşılaştığı içsel ya da dışsal bir tehdit durumu neticesinde ortaya çıkan zorlanımlı yaşantıya bağlı olarak bir dengesizlik durumundan bahsedilmektedir. (Öztürk 2002). Bu açıdan bakıldığında stresli durumların tehdit edici olarak algılandığını söylemek mümkündür. Bu, stresle ilgili yaşanan durumun ilk aşamasını oluşturmaktadır. İkinci aşamada bireyin bu durumla ilgili algısı devreye girmektedir. Kişi var olan ve denge durumunu bozan bu tehdit yaşantısını zihninde yorumlamakta ve bununla ilgili bir takım anlam verme mekanizmalarını devreye sokmaktadır. Bu mekanizmalar neticesinde de kişi bu stresli yaşam olayıyla başa çıkabilmekte ya da başa çıkabilmesi daha güç bir hal alabilmektedir. (Arnett,1999).

### **2.1.2. Stres Nedenleri**

Stresin birçok nedeni bulunmaktadır. Tüm canlılar için strese neden olan faktörler arasında bakteriler, virüsler, coğrafi koşullardaki olumsuz değişimler, canlıların beslenme ve uyumalarını olumsuz etkileyen tüm süreçler sayılabilir. Canlıların tümünün genelin-



den insanın özeline doğru yol alındığında ise bu sebeplerin yanına günlük hayatta yaşanan olaylar, kimyasal ve çevresel etkiler, iletişim becerilerindeki eksiklikler, çalışma hayatında yaşanan olumsuz gelişmeler, yaşam şeklinde meydana gelen değişimler, kalabalık çevre ortamı, trafik, hastalık ve ölümler, ülkeler arası savaşlar, maddi koşullardaki yetersizlikler, rutin işleyişte aksama, yaşamın farklı dönemlerinde ortaya çıkan kişiler arası rekabet, yeni bir ortam ya da yaşantıyla karşılaşıldığında yaşanan uyum sağlama çabası, bir takım gelişimsel kriz ve görevler sayılabilir.( Çopur, 1996; Öztürk, 2002),

Stres nedenleri temelde çevresel ve bireysel nedenler olmak üzere ikiye ayrılabilir.

#### **2.1.2.1. Çevresel Stres Nedenleri**

Dış dünya ve çevre kişinin uyum sağlaması ve baş etmesi gereken pek çok etmeni içinde barındırır. Bunlar pek çok zaman oluş sebepleri bakımından insanın tek başına kontrol edebileceği durumların dışındadır. Gürültü ve hava kirliliği, trafik ve kalabalık çevre ortamı, iklim değişiklikleri, artan küresel rekabet ve buna bağlı olarak iş dünyasında yaşanan rekabet ortamı, teknolojideki hızlı değişiklikler, eğitim hayatındaki rekabet, iş ve meslek seçimi ile ilgili yaşanan zorluklar, savaşlar, hastalıklar ve ölümler çevresel stres kaynaklarının en temelleridir. (Özmen, 2005).

#### **2.1.2.2. Bireysel Stres Nedenleri**

Stresin ortaya çıkmasında çevresel bir tetikleyicinin pek çok zaman bulunmasına karşın aynı olayları yaşayan farklı bireylerin bu olayla ilgili yorum, düşünce ve duygularının farklı olduğu görülmektedir. Burada da devreye kişilik özellikleri girmektedir. (Baltaş ve Baltaş,1990).

Kişilik, bireyi diğerlerinden ayıran onun kendine has duygu, düşünce ve davranış tarzıdır. Bu anlamda yaşanan çevresel olayın bireyi nasıl ve ne derecede etkileyeceği kişilik özellikleri ile yakından ilgilidir.( Yavuz,2005). Stoacı filozof Epiktetos “insanlara rahatsızlık veren olayların kendisi değil, kişilerin bu olaylara getirdikleri bakış açılarıdır” demiştir. Burada bakış açısıyla ifade edilen aslında kişilik yapılanmasının kendisidir.

Kişiler yaşadıkları ve kendilerinde stres yaratan olayları aşılması gereken ve aşıldığı takdirde kişinin yaşam becerilerine katkı sunan durumlar olarak gördüklerinde bu olayla

ilgili başa çıkma mekanizmaları daha güçlü bir şekilde işleyecektir. Ya da kişiler bununla ilgili başa çıkma becerisini ortaya koyamazlar bile bu durumun kişide yaratacağı fiziksel ve psikolojik çöküntü görece daha az olacaktır. (Barutçugil,2002).

Ancak kişi yaşadığı olayla ilgili başa çıkma mekanizmalarına yeterince güvenmezse, bu olayla ilgili kendisini ya da çevresini suçlama yoluna girerse, olaylara karşı kötümser ve negatif bir bakış açısına sahipse kişinin bu olayın üstesinden gelmesi daha zor olacaktır ve kişide bu durumun ortaya çıkaracağı fiziksel ve psikolojik çöküntü durumu görece daha fazla olacaktır. Hangi durum ve olayların stres sebebi olarak görüldüğü ve bunların bireyin fizyolojisinde ve psikolojik yapısında ortaya çıkaracağı tahribat karaktere ve yaşanan gelişmelere bakış açısı ile yakından ilişkilidir. (Ekinci,2006).

İki kardiyolog olan Friedman ve Rosenman 1950'li yıllarda A Tipi ve B Tipi olmak üzere iki farklı kişilik biçimini ortaya koydular. Yapmış oldukları çalışmalarda kalp yetmezliklerinin nedenlerini ortaya koyarken genetik ile ilgili bulguların yetersiz kaldığını gördüler. Kişileri kalp rahatsızlığına götüren sebeplerden bazıları genetiğin dışındaki faktörlerdi. Bu faktörleri de kişilerin düşünce dünyalarından ve olaylara bakış açılarından kaynaklanan faktörler olarak belirlediler. Sonuç olarak bu iki tip kişilik biçimi ortaya çıktı. (Morgan,1993; Çiftçi,2002).

Friedman ve Rosenman A Tipi kişilik özelliklerini şu şekilde ortaya koydular: (Atkinson ve diğerleri,1995)

- Zaman kullanımıyla ilgili duyarlıdırlar.
- Rekabetçi tarafları gelişmiştir.
- Yerlerinde sabit duramazlar, yaptıkları işleri hemen bitirmek isterler.
- Yemek yerken hızlı yeme eğilimindedirler.
- Tahammül etme ve sabretme eşikleri düşüktür.
- Başladıkları işleri zamanında bitirmeyi önemserler.
- Motivasyonları yüksektir.
- Kendilerine olan güvenleri fazladır.
- Yaşadıkları olaylara karşı hassastırlar.
- Tüm işlerini planlamak isterler, düzensizlikten hiç hoşlanmazlar.
- Kaygılı yapıya sahiptirler.

- Buluşmalarına tam zamanında giderler, karşıdaki kişinin de aynı biçimde davranmasını isterler.
- Tatil için yeterli zamanı ayırmazlar, spor aktivitelerine pek katılmazlar.

Friedman ve Rosenman B Tipi kişilik özelliklerini de şu şekilde tanımladılar: (Atkinson ve diğerleri,1995).

- Aceleci değildirler, sabır göstermeyi bilirler.
- Dışarıdan özellikle sorulmadığı takdirde kendi olumlu yanlarını ve başarılarını anlatma çabasında değildirler.
- Eğlenceli aktiviteleri yarışma duygusuyla kazanmak için değil, kendilerini iyi hissetmek için yaparlar.
- Zamanla ilgili kendilerinde bir baskı hissetmezler, zamanı kullanmayla ilgili esnek davranabilirler.
- Grup çalışmalarına uyum sağlamada güçlük yaşamazlar.
- Dinlenmeleri ve rahatlama için kendilerine zaman ayırırlar.
- Herhangi bir konuda karar verirken aceleci ve sabırsız davranmazlar.
- İş yaşamıyla aile ve arkadaş çevreleri arasındaki sınırları iyi çizerler, işte yaşananları sosyal çevrelerine taşımazlar.

A tipi kişilik yapısında olan bireyler hem iş hayatlarında hem de sosyal çevrelerinde stresin olumsuz etkisine daha fazla açıktırlar. Bu kişilerin diğerleriyle karşılaştırıldığında kronik kalp yetmezliğine yakalanma ihtimalleri iki kat daha fazladır.

### **2.1.3. Öğrencilerde Stres**

Öğrenciler öğretimin sürecinin olmazsa olmazıdır. Kaliteli ve verimli bir öğretim sistemi dizayn edebilmek için en önemli ihtiyaçlardan biri öğrencilerin özelliklerinin tanınmasıdır. Tüm örgütsel ortamlarda üst düzeyde verim elde edilebilmesi için son derece önemli olan konulardan bir tanesi de stresi yönetebilme becerisidir. (Soysal, 2009). Eğitim kurumlarında da üst düzeyde verim sağlanması ve öğrencilerin hem akademik yönden hem de psikolojik ve sosyal yönlerden tam donanımlı halde yetişmeleri için eğitim ortamları ve programları öğrencilerin psikolojik durumları ve gelişim özellikleri göz önüne alarak düzenlenmelidir.

Diğer tüm bireyler gibi öğrenciler de çeşitli sebeplerden dolayı stres yaşadıklarında beyin gerilime karşı bir tepki üretmekte, algılama ve zihne kaydetme ile bağlantılı nöral yapının çalışma sistemi olumsuz yönde etkilenmekte, buna bağlı olarak eğitim ortamındaki verim düşmektedir.(Pehlivan, 2010). Bahsedilen bu durumlar göz önüne alınmadan girişilecek her çabanın neticesi başarısızlık olacaktır. (Erdoğan, Ünsar ve Süt, 2009).

Klasik eğitim ve öğretim kurumları öğrencilerin akademik verimliliklerini önemsemektedirler. Buna karşılık modern eğitim ve öğretim kurumları öğrencinin psikolojik durumunu, öfkelerini, mutluluklarını, ilgi ve kabiliyetlerini, diğer öğrenciler ile kurdukları ilişkileri göz önüne alarak eğitim ve öğretim sürecinde bu unsurlardan yararlanmaktadır. Öğrencilerin gelişim düzeylerine bağlı olarak duygusal ve davranışsal özelliklerini görmezden gelerek onların sadece hafıza, zeka ve kabiliyetlerini göz önüne alarak kaliteli bir eğitim ve öğretim süreci oluşturmak mümkün değildir (Demirci, Engin ve Bakay, 2013).

Bu çalışmada ele alınan bireyler yaşları ve gelişimsel durumları itibari ile ergenlik dönemi içerisindeyler. Her gelişim döneminde olduğu gibi ergenlik dönemi de kendi içinde bir takım gelişimsel krizleri barındırmaktadır. (Arnett,1999).

Ergenlik dönemi içinde pek çok değişimi barındırmaktadır. Doğum olayıyla dünyaya gelen bireyin, tüm hayatı boyunca geçirdiği değişimlerin en yoğun olduğu süreç ergenlik çağıdır. Birey bu dönemde çocukluktan yetişkinliğe doğru adım atmaktadır. Yaş sınırlarını kesin hatlarla çizmek çok mümkün olmasa da kişilerin ortalama 12 ile 20 yaşları arasındaki dönemleri ergenlik olarak tanımlanmaktadır. Ergenlik döneminde iç salgı bezlerine bağlı olarak insan vücudu gelişmektedir. Ergenlik döneminde asabiyet ve saldırgan tavırlarda artış yaşanmaktadır.(Adams,1995).

Kişi, bu dönemde bir kimlik arayışı içerisine girmekte, ailesinin ona karşı olan koruyucu ve özgürlüğünü sınırlandırıcı tutumlarına tepki gösterebilmektedir. Bu durumun tersi de yaşanabilmektedir. Birey asabiyeti ve saldırgan dürtüleri içerisine atarak depresyon yaşayabilmektedir. (Petersen ve diğerleri,1991). Bu dönemde bireyde iç salgı bezlerine bağlı olarak duygu durumunda hızlı ve ani değişimler, endişe, saldırganlık, gerginlik duygularında artış, risk alma davranışına yatkınlık gözlenebilmektedir. Mevcut sisteme başkaldırma, özgürlük arzusu ve birbiri ile örtüşmeyen tutumlar da yaşanabilmektedir. Bu durumlar içerisinde özgürlük isteği gözlenen en temel unsurdur. (Eryılmaz,2009).

Tüm bu verilere bakıldığında ergenlik dönemi bireyde meydana gelen pek çok değişime uyum sağlamayı gerektirir ve kişiler daha önce bilmedikleri ve uyum sağlamalarını gerektiren yeni yaşamsal olaylarla karşılaştıklarında bu bireylerde stres yaratır. Bu dönemdeki bireylerin uyum sağlamaları ve baş etmeleri gereken en temel gelişimsel görevler şu şekilde sıralanabilir: (Yörükoğlu, 2002).

- Vücudundaki fizyolojik ve bedensel değişiklikleri kabul etmek,
- Doğru bir cinsel kimlik geliştirmek,
- İçinde bulunduğu sosyal ortamlarda yaşatlarıyla dengeli ve düzenli ilişkiler kurup bunları sürdürebilmek,
- Duygusal yönden bağımsızlığını kazanma ve yaptığı işlerde kendine yetebilen biri olmak,
- Kendinde dengeli ve sağlıklı bir kişilik ve kimlik yapısı geliştirmek,
- Okul hayatının gerektirdiği davranışları yerine getirmek, yeni öğrenmelere açık olmak,
- Kendini tüm yönleriyle tanıyarak yaşamdan ve meslek hayatından ne beklediğini belirlemek,
- Kendi ilgi, yetenek ve değerlerine uygun bir meslek hayatına hazırlanmak,
- İleride yeni bir aile kurduğunda onun gerektireceği yaşamsal becerilere hazırlık yapmak.

#### **2.1.4. Öğrencilerde Stresin Özellikleri**

Öğrencilerin sınıf ortamındaki arkadaşlarıyla ve öğretmenleriyle olan ilişkileri, evden okula ulaşım süreci, okulda ders dışı etkinliklerin kalitesi ve çeşitliliği, ebeveynlerin ergen kişinin okul hayatıyla ilgili beklentileri, sınavlara hazırlanma sürecinde yaşanan rekabet duygusu kişinin duygusal durumunu direkt etkileyen etmenlerdir. Öğrencilerde stres yaratan kaynaklar ve özellikleri aşağıda maddeler halinde sıralanmıştır. Bunlar (Demirci, Engin ve Bakay, 2013). Bütün sınavlar ve sınav sistemleri,

- Başaramayacağım düşüncesine kapılma,
- Önceki yaşanan başarısızlık durumları,
- Sürekli birileriyle kıyaslamak veya kıyaslanmak,
- Değer verilen bir yakının kaybedilmesi,

- Ebeveynlerin anlaşamayıp ayrılması,
- Eğitim sistemine yeni dâhil olma,
- Derslerden alınan düşük notlar ve düşük alacağım korkusu,
- Ekonomik sorunlar veya bunu sorun olarak görme,
- Uyku alışkanlığının değişmesi,
- Yüklenen görev ve sorumluluklar,
- Beslenme alışkanlığının değişmesi,
- Samimi arkadaş ile tartışma yaşanması,
- Aile bireylerinden bir veya bir kaçının sağlık sorunu yaşaması,
- Aile bireylerinden biri veya birkaçı ile tartışma yaşanmasıdır.

Burada sayılan maddelerden öğrencilerde stres yaratan en temel durum okulla ilgi başarısızlık duygusu ve olumsuz yaşantılardır. Çünkü öğrencilerin zamanlarının büyük çoğunluğu okulda geçmekte ve okul onların en temel uğraş alanlarını oluşturmaktadır. Öğrencilerdeki başarısızlık durumunun dinamikleri incelendiğinde bunun üç faktörden kaynaklandığı görülmektedir. (Güner,2001).

### **2.1.5. Öğrencide Stres Yaratan Başarısızlık Nedenleri**

#### **2.1.5.1. Kişisel Sebepler**

Çocuğun zekâ kapasitesinin yaşıtlarına oranla düşük olması, bir takım öğrenme bozukluklarına sahip olması, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu yaşaması, ön öğrenmelerin yetersizliği, eğitim süreçleri ile ilgili yeterince motivasyon hissetmemesi, çeşitli psikiyatrik ya da bedensel sağlığı ile ilgili hastalıklar yaşaması gibi durumlardır.

#### **2.1.5.2. Sosyal Ortamla İlgili Sebepler**

##### *Aileden Kaynaklanan Başarısızlık Durumları*

Aileyle ilgili başarısızlık durumları incelendiğinde bunun çok çeşitli nedenlere dayandığı görülmektedir. Aile içi ilişkilerin dengeli ve düzenli olmaması, aile içinde yaşanan çatışmalar, ebeveynlerin gösterdiği aşırı baskıcı ya da ilgisiz tutumlar öğrencinin başarı durumunu etkilemektedir. Yine anne babanın boşanma sürecine girmesi ve bu sürecin çatışmalı geçmesi de okul başarısızlığını etkileyen bir diğer faktördür. (Güner,2001).

Anne babaların çocuklarını sürekli eleştirmeleri, onlara yönelik verdikleri değersizlik mesajları, çocukları kendi içlerinde gösterdikleri gelişime göre değil de onları sürekli olarak başkalarıyla kıyaslayarak değerlendirmeleri öğrencinin duygusal olarak örselenmesine, bunun neticesinde de başarısızlık gibi bir sonucu yaşamasına neden olan bir başka etmendir. (Görüş,1999).

Ailede çocuğun ihtiyaçlarının yeterince karşılanmaması, başka bir yere taşınma ve bunun neticesinde çocuğun yeni ortama uyum sağlayamaması, aile üyelerinden birinin geçirdiği hastalık ya da ebeveyn kaybı, yeni bir kardeşin doğması, eşlerin birbirini aldatması gibi durumlar öğrencide stres yaratan ve bunun neticesinde okul başarısızlığına yol açan diğer durumlardır. (Eryılmaz, 2009).

#### *Okuldan Kaynaklanan Başarısızlık Durumları*

Her çocuğun öğrenme yöntemi kendine özgüdür. Ayrıca aynı sınıf içinde farklı yetenek alanlarında daha ileride olan öğrenciler vardır. Aynı sınıfta üstün/özel yetenekli öğrenci ile zihinsel yönden yaşlılarının altında olan öğrenciler bulunabilmektedir. Bu noktada okul ortamında öğretmenin tutum, davranış ve ders işleme yöntemleri öğrencilerin ders-ten en üst düzeyde yararlanabilmeleri ile direkt bağlantılıdır. Sınıf içindeki eğitim uygulamaları öğrencilere bilgiyi ezberletmek şeklinde değil, onlara bilgiyi keşfettirmek şeklinde olmalıdır. Öğretmen sınıf içinde öğrencilerin yeni alanlarda bilgiler öğrenmeleri ve keşifler yapmaları için güdüleyici ve yol gösterici konumunda olmalıdır. Öğretmen öğrencilerin çeşitli problem durumları ile karşılaşmaları ve bu problemleri çözerek buradan çıkarımda bulunmaları için liderlik yapan kişi olmalıdır. (Güner, 2001).

Öğretmenin öğrencilerle gelişim düzeylerine uygun iletişim kuramaması, sınıf yönetimi konusunda yaşadığı eksiklikler, dersleri ve müfredatı modern yöntemlerle işlememesi, konuları öğrencilerin anlayacağı bir biçimde somut örnek ve yaşantılarla desteklememesi, öğrencilerin yapmış oldukları olumlu davranışları pekiştirmemesi, sınıf içinde cezayı etkili bir yöntem olarak kullanmaya çalışması gibi durumlar öğrencinin başarısını olumsuz yönde etkilemektedir. Ayrıca sınıfların kalabalık olması, okullardaki teknolojik donanım konusunda yetersizlikler, okulun bir okul iklimine sahip olmaması gibi durumlar da öğrenci başarısını etkilemektedir. (Doğan ve Eser,2013).

### **2.1.6. Stresin Öğrenciler Üzerindeki Belirtileri ve Olası Etkileri**

Birey kısa süreli stres yaşadığında beden bu durumla ilgili uyarılır ve onunla mücadele etmek için hazırlanır. Bu da hayatın devamlılığı için son derece önemlidir. Ancak stresin uzun süreli olması durumunda kişide hem fizyolojik hem de psikolojik pek çok olumsuz durum ve buna bağlı hastalıklar yaşanır. Stresle karşılaşan organizma bununla başa çıkabilmek için savaş veya kaç tepkileri gösterir. Bu durum uzun süreli olduğunda ise stresin organizma üzerindeki yıkıcı etkisi daha büyük olmaktadır. Stresin öğrenciler üzerindeki olumsuz etkileri onların fizyolojisini, davranışlarını ya da duygusal süreçlerini etkileyebilmektedir. (Demirci, Engin ve Bakay, 2013).

### **2.1.7. Stresle Başa Çıkma**

Yaşanan gerilim ile başa çıkmak ve hayat kalitesini yükseltmek adına gerilimli durumu değiştirme veya gerilime karşı verilen tepkileri kontrol etme çabası “stres yönetimi” olarak nitelendirilmektedir. Stres ile başa çıkma veya stres yönetimi, psikolojik ve fiziksel sağlığı korumak, aktif ve kaliteli bir yaşam için oldukça önemlidir. (Gamsız, Yazıcı ve Altun, 2013). Stres ile başa çıkabilmenin yolu buna sebep olan şartları değiştirmek ya da onlarla ilgili zihinsel anlamları kontrol edebilmek ile mümkündür. Kontrol ile kişinin yaşadığı gerilim azaltılabilmektedir. Kontrolü sağlayan yani stres ile başa çıkmayı başaran kişi durumu kendi lehine de çevirebilmektedir. (Barutçugil,2002).

Okul, aile veya iş ortamlarında bazı bireyler oldukça gergin ve gerilimli, bazı bireyler ise bunun tam aksi rahat ve huzurlu olabilmektedirler. Bunun sebebi temelde kişinin yaşadıklarını analiz etme ve çözümlene şekillerinden kaynaklanmaktadır. Kişilerin gelişmeleri kavrayışı ve bu gelişmeler ile ilgili zihinlerinde oluşturdukları anlamlar gerilimi azaltmada veya arttırmada temel unsurdur.

Durumu zihinde değerlendirme, olayın pozitif yönlerini ele alma kişinin psikolojisini ve tutumlarını kontrol edebilme imkânı sağlamaktadır. Yaşanan stres durumu ile başa çıkabilmenin en etkili yollarından biri öncelikle strese sebep olan şeyin ne olduğunun tespit edilmesidir. Eğer kişi strese ve yaşadığı gerilime neden olan durumu tespit edebilirse, bunun neticesinde üzerinde değişiklik yapmak için somut bir hedefe yoğunlaşabilecektir. (Okutan ve Tengilimoğlu,2012).



Kişi kendisinde gerilimi tetikleyen gelişmeleri tespit ettikten sonra, tespit edilen tetikleyicilerin bir bölümünün değiştirilebilir ve kontrol altına alınabilir olduğunu, bazı tetikleyicilerin de kontrolünün mümkün olmadığını ve bunların sadece kabul etmeyi gerektirdiğini anlayacaktır. Kontrol altına alınabilir gerilim tetikleyicileri ile başa çıkmak adına geliştirilen yöntemler, tetikleyiciye odaklanmayı gerektirmektedir. Tetikleyiciye odaklandıktan sonra birey istemediği sonuçlara sebep olan şartları değiştirerek kendisinde rahatlama hissi yaratacak yeni şartlar meydana getirmeye çabalamalıdır. Farklı bir ifade ile sorunu meydana getiren durumun değiştirilmesine ve kontrol altına alınmasına çabalanmalıdır. Değiştirilme imkânı olmayan tetikleyiciler karşısında da o tetikleyiciye karşı duyulan duygular ve zihindeki anlam vermeler üzerinde odaklanılarak bununla ilgili bir başa çıkma mekanizması kurulmalıdır (Özkaya, Yakın ve Ekici, 2008).

#### **2.1.7.1. Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Metotları**

Öğrencilerin stresle başa çıkma metotları aşağıda zihinde pozitif tasarılar oluşturulması, alıştırma ve beden hareketleri, kontrol mekanizmasının geliştirilmesi, iletişim becerilerinin geliştirilmesi, gülümseme, olağan uğraşı dışında aktivite edinme, tatillerin iyi değerlendirilmesi ve eğitimin zenginleştirilmesi başlıkları altında ele alınarak açıklanmıştır. (Roskies, 1998).

##### *Zihinde Pozitif Tasarılar Oluşturulması*

Öğrenciler geçmişte karşılaştıkları olumsuzlukları tekrar tekrar zihninde yaşamakta, olumsuzluk üzerinde yorumlar yaparak tekrardan gerilimli bir duruma düşmektedirler. Öğrenciler geçmişte karşılaştıkları olumsuzlukları zihinlerinde yeniden canlandırmak yerine yaşadıkları olumlu zamanları düşündüklerinde unutulmuş mutlulukları tekrardan yaşayacaklar ve zihinleri olumsuz düşüncelerden nispeten arınacaktır. Öğrencinin bir sınavda yaşadığı başarısızlığı veya sınıf arkadaşı ile yaşadığı olumsuz bir diyalogu tekrar tekrar zihninde canlandırması yerine, yaşanan güzel anları düşünmesi stres ile başa çıkması adına uygulanabilir en kolay yöntemdir. (Örücü, Kılıç ve Ergül, 2011).

##### *Alıştırma Ve Beden Hareketleri*

Beden hareketleri, gerilimin yarattığı olumsuz havadan egzersiz ile kurtulma ve rahatlama adına önemli metotlardan bir tanesidir. Öğrencilerin beden eğitimi dersleri iyi değerlendirmeli, öğrenciler gevşemeleri ve rahatlama adına uygun egzersizlere yön-

lendirilmelidir. Bunun dışında öğrenciler spora yönlendirilmelidir. Spor hem fiziki sağlığı hem de psikolojik sağlığı olumlu yönde etkileyen unsurlardan bir tanesidir (Eryılmaz, 2009).

#### *Kontrol Mekanizmasının Geliştirilmesi*

Kendi tutumlarını ve bu tutumların sonuçlarını bilinçli yönlendiren öğrencinin bireysel kontrolünü sağlaması adına oldukça önemlidir. Kişi yaşamış olduğu, strese sebep olan olayların nedenlerini düşünmeli, kendisinin buradaki sorumluluğunun farkında olmalıdır. Olayı değerlendirirken bir takım bilişsel çarpıtmalara başvuruyorsa bunlardan kurtulmalı, yaşadığı olayı daha objektif bir biçimde değerlendirmelidir. Kişinin bu yolla zihnindeki anlam verme mekanizmaları üzerinde ortaya koyacağı değişiklikler onun stresle başa çıkabilmesine önemli derecede katkı sunacaktır. (Güney,2001).

#### *İletişim Becerilerinin Geliştirilmesi*

Öğrencinin güvendiği sınıf arkadaşları ve öğretmenleri ile yakın ilişki kurabilmesi, gereksinim duyduğunda sorunlarını onlara anlatabilmesi, onlardan destek alabilmesi önemlidir. Yine ailesi ile sevgi ve güven temeline dayalı bir ilişki kurması, aile içi iletişimde aile bireylerinin birbirlerine destekleyici tutum sergilemeleri stres ile başa çıkma da önemli dayanak noktalarındandır.(Özmen ve Önen, 2005).

#### *Gülümseme*

Gülümseme kişilerin rahatlamasına ve gerginlikten uzaklaşmalarına imkân sağlayan önemli bir araçtır. Yapılan esprilere, yaşama ve kendine gülmek, kişisel gerilimi farklı bir bakış açısı ile ele alma imkânı sağlamaktadır. Gülmek duygusal ve psikolojik gereksinimlerin bir kısmını karşılamakta, aynı zamanda vücudun sağlığını arttıran pozitif kimyasal etkilerin de salınımını sağlamaktadır. (Tutar,2000). Sınıf ortamında gülmek, yapılan esprilere katılmak öğrencinin stres ile baş edebilmesine olanak sağlayan araçlardandır.

#### *Olağan Uğraşı Dışında Aktivite Edinme*

Öğrenciler başkalarına ihtiyaç duymadan bireysel olarak gerçekleştirebilecekleri ve gerçekleştirirken dinlenecekleri hobiler edinmedirler. Kişi psikolojik ve fiziksel gerilimini

azaltmasını sağlayan hobiler edindiği takdirde bu onun stresini yenmesine de katkı sunacaktır. (Özkaya, Yakın ve Ekici, 2008).

### *Tatillerin İyi Değerlendirilmesi*

Tatillerin iyi değerlendirilmesi öğrencilerin yoğun ders dönemlerine dinlenmiş bir biçimde başlamalarını sağlamaktadır. Öğrencilerin yoğun sınav dönemlerinden sonra dinlenme ihtiyaçları doğmaktadır. Tatillerin iyi değerlendirilmesi zihnin boşaltılması ve iyi anılar biriktirilmesi için oldukça önemlidir.

### *Eğitimin Zenginleştirilmesi*

Öğrencilerin yaşadığı stresi azaltmada veya tamamen yok etmede başvurulan bir metot da eğitimin zenginleştirilmesidir. Eğitim süreci içerisinde öğrencilere sorumluluk verme, onlarda görev bilinci oluşturma, başarı adına fırsatlar yaratma ve onların kabiliyetlerine odaklanarak farklılıklarını kabul etme ve onların bireysel gelişimlerine olanak tanıyacak fırsatlar yaratmak öğrencilerin motive edilmesi için önemli noktalardır. (Eryılmaz,2009).

## **2.2. Affetme Kavramı**

Affetme ile ilgili sosyal bilimlerdeki çalışmalar incelendiğinde bunun 1932 ile 1980 yılları arasında farklı bir biçimde ele alındığı ve 1980'den günümüze kadar da ikinci bir dönem diye adlandırılabilir bir yapıda ele alındığı görülmüştür. 1930'lardan sonra hem Avrupa'da hem de Amerika'da affetme konularıyla ilgili bir takım düşünceler öne atılmış olsa da bunun bilimsel metodolojiye uygun bir şekilde ele alındığını söylemek pek mümkün değildir.(Mc Cullough, Pargament ve Thoresen,2000).

Literatür incelendiğinde psikoloji ile ilgili tüm dünyada büyük teoriler ortaya koymuş olan özellikle Freud, James, Adler, Horney ve Frankl gibi isimlerin affetme konusu ile ilgili çalışmalarına rastlanmamıştır. (Rotter, 2001). Bu da bu konunun teorik arka planının uzun bir dönem zayıf kalmasına sebep olmuş ve bu konuyu araştırmaya yönelik ilgiyi sınırlı tutmuştur. Konu ile ilgili bilimsel metodolojiye dayalı çalışmaların özellikle 1980'den sonra gelişmeye başladığı görülmüştür. (Scobie ve Scobie,1998). Bu yıllardan sonra affetme olgusunun psikoloji uygulamaları içerisinde de insanların iyi oluş hallerine nasıl katkı sunduğuna dayalı araştırmalar yapılmaya başlanmıştır. (Önal,2014).

Affetme ile ilgili ikinci dönem diye adlandırılabilir 1980 sonrasında bu çalışmaların artmasının pozitif psikoloji akımının gelişmesiyle de yakından ilgili olduğu düşünülmektedir. (Türkoğlu,2014). Affetme olgusu psikolojinin olduğu kadar din ve felsefenin konu alanına da girmektedir ve affetme ile ilgili ortaya konmuş olan en eski görüşler felsefi akım ya da dini yaklaşımlara dayanmaktadır. (Sarıçam ve Akın, 2013).

Affetme ile ilgili din alanındaki çalışmalara bakıldığında burada en fazla öne çıkanın Tanrı'nın affedici olma özelliğine yapılan vurgu olduğu görülmüştür. Dini söylemlerde Tanrı'da en üst derecesi bulunan affetme olgusunun, insanlar arasında ortaya konulmasının da onların iyi birer dindar olmaları yolunda önemli bir basamak olarak ele alındığı görülmektedir. (Truong, 1991). Çeşitli dinler affetmeyi farklı şekillerde ele alsalar da burada ortaya çıkan üç noktanın benzer olduğu görülmektedir: (Truong, 1991):

1. Affetme davranışını ortaya koyabilen kişiler Tanrı'nın onlardan beklediği önemli bir erdemi yerine getirebilmişlerdir ve bu onların manevi olgunluk kazanmalarında önemli bir basamaktır.
2. Affetme toplumsal yaşamın devamı, insanların birbirini kabulü ve toplumsal ilişkileri sürdürmede önemli bir ahlaki yetkinliktir.
3. Affetme duygusu insanın Tanrı tarafından affedilmesine de sebep olabilecek bir köprüdür. Yani Tanrı tarafından affedilmeyi bekleyen insan diğerlerini de affetmeyi öğrenmiş olmalıdır. Bu da onu acılardan kurtaracak bir yoldur.

Bu ortak özelliklerden de yola çıkarak pek çok dinin affetmeyi çokça önemseydiği ve insanları affedici olma yolunda teşvik ettiği görülmüştür. (McCullough, Bono ve Root, 2005; Mullet, Barros, Frongia, Usai, Neto ve Shafighi, 2003). Türkçe'de bu olguyu ifade etmek için kullandığımız af kelimesi köken olarak Arapça'daki "afeve" kelimesine dayanmaktadır. (Şahin, 2014). Bu da aslında konunun dini argümanlarla çok yakından ilgili olduğunu ortaya koymaktadır. Çünkü yüzlerce yıldır Türkler arasındaki en yaygın din İslamiyet'tir ve İslamiyet'in de kutsal kitabının dili Arapça'dır. Af kelimesi Kur'an'da çeşitli anlamlarda kullanılmıştır. Bu kullanımlar arasında bağışlama, tevbe etme, hoşgörü gösterme, üstünü kapama anlamlarına gelen ifadelerin olduğu görülmektedir. (Şahin, 2014). Ayrıca Kur'an'da sıkça Allah'ın bağışlayıcı olduğu, insanların tövbe etmeleri halinde onları affedeceği zikredilmekte ve insanlara da affedici olmaları yönünde telkinlerde bulunmaktadır. (Kurt, 2005). "Sonra insanların (topluca) akın

ettiği yerden siz de akın edin ve Allah'tan bağışlanma dileyin. Şüphesiz Allah bağışlayandır, esirgeyendir. (Bakara Suresi, 199). Ancak bundan sonra tevbe edenler, 'salih olarak davrananlar' başka. Çünkü Allah, gerçekten bağışlayandır, esirgeyendir. (Al-i İmran Suresi, 89) Kim kötülük işler veya nefesine zulmedip sonra Allah'tan bağışlanma dilerse Allah'ı bağışlayıcı ve merhamet edici olarak bulur. (Nisa Suresi, 110)” ayetleri Kur'an'da Allah'ın bağışlayıcı ve affedici olduğu ile ilgili geçen ayetlerden bazılarıdır. (Şahin, 2014).

Affetme olgusu, Türk Dil Kurumu sözlüğünde “bağışlamak, hoşgörü ile karşılamak,” biçiminde tanımlanmıştır. Affetme; kötü bir davranış karşısında kötülüğü yapan kişiyi cezalandırmaktan vazgeçmek, o kişiyi bağışlamak, hata yapan bir kimseye karşı öfkenin sonlandırılması, ilişkilerin ve psikolojik hasarların sarılması ve bir kayba neden olan kişinin cezalandırılmadan bağışlanmasıdır. (Güleç ve Aslan, 2013).

North (1987) af olgusunun; yaşanan olumsuz durum karşısında incinme duygusu yaşayan kişinin bireysel haklarından kendi rızasıyla vazgeçmesi ve karşıdaki kişiye yönelik düşmanca duyguların yerine merhamet ve sevgi gibi olumlu duygular besleyebildiğinde ortaya çıkan bir durum olduğunu söylemiştir. Enright ve diğerleri (1991), North'un (1987) ortaya koyduğu tanım üzerine yeni özellikler eklemiştir. North'un tanımı incelendiğinde sürecin duygusal tarafına vurgu yapıldığı görülmektedir. North affetmeyi kişinin içsel duygu durumunda oluşan değişiklikler üzerinden ele almış, inciten kişiye karşı saldırganlık ya da öfke gibi duygular beslemek yerine, bireyin merhamet ya da sevgi, şefkat beslemeyi tercih ettiğinde af durumunun gerçekleştiğini ortaya koymuştur. Enright affetmeyle ilgili bu tanıma düşünce ve davranış boyutlarını da eklemiştir. Yani inciten kişiye karşı zihinde tasarlanan düşüncelerin de olumlu olanlarla yer değiştirmesi ve o kişiye karşı ortaya konan tutum ve davranışların da olumlu bir zemine kayması neticesinde affetmenin gerçekleşeceğini söylemiştir. (Akt. Miller, 2002). Enright'a göre af süreci içinde bu öğeleri de barındırmalıdır. (Akt. Worthington, 2005).

Hepp-Daxx'a (1996) da affetmenin çeşitli şekillerde ortaya konabileceğini söylemiştir. Ona göre birey yapmış olduğu bir hata karşısında kendine karşı duyduğu kızgınlık duygusuyla başa çıkarsa bu kendini affetme davranışdır. Eğer kişi affetme davranışını bir başkasının kendisine karşı ortaya koyduğu incitme neticesinde diğer kişiye yönelik gösterebiliyorsa, ona karşı dostça bir tutum sergileyebiliyorsa bu kişilerarası affetme süre-

cidir. Affetme kişiden topluma yayıldığında ise ulusal ve uluslararası affetme kavramları ortaya çıkmaktadır. Aynı ulus içinde farklı topluluklar arasında ortaya konan bağışlama olgusu ulusal affetmeyi oluştururken, ülkeler arasında ortaya konan affetme, bir takım tarihsel incinmişliklerle yüzleşme ve yeni ilişkilerde bunları yeniden ortaya çıkarmama uluslararası affetmeyi oluşturmaktadır.

Thompson ve diğerleri (2005) de affetme davranışının kişinin kendine yönelik, diğerlerine yönelik ve ortaya çıkan olaya yönelik üç biçimde ortaya konabileceğini söylemişlerdir. Thompson'a göre de ortaya çıkan istenmeyen durum karşısında; kişinin bunun sebebi olarak kendini gördüğü durumlarda, kişi kendine karşı beslediği olumsuz duygu ve düşüncelerden nötr ya da olumlu duygu ve düşüncelere evrilebiliyorsa, ya da bu hatanın kaynağının bir başkası olduğunu düşündüğünde aynı süreçleri onda işletebiliyorsa, ya da ortaya çıkan istenmeyen durumun insanların kontrolünde olmaksızın çıktığını fark ediyor (hastalık, doğal afet vb.) ve bunu kabul etmeyi başarabiliyorsa affetme olgusu gerçekleşmiş demektir. Hargrave ve Sells (1997) hata yapan kişiye karşı aynı tutumla zarar vermekten vazgeçerek, kendi duygusal durumunu onarma ve aradaki iletişimi devam ettirmekten vazgeçmemeyi affetme olarak değerlendirmiştir. ( Mc.Cullough, Pargament, Thoresen, 2000).

Baumeister, Exline ve Sommer (1998) da affetmenin hem kişinin kendi içsel süreçleriyle ilgili bir boyutunun olduğunu hem de bunun affedilen kişiye ifade edilmesiyle ilgili kişilerarası bir boyutunun olduğunu söylemişlerdir. Bunlardan ilki kişinin bu durumu kendi zihninde çözmesi, o kişiyle ilgili oluşturduğu anlam verme mekanizmalarını olumsuzdan olumluya taşınması ve ona karşı duygusal bir zarar verme hissiyatı yaşamamasıdır. Bu affetmenin ilk boyutunu oluşturmaktadır. İkinci boyutta ise kişinin diğer bireye onu affettiğini söyleyerek iletişimine ve aralarında var olan ilişkiye devam etmesini içeren bir süreç söz konusudur. Bazen insanlar ilk aşamayı gerçekleştirmeseler bile, yani diğer kişiyi içsel olarak affetmediklerinde de diğer kişiye onu affettiklerini söyleyerek ilişkilerini sürdürme eğiliminde olabilmektedirler. Baumeister, Exline ve Sommer (1998) kişilerin bu iki boyutta nasıl hareket ettiklerine göre de affetmeyle ilgili üç farklı tanım geliştirmişlerdir. Bunlardan ilki kişinin karşıdaki bireyi içsel olarak affettiği, onunla ilgili olumsuz duygularıyla başa çıktığı ancak bunu o bireye ifade etmediği süreci kapsayan sessiz affetmedir. Bir diğeri ise bireyin karşıdaki kişiyi aslında içsel ola-

rak affetmediği ancak onunla iletişimine devam etmek amacıyla ona affettiğini söylediği sahte affetme durumudur. Sonucusu ise kişinin karşısındakini içsel olarak affetmesi ve bunu ona iletmesi süreçlerini kapsayan tam affetmedir. Fitzgibbons (1986) kişinin incindiği olayla ilgili olumsuz duyguları ile barışmadan bunu kendi içinde çözmeden, karşısındaki kişiye onu affettiğini söylese bile bu durumun gerçek bir affetme olmayacağını ifade etmiştir.

Affetme ile ilgili literatür incelendiğinde üzerinde tüm boyutlarıyla fikir birliğine varılmış ortak bir tanıma rastlanmamıştır. Affetme olgusunun ortaya çıkması için bunu içsel olarak yapmanın yeterli olduğunu savunan tanımlar ile bunun affedilen kişiye muhakkak söylenmesi gereken bir durum olduğunu savunan farklı tanımlamalar olduğu görülmüştür. (Gündüz,2014). Yine de bütün bu tanımlar incelendiğinde pek çoğunda ortaya çıkan ortak özelliklerin kişinin incindiği ya da kırıldığı konuyla ilgili yüzleşmesi, bununla ilgili olumsuz duyguları, kızgınlıkları ve karşı tarafa zarar verme ile ilgili düşüncelerinden vazgeçmesi ve o kişiyle ilişkisini yeniden devam ettirme isteği göstermesinin affetmenin önemli bir aşamasını oluşturduğu görülmüştür.

### **2.2.1. Kendini Affetme**

Affetme ile ilgili alan yazı incelendiğinde affetmenin kişiler arası boyutunun daha çok öne çıktığı bireyin kendini affetme olgusu ile ilgili çalışmaların daha sınırlı olduğu görülmüştür. (Hall ve Fincham,2005). Affetme konusu ile ilgili bir başka eksik de bu çalışmalarda incinen kişinin açısından olaya yaklaşılması, inciten kişinin tarafında ne yaşadığı ile ilgili çalışmalara yeterince yer verilmemesidir. Kişiler arası af söz konusu olduğunda aslında bu çift yönlü bir süreçtir. (Riek,2010). Ancak bu bölümde ele alınacak olan kişilerarası af değil bireyin kendini affetme sürecinin nasıl geliştiğidir.

Tüm af açıklamalarında olduğu gibi kişinin kendini affedebilmesi için de öncelikle yapmış olduğu hatanın farkına varması gerekir. Enright (1996) kişinin kendini affetmesini, bireyin bu hatayı fark ettikten sonra içinde oluşan pişmanlık ya da suçlama duygularının yerine geçen kendini kabul ve kendine karşı oluşan bir merhamet ve bağışlama süreci olarak ele almıştır. Hall ve Fincham (2005) da bu süreci kişinin kendini suçlamaktan, hatasından dolayı kendine bunu bir bedel olarak ödetmekten vazgeçmesi ve kendisiyle ilgili algısının yeniden olumluya doğru dönmesi olarak gelişen bir süreç olarak tanımlamışlardır. Kişinin kendini affetmesi kendine verdiği bir zarardan dolayı olabile-

ceği gibi, kişinin bir başkasına verdiği zarardan dolayı da kendini bağışlaması biçiminde görülebilmektedir.(Kaya,2015). Örneğin madde kullanan, çeşitli yeme bozuklukları gösteren ya da yaşamlarının çeşitli dönemlerinde sağlıklarına dikkat etmeyip bunun neticesinde bazı hastalıklara yakalanan bireyler de bu durumlardan dolayı kendilerine karşı bir suçluluk duygusu geliştirebilmektedirler. Bu tür durumlarda bireyin başkasına zarar verdiği için değil direkt olarak kendisine zarar verdiği için oluşan kızgınlık ve pişmanlık duygusuyla başa çıkabilmesi gerekmektedir. Bireyin bunu sağlayabilmesi psikolojik sağlığını korumasında önemli bir etkiye sahiptir. (Hall ve Fincham, 2005; Szablowinski,2012).

Fincham, Hall ve Beach (2006)'e göre kişinin kendini affetmesi ile başkalarını affetmesi çeşitli bakımlardan birbirinden farklılıklar göstermektedir. Kendini affetme sürecinde bireyin kendisine ya da bir başkasına yaptığı hata neticesinde kendini affetmesi söz konusu iken, diğerini affetmede incinmişliğe uğrayan bireyin bu incinme davranışına sebep olan kişiyi affetmesi söz konusudur. Kişinin içinde oluşan zarar verme davranışıyla intikam alma isteği kendini affetme sürecinde kendine yönelikken, diğerini affetme sürecinde bir başkasına yöneliktir. Bazı araştırmacılar diğerini affetme sürecinde karşılıklı bir anlaşmaya ihtiyaç olmadığını ancak kişinin kendini affederken içsel bir uzlaşma yakalamaya ihtiyaç duyduğunu belirtmişlerdir. Maltby, Macaskill, ve Day (2001), kişinin kendini affetmemesi neticesinde yaşamının devamında eylemsizlikle ve buna eşlik eden depresyon durumuyla karşılaşabileceğini belirtmişlerdir. Kişinin kendini affetme davranışını ortaya koyabilmesinin sonucunda, yaşamış olduğu olumsuz duygu ve düşünceler yerini kabullenmeye ve yeniden başlamak üzere ders çıkarıp harekete geçmeye yönelten olumlu duygulara ve düşüncelere bırakacaktır. (Kara, 2009).

### **2.2.2. Diğer Bireyleri Affetme**

Diğerlerini affetmenin kişi üzerinde olumlu etkisini ortaya koyan ilk kişiler kanserli hastalarla çalışan doktorlar ve öfkelerini kontrol etmede güçlük çeken bireylerle çalışan terapistler olmuştur. (Subkoviak, Enright, Wu, Gassin, Freedman, Olson ve Sarinopoulos, 1995). Baumeister, Exline ve Sommer (1998) bireyin diğerlerini affetme sürecinde yaşadıklarını ifade ederken sürecin başında kişinin öncelikle diğerlerinin yaptığı davranışın kendine karşı bilinçli bir zarar verme niyetiyle ortaya çıktığını düşündüğünü söylemişlerdir. Kişi bunun devamında bu davranışları kendisinin hak etmediğini düşünerek



buna karşı bir kızgınlık ya da üzüntü duygusu yaşamaktadır. İnsanlar diğerlerine karşı hissettikleri bu öfke ile başa çıkamadıklarında bu onların aralarında var olan ilişkinin niteliğini olumsuz yönde etkilemekte ve diğerinden intikam alma ile ilgili bir hisse sebep olabilmektedir. İntikam, kişiye karşı yapılan adaletsizliğe karşılık olarak, haksızlığı yapan kişiye zarar verme sürecini kapsamaktadır. İntikam tutumu yaşanan adaletsizliği gidermeye ve oluşan haksızlığı düzeltmeye yönelik bir tutumdur. (Akın, Özdevecioğlu ve Ünlü, 2012).

Fitzgibbons'a (1986) göre bu öfke ve intikam duygusu kişilerarası ilişki ve iletişimi olumsuz yönde etkilediği gibi, bu duygulara sahip olan kişinin psikolojik iyi oluş halini de olumsuz yönde etkilemektedir. Kişisel çatışmalar bir kişinin kendine zarar veren bir durumun olduğunu düşünmesi ve bu durum için bir başkasını sorumlu görmesi ile ortaya çıkmaktadır. Bu durumu algılayan mağdur bu durumun sebebini sorguladıktan ve zarar verenin bu durumda ne düzeyde bilinçli rol aldığını veya sorumlu olduğunu düşündükten sonra affetme sürecinde genel olarak üç yol izlemektedir. Bunlar (Sarı, 2014);

- Zarar görenin zarar verene karşı negatif duygu, tutum ve davranışlarda bulunması,
- Zarar görenin zarar verene karşı nötr (etkisiz) duygu, tutum ve davranışlarda bulunması,
- Zarar görenin zarar verene karşı pozitif duygu, tutum ve tutumlar davranışlarda bulunmasıdır.

Jampolsky (1980) bireyin iç dengesini sağlayabilmesi ve kafasındaki çatışmalardan kurtulabilmesi için af duygusunu ortaya koymanın önemli olduğunu belirtmiştir. Hope (1987) da bazen kişilerin geçmiş yaşantıları ile barışabilmesinin en önemli yolunun affetmekten geçtiğini belirtmiştir. Bu durumun psikoterapi seansları içerisinde de kullanılan terapötik bir araç olduğunu ifade etmiştir.

Enright (1996) af yaşantısının gerçekleşebilmesinin ilk koşulu olarak, incinmişliğe uğrayan bireyin kendisi ile buna sebep olan kişi ya da kişileri eşit seviyede görmesini göstermiştir. Bunun devamında bu kişilere karşı sunulacak herhangi bir şartta bağlı olmayan

sevgi ve merhamet duygusu ile affetmeye doğru giden sürecin devam edeceğini belirtmiştir.

Diblasio (2000) affetme konusunu ele alırken bunun duygusal bir süreç olmaktan çok bilişsel yönünün öne çıkan bir süreç olduğu üzerinde durmuştur. Ona göre affetme davranışını ortaya koyan kişi her zaman büyük incinmişlikler ya da bunun neticesinde kızgınlıklar yaşamak zorunda değildir. Kişi karşı tarafın yaptığı davranışı hata olarak gördüğünde bununla ilgili önemli bir incinme yaşamasa bile bir yargılama süreci başlamaktadır. Kişi bunun neticesinde bu olaya takılı kalmak istemeyip, yaşamını gelecek odaklı sürdürme niyetinde ise, bunun kendi gelişimini sınırladığını düşünüyorsa burada affetme davranışını gerçekleştirmektedir. Affetmek için de her zaman duygusal olarak yaşananlarla ilgili bir onarım sürecine ihtiyaç olmadığını belirtmiştir. Diblasio (2000) eğer kişi intikam ya da öfke gibi duyguları yaşamayı tercih etmeyip bunların kendisini terk etmesine zihinsel olarak olanak tanırsa affetme durumunun gerçekleşmiş olacağını belirtmektedir.

McCullough, Worthington ve Rachal (1997 ) diğerlerini affetme sürecini duygusal olarak olumsuzdan olumluya doğru meydana gelen bir evrilme süreci olarak görmüşlerdir. Onlara göre bu süreçte ilk olarak ortaya çıkan, incinen kişinin buna sebep olan kişiye karşı duyduğu intikam alma yoluyla zarar verme güdüsünde azalma olmasıdır. Bunun devamında incinmeye sebep olan kişiyle aynı ortamlarda bulunmama isteğinde azalma olacağını söylemişlerdir. Kişi her ne kadar karşısındaki kişi tarafından acıya maruz bırakılmış olsa da ona karşı yeniden işbirliği ve iyi niyet taşımaya başlaması halinde affetme davranışı gerçekleşmiş demektir.

Diğer bireyleri affetme ile ilgili literatür incelendiğinde bunun bilişsel olarak ortaya konan bir karar mı yoksa duygusal bir onarılma halinin neticesinde inciten kişiye karşı ortaya konan merhamet duygusu ile yaşanan duygusal bir değişim süreci mi olduğuna yönelik tam bir görüş birliğinin olmadığı görülmektedir.( Önal,2014).

### **2.2.3. Durumu Affetme**

Kişilerin direkt olarak kendilerinin ya da başkalarının sebep olmadığı, onların güçlerini aşan durumlarda ortaya çıkan olumsuz yaşantı ya da kayıp duygularının karşısında hissedilen üzüntü, kaygı, suçluluk, öfke ya da pişmanlık gibi duyguların yerini bağışlama

ve kabul aldığında ortaya çıkan affetme; durumu affetme olarak tanımlanmıştır. (Kaya,2015). Bunlar genellikle deprem, sel, tsunami ya da hastalıklar gibi durumlar karşısında ortaya konan affetme davranışlarıdır. Kişilerin kendi iradelerini aşan bu durumların neticesinde sürekli bir sorgulama ya da suçlama içerisinde olmaları, onları anksiyete ya da depresyon noktalarına taşıyacaktır. Bu gibi durumlarda bireylerin psikolojik iyi oluş hallerinin devamı için bu gibi kriz durumları neticesinde kendilerinin ellerinde olmayan sebeplerden dolayı durumu affetme davranışını ortaya koyabilmeleri önemli bir beceri olarak görülmektedir. (Thompson ve diğerleri, 2005).

#### **2.2.4. Affetme Nedenleri Ve Süreci Kolaylaştıran Durumlar**

Mağdur olan kişinin zarar veren kişiyi cezalandırmaktan vazgeçmesi, o kişiyi bağışlamasının sebepleri ve bağışlama sürecini kolaylaştıran durumlar aşağıda maddeler halinde sıralanmıştır. Bunlar (Yılmaz, 2014);

- Zarar veren kişinin zarar gören kişiye yakınlık düzeyi (aile fertleri, okul arkadaşı olma ve benzeri yakınlıklar)
- Saldırganlık tutumunun altında yatan eğilim (tutumun kasıtlı veya kasıtsız olması)
- Saldırganlık tutumunun neticelerinin ciddiyeti (önemli veya çok önemli neticelerin olması)
- Saldırgan tutum için özür dileme veya pişmanlık duyulduğunun ifade edilmesi (özür dilenmesi veya özür dilenmemesi)
- Diğer insanların olaya yönelik tutumları (olumlu tutum veya olumsuz tutumlar sergilenmesi)
- Saldırı neticelerinin mevcut durumu (neticelerin mağduru halen etkileyip etkilememesi veya neticelerin ortadan kalkmış olması)
- Kişilik karakteristik yapılarıdır. (uzlaşmacı karakter, empati yapabilme kabiliyeti, inatçı kişilik yapısı ve benzeri)

## 2.2.5. Affetme Modelleri

### 2.2.5.1. Psikodinamik Yaklaşım

Psikodinamik yaklaşımın affetme konusuna yeterince eğilmediği görülmektedir. Bunun sebebi olarak affetme olgusunun çıkış noktasının daha çok din kaynaklı olduğu gösterilmektedir. Horwitz (2005) Freud'un tüm çalışmaları gözden geçirildiğinde bu kavramdan toplamda beş defa söz ettiğini söylemiştir. Freud'un affetme konusunu ele alış şekli de bilimsel yaklaşımdan uzaklık arz etmektedir. (Taysi, 2007). Ancak affetme konusu insanlar arası çatışmaların çözülmesi, karşılıklı kabulün sağlanmasında önemli bir yere sahiptir.

Affetme kavramının psikodinamik yaklaşım içerisinde ele alınış şekline bakıldığında kişinin yaşamış olduğu öfke duygusundan vazgeçmesi, kişinin bu duygunun kendini terk etmesine olanak tanınması şeklinde değerlendirildiği görülmüştür. (Alpay,2009). Psikodinamik yaklaşım içinde bu kavram ele alınırken bunun temellerinin Melanie Klein'in nesne ilişkileri kuramına dayandığı görülmektedir. Burada öne çıkan anne-bebek arasındaki ilişkinin özellikle ilk 6 ayda şekillenme biçimidir. Bu süre içinde bebekle anne arasında var olan ilişkinin paranoid-şizoid bir biçimde gerçekleştiği ifade edilmiştir. Bebekler önceleri kendilerini annenin bir uzantısı olarak görmektedirler. İlişkinin şizoid tarafı olarak görülen bu durum bebeğin dünyaya gelmesi ile başlamaktadır. Bebek bu dönemde saldırganlık duygusunu meme nesnesi üzerinden anneye yansıtır. Memeye karşı bir taraftan saldırganca bir tutum ortaya koyarken, bir yandan da memeden korkmaktadır. Bebeğin bu süreçte sevgi duygusunu da yansıttığı kişi annedir ve bebek bunu yine annenin memesi üzerinden yapar. Bu da ilişkinini paranoid kısmını oluşturmaktadır. (Goldfarb,2005). Bebek bu süreçte iyi-kötü kavramları arasında gidip gelmektedir,. Anne bebeğin ihtiyaçlarını yeterince karşıladığında onun tarafından iyi olarak düşünülmekte, ancak bu ihtiyaçlara yeterince cevap veremediğinde bebek tarafından kötü olarak değerlendirilmektedir. Bebek annesini kötü olarak değerlendirdiğinde kaygı duygusu yaşamakta, iyi olarak değerlendirdiğinde ise onunla özdeşim kurma ve ona benzeme yoluna gitmektedir. (Murdock,2012). Anne tüm bu süreçlerde bebeğin bakımını üstlenen ve onun hayatının devamlılığını sağlayan en önemli kişidir. Anne bebeğe öfke duygusu hissettiği durumlarda bile ona karşı af duygusu göstererek onun

bakımını üstlenmekten vazgeçmemektedir ve bu durum da bebeğe affetme olgusunu öğretmektedir. (Taysi, 2007).

Psikodinamik yaklaşım içerisinde affetme konusuna rastlanılan bir diğer alan da psiko-sosyal gelişim evreleri içerisinde yer alan anal dönemdir. Dinamik yaklaşımda genel olarak “gitmesine olanak tanıma” olarak adlandırılan affetme davranışını, çocuk dışkısını kontrol etmeye çalıştığı dönemde ortaya koymaktadır. Çocuk bu sürede ilk olarak kendisine ait olan dışkısını keşfetmekte, daha sonra da bu iyi bir şey olmadığı için onun gitmesine izin vermektedir. Bu durum da çocuğun bağışlama becerisini geliştirmektedir. Bağışlama terapilerinde de kişide karşıdaki bireye duymuş olduğu olumsuz duyguların gitmesine izin verme becerisi göstermesi geliştirilmeye çalışılmaktadır. ( Akthar,2002 ). Çocuk ayrıca ödipal çatışma yaşadığı evrede de ebeveynlerinin kendisine cinsel olarak ihanette bulunma durumlarını affetmektedir. Yine ebeveynler de çocuk kendi ilişkileri ile ilgili böyle bir duygu beslediği için onu affetmektedirler.( Akthar,2002 ).

#### **2.2.5.2. Süreç Modeli**

Affetmeyi açıklayan modeller içerisinde en yaygın olanın süreç modeli olduğu görülmektedir. Human Development Study Group (1991 ) tarafından geliştirilen bu model kişinin affetme davranışı ortaya koymasının, çeşitli aşamalardan geçen bir süreç şeklinde ortaya çıktığını belirtmiştir. Affetme sürecini kişi ister bir başkasını affetme şeklinde ortaya koysun, ister kendini affetme şeklinde yaşıyor olsun bireyler bu süreçte kendi içinde çeşitli alt basamaklar barındıran dört temel evreden geçmektedirler. Kişide affetme durumunun ortaya çıkması için duygu, düşünce ve davranışlarında bir takım değişiklikler olmalıdır. Bunlar da bu dört evrenin alt basamaklarında yer alan adımların atılmasıyla gerçekleşmektedir. Fitzgibbons (1986) kişinin bu adımları atmasının neticesinde; yaşamış olduğu intikam, öfke ve incinmişlik duyguları ile başa çıkabileceğini söylemiştir. Bu evreler şu şekilde sıralanabilir:

##### *Fark etme Evresi:*

Bu evre affetme yaşantısına giden yoldaki ilk evredir. Bireyin acı çektiği, incinmişlik ve kırılmışlık hislerini yoğun olarak yaşadığı bir evredir. (Ergüner-Tekinalp ve Terzi, 2012). Bu evrede önemli olan bireyin var olan yaşantıyı gerçekçi bir biçimde değerlendirebilmesidir. Bireyin ne yaşandığının farkında olması ve yaşanan bu durumun ken-

dinde ne gibi duygu, düşünce ve davranış süreçlerine yol açtığını keşfetmesi bu evre için en önemli aşamadır. Bireyin bu evrede kullanmış olduğu bir takım savunma mekanizmaları varsa bunlarla yüzleşmesi ve olayı bilişsel çarpıtmalardan uzak gerçekçi bir şekilde değerlendirebilmesi oldukça önem arz etmektedir. (Enright ve Human DevelopmentStudy Group, 1991).

#### *Karar Evresi:*

İlk evrede yaşananları gerçekçi bir biçimde değerlendiren birey, bu evrede geçmiş stratejilerini ve onların etkililik derecelerini inceler. Var olan durumdan memnun değilse bununla ilgili yeni hangi alternatiflerin olabileceği üzerinde durur. Bu evre daha çok zihinsel alternatiflerin üretildiği bir evredir ve kişi bu evrede affetme seçeneği olduğunun farkına vararak, düşünsel olarak affetmeyi seçmeye yönelik bir karar verir. (Ergüner-Tekinalp ve Terzi, 2012).

#### *Çalışma Evresi:*

Bu evrede birey kendisinde incinme duygusuna sebep olan kişiyi yeniden ele alır ve onunla ilgili oluşturmuş olduğu anlamı sorgular. Ortaya çıkan duruma onun tarafından da yaklaşmaya çalışarak onunla ilgili empatik bir süreci başlatır ve duygusal olarak bu evrede ona karşı var olan kızgınlık ve intikam duyguları yerini yavaşça merhamet ve iyi niyete doğru bırakmaya başlar. (Ergüner-Tekinalp ve Terzi, 2012).

#### *Derinleştirme Evresi:*

Kişinin affetme duygusunu daha derinden yaşadığı ve içselleştirdiği bir evredir. Kişi daha önceki evrelerde geliştirmiş olduğu ve içinde empatik tutumu da barındıran bakış açısıyla kendisini olumsuz yönde etkileyen öfke ve kızgınlık duygularından bilinçli olarak kurtulmayı seçer. Kişi bu evrede geçmişte kendisinin de affedilmeye ihtiyaç duyduğu yaşantıları düşünür. Evrenin devamında kişi tam bir affetme duygusu yaşayarak olayın kendisiyle ilgili anlamını yeniden oluşturmuş, karşıdaki bireyi düşünsel ve duygusal olarak affetmiş ve yeniden içsel bir huzur ve rahatlamaya kavuşmuştur. (Enright ve Fitzgibbons, 2000).

Bu model özetle affetmeyi kişinin olumsuz duygu ve düşüncelerinden olumlu duygu ve düşüncelere doğru evrildiği bir süreç olarak ele almıştır. Kişiler bu basamaklardan kendi

hızlarında geçerler. Herkes tüm evreleri aynı hızda ve aynı anda atlatmaz. Ancak bu evrelerin sonuna gelebilmiş olan bireyler olayın anlamını kendilerine zarar vericilikten uzak bir biçimde yeniden tanımlamış, empati kurmayı başarabilmiş ve içlerindeki intikam ve öfke duygularını merhamet ve iyi niyetle yer değiştirebilmişlerdir. (Ergüner-Tekinalp ve Terzi, 2012).

#### **2.2.5.3. Hargrave'in Affetme Modeli**

Hargrave'in ortaya koymuş olduğu affetme modeli aile içerisinde yaşanan çatışmalar, yapılan haksızlıklar ve bunun neticesinde bireylerde meydana gelen duygusal ve düşünsel süreçler ile bunu takip eden affetme olayının nasıl olduğunun açıklanması ile ilgilidir. Aile içinde incinmişliğe uğrayan birey buna sebep olan ailenin diğer üyesine karşı öfke duygusu hissetmektedir. Bunun yanında aile içindeki ilişkiler bozulduğu için kendisi de bir suçluluk duygusu yaşayabilmekte ve bundan sonraki süreçte ailede ilişkilerin güvene dayalı bir şekilde sürdürülebilmesi için şüphe duymaktadır. (Sells ve Hargrave, 1998).

Bu modelde kişi karşısındaki kişiyi iki basamakta affetmektedir. İlk basamakta zarara uğrayan aile üyesi buna sebep olan diğer aile üyesinin içsel durumu ile ilgili farkındalık yaşar. İnsanların yaşamlarının çeşitli dönemlerinde bilerek ya da farkında olmadan hata yapabileceklerine dair bir anlayış geliştirir. Bu anlayışı takip eden ikinci basamakta ise aile içinde bozulan güven ortamının yeniden oluşturulması söz konusudur. Bunun yapılabilmesi için haksızlığa uğrayan kişi ve buna sebep olan kişinin yaşanan durumla ilgili açık bir iletişim kurarak olaydaki sorumluluklarını üstlenmeleri söz konusudur. Bu basamakta haksızlığa sebep olan kişinin bunu onarmak için bir takım adımlar atması ve incinmiş kişinin de karşısındaki aile üyesine bunu yapabilmesi için olanak tanınması söz konusudur. (Sells ve Hargrave, 1998).

#### **2.2.5.4. Piramit Modeli**

Bu model Worthington tarafından geliştirilmiş olup, affetme sürecinde kişinin belli basamaklardan geçtiğini öne sürmüştür. Bu modelde kişiye affetme duygusu yaşatabilmek için ona karşı yapılacak bir takım müdahale yöntemleri öne sürülmüştür. (Gündüz,2014). Kişi duygusal bir incinme yaşadığı zaman bunun gelecekte yeniden oluşabileceği gibi bir duygusal koşullanmaya gitmekte ve bu da kendisinde korku yaratmakta-

dır. O yüzden müdahale basamaklarının ilkinde kişinin yaşamış olduğu bu olumsuz duyguyu bastırması değil, onunla yüzleşmesi ve bu acıyı gün yüzüne çıkarması istenmektedir. Bunu yaparken kişinin güvenli bir ortamda olmasına özen gösterilmeli ve zihninde yaratmış olduğu korku senaryolarının boşa çıkarılmasına odaklanılmalıdır. (Worthington, 1997). Sürecin devamında incinmeye uğramış olan kişinin buna sebep olan kişiyle empati kurması, bu olayın onun açısından ne ifade ettiğini anlaması söz konusudur. (Şahin,2013). Üçüncü aşamada kişiler geçmişte kendilerinin de bir takım hatalar yaptıklarını ve bunun neticesinde affedildikleri olayları hatırlarlar ve insanların kusursuz olmadıkları, zaman zaman hata yapabilecekleri ve bunların geri dönüşü olmayan süreçler olmadığını keşfederler. Yapılan hataların telafisinin olabileceği ile ilgili bir anlayış geliştirirler. (Wade,2002). Dördüncü aşama bireyin karşısındaki kişiyi affettiği aşamadır. Bireyin bunu sözel ya da yazılı olarak diğer bireye ifade etmesi bu aşamanın en önemli basamağıdır. (Worthington,1997). Modelin son aşamasında bireylerin bir önceki aşamada edindikleri affetme deneyimini sürdürmeleri, bununla ilgili verdikleri kararda kalıcı olmaları beklenir. Birey bu aşamada önceki süreçlerde kendisine acı veren bu olayı defalarca düşünmüş olmasının kendisine zarar verdiğini fark eder ve affetmenin kendisini içsel olarak özgürleştirdiğini görür ve bunu devam ettirme isteği duyar. (Bugay ve Demir, 2011).

#### **2.2.5.5. Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli**

Bu model McCullough, Worthington ve Rachal (1998) tarafından geliştirilmiştir. Modelde göre olumsuz davranışa maruz kalan birey bununla ilgili iki duygulanım yaşar ve bu duygulanımlar iki farklı güdüsel davranışa sebep olur. Kişi bu olumsuz yaşantının karşısında kırılma ve incinme duygusu yaşar, bunun devamında da buna sebep olan kişiyle yeniden iletişimde olma davranışından kaçınma güdüsü ortaya koyar. Modelde tanımlanan ikinci güdüsel davranış incinmenin devamında bireyin yaşadığı öfke duygusu ve bunun karşılığında gösterdiği intikam alma güdüsüdür. Kişi eğer karşısındaki bireyden kaçınma davranışı gösteriyor ve ona karşı zarar verme yoluyla intikam alma hissi yaşıyorsa bu onu affetmediğini gösterir. Bu iki güdüsel davranışta ortaya çıkan azalma affetme duygusunun artışı olarak görülmüştür. (McCullough, Worthington ve Rachal,1998).



Bu modelde affetme duygusunun kendisi direkt bir güdü olarak görülmemiştir, ancak affetme sürecine giden yolda kaçınma davranışının azalması ve intikam almaktan vazgeçme affetmeyi sağlayan güdüsel değişimler olarak ortaya konmuştur. Bireyin hata yapan kişiyle ilgili kurduğu empati, onunla ilgili zihninde oluşturduğu tasarımlar, onun bu hatayı kasıtlı ya da farkında olmadan yapmış olabileceğine dair değerlendirmeler, ortaya çıkan hatanın incinen kişiye vermiş olduğu zararın şiddeti bireyin af davranışını ortaya koyarken etkilendiği bir takım psikolojik süreçlerdir. (Musekura,2010). Bu psikolojik süreçler bu modelde affetme davranışının sosyal psikolojik belirleyicileri olarak ortaya konulmuştur.

### **2.3. Stres ve Affetme İle İlgili Araştırmalar**

#### *Stres İle İlgili Araştırmalar*

Literatür incelendiğinde stresin çeşitli değişkenlerle ilişkisinin yordandığı bugüne kadar pek çok araştırma yapıldığı görülmüştür.

Özbay ve Şahin (1997) “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği”ni geliştirirken kişilerin stres karşısında ortaya koydukları başa çıkma mekanizmalarını çeşitli alt boyutlarda gösterdiklerini tespit etmişlerdir. Bu çalışmada bireylerin gösterdiği bu başa çıkma tarzları içerisinde aktif planlama ile duygusal ve biyokimyasal kaçma arasında negatif yönlü bir korelasyon bulmuşlardır. Aktif planlama ile dış yardım arama arasında pozitif yönlü, dine sığınma ile kabul etme ve bilişsel yeniden yapılandırma arasında pozitif yönlü korelasyonu içeren bir ilişki bulmuşlardır.

Aysan (1988) konu ile ilgili anne baba tutumlarının çocukların stresle başa çıkma mekanizmalarını nasıl etkilediğini incelemiştir. Yaptığı araştırmasında demokrat ve otoriter anne baba tutumu gösteren ebeveynlerin, çocuklarının stresle başa çıkma stratejileri üzerinde anlamlı değerlendirilebilecek bir düzeyde farklılık yaratmadığını bulmuştur. Bunun yanında annenin ilgisiz tutum sergilediği babanın da otoriter tutum sergilediği durumlarda çocuklarda kendini suçlama ve kaçınma davranışlarının artış gösterdiğini ortaya koymuştur.

Çiftçi (2002) yaptığı çalışmasında stres yaşayan lise öğrencilerinin bununla ilgili başa çıkma davranışları içerisinde sosyal destek arama yönünde cinsiyete bağlı anlamlı bir farklılık bulmamıştır. Stresin sebebini kendi içinde arama ve bununla ilgili kendini suç-

lama yoluna başvurmanın kızlarda erkeklere oranla daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Öğrencilerin sosyoekonomik seviyelerinin yüksekliği ile strese dayanıklı olmaları arasında yine anlamlı bir fark bulamamıştır. Ebeveynlerini ilgili gören ve kendi düşüncelerini açıklamalarına olanak tanıyan kişiler olarak değerlendiren liseli öğrencilerin, stres karşısında daha dayanıklı oldukları ve sosyal destek arama yolunda daha çok adım attıklarını tespit etmiştir.

Çopur (1996) kız öğrenciler üzerinde yapmış olduğu araştırmada, ebeveynlerinin otoriter tutum ortaya koyduğunu düşünen kız öğrencilerin strese başa çıkma tarzlarından çaresiz yaklaşımı ortaya koyduklarını tespit etmiştir. Yine anne babasının ekonomik gelirin yeterli olmadığını düşünen öğrencilerin de çaresiz yaklaşımı daha çok gösterdiklerini tespit etmiştir. Bunun yanında aile içerisindeki ilişkiler ağında sınırların çok net belli olmadığı durumlarda ve aile içinde bir takım istismar hallerinin yaşandığı durumlarda öğrencilerin daha çok boyun eğici yaklaşım ortaya koyduklarını tespit etmiştir.

Davison ve Neale (2004) yapmış oldukları araştırmada sosyoekonomik düzeyi düşük olan bireylerin strese etkili başa çıkabilme mekanizmalarına sahip olmadıklarını tespit etmişlerdir. Bu sebeple de bu kişilerin yaşamış oldukları stresli olaylar karşısında daha çok yıpranmaya maruz kaldıkları, bu olayların onların yaşamını daha olumsuz etkilediği sonucuna ulaşmışlardır.

#### *Affetme İle İlgili Araştırmalar*

Taysi (2007) evli erkekler ve kadınlar üzerinde yapmış olduğu araştırmada, bireylerin çeşitli konularla ilgili birbirlerine olan sorumluluk yüklemelerinin affetme davranışlarını ne derecede etkilediğini araştırmıştır. Bu çalışmaya göre kadınlar erkeklere göre karşı tarafın ortaya koymuş olduğu hatalı davranışların neticesinde ortaya çıkan zarardan daha fazla yıpranmaktadır. Eşlerde affetme davranışı üzerinde evlilikte ortaya konan uyumun ve yüklemelerin yordayıcı bir etkisi bulunmuştur.

Alpay'ın (2009) çalışmasında ortaya koyduğu, ilişkide ortaya çıkan incinme ve yıpranmaların evli kadınlarda evli erkeklere daha yüksek olduğunu gösterir sonuçlar, Taysi'nin (2007) çalışmasını destekler niteliktedir. İlişkide yaşanan doyumla ilgili evli erkekler evli kadınlara oranla ilişkilerinden daha üst düzey doyum aldıklarını söylemişlerdir. Yine ilişkide ortaya konan empati davranışı yordandığında evli kadınların empati

becerisi evli erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Araştırmanın sonucunda ilişkide ortaya konan affetmeyi en doğru yordayan değişkenlerin; ikinci tür kıskançlık tetikleyicileri, empati, yaşanan hatalı durumdan yıpranma derecesi ve benlik saygısı olduğu saptanmıştır. Diğer değişkenlerin evli bireylerin affetme davranışını anlamlı derecede etkilemediği ortaya konmuştur.

Çardak (2012) üniversite öğrencilerine affedicilik eğilimlerini arttırmayı öngören bir psikoeğitim programı uygulamıştır. Bu psikoeğitim programına seçilecek kişiler affedicilik eğilimleri, belirsizliğe tahammül etme düzeyleri, psikolojik iyi oluş ile öfke kontrolü düzeyleri düşük olan kişilerden seçilmişlerdir. Yine bu kişiler sürekli kaygı düzeyleri yüksek olan bireylerdir. Eğitim programının uygulanması neticesinde yapılan analizlerde belirsizliğe tahammül etme düzeyleri, psikolojik iyi oluş ile öfke kontrolü düzeyleri bakımından deney grubunda kontrol grubuna oranla anlamlı bir gelişme olduğu tespit edilmiştir.

Asıcı (2013) öğretmen adaylarının sosyodemografik özelliklerine göre bağışlama durumlarını ve öz duyarlılık ve benlik saygısı düzeylerini incelemiş ve bu değişkenler arasında ilişki olup olmadığını ortaya koymak istemiştir. Araştırmanın sonucuna göre öz duyarlılık ve benlik saygısı yüksek olan kişilerin affetme özelliklerinin de yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bunun yanında ebeveyn tutumları, yaş, eğitim, hissedilen mutluluk düzeyi, psikolojik problem yaşama durumu gibi değişkenlerin genel affetme puanını etkilediğini ortaya koymuştur. Cinsiyet, eğitim alınan sınıf düzeyi, kişinin yaşadığı yerleşim yeri, sahip olunan kardeş sayısı, ebeveynlerin eğitim düzeyi, ailenin gelir durumu gibi değişkenlerin genel affetme puanı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını tespit etmiştir.

## **BÖLÜM III: YÖNTEM**

Bu bölümde araştırmanın modeli, verilerin elde edildiği evren ve örneklem, verilerin toplanmasında kullanılan araçlar, veri toplama işlemi ve verilerin çözümlenmesinde uygulanan istatistiksel tekniklere ilişkin açıklamalar yer almıştır.

### **3.1. Araştırma Modeli**

Bu çalışmanın amacı lise öğrencilerinin stresle baş etme becerileri ve affedicilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ayrıca öğrencilerin affedicilik düzeyleri ve stresle baş etme becerilerinin cinsiyet, algılanan gelir durumu, anne-baba eğitim düzeyi, anne-babanın hayatta olma durumu, okul türü ve sınıf düzeyi açısından da anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu kısımda araştırmanın modeli, örnekleme, araştırmada kullanılan ölçme araçları ve veri analiz teknikleri hakkında bilgi verilecektir.

Affedicilik ile stresle baş etme becerisi arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik olarak yapılan bu araştırma “karşılaştırmalı ilişkisel tarama modeli”ne göre tasarlanmıştır. Bu model gerçek bir neden-sonuç ilişkisi vermeyen, ancak o yönde bazı ipuçları vererek, bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde diğerinin kestirilebilmesinde yararlı sonuçlar sağlayan bir araştırma düzenidir. (Karasar, 2010). İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli olarak tanımlanmaktadır. İlişkisel tarama modeli değişkenlerin birlikte değişip değişmediğini, birlikte değişim söz konusu ise bunun nasıl olduğunu saptamaya çalışır. Karşılaştırma türü ilişkisel tarama modelinde ise, en az iki değişken bulunur ve bunlardan bağımsız değişkene göre gruplar oluşturularak, öteki bağımlı değişkene göre bu gruplar arasında bir değişme olup olmadığı incelenir (Karasar, 2010).

### **3.2. Evren ve Örneklem**

Araştırma evreni, 2014-2015 eğitim-öğretim yılı güz döneminde İstanbul ili Avrupa Yakası Bahçelievler ilçesinde yer alan lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Örneklemi ise bu evrenden tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen 456 lise öğrencisi oluşturmuştur.

Örnekleme, belli kurallara göre, belli bir evrenden seçilmiş ve seçildiği evreni temsil yeterliği kabul edilen küçük kümedir. Araştırmalar çoğunlukla örnekleme kümeler üzerinde yapılır ve elde edilen sonuçlar ilgili evrenlere genellenir. (Karasar,2010).

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada, bağımsız değişkenler olarak ele alınan cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, anne-baba eğitim düzeyi, ailenin aylık gelir düzeyi, anne-babanın hayatta olma durumu gibi sosyo-demografik bilgilerin toplanması için “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

Araştırmanın verileri doğrudan örnekleme giren öğrencilerin kendilerinden toplanmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkenleri olan stresle baş etme becerilerini belirlemek amacıyla “Stresle Baş Etme Tutum Envanteri”; affedicilik düzeylerini ölçmek amacıyla “Heartland Affetme Ölçeği ” kullanılmıştır. Bu veri toplama araçlarıyla ilgili bilgiler aşağıda açıklanmıştır.

#### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Kişisel Bilgi Formu, araştırmacı tarafından hazırlanmış olup ve cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, anne-baba eğitim düzeyi, ailenin aylık gelir düzeyi, anne-babanın hayatta olma durumu gibi bilgileri içermektedir.

#### **3.3.2. Stresle Baş Etme Tutum Envanteri**

Özbay ve Şahin (1997), tarafından Türkçe 'ye uyarlaması yapılan Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri, bireylerin farklı stres durumlarındaki başa çıkma çabalarını ölçmeye yönelik 43 maddeden ve 6 alt ölçekten (aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma-soyutlama, kaçma soyutlanma, kabul-bilişsel yeniden yapılanma) oluşmaktadır. Ölçek 5'li likert tipi derecelendirmeye düzenlenmiştir. Ölçeğin güvenirlik hesapları Cronbach Alfa iç tutarlılık yöntemiyle gerçekleştirilmiş ve ölçeğin genel güvenirlik kat sayısı .81 olarak bulunmuştur. Benzer ölçek yardımı ile ölçeğin geçerliliğine ilişkin bulgularda ise .54 düzeyinde bir ilişki bulunmuştur. (Özbay ve Şahin, 1997). Bu ölçek altı alt boyutu kapsamaktadır. Dine Sığınma (Dine Yönelme): Bu faktör daha çok bir ilahi güce sığınmayı, dua etmeyi ve inançlardan güç almayı vurgulamaktadır. Ölçeğin içindeki madde dağılımı şu şekildedir: 9, 14, 22, 26, 31, 37.

Dış Yardım Arama: Bu faktör yardım arama tutumlarının duygusal, bilişsel ve fiziksel boyutu kapsayan davranışlardan oluşmaktadır. Ölçeğin içindeki madde dağılımı şu şekildedir: 1, 6, 13, 19, 25, 30, 35, 40, 43.

Aktif Planlama: Değişik problem durumlarıyla başa çıkmak için daha aktif olarak bir şeyler yapma, doğrudan işleme başlama, aktif çabaları artırma, eylem planları oluşturma, şu an üzerinde odaklaşma ve problem çözme sistematigi içerisinde olmayı içeren rasyonel adımlar ve yöntemleri kapsayan davranışlardan oluşmaktadır. Ölçeğin içindeki madde dağılımı şu şekildedir: 2, 7, 12, 18, 24, 29, 33, 36, 39, 42.

Kaçma Duygusal-Eylemsel: Bu maddeler kişinin stresle başa çıkma tutumlarını pasif anlamda durumdan kendisini soyutlama biçiminde ele almaktadır. Ölçeğin içindeki madde dağılımı şu şekildedir: 5, 11, 17, 23, 27, 32, 38.

Kaçma Biyo-kimyasal: Sigara içme, alkol alma, ilaç kullanma ve uyuşturucuya yönelme gibi biyokimyasal bu boyut kapsamındaki başa çıkma yollarıdır. Ölçeğin içindeki madde dağılımı şu şekildedir: 4, 10, 15, 21.

Bilişsel Yeniden Yapılanma: Bu faktör başa çıkmada kişisel olarak durumun değiştirilmesine yönelik bir işlemde çok kişinin bakış açısını vurgulamaktadır. Ölçeğin içindeki madde dağılımı şu şekildedir: 3, 8, 16, 20, 28, 34, 41.

### **3.3.3. Heartland Affetme Ölçeği**

Thompson ve arkadaşları (2005) tarafından bireylerin affetme eğilimlerini ölçmek amacıyla geliştirilen HAÖ yedili likert tipi (1= beni hiç yansıtmıyor, 7= beni tamamen yansıtmıyor) on sekiz maddelik bir ölçektir. Ölçeğin kendini, başkasını ve durumu affetme olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. Her bir alt boyuttan alınan yüksek puanlar o alandaki yüksek affetme düzeyini yansıtmaktadır. Ölçek toplam affetme puanını da vermektedir. Bu araştırma kapsamında öğretmen adaylarının ölçekten aldığı toplam affetme puanı “genel affetme” olarak adlandırılmıştır. HAÖ’nün orjinalinin geçerlik ve güvenilirliği için yapılan çalışmalar sonucunda, test tekrar test katsayısı kendini affetme alt boyutu için .83, başkasını affetme için .72, durumu affetme alt boyutu için .73 ve toplam puan için .77 olarak hesaplanmıştır. Cronbach  $\alpha$  katsayıları da sırasıyla .75, .78, .79 ve toplam puan için .86 olarak rapor edilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Bugay ve Demir (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun güvenilir-

liği için Rengin Karaca ve Esra Asıcı, Cronbach alfa katsayısı hesaplanmış, yapı geçerliği doğrulamalı faktör analizi ile sınanmıştır. Ölçeğin alt testleri için Cronbach alfa değerleri sırasıyla kendi affetme için, .64; başkalarını affetme için, .79 ve durumu affetme için, .76 olarak bulunmuştur. Ölçeğin toplam puanı için Cronbach alfa katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca yapılan bir seri Doğrulamalı Faktör Analizi sonucunda ölçeğin on sekiz madde ve kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme olmak üzere üç faktörden oluşan formu için tanımlanan modelin, araştırma verisine GFI = .92, AGFI = .90, RMSEA = .06 yeterli düzeyde uyum sergilediği saptanmıştır (Bugay ve Demir, 2010).

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Araştırmayı yürütebilmek için araştırmanın evrenini oluşturan Bahçelievler İlçesi'ndeki lise öğrencilerine ölçek uygulamak için İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izinler alınmıştır.

Uygulamalar Bahçelievler İlçesi'ndeki üç farklı lise türüne gidilerek, buradaki öğrencilere gerekli açıklamalar yapılarak yapılmıştır.

### **3.5. Verilerin Çözümü ve Yorumlanması**

Araştırma ile ilgili bilgi formları toplandıktan sonra bilgi formlarının tümü araştırmacı tarafından kontrol edilmiş, veriler kodlama yönergesine uygun olarak kodlandıktan sonra bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Ölçek formlarını istenen şekilde ve tam olarak dolduran bireylerin formları değerlendirmeye alınmıştır. Bilgisayarda kodlama formlarına aktarılan veriler, SPSS 17 programında analiz edilmiştir. Buna göre;

1. Örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin Stresle Baş Etme Tutum Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği'nden aldıkları puanların; cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için bağımsız gruplar t testi,
2. Örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin Stresle Baş Etme Tutum Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği'nden aldıkları puanların; sınıf düzeyi ve okul türü değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için ANOVA,
3. Örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin Stresle Baş Etme Tutum Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği'nden aldıkları puanların; annenin hayatta olup olma-

ma ve baba hayatta olup olmama değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Mann Whitney U testi,

4. Örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin Stresle Baş Etme Tutum Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği'nden aldıkları puanların; baba eğitim durumu, anne eğitim durumu ve ailenin gelir durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Kruskal Wallis testi kullanılmıştır.





## BÖLÜM IV: BULGULAR

Bu bölümde kişisel bilgi formunda yer alan sorulara ait betimsel bulgular ile diğer değişkenlere ilişkin bulgular, araştırmanın alt problemleri doğrultusunda verilmiştir.

### 4.1. Betimsel Bulgular

**Tablo-4.1: Cinsiyet Dağılımı**

	Sayı	Yüzde
<b>Erkek</b>	243	53.3
<b>Kadın</b>	213	46.7
<b>Toplam</b>	456	100.0

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet dağılımına bakıldığında, %53.3'ünün erkek, %46.7'sinin kadın olduğu görülmektedir. Araştırmamızın cinsiyet faktöründeki kadın ve erkek oranlarının birbirlerine yakın bir dağılım gösterdiği görülmektedir.

**Tablo-4.2: Sınıf Dağılımı**

	Sayı	Yüzde
<b>9.sınıf</b>	142	31.1
<b>10.sınıf</b>	210	46.1
<b>11.sınıf</b>	79	17.3
<b>12.sınıf</b>	25	5.5
<b>Toplam</b>	456	100.0

Tablo-4.2'de görüldüğü üzere on ikinci sınıf öğrencileri %5.5 ile dağılımdaki en düşük orana sahip iken, dokuzuncu sınıf öğrencilerinin %31.1, onuncu sınıf öğrencilerinin %46.1 ve on birinci sınıf öğrencilerinin %17.3 oranıyla temsil edildiği gözlenmektedir.

**Tablo-4.3: Okul Dağılımı**

	<b>Sayı</b>	<b>Yüzde</b>	<b>Geçerli Yüzde</b>
<b>Anadolu Lisesi</b>	97	21.3	21.3
<b>Mes. Ve Tek. Ana. Lis.</b>	160	35.1	56.4
<b>İmam Hatip Lisesi</b>	199	43.6	100.0
<b>Toplam</b>	456	100.0	

Okul dağılımına ilişkin bulgular Tablo-4.3'te görüldüğü gibidir. Tablodaki veriler incelendiğinde, İmam Hatip Lisesi %43.6 ile en yüksek orana sahipken onu sırasıyla, %35.1 ile Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi izlemektedir. Daha sonra, %21.3 ile Anadolu Lisesi izlemektedir.

**Tablo-4.4: Anne ve Babanın Eğitim Durumu**

	<b>f Anne</b>	<b>%</b>	<b>f Baba</b>	<b>%</b>
<b>Okur-Yazar Değil</b>	31	6.8	5	1.1
<b>İlköğretim</b>	288	63.2	243	53.3
<b>Lise ve Dengi</b>	110	24.1	145	31.8
<b>Önlisans</b>	4	.9	9	2.0
<b>Lisans</b>	18	3.9	40	8.8
<b>Lisansüstü</b>	5	1.1	14	3.1
<b>Toplam</b>	456	100.0	456	100.0

Ankete katılan öğrencilerin anne ve babalarının eğitim durumlarına bakıldığında toplumsal cinsiyet eşitsizliğine ilişkin bir farklılık olduğu görülmektedir. Toplumsal cinsiyet teorileri bağlamında kadınların erkeklere kıyasla eğitim alanında hem de sosyal ve kültürel alanda fırsat eşitliğini yakalayamadığı savunu, Tablo-4.4'te görülen oranlarla paralellik göstermektedir. Babalara kıyasla annelerin eğitim durumlarının daha düşük bir düzeyde olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin büyük bir bölümünün (%70) annelerinin okur- yazar olmaması ve ilköğretim mezunu olması dikkat çekmektedir. Anneleri lise ve dengi mezunu olan öğrenciler örneklemin %24.1'ini oluşturmaktadır. Annelerin eğitim durumunun babalara kıyasla daha düşük olduğunu gösteren diğer önemli bir farklılık ise üniversite (önlisans-lisans-lisansüstü) mezunu olma durumunda

ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin %13.9'unun babası üniversite mezunu iken, sadece %5.9'unun annesi üniversite mezunudur. Öğrencilerin babalarının eğitim durumunun lise ve üniversite (önlisans-lisans-lisansüstü) mezunu olma durumuna baktığımızda yaklaşık yüzde ellilik (%45.7) oran dikkat çekmektedir.

**Tablo-4.5: Ailenin Aylık Geliri**

	Sayı	Yüzde	Geçerli Yüzde
<b>500 TL altı</b>	14	3.1	3.1
<b>501-1000 TL</b>	60	13.2	16.2
<b>1001-1500 TL</b>	155	34.0	50.2
<b>1501-2000 TL</b>	83	18.2	68.4
<b>2001 TL ve üstü</b>	144	31.6	100.0
<b>Toplam</b>	456	100.0	

Öğrencilere ailelerinin aylık ortalama gelirleri ankette sorulmuş ve kategorileştirilmeye gidilmiştir. Gelir dağılımını gösteren Tablo-4.5 incelendiğinde, ailesinin aylık gelirinin 1001-1500 TL olanların %34 ile en büyük kesimi oluşturduğu görülmektedir. Bu oranın bu kadar yüksek çıkması, ailelerin geçimlerini büyük oranda asgari ücretle sağladıkları gerçeğini yansıtmaktadır. Bununla beraber tablonun tamamı değerlendirildiğinde örneklemdaki öğrencilerin yaklaşık yarısı (%50.2) ailelerinin 1500 TL ve altında bir gelirle yaşadıklarını belirtmişlerdir. Buna karşılık, en yüksek kesimi, %31.6 oranıyla 2001 TL ve üstü geliri olan aileler takip etmektedir. Bu da gelir dağılımının düzensizliğini işaret etmektedir. Tabloda, 500 TL altı gelire sahip öğrenci aileleri %3.1, 501-1000 TL arası gelire sahip öğrenci aileleri %13.2, 1501-2000 TL arası gelire sahip öğrenci aileleri ise %18.2 oranına sahip olduğu görülmektedir.

**Tablo-4.6: Anne Hayatta Olma Durumu**

	Sayı	Yüzde
<b>Evet</b>	453	99.3
<b>Hayır</b>	3	.7
<b>Toplam</b>	456	100.0

Araştırmaya katılan öğrencilerin annelerinin hayatta olup olmama durumuna bakıldığında, %99.3'ü annesinin hayatta olduğunu ifade ederken, sadece %0.7'lik kesim annesinin hayatta olmadığını ifade etmiştir. Araştırmamızın anne hayatta olup olmama faktöründeki oranlarının birbirlerinden çok uzak bir dağılım gösterdiği görülmektedir.

**Tablo-4.7: Baba Hayatta Olma Durumu**

	Sayı	Yüzde
<b>Evet</b>	443	97.1
<b>Hayır</b>	13	2.9
<b>Toplam</b>	456	100.0

Araştırmaya katılan öğrencilerin babalarının hayatta olup olmama durumuna bakıldığında, %97.1'i babasının hayatta olduğunu ifade ederken, sadece %2.9'luk kesim babasının hayatta olmadığını ifade etmiştir. Araştırmamızın baba hayatta olup olmama faktöründeki oranlarının birbirlerinden çok uzak bir dağılım gösterdiği görülmektedir.

#### 4.2. Çıkarımsal Bulgular

Bulguların bu bölümünde stresle baş etme becerileri ve affedicilik düzeylerine ilişkin çıkarımsal istatistiklere yer verilmiştir.

**Soru.1:** Cinsiyete göre stresle baş etme becerileri ve affedicilik düzeyleri puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

**Tablo-4.8: Cinsiyete Göre Stresle Baş Etme Becerileri Puanları Farkı İçin Yapılan İlişkisiz Örneklem t-Testi**

Puan	Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	SHO	$t$ Testi		
						$t$	Sd	P
Cinsiyet	Erkek	243	120.58	21.68	1.24	3.07	454	<b>.002</b>
	Kız	213	126.36	18.03	1.39			

Tablo-4.8'de görüldüğü gibi cinsiyete göre stresle baş etme puanları açısından erkekler ( $X=120.58$ ,  $SS=21.68$ ) ve kızlar ( $X=126.36$ ,  $SS=18.03$ ) arasında kızlar lehine anlamlı bir fark vardır [ $t(454)=3.07$ ,  $p=.002$ ]. Kızlar erkeklere göre daha fazla stresle baş edebilmektedir.

**Tablo-4.9: Cinsiyete Göre Affedicilik Düzeyleri Puanları Farkı İçin Yapılan İlişkisiz Örneklem t-Testi**

Puan	Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	SHO	$t$ Testi		
						$t$	Sd	p
Cinsiyet	Erkek	243	69.71	13.41	.86	2.94	454	<b>.003</b>
	Kız	213	73.07	10.54	.72			

Tablo-4.9’da görüldüğü gibi affedicilik düzeyleri puanları açısından ise erkekler ( $X=69.71$ ,  $SS=13.41$ ) ve kızlar ( $X=73.07$ ,  $SS=10.54$ ) arasında da kızlar lehine anlamlı bir fark bulunmaktadır [ $t(454)=2.94$ ,  $p=.003$ ]. Kızlar erkeklere göre daha fazla affedicilik düzeyine sahiptirler.

**Soru.2:** Sınıf düzeyine göre stresle baş etme becerileri ve affedicilik düzeyleri puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

**Tablo-4.10: Sınıf Düzeyine Göre Stresle Baş Etme Becerileri Puanları Farkı İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi**

	KT	Sd	KO	F	p
Stresle Baş Etme Becerileri Puanı Gruplar Arası	3790.75	3	1263.58	3.127	<b>.026</b>
Gruplar İçeri	182653.32	452	404.10		
Toplam	186444.07	455			

Tablo-4.10’da görüldüğü gibi sınıf düzeyine göre stresle baş etme becerileri puanları açısından anlamlı bir fark vardır [ $F(3, 452)=3.127$ ,  $p=.026$ ].

**Tablo-4.11: Sınıf Düzeyine Göre Affedicilik Düzeyleri Puanları Farkı İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi**

	KT	Sd	KO	F	p
Affedicilik Düzeyleri Puanı Gruplar Arası	184.30	3	61.43	.407	<b>.748</b>
Gruplar İçeri	68165.33	452	150.81		
Toplam	68349.63	455			

Tablo-4.11’de ise görüldüğü gibi sınıf düzeyine göre affedicilik düzeyleri puanları açısından anlamlı bir fark bulunmamaktadır [ $F(3, 452) = .407, p = .748$ ].

**Soru.3:** Okul türüne göre stresle baş etme becerileri ve affedicilik düzeyleri puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

**Tablo-4.12: Okul Türüne Göre Stresle Baş Etme Becerileri Puanları Farkı İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi**

	KT	Sd	KO	F	p
Stresle Baş Etme Becerileri Puanı Gruplar Arası	12168.82	2	6084.41	15.815	.000
Gruplar İçeri	174275.25	453	384.71		
Toplam	186444.07	455			

Tablo-4.12’de görüldüğü gibi sınıf düzeyine göre stresle baş etme becerileri puanları açısından anlamlı bir fark vardır [ $F(2, 453) = 15.815, p = .000$ ].

**Tablo-4.13: Okul Türüne Göre Affedicilik Düzeyleri Puanları Farkı İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi**

	KT	Sd	KO	F	p
Affedicilik Düzeyleri Puanı Gruplar Arası	518.00	2	259.00	1.730	.179
Gruplar İçeri	67831.62	453	149.74		
Toplam	68349.63	455			

Tablo-4.13’de ise görüldüğü gibi sınıf düzeyine göre affedicilik düzeyleri puanları açısından anlamlı bir fark bulunmamaktadır. [ $F(2, 453) = 1.730, p = .179$ ].

**Soru.4:** Baba hayatta olup olmama durumuna göre stresle baş etme becerileri ve affedicilik düzeyleri puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

**Tablo 4.14: Baba Hayatta Olup Olmama Durumuna Göre Stresle Baş Etme Becerileri Puanları Farkı İçin Yapılan Mann-Whitney U Analizi**

Mann-Whitney U Fark Testi					
	Baba hayatta	N	Sıra Ort.	$\chi^2$	Sd p
Stresle Baş Etme Becerileri Toplam	evet	443	228.94	101421	.676
	hayır	13	213.46	2775	2
	Toplam	456			

Tablo 4.14'te görüldüğü üzere öğrencilerin babalarının hayatta olup olmama durumuna göre stresle baş etme becerileri puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır [ $\chi^2(2)= 2775, p= .676$ ].

**Tablo 4.15: Baba Hayatta Olup Olmama Durumuna Göre Affedicilik Düzeyleri Puanları Farkı İçin Yapılan Mann-Whitney U Analizi**

Mann-Whitney U Fark Testi					
	Baba hayatta	N	Sıra Ort.	$\chi^2$	Sd p
Affedicilik Düzeyleri Toplam	evet	443	229.70	101756	.257
	hayır	13	187.69	2440	2
	Toplam	456			

Tablo 4.15'te görüldüğü üzere, affedicilik düzeyleri puanları arasında da anlamlı bir fark bulunmamaktadır [ $\chi^2(2)= 2440, p= .257$ ].

**Soru.5:** Anne hayatta olup olmama durumuna göre stresle baş etme becerileri ve affedicilik düzeyleri puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

**Tablo 4.16: Anne Hayatta Olup Olmama Durumuna Göre Stresle Baş Etme Becerileri Puanları Farkı İçin Yapılan Mann-Whitney U Analizi**

Mann-Whitney U Fark Testi					
	Anne hayatta	N	Sıra Ort.	$\chi^2$	Sd p
	evet	453	228.79	103567	.568
	hayır	3	185.17	555.5	2
Stresle Baş Etme Becerileri Toplam					
	Toplam	456			

Tablo 4.16’da görüldüğü üzere öğrencilerin annelerinin hayatta olup olmama durumuna göre stresle baş etme becerileri puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır [ $\chi^2(2)= 555.5, p= .568$ ].

**Tablo 4.17: Anne Hayatta Olup Olmama Durumuna Göre Affedicilik Düzeyleri Puanları Farkı İçin Yapılan Mann-Whitney U Analizi**

Mann-Whitney U Fark Testi					
	Anne hayatta	N	Sıra Ort.	$\chi^2$	Sd p
	evet	443	228.62	103567	.804
	hayır	13	209.67	629	2
Affedicilik Düzeyleri Toplam					
	Toplam	456			

Tablo 4.17’de görüldüğü üzere, affedicilik düzeyleri puanları arasında da anlamlı bir fark bulunmamaktadır [ $\chi^2(2)= 629, p= .804$ ].

**Soru.6:** Baba eğitim durumuna göre stresle baş etme becerileri ve affedicilik düzeyleri puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?



**Tablo 4.18: Baba Eğitim Durumuna Göre Affedicilik Düzeyleri Farkı İçin Yapılan Kruskal-Wallis Analizi**

Kruskal-Wallis Fark Testi						
	Baba eğitim	N	Sıra Ort.	$\chi^2$	Sd	p
	Ok-Yaz Bilm.	5	269.90			
	İlköğr.	243	227.75			
Affedicilik Düzeyleri	Lise ve dengi	145	216.64	6.28	5	.280
	Önlisans	9	254.78			
Toplam	Lisans	40	240.61			
	Lisansüstü	14	298.04			
	Toplam	456				

Tablo 4.18’de görüldüğü üzere, affedicilik düzeyleri puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır [ $\chi^2 (5)= 6.28, p= .280$ ].

**Tablo 4.19: Baba Eğitim Durumuna Göre Stresle Baş Etme Becerileri Puanları Farkı İçin Yapılan Kruskal-Wallis Analizi**

Kruskal-Wallis Fark Testi						
	Baba eğitim	N	Sıra Ort.	$\chi^2$	Sd	p
	Ok-Yaz Bilm.	5	278.70			
Stresle Baş Etme Becerileri	İlköğr.	243	214.16			
	Lise ve dengi	145	239.02	11.44	5	.043
	Önlisans	9	231.78			
Toplam	Lisans	40	238.61			
	Lisansüstü	14	319.39			
	Toplam	456				

Tablo 4.19’da görüldüğü üzere baba eğitim durumuna göre stresle baş etme becerileri puanları arasında anlamlı bir fark vardır. [ $\chi^2 (5)= 11.44, p=.043$ ].

**Soru.7:** Anne eğitim durumuna göre stresle baş etme becerileri ve affedicilik düzeyleri puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

**Tablo 4.20: Anne Eğitim Durumuna Göre Affedicilik Düzeyleri Farkı İçin Yapılan Kruskal-Wallis Analizi**

Kruskal-Wallis Fark Testi						
	Anne eğitim	N	Sıra Ort.	$\chi^2$	Sd	p
	Ok-Yaz Bilm.	31	243.23			
	İlköğr.	288	227.54			
Affedicilik	Lise ve dengi	110	224.37	4.25	5	.51
Düzeyleri	Önlisans	4	285.62			
Toplam	Lisans	18	205.47			
	Lisansüstü	5	320.40			
	Toplam	456				

Tablo 4.20’da görüldüğü üzere anne eğitim durumuna göre affedicilik düzeyleri puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. [ $\chi^2(5) = 4.25, p = .51$ ].

**Tablo 4.21: Anne Eğitim Durumuna Göre Stresle Baş Etme Becerileri Puanları Farkı İçin Yapılan Kruskal-Wallis Analizi**

Kruskal-Wallis Fark Testi						
	Anne eğitim	N	Sıra Ort.	$\chi^2$	Sd	p
	Ok-Yaz Bilm.	31	252.37			
Stresle	İlköğr.	288	222.56			
Baş	Lise ve dengi	110	237.49	8.99	5	.110
Etme	Önlisans	4	289.00			
Becerileri	Lisans	18	182.14			
Toplam	Lisansüstü	5	343.30			
	Toplam	456				

Tablo 4.21’de görüldüğü üzere, stresle baş etme becerileri puanları arasında da anlamlı bir fark bulunmamaktadır. [ $\chi^2(5) = 8.99, p = .110$ ].

**Soru.8:** Aile gelir durumuna göre affedicilik düzeyleri ve stresle baş etme becerileri puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

**Tablo 4.22: Aile Gelir Durumuna Göre Affedicilik Düzeyleri Farkı İçin Yapılan Kruskal-Wallis Analizi**

Kruskal-Wallis Fark Testi					
	Aile gelir	N	Sıra Ort.	$\chi^2$	Sd p
Affedicilik Düzeyleri	500 tl ve altı	14	207.89	.58	4 .966
	501-1000 tl	60	226.66		
	1001-1500 tl	155	231.31		
	1501-2000 tl	83	223.86		
Toplam					
	2001 tl ve üstü	144	230.92		
	Toplam	456			

Tablo 4.22’de görüldüğü üzere aile gelir durumuna göre affedicilik düzeyleri puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. [ $\chi^2 (4)= .58, p= .966$ ].

**Tablo 4.23: Aile Gelir Durumuna Göre Stresle Baş Etme Becerileri Puanları Farkı İçin Yapılan Kruskal-Wallis Analizi**

Kruskal-Wallis Fark Testi					
	Aile gelir	N	Sıra Ort.	$\chi^2$	Sd p
Stresle Baş Etme Becerileri	500 tl ve altı	14	230.50	3.64	4 .457
	501-1000 tl	60	237.86		
	1001-1500 tl	155	212.84		
	1501-2000 tl	83	242.77		
Toplam					
	2001 tl ve üstü	144	233.05		
	Toplam	456			

Tablo 4.23’de görüldüğü üzere, stresle baş etme becerileri puanları arasında da anlamlı bir fark bulunmamaktadır. [ $\chi^2 (4)= 3.64, p= .457$ ].

## **BÖLÜM V: SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER**

### **5.1. Sonuç**

Bu çalışmanın amacı, lise öğrencilerinin stresle baş etme becerileri ve affedicilik düzeyleri arasında çeşitli değişkenler açısından anlamlı ilişkiler olup olmadığının incelenmesidir. Araştırma bulguları incelendiğinde, cinsiyete göre stresle baş etme puanları ve affedicilik düzeyleri puanları açısından anlamlı bir fark olduğu, sınıf düzeyine göre stresle baş etme becerileri puanları açısından anlamlı bir fark olduğu; ancak affedicilik puanları üzerinde sınıf düzeyinin anlamlı bir etkisinin olmadığı, okul türüne göre stresle baş etme becerileri puanları arasında anlamlı bir fark olduğu; ancak okul türü açısından ise affedicilik düzeylerinin anlamlı derecede farklılaşmadığı, öğrencilerin babalarının ve annelerinin hayatta olup olmama durumuna göre stresle baş etme becerileri ve affedicilik düzeyleri puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı, baba eğitim durumuna göre stresle baş etme becerileri puanları arasında anlamlı bir fark varken affedicilik düzeyleri puanları arasında anlamlı bir fark bulunmadığı, anne eğitim durumuna göre ise, affedicilik düzeyleri ve stresle baş etme becerileri puanları arasında anlamlı bir fark bulunmadığı, aile gelir durumunun affedicilik düzeyleri ve stresle baş etme becerileri puanları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmektedir.

### **5.2. Tartışma**

#### **Lise öğrencilerinin stresle baş etme becerileri ve affedicilik düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?**

Bu çalışmanın bulguları incelendiğinde, cinsiyete göre stresle baş etme puanları açısından erkeklerle kıyaslandığında kızlar lehine anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Affedicilik düzeyleri puanları açısından ise yine kızlar lehine anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Kızların erkeklere göre stresle baş edebilmede daha başarılı olduğu ve yine kızların erkeklere göre affedicilik düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Türküm (2008) tarafından düzenlenen çalışmada, kız öğrencilerin, sosyal destek arama ve stres yaratan sorun üzerinde odaklaşma türünden başa çıkma yollarını erkeklerden daha çok kullandıkları, erkeklere göre psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutumlara sahip oldukları gözlenmiştir.

Aysan(1988) lise çağındaki kızların erkeklere göre stresle başa çıkma yöntemlerinden problem çözme ve sosyal destek arama yöntemlerine daha çok başvurduklarını bunun yanında erkeklerinse kızlara göre kendilerini daha az suçladıklarını ve daha çok kaçınma davranışı ortaya koyduklarını tespit etmiştir.

Tan (2006) ergenlerin stresle başa çıkma tarzlarını incelediği araştırmasında kızların erkeklere oranla stresle başa çıkmada dış yardım arama stratejisine daha çok başvurduklarını ortaya koymuştur. Ayrıca kız ergenlerin erkek ergenlere göre duygusal kaçma ve soyutlanma stratejisini de daha fazla kullandıklarını tespit etmiştir.

Çiftçi (2002) lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında stresin sebebini kendi içinde arama ve bununla ilgili kendini suçlama yoluna başvurma kızlarda erkeklere oranla daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Görüş (1999) lise öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında kızların erkeklere oranla sosyal destek arama davranışlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Affetme ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla düzenlenen araştırmalarda, cinsiyetin affetme düzeyinde ve affetme tarzlarında farklılık yarattığı görülmektedir. Miller ve diğerleri, cinsiyet-affetme ilişkisi üzerine düzenlenen 70 araştırmayı inceleyerek kapsamlı bir çözümleme yapmışlar ve kadınların affetme eğilimlerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu gözlemlemişlerdir (Andrea, Miller ve ark,2008). Ayten (2010) de düzenlediği çalışmada, kadınların ve erkeklerin affetme eğilimine giren tutum ve davranışlarda birbirine yakın eğilimler sergilediklerini tespit etmiştir.

Türkoğlu (2014) üniversite öğrencilerinin affedicilik özelliklerini incelediği araştırmasında kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre durumu affetme düzeylerinin anlamlı derecede yüksek çıktığını ortaya koymuştur.

Taysi (2007) evli erkekler ve kadınlar üzerinde yapmış olduğu araştırmada, bireylerin çeşitli konularla ilgili birbirlerine olan sorumluluk yüklemelerinin affetme davranışlarını ne derecede etkilediğini araştırmıştır. Bu çalışmaya göre kadınlar erkeklere göre karşı tarafın ortaya koymuş olduğu hatalı davranışların neticesinde ortaya çıkan zarardan daha fazla yıpranmaktadır.

Bunlara ek olarak affedici kişilerin, olumsuz duygularından sıyrılıp olumlu duygulara odaklanmakta kendilerine ve hayata daha olumlu baktıkları savunulmaktadır. (Çapan ve Arıcıoğlu,2014). Olumluya odaklandıkları için bu kişilerin, karşılaştıkları riskli durumlara, daha sağlıklı baş edebildiği ve yeniliklere uyum sağlamalarının da daha kolay olduğu görülmektedir. Dolayısıyla affedici kişilerin psikolojik sağlımlıklarının da arttığı ve stresle baş etme konusunda daha başarılı oldukları söylenebilir.

### **Lise öğrencilerinin stresle baş etme becerileri ve affedicilik düzeyleri sınıf düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?**

Sınıf düzeyine göre stresle baş etme becerileri puanları açısından anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Tan (2006) ergenlerin stresle başa çıkma tarzlarını incelediği araştırmasında lise 1 öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinden aktif planlamayı, lise 2 ve 3. sınıf öğrencilerine göre daha az kullandıklarını ortaya koymuştur. Bu da öğrencilerin stresle daha etkili baş edebilmeleri için erken yaşlardan itibaren bu konuda eğitilmeleri gerektiği fikrini doğurmaktadır.

Affedicilik puanları üzerinde ise sınıf düzeyinin anlamlı bir etkisinin olmadığı saptanmıştır. Farklı sınıflarda olmanın affediciliği etkilemediği söylenebilir.

### **Lise öğrencilerinin stresle baş etme becerileri ve affedicilik düzeyleri okul türüne göre farklılaşmakta mıdır?**

Okul türüne göre stresle baş etme becerileri puanları arasında kızlarla erkekler arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Okul türüne göre affedicilik düzeyleri açısından ise kızlarla erkekler arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

Durna (2009) tarafından düzenlenen araştırmada, bireylerin içinde buldukları stres düzeyi ile bir takım bireysel değişkenler arasında fark belirlenmeye çalışılmış ve bu değişkenlerden bireyin öğrenim gördüğü okulun türüne göre stres düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Bu araştırmada, dört yıllık fakültede öğrenim gören öğrencilerin bireysel stres düzeylerinin iki yıl öğrenim gören yüksekokul öğrencilerine göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yakınlar (2006) askeri lisede ve sivil lisede öğrenim gören öğrencilerin stres yaşantılarını karşılaştırdığı çalışmasında askeri lise öğrencilerinin sivil lise öğrencilerine

göre strese daha az yatkın olduğunu, daha az stres belirtisi gösterdiklerini ve stresle başa çıkmada daha etkili yöntemleri kullandıklarını ortaya koymuştur.

**Lise öğrencilerinin stresle baş etme becerileri ve affedicilik düzeyleri babasının hayatta olma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?**

Öğrencilerin babalarının hayatta olup olmama durumuna göre stresle baş etme becerileri ve affedicilik düzeyleri puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

**Lise öğrencilerinin stresle baş etme becerileri ve affedicilik düzeyleri annesinin hayatta olma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?**

Benzer şekilde, öğrencilerin annelerinin hayatta olup olmama durumuna göre stresle baş etme becerileri ve affedicilik düzeyleri puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Çalışmaya katılan öğrenciler içerisinde annesini kaybetmiş olanların sayısının çok az olması nedeniyle istatistiksel olarak böyle bir sonuç çıktığı düşünülmekte, annesi hayatta olan öğrencilerle anne kaybı yaşamış olan öğrenci sayılarının birbirine yakın olduğu başka araştırmalarda bu alt problemle ilgili anlamlı bir fark bulunabileceği düşünülmektedir.

**Lise öğrencilerinin stresle baş etme becerileri ve affedicilik düzeyleri babalarının eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?**

Baba eğitim durumuna göre stresle baş etme becerileri puanları arasında anlamlı bir fark varken affedicilik düzeyleri puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Tan (2006) babası yükseköğrenim mezunu olan ergenlerin kaçma-soyutlama stratejisine babası ilköğretim ya da lise mezunu olanlara göre daha az başvurduklarını tespit etmiştir. Babası ilköğretim mezunu olanların kabul-bilişsel yeniden yapılandırma stratejisini babası lise ve üniversite mezunu olanlara göre daha çok kullandıklarını ortaya koymuştur.

Hamurcu (2011), anne eğitim düzeyi ile diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz kabul iyi oluş durumları arasında anlamlı farklılık olduğunu savunmaktadır. Daha eğitilmiş anne-babaların çocuklarının psikolojik sağlığına daha özen göstermeleri, daha teşvik edici yaklaşımları ve iyi oluşları ile daha duyarlı olmaları beklenmektedir.

### **Lise öğrencilerinin stresle baş etme becerileri ve affedicilik düzeyleri annelerinin eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?**

Anne eğitim durumuna göre ise, affedicilik düzeyleri ve stresle baş etme becerileri puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

### **Lise öğrencilerinin stresle baş etme becerileri ve affedicilik düzeyleri ailesinin gelir durumuna göre farklılaşmakta mıdır?**

Bu bulgulara ek olarak araştırma sonuçları incelendiğinde, aile gelir durumunun affedicilik düzeyleri ve stresle baş etme becerileri puanları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmektedir. Gelir düşüklüğü ve maddi sıkıntılar önemli bir stres kaynağı olabilmektedir. (Brown ve Ralph, 1999). Bir araştırmaya göre öğrencilerde strese kaynaklık eden faktörler arasında finansal sorunlar akademik sorunların hemen ardından ikinci sırada gelmektedir. Bunların yanı sıra, gelir durumu, ailenin sosyal güvencesi olma durumu, en uzun süre yaşadığı yer (kırsal ya da kentsel alan) kendilerine ait bir konutta oturma durumu ve öğrencinin kendine ait bir odası olup olmaması durumunu etkileyerek stres üzerinde etkili olmaktadır. (Duyan, Duyan, Çifti, Sevin, Erbay ve İkizoğlu, 2010).

Çopur (1996) kız öğrenciler üzerinde yapmış olduğu araştırmada anne babasının ekonomik gelirinin yeterli olmadığını düşünen öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarından çaresiz yaklaşımı ortaya koyduklarını tespit etmiştir. Davison ve Neale (2004) yapmış oldukları araştırmada sosyoekonomik düzeyi düşük olan bireylerin stresle etkili başa çıkabilme mekanizmalarına sahip olmadıklarını tespit etmişlerdir. Bu sebeple de bu kişilerin yaşamış oldukları stresli olaylar karşısında daha çok yıpranmaya maruz kaldıkları, bu olayların onların yaşamını daha olumsuz etkilediği sonucuna ulaşmışlardır.

Cenkseven (2004) tarafından düzenlenen çalışmada, üst sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin alt sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olması beklenmektedir. Psikolojik iyi oluş ile aile gelir düzeyi arasında ilişki görülmesi beklenen bir durumdur; çünkü ekonomik bakımdan avantajlı bireylerin daha fazla fırsata sahip oldukları ve eğitim, sağlık, sosyal imkânlar, beslenme ve barınma koşulları bakımından daha fazla imkâna erişebilecekleri söylenebilir.



Aysan(1988) ailenin ekonomik düzeyi yükseldikçe liseli ergenlerin problem çözme ve sosyal destek arama davranışlarında da artış olduğunu ortaya koymuştur.

### 5.3. Öneriler

Tüm bulgular genel olarak değerlendirildiğinde aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

1. Affediciliğin stres ile negatif yönde ilişkisi göz önünde alındığında özellikle okul rehberlik servislerinde öğrencilere yönelik affetmeyi teşvik eden etkinlikler, grup çalışmaları yapıp uygulanabilir.
2. Affetmenin değeri gün geçtikçe artmasına rağmen henüz bu konuda yeterince çalışma olmadığı görülmüştür. Dolayısıyla, affetmenin önemi üzerinde durulup, eğitim öğretimin ilk kademesinden itibaren çocuklara bu kavramın öğretimi teşvik edilebilir.
3. Okulların katkısı ile anne-babalara affediciliğin önemi anlatılarak, evde uygulayabilecekleri oyun, hikâye çalışmaları gibi etkinliklerle çocuklarının duygusal zekâlarına pozitif etki yapmalarına ön ayak olunabilir.
4. Özellikle sosyal medyanın gücü kullanılarak affedicilik ile ilgili toplumsal bilinç kazandırılabilir.
5. Bu araştırma affediciliğin stresle ilgili yönünü ortaya koymuştur. Fiziksel sağlığa olası olumlu etkilerine yönelik çalışmaların yapılması da önerilmektedir.
6. Okul rehberlik servislerinde öğrencilere stresin kontrol edilebildiği ile ilgili anlayış kazandırmak, stresli olaylarla karşılaştıklarında bunu duygusal ve zihinsel olarak yönetebilmelerini sağlayacak grup rehberliği etkinlikleri yapılabilir. Bu etkinliklerde ergenlerin stres karşısında aktif başa çıkma tarzlarını kullanmalarına, onların problem çözme becerileri geliştirilmeye ve zihinsel yeniden yapılandırma becerileri arttırılmaya çalışılmalıdır.
7. Sınıf düzeyleri arasında stresle başa çıkma yönündeki fark göz önüne alındığında ergenlere bununla ilgili kazandırılacak becerilerin lise 1. sınıftan itibaren verilmeye başlanması oldukça önemlidir. Liseli ergen daha üst sınıflara geçtikçe üniversite sınavına doğru yaklaşmakta ve onda stres yaratan faktörler

artmaktadır. Bu yüzden öğrencilerin bu becerilere ve farkındalıklara olabildiğince erken sahip olmaları önemlidir.

8. Stres olgusunun ebeveyn davranışları ve aile içi yaşantılardan bağımsız süreçler olmadığı göz önüne alınırsa rehberlik servisleri tarafından ebeveynlere yönelik çocuklarının stresli anlarında onların streslerini yönetebilmelerine yardımcı olma, doğru ebeveyn tutumlarını sergileme ile ilgili eğitimler düzenlenebilir. Yine ebeveynler ergenin stresli anlarda gevşemeyi öğrenmesi, çatışma çözmesi, karar verme becerilerini arttırması için anne babanın yapabilecekleri konusunda psikoeğitim programlarına dahil edilmelidirler.
9. Bu araştırma lise öğrencilerine yönelik yapılmıştır. İleride daha geniş, daha kapsamlı, özellikle birinci kademe öğrencilerini de ele alacak şekilde yapılması önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

- Adams, J.F. (1995). Ergenliği anlamak. (Çev. A.Dönmez), 13-48. (Yay. Haz. B.Onur), Ergenliği Anlamak. İmge Kitabevi, Ankara.
- Akhtar, S. (2002). Forgiveness: Origins, Dynamics, Psychopatology, And Technical Relevance. Psychoanalytic Quarterly, 71 (2), 175 -212.
- Akın, M., Özdevecioğlu, M. ve Ünlü, O. (2012). Örgütlerde İntikam Niyeti ve Affetme Eğiliminin Çalışanların Ruh Sağlıkları ile İlişkisi. Amme İdaresi Dergisi, 45 (1),77-97
- Alpay, A. (2009). Yakın İlişkilerde Bağışlama: Bağışlamanın; Bağlanma, Benlik Saygısı, Empati ve Kıskançlık Değişkenleri Yönünden İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Andrea Miller (2008). "Gender and Forgiveness: A Meta-Analytic Review and Research Agenda", Journal of Social and Clinical Psychology, 27 (8), 843-876.
- Arnett, J.J.(1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. American Psychologist. 54 (5), 317-326.
- Asıcı, E. (2013). Öğretmen Adaylarının Affetme Özelliklerinin Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Atkinson, R., Atkinson, R.C., Hilgard, E.R.(1995). Psikolojiye Giriş. (çev).Atakay, K. İstanbul: Sosyal Yayınevi.
- Aysan, F. (1988). Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Ayten, A. (2010). Empati ve Din, İstanbul: İz Yayıncılık
- Baltaş, A.ve Baltaş, Z. (1990). Stres ve Stresle Mücadele Yöntemi. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Barutçugil, Ğ. (2002). Organizasyonlarda Duyguların Yönetimi. İstanbul: Kariyer Yayıncılık.
- Baumeister, R. E., Exline, J. J. ve Sommer, K. L. (1998). The Victim Role, Grudge, Theory, Ttwo Dimensions of Forgiveness. E. L.Worthington (Ed.), Dimensions of, Forgiveness: Psychological Research and Theological Speculations (pp.79-107). Philadelphia: The Templeton Foundation Press.
- Brown, M., & Ralph, S. (1999). Using the DYSA programme to reduce stress and anxiety in first-year university students. *Pastoral Care in Education*, 17(3), 8-13.
- Bugay, A., Demir, A. (2010). “A Turkish Version of Heartland Forgiveness Scale”. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 5: 1927-1931.
- Bugay, A., Demir, A. (2011). “Hataya İlişkin Özelliklerin Başkalarını Affetmeyi Yordaması”. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4/35, ss.8-17.
- Cenkseven, F., Akbaş, T. (2004). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3/27, ss. 43-56.
- Çardak, Mehmet, “Affedicilik Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Affetme Eğilimi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Oluş, Sürekli Kaygı ve Öfke Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi”, (Yayımlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2012)
- Çapan, B., ve Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Affedicilik/Forgiveness as Predictor of Psychological Resiliency. *e-International Journal of Educational Research*, 5(4).
- Çiftçi (Pamık), M. (2002). Bir Grup Lise Öğrencisinin Stresle Başaçıkma Yolları ile Strese Karşı Dayanıklıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi
- Çopur, F. (1996). Ana-Baba tutum algısının kız öğrencilerin kullandıkları stresle başa çıkma yollarına etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

- Davison, G.C. ve Neale, J.M. (2004). *Anormal Psikoloji*. (çev.edt). Dağ, İ. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Demirci, N., Engin, A. O. ve Bakay, İ., (2013). “Stres Ve Stresi Ortaya Çıkaran Durumların Öğrenci Üzerindeki Etkisi”, *Journal of Research in Education and Teaching*, 2(3), ss.288-296
- Diblasio, Frederick A. 2000. “Decision-Based Forgiveness Treatment in Cases of Marital Infidelity”. *Psychotherapy*, 37/2, ss. 149-158.
- Doğan, F. (2008). Sınıf öğretmenlerinin stres kaynakları ve baş etme yolları. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Doğan B. Ve Eser, M., (2013). “Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: Nazilli MYO Örneği”, *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 5(1), ss.28-39
- Durna, U. (2004). “Stres A ve B tipi Kişilik Yapısı Ve Bunlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma”, *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Dergisi*, C.XI, S.1, Manisa.
- Duyan, V., Duyan, G. Ç., Çifti, E. G., Sevin, Ç., Erbay, E., & İkizoğlu, M. (2010). Lisede okuyan öğrencilerin yalnızlık durumlarına etki eden değişkenlerin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 33(150).
- Ekinci, Y. (2006). İlköğretim okulu yöneticilerinin sosyal beceri düzeylerine göre öğretmenlerin iş doyumunu ve iş stresinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Enright, Robert D. 1996. “Counseling Within the Forgiveness Triad: On Forgiving, Receiving Forgiveness, and Self-Forgiveness”. *Counseling and Values*, 40/2, ss. 107– 127.
- Enright, R. D. ve Human Development Study Group. (1991). The Moral Development of Forgiveness. In W. Kurtines ve J. Gewirtz (Eds.), *Handbook of Moral Behavior and Development*, (Vol. 1; pp. 123- 152). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

- Enright, R. D. ve Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping Clients Forgive: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Erdoğan, T. Ünsar, S. ve Süt, N. (2009). “Stresin Çalışanlar Üzerindeki Etkileri: Bir Araştırma”, Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 14(2), ss.447-461.
- Ergüner-Tekinalp, B. ve Terzi, Ş. (2012). Terapötik Bir Araç Olarak Bağışlama: İyileştirici Etken Olarak Bağışlama Olgusunun Psikolojik Danışma Sürecinde Kullanımı. *Eğitim ve Bilim*, 37, 166.
- Eryılmaz, A., (2009). “Ergenlik Döneminde Stres Ve Başa Çıkma”, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi, 6(2), ss.20-37
- Fincham, Frank D. HALL, Julie H., BEACH, Steven R.H. 2006. “Forgiveness in Marriage: Current Status and Future Directions”. *Family Relations*, 55/4, ss. 415-427.
- Fitzgibbons, R.P. (1986). The Cognitive and Emotive Use of Forgiveness in the Treatment of Anger. *Psychotherapy*, 23, 629–633. 78
- Gamsız, Ş.Yazıcı, H. ve Altun, F. (2013). “Öğretmenlerde A Tipi Kişilik, Stres Kaynakları, Öz Yeterlik Ve İş Doyumu”, *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8(8), ss. 1475-1488
- Goldfarb, J. (2005). “The emergence, expression and integration of forgiveness: A psychodynamic exploration and case study”, (Unpublished doctoral dissertation, Alliant International University, San Diego.
- Görüş, Y. (1999). Bir Grup Lise Öğrencisinin Atılganlık Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi , İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Güleç, İ. ve Aslan, Y. G. (2013). “Af Kanunu İle Lisansüstü Eğitime Yeniden Başlayan Öğrencilerin Deneyimlerinin İncelenmesi”, *Journal of Research in Education and Teaching*, 2(4), ss.270-276

- Gündüz, Ö. ( 2014 ). Üniversite Öğrencilerinde Affetmeyi Yordayan Değişkenlerin Belirlenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güner, İ. (2001). Sınavla öğrenci alan devlet lisesi öğrencilerinin problemleri (K.Maraş örneği). İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi, Malatya.
- Güney, S. (2001). Stres ve stresle basa çıkma yönetim ve organizasyon. Ankara: Nobel.
- Hall, J. H. ve Fincham, F. D. (2005). Self-Forgiveness: The Stepchild of Forgiveness Research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 621–637.99
- Hamurcu, H. (2011). Ergenlerin yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşlarını yordamada psikolojik ihtiyaçlar, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Hargrave, T. D. and Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23, 41-62.
- Hepp-Dax, S. H. (1996). Forgiveness as an Educational Goal with Fifth Grade Inner-City Children, Yayınlanmamış doktora tezi, Fordham University, New York.
- Hope, D. (1987). The healing paradox of forgiveness. *Psychotherapy*, 24 (2), 240-244.
- Hornby, A. S. and Wehmeier, S. (1995). *Oxford advanced learner's dictionary*. (7th Edition). Oxford: Oxford University Press.
- Horwitz, L. (2005). The Capacity to Forgive: Intrapsychic and Developmental Perspectives. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 53, 486- 511.
- Human Development Study Group (1991). Five Points on The Construct of Forgiveness Within Psychotherapy. *Psychotherapy*, 28(3), 493-496.
- Jampolsky, G. G. (1980). The Future is Now. *Journal of Clinical Child Psychology*, Summer, 182-184.
- Kara, E. (2009). Din ve psikolojik açıdan bağışlayıcılığın terapötik değeri. *Uluslar arası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2 (8).

- Karasar, N. (2010). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara Nobel Yayınevi, ss. 65-66.
- Kaya,F.(2015). Üniversite Öğrencilerinin Affetme Ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişki: Duygusal Zekânın Aracı Rolü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kurt, Z. (2005). Kanserli Hastaların İyileşmesinde Manevi Değerlerin Rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, SBE.103
- Lazarus, R.S. ve Folkman S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company, New York.
- Maltby, John, Macaskill, Ann, Day, Liza. (2001). “Failure to Forgive Self and Others: A Replication Between Forgiveness, Personality, Social Desirability and General Health”. Personality and Individual Differences, 30, ss. 881-885.
- McCullough, M. E., Bono, G. ve Root, L. M. (2005). Religion and Forgiveness. In R. F. Paloutzian, C. L. Park (Eds.), Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality (pp. 394–411). New York: Guilford.
- McCullough, Michael E., Worthington, Everett L., Rachal, Kenneth C. (1997). “Interpersonal Forgiving in Close Relationships”. Journal of Personality and Social Psychology, 73/2, 321-336.
- McCullough, M. E. Worthington, E. L. Rachal, K. C., Sandage, S. J., 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 (6), 1586-1603.
- McCullough, M.E., Pargament, K.I. and Thoresen, C.E. (2000). The Psychology of Forgiveness: History, Conceptual Issues, and Overview. In M.E. McCullough, K.I. Pargament, and C.E. Thoresen (Eds.), Forgiveness: Theory, Research, and Practice (p.1–14). New York: Guilford Press.
- Mihçioğlu, C. (1996). Sözcüklerin Öyküsü:A-Z. Ankara: KTB Yayınları



- Miller, M.E. (2002). Interpersonal Forgiveness: Enright's Theoretical Process Model Versus Empirical Process Outcomes (Doctoral Dissertation, Wisconsin-Madison University).
- Morgan, G. (1993). İşte Yaşamda Stresle Başa Çıkma Yolları. İstanbul: Ruh Bilim Yayınevi.
- Mullet, E., Barros, J., Frongia, L., Usai, V., Neto, F. ve Shafighi, S. R. (2003). Religious Involvement and the Forgiving Personality. *Journal of Personality*, 71, 1-19.
- Murdock, N.L (2012). Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları. (F. Akkoyun ve diğ. Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Musekura, C. (2010). An Assessment of Contemporary Models of Forgiveness (Vol. 302). Peter Lang. 84
- North, J. (1987). Wrongdoing and Forgiveness. *Philosophy*, 62, 499–508.
- Okutan, M. ve Tengilimoğlu, D. (2012). “İş Ortamında Stres ve Başa Çıkma Yöntemleri”, *Gazi Üniversitesi, Kazaları Araştırma ve İnceleme Enstitüsü Yayınları*, 1(3), ss.1-33
- Önal, A.(2014). Bilişsel Çarpıtmalar, Empati Ve Ruminasyon Düzeyinin Affetmeyi Yordama Gücünün İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Örücü, E. Kılıç, R. ve Ergül, A. (2011). “Çalışma Yaşamında Stresin Bireysel Performans Üzerindeki Etkileri: Eğitim ve Sağlık”, *Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 26(1), ss.1-21
- Özbay, Y. ve Şahin, B. (1997). Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 1-3 Eylül 1997, Ankara Üniversitesi, ANKARA.
- Özkaya, M. O. Yakın, V. ve Ekici, T. (2008). “Stres Düzeylerinin Çalışanların İş Doymu Üzerine Etkisi”, *Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Yönetim Ve Ekonomi Dergisi*, 15(1), ss.163-179

- Özmen, M. ve Önen, B. (2005). “Stresle Başa Çıkma Yolları”, İ. Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Medikal Açından Stres ve Çareleri Sempozyum Dizisi No: 47 ss.171-180
- Öztürk, O. (2002). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, 9. Basım, Nobel Tıp Kitapevleri, Ankara.
- Pehlivan, İ. (2010). “Örgütsel Stres Kavramı”, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, 4(1), ss.791-802
- Petersen, A.C. Kennedy, R.E. ve Sullivan, P. (1991). Coping with adolescence 93-110. (Eds.M.E. Colten ve S. Gore) Adolescent stress: causes and consequences. Aldine de Gruyter, New York.
- Riek, B. M. (2010). Transgressions, Guilt, and Forgiveness: A Model of Seeking Forgiveness. Journal of Psychology and Theology, 38 (4), 246 254.
- Roskies, E. (1994). “Savaş Ya Da Kaç” Tepkisi: Strese Gösterilen İlk Tepkiler.” (23-26). (çev. N.H. Şahin). Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım. Türk Psikologlar Derneği Yayınları No:2, Ankara.
- Roskies, E. (1998). Kişisel Problemleri Çözme Üzerine İpuçları, (Çev.: Neslihan Rungancı), (Ed.: Nesrin Hisli Sahin), Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım, 3. Basım, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No: 2, Ankara, s.105-106.
- Rotter, J.C. (2001). Letting go: Forgiveness in counseling. Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families, 9, 174–177.
- Rowshan, A. (1998). Stres Yönetimi. (çev.)Şahin Cüceloğlu. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Sarı, E., (2014). “Affetmenin Kendini Gerçekleştirme Üzerindeki Etkileri”, İlköğretim Online, 13(4), ss.1493-1501
- Sarıçam, H. ve Akın, A., (2013). “Affedicilik Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması”, Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi, 19(1), ss.37-46

- Scobie, E.D. and Scobie, G.E.W. (1998). Damaging Events: The Perceived Need for Forgiveness. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 28, 373-401.
- Sells, J. N. and Hargrave, T. D. (1998). Forgiveness: A review of the theoretical and empirical literature. *Journal of Family Therapy*. 20 (2), 21-36.
- Subkoviak, M. J., Enright, R. D., Wu, C., Gassin, E. A., Freedman, S., Olson, L. M. ve Sarinopoulos, I. (1995). Measuring Interpersonal Forgiveness in Late Adolescence and Middle Adulthood. *Journal of Adolescence*, (18), 641-655.
- Szablowinski, Z. (2012). Self-Forgiveness and Forgiveness. *The Heythrop Journal*, 53 (4), 678-689.
- Soysal, A., (2009). "Farklı Sektörlerde Çalışan İş Görenlerde Örgütsel Stres Kaynakları: Kahramanmaraş Ve Gaziantep'te Bir Araştırma", Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 14(2) ss.333-359.
- Şahin, H. (2014). Kur'ân'da Af Kelimesi Ve Affetmenin Anlam Alanı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Şahin, M. (2013). Affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Tan, S.(2006). Ergenlerde Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Atılganlık Düzeyleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tangney, J.P., Boone, A.L. and Dearing, R. (2005). Forgiving the Self: Conceptual Issues and Empirical Findings. In E.L. Worthington Jr (Ed.), *Handbook of Forgiveness* (p.143-159). New York: Routledge.
- Taysi, E. (2007). İkili İlişkilerde Bağışlama: İlişki Kalitesi ve Yüklemelerin Rolü. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi.
- 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.

- Truong, K. T. (1991). Human forgiveness: A phenomenological study about the process of forgiving. Unpublished doctoral dissertation. United States International University, San Diego, ABD.
- Tutar, H. (2000). Kriz ve Stres Ortamında Yönetim. İstanbul: Hayat Yayınları.
- Türkoğlu, Z. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinde Sorun Çözme Becerileri ile Affedici Özellikleri. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Türküm, A. S. (2002). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 18(2), 25-34.
- Wade, N. (2002). Understanding REACH: A Component Analysis of a Group Intervention to Promote Forgiveness (Doctoral Dissertation, Virginia Commonwealth University).
- Worthington, E. L. (1997). The Pyramid Model of Forgiveness. In Worthington E.L. (Eds.), Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theoretical Perspective. Philade:Templeton Foundation Press.
- Yakınlar, İ. (2006). Askeri Lise Öğrencilerinin Ve Yatılı Okuyan Erkek Sivil Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantısı Ve Ergenlik Dönemi Gelişimsel Ödevler Açısından Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kara Harp Okulu, Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yavuz, R. (2005). “Stres ve Kişilik”, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Medikal Açıdan Stres ve Çareleri Sempozyum Dizisi N. 47, Aralık s.41.
- Yılmaz, D. (2014). “The Effect Of Perceived Victimization On Forgiveness Tendency And Revenge Intention: A Research On Lodging Enterprises’ Employees”, AKÜ Journal of Economics and Administrative Sciences, 16(1), ss.87-105
- Yumuşak, S. (2007). “İş Görende İş Stresini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesine Yönelik Bir Araştırma”, Yönetim Bilimleri Dergisi, 5(1), ss.101-112

Yörükoğlu, A. (2002). Çocuk Ruh Sağlığı. İstanbul: Özgür Yayınları.



## EKLER

### EK 1: Kişisel Bilgi Formu

Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalında eğitimimi yüksek lisans düzeyinde devam ettirmekteyim. Bu anket “Lise Öğrencilerinin Stresle Baş Etme Becerilerinin Affedicilik Özelliklerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi” konulu yüksek lisans tezimde kullanılacaktır. Aşağıdaki anket formunu doldurmanızı rica ederim. Saygılarımla.

Ersel KOCABOZ

### DEMOGRAFİK BİLGİLER

#### 1. Cinsiyetiniz:

- Kız  
 Erkek

#### 2. Sınıfınız:

- 9  
 10  
 11  
 12

#### 3. Anneniz hayatta mı?

- Evet  
 Hayır

#### 4. Babanız hayatta mı?

- Evet  
 Hayır

#### 5. Annenizin eğitim durumu:

- İlköğretim  
 Lise ve dengi  
 Önlisans  
 Lisans  
 Lisansüstü

#### 6. Babanızın eğitim durumu:

- İlköğretim  
 Lise ve dengi  
 Önlisans  
 Lisans  
 Lisansüstü

#### 7. Aile gelir düzeyi:

- 500 TL ve altı  
 501-1000 TL  
 1001-1500 TL  
 1501-2000 TL  
 2001 TL ve üstü

#### 8.Okul Türünüz:

- Anadolu Lisesi  
 Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi  
 İmam Hatip Lisesi

## Ek 2: Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri

Aşağıda öğrenciliğiniz sırasında ve normal yaşantılarınız içerisinde karşılaştığınız değişik problem durumlarıyla nasıl başa çıktığınızla ilgili ifadeler bulunmaktadır. Zihninizde bazı problemleri somutlaştırarak bunlar üzerinde bir süre odaklaşıp cevaplamalarınızı somut durumlara yönelik olarak gerçekleştiriniz. Lütfen aşağıda verilen derecelendirmeyi kullanarak, sizin durumunuz için en uygun olan seçeneği X ile işaretleyiniz.

	SORULAR	Hiçbir Zaman	Ara sıra	Bazen	Sık Sık	Her zaman
1	Arkadaşlarım ve yakınlarımdan duygusal destek almaya çalışırım.					
2	Asıl problemim üzerinde yoğunlaşıp, gerekirse başka şeyleri bir yana bırakırım.					
3	Problemimle yaşamayı öğrenirim.					
4	Kendimi daha iyi hissedebilmek için uyuşturucu alırım.					
5	Müzik dinleyerek birçok şeyi unuturum.					
6	Problemimle ilgili duygularımı başkalarıyla paylaşıyorum.					
7	Enerjimi yaptığım şeyler üzerinde harcarım.					
8	Duruma olduğu gibi alışmaya çalışırım.					
9	Huzuru dinimde bulmayı denerim.					
10	Kendimi daha iyi hissetmek için ilaç alırım.					
11	Problemimi daha az düşünmek için sinemaya giderim veya TV seyredirim.					
12	Başka şeylerden ziyade o problem üzerinde daha çok odaklaşıyorum.					
13	Başkalarından ne yapabileceğim konusunda tavsiyeler alırım.					
14	Dini inançlarımdan güç alarak kendimi güvenli hissederim.					
15	Gerginliğimi azaltmak için sigara içerim.					
16	Başta gelenin çekileceğine inanırım.					
17	Problemlerimi unutmak için ders çalışır veya başka farklı şeylerle ilgilenirim.					
18	Her ne yaparsam zamanında yaparım.					
19	Benzer şeyleri yaşayan insanların tecrübelerinden yararlanırım.					
20	Olayın daha olumlu gözükmemesini sağlamak için farklı bir bakış açısıyla yaklaşırım.					
21	Problem hakkında daha az düşünmek için içki içerim.					
22	Her şeyimle ilahi bir güce sığınırım.					
23	Başıma gelenlere inanmak istemem.					
24	Problemi çözmemi engelleyen diğer şeylerden kendimi alıkoymaya çalışırım.					
25	Durum ile ilgili daha çok bilgi edinmek için başkalarına danışırım.					
26	Eskisinden daha fazla ibadet/dua ederim.					
27	Kendime bunun gerçek olmadığını söylerim.					
28	Sanki hiçbir şey olmamış gibi davranırım.					
29	Attığım her adımı ve yapacağım her hareketi çok iyi düşünürüm.					
30	Problem hakkında hissettiklerimi başkaları ile tartışırım.					
31	İlahi bir güçten yardım dilerim.					
32	Problemimden kurtulmak için değişik işlerle ilgilenirim.					
33	Başıma gelenlerden bir şeyler öğrenmeye çalışırım.					

34	Problemi bütün gerçekliğiyle olduğu gibi kabul ederim.						
35	Benden yaşlı birine danışırım.						
36	Problemimi en iyi nasıl çözebileceğimi düşünürüm.						
37	Dini aktivitelere katılırım.						
38	Rahatlamak için ağlarım.						
39	Ne yapacağım konusunda bir plan hazırlarım.						
40	Problemim hakkında somut bir şeyler yapabilecek birileri ile konuşurum.						
41	Olanlara daha iyimser bir gözle bakmaya çalışırım.						
42	Problemimden kurtulmak için üzerine direkt olarak giderim.						
43	Başkalarından şefkat ve anlayış beklerim						





### Ek 3: 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
Beni Hiç		Beni Pek		Beni Biraz		Beni Tamamen
Yansıtmıyor		Yansıtmıyor		Yansıtıyor		Yansıtıyor

	SORULAR	1	2	3	4	5	6	7
1	İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim.							
2	Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım.							
3	Yaptığım kötü şeylerden öğrendiklerim onlarla baş etmemde bana yardımcı olur.							
4	İşleri berbat ettiğimde, kendimi kabul etmek benim için gerçekten çok zordur.							
5	Yaptığım hatalara, zamanla daha anlayışlı olurum.							
6	Hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ya da yaptığım olumsuz şeyler için kendimi eleştirmeyi durduramam.							
7	Yaptığının yanlış olduğunu düşündüğüm kişiyi cezalandırmayı sürdürürüm.							
8	Beni incitenlere karşı zamanla daha anlayışlı olurum.							
9	Beni incitenlere karşı katı olmaya devam ederim.							
10	Başkaları bana geçmişte zarar vermiş de olsa, eninde sonunda onları iyi insanlar olarak görebilirim.							
11	Başkaları bana kötü davranırsa, onların hakkında kötü düşünmeye devam ederim.							
12	Biri beni hayal kırıklığına uğrattığında, bu olayı eninde sonunda geçmişte bırakabilirim.							
13	Kontrol edilemeyen nedenlerden dolayı işler ters gittiğinde, onlar hakkında olumsuz düşüncelere takılıp kalırım.							
14	Hayatımdaki kötü durumlara zamanla daha anlayışlı olabilirim.							

15	Hayatımdaki kontrol edilemeyen durumlar yüzünden hayal kırıklığına uğrarsam, onlar hakkında olumsuz düşünmeyi sürdürürüm.								
16	Hayatımdaki kötü durumlarla eninde sonunda barışı- rım.								
17	Kimsenin hatası olmayan olumsuz durumları kabul- lenmek benim için gerçekten çok zordur.								
18	Kimsenin kontrolünde olmayan kötü durumlarla ilgili olumsuz düşüncelerimden, eninde sonunda kurtulurum.								



## ÖZGEÇMİŞ

Ersel KOCABOZ 1988 yılında Bursa'da dünyaya geldi. Lisans eğitimini İstanbul Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik ile Türkçe Öğretmenliği bölümlerinde tamamladı. Üniversite yıllarında akademik gelişiminin yanı sıra tiyatro eğitimi de alıp, çeşitli oyunlarda rol aldı. Eğitimcilik hayatını lisans öğrenimi sırasında başlattı, bu dönemde ÇEKÜL Vakfı bünyesinde görev alarak öğrencilerde kültür ve çevre bilincini arttırmayı amaçlayan bir dizi eğitimler gerçekleştirdi. Mezuniyet sonrası iki yıl bir lisede psikolojik danışman olarak görev yaptıktan sonra askerlik görevini Deniz Kuvvetleri Komutanlığı bünyesinde psikolojik danışman olarak yaptı. Son iki yıldır Bahçelievler Rehberlik Araştırma Merkezi'nde görev yapmakta olup, bu süre zarfında üstün/özel yetenekli öğrencilerin tanınması ve onlara yönelik destek eğitimi faaliyetleri sunulması konularında aktif rol aldı.

Lisans eğitiminin yanında almış olduğu hipnoterapi, çözüm odaklı danışmanlık, hızlı okuma eğitmenliği, öğrenci koçluğu gibi uzmanlık eğitimleriyle mesleki çalışmalarını ergen ve yetişkin gruplarına yönelik olarak devam ettirmektedir. Özel ilgi alanı içerisinde seminer ve eğitim çalışmaları düzenlemek olan Ersel KOCABOZ, bugüne kadar çeşitli özel eğitim kurumları, belediyeler ve sivil toplum kuruluşları çatısı altında kariyer planlama, psikolojik sağlığı koruma, aile içi ilişkiler ve iletişim konularında seminerler gerçekleştirmiştir. Bir yandan da çeşitli basın organlarında uzmanlık alanlarıyla ilgili programlara konuşmacı olarak katılmaktadır. Halen İstanbul Aydın Üniversitesi radyo ve tv programcılığı ön lisans eğitimine devam etmektedir.