



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN AFFETME DAVRANIŞLARI, YAŞAM
DOYUMLARI VE SÜREKLİ ÖFKE DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

GÖZDE AYNUR ASLAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANA BİLİM DALI

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EKİM, 2016

TELİF HAKKI ve TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 12 ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı: Gözde Aynur

Soyadı: Aslan

Bölümü: Eğitim Bilimleri Bölümü/Psikolojik Danışma ve Rehberlik

İmza:

Teslim tarihi:19.10.2016

TEZİN

Türkçe Adı: Üniversite Öğrencilerinin Affetme Davranışları, Yaşam Doyumları Ve Sürekli Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

İngilizce Adı : The Relationship Between The Forgiveness Behaviour, Life Satisfaction And Trait- Anger Of The University Students

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

GÖZDE AYNUR ASLAN

JÜRİ ONAY SAYFASI

Gözde Aynur ASLAN tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinin Affetme Davranışları, Yaşam Doyumları Ve Sürekli Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi ” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği/oy çokluğu ile Gazi Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Leyla ERCAN

(Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi)

Başkan:.....

Üye:.....

Üye:.....

Üye:.....

Tez Savunma Tarihi:

Bu tezin Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Ülkü Eser Ünaldı

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü



Canım Aileme

TEŞEKKÜR

Bu uzun çalışma sürecinde pek çok kişinin desteğini gördüm. Öncelikle; tez konumun belirlenmesinden başlayarak bu sürecin en sonuna kadar her aşamada yanımda olarak beni büyük bir sabırla motive eden, değerli önerileriyle bana yol gösteren ve hiçbir desteğini esirgemeyen kıymetli tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Leyla Ercan'a çok teşekkür ederim. Verilerin analizi konusunda benden yardımlarını esirgemeyen Doç Dr. Şeref Tan ile araştırma görevlisi Emre Er'e teşekkür ederim.

Tüm yaşamım boyunca kendisinden güç aldığım, her zaman kendimi şanslı hissettirip, sabırla bana katlanan ve bugünlere gelip bir meslek sahibi olmamı sağladığı gibi yüksek lisans eğitimime başlamamın en önemli sebebi ve destekçisi olan canım babam Uğur Serdar Tomaz'a maddi ve manevi tüm desteği için sonsuz teşekkürler. Yaşamımın her döneminde emeği ve fedakarlığı ile üzerime titreyen, daima beni dinleyip motive eden, her zaman kendimi şanslı hissettirip, sabırla bana katlanan, bu güzel günlere gelmemin en büyük destekçisi canım annem Kadriye Tomaz'a tüm fedakarlıkları için sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Yalnız bu çalışma döneminde değil her daim benden desteğini esirgemeyen, motivasyonum düştüğünde beni kendime getiren, özellikle çevirilerimi yaparken bana tezimin tamamında yardımcı olan sevgisinden güç aldığım canım kardeşim Gamze Zehra Tomaz'a çok teşekkür ederim. Hayatımın her evresinde beni motive edip işlerimi kolaylaştırmaya çalışan, attığım her adımda beni destekleyen, yardımcı olmaya çabalayan, sevecenliği ile gücüne güç katan canım kardeşim Engin Turgay Tomaz'a çok teşekkür ederim. Hayatını bizlere adayan, bizimle üzülüp bizimle sevinen, bu tez sürecinde bile benimle birlikte heyecanlanan, dualarını hiç eksik etmeyen yeni kaybettiğimiz canım dedem; senin tembel torunun bu sürecin sonunu sana gösterip sevincine ortak edemedi seni ama eminim sen bizleri takip etmeye devam ediyorsun. Tüm emeklerin için sonsuz teşekkürler, nur içinde yat canım dedem. Ve son olarak hayatıma girdiği andan itibaren her şeyi daha anlamlı hale getiren, gerçek anlamda yol arkadaşlığı yapan, hiçbir zaman benden hiçbir yardımını esirgemeyip hep yanı başımda olan, biricik eşim Fatih Aslan'a tüm yardımları, ilgisi ve sevgisi için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN AFFETME DAVRANIŞLARI, YAŞAM DOYUMLARI VE SÜREKLİ ÖFKE DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Gözde Aynur Aslan

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Ekim 2016

ÖZ

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin affetme davranışları, yaşam doyumları ve sürekli öfke düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma grubu Ankara ilinde Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi'nde on iki farklı bölümde öğrenim gören toplam 638 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada veriler; “Heartland Affetme Ölçeği”, “Yaşam Doyumu Ölçeği” ve “Sürekli Öfke-Öfke İfade Biçimleri Ölçeği”nin (SÖÖBÇ) “Sürekli Öfke” alt ölçeği ve “Kişisel Bilgi Formu” uygulanarak elde edilmiştir. Elde edilen veriler SPSS programı kullanılarak çözümlenmiştir. Verilerin analizinde bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ve Çoklu Regresyon Analizi kullanılmıştır. Araştırmada; kadın öğrencilerin başkasını affetme ve yaşam doyumunda puanları, erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksektir. Erkek öğrencilerin ise sürekli öfke puanları kadın öğrencilerden daha yüksektir. BÖTE öğrencilerinin durumu affetme puanları Resim Öğretmenliği öğrencilerinden daha yüksektir. Ayrıca PDR öğrencilerinin genel affetme puanları İlköğretim Matematik ve Sosyal Bilgiler Öğretmenliği öğrencilerinden daha yüksektir. Öğrencilerin affetme davranışları ile yaşları ve devam edilen sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Affetmenin bütün alt boyutlarının yaşam doyumu ile pozitif yönlü anlamlı

ilişkiler gösterdiği bulunmuş ancak yaşam doyumu ile en fazla durumu affetme boyutu pozitif yönlü ilişkili bulunmuştur. Affetmenin bütün alt boyutlarının sürekli öfke ile negatif yönlü anlamlı ilişkiler gösterdiği ancak sürekli öfke ile en az kendini affetme boyutu negatif yönlü ilişkili bulunmuştur. Affetmenin bütün alt boyutlarının birbirleri ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiler gösterdiği bulunmuştur. Yaşam doyumu ile sürekli öfke arasında negatif yönlü ve orta düzeyde ilişki görüldüğü bulunmuştur. Elde edilen bulgular, yapılan araştırmalarla birlikte tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.



Bilim Kodu:

Anahtar Kelimeler: Affetme, Yaşam Doyumu, Sürekli Öfke

Sayfa Adedi: 87

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Leyla ERCAN

**THE RELATIONSHIP BETWEEN THE FORGIVENESS
BEHAVIOUR, LIFE SATISFACTION AND TRAIT- ANGER OF THE
UNIVERSITY STUDENTS**

(M.S. Thesis)

Gözde Aynur Aslan

GAZİ UNIVERSITY

THE GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

October 2016

ABSTRACT

The aim of this research is to investigate the relationship between the forgiveness behaviour, life satisfaction and trait- anger of the university students. The research group consisted of 638 students from twelve different departments from Gazi University Faculty of Education in Ankara. “Heartland Forgiveness Scale (HFS)”, “Satisfaction with Life Scale (SwLS)”, “Continuous Anger” subscale of “Continuous Anger and Anger Expression Style Scale” and “Personal Info Form” were applied in data acquisition of this research. The SPSS (Statistical Package for Social Sciences) was used for the analysis of the collected data. To analyse the data; independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), Pearson product-moment correlation coefficient and multiple regression analysis were used. In the light of this research, the scores of forgiveness and life satisfaction of female students are significantly higher than male students. Trait-anger scores of male students, on the other hand, are higher than female students. The scores of forgiveness of the situation are higher among Computer Education and Instructional

Technology students than Art Teaching students. Also, the scores of general forgiveness of Psychological Counselling and Guidance students are higher than Elementary Mathematics Teacher Education and Social Sciences Teaching students. No meaningful relationship between the forgiveness behaviour and age and on-going education level was found. It is found that all sub-dimensions of forgiveness and life satisfaction are positively related into each other, however; forgiveness of the case is the furthest positively related one with life satisfaction. All sub-dimensions of forgiveness are negatively related to trait-anger, yet least negatively related one is the self-forgiveness. In the light of the research, it was found that all sub-dimensions of forgiveness are positively related into each other. A negative and a medium- level relationship between life satisfaction and trait- anger was found. The acquired findings were discussed with conducted researches and some suggestions were made.



Science Code:

Key Words: Forgiveness, Life Satisfaction, Trait-Anger

Page Number: 87

Supervisor: Assist.Prof. Dr. Leyla ERCAN

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI ve TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU.....	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	iii
İTHAF SAYFASI.....	iv
TEŞEKKÜR SAYFASI.....	v
ÖZ.....	vi
ABSTRACT.....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xiv
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	xvi
BÖLÜM I	
GİRİŞ.....	1
Problem Durumu.....	1
Affetme	1
<i>Affetme Kavramının Tarihçesi.....</i>	<i>1</i>
<i>Affetme Kavramı.....</i>	<i>4</i>
<i>Affetme ile Benzer Kavramlar.....</i>	<i>6</i>
<i>Kendini Affetme Kavramı.....</i>	<i>7</i>
<i>Affetmeyi Açıklayan Modeller</i>	<i>8</i>
<i>Psikodinamik Yaklaşım</i>	<i>9</i>
<i>Affetmenin Süreç Modelleri</i>	<i>10</i>
<i>Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli.....</i>	<i>13</i>
<i>Hargrave'in Affetme Modeli.....</i>	<i>14</i>
<i>Affetmeyi Etkileyen Faktörler.....</i>	<i>16</i>

<i>Kişilik Özellikleri.....</i>	16
<i>Dindarlık.....</i>	17
<i>Özür Dilenmesi.....</i>	18
<i>Empati.....</i>	18
<i>Zararın Şiddeti.....</i>	19
<i>Bağlanma.....</i>	19
<i>Kültür.....</i>	20
<i>Yaş.....</i>	20
<i>Affetme Konusunda Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar</i>	21
<i>Affetme Konusunda Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar</i>	23
Yaşam Doyumu.....	25
<i>Yaşam Doyumunu Etkileyen Unsurlar.....</i>	27
<i>Yaşam Doyumunu Etkileyen Bazı Değişkenler</i>	29
<i>Pozitif Psikoloji Açısından Yaşam Doyumu.....</i>	30
<i>Affetme ve Yaşam Doyumu.....</i>	31
Öfke.....	31
<i>Öfkenin Nedenleri</i>	34
<i>Öfkenin Olumlu ve Olumsuz Yönü.....</i>	35
<i>Öfkenin Boyutları.....</i>	37
<i>Affetme Davranışı ve Öfke.....</i>	39
Araştırmanın Amacı.....	39
Araştırmanın Önemi.....	40
Sayıtlar.....	41
Sınırlılıklar.....	41
Tanımlar.....	41
BÖLÜM II	
YÖNTEM.....	43
Araştırmanın Modeli	43
Araştırma Grubu	43
Ölçme Araçları	45
Kişisel Bilgi Formu.....	45
Heartland Affetme Ölçeği.....	45
Yaşam Doyumu Ölçeği.....	45

Sürekli Öfke-Öfke İfade Biçimleri Ölçeği.....	46
Verilerin Toplanması	46
Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması	47
BÖLÜM III	
BULGULAR	48
Betimsel İstatistikler.....	48
Öğrencilerin Affetme Davranışları, Yaşam Doyumları ve Sürekli Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular.....	49
Öğrencilerin Affetme, Yaşam Doyumu ve Sürekli Öfke Durumlarına İlişkin Algılarının Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması.....	50
Öğrencilerin Affetme Algılarının Devam Edilen Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	53
Öğrencilerin Affetme Algılarının Öğrenim Görülen Bölüm Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	55
BÖLÜM IV	
TARTIŞMA.....	58
“Öğrencilerin affetme davranışları ile yaşam doyumları ve sürekli öfke düzeyleri arasında ilişki var mıdır?” Problemine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	58
“Öğrencilerin affetme davranışları cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?” Problemine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	62
“Öğrencilerin affetme davranışları yaşa göre farklılaşmakta mıdır?” Problemine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	63
“Öğrencilerin affetme davranışları devam edilen bölüme göre farklılaşmakta mıdır?” Problemine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	64
“Öğrencilerin affetme davranışları devam edilen sınıf düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?” Problemine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	65
BÖLÜM V	
SONUÇ VE ÖNERİLER	66
Sonuçlar	66
Öneriler.....	68
KAYNAKLAR	71
EKLER	80

EK 1- Kişisel Bilgi Formu	81
EK 2- Heartland Affetme Ölçeği.....	82
EK 3-Yaşam Doyumu Ölçeği.....	83
EK 4 - Sürekli Öfke-Öfke İfade Biçimleri Ölçeği (Sürekli Öfke Alt Ölçeği).....	84
EK 5-Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği (Söötö) Kullanım İzni.....	85
EK 6- Yaşam Doyumu Ölçeği Kullanım İzni.....	86
EK 7- Heartland Affetme ÖlçeğiKullanım İzni.....	87



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. <i>Affetme Süreç Müdahalesindeki Psikolojik Değişkenler</i>	12
Tablo 2. <i>Affetmenin Dört İstasyonu</i>	16
Tablo 3. <i>Araştırma Örneklemindeki Öğrencilerin Bazı Değişkenlere Göre Dağılımı</i>	47
Tablo 4. <i>Araştırma Değişkenlerinin Minimum, Maximum, Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri</i>	51
Tablo 5. <i>Öğrencilerin Affetme Davranışları, Yaşam Doyumları ve Sürekli Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişki</i>	53
Tablo 6. <i>Öğrencilerin Affetme, Yaşam Doyumu ve Sürekli Öfke Durumlarına İlişkin Algı Düzeylerine Yönelik Cinsiyete Göre t-Testi Sonuçları</i>	54
Tablo 7. <i>Affetme, Yaşam Doyumu ve Sürekli Öfke Durumlarının Yaşa Göre Betimsel Verileri</i>	55
Tablo 8. <i>Affetme, Yaşam Doyumu ve Sürekli Öfke Durumlarının Yaşa Göre ANOVA Sonuçları</i>	56
Tablo 9. <i>Affetme, Yaşam Doyumu ve Sürekli Öfke Durumlarının Sınıf Düzeyine Göre Betimsel Verileri</i>	58
Tablo 10. <i>Affetme, Yaşam Doyumu ve Sürekli Öfke Durumlarının Sınıf Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları</i>	59

Tablo 11. <i>Affetme Algılarının Öğrenim Görülen Bölüm Türüne Göre Betimsel Verileri</i>	61
--	----

Tablo 12. <i>Affetme Algısının Öğrenim Görülen Bölüm Türüne Göre Karşılaştırılması</i>	62
--	----



SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

SÖÖBÇ	Sürekli Öfke-Öfke İfade Biçimleri Ölçeği
PDR	Psikolojik Danışma ve Rehberlik
BÖTE	Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi
$\bar{X}$	Aritmetik Ortalama
S	Standart Sapma

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın temelini oluşturan problem durumu açıklanmış, araştırmanın amacı verilmiş, önemine değinilmiş, sayıtlılar ve sınırlılıklar belirtilmiş ve araştırma ile ilgili temel kavramlar açıklanmıştır.

Problem Durumu

Affetme

Affetme Kavramının Tarihçesi

Hatayı affetme oldukça eski bir kavramdır. Ancak ilkel topluluklarda zararlar başa çıkma yöntemi olarak affetmeden ziyade intikamın kullanıldığı görülmektedir. İlk edebiyat örneklerinde de intikamın affetmeden daha fazla vurgulandığı görülmektedir. Örneğin, Yunan mitolojisinde, intikam olayları affetmeden daha fazla anlatılmaktadır (Taysi, 2007). Ancak ; zararlar başa çıkma yöntemi olarak düşünülen intikam almanın toplum açısından masraflı hale gelmeye başladığı anlaşıldığı zaman toplum da affetmenin önemini anlamaya başlamış ve edebi eserlere de bunu yansıtarak; affetmeyi övmüş ve intikamın zararlarını anlatmaya başlamıştır. Dostoyevski, Twain, O'Neil, Elliot, Dickens, Franklin ve birçok yazar eserlerinde bu konuyu vurgulamıştır (Droll, 1984).

Meninger (1996), affetme kavramının; felsefede, dinlerde, psikolojide, ahlak biliminde ve siyasal yapılarda merkezi bir terim olduğunu belirtmiştir. (Zechmeister ve Romero, 2002). 1980'li yıllarda psikolog ve akıl sağlığı uzmanları tarafından araştırılmaya başlanan affetme kavramı günümüzde de ilgi çekici bir araştırma konusu haline gelmiştir. Neredeyse bütün büyük dinlerde geçen affetme kavramı geçmişte daha ziyade teolojik bir yapı olarak görülmüştür. Bir kişinin kendi kendini affetmesi daha ziyade dinlerin ilgi alanına

girmektedir. Ancak bir kişinin başka bireyleri affetmesi noktasında psikoloji ve felsefenin de ilgi alanına girmiştir.

Felsefe literatüründe affetme konusuyla ilgili bir kuram henüz geliştirilmemiş olsa bile; affetme ile ilgili oldukça fazla görüş vardır. Bu görüşlerden bazılarını şu şekilde sıralamak mümkündür. Literatürde yer alan bir çok görüş, affetme için gerekli olan olumlu davranış değişiminin suçlu kişiye yönelik olumsuz hisleri azaltabildiğini söylemektedir. Downie de (1965), sevgi üzerinde durarak affetmenin ilişki onarıcı olumlu yönünden bahsetmiştir. Affetme konusunda en kapsamlı açıklamayı yapan North (1987) affetmenin, kızgınlık duygularının üstesinden gelerek hiçbir hakkı olmadığını düşünsek bile bizi inciten kişiye sevgi ile yaklaşmak olduğunu belirtmiştir. Felsefe tartışmalarında farklı bir görüş olarak; Richards'a (1988) göre verilen zararların çoğu yabancı kişilerden kaynaklandığı için; affetme sorunların çözümü için bir alternatif değildir.

Sonuç olarak affetme bir ahlaki erdem olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişinin affetme zorunluluğu yoktur. Affetmezse suçlanmaz, ancak affederse övülür (Enright ve The HumanDevelopment Study Group, 1994). Affetme bu nedenle, felsefi modellerde affedenden affedilene doğru, tek yönlü olarak düşünülür. (Taysi, 2007).

Felsefe literatüründe; genel olarak affetmenin ilişki onarıcı olduğu kabul edilmekle birlikte; Affetme kavramı her zaman olumlu görülen bir kavram olmayıp bazen de eleştirilmiştir. Örneğin, Nietzsche affetmeyi bir zayıflık ifadesi olarak gördüğü gibi affetmenin kendi haklarını çözüme ulaştırmada yetersiz olan zayıf kişiler için olduğunu iddia etmektedir (Nietzsche, 1887/2004).

Neredeyse bütün dinlerde “Affetme” kavramı yer almaktadır. Topluma ve kişilerarası ilişkilere düzenlemeler getiren dinler, bu kavramlara sağlayacağı içsel ve toplumsal huzur açısından değer vermişlerdir (Kara, 2009). Birçok dünya dininde binlerce yıldır affetme kavramından bahsedilmiştir (McCullough ve Worthington, 1999; Rye vd, 2000). Üç büyük tek tanrılı dinde insanların tanrı tarafından affedileceği bilgisi ve bunun bir sonucu olarak da hataların affedilmesi gerektiği düşüncesi yaygındır (McCullough ve Worthington, 1999).

Yahudilikte affetmek bir zorunluluk olmakla birlikte; Yahudilik'e göre, insanoğlu Tanrı'nın bir yansıması olup Tanrı affetmeyi emretmektedir (Rye vd., 2000). Özellikle suçlu olan kişi, pişmanlığını belirterek, bağışlanmak istediğinde onu affetmek zorunlu hale gelir.(Enright ve Fitzgibbons, 2000). Yahudi inançlarında, affetme; Tanrı'nın bir

özelliğidir ve Tanrı'nın bağışlaması için tövbe etmek gerekir(Mc Cullough ve Worthington, 1999). Ancak öldürme gibi belirli suçlar affedilmez çünkü ahlaki açıdan uygun değildir.

Hristiyanlıkta ise; Tanrı tarafından bağışlanmak diğerlerini affetmeyi gerektirmektedir, çünkü Yahudilikte olduğu gibi affetmek ahlaki bir görev olarak görülmektedir. Suçlu aynı suçu, aynı kişiye karşı defalarca tekrarlamış olsa bile hatasından dolayı özür dilediğinde affedilmelidir (Kara, 2009). Tanrı'nın affetmesi İsa aracılığıyla olmaktadır ve öncelikle kişinin tövbe etmesi gerekmektedir. Bununla birlikte, bağışlama suçlunun pişmanlığını gerektirmez ve hiçbir önkoşulda yoktur(Rye vd.,2000).Hristiyanın suçluyu affetmesi kişisel bir davranıştan ziyade dinî bir görevdir. Suçluyu affetmek manevî sorumluluk olarak gereklidir, bu şekilde davranmak Tanrı'nın affetmesine erişmek için zorunludur (Kara, 2009).

İslam dininde “Affetme” kavramına şüphesiz ki çok önem verilmektedir. İslamiyet dininde, Allah'ın affetmesi şarta bağlı bir olaydır. İlahi affetme için; gereken sadece tövbe etmektir. Sosyal ilişkilerde de suçlu kişinin affedilmesi için, suçlu kişinin, pişman olması şartı aranmamaktadır. Kuran'da insanların günah işleme eğilimlerine karşılık, Allah'ın sınırsız affedici olduğu bilgisi yer vardır. Fakat Allah'ın asla affedemeyeceği durumlar da bulunmaktadır. Bunlar, haram olarak belirtilen durumlardır. Örneğin Allah'a şirk koşmak haram olarak belirtilmektedir. Allah'a şirk koşmak, O'na ve O'nun peygamberine inanmamaktır (Nisa Suresi, 48, 116, 137, 168; Muhammed Suresi, 34; Munafikun Suresi, 3-6; Tevbe Suresi, 80). Allah ve O'nun elçisi Hz. Muhammed, İslam dininde affediciliğin rol modelleri olarak belirtilmektedir. Ayrıca İslamiyet bireysel affetmeye önem vererek, günahları için Allah tarafından affedilmeyi önemsemektedir (Tsang'dan aktaran Taysi, 2007).

İslâm inancının temeli olan Kur'an'da da Allah'ın çok affedici olduğu birçok yerde tekrarlanır ve insanlardan da affetmeleri istenir (Kurt, 2005). Affetme ile ilgili olan bazı ayetler şu şekildedir;

"Bir kötülüğün karşılığı, onun gibi bir kötülüktür. Bununla birlikte, her kim affedecek ve durumu düzeltecek olursa (bilsin ki), onun karşılığı Allah'a aittir; Çünkü Allah zalimleri sevmez (Şura 37)",

"Bununla birlikte her kim güçlülere göğüs gerecek ve (kendine yapılanları da) bağışlayacak olursa (bilsin ki), bu, yapılmaya değer işlerdendir (Şura 43)",

"Ey inananlar eşlerinizden ve çocuklarınızdan size düşman olanlar da vardır; onlardan sakının. Bununla birlikte yine de onları affedecek, kusurlarını görmezden gelecek ve böylece onları bağışlayacak olursanız, (bilin ki) Allah çok bağışlayan, çok müşfik olandır (Teğabün 14)" (Komisyon, 2004).

Özetleyecek olursak; ilahi dinlerin, affetme konusunda birbirine benzeyen yada ayrışan bakış açıları mevcuttur. Hristiyanlık ve Yahudilikte affetme merkezi bir rol oynamakta olup bir tür zorunluluktur. İslamiyet de ise Allah tarafından affedilmek önemli olmakla beraber kişilerarası affetme de oldukça önemlidir.

Affetme kavramının psikoloji literatürüne uzun yıllar girememesi sebebi olarak, kavramın teolojik bir kavram olarak görülmesi öne sürülmektedir (Hope, 1987). Bunun yanı sıra psikolojinin ilk dönemlerinde olumsuz tutum ve davranışlar daha öncelikli olarak ele alınmıştır. Bu çerçevede “saldırganlık, hoşgörüsüzlük, dogmatizm ve katılık” gibi kavramlar üzerinde, “affetme, yardımlaşma, sevgi ve hoşgörü” kavramlarına göre öncelikli olarak ve daha fazla durulmuştur (Ayten, 2009). Psikolojide affetme gibi olumlu tutum ve davranışlara yönelik konular özellikle 1960’lardan sonra ele alınmıştır.

Affetmenin psikoloji alanındaki tarihçesi iki dönem olarak ele alınabilir. İlk dönem 1932–1980 dönemini kapsamaktadır. Bu dönemde affetme konusundaki çalışmalar çok sınırlı araştırmalar ve bazı kuramsal açıklamalardan öteye gitmemektedir. İkinci dönem ise 1980’den sonraki zamanı kapsamakta olup affetmenin bilimsel olarak incelenmesinin hız kazandığı dönemdir. (McCullough, Pargament, Thoresen; 2000). Günümüzde ise affetme/affedicilik konusu, psikolojide en çok çalışılan konularından birisi haline gelmiştir.

Affetme Kavramı

Affetmek Kavramı Türk Dil Kurumu tarafından; “Bağışlamak, hoşgörü ile karşılamak, mazur görmek” şeklinde tanımlanmıştır. Ancak affetme kavramının tanımlanması konusunda yazarlar kendi aralarında bir görüş birliğine varamamış olup, pek çok fikir ayrılığı ile karşı karşıya kalınmaktadır. Literatürde önemli tanımlardan biri olan Enright vd.,’lerinin (1992) tanımı ile başlayacak olursak; Bir kişinin kendisini haksız yere inciten kişiye yönelik kızgınlık, yargılama ve o kişiye aynı şekilde karşılık verme haklarından vazgeçmeye yönünde istekliliği ve aynı zamanda bu kişi için merhamet, cömertlik ve sevgi gibi aslında hak etmediği duyguları hissetmeye çalışma sürecidir. Yani bu tanıma göre

kendini inciten kişiye yönelik olumsuz duygulardan vazgeçilmekle beraber olumlu duygular da hissetmek söz konusudur.

Coyle'ye göre affetme, bizim haklarımız ve kendimiz ile diğerlerinin ahlaki hataları arasında köprüdür (Coyle'den aktaran İnak, 2010). Walsch (1999) affetmeyi; geçmişte yaşanmış acıların gitmesine izin vererek, kalbin iyileşmesine yol açan bir karar olarak tanımlamaktadır. Worthington (1998) ise, affetmeyi, inciten bireyden kaçınarak, bu bireye yaşanan öfke yada misilleme yapmak gibi olumsuz duyguları eksiltme güdüsü şeklinde ifade etmektedir. Yani inciten bireye karşı olumsuz duygulardan vazgeçmek söz konusudur.

Hargrave ve Sells (1997) ise affetmeyi, kırıcı davranışa maruz kalmış kişinin tekrar bir güven ilişkisi kurulmasına izin vermesi ve iki kişinin bu incitici davranış üzerine tartışabilmeleri olarak tanımlayarak affetmenin olumlu davranış yönüne vurgu yapmıştır. Hill (2001), bağışlamayı, yaşanan bir çatışma sonrasında, kişiler arası ilişkileri düzenleyen, sağlıklı insan gelişiminin merkezi olarak düşünmektedir.

Jones'a (1997) göre affetme, hak etmediği bir şey yaşamış ve yıkılmış kişinin, yaşamın bu adaletsizliği karşısında kendisine yeniden değer vermesini sağlayan sevgi devrimi olarak değerlendirilmektedir.

Human Development Study Group (1991), affetmeyi içsel bir süreç olarak tanımlarken bu içsel sürecin kaynağında bir kişilerarası ilişki olduğunu söylemiştir. Kişilerarası bağışlamayı güdüsel bir sistem içerisinde ele alan Mc Cullough, Worthington ve Rachal (2000) incinen kişinin inciten kişiye karşı duygularında olumlu değişim şeklinde bahsetmektedirler.

Affetme konusunda başka bir tanımlama ise; kırılan kişinin olumsuz duygularını karşısındaki kişiye yönelik yaşamaya devam etmesi ya da bunları terk edip iyimser tavır takınmasıdır şeklinde tanımlayarak diğer tanımlardan farklı olarak olumsuz duyguların beslenilmeye devam edilmesini de affetme tanımı içine almıştır. (Baumester, Exline ve Sommer, 1998). Gerçek anlamda affetmenin gerçekleşmesini istiyorsak; her şeyden önce nefret, öfke, kırgınlık, kendine kızma, intikam alma gibi olumsuz duyguları bir kenara bırakılmak gereklidir. Bir kişi affettiğini söylediği halde hâlâ daha olumsuz duygu ve düşünceler taşıyorsa affetmeyi içselleştirememiş, yüzeysel olarak yaşıyor demektir. Psikolojik iyileşme sağlaması beklenen affetme içsel olarak da gerçekleşmelidir (Auerbach, 2005).

Affetme, suçlunun sorumluluğundan kurtulması anlamına gelmez. Affetme, manevi anlamda kırgınlık yaşayan kişinin, bu kırgınlığı ve kızgınlığından, suçlu lehine vazgeçmesidir (Dawary, 2006). Affetmede suçu tamamen unutma ve olmamış gibi davranma da yoktur. Ancak, nefreti yenmek ve öç alma duygusundan vazgeçmek esastır. Suçlu yine suçludur ve suç yine suçtur (Dowrick, 2000).

Yani genel anlamda affetme, olumsuz etki, duygu ve davranışların yerini olumlu duyguların, empatinin, ruhsal dengenin, aldığı bir süreç olarak tanımlanabilmektedir (Enright ve Gassin, 1992). Tanımlarda dikkat çeken bir diğer özellik ise; Affetmek konusunda kişi sadece olumsuz duygulardan vazgeçmekle kalmayıp aynı zamanda karşısındaki kişiye olumlu duygularda beslemeye başlamaktadır.

Batıda affetmenin kavramsallaştırmasına ilişkin çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Bir örnek verecek olursak; Kanz (2000) ABD üniversitelerinden öğrencilere affetme kavramı hakkında sorular sormuştur. Katılımcılar diğer kişi farkında olmadan da affetmenin mümkün olabileceği fikrinde anlaşılmışlardır. Onlara göre affetme bir tür zayıflık ya da suçlunun zarar verici davranışını maruz veya haklı görmek değildir. Katılımcıların affetme ile ilgili diğer düşünceleri de şu şekildedir: Affetme otomatik olarak doğru davranışı geri getirmez, affetme gerçekleştiği zaman öfke azalır, suçlu kişi hayatında büyük bir değişiklik yaptığında ve insanlar affetme konusunda vicdani bir sorumluluğa sahip olduğunda affetme daha olasıdır (Şahin,2013).

Affetme ile Benzer Kavramlar

Affetme kavramının ortak herkesin kabul ettiği bir tanımı olmasa bile affetme kavramının bazı kavramlarla karıştırılıp birbiri yerine kullanılabildiği görülmüş olup affetme kavramı ile karıştırılabilen kavramlara da değinmekte fayda vardır.

Affetmek;unutmakile karıştırılabilir. Oysa unutmak insanın yaşadığı şeyleri bilincinden uzaklaştırması olup sorun çözümüne dair bir şey yapılmaz. Affetme de ise kişi yaşananları kabul etmekle birlikte bu süreçte aktif olarak katılmaktadır. (Fincham, Hall,ve Beach, 2005). Yani unutmak bir affetme türü değildir.

Ayrıca affetmek *göz yummakta* demek değildir. Göz yumma davranışında yapılmış eylem reddedildiği için ortada bir suç durumu da gözükmemekte olup ortaya çıkan kızgınlık reddedilmekte bastırılmaktadır. (Scobie ve Scobie,1998). Eşi tarafından aldatılan bir

kişinin bu durumu görmezden gelmesi ve ilişkisine devam etmesi bu duruma örnek olabilir (Taysi, 2007).

Affetmek *mazur görmek* ile de karıştırılabilir. Bu kavramda ise bazı nedenlerden ötürü kişinin yanlış davranışından sorumlu tutulmaması söz konusudur. (Murphy ve Hampton, 1988). Mazur görmeyle ifade edilmek istenen suçlunun yaptığı hatada, kendini savunmak için haklı bir noktası olduğuna inanmasıdır (Enright ve Coyle, 1998).

Haklı çıkarmak kavramı affetmek ile ilişkili bir kavram olsa bile bu durumda da kişinin yaptığı eylemden ötürü suçu olmadığından affetmek gibi bir durumda söz konusu değildir. (Murphy ve Hampton, 1988). Haklı çıkarmada, yapılan eylem, ilk olarak yanlış olarak düşünülse de, sonradan değerlendirildiğinde, eylemin yapılabilecek en doğru eylem olduğu sonucuna varılmaktadır. Bu kavramın affetme ile ilişkisi yoktur.

Affetme *özel af* ile de karıştırılabilmekte olup özel afta adaleti sağlayan otorite durumundaki kişiler tarafından cezanın hafifletilmesi ya da ortadan kaldırılması söz konusudur. (Murphy ve Hampton, 1988). Affetme davranışını ise incinen kişi ortaya koyduğu için içsel bir süreçtir. (Enright ve Fitzgibbons 2000).

Affetme ile *uzlaşma* kavramları konusunda ise bazı yazarlar bu iki kavramın farklı kavramlar olduğunu belirtmiş (Sells ve Hargrave, 1998; Worthington Wade, 1999), bazıları ise aynı anlama geldiğini belirtmiştir (Enright ve Fitzgibbons, 2000; Fincham, Hall, ve Beach, 2005). Hepp-Dax (1996), uzlaşmanın affetme sürecinin bir sonucu olabileceğini fakat affetmenin sadece bir uzlaşma olmadığını belirtmektedir. Ona göre eğer affetme uzlaşmaya bağlı olsaydı, hayatta olamayan bir kişiyi affetmek imkânsız olurdu. Affetme genellikle affedenin kendi içinde yer alır, çünkü af kişiseldir (Hepp-Dax, 1996). Yani affetme kavramı pek çok kavram ile karıştırılabilmesine rağmen bu kavramlardan farklı özgün yapıya sahip bir kavramdır.

Kendini Affetme Kavramı

Her ne kadar affetme ile ilgili çalışmalar daha çok başkalarını affetme davranışı üzerine yoğunlaşsa da affetmenin bir boyutu da kişinin hatalarına karşı kendini affetmesidir. Kendini Affetme başkalarına verilen zarardan ötürü kendini affetmek şeklinde olabildiği gibi kendine verilen zarardan dolayı kendini affetmek şeklinde de ortaya çıkabilmektedir. Enright ve the Human Development Study Group (1996) kendini affetmeyi, “kişinin

hatasını kabul ederek, kendine karşı şefkat, cömertlik ve sevgi geliştirip kendine kızmaktan vazgeçme isteği’’ olarak tanımlamışlardır.

Yazarlar, kendini affetme (yaptığı suçtan ötürü kendini- affetme) ile kişiler arası affetme (inciten kişiyi affetme) arasında fark olduğunu vurgulamışlardır. Kendini affetmekle kişinin kendisi ve diğerine yaptığı hata affedilirken, kişilerarası affetmede diğer kişi affedilmektedir. Empati, kendini affetmede engelleyici olabilirken, kişilerarası affetmede kolaylaştırıcı etki yaratmaktadır. İntikam, kendini affetmede kişinin kendine yönelikken, kişilerarası affetmede diğer kişiye yöneliktir. Kişilerarası affetmede, uzlaşmanın gerekli olmadığı ancak kendini affetmede kişinin kendiyle uzlaşması gerektiği vurgulanmıştır. Eğer kişi kendini affetmezse, kişiler arası affetmede olduğundan daha kötü sonuçlar ortaya çıkabilmektedir. Kendini affetmenin gerçekleşebilmesi için kişinin yaptığı hatayı kabul etmesi ve davranışının sorumluluğunu alması gerekmektedir. Kendini affetmeden, başkalarını affetmenin çok kolay olmayacağı ve bu durumun yaşanan ikili ilişkilerde sorun yaratabileceği düşünülmektedir. (Taysi, 2007).

Kişinin kendisinin işlediği suçlardan ötürü pişman olarak geçmişini geride bırakıp iyi bir insan olabilmesi için kendini affetmesi terapide çok önemli bir noktadır. Affetmenin öfke, kırgınlık, korku, mağdur olma psikolojisi içerisinde olmak şeklindeki olumsuz duyguların üstesinden gelme de çok önemli olduğu düşünülmektedir. (Jones, 1997). Bu duyguların affetme ile giderilmesi halinde acı deneyimler geçirmiş kişi, olumsuz duygu ve düşüncelerden sıyrılabilir (Kara, 2009).

Barber, Maltby, ve Macaskill (2005), kendini affetmede zorluk çeken kişilerin daha fazla öfkeyle ilgili anıları düşündüklerini bulmuşlardır. Başkalarını affetmede zorluk çeken kişilerinde, intikam düşünceleriyle daha fazla meşgul oldukları görülmüştür.

Yine Enright ve the Human Development Study Group (1996), da kendini affetmenin terapide önemli olduğunu söylemektedirler. Kendini affetme kavramının ilerleyen zamanlarda başkalarını affetmeye de olumlu etkiler yaptığını söylemektedir.

Affetmeyi Açıklayan Modeller

Geçmişte her ne kadar teolojik bir kavram olarak görülse de affetmek kavramı günümüzde gittikçe önemli hale gelip araştırmalara konu olmaya başlamıştır. Affetmeyi anlamak için de bazı kuramsal modeller ortaya çıkmıştır. affetme modellerinin her biri affetmeye

yönelik kendine özgü bir yaklaşımda bulunmuş olmasına rağmen, bu modellerin bazı benzer yönleri de bulunmaktadır. Bu modeller, genel olarak insanların psikolojik sağlığı için affetmenin gerekli olduğuna dikkat çekmektedir (Bugay ve Demir, 2012). Affetmeyi açıklayan pek çok kuramsal model olsa da bu bölümde bazı modeller ana hatları ile açıklanmıştır.

Psikodinamik Yaklaşım

Literatüre bakıldığında psikodinamik yaklaşımda affetmek kavramına çok fazla yer verilmediği, bu konu üzerinde fazla durulmadığı görülmüştür. Bu durumun affetmenin teolojik bir kavram olarak görülmesinden kaynaklandığı söylenmektedir.

Psikodinamik yaklaşımda, affetmenin gelişimi anne-bebek ilişkisi açısından açıklanmaya çalışılmıştır. Affetmenin psikik gelişimi, anne-bebek ilişkisine dayanmaktadır. Anne, bebeğinin kendisini kullanmasına izin vermekte ve onun bitmek tükenmek bilmeyen isteklerine cevap vermektedir. Bebeğin anneyi kullanması ve bu isteklerine kızsız bile annenin bebeği affedici bir tutum içinde kabul etmesi, bebeğe affetmeyi öğretmektedir (Taysi, 2007). Psikodinamik yaklaşımdaki psikoseksüel gelişim basamakları da bebeğin affetmeyi öğrenmesine katkıda bulunmaktadır. Anal evrede, çocuk 'dışkı'sını keşfetmekte ancak dışkı kendisi iyi olmadığı için onu terk etmesi gerekmektedir. Bu durum genel anlamda, 'gitmesine izin verme' (lettinggo) kapasitesini geliştirmektedir. Affetme terapilerinde, öfkenin ve intikamın 'gitmesine izin verme' becerisi kazandırılmaktadır. Ödipal dönemde, çocuk anne babasının kendisine cinsel olarak ihanet etmelerini affetmekte, anne ve babanın da, çocuğu, aralarına girdiği için affetmeleri gerekmektedir (Akthar 'dan aktaran Taysi, 2007).

Freud'un bu konudaki görüşlerine ilişkin olarak; Smith (2002), Freud'un, kini ve düşmanlığı bilinçaltında tutarken, affetmeyi bilinç düzeyine getirdiğini belirtir. Böylelikle insan birisini affettiği takdirde bilinçaltındaki öfkesi de bilinç düzeyine ulaşarak affetme ile yer değiştirecektir.

Lapsley (1966) ise affetmeyi "bebeklik ve erken çocukluk döneminde gelişen içsel sözleşmelerin ihlali" olarak kavramsallaştırmıştır. Bireyler, ebeveynlerinin iyi ve kötü davranış normlarını ve bu davranışları takip eden ödül ve cezaların çocukluk algılarını temel alan, sözleşme denilen içselleştirilmiş kuralları geliştirirler. Sözleşmeler genellikle çocuğun bilişsel olarak olgunlaşmasıyla değişirler. Sözleşmeleri ile yaşamakta başarısız

olan kişilerde, sinir, alınganlık ve kendini beğenme; biliş, duygu ve davranışları affetmeme oluşabilir (Şahin,2013).

Psikodinamik literatürde affetmenin ortaya çıkması, öfkeden ve kızgınlıktan vazgeçmek şeklinde tanımlanmaktadır. Affetme; ‘gitmesine izin verme’ becerisidir. Terapide kişinin, olumsuz duyguları değiştirilerek yeni bir bakış açısı kazandırılmaya çalışılmaktadır. Bu bakış açısı, zarar verene karşı daha olumlu duyguları içermektedir (Scobie ve Scobie, 1998).

Affetmenin Süreç Modelleri

Affetme modelleri arasında en yaygın kullanılan affetmenin süreç modelidir. Affetmenin bir müdahale yöntemi olarak kullanıldığı süreç modellerinin son otuz yıldır artması affetme kavramının daha iyi anlaşılmasını sağlamıştır. Affetmenin süreç modelinde, affetme kavramı, iki kişiyi içermektedir ve onlar arasındaki affetme süreci ele alınmaktadır. Affetme terapisi sürecine, her bir birey, esi ya da aile ile ilgili farklı sebeplerle katılmaktadır. Kırılmanın ve zararın az olduğu bu durumlarda, affetmek daha kolayken, bunların yoğun olduğu zaman daha fazla zamana ihtiyaç duyulmaktadır (Hill, 2001).

McCullough ve Worthington (1994), affetmenin süreç modellerinin, danışanlara affetme sürecini nasıl kolaylaştıracaklarını öğretmede ve affetme ile ilgilenenler için de affetme süreci için en yardımcı model olduğunu belirtmektedir. Aynı zamanda, süreç modelleri, danışanlara affetmeyi tek bir olay olarak görmek yerine bir süreç olarak görmesine ve affetme süresince duygu, düşünce ve davranışı şekillendirerek normalleştirmesine yol açmaktadır (Alpay 2009).

Aşağıda bu modellerin en bilineni olan Enright ve The Human Development Study Group (1991) tarafından ortaya atılan Affetmenin Süreç Modeli hakkında bilgi verilmiştir. Affetmenin süreç modelinde; ortaya çıkarma evresi, karar verme evresi, çalışma evresi, derinleştirme evresi olmak üzere dört evre bulunmaktadır.

İlk evre olan *ortaya çıkarma evresi* (uncovering)nde; kişinin yaşadığı acının kişi için ne kadar önem arz ettiği ve yaşamını tehdit eder boyuta ulaşp ulaşmadığının öğrenilmesi gerekmektedir. Bu evrede kişinin yaşamış olduğu acıyı kabullenerek ifade etmesi hem

değişim için hem de affetme süreci için önemlidir. Bu acıyı ifade etmek affetmek için güdüleyici işlev görmektedir. Bu devrede savunma mekanizmaları da devreye girer.

İkinci evre olan *karar evresinde* ise kişi affetmenin ne olup ne olmadığını düşünür. Kişi eğer ki suçlu olan kişiyi affetmeye karar verirse aynı zamanda bilişsel bir süreç de yaşamış olacaktır.

Üçüncü evre olan *çalışma evresinde* kişi; zarar veren kişiyi yaptığı hatanın ötesinde bir insan olarak görmeye ve ona karşı merhamet duymaya baslar. Bilişsel karardan sonra suçlu kişiye karşı duygusal dönüşümler yaşayabilmektedir. Aslında bir yerde suçluyla empati kurulmaktadır. Öfke azaldıkça, kişi, suçluya karşı daha fazla anlayış ve merhamet geliştirmektedir.

Son evre olan *derinleştirme evresinde*, suçlu kişi hakkında geliştirilen içgörü, kişinin kendisine soracağı bazı soruları ortaya çıkarır. Kendisinin de geçmişte başkaları tarafından affedilmek isteyip istemediği ve affetmeyi nasıl tecrübe ettiği sorularını kendi kendine sorar kişi. Bu soruların cevabı ile beraber kişi affetmeyi daha iyi öğrenip derinleştirecektir.

Affetme ne zaman gerçekleşir sorusuna bir cevap vermezler çünkü onlara göre bu kişiden kişiye değişebilen ve zaman alan bir süreçtir (Enright ve Fitzgibbons, 2000).

Tablo 1.

Affetme Süreci Müdahalesindeki Psikolojik Değişkenler

Birimler Bilişsel, Davranışsal, Duyuşsal Evreler

Ortaya Çıkarma Evresi

1. Psikolojik savunmaların incelenmesi (Kiel,1986).
2. Öfkeyle yüzleşmek; öfkeyi beslememek, öfkeden vazgeçmek (Trainer,1981/1984).
3. Uygun olduğunda utancı kabul etmek (Patton,1985).
4. Enerji yükünün farkında olmak (Droll,1984/1985)
5. Zararın, bilişsel tekrarının farkında olmak (Droll,1984/1985).
6. İncinmiş kişinin incitenle benliğini kıyaslayabileceği içgörüsü (Kiel, 1986).
7. Kişinin, zararlar birlikte sürekli ve tersine olarak değişebileceğini fark etmesi (Close, 1970).
8. Olası değişmiş bir 'adil dünya' görüşüne yönelik içgörü (Flanigan,1987).

Karar Evresi

9. Eski çözüm stratejilerinin işlemediğine ilişkin fikir değişimi/dönüşüm/yeni içgörüler (North,1987)
-

10. Affetmenin bir seçenek olduğunu göz önüne almada isteklilik (Enright, Freedman ve Rique, 1998).

11. Suçluyu affetmeye karar verme (Neblett,1974)

Çalışma Evresi

12. Suçlu kişinin rolünü alarak suçluya baktığı bağlamı yeniden tasarlama (M.Smith,1981).

13. Suçluya karşı empati ve merhamet duyma (Cunningham,1985; Droll,1984/1985)

14. Acıya dayanma/kabul etme (Bergin,1988).

15. Suçluya ahlaki bir hediye verme (North,1987).

Derinleştirme Evresi

16. Acı çekme ve bağışlama sürecinde ben ve diğerlerinin anlamını bulma (Frankl,1959).

17. Geçmişte başkalarının bağışlamasına ihtiyaç duyduğunu fark etme(Cunningham,1985)

18. Kişinin tek başına olmadığı içgörüsü (evrensel destek) (Enright ve diğerleri, 1998)

19. Kişinin, benliğinin zarar nedeniyle, hayatta yeni bir amaca sahip olabileceğini fark etmesi (Enright ve diğerleri,1998)

20. Olumsuz duygusunun azalması ve belki olumlu duygusunun arttığını fark etme, eğer bu zarar verene karşı ortaya çıkarsa; içsel ve duygusal serbestliğin farkında olma (Smedes,1984).

Bu tablo, (Enright ve Fitzgibbons'dan aktaran Taysi, 2007) kitabından alınmıştır. Parantez içindeki referanslar bu araştırmanın kaynaklarına dahil değildir.

Özetleyecek olursak; Enright ve Human Development Study Group (1991) bağışlamanın dört evrede gerçekleştiğini vurgulamışlardır. *Ortaya çıkma evresinde*, kişi acı içindedir ve adaletsizlik duygusu yaşar, birey bu acının kendisini nasıl etkilediğini kavrar. *Karar evresinde* kişi kararını davranışa dökmeden önce bağışlama fikrini ve bağışlamanın neleri içerdiğini düşünmeye başlar. *Çalışma evresinde* birey hata yapan kişiyi yeni bir bakış açısıyla algılamaya başlar, hatayı ve hata yapan kişiyi yeniden değerlendirir. Bu yeni bakış açısı hata yapan kişiye karşı empati ve merhamet duygularının ortaya çıkmasına sebep olur. *Sonuç evresinde* ise birey bağışlamayı hata yapan kişiye karşı verilmiş bir hediye olarak yeniden anlamlandırır ve iyileşme duygusu yaşar. Bu evreler gelişimsel bir ilerlemeyi oluşturur, ancak herkesin bu süreçten aynı şekilde ve aynı hızda geçmesi beklenmez (Ergüner-Tekinalp ve Terzi, 2012).

Bir başka süreç modelini şu şekilde özetleyebiliriz; Gordon ve Baucom'a (2003) göre ise affetme dört evrede gerçekleşir. Süreç acı duygusunun fark edilmesiyle başlar, bu evre *etki evresi* olarak adlandırılır. Bu evre bireyin duygusal, bilişsel ve davranışsal yıkılma yaşamasıyla belirlenir. İkinci evre bireyin neden acı çektiğini ve hata yapan kişiyi anlamaya çalıştığı *anlama evresidir*. Hatayı ve hata yapan kişiyi daha iyi anlama, bireyin

genelde birinci evrede kaybedilen kontrol duygusunu yeniden kazanmasını sağlar. Üçüncü evre bireyin neden sorusuyla boğuştuğu ve çektiği acıyı anlamlandırmaya çalıştığı *iyileşme, harekete geçme evresidir*. Bu aşamada birey yaşanan olayın hayatını kontrol etmesine son verir ve bu evre genellikle affeden ve affedilen arasında gerçekleşen diyalogla diğer evrelerden ayrılır. Dördüncü evre olan *affetme evresinde* ilişkide güven yeniden tazelenir. Bu evrede mağdur yaşanan acı, öfke ve dargınlık duygularını bırakır. (Ergüner-Tekinalp ve Terzi, 2012).

Yine süreç modellerinden biri olan öfke yönetiminde, Fitzgibbons (1986), affetmenin hem bilişsel hem duyuşsal özelliklerine değinmiştir. Affetmek için kişinin bilinçli bir karar vererek öç alma duygusunu terk etmesi gerektiğini söyler. Affetme terapisinde ilk aşama ‘anlama’ olup danışana ‘affetme egzersizlerini öfkeyle baş etmede kullanabileceği anlatılır.

Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli

McCullough ve ark. (1998) tarafından öne sürülen affetmenin sosyal psikolojik modelinde, McCullough ve arkadaşları affetmeyi güdüsel bir sistem olarak açıklarlar. Modelde, iki olumsuz duyuş iki güdüsel sisteme karşılık gelir.

İlk duyuş, incinme duygusudur, kişi bir saldırıyı algılar ve suçlu kişiden kaçınma davranışı sergiler. Bu duyuşa karşılık gelen güdü, suçlu kişiyle yeniden temas kurmaktan kaçınmadır. İkinci duyuş, haklı öfkedir, burada kişi suçlu kişiden intikam almak ya da ona zarar gelmesini istemektedir. İkinci duyuşa karşılık gelen güdü intikam almaya yöneliktir. Bu iki güdüsel sistem, affetmeme durumunda işlemektedir. Kişi suçlu kişiden kaçınıyorsa ve intikam almak istiyorsa affetmemiştir.

Modelde, affetmenin belirleyicileri de açıklanmıştır. Affetmenin en yakın belirleyicisi, kişinin zarar veren eş ve zararlı ilgili düşünce ve duygularıyla ilişkili sosyal bilişsel değişkenlerdir. Bunlardan en önemlisi duyuşsal (affective) empatidir. Diğer önemli sosyal bilişsel değişken, yapılandı (hata/zarar/olay) çok sık düşünmektir (rumination). Affetmeyi belirleyen sosyal bilişsel değişkenlerin en sonuncusu ise yüklemelerdir. Affetmenin, sosyal bilişsel değişkenlere göre daha az yakın belirleyicisi ise zararın kendisidir. Zarar, zararın şiddetini, suçlu kişinin özür dilemesini ve suçlunun affedilme isteğini kapsar ve affedilmenin belirleyicileri olarak görülür. Diğer iki değişkene göre affetmeye biraz daha uzak olan bir başka değişken, suçun işlendiği kişiler arası ilişkinin niteliğidir. İlişkideki

kişilerin yakınlık düzeyi affetmenin ortaya çıkmasında önemlidir. Affetmeye en uzak olduğu düşünülen değişken ise kişilik özellikleri veya bilişsel süreçlerdir.

Bu modeli desteklemek için yapılan çalışmada affetmenin alt boyutları olarak düşünülen kaçınma ve intikam, ilişki doyumu, bağlanım (commitment), yakınlık, özür, empati ve zarar veren olayı çok sık düşünme (rumination) ile yüksek ilişki göstermiştir (McCullough vd., 'dan aktaran Taysi, 2007).

Hargrave'in Affetme Modeli

Affetme kavramını kuramsal bakış açısıyla açıklayanlardan biri de Hargrave'dir. (Hargrave ve Sells, 1997). Hargrave, kuramsal çalışmasında affetmeyi aile terapisi bağlamında tanımlamıştır. Aile içinde zarar gören kişi zarar veren kişiye karşı öfke ve hiddet duymakta ve ayrıca ilişkinin olumsuz bir durum almasından ötürü kendini suçlayıp utanç hissetmektedir. İncinebilir olmayı en aza indirmek için eşler, bu ve bundan sonraki ilişkilerinde aşırı kontrollü davranabilmektedirler. İlişkiye güvenleri zedelendiği için bundan sonra güvenilir ilişkiler kurmanın zor olduğunu düşünüp kaos yaşayabilmektedirler.

Bu modele göre, aile içinde ortaya çıkan affetme süreci aklama ve affetme kategorileri altında ele alınmaktadır. Aklama ve affetme birbirinden ayrı fakat birinin diğerine üstün olmadığı süreçlerdir. Aklamada, zarar gören kişi zarar veren aile üyesini onun içsel süreçleriyle anlamaya çalışmaktadır. Affetme, aile içinde, zarar görenin aradaki güveni yeniden oluşturması adına zarar verene telafi için fırsat vermesi ve ilişkinin nasıl daha güvenilir olması gerektiği hakkında birlikte karar vermeleri sonucu oluşmasıyla ortaya çıkmaktadır. Hargrave, affetmeyi diğer modellerden farklı olarak ardışık bir basamak süreci olarak tanımlamamaktadır. Hargrave ve Sells, affetmenin dört ögesini (içgörü, anlama, telafi, affetmenin açık eylemleri) ölçmek için tasarladıkları bir ölçekle bu modeli desteklemişlerdir. Fakat kişinin nasıl veya niye bu farklı stratejilere karar verip seçtiği henüz net değildir (Gordon, Baucom, ve Snyder, 2000).

Tablo 2.

Affetmenin Dört İstasyonu

AFFETMENİN GÖREVİ (WORK)

Affetmenin Dört İstasyonu (Station)

Kurtarma/AklamaOnarma/Affetme

(Salvange/Exonerating)Restoration/Forgiving)

İçgörüAnlamaTelafiAffetmenin Açık Eylemleri

(İnsight)(Understanding)

Tablo 2 de görüldüğü üzere affetme daha geniş kapsamda iki kategoride ele alınmaktadır. Bunlar birbiriyle ilişkili olan *kurtarma(salvange)* ve *onarma(restoration)* kategorileridir. *Kurtarma (Salvange)*, affetmenin şimdi ve gelecekte, geçmişte yapılan ve hala birinin hayatını etkilemeye devam eden, yapılan hataya karşı nasıl korunacağına karşı fikir edinmek için kullanılan kategoridir. İnciten kişiyi ve incitici davranışın koşullarını anlamak ve böylece acının yükünü tek başına taşımamak anlamına gelmektedir. Kurtarma bir daha su yüzeyine çıkamayacak şekilde kaza yapan geminin başka gemilerde kullanılmak üzere bazı parçalarının kullanılmasına benzemektedir. Affetme çalışmalarında kurtarma zarar gören ilişkide sevgi ve güvenin yeniden inşa edilmesini sağlamamakta, ancak bireye gelecekteki ilişkilerinde yardımcı olmaktadır. Kurtarma çabaları iki durumu kapsamaktadır. Bunlar; *içgörü(insight)* ve *anlayıştır(understanding)* (Hargrave'den aktaran Şamatacı,2013).

Onarma(Restoration),kurtarmadan ilişki içerisinde incinen kişinin kendisini, incinmeye sebep olan kişi tarafından sevgi ve güvenin yeniden inşa edebileceği bir pozisyona koyması açısından farklıdır. Onarma, ciddi bir problemin ortaya çıkması ve ilişkinin kötü bir hale gelmesinin ardından incinen ve incitenin bir arada çalışarak, güven ve sevgiyi yeniden inşa etmesi ve ilişkiyi işlevsel hale getirmesidir. Onarma, “*telafi içinolanak verme*” ve “*açık affetme*”den oluşmaktadır (Hargrave'den aktaran Şamatacı,2013).

Affetmenin dört istasyonundan biri olan *içgörü(insight)*; haksız davranış yaşıtanın yıkıcı kalıplarını anlamak ve değiştirmesi için olanak sağlamaktadır. *Anlayış(understanding)* ise; suçlu kişinin sorumluluğunu kaldırmadan, sınırlarının tanınması için olanak vermektir.

İncinen birey *telafti için olanak vererek*, suçlu bireyin ilişki için güvenilir hareket etmesi ve yapıcı davranışlar göstermesi için şans sağlamaktadır. *Açık affetme*, yapılan incitici davranışın açıkça tartışılmasını ve alternatif bir ilişki deseninin gösterilmesini içermektedir (Sells ve Hargrave'den aktaran Şamatacı,2013).

Bu bölümde, affetmeyi açıklayan dört modele yer verilmiştir. Bütün modellerde affetmenin sağlıklı ilişkiler kurabilmek için önemli bir faktör olduğu vurgulanmaktadır.

Affetmeyi Etkileyen Faktörler

Aşağıda yapılan bir hatayı affetmeyi etkileyen faktörlere değinilmiştir.

Kişilik Özellikleri:

Çevremize bakacak olursak bazı insanların daha fazla affedici olduğu gerçeği ile karşı karşıya kalırız. İşte bazı insanların daha kolay affedebilmesine karşın bazı insanların neden intikam duyguları ile hareket ettiği sorusu araştırmacıları kişilik özellikleri ile affedicilik arasında bir ilişki olup olmadığı konusunda araştırmalar yapmaya itmiştir.

Yapılan araştırmalara göre *narsistik ve antisosyal* bireylerin daha az affedici olduğu ortaya çıkmıştır. Brown'nın (2004) araştırmasında daha fazla affedici kişilerin intikam duygularından da uzak olduğu buna karşın daha az affedici kişilerin intikam duyguları yüksek olurken narsizmlerinin de derece derece farklılık gösterebildiğine değinmiştir. Öç alma duyguları baskın kişilerin narsizmi yüksek ve affediciliği düşük kişiler olduğu ortaya çıkmıştır. Strelan (2007) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında, narsist bireylerin kendilerini veya durumsal faktörleri daha çok affederken başkalarını daha az affetme eğiliminde olduklarını ortaya çıkarmıştır. Yine Exline vd., (2004) araştırmasında, narsisizmin affediciliği olumsuz yönde ve güçlü bir şekilde yordadığı görülmüştür.

Olumsuz kişilik özeliği olan *kronik düşmanlık, kin tutuculuk ve öfke* gibi özelliklerin de affediciliği olumsuz etkilediği ortaya çıkmıştır. Ayrıca korku duygusu yaşayan kişilerin de ya aynı olay tekrarlanırsa endişeleri yüzünden affetmedikleri belirlenmiştir (Bery vd., 2005). McCullough ve ark. (2001) da, bazı insanların diğer insanlara göre daha fazla öç alma ihtiyacı içinde olduğundan bahsetmişler ve bu durumu intikamcılık (vengefulness) olarak ifade etmişlerdir. Yaptıkları çalışmada, *öç alma duygusu* yüksek insanların zarara ilişkin çok fazla düşünüp zarar verene ilişkin öç alma duyguları içinde olduğu ortaya

çıkıştır. Oysa ki zarar verebilen insanlara karşı empati duygusu devreye girdiği anda affediciliğin de artış gösterdiğini belirtmişlerdir. McCullough vd, (1997, 1998); intikamcılığın, kişiliğin evrensel beş faktörünü (yeniliğe açıklık, sorumluluk, dışa donukluk, uzlaşmacılık, nörotisizm/iç uyum)ölçen Beş Büyük Kişilik faktörü testinde Nörotisizmle olumlu ancak Uzlaşmacılıkla olumsuz ilişkili olarak belirtmiştir. Başkalarını affetmede yetersizliği olan kişilerin, önüne geçilmez öfke ve intikamları vardır ve intikam istekleri kronik olduğu için affetmede yetersizdirler (Taysi, 2007). *Kendinden nefret etme ve depresyon* gibi olumsuz psikolojiler içinde olmak da affetmeme davranışında önemli görülen diğer hususlardır (Kara, 2009).

Buraya kadar daha çok affetme ile olumsuz kişilik özellikleri arasındaki ilişkiye değinilmiştir. Ancak affetme davranışı ile olumlu kişilik özellikleri arasında da bağlantılar vardır. Maltby, Day, ve Barber (2005), affetme ile mutluluk arasındaki ilişkiyi araştırmışlar ve affeden ve zarar veren kişiye olumlu tutum sergileyebilen kişilerin daha mutlu olduğunu ortaya çıkarmışlardır.

Koutsos vd., (2008), yaptıkları bir çalışmada, uzlaşabilen ve duygusal bireylerin daha fazla affedici olduğunu ortaya çıkarmıştır. Toussaint vd.,(2001), affetme davranışının düşük depresyon, yüksek yaşam doyumu ve yüksek benlik saygısı ile ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Türkiye'de gerçekleştirilen bir araştırmada da affediciliğin; alçak gönüllük ile pozitif, gurur ile negatif ilişkili olduğu görülmüştür (Ayten,2011). Alçak gönüllük, insanların hata yapabildiklerini gösterir. İnciten kişi de insandır ve incinen kişinin kendisi de hata yapabilmektedir. “Bana ne yaptın” demekten çok “benim de incittiğim kişiler oldu” demektir. İncinen kişi öfke odaklı tepki yerine alçak gönüllükle tepki verebilir (Taysi, 2007).

Görüldüğü üzere affedicilik olumlu kişilik özellikleri ile bağlantı gösterirken affetmeme daha çok olumsuz kişilik özellikleri ile ilişkilidir.

Dindarlık:

Affetmenin tarihi din ile bağlantılıdır. Din bir değer kaynağı ve yaşantısı, bir davranış ve uyum tarzı olarak, insan kişiliğinin ve karakterinin en derin yapıcı unsurudur (Özdoğan,

2006). Üç büyük dinde affetmeden bahsedilir. Bu nedenle affetme ve dindarlık ilişkisi geçmişten günümüze araştırıla gelmiştir.

McCullough ve Worthington (1999) dindarlık ile affetmeyi bir arada ele alan çalışmaları incelediklerinde dindar bireylerin diğerlerine göre affetmeye daha çok değer verdikleri ve daha fazla affetme eğiliminde oldukları yönünde bulguları özetlemektedirler. Orathinkal ve Vansteenwegen'in (2007) araştırmasında din ve affedicilik arasında yüksek derecede anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. Aynı şekilde Ayten'in (2009) Türkiye'de yapmış olduğu araştırma da dindarlığın, affedicilik ile pozitif ve intikam duygularıyla negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. Yapılan araştırmalarda elde edilen bütün bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde dindarlığın, suçluyu bağışlamada, ona karşı iyimser duygular beslemede, ondan kaçma ve öç alma eğiliminin azalmasında önemli bir rolünün olduğu söylenebilir (Ayten, 2009).

Özür Dilenmesi:

McCullough (2000), içten dilenen özrün zarar görenin affedilmesinde daha fazla katkı sağlayacağını savunmaktadır. Özür dilemek affetme sürecinde önemli faktörlerden birisidir. Ancak; Scobie ve Scobie (1998), özrün kabul edilmesinde verilen zararın şiddetinin de önemli olduğuna dikkat çekmektedir. Eğer zarar yoksa ya da azsa zarar gören kişi kötü niyet algılamıyorsa özür bir ritüel olarak ortaya çıkmaktadır, oysa zarar artıp kötü niyet arttıkça özrün kabul edilme olasılığı da azalmaktadır. Özür samimi bir şekilde dilenmişse ve zarar da az ise özür affetmeyi kolaylaştırmaktadır.

Bugay ve Demir (2011) tarafından Türkiye'de üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmanın sonuçları da hatalı tarafın özür ve af dilemesinin affetmeyi arttırdığı bulgularıyla tutarlılık göstermektedir.

Empati:

Empati kişilerarası ilişkilerde önemli ve olumlu rol oynayan bir faktördür. Bu sebeple affetme üzerinde de etkisi olduğu düşünülmektedir. İnsan kendisini karşı tarafın yerine koyduğu takdirde olaylara onun bakış açısından bakabilmekte ve zarar verene yönelik öç alma duygularından vazgeçerek olumlu duygular beslemeye başlayabilmektedir.

Worthington'ın (1998) modelinde açıklanan en önemli kavram empati olup empatiyi affetmenin merkezine koymuştur. McCullough vd., (1998) modelinde de empati, affetmenin en yakın belirleyicisi olarak tanımlanmıştır. Affetme terapilerinde, zarar gören bireylerin yaşadığı olumsuz etkilerini giderilebilmek adına, danışanın empati kurabilmesini sağlayacak çalışmalar yapılabilmektedir. Affetme yeteneği genel anlamda bir diğeri ile empati kurabilme yeteneği ile yakından ilişkilidir (Konstam, Chernoff ve Deveney, 2001).

Gerçekte, özür, empati, ilişki uyumu, bağlanma affetme sürecinde tek baslarına rol oynamayıp, her biri diğerini etkileyen durumlar olarak görülmektedir. Özür, empatiyi kolaylaştırırken empati daha fazla affetmeye neden olmaktadır. İlişki uyumu ve bağlanma daha fazla özre, empatiye ve sonuç olarak daha fazla affetmeye yol açmaktadır. (Taysi, 2007)

Zararın Şiddeti:

Affetme üzerinde etkili olan faktörlerden birisi de zararın şiddetidir. Ancak bu noktada olaya kimin açısından bakıldığı da önemlidir. Zechmeister ve Romero (2002) tarafından yapılan bir araştırmada suçlu kişilerin çoğu, kendi suçlarının gerçekte önemsiz görerek kurbanın öfkeli tepkisini hak etmediklerini belirtmişlerdir. Zarar veren kişi ile zarar gören kişinin zararın şiddetine ilişkin algıları farklılaşabilmektedir.

Bugay ve Demir'in (2011) yaptıkları araştırmanın sonuçları hatanın büyüklüğü, hatayı kimin yaptığı, hatanın yol açtığı sonuçlar, hatadaki sorumluluk ve hata için özür dilenmesinin başkalarını affetme ile anlamlı ilişki içinde olduğunu göstermektedir. Çalışmanın bulgularında hatanın büyüklüğü, hatanın yol açtığı sonuçlar ve hatayı kimin yaptığına verilen önem arttıkça başkasını affetmenin düştüğü; hatada algılanan sorumluluk ve özür dilenmesinin ise affetmeyi arttırdığı görülmektedir. Taysi'nin (2007) zararın algılanan şiddeti ile affetme arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, zararın algılanan şiddeti arttıkça affetmenin azaldığı görülmüştür.

Bağlanma:

Araştırmacıların affetmeyle ilgili araştırmalarında, daha az bağlı çiftlerle kıyaslandığında yüksek bağlılık gösteren bireylerin eslerinin ihanetlerini daha fazla affettikleri görülmektedir. McCullough ve ark. (1998) eşlerle yaptıkları çalışmada, ilişki uyumu ve bağlanmanın affetmeyle ilişkisine bakmışlardır. Eşler arasında yaşanan belirli bir zarar

hakkında yapılan bir çalışmada affetme, ilişki doyumu ve bağlanma ile ilişkili bulunmuştur. Bu sonuç affetmenin, mutlu ve bağlı çiftlerde daha fazla görüldüğü varsayımını desteklemektedir.

Yazarlar, aynı makalede yayınladıkları üniversite öğrencileri ile yaptıkları bir çalışmada, zarar öncesi ilişki yakınlığının, affetmeyi kolaylaştırdığını göstermişlerdir. Daha fazla yakınlık içinde olan eşler, zarar veren eşin kendilerinden daha fazla özür dilediğini söylemişlerdir.

Kültür:

Affedicilik değişik kültürler içerisinde farklı şekillerde ifade edilebilir. Toplulukçu kültürlerde bireyler, güçlü bir şekilde yasaklanan normlara uygun davranma eğiliminde olmalarına rağmen, affedicilik için geliştirilen bireysel modeller, bu erdemi bireysel bir karar ya da tercih olarak yorumlama eğilimindedirler. Modern batı psikoloji literatüründe başkalarını affetme üzerine vurgu yapılmıştır (Ayten, 2012).

Neto ve Mullet (2008) affetmede kültürler arası bir çalışma yapmışlardır. Çinlilerin daha affedici olacağı hipotezini öne sürerek yaptıkları çalışmada hipotezlerini doğrulayamamışlardır.

Affetme üzerine yapılan kültürlerarası çalışmalar henüz yeterli düzeyde değildir. (McCullough vd., aktaran Ayten, 2012) bu problemi şöyle açıklamışlardır: "Affedicilik üzerine yapılan araştırmalar, hala dinin, kültürün ve hayat şartlarının affedicilik üzerindeki etkisine dair bir anlayış sunmamaktadır. Affedicilik konusundaki dini, kültürel ve durumsal değişikliklere hitap etmeyen bilimsel fikirlerin, yaşanan tecrübeden kopuk olması daha muhtemeldir."

Yaş:

Affetmeye etki eden diğer bir değişken de yaş olarak ele alınmaktadır. Yapılan araştırmalarda bireylerin yaşları arttıkça affetme eğilimlerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Enright, Santos ve Al-Mabuk, 1989).

Benzer şekilde; Girard ve Mullet'in (1997), affetme eğiliminde yaş farklılıklarını inceledikleri; ergen, yetişkin ve yaşlılarla yaptıkları araştırmada, bireylerin incinme senaryolarına verdikleri tepkiler incelenmiştir. Araştırmada yaşlıların yetişkinlere ve ergenlere oranla daha yüksek affetme tepkileri verdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Mullet, Houdbine, Laumonier ve Girard (1998) de yetişkinlerin affetme eğilimi derecelerinin genç yetişkinlere oranla daha yüksek olduğunu sonucuna ulaşmıştır. Allemand (2008), araştırmasında ileri yetişkinlerin, genç yetişkinlere göre affetme eğiliminin daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Affetme Konusunda Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Uzun yıllar dini bir kavram olarak görüldüğü için psikoloji literatürüne girmemiş olan “Affetme” kavramı 1980’den itibaren psikoloji literatüründe de yer edinmiş olup ilgi çekici bir araştırma konusu haline gelmiştir. “Affetme” konusunda yapılan araştırmaların sayısı gün geçtikçe daha da artmaktadır. Aşağıda yurt dışında “affetme” kavramı ile ilgili yapılmış araştırmalar kronolojik sıralamaya göre verilmiştir.

Affetme davranışı üzerinde yaş faktörünün etkisi araştırılmış ve; bireylerin yaşları arttıkça affetme eğilimlerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Enright, Santos ve Al-Mabuk, 1989).

Enright ve The Human Development Study Group(1996) tarafından tasarlanan, affetmeyi teşvik eden bir müdahale programı da çeşitli ciddi suçlar (ensest, ebeveyn sevgisi yoksunluğu gibi) ile başa çıkan bireyler arasında psikolojik iyi olmayı artırdığı gibi programa katılmış olan bireylerin anksiyete, öfke ve depresyon seviyelerinde de azalma görülmüştür.

Yine bu konuda yapılmış başka bir araştırmada ise; Hebl ve Enright'ın (1993) bulgularına göre de suça özgü affetme ve affedicilik eğilimi yüksek olan deneysel affetme grubunda, depresyon ve anksiyete özelliğinin azalıp psikolojik düzelmenin arttığı saptanmıştır

Boon ve Sulsky (1997) yaptıkları araştırmada, suçun şiddeti arttıkça inciten kişiye yönelik affetmenin azaldığını bulmuşlardır.

McCullough ve Worthington (1999) dindarlık ile affetme arasındaki bağlantıyı araştırmışlar ve dindar kişilerin diğerlerine göre affetmeye daha çok önem verip daha fazla affetme eğiliminde olduklarını bulmuşlardır.

Brown (2004) ise yaptığı araştırmada affetme eğilimi düşük olup narsizmleri yüksek olan kişilerin daha fazla intikam duygusu içinde olduklarını bulmuşlardır.

(Lawler ve arkadaşlarından aktaran Kara,2009) ; orta yaşlardaki yetişkin örnekleme affedicilik ve onun çeşitli sağlık sonuçları ile ilişkisini inceledikleri araştırmada

affediciliğin, fiziksel sağlık ve bir dizi kişilik özellikleri ile ilişkili bulunduğunu göstermiştir. Affetmemenin oluşturduğu stres, vücutta zararlı maddeler salgılanmasına sebep olmaktadır. Affetmemenin fizyolojik açıdan verdiği zararlar arasında tansiyon yükselmesi, hormonal dengesizliklerin oluşması, kalp hastalıkları, bağışıklık sisteminin zayıflaması ve nörolojik bozukluklar sıralanabilir

(Snook'dan aktaran İnak,2010) bulgularına göre affetmeyen kişiler diğerlerine daha çok öfke ve kızgınlık duyarlar. Ayrıca, affetmeyen kişiler deneycilere daha az arkadaşça, sempatik, kibar ve profesyonel olmayan duygular yansıtmışlardır.

Thompson vd., (2005), yaptıkları araştırmada, affetmeye yatkın kişilerin depresyon ve öfke düzeylerinin düşük yaşam doyumlarının ise yüksek olduğu sonucuna varmışlardır.

Lawler-Row ve Piferi (2006) yaşları 50 ile 95 arasındaki 425 katılımcı ile yaptığı çalışmada affediciliğin sağlıkla ilişkisine dair bazı bilgiler sağlamıştır. Affedici kişilik ile stres, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve depresyonun ilişkili olduğunu bulgulamış; ayrıca yüksek ve düşük affediciliğe sahip bireylerde sağlıklı davranış, sosyal destek, dini iyi oluş ve varoluşsal iyi oluş seviyelerinde de farklılık olduğunu bulgulamışlardır.

Tsang ve ark. (2006), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada affetme davranışının zarar veren kişiye yeniden bağlanma oluşturabileceği bulgusuna ulaşmışlardır. Partneri tarafından aldatılan bireylerle yapılan bir araştırmada, affetmenin, yüklemeler ve ilişkiyi sonlandırma arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmüştür. Partneri tarafından aldatılan bireylerden ayrılık karar verenlerin, partneri ayrılık kararı verenlere göre affetme seviyelerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Hall ve Fincham, 2005).

Burnette, Taylor, Worthington ve Forsyth (2007), yaptıkları çalışmada güvenli bağlanan bireylerin, güvensiz bağlananlara göre daha affedici oldukları sonucuna ulaşmışlardır.

Strelan (2007) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında, kendi iyi olma narsist bireylerin kendilerini veya durumsal faktörleri daha çok affederken başkalarını daha az affetme eğiliminde olduklarını ortaya çıkarmıştır.

Yapılan başka bir araştırmada *sosyal yakınlık* değişkeninin ileri yetişkinler için affetmede bir rol oynamazken, genç yetişkinlerde bir arkadaşı, bir tanıdığa göre affetme eğilimlerinin daha yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır (Allemand, 2008).

Affetme Konusunda Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar

Son zamanlarda ülkemizde “affetme” konusuna artan bir ilgi olsa da bu konuda yapılmış çalışmaların yeterli olduğu söylenemez. Aşağıda yurt içinde “affetme” kavramı ile ilgili yapılmış araştırmalar kronolojik sıralamaya göre verilmiştir.

Ülkemizde Tayşi (2007) affetme kavramını ilk defa deneysel olarak ele alan kişi olmuş ve bu konuda doktora tezi hazırlamıştır. Tayşi (2007) yaptığı araştırmasında sorumluluk yüklemeleri, nedensellik yüklemeleri ve evlilik uyumunun affetmeyi yordamada önemli olduklarını bulgulamıştır. Buna ek olarak da zararın şiddeti arttıkça affetmenin zorlaştığı bulunmuştur.

Alpay (2009)’ın yaptığı araştırmanın sonucunda, affetmenin en iyi yordayıcılarının eşin bir başkası ile cinsel birlikteliğinin, empatinin, incinme derecesi ve benlik saygısının olduğu sonucuna varılmıştır.

Bunların yanında Bugay (2010) tarafından yapılan araştırmaya göre ruminasyon, utanç, başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik ve telafi edici davranışların kendini affetmenin önemli belirleyicileri olduğunu görülmektedir.

Romantik ilişkilerde bağlanma ve öznel iyi oluşun affetme üzerine etkisinin incelendiği Türkiye’de yapılmış bir araştırmada kaçınmalı bağlanmanın, affetmenin intikam boyutunu öngördüğü sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca öznel iyi oluş, intikam düzeyini negatif yönde ön görmektedir. Aynı araştırmada kaçınmalı bağlanma, affetmenin ilişkiyi sonlandırma motivasyonunun önemli bir belirleyicisi olarak bulunmuştur. Kaçınan bireylerin romantik ilişkide ortaya çıkan bir incinme sonucunda, ilişkiyi bitirme eğiliminde oldukları sonucu ortaya çıkmıştır (Akbağ, Malkoç ve Erginsoy’dan aktaran Şamatacı,2013).

Türkiye’de yapılan bir araştırmada ise *hataya ilişkin özellikler* ile affetme arasındaki ilişkiler hataya ilişkin özellikleri değerlendirme formu incelenmiş, hatadaki sorumluluk, hatanın yol açtığı sonuçlar ve hatanın kimin tarafından yapıldığının affetme düzeylerini anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Bugay ve Demir, 2011).

Bugay ve Demir (2012) tarafından da üniversite öğrencileri üzerinde “Affetme Artırılabilir mi?” adlı deneysel bir çalışma yapılmıştır, bulgular Affetmeyi Geliştirme Programı’nın, öğrencilerin başkalarını ve genel affetmelerini olumlu düzeyde arttırdığı yönündedir.

Çardak (2012) tarafından yapılan araştırmada; Affedicilik eğilimini artırmaya yönelik psiko-eğitim programının belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisi incelenmiş ve araştırma sonucunda deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür.

Şahin (2013) tarafından yapılan araştırmada ise; üniversite öğrencilerinin affedicilik ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Yine ülkemizde Halisdemir (2013) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada; kendini affetme, geçmişe yönelik anne kabul red algısı, algılanan akademik başarı ve öğrenim görülen fakülte değişkenlerinin psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur.

Çivan (2013) tarafından yapılan araştırmada; Kız öğrencilerin başkalarını affetme puanları erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek çıkmıştır. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar toplam puanları ile başkalarını affetme puanları arasında düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Şamatacı (2013) tarafından yapılan Affetmenin; Transaksiyonel Analiz Ego Durumları açısından incelendiği araştırmada ise; Partnerini Koruyucu Ebeveyn ve Yetişkin ego durumunda algılama eğilimi arttıkça, bireylerin partnerlerini affetme düzeyinin arttığı, Eleştirel Ebeveyn ve Doğal Çocuk olarak algılama eğilimi arttıkça affetme düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir.

Bunların yanında affetme çalışmalarında kullanılmak üzere ölçek geliştirme ve uyarlama çalışmaları da yapılmıştır. Heartland Affetme Ölçeği, Bugay ve Demir (2010) tarafından; “Enright Affetme Envanteri” İnak (2010) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Taysi (2007) tarafından affetme çalışmalarında yaygın olarak kullanılan Suça İlişkin Kişilerarası Motivasyonlar Ölçeği (Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory) Türkçeye uyarlanmıştır. Ayten (2009) tarafından da "Affetme Eğilimi Ölçeği" oluşturulmuştur. Görüldüğü üzere ülkemizde son yıllarda “affetme” konusunda yapılan araştırmalar artış göstermiştir.

Yaşam Doyumu

“Yaşam Doyumu” kavramı ilk kez 1961 yılında Neugarten, tarafından ortaya atılmış olup ilerleyen zamanlarda pek çok araştırmada kullanılmıştır. Doyum, beklentilerin, gereksinimlerin, istek ve dileklerin karşılanması, eldekinden hoşnut olma durumudur. “Yaşam Doyumu” ise, bir insanın beklentileriyle (ne istediği), elinde olanların (neye sahip olduğu) karşılaştırılmasıyla elde edilen durum ya da sonuçtur. Yaşam doyumu, kişinin beklentilerinin, gerçek durumla kıyaslanmasıyla ortaya çıkan sonucu gösterir. Bu sonuç olumlu duygular yaratıyorsa doyumdan, olumsuz duygular yaratıyorsa doyumsuzluktan bahsedilebilir. Yaşam doyumu, genel olarak kişinin tüm yaşamını ve bu yaşamın çok çeşitli boyutlarını içerir. Yaşam doyumu denildiğinde, belirli bir duruma ilişkin doyum değil, genel olarak tüm yaşantılardaki doyum anlaşılır. Mutluluk, moral vb. gibi değişik açılardan iyi olma halini ifade eder (Vara’dan aktaran Özer ve Karabulut,2003).

Yaşam doyumu, kişilerin çalışma hayatı haricinde sahip oldukları yaşama karşı aldıkları tavrıdır. Bir çeşit tepkidir (Özdevecioğlu 2003). Bu kavrama dikkat edildiğinde bir hoşnutluk da söz konusudur. Mutluluk, esenlik anlamlarını da beraber getirir. Bireyin hayatından, sahip olduklarından hoşnut olmasını da belirten bir kavramdır. Bir başka tanımlamada yaşam doyumu; bireyin sahip olduğu şeyleri düşünerek, kişisel olarak hoşnut kalma şeklinde de ifade edilebilir (Telman ve Ünsal 2004).

Doğumdan ölüme kadar süren yaşam sürecinde birey, çeşitli gelişim dönemlerinden geçer. Bu dönemlerde, gelişim görevlerini yerine getirmiş olan ve yaşama karşı olumlu bir tutum benimsemiş olan bireyler, yaşamı daha etkili hale getirir ve yaşam doyumu yükselmiş olur (Dönmez, 2007,s. 29).

Yaşamın amacının ne olduğu, bu amaçların arasında mutlu olmanın ne kadar yer aldığı ve mutluluğun nasıl sağlanacağı insanlık tarihi boyunca tartışılan konulardan birisidir. Bilindiği gibi yaşam, mutlulukların yanı sıra olumsuz duygular, keder, üzüntü gibi zor koşulları ve öğeleri içermektedir. Psikologlar ve diğer sosyal bilimciler de uzun yıllar boyunca yaşamın bu olumsuz yanlarını açıklamaya çalışmışlardır. Bu olumsuzluklar maddi ya da manevi olabilir ve bireylerin psikolojik durumlarında etkilenmelere ya da mutluluk hislerinde değişimlere yol açabilirler (Yetim, 2001). Ancak bireyin ve grupların iyi olma koşulları, iyi olma algıları ve bilişleri de incelenmesi gereken önemli bir olgudur. Yaşamın olumlu yönlerinin bilinmesi ve etkilerinin genişletilmesi, günümüz dünyasında tüm akademisyenlerin ve yönetimlerin ana sorunlarından birisidir. Toplumlar ve kültürler

açısından önemi değişkenlik göstermesine karşın, insanlığın çağlar boyunca elde etmeye çalıştığı ana niteliklerden birisi iyi olmadır. Yine insanların günlük yaşamlarında en az bir kez kendi iyi olmaları hakkında düşündükleri veya yargıda bulundukları bilinmektedir.(Diener, 1984; Diener ve Suh, 2000; Diener, Suh ve Oishi, 1997).Bu noktada bireyin öznel bakış açısı önem kazanmaktadır. Öznel iyi olma, üç boyuttan oluşmaktadır: olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumu. Olumlu duygu boyutu, yaşanan sevinçli anlar, mutluluklar ve hazları temsil ederken; olumsuz duygu boyutu, üzüntülü anlar, acı veren zamanlar ve mutsuzlukları temsil etmektedir. Yaşam doyumu ise öznel iyi olmanın bilişsel boyutunu oluşturmakta ve yaşama dair bilişsel değerlendirmelerin tamamını kapsamaktadır (Yetim, 2001).Olumlu ya da olumsuz duygular boyutunda, verilen tepkiler daha anlık olabilirken; konu, öznel iyi olmanın bilişsel boyutu olan yaşam doyumu olunca, bireyin genel yaşam doyumu tepkisi; bireyin kendi hakkındaki fikri, yaşam biçimi ve kendisiyle ilgili yargıları ile tutarlıdır. Dolayısıyla, yaşam doyumu tepkileri göreceli de olsa tutarlıdır. Öznel iyi olmanın olumlu ve olumsuz duygu boyutlarından farklı olarak yaşam doyumu tepkisi genel olarak bir süreç değerlendirmesini içermektedir (Yetim, 2001). İnsanların mutlu hissetmeleri üzerinde bilişsel durumlar ve duygusal alanlar önemli bir yer kapsarken, yaşanan ülkenin durumuna bağlı olarak ekonomik ve toplumsal alanlar da etkili olmaktadır (Yetim, 2001).

İyi yaşam ölçütleri kişiden kişiye değişebilir. Hatta kişilerin kendilerine özel ölçütleri de bulunabilmektedir. Bu açıdan bakıldığında yaşam doyumu da kişinin kendi yaşamına ilişkin bilişsel yargı ve değerlendirmelerini içerir. Bu değerlendirme kişinin içinde bulunduğu durumu, olması istediği durum ile karşılaştırmasına bağlıdır. (Diener vd., 1985).

Eğer kişinin içinde bulunduğu durum ile idealindeki durum büyük ölçüde uyuyor ise, yaşam doyumu da uyuma oranında yüksek denilebilir. Bu açıklanan durum kişiden kişiye değiştiği için de yaşam doyumunu kişinin yaşantısına karşı oluşturduğu bilinçli yargı diye tanımlamak mümkündür. (Pavot ve Diener,1993).

Yaşam doyumunun bilişsel ve duyuşsal özellikleri olduğunu belirten yazarlara göre yaşam doyumu bilişsel değerlendirme ve duyuşsal değerlendirme olmak üzere iki yapısal değerlendirmeyle ele alınabilmektedir. Yaşam doyumunun bilişsel değerlendirmesine karşılık gelen genel yaşam doyumu, terimin anlamından da anlaşıldığı gibi, bireyin bir bütün olarak yaşam doyumunu bilişsel açıdan değerlendirmesini içermektedir. Yaşam doyumunun duyuşsal değerlendirmesi ise, bireyin ifade ettiği olumlu ve olumsuz

duygulanım deneyimlerinin sıklığına karşılık gelmektedir. (Sahranç, 2007,s. 117) Veenhoven (1991) yaşam doyumu kavramını mutlulukla eşanlamlı olarak kullanmıştır. Yaşam doyumu; mutluluk, moral gibi değişik açılardan iyi olma halini ve günlük işler içinde olumlu duygunun olumsuz duyguya egemen olmasını ifade eder (Vara'dan aktaran Dingiltepe, 2009).

Yaşam doyumu ile ilgili olarak yapılan tanımlamalar üç grupta incelenebilir. Birinci grupta, iyi oluş, erdem, kutsallık gibi dış bir ölçüte dayandırılarak tanımlama yapılmıştır. Coan (1977), ideal üzerine yapılan kavram sallaştırmaların kültürlere ve bölgelere göre değişiklik gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Mutluluğun normatif tanımlamalarında sübjektif durum üzerinde durulmayıp daha çok arzu edilir bir niteliğin elde edilişi, sahip olunuşu üzerinde durulmuştur.

İkinci grupta ise, insanların yaşamlarını olumlu anlamda değerlendirmelerine neden olan etmenler dikkate alınmıştır. Sübjektif iyi oluş yaşam doyumu olarak adlandırılmıştır. Cevaplayanın yaşamının iyi oluşuna yönelik standartları da oluşturulmuştur. Bireylerin kendi yaşamlarına ilişkin yargılarının koşulları incelenerek, Shin ve Johnson (1978) tarafından mutluluk, kişinin kendi seçtiği kriterlere göre yaşam kalitesinin global bir değerlendirmesi olarak tanımlanmıştır. Mutluluğun bir başka tanımı kişilerin arzuları ve amaçlarından çıkan doyumun bütünleşmesi şeklindedir.

Üçüncü grupta, günlük yaşam akışı üzerinde durularak günlük ilişkiler içinde olumlu duygunun olumsuz duyguya egemen olması anlatılmak istenir. Olumlu duygusal yaşantıya ağırlık verilir. Mutlu kişi, belirli bir yaşam periyodunda daha çok hoş duygular yaşayan biridir (Yetim'den aktaran Şahin, 2008).

Yaşam Doyumunu Etkileyen Unsurlar

Yaşam doyumunu etkileyen bir takım faktörler bulunmaktadır.Schmitter bu faktörleri şu şekilde sıralamaktadır:

- Yaşamdan hoşnut olmak
- Yaşamı anlamlı bulmak
- Amaçlara ulaşabilmek
- Pozitif kişilik

- Fiziksel anlamda kendini iyi hissetmek
- Ekonomik rahatlık
- Sosyallik (Schmitter, 2003).

Flanagan (1978) yaptığı çalışmaya göre yaşam doyumunu etkileyen öğeler 15 temel öğeye indirgenmiştir. Bunlar (Aydın'dan aktaran Şahin, 2008):

- Araçsal rahatlık,
- Sağlık ve kişisel güven,
- Ana, baba, kardeşler ve diğer akrabalarla ilişkiler,
- Bir çocuğa sahip olma ve onu büyütme,
- Karı-koca ilişkilerinde yakınlık,
- Yakın arkadaşlara sahip olma,
- Başkalarına yardım etme ve başkalarını gözetme,
- Devletin yerel ve ulusal etkinlikleriyle, halk etkinliklerine katılma,
- Öğreniyor olma,
- Kendini anlayabilme,
- Bir işte çalışıyor olma,
- Kendini tanıyabilme,
- Toplumsallaşma,
- Kitap okuma, müzik dinleme, sinema, maç vb. seyretme,
- Eğlenceli etkinliklere katılma.

Neugarten yaşlılardaki yaşam doyumunu belirlemek için beş ölçüt kullanmıştır. Buna göre yaşam doyumu yüksek kişilerde aşağıdaki ölçütler aranır:

- İnsanın günlük yaşamdaki etkinliklerden zevk alması,
- Yaşamının kişi için bir anlam taşıması, yaşamıyla ilgili amaçlarının olması ve geçmiş yaşamının sorumluluğunu kabul etmesi,
- Yaşamı boyunca öngördüğü amaçlara ulaştığı inancına sahip olması,
- Olumlu bir “ben” imgesine sahip olması ve yaşlılığında zayıflıkları ne olursa olsun, kendini değerli bir varlık olarak kabul etmesi,
- Yaşama karşı genelde iyimser bir tutum içinde olması.

Bu tanım, insanın yaşamıyla ilgili amaçlarına ulaşip ulaşmadığı üzerine odaklanmıştır (Ho, Woo, Lau'dan aktaran Özer, 2001).

Yaşam Doyumunu Etkileyen Bazı Değişkenler

Yaş: İlk çalışmalar gençlerin yaşlılardan daha mutlu olduğunu bulmasına karşın, son yıllarda yapılan çalışmalar mutluluk ile yaş arasında bir ilişkinin olmadığını göstermiştir. Braun (1977), gençlerin hem olumlu hem de olumsuz duygulan daha çok bildirdiklerini; buna karşın yaşlıların daha fazla genel mutluluk ifadelerini ortaya koyduklarını bulmuştur. Bu karışık bulgulara anlam vermek amacıyla yapılan bir meta analiz çalışmasında, yaş ile yaşam doyumu arasındaki korelasyonun sıfıra yakın olduğu ve bu sonucun ilişkiye giren diğer değişkenler kontrol edilse de edilmese de aynı olduğu kanıtlanmıştır (Yetim'den aktaran Şahin, 2008).

Cinsiyet: Kadınlar erkeklere göre daha fazla olumsuz duygu bildirmelerine karşın, aynı zamanda daha fazla kendi yaşamlarından haz duyarlar. Yapılan birçok diğer çalışmada cinsiyetler arasında doyum ya da mutluluk açısından çok az bir farkın olduğu gözlenmiştir. Doyum açısından cinsiyetler arasındaki farklılaşma çok küçüktür (Yetim'den aktaran Şahin, 2008).

Çalışma ve iş: Campbell arkadaşları (1976), gelir farklılıklarının etkisi kontrol altına alınsa dahi işsiz grubun en mutsuz grup olduğunu, bölgesel işsizlik oranlarının duygu durumunu boylamsal olarak öngörmeye önemli bir değişken olduğunu bulmuşlardır. Ancak bunların dışında sözgelimi imalatçıların memurlardan daha az mutlu olduğuna ilişkin herhangi bir kanıt yoktur (Yetim'den aktaran Şahin, 2008).

Eğitim: Campbell (1981)'in ABD'de 1957-1978 yılları arasında eğitimin yaşam doyumu üzerinde etkisinin olduğunu göstermektedir. Ancak bu etki çok güçlü bir etki değildir ve gelir gibi diğer değişkenlerle etkileşim içinde görülmektedir. Çeşitli araştırmalar diğer değişkenlerin etkileri kontrol alındığında eğitimin yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığını ortaya koyarken, diğer bazı araştırmalar kadınlarda eğitimin daha olumlu etkilere sahip olduğunu buldular. Eğitimin istekleri arttırırken aynı zamanda alternatif yaşama biçimleri üzerinde kişileri yoğunlaştırdığı ortaya çıkmıştır (Yetim'den aktaran Şahin, 2008).

Evlilik ve Aile: Çeşitli çalışmalar evli oluğun yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkisini bulmamışlardır (Yetim'den aktaran Şahin, 2008).

Pozitif Psikoloji Açısından Yaşam Doyumu

Psikolojinin güncel akımını oluşturan pozitif psikoloji ilk olarak 1960'lardahümanistik psikoloji bağlamında Abraham Maslow ve Carl Rogers tarafından öne sürülmüş ancak Martin E. P. Seligman tarafından, insanlarda neyin yanlış olduğuna değil neyin doğru olduğuna vurgu yapan yeni psikoloji akımı olarak tanıtılmıştır (Kümbül-Güler ve Emeç, 2006). İlk kez 1999 yılında Martin Seligman, psikoloji biliminin insanın normal almayan özellikleri ile ilgilenmekten, güçlü ve olumlu yönlerini anlayıp geliştirmeye çalışmadığını, psikoloji araştırmalarının insanları nasıl daha normal, daha mutlu, vedaha iyi olabileceklerini öğretmek için yararlanılması gerektiğini vurgulayarak“pozitif psikoloji” kavramını ileri sürmüştür (Linley vd, 2006).

1967'den 2000 yılına kadar yapılan çalışmalar incelendiğinde 5548 saldırganlık, 41416 kaygı ve 54040 depresyonla ilgili araştırma, buna karşılık1700 mutluluk, 2582 memnuniyet ve 415 neşe ile ilgili araştırma olduğunu saptamıştır. Olumsuz kavramlarla yapılmış 21 araştırmaya karşılık olumlu kavramlarla yapılmış 1 araştırma olduğu gözlenmiştir. Bu durum, psikolojinin ilgilendiği öncelikli konular hakkında fikir vermektedir. Günümüzde ortaya çıkan pozitif psikolojiyi benimseyen araştırmacılar, insan doğası ve sosyal ilişkiler üzerine araştırmalar yaparak; erdemler, insan karakterindeki güçlü yönler, insan hayatını yaşanılır yapan sosyal ve biyolojik faktörlerle ilgili daha fazla çalışma yapılması gerektiğini savunmuştur (Rich'den aktaran Akyol, 2013).

Pozitif psikolojinin gelişimiyle öznel iyi oluş konusundaki çalışmalarda artmıştır. 1990'larınsonlarında, psikoloji biliminde her 17 çalışmadan 1'inin konusu insanın pozitif özellikleridir (Myers ve Deiner, 1995).

Pozitif psikolojinin odak sorusu “bir birey olarak nasıl daha mutlu, daha başarılı olabilirim”dir (Ohkay, 2006). Bireyin mutluluğu ile yaşam doyumu arasındaki bağlantıyı düşününce pozitif psikoloji yaşam doyumunun artmasına hizmet etmektedir denilebilir.

Seligman ve Csikszentmihalyi'e (2000) göre psikoloji, bireyi yalnızca hastalık ve sorunlarından arınmasına değil, bireyi temel güçlerini kullanması ve potansiyelini geliştirmesine de yardımcı olmalıdır. Pozitif psikoloji alanı, öznel yaşantı ile ilgilidir.

Bunlar; iyi oluş, memnuniyet, geçmişten doyum, gelecek için umutlu olma, iyimserlik ve şimdiki mutluluktur. Bu noktada iyi oluş, memnuniyet ve yaşam doyumunu kavramı geçmişini temsil eden yapılar, akış ve mutluluk su an var olanlar, umut ve iyimserlik ise geleceğini temsil eden yapılardır. Bireysel düzeyde pozitif psikoloji sevmeye ve çalışma kapasitesi, kişiler arası ilişkiler, estetik duyarlılık, sebat, özgürlük, açık görüşlülük, gibi olumlu özelliklerle ilgilidir. Grup düzeyinde ise olumlu medeni değerlerle ve bireyleri daha iyi vatandaş yapmaya götüren özelliklerle ilgilidir (Akyol, 2013).

Affetme ve Yaşam Doyumu

Hem affetme tanımlarından hem de affetme modellerinden yola çıkarak affetme davranışını sergileyen bireyde olumsuz duyguların yerini olumlu duyguların aldığı söylenebilir. Olumlu duygular içerisinde olan bir bireyinde yaşamdan daha fazla doyum sağlayacağı düşünülebilir. Affedicilik davranışını sergileyen bireylerin olumsuz duygulardan vazgeçip olumlu duygulara yöneldikleri ve bu durumda olan birisinin yaşam doyumunun bu durumdan olumlu etkileneceğini düşünülmektedir.

Psikoloji araştırmalarına bakıldığında zaman yaşam doyumunun pek çok değişkenle ilişkisine bakılmıştır. Affetme davranışını ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir (Şahin,2013). Ayrıca; Toussaint vd.,(2001), affetme davranışının düşük depresyon, yüksek yaşam doyumunu ve yüksek benlik saygısı ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bu araştırmalardan yola çıkarak affedicilik davranışını ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu söylenebilir.

Öfke

Türk Dil Kurumu tarafından; “Engelleme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık” şeklinde tanımlanan öfkenin pek çok tanımı yapılmıştır. Öfke, Deffenbacher vd., (1987) tarafından, sosyal beceri eksikliğinin bir sonucu olarak yaşanan ve çatışma durumunda ortaya çıkan duygu olarak tanımlanmıştır. Biaggio (1989) tarafından ise, gerçek veya varsayılan bir engellenme, tehdit ya da haksızlık karşısında oluşan bilişlerle ilgili ve kişiyi rahatsız edici uyarıcıları ortadan kaldırmaya yönelten, güçlü bir duygu olarak ele alınmıştır. Son dönemlerde ise öfke Köknel (1999) tarafından engellenme, korku gibi hoş olmayan durumlar karşısında ortaya çıkan, karşılaşılan engeli

aşmak, hoş olmayan durumlardan kurtulmak için gerekli tutum ve davranışta bulunma olanağı veren bir duygu; Gençtan (2004) tarafından ise bireysel bir tehdit algılandığında artan anksiyeteye karşı verilen tepkilerde yaşanan kızma ve gücenme duygusu olarak ifade edilmiştir.

Bilge ve Sayın (1994: 111)'a göre öfke bireylerin engellendiklerinde, haksızlığa uğradıklarında yaşadıkları normal, evrensel ve sağlıklı bir duygudur. Marion (1997: 64) öfkeyi, bireyin amacına ulaşmada engellendiği ya da ihtiyaçları karşılanmadığında yaşadığı etkili ve harekete geçirici bir duygu olarak tanımlamıştır. Şahin'e göre öfke, bireyin istek, ihtiyaç ve planlarının engellenmesi ve haksızlıklara uğraması karşısında, kendini olumlu yollardan ifade edememesi sonucunda yaşadığı duygu durumudur (Şahin, 2006,s. 51). Öfke duygusunun yapılan farklı tanımlarının bulunmasına rağmen tanımlarda bazı noktalarda benzerlikler bulunmaktadır. Bu tanımlardan yola çıkarsak öfke duygusunun özelliklerinden bahsedilebiliriz;

- Öfkelenmek içsel bir yaşantı ve bir duygu durumudur. Belirli bir engel, eleştiri ya da saldırı karşısında spontan olarak yaşanır. Öfke planlı olarak ortaya çıkmaz, kendiliğinden ifade edilir.
- Öfke evrensel bir duygudur. Gerekli koşullar oluştuğunda herkes öfke duygusunu yaşayabilir.
- Öfke ifadesinin farklı olması, bu duygu karşısında verilen tepkilerin farklı olması nedeniyle, kişiyi daha fazla eleştiriye ve saldırıya açık hale getirir.
- Öfkeli davranışlarımız öğrenilmiş davranışlardır. Bu davranışları çevremizden ve ailemizden öğreniriz. Bu nedenle öfkenin ifadesi, kişiden kişiye farklılık gösterir.
- Öfke ifadesi öğrenilen bir özellik taşır. Bu nedenle olumsuz ifade öğeleri taşıyan öfke ifade biçimlerinin yerine, daha uygun ve yeni ifade biçimleri öğrenilebilir (Hankins ve Hankins'den aktaran Balkaya, 2001).

Öfke, bireyin planları, istek ve ihtiyaçları engellendiğinde ve haksızlık, adaletsizlik ve kendi benliğine yönelik bir tehdit algılandığında yaşanan temel duygulardan biridir. Öfke bireyin kendini savunmak ve karşıdakini uyarmak amacıyla ortaya koyduğu bir duygulanım biçimidir. Öfkenin ortaya konulması; yapıcı veya yapıcı olmayan bir şekilde sözel ya da davranışsal veya fizyolojik bir biçimde olabilir (Kısaç, 1997).

Özmen (2006)'e göre, öfke konusunda bilinmesi gereken en önemli nokta, öfke duygusunun ortaya çıkışının ya da yaşanmasının engellenemeyeceğidir. Çünkü öfke, doğal bir duygudur. Bu duygu, insanın doğasında vardır. Bu nedenle öfke duygusu, insanın hiçbir zaman yok sayamayacağı bir duygudur. Bu açıdan bakıldığında, öfkenin ortaya çıkmasının engellenmesinin doğru olmayacağı ve bu engellenmenin bireyin doğasına zarar vereceği söylenebilir. Öfke, bireyin gelişimine katkı sağlayacak biçimde denetim altına alınması gereken bir duygudur. Birey tüm diğer duyguları gibi öfke duygusunu da tanıyıp kabul ederek sağlıklı bir biçimde ifade edebilme becerisini kazanmalıdır.

Öfke sağlıklı ve normal bir duygudur, sağlıklı olan öfkenin saldırganlığa ve şiddete dönüşmesidir. Morgan (1988)'a göre öfke; geçici olarak ifade bulması ya da boşaltılması gereken bir güdü gibi işlevde bulunur. Bu işlev gerçekleşmediğinde, engellenme durumuna girilir, bu durum ise öfkenin başlıca nedenidir. Engellenme, önemsenmeme, aşağılanma, keyfi bir tutumla karşılaşma, saldırıya uğrama kişide öfke duygusunun oluşmasına neden olur. (Baltaş ve Baltaş, 2004) .

Araştırmalar sonucunda öfke duygusu hakkında doğru olduğu kabul edilmiş bazı bulgular elde edilmiştir. Bu bulgular şöyle özetlenebilir; (Alberti ve Emmons, 1998: 42).

- Öfke normal, doğal, insana özgü evrensel bir duygudur.
- Öfke fizyolojik öğeleri olan bir duygudur, davranış tarzı değildir.
- Kronik öfke, sağlık için tehlikeli olabilir. Kronik kalp krizi riskini artırır.
- Öfke çoğu kez ortaya çıkmadan tehlikesiz hale getirilebilir ve getirilmelidir.
- Öfkenin ifade edilmesi gerektiği zaman, ifade şekli, intikama yönelik değil, çözüme yönelik ve etkin bir şekilde olmalıdır. Duyguların saldırganca ifadesi, çözüme değil, daha fazla saldırganlığa neden olur.
- Öfkenin hedefi çoğu zaman yabancılar değil, yakınlarımızdır.
- Öfkenin boşaltılması sadece sorunun çözümü için zemin hazırlanması açısından değerlidir.
- Öfke ile başa çıkmanın en sağlıklı yolu onu daha az zarar verecek bir hale getirmektir.

Spielberger'e göre öfkeyi; durumluk öfke ve sürekli öfke olarak ikiye ayırmak mümkündür.

1-Durumluk Öfke: Amaca yönelmiş davranışın engellenmesi veya haksızlık algılaması karşısında sinirlilik, kızgınlık, gerginlik, hiddet gibi kişiye özgü subjektif duyumsamaların yaşandığını yansıtan bir duygu durumudur.

2-Sürekli Öfke: Durumluk öfkenin genelde hangi sıklıkta yaşandığını yansıtan bir kavramdır (Özer,1994).

Öfkenin Nedenleri

Öfke duygusunun nedenlerine bakıldığında öfkenin kişiden kişiye, yaşa ve cinsiyete göre değişen farklı nedenleri olduğu görülmektedir. En temel öfke nedenlerinden biri engellenme olarak kabul edilir. Öfkeye neden olan engellenmenin iki tür kaynağı vardır. Bu kaynak gösterilen bireyin kendisi ve çevresidir. Engellenme sonucu ortaya çıkan kızgınlık bazen ifade edilememektedir. Bizi engelleyen kişi ya da olay gücümüzün dışında ise, engellenme sonucu ortaya çıkan kızgınlık yer değiştirir ve gücümüzün yettiği kişi ve nesnelere yönelir (Cüceloğlu, 1993, s.308).

Engellenme, aşağılanma, saldırıya uğrama, görmezlikten gelinme, kişiyi utandırma, kışkırtma ve kişisel haklara ve benliğe saygı gösterilmemesi gibi farklı nedenler sonucu ortaya çıkan öfkenin ifade ediliş biçimleri de farklılık göstermektedir. Spielberger vd., (1985), bireylerin öfkeyi ifade etme biçimlerinin farklı olduğunu, öfkenin diğer insanlara ya da dış nesnelere yöneltilebileceğini ya da içe döndürülebileceğini ve orada da bastırılarak dizginlenebileceğini belirtmektedir.

Ergenlik döneminde öfkeye neden olan uyarımlar genellikle sosyal kaynaklıdır. Ergenle alay edilmesi, ona yalan söylenmesi öfkeyi oluşturan başlıca etkenlerdir. Öfke konusunda yapılan çalışmalar, bu dönemde öfkeye neden olan en önemli faktörün; çelişkili planlar olduğunu, bunu aşağılık duygusu ve prestij kaybetme'nin izlediğini göstermektedir (Yavuzer, 2005: 283). Engellenme, aşağılanma, önemsenmeme, keyfi bir tutumla karşılaşma ve saldırıya uğrama öfke nedenleridir (Batlaş ve Batlaş, 1997,s. 32).

Çocuk yetiştirme biçimlerinin de çocuk üzerinde yarattığı bazı sonuçları vardır. Çocuklar öfkeyi aile ortamında öğrenebilir. Aile içinde ortaya çıkan öfke ve saldırganlığın etkileri tüm aile bireyleri üzerinde olumsuz sonuçlar doğurur fakat özellikle çocuklar ve kadınlar bu etkiye daha çok açıktır (Özmen, 2004,s. 29).Çocuklar, büyüme gelişme ve yaşamı öğrenme sürecinde yetişkinlerden çok şey öğrenirler model olarak öğrenmenin etkili

olduğu 3–12 yaş sürecinde çocuklarımıza doğru davranış biçimlerinin öğretilmesi ve yetişkinlerinde bu doğrultuda doğru örnek davranışlar sergilemesi son derece önemlidir (Yavuz, 2004: 129).

Öfke nedenleri yaşa bağlı olarak da değişiklik göstermektedir. İhtiyaçlarının karşılanmaması bebeklerde öfke nedeni olurken, yalnız bırakılmak, başarısızlık, beklentilerinin yaşa göre fazla olması çocuklarda öfke nedenidir. Ergenlerde ve yetişkinlerde ise düş kırıklıkları, sosyal engellenmeler öfke nedenidir. Hor görölmek, kıskançlık, haksızlığa uğramak, iğneleyici sözler, büyüklük taslanması, sosyal alanda engellenme diğer öfke nedenleri arasındadır (Deffenbacher vd., 1996: 153).

Bazı uzmanlara göre ise yaşanılan öfke duygusu diğer yaşanılan duyguların görünen kısmını oluşturur bu bakımdan ikincil bir duygudur. Bu duygumuzun temelinde önemsenmeme, reddedilme, anlaşılamama, kıskançlık, kırgınlık, üzüntü, vb. duygular yatmaktadır. Daha önceden fark edilemeyip doğru şekilde ifade edilemeyen bu duygular birikerek öfke duygusuna neden olmaktadır (Yavuz, 2004,s. 126).

Öfkenin Olumlu ve Olumsuz Yönü

Öfkenin sağlıklı ve sağlıksız birçok yönü bulunmaktadır. Aşağıda öfkenin olumlu ve olumsuz yönleri açıklanmıştır.

Öfkenin Olumlu Yönü

Öfke kelimesini duyduğumuz anda bile zihnimizde olumsuz düşünceler oluşur. Çoğu kişi öfkenin olumsuz bir duygu olduğunu düşünür. Ancak bilinen aksine öfkenin sağlıklı tarafları da bulunmaktadır. Sağlıklı öfke, uygun zamanda, uygun kişiye, uygun nedenlerle, kontrollü şekilde ifade edilen öfkedir (Blum, 2001).

Öfke duygumuz yaşanan olumsuz herhangi bir duruma karşı verilen tepkidir. Yaşadığımız bu duygu bazı şeylerin değişmesi gerektiğini bize hatırlatarak, ilişkinin veya durumların daha verimli daha olumlu hale dönüştürölmesine yardımcı olur. (Yavuz, 2004).

Bireyin öfke sonucunda ortaya çıkan enerjiyi yapıcı olarak kullandığı durumlarda, öfke normal ve sağlıklı bir duygu olarak kabul edilmektedir. Bu enerji bireyin kısa ve uzun vadeli amaçlarını gerçekleştirmesi için harekete geçmesini sağlar. Karşılaşılan engeli aşmak ve istenmeyen durumdan kurtulmak için bireyin uygun davranışlarla tepkide bulunmasını sağlayarak, bireye güçlülük, üstünlük, olayları kontrol edebilme duygularını yaşatır.(Üstün ve Yavuzarslan,1995)

Novaco, öfke duygusunun olumlu yönlerini altı madde ile özetlemiştir:

- Öfke enerji verir.
- Saldırganlık için içsel ve öğrenilmiş bir uyarıcı olarak, davranışta bulunma yönünde güdüler ve güçlendirir.
- Kaygıyı dış çatışmaya çevirerek, ego tehdidine karşı kendini savunur.
- Süregelen davranışın uyarıcılığını azaltarak acıya engel olur.
- Diğer insanlara yönelik olumsuz duyguların açıklanmasını kolaylaştırır.
- Stresle başa çıkmada başlangıçta bir kışkırtıcı olarak olayı ayrıştırır.(Novaco'dan aktaran Canbuldu,2006).

Belirli bir sınır içinde öfke, karşılaşılan engeli aşmak, hoş olmayan durumlardan kurtulmak için gerekli tutum ve davranışlarda bulunma olanağı sağlar. Belirli bir sınır içinde, diğer duygulanım ve coşkular gibi, kişiliği koruyucu yönde işlev yapabilir. Çocukluk ve gençlik çağında belirli engeller karşısında öfkelenmek kişiliğin korunması, saygınlık kazanması ve bu saygınlığın sürdürülmesi açısından geliştirici, yapıcı yönde rol oynar. Ayrıca genç özerkliği, özgürlüğü ve sorumluluğu arasındaki sınırın belirlenmesinde de öfkenin ve öfkeye karşı çevrede oluşan tepkinin önemli yeri vardır (Köknel, 1982).

Öfkenin Olumsuz Yönü

Öfkenin pek çok olumsuz yönünden bahsetmek de mümkündür. Öfke eğer kişilerarası ilişkilere zarar veriyorsa sağlıksız bir duygu haline gelmiş demektir. Bu haliyle öfke, yıkıcı, zararlı ve saldırganıdır. Kötüye kullanımı açısından diğer duygulardan ayrılır. Sağlıksız öfkenin içeriğinde zarar verme ve sık sık saldırganlık vardır (Blum, 2001).

Öfke saldırganlık davranışına dönüşürse tehlikeli sonuçlara neden olabilir. Bunların başında öncelikle bireyin kendisine verdiği zararlar gelir. Öfke duygusu yaşanırken beyin

ve vücutta enerji yoğunluğu yaşanmakta ve bu enerjinin dışarıya yanlış aktarılması bireyde ruhsal ve fiziksel zarara neden olmaktadır. Yaşanan ruhsal gerilim sonucu birey migren, mide rahatsızlıkları, sinir bozuklukları gibi rahatsızlıklarla karşı karşıya kalır. Öfke anlarında seçilen davranışlar, ses yükseltilmesi, hakaretler, kaba kuvvet ve şiddet, saldırganlıklar ya da bunların tam tersi örüntüde içe kapanmalar, durumu yok saymalar, sözlerle taş atmalar, dedikodular v.s. davranışlardır ve bu davranışlarla olumlu sonuçlara ulaşmak mümkün değildir. Bu tür davranışlar bireyin benliğine zarar verir. Aşırı öfke ve saldırganlık çocukların akademik fonksiyonlarında, aile ve akranları ile ilişkilerinde olumsuzluk yaratmaktadır. (Yavuz, 2004).

Saldırgan davranışlar ve şiddet eylemlerinin görülmesi öfke, kaygı, korku gibi duygu durumları sonucunda ortaya çıkmaktadır. Çocukluk ve gençlik çağında bir duygulanım ve coşku biçimi olarak yaşanan öfkenin kişilik üzerinde bıraktığı olumsuz etkiler daha sonraki yıllardaki kin, nefret, kıskançlık, düşmanlık gibi duygulara dönüşebilir. Bu tür duyguların etkisi altında olan insan daha sık ve şiddetli öfkelenir. Böylece öfkeden kaynaklanan kimi davranışlar öfke ile sonuçlanır (Köknel, 1982).

Öfkenin dönüşümleri “bir şamar oğlanı bulma” (yön değiştirme) olabilir. Bazen tersi yönde ifade edilerek aşırı kibarlık biçiminde (tepki oluşturma) görülebilir. Bazen de ruh sağlığını etkileyerek bozabilir. Felç ve tıklere neden olabilir (dönüşüm). Kimi psikosomatik hastalıkların (baş ağrısı, ülser, gastrit, yüksek tansiyon, astım) temelinde öfke duygusu vardır. İftira, dedikodu, komplo gibi olaylar öfkenin ifade biçimleri olabilirler (Ankay, 1992).

Öfkenin Boyutları

Öfkeyi ortaya çıkaran, yaratan ve ifade edilmesinde etkili olan boyutlar vardır. Aşağıda bu boyutlar incelenmiştir.

Öfkenin Davranışsal ve Tepki Boyutu

Bu boyut, bireyin yaşadığı öfke duygusunu hangi biçimde ifade ettiğini açıklar. Bazı insanlar öfkelerini ifade etmek yerine bastırabilir veya inkar etme yoluna gidebilir. Oysa çoğu olumsuz olay bastırılmış, ifade edilmemiş öfkeden kaynaklanır. Bazı insanlar ise tam aksine öfkelerini değişik şekillerde dışa vururlar. Ağlamak, yumruk atmak, havaya bir

şeyler fırlatmak, bağırarak, saldırgan davranışlar sergilemek gibi. Bu dışa vurum bazen kişinin kendisine bazen de karşısındaki kişiye zarar verebilmektedir (Alberti ve Emmons, 1998).

Öfkenin Fiziksel ve Fizyolojik Boyutu

Bu boyut birey öfkelenildiğinde bedeninde oluşan fiziksel ve fizyolojik değişikliklerle ilgilidir. Öfke anında kasların gerginliği ve titremesi artmakta, kalp atışları ve soluk alışverişi hızlanmakta, kan basıncı artmaktadır. Bunların yanı sıra adrenal ve noradrenalin hormonlarının salgılarına bağlı olarak enerji artışı görülebilir (Şahin,1997).

(Tavris'den aktaran Balkaya ve Şahin, 2003) ise öfkeye eşlik eden fizyolojik belirtileri; kasların çatılması, dişlerin gıcırdatılması, ters ters bakma, yumrukları sıkma, yüzün kızarması, titreme hissi (özellikle el ve ayakta), uyuşma hissi, tıkanma hissi (nefes almakta zorluk),vücudun çeşitli bölgelerinde seğirmeler olması, terleme, kontrol kaybı, sıcaklık hissi, burundan soluma, dudakları ısırma, beynin zonklaması, baş ağrısı ve hareketlerin hızlanması olarak sıralamıştır.

Öfkenin Bilişsel ve Duygusal Boyutu

Öfkenin bu boyutu diğer duygularda olduğu gibi, bireyin öfkeyi algılayış ve yorumlayış tarzına bağlıdır. Yani davranışsal tepkilerin nedeni olayların kendisi ile ilgili olmaktan çok, bireyin olaya ilişkin kendi kafasında ürettiği anlam, yorum ve düşüncelerle, bunların kaynağını oluşturan inançlara bağlıdır. Bu düşünce yapılarını erken yaşlardan itibaren içinde yaşadığımız toplumsal deneyimlerle oluştururuz. Bu nedenle öfke ve öfkenin ifadesi biyoloji ve kültürün, bilişsel yapılarımızın ve bedenin ortak etkilerinin sonucudur denilebilir(Özer, 1990).

Özer (1994) öfke, kaygı, depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapıyla ilgili bir çalışmada öfkelerini dışa vuran kişilerin, “aşırı bireysel kontrol” eğiliminde kişiler olduğunu, öfkelerini bastıran kişilerin ise “hatalara ilişkin aşırı duyarlı” olduklarını tespit etmiştir. Öfke kontrolünün gerisinde ise “kişiliği yüceltme veya değerli kılmak için sabırlı ve kontrollü davranmak gerektiği inancı” yattığı tespit edilmiştir.

Affetme Davranışı ve Öfke

Öfke yaşamımızda çok sık karşılaştığımız bir duygudur. Özellikle kişinin zarar gördüğü durumlarda öfke duygusu artabilmekte ve öç alma duygusu ile hareket edebilmektedir. Bu durumda affedicilik davranışı da ortadan kalkmaktadır.

İncinme sonucu ortaya çıkabilecek ortak duygular gücenme, öfke, kızgınlık, intikam ve benzeri duygular olabilir. İncinmeye rağmen birçok kişi ilişkiye bir şekilde devam etmektedir. İlişkinin devamını sağlama ya da kolaylaştırma ve incinme sonucunda ortaya çıkabilecek bu tür olumsuz duygularla baş edebilme yollarından biri affetmedir. (Taysi, 2007).

Psikodinamik literatürde affetmenin ortaya çıkması, öfkeden ve kızgınlıktan vazgeçmek olarak tanımlanmakta olup psikoterapi sürecinde affetmenin, öfke yönetimi, intikam ve benlik değeri ile mücadelede kullanıldığı görülmektedir.

Akhtar (2002), başkalarını affetmeyen kişilerin önüne geçilmez bir öfke ve öç alma duyguları olduğunu belirtirken, Enright vd., (1992) affetmeyi; Bir kişinin kendisini haksız yere inciten kişiye yönelik kızgınlık, öfke, yargılama ve o kişiye aynı şekilde karşılık verme haklarından vazgeçmeye yönünde istekliliği ve aynı zamanda bu kişi için merhamet, cömertlik ve sevgi gibi aslında hak etmediği duyguları hissetmeye çalışma sürecidir.

Tüm yukarıda bahsedilen tanımlar ve durumlardan yola çıkarak, affetme davranışı ile öfke arasında negatif bir ilişki olduğu ve affedicilik arttıkça öfkenin azaldığı söylenebilir. Aynı zamanda affedicilik davranışı ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu söylenebilir.

Bu bilgilerin ışığında araştırmanın problemi; üniversite öğrencilerinin affetme davranışları ile yaşam doyumları ve sürekli öfke düzeyleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmektir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı; üniversite öğrencilerinin affetme davranışları ile yaşam doyumları ve sürekli öfke düzeyleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmektir. Bu amaca yönelik olarak aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

- 1) Öğrencilerin affetme davranışları yaşlarına göre farklılaşmakta mıdır?
- 2) Öğrencilerin affetme davranışları cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?

- 3) Öğrencilerin affetme davranışları devam edilen bölüme göre farklılaşmakta mıdır?
- 4) Öğrencilerin affetme davranışları devam edilen sınıf düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
- 5) Öğrencilerin affetme davranışları ile yaşam doyumları ve sürekli öfke düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

Araştırmanın Önemi

Gerek yurt içi, gerek yurt dışında yapılan araştırmalarda son yıllarda “affetme” kavramı rağbet görmeye başlamıştır. Gable ve Heidth (2005), bu durumun sebebi olarak son yıllarda pozitif psikoloji çalışmalarının artış göstermesini ve affetmenin de bu bağlamda ele alınan bir kavram olmasını gösterirler.

Her ne kadar ilişkiler bireylere güven, mutluluk ve doyum gibi olumlu duygular sağlasa da kimi zaman içerleme, haksızlık ya da incinme gibi olumsuz duygular yaşatmaktadır. Bireylerin hissettikleri bu olumsuz duygularla başa çıkma ve ilişkilerine devam etme yollarından biri, bu duyguları yaşamasına neden olduğunu düşündüğü kişiyi affetmesidir (Soylu, 2010). Danışmanlık süreci açısından bakıldığında affetme, danışanın sağlıklı ilişkiler kurmasında çok önemli bir kavramdır.

Hem affetme tanımlarından hem de affetme modellerinden yola çıkarak affetme davranışını sergileyen bireyde olumsuz duyguların yerini olumlu duyguların aldığı söylenebilir. Öfke de olumsuz duyguların en yoğun yaşananlarından birisidir. Bu durumda affedicilik davranışı sergileyen bireylerin sürekli öfke düzeylerinin de affedicilik davranışı sergilemeyen bireylerden daha düşük olacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda affedicilik davranışı sergileyen bireylerin olumsuz duygulardan vazgeçip olumlu duygulara yöneldikleri ve bu durumda olan birisinin yaşam doyumunun bu durumdan olumlu etkileneceği düşünülmektedir.

Daha önce yurt dışında bu konu üzerine araştırmalar yapılmıştır. Örneğin; Thompson vd.,(2005), yaptıkları araştırmada, affetmeye yatkın kişilerin depresyon ve öfke düzeylerinin düşük yaşam doyumlarının ise yüksek olduğu sonucuna varmışlardır. Yurt dışında “affetme” kavramı pek çok araştırmaya konu olurken, ülkemizde son altı yıldır ele alındığı söylenebilir. Bu nedenle, bu çalışmanın yurt içi literatürde henüz yeni

sayılabilecek “affetme” kavramı ile ilgili farklı bir bakış açısı kazandıracağı ve bundan sonraki çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin Affedicilik Davranışları ile Öfke Düzeyleri ve Yaşam Doyumları arasındaki ilişkinin ortaya konulmasıyla bu konudaki farkındalık düzeyi artırabilir. Bireyin sağlıklı ilişkiler kurması ve psikolojik iyilik halinin sağlanması ve korunması adına danışmanlık ve terapilerde, affetme davranışının etkili bir şekilde düzenlenmesi sağlanabilir.

Sayıtlar

1. Araştırmaya katılanlar kullanılan ölçekleri ve kişisel bilgi formunu samimi ve dürüst bir şekilde cevaplandırmışlardır.
2. Araştırmanın örnekleme çalışma evrenini temsil etmektedir.

Sınırlılıklar

1. Araştırmadan elde edilen sonuçlar üniversite eğitimi almakta olan kimselerle sınırlıdır.
2. Çalışmadan elde edilen sonuçlar genç yetişkinlik döneminde yer alan kimselerle sınırlıdır.
3. Bu araştırma, Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesinin çeşitli bölümlerine devam eden üniversite öğrencileri üzerinde yapılacağı için çalışmadan elde edilen sonuçlar, benzer durumdaki gruplar ölçüsünde genellenebilir.

Tanımlar

Affetme: “Bir kişinin kendisini haksız yere inciten kişiye yönelik kızgınlık, yargılama ve o kişiye aynı şekilde karşılık verme haklarından vazgeçmeye yönünde istekliliği ve aynı zamanda bu kişi için merhamet, cömertlik ve sevgi gibi aslında hak etmediği duyguları hissetmeye çalışma sürecidir.” (Enright ve Gassin, 1992).

Öfke: “Bireysel bir tehdit algılandığında artan anksiyeteye karşı verilen tepkilerde yaşanan kızma ve gücenme duygusu” olarak ifade edilmiştir. Gençtan (2004)

Yaşam Doyumu: "Yaşam Doyumu bir insanın beklentileriyle (ne istediği), elinde olanların (neye sahip olduğu) karşılaştırılmasıyla elde edilen durum ya da sonuçtur." (Özer ve Karabulut 2003).



BÖLÜM II

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, araştırma grubu, ölçme araçları, verilerin toplanması ve verilerin çözümlenmesi ve yorumlanması hakkında bilgi verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Araştırmanın gerçekleştirilmesinde genel tarama modeli türlerinden ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. Tarama modelleri var olan durumu betimlemeye yöneliktir. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığı ve /veya derecesini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir (Karasar, 2005). Bu çalışmada, affetme davranışının sürekli öfke düzeyi ve yaşam doyumu ile ilişkisi araştırıldığından araştırma ilişkisel tarama modelindedir.

Araştırma Grubu

Bu araştırma, 2014-2015 eğitim ve öğretim yılında Gazi Üniversitesinde eğitim fakültesinde öğrenim gören toplam 638 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin demografik değişkenlere göre dağılımı Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3.

Araştırma Örneklemindeki Öğrencilerin Bazı Değişkenlere Göre Dağılımı

Değişken		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Toplam
		<i>Kadın</i>	<i>Erkek</i>									
Cinsiyet	<i>n</i>	458	180									638
	<i>%</i>	71.8	28.2									100.0
Yaş		<i>18</i>	<i>19</i>	<i>20 (+)</i>								
	<i>n</i>	56	100	482								638
	<i>%</i>	8.8	15.7	75.5								100.0
		<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>							
Sınıf	<i>n</i>	81	135	208	214							638
	<i>%</i>	12.7	21.2	32.6	33.5							100.0
		<i>Sınıf</i>	<i>İlköğ. Mat.</i>	<i>Türkçe</i>	<i>Fen</i>	<i>Sosyal Bil.</i>	<i>Pdr</i>	<i>Böte</i>	<i>Özel Eğt.</i>	<i>Yabancı Diller</i>	<i>Resim</i>	
Bölüm	<i>n</i>	48	53	43	64	71	89	66	72	96	36	638
	<i>%</i>	7.5	8.3	6.7	10.0	11.1	13.9	10.3	11.3	15.0	5.6	100.0

Tabloya göre araştırmaya katılan öğrencilerin bazı demografik değişkenler açısından dağılımı verilmiştir. Tabloda görüldüğü gibi araştırma örnekleminin %71.8'ini ($n = 458$) kadın, %28.2'sini ($n = 180$) erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Öğrencilerin %12.7'si ($n = 81$) I. sınıfta, %21.2'si ($n = 135$) II. sınıfta, %32.6'sı ($n = 208$) III. Sınıfta ve %33.5'i ($n = 214$) IV. Sınıfta öğrenim görmektedir. Bununla birlikte öğrencilerin önemli bir bölümü 20 yaş ve üzerinde (%75.5) ($n = 482$), % 15.7'lik bölümü 19 yaşında ($n = 100$) ve %8.8'i ise ($n = 56$) 18 yaşındadır.

Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere göre dağılımları incelendiğinde %11.1'inin ($n = 71$) sosyal bilgiler bölümünde, %10'unun ($n = 64$) fen bilgisi bölümünde, %8.3'ünün ($n = 53$) ilköğretim matematik bölümünde, %13.9'unun ($n = 89$) PDR bölümünde, %11.3'ünün ($n = 72$) özel eğitim bölümünde, %10.3'ünün ($n = 66$) BÖTE bölümünde, %7.5'inin ($n = 48$) sınıf öğretmenliği bölümünde %15'inin ($n = 96$) yabancı diller bölümünde, %6.7'sinin ($n = 43$) Türkçe bölümünde, ve %5.6'lık kısmının ($n = 36$) resim bölümünde öğrenim gördüğü anlaşılmaktadır.

Ölçme Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Bu form araştırmada ele alınacak olan; cinsiyet, yaş, devam edilen bölüm ve sınıfa ilişkin bilgileri toplamak amacıyla hazırlanmıştır.

Heartland Affetme Ölçeği

Heartland Affetme ölçeği Thompson ve ark. (2005) tarafından bireylerin affetme eğilimlerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Bu ölçek 7'li Likert tipi 18 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçeğin kendini, başkalarını ve durumu affetmek olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. Boyutların her biri 6 maddeden oluşmakta olup tek başına bir ölçek olarak kullanılabilir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirliği için yapılan çalışmalar sonucunda, test tekrar test katsayısı kendini affetme alt ölçeği için .83, başkasını affetme için .72, durumu affetme alt boyutu için .73 ve toplam puan için .77 olarak hesaplanmıştır. Cronbach α katsayıları da sırasıyla .75, .78, .79 ve toplam puan için .86 olarak rapor edilmiştir. Ayrıca ölçeğin ölçüt bağlantılı geçerliğini hesaplamak için kullanılan ölçeklerle arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre affetme ruminasyon, düşmanlık ve öz alma ile olumsuz bir ilişkili bulunmuştur (Thompson vd.,2005).

Ölçeğin Türk kültürü için çeviri ve uyarlama çalışması Bugay ve Demir (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach α iç tutarlılık katsayısı kendini affetme alt ölçeği için .64, başkalarını affetme alt ölçeği için .79 ve durumu affetmek alt ölçeği için .76 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tümü için Cronbach α değeri ise .81 olarak hesaplanmıştır. Daha sonra daha büyük bir örnekleme ölçeğin psikometrik özellikleri Bugay ,Demir ve Delevi (2012) tarafından incelenerek ölçeğin orijinal 3 faktörlü yapısının Türk örnekleme için uygunluğu test edilmiş ve Doğrulayıcı Faktör Analizi uyum değerleri yeterli düzeyde bulunmuştur .

Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam Doyumu Ölçeği-The Satisfaction with Life Scale (SWLS) Deiner, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiştir. Yaşam Doyumu Ölçeği —hiç uygun değil (1) ile —tamamıyla uygun (7) arasında değişen *Likert* tipinde 5 maddeden oluşan bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Diener ve arkadaşları orijinal çalışmada ölçeğin güvenirliğini

Cronbach Alpha=.87 olarak bulmuşlardır. Ölçüt bağımlı geçerliğini ise.82 olarak elde etmişlerdir (Pavot, Diener, Calvin ve Sandvik, 1991). Ölçeğin Türk popülasyonuna uygulamasını yapan Yetim (1993) tarafından ölçeğin güvenirliği yüksek bulunmuştur (Alpha=.86) ve test-tekrar test güvenirliği ise.73 olarak elde edilmiştir (Yetim, 2003). Çetinkaya (2004) iki ayrı ölçek için Yaşam Doyumu Ölçeğinin aynılık geçerliğini (convergencevalidity) .33 ve .40 olarak bulmuştur. Sonuçlar ülkemiz bireyleri açısından Yaşam Doyumu Ölçeğinin yüksek düzeyde güvenilir ve orta düzeyde geçerli olduğuna işaret etmektedir.

Sürekli Öfke-Öfke İfade Biçimleri Ölçeği

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerini belirleyebilmek için Spielberger vd.,(1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlanması Özer (1994b) tarafından yapılmış olan Sürekli Öfke-Öfke İfade Biçimleri Ölçeği'nin (SÖÖBÇ) “Sürekli Öfke” alt ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 4'lü Likert tipi bir ölçek olup cevaplayıcılar “Hiç tanımlamıyor” yanıtından 1, “Biraz tanımlıyor” yanıtından 2, “Oldukça tanımlıyor” yanıtından 3, “Tümüyle tanımlıyor” yanıtından 4 puan almaktadırlar. Sürekli Öfke alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar, öfke düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin Sürekli Öfke alt ölçeği için yapılmış olan güvenirlik çalışmalarında Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .79 olarak hesaplanmıştır (Özer, 1994). Kıran-Esen ve Çelikkaleli (2006) tarafından yapılan bir çalışma için toplanan verilerden de Sürekli Öfke alt ölçeğinin iç tutarlık katsayısı benzer bir biçimde .79 olarak hesaplanmıştır.

Geçerlik çalışmalarında ise Sürekli Öfke-Öfke İfade Biçimleri Ölçeği'nin tüm alt ölçeklerinin, Sürekli Kaygı, Depresif Sıfatlar Listesi ve Öfke Envanteri ile korelasyonları hesaplanmış ve elde edilen korelasyonlar .01 ve .001 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Ayrıca, Sürekli Öfke ve Öfke Dışavurum Ölçeği arasında beklendiği gibi negatif ve yüksek bir korelasyon elde edilmiştir (Özer, 1994).

Verilerin Toplanması

Araştırmacı, araştırma grubunu oluşturan Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi'nde bulunan ilgili bölümlerde ders veren öğretim görevlileri ile görüşerek onlara yapacağı çalışma hakkında bilgi vermiş ve öğretim görevlilerinin uygun gördüğü zamanda uygulama

yapmıştır Araştırma grubunu oluşturan bölümlere gidilerek araştırmanın amacı ve ilgili bilgiler üniversitenin çeşitli sınıflarına devam eden öğrencilere anlatılmış, araştırmaya gönüllü olmayan öğrenciler alınmamıştır. Öğrencilerden “Kişisel Bilgi Formu”, “Heartland Affetme Ölçeği”, “Yaşam Doyumu Ölçeği” ve “Sürekli Öfke-Öfke İfade Biçimleri Ölçeği”nin (SÖÖBÇ) “Sürekli Öfke” alt ölçeğini” yanıtlamaları istenmiştir.

Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması

Araştırma ile ilgili uygulamalar tamamlandıktan sonra araştırmada elde edilen veriler SPSS (15.0 versiyonu) programına aktararak çözümlenmiştir. Verilerin analizinde gruplar arası farklılıkların olup olmadığını incelemek için bağımsız gruplar t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Bağımlı ve bağımsız değişkenlerin birbiriyle olan ilişkisinin anlaşılması için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ve bağımsız değişkenlere dayalı olarak bağımlı değişkenin tahmin edilmesine yönelik Çoklu Regresyon Analizi teknikleri kullanılmıştır.

BÖLÜM III

BULGULAR

Bu bölümde yaşam doyumu ve sürekli öfke düzeyinin öğrencilerin affetme düzeylerini yordamadaki rolünü ortaya koyma amacı doğrultusunda hipotezlerin test edilmesi sonucu ilgili bulgulara yer verilmiştir.

Betimsel İstatistikler

Tablo 4.

Araştırma Değişkenlerinin Minimum, Maximum, Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri (n = 638)

Değişkenler	En Düşük	En Yüksek	$\bar{X}$	S
Kendini affetme	1.83	5.00	4.56	.29
Başkasını affetme	1.50	5.00	3.96	.27
Durumu affetme	1.83	5.00	4.30	.28
Yaşam doyumu	1.00	5.00	4.31	.48
Sürekli öfke	1.00	4.90	2.21	.22

Tablo4 incelendiğinde öğrencilerin affetmenin kendini affetme alt boyutunda ($\bar{X} = 4.56$), başkasını affetme boyutunda ($\bar{X} = 3.96$) ve durumu affetme boyutunda ($\bar{X} = 4.30$) algılarının yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Öğrencilerin yaşam doyumu algıları ($\bar{X} = 4.31$) iyi düzeydedir. Bununla birlikte öğrencilerin sürekli öfke algılarının ($\bar{X} = 2.21$) düşük olduğu anlaşılmaktadır. Standart sapma değerlerine göre ise en homojen dağılımın

sürekli öfke algılarında ($S = .22$), en heterojen dağılımın ise yaşam doyumu algılarında olduğu ($S = .72$) görülmektedir. Başka bir ifadeyle öğrencilerin sürekli öfke düzeylerine ilişkin algıları birbirine benzerken, yaşam doyumlarına yönelik algıları farklılaşmaktadır.

Öğrencilerin Affetme Davranışları, Yaşam Doyumları ve Sürekli Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Tablo 5.

Öğrencilerin Affetme Davranışları, Yaşam Doyumları ve Sürekli Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişki (n=638)

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1. Affetme	-	.63**	.75**	.83**	.32**	-.48**
2. Kendini affetme		-	.11**	.42**	.26**	-.21**
3. Başkasını affetme			-	.44**	.17**	-.42**
4. Durumu affetme				-	.31**	-.40**
5. Yaşam doyumu					-	-.19**
6. Sürekli öfke						-

** $p < .01$

Öğrencilerin affetme düzeyleri, yaşam doyumları ve sürekli öfke düzeyleri arasındaki ilişkileri gösteren tablo incelendiğinde, affetmenin bütün alt boyutlarının yaşam doyumu ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiler, sürekli öfke ile negatif yönlü anlamlı ilişkiler gösterdikleri görülmektedir. Kendini affetme boyutu ile durumu affetme boyutunun orta düzeyde ($r = .42, p < .01$), başkasını affetme boyutunun düşük düzeyde ($r = .11, p < .01$), yaşam doyumunun düşük düzeyde ($r = .26, p < .01$) pozitif yönlü anlamlı ilişki gösterdiği görülmektedir. Ayrıca kendini affetme ile sürekli öfke arasında düşük düzeyde ($r = -.21, p < .01$), negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Başkasını affetme alt boyutunun durumu affetme alt boyutu ile orta düzeyde ($r = .44, p < .01$), yaşam doyumu ile düşük düzeyde ($r = .17, p < .01$) pozitif yönlü anlamlı ilişki gösterdiği ve sürekli öfke ile orta düzeyde ($r = -.42, p < .01$) negatif yönlü anlamlı ilişki gösterdiği anlaşılmaktadır. Öğrencilerin durumu affetme algılarının yaşam doyumu ile orta düzeyde ($r = .31, p < .01$)

pozitif yönlü ve sürekli öfke ile ($r = -.40, p < .01$) negatif yönlü ilişki gösterdiği görülmektedir. Son olarak yaşam doyumu ile sürekli öfke arasında negatif yönlü ve orta düzeyde ilişki ($r = -.19, p < .01$) görüldüğü anlaşılmaktadır.

Öğrencilerin Affetme, Yaşam Doyumu ve Sürekli Öfke Durumlarına İlişkin Algılarının Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

Tablo 6.

Öğrencilerin Affetme, Yaşam Doyumu ve Sürekli Öfke Durumlarına İlişkin Algı Düzeylerine Yönelik Cinsiyete Göre t-Testi Sonuçları

Değişkenler	Erkek (n = 180)		Kadın (n = 458)		t	sd	p
	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S			
Kendini affetme	3.95	.74	3.95	.80	-3.28	636	.74
Başkasını affetme	3.45	.98	3.62	1.09	1.915	636	.05
Durumu affetme	3.87	.82	3.87	.94	.911	636	.36
Yaşam doyumu	4.04	1.15	4.42	1.32	3.41	636	.01
Sürekli öfke	2.28	.61	2.18	.53	-1.98	636	.04

Tablo 6’da, öğrencilerin affetme, yaşam doyumu ve sürekli öfke durumlarına ilişkin algı düzeylerinin cinsiyete göre t-testi sonuçları incelendiğinde, kadın ve erkek öğrencilerin kendini affetme [$t(636) = -3.28, p > .05$] ve durumu affetme [$t(636) = .911, p > .05$] boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılıkların olmadığı görülmektedir. Başka bir ifadeyle kendini ve durumu affetme bağlamında farklı cinsiyetteki öğrencilerin algıları benzerlik göstermektedir. Bununla birlikte başkasını affetme [$t(636) = 1.915, p < .05$], yaşam doyumu [$t(636) = 3.41, p < .05$] ve sürekli öfke algılarında [$t(636) = -1.98, p < .05$] cinsiyete göre anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Başkasını affetme ve yaşam doyumunda kadın öğrenciler, erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeyde algıya sahiptir. Bununla birlikte erkek öğrencilerin sürekli öfke durumları kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 7.

Affetme, Yaşam Doyumu ve Sürekli Öfke Durumlarının Yaşa Göre Betimsel Verileri

Değişkenler	I. 18		II. 19		III. 20	
	(n = 56)		(n = 100)		(n = 482)	
	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S
Kendini affetme	4.62	.79	4.54	.77	4.56	.74
Başkasını affetme	3.92	.66	3.96	.67	3.96	.69
Durumu affetme	4.42	.70	4.29	.72	4.29	.71
Yaşam doyumu	3.46	1.21	3.40	1.28	3.40	1.20
Sürekli öfke	2.98	.60	3.13	.52	3.10	.56

Tablo 7’de, öğrencilerin affetme, yaşam doyumu ve sürekli öfke durumlarına ilişkin algı düzeylerinin yaşa göre betimsel verileri incelendiğinde, kendini affetme boyutunda 18 yaş grubunun ($\bar{X} = 4.62$), başkasını affetme boyutunda 19 yaş ve 20 yaş grubunun ($\bar{X} = 3.96$) ve durumu affetme boyutunda 18 yaş grubunun ($\bar{X} = 4.62$) en yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmektedir. Bununla birlikte yaşam doyumu ortalamalarında 18 yaş grubu ($\bar{X} = 3.46$) ve sürekli öfke düzeyinde ise 19 yaş grubu ($\bar{X} = 3.13$) en yüksek ortalamalara sahiptir.

Tablo 8.

Affetme, Yaşam Doyumu ve Sürekli Öfke Durumlarının Yaşa Göre ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Fark
Kendini affetme	Gruplar arası	.272	2	.136	.244	.784	
	Gruplar içi	353.988	635	.557			-
	Toplam	354.260	637				
Başkasını affetme	Gruplar arası	4.122	2	.049	.104	.901	-
	Gruplar içi	280.993	635	.470			
	Toplam	285.115	637				
Durumu affetme	Gruplar arası	2.598	2	.480	.951	.387	-
	Gruplar içi	341.738	635	.505			
	Toplam	344.336	637				
Yaşam doyumu	Gruplar arası	1.350	2	.675	.456	.634	-
	Gruplar içi	939.899	635	1.480			
	Toplam	941.249	637				
Sürekli öfke	Gruplar arası	.873	2	.437	1.395	.249	-
	Gruplar içi	198.748	635	.313			
	Toplam	199.621	637				

Tablo 8 incelendiğinde, kendini affetme [$F(2, 635) = .784, p > .05$], başkasını affetme [$F(2, 635) = .901, p > .05$], durumu affetme [$F(2, 635) = .387, p > .05$], yaşam doyumu [$F(2, 635) = .634, p > .05$] ve sürekli öfke [$F(2, 635) = .249, p > .05$] boyutlarında öğrencilerin algılarında yaşlarına göre anlamlı farklılıkların oluşmadığı görülmektedir.

Öğrencilerin Affetme Algılarının Devam Edilen Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Tablo 9.

Affetme, Yaşam Doyumu ve Sürekli Öfke Durumlarının Sınıf Düzeyine Göre Betimsel Verileri

Değişkenler	I. 1. Sınıf		II. 2. Sınıf		III. 3. Sınıf		IV. 4. Sınıf	
	(n = 81)		(n = 135)		(n = 208)		(n = 214)	
	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S
Kendini affetme	4.65	.75	4.54	.77	4.60	.80	4.49	.67
Başkasını affetme	3.89	.67	3.93	.70	4.00	.76	3.95	.60
Durumu affetme	4.42	.77	4.29	.65	4.31	.81	4.26	.62
Yaşam doyumu	4.34	1.24	4.29	1.35	4.15	1.16	4.47	1.14
Sürekli öfke	2.19	.58	2.17	.57	2.28	.53	2.17	.57

Tablo 9’da, öğrencilerin affetme, yaşam doyumu ve sürekli öfke durumlarına ilişkin algı düzeylerinin sınıf düzeyine göre betimsel verileri incelendiğinde, kendini affetme boyutunda birinci sınıf öğrencilerinin ($\bar{X} = 4.65$), başkasını affetme boyutunda üçüncü sınıf öğrencilerinin ($\bar{X} = 4.00$) ve durumu affetme boyutunda birinci sınıf öğrencilerinin ($\bar{X} = 4.42$) en yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmektedir.

Bununla birlikte yaşam doyumu ortalamalarında dördüncü sınıf öğrencileri ($\bar{X} = 4.47$) ve sürekli öfke düzeyinde ise üçüncü sınıf öğrencileri ($\bar{X} = 2.28$) en yüksek ortalamalara sahiptir.

Tablo 10.

Affetme, Yaşam Doyumu ve Sürekli Öfke Durumlarının Sınıf Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Fark
Kendini affetme	Gruplar arası	2.235	2	.745	1.342	.260	
	Gruplar içi	352.025	635	.555			-
	Toplam	354.260	637				
Başkasını affetme	Gruplar arası	.814	2	.271	.579	.629	-
	Gruplar içi	297.470	635	.469			
	Toplam	298.284	637				
Durumu affetme	Gruplar arası	1.529	2	.510	1.009	.388	-
	Gruplar içi	320.128	635	.505			
	Toplam	321.656	637				
Yaşam doyumu	Gruplar arası	10.993	2	3.664	2.497	.060	-
	Gruplar içi	930.257	635	1.467			
	Toplam	941.249	637				
Sürekli öfke	Gruplar arası	1.629	2	.543	1.739	.158	-
	Gruplar içi	197.992	635	.312			
	Toplam	199.621	637				

Tablo 10 incelendiğinde, kendini affetme [$F(2, 635) = .260, p > .05$], başkasını affetme [$F(2, 635) = .629, p > .05$], durumu affetme [$F(2, 635) = .388, p > .05$], yaşam doyumu [$F(2, 635) = .060, p > .05$] ve sürekli öfke [$F(2, 635) = .158, p > .05$] boyutlarında öğrencilerin algılarında sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılıkların oluşmadığı görülmektedir.

Öğrencilerin Affetme Algılarının Öğrenim Görülen Bölüm Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Tablo 11.

Affetme Algılarının Öğrenim Görülen Bölüm Türüne Göre Betimsel Verileri

Değişkenler	Kendini Affetme		Başkasını Affetme		Durumu Affetme		Affetme Genel	
	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S
İlköğretim Matematik	26.96	5.431	23.57	6.568	25.77	5.334	76.30	12.08
Türkçe	26.23	5.975	26.72	7.830	26.05	6.626	79.00	12.66
Fen	26.70	5.540	24.69	6.546	26.58	5.392	77.97	12.92
Sınıf	26.04	6.042	25.35	6.705	26.21	6.467	77.60	14.52
Sosyal	26.76	5.344	23.52	7.828	25.45	6.509	75.73	14.41
BÖTE	28.05	5.205	24.62	7.694	28.82	5.197	81.48	11.86
PDR	29.01	4.907	26.26	5.988	28.64	5.546	83.91	13.71
Zihinsel Eng.	28.98	5.405	25.83	8.315	28.30	6.521	83.11	16.63
Görme Eng.	27.89	5.435	25.42	6.371	23.89	7.831	77.21	14.93
İngilizce	27.73	5.056	24.31	7.874	26.97	6.520	79.01	15.52
Almanca	27.62	4.601	26.66	5.453	28.52	4.413	82.79	8.170
Resim	27.78	3.610	24.11	6.333	25.42	4.358	77.31	10.40

Tablo 11 incelendiğinde affetmenin kendini affetme alt boyutunda en yüksek ortalamaya PDR öğrencilerinin ($\bar{X} = 29.01$), başkasını affetme boyutunda Türkçe öğretmenliği öğrencilerinin ($\bar{X} = 26.66$) ve durumu affetme boyutunda BÖTE öğrencilerinin ($\bar{X} = 28.82$) algılarının yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Standart sapma değerlerine göre ise en homojen dağılımın kendini affetme boyutunda Resim öğretmenliği öğrencilerinde ($S = 3.610$), başkasını affetme boyutunda Almanca öğretmenliği öğrencilerinde ($S = 5.453$) ve

durumu affetme boyutunda Resim öğretmenliği öğrencilerinde ($S = 4.358$) olduğu görülmektedir.

Bölmelere göre Affetme ölçeklerinin ortalamaları arasındaki farklılıkların manidarlığı için Varyansların homojenliği sayıltısı sağlanmadığından varyans analizi yapılmadan Tamhane çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Hangi bölümler arasında manidar olduğunu belirlemek için gruptaki veri sayıları eşit olmadığından ve varyansların homojenliği sayıltısı sağlanmadığından Tamhane'nin T2 ikili karşılaştırma testi uygulanmış ve sonuçlar aşağıdaki tabloda sunulmuştur. Tabloda sadece alfa 0,05 düzeyinde manidar farklılık gösteren karşılaştırmalar sunulmuştur.

Tablo 12.

Affetme Algısının Öğrenim Görülen Bölüm Türüne Göre Karşılaştırılması

	(I) BÖLÜM	(J) BÖLÜM	(I-J)	s	p
Durumu Affetme	BÖTE	Resim Öğretmenliği	3.402	.968	.046
	İlköğretim Matematik Öğretmenliği	PDR	-7.608	2.206	.050
Affetme Genel	Sosyal Bilgiler Öğretmenliği	PDR	-8.178*	2.245	.024

Tablo 12’de görüldüğü gibi BÖTE ile Resim Öğretmenliği arasında durumu affetme ölçek puanları ortalamaları manidar farklılık görülmektedir. BÖTE öğrencilerinin durumu affetme puanlarına ait ortalamalar Resim Öğretmenliği öğrencilerinin ortalama puanlarına kıyasla 3.402 puan daha fazladır ve bu fark manidardır ($p < .05$). Affetme ölçeği toplam puanlar açısından bulgular ele alındığında PDR öğrencilerinin ortalama puanlarının, ilköğretim matematik öğretmenliği öğrencilerine göre 7.608 puan ve sosyal bilgiler öğretmenliği öğrencilere göre ise 8.178 puan daha fazla olduğu anlaşılmaktadır. Genel

affetme ölçeğinde PDR öğrencileriyle İlköğretim Matematik ($p < .05$) ve Sosyal Bilgiler Öğretmenliği ($p < .05$) arasındaki fark istatistiki olarak manidardır.



BÖLÜM IV

TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin affetme davranışları, yaşam doyumları ve sürekli öfke düzeyleri arasındaki ilişkiye ilişkin bulguların yorumlanmasına yer verilmiştir.

“Öğrencilerin Affetme Davranışları İle Yaşam Doyumları Ve Sürekli Öfke Düzeyleri Arasında İlişki Var Mıdır?” Problemine İlişkin Bulguların Tartışılması:

Bu çalışmadan elde edilen bulguya bakıldığında; öğrencilerin affetme düzeyleri, yaşam doyumları ve sürekli öfke algıları arasındaki ilişkileri gösteren tablo incelendiğinde; affetmenin bütün alt boyutlarının yaşam doyumuna ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiler gösterdiği görülmektedir.

Psikoloji araştırmalarına bakıldığı zaman yaşam doyumunun pek çok değişkenle ilişkisine bakılmıştır. Yapılan bir araştırmada bağıslayan kişilerin bağıslamayan kişilerle karşılaştırıldığında yaşam doyumunun (Poloma ve Callup, 1991) daha fazla olduğu bulunmuştur.

Toussaint vd.,(2001), affetme davranışının düşük depresyon, yüksek yaşam doyumuna ve yüksek benlik saygısı ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bu araştırma affetme davranışının yaşam doyumuna ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler göstermesini desteklemektedir.

Yapılan araştırma sonuçları (Fisher ve Exline, 2006; Witvliet, Phipps, Feldman ve Beckham 2004);kendini affetmenin bireylerin yaşam doyumuna olumlu etkilediği

yönündedir. Bu araştırmalar da affetme davranışının yaşam doyumunu ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler göstermesini desteklemektedir.

Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen, Billings, Heinze, Neufeld,,Shorey, Roberts (2005) kendini, başkalarını ve durumları affetmenin psikolojik iyi oluşla ilişkisini araştırmışlardır. Araştırmanın örneklemini 499 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada öğrencilerin affetme düzeyleri Hearland Affetme Ölçeği ile ölçölürken, psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek için depresyon, anksiyete, öfke ve yaşam doyumunu düzeylerini ölçen dört farklı ölçek kullanılmıştır. Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda başkalarını ve durumları affetmenin psikolojik iyi oluşun dört farklı düzeyinin (öfke, anksiyete, yaşam doyumunu ve depresyon) de yordayıcısı olduğu belirtilmiştir. Kendini affetmenin ise anksiyete, yaşam doyumunu ve depresyon ile tanımlanan psikolojik iyi oluşun güçlü bir yordayıcısı olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırma sonuçları kendini affetmenin psikolojik iyi oluşu yordama gücünün başkalarını affetmenin yordama gücünden daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu araştırma affetme davranışının yaşam doyumunu ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler göstermesini desteklemektedir.

Bugay ve Demir (2011) yaptıkları çalışmada kendini ve başkalarını affetme ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide ruminasyon eğiliminin aracı rolünü incelemişlerdir. Araştırma örneklemini yaşları 17-24 arası değişen 193(104 kız, 89 erkek) üniversite öğrenci oluştırmaktadır. Araştırmada gerekli bilgileri toplamak amacı ile Yaşam Doyumunu Ölçeği, Ruminasyon Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda kendini ve başkalarını affetme ile yaşam doyumunu arasında ilişki olduğu ve bu ilişkide ruminasyon eğiliminin aracı rolü olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre bireylerin kendini ve başkalarını affetmesi ve yaşam doyumunu ilişkisinde bireyin yapılan hatayı tekrar tekrar düşünmesi ve bu stresli yaşantı karşısında çözüm odaklı davranmak yerine pasif tepki geliştirmesi bu süreci etkilemektedir. Bu araştırma affetme davranışının yaşam doyumunu ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler göstermesini desteklemektedir.

Hem affetme tanımlarından hem de affetme modellerinden yola çıkarak affetme davranışını sergileyen bireyde olumsuz duyguların yerini olumlu duyguların aldığı söylenebilir. Olumlu duygular içerisinde olan bir bireyinde yaşamdan daha fazla doyum sağlayacağı düşünölebilir. Affedicilik davranışı sergileyen bireylerin olumsuz duygulardan vazgeçip olumlu duygulara yöneldikleri ve bu durumda olan birisinin yaşam doyumunun bu durumdan olumlu etkileneceği düşünölmektedir. Bu nedenle affetmenin tüm alt

boyutlarının yaşam doyumu ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler içerisinde olması beklenen sonuçtur.

Bu araştırmanın bir diğer bulgusu ise; affetmenin bütün alt boyutlarının sürekli öfke ile negatif yönlü anlamlı ilişkiler gösterdikleri şeklindedir.

Öfke yaşamımızda çok sık karşılaştığımız bir duygudur. Özellikle kişinin zarar gördüğü durumlarda öfke duygusu artabilmekte ve öç alma duygusu ile hareket edebilmektedir. Bu durumda affedicilik davranışı da ortadan kalkmaktadır. Psikodinamik literatürde affetmenin ortaya çıkması, öfkeden ve kızgınlıktan vazgeçmek olarak tanımlanmakta olup psikoterapi sürecinde affetmenin, öfke yönetimi, intikam ve benlik değeri ile mücadelede kullanıldığı görülmektedir. Akhtar (2002), başkalarını affetmeyen kişilerin önüne geçilmez bir öfke ve öç alma duyguları olduğunu belirtirken, Enright vd.,(1992) affetmeyi; Bir kişinin kendisini haksız yere inciten kişiye yönelik kızgınlık, öfke, yargılama ve o kişiye aynı şekilde karşılık verme haklarından vazgeçmeye yönünde istekliliği ve aynı zamanda bu kişi için merhamet, cömertlik ve sevgi gibi aslında hak etmediği duyguları hissetmeye çalışma sürecidir. Sokaktaki kişinin affetmeden ne anladığını, sokaktaki kişiyle bilim insanının affetme kavramlarının ilişkili olup olmadığını anlamak için Younger, Piferi, Jobe, ve Lawler (2004) tarafından bir araştırma yapılmıştır. Araştırmada genç ve yaşlı katılımcılar bulunmaktadır. Genç katılımcıların %42'sine göre affetme, 'kabul, olayın üstesinden gelmek', bütün katılımcıların %33' üne göre 'olumsuz duygulardan ve öfkeden vazgeçmek 'olarak bulunmuştur. Bu yapılan tanımlamalar affetmenin bütün alt boyutlarının sürekli öfke ile negatif yönlü anlamlı ilişkiler göstermesini desteklemektedir.

Kendini affetme kavramının ele alınmaya başlandığı ilk çalışmalarda Mauger ve arkadaşları (1992), 237 hristiyan katılımcıyı ele alarak, kendini affetmenin düşük benlik saygısı ile yüksek depresyonun, kaygı ve öfkenin olduğu bireylerde zorlaştığını belirtmektedirler. Bu araştırma affetmenin bütün alt boyutlarının sürekli öfke ile negatif yönlü anlamlı ilişkiler göstermesini desteklemektedir.

Affetmede cinsiyet farklılıklarının da ele alındığı çalışmalarda, suça ilişkin kadın ve erkeklerin verdiği tepkiler ve affetme davranışına eğilim incelenmiş, kadınların genellikle incinme sonrası çeşitli boyutlarda öfke yasadıkları ve affetmede güçlükler yaşadığı ve erkeklerin daha ufak tepkiler sergileme eğiliminde olduğu bulguları edinilmiştir (Worthington, Sandage ve Berry, 2000).Bu araştırma affetmenin bütün alt boyutlarının sürekli öfke ile negatif yönlü anlamlı ilişkiler göstermesini desteklemektedir

Barber, Maltby, ve Macaskill (2005), kendini affetmede zorluk çeken kişilerin daha fazla öfkeyle ilgili anıları düşündüklerini bulmuşlardır. Başkalarını affetmede zorluk çeken kişilerinde, intikam düşünceleriyle daha fazla meşgul oldukları görülmüştür. Bu araştırma affetmenin bütün alt boyutlarının sürekli öfke ile negatif yönlü anlamlı ilişkiler göstermesini desteklemektedir

Lisans öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda affedicilik; öfkeli olma, düşmanlık, korku ve intikamcı ruminasyonla negatif ilişkili; uyumluluk, dışa dönüklük ve empatiklik gibi olumlu kişilik özellikleri ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Diğer araştırmalarda da affetme eğiliminin çeşitli yönlerden pozitif ve olumlu sosyal duygulanımlarla (uyumluluk, empatik ilgi, perspektif alma ve dışa dönüklük) pozitif olarak ilişkili ve negatif duygulanımlarla (sürekli öfke, düşmanlık, depresyon ve korku) negatif ilişkili olduğu görülmüştür. (Bery ve diğerleri,2005).Bu araştırma affetmenin bütün alt boyutlarının sürekli öfke ile negatif yönlü anlamlı ilişkiler göstermesini desteklemektedir

Snook'un (2005) bulgularına göre affetmeyen kişiler diğerlerine daha çok öfke ve kızgınlık duyarlar. Ayrıca, affetmeyen kişiler deneycilere daha az arkadaşça, sempatik, kibar ve profesyonel olmayan duygular yansıtmışlardır (Akt. İnak, 2010).Bu araştırma affetmenin bütün alt boyutlarının sürekli öfke ile negatif yönlü anlamlı ilişkiler göstermesini desteklemektedir

Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen, Billings, Heinze, Neufeld,,Shorey, Roberts (2005) kendini, başkalarını ve durumları affetmenin psikolojik iyi oluşla ilişkisini araştırmışlardır. Araştırmanın örneklemi 499 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada öğrencilerin affetme düzeyleri Heartland Affetme Ölçeği ile ölçülürken, psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek için depresyon, anksiyete, öfke ve yaşam doyumu düzeylerini ölçen dört farklı ölçek kullanılmıştır. Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda başkalarını ve durumları affetmenin psikolojik iyi oluşun dört farklı düzeyinin (öfke, anksiyete, yaşam doyumu ve depresyon) de yordayıcısı olduğu belirtilmiştir. Bu araştırma affetme davranışının sürekli öfke ile negatif yönlü anlamlı ilişkiler göstermesini desteklemektedir.

Ayrıca ülkemizde Çardak tarafından yapılan çalışmada; affedicilik eğilimini artırmaya yönelik hazırlanan psiko-eğitim programına katılan bireylerin, bu programa katılmayanlara göre öfke kontrol puanlarında anlamlı bir farklılık olduğu gözlenmiştir. (Çardak, 2012) Bu

araştırma affetme davranışının sürekli öfke ile negatif yönlü anlamlı ilişkiler göstermesini desteklemektedir.

“Öğrencilerin Affetme Davranışları Cinsiyetlerine Göre Farklılaşmakta Mıdır?” Problemine İlişkin Bulguların Tartışılması:

Bu çalışmadan elde edilen bulguya baktığımızda; kendini ve durumu affetme boyutunda farklı cinsiyetteki öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bununla birlikte başkasını affetme boyutunda kadın öğrenciler, erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeyde algıya sahiptir.

Worthington, Sandage ve Berry (2000) çalışmasında kadınların erkeklere göre daha fazla affettiği ve affetme çalışmalarına katıldığını belirtmiştir. Erkeklerin kadınlara göre affetmemeyi daha fazla koruduklarına yönelik bulgular vardır ancak sonucu gösteren korelasyon yüksek değildir. Exline vd., (2004) ve Karremans vd., (2003) çalışmalarında da kadınların erkeklerden ortalamada daha affedici olduğu ortaya konulmuştur (Karremans’dan aktaran Taysi, 2007).

Orathinkal, Vansteenwegen ve Burggraeve’nin (2008) 735 kişilik katılımcıyla yaptığı çalışmasında ise affetme ve demografik değişkenler karşılaştırılmış ve kadınların erkeklere göre daha affedici olduğu bulunmuştur.

Taysi (2007) araştırmasında affetme düzeyi açısından cinsiyete dayalı anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Alpay (2009) da araştırmasında affetme düzeyi açısından cinsiyete dayalı anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Alp ve Ercan (2011), okullarda görev yapan öğretmenlerin yıldırıma maruz kalma durumları ve affetme düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olup olmadığı araştırmış ve yıldırma ile affetme düzeyi açısından cinsiyete dayalı anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Yine Şamatacı (2013), ve Şahin(2013) de yaptıkları araştırmalarda affetme düzeyi açısından cinsiyete dayalı anlamlı bir fark bulamamışlardır.

Yukarıdaki araştırmalarda affetmenin alt boyutlarına değil genel olarak affetme davranışının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Bu anlamda yukarıdaki sonuçlarda araştırma sonuçları ile çelişen bir durum yoktur.

Çıvan(2013) araştırmasında; üniversite öğrencilerinin başkalarını bağışlama puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini ortaya çıkarmıştır. Araştırmada kız öğrencilerin lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur yani kız öğrencilerin başkalarını bağışlama puanları, erkek öğrencilere göre anlamlı derecede daha yüksektir. Bu araştırma başkalarını affetme boyutunda kadın öğrencilerin, erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeyde algıya sahip olma davranışı göstermesini desteklemektedir.

“Öğrencilerin Affetme Davranışları Yaşa Göre Farklılaşmakta Mıdır?” Problemine İlişkin Bulguların Tartışılması:

Bu çalışmadan elde edilen bulguya baktığımızda; öğrencilerin affetme davranışlarında yaşa göre anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir. Yaşa göre anlamlı bir farklılaşma görülmemesinin nedeni; araştırma grubunun yaşlarının birbirine çok yakın aralıkta (18-19-20) olması olabilir.

Toussaint vd.,(2001), affetmenin, yaş grupları arasında nasıl farklılaştıklarını araştırarak, katılımcılarının yaş gruplarını genç yetişkin (18-44), orta yaş (45-64), ve yaşlı (65 ve üstü) olarak belirlemişlerdir. Çalışmanın sonunda, orta yaştaki katılımcıların, genç yetişkinlere göre daha fazla affettiği, bu sonucun yaşlı bireyler için aynı olmadığını, affetmede kendi insiyatiflerini daha çok kullandıklarını vurgulamaktadırlar. Bu araştırma affetme davranışının yaşa göre farklılaşmadığı sonucu ile çelişmektedir. Bu araştırmadaki yaş aralıklarının daha geniş olması bu durumda etkili olmuş olabilir.

Sastre vd.,(2003), affetmeyi inceleyen çalışmasında; yaş ile affetme arasında güçlü bir ilişki olmadığı bulgusu edinilmiştir. Bu araştırma affetme davranışının yaşa göre farklılaşmadığı sonucunu desteklemektedir.

Younger, Piferi, Jobe, ve Lawler (2004) tarafından yapılan araştırmada genç ve yaşlı katılımcılar bulunmaktadır. Katılımcılara affetmenin nedenleri sorulmuş, gençlerin neden olarak ilişkilerinin kendileri için çok önemli olduğunu belirttikleri görülmüştür. Buna karşın yaşlı yetişkinlerde affetmenin nedeni, kişisel sağlık ve mutluluktur. Araştırmacılar,

bu sonucu, yaşla birlikte fiziksel ve psikolojik sağlığın önem kazanmasına bağlamaktadırlar.

Ermumcu (2014) tarafından yapılan araştırmada ise; affetme davranışının yaş ve evlilik süresi ile ilgisi olmadığı görülmektedir. Bu araştırma affetme davranışının yaşa göre farklılaşmadığı sonucunu desteklemektedir.

Giray (2009) tarafından yapılan araştırmada ise; hem deney hem kontrol grubunda yaşı küçük olan ergenlerin affetme puanlarının diğer yaş gruplarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu araştırma affetme davranışının yaşa göre farklılaşmadığı sonucu ile çelişmektedir.

“Öğrencilerin Affetme Davranışları Devam Edilen Bölüme Göre Farklılaşmakta Mıdır?” Problemine İlişkin Bulguların Tartışılması:

Bu problemde sadece manidar farklılık gösteren karşılaştırmalar sunulmuştur. Tablo 10’da görüldüğü gibi BÖTE ile Resim Öğretmenliği arasında durumu affetme ölçek puanları ortalamaları manidar farklılık görülmektedir. BÖTE öğrencilerinin durumu affetme puanlarına ait ortalamalar Resim Öğretmenliği öğrencilerinin ortalama puanlarına kıyasla 3.402 puan daha fazladır ve bu fark manidardır ($p < .05$). Affetme ölçeği toplam puanlar açısından bulgular ele alındığında PDR öğrencilerinin ortalama puanlarının, ilköğretim matematik öğretmenliği öğrencilerine göre 7.608 puan ve sosyal bilgiler öğretmenliği öğrencilere göre ise 8.178 puan daha fazla olduğu anlaşılmaktadır. Genel affetme ölçeğinde PDR öğrencileriyle İlköğretim Matematik ($p < .05$) ve Sosyal Bilgiler Öğretmenliği ($p < .05$) arasındaki fark istatistiki olarak manidardır. Yani PDR öğrencilerinin İlköğretim Matematik ve Sosyal Bilgiler Öğretmenliği öğrencilerine göre daha fazla affetme eğiliminde oldukları söylenebilir.

Ancak bu probleme ilişkin bulguların tartışılabileceği affetme davranışları ile devam edilen bölüm arasındaki ilişkileri inceleyen farklı araştırmalar bulunmamaktadır. Bu nedenle bu başlıkta tartışma yapılamamıştır.

“Öğrencilerin Affetme Davranışları Devam Edilen Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşmakta Mıdır?” Problemine İlişkin Bulguların Tartışılması:

Bu çalışmadan elde edilen bulguya baktığımızda; öğrencilerin affetme davranışlarında devam edilen sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir.

Ancak bu probleme ilişkin bulguların tartışabileceği affetme davranışları ile devam edilen sınıf düzeyi arasındaki ilişkileri inceleyen farklı araştırmalar bulunmamaktadır. Bu nedenle bu başlıkta tartışma yapılamamıştır.



BÖLÜM V

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde elde bulgulara dayalı olarak ulaşılan sonuçlar belirtilmiş ve araştırma sonucunda çıkan sonuçlara ilişkin olarak getirilen öneriler sunulmuştur.

Sonuçlar

Araştırma bulgularından elde edilen sonuçlar öncelikle araştırmanın alana katkısı, daha sonra araştırmanın alt amaçları doğrultusunda yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığının, ardından cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığının ve daha sonra devam edilen bölüm değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığının sonuçları ele alınarak açıklanmıştır. Daha sonra ise, affetme davranışı ile yaşam doyumu ve sürekli öfke düzeyleri arasındaki ilişki açıklanmıştır.

Bu araştırmada pozitif psikoloji kapsamında ele alınan affetme kavramı araştırılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular; affetme davranışının yaşam doyumu ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiler, sürekli öfke ile negatif yönlü anlamlı ilişkiler gösterdiğini ortaya çıkarmıştır. Bu araştırmada affetmenin iki farklı kavramla ilişkisine bakılmış ve birlikte değişim adına anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Affetme kavramı ile ilgili elde ettiğimiz bu sonuç alanımız için olumlu bir gelişmedir ve bundan sonraki çalışmalara ışık tutacak olup, uygulayıcı grup rehberliği programlarında, danışmanlık süreçlerinde ve yayınlarda bu sonuçlar alana ışık tutacaktır.

Bu araştırma kapsamında; kendini affetme, başkasını affetme, durumu affetme, yaşam doyumu ve sürekli öfke boyutlarında öğrencilerin algılarında yaşlarına göre anlamlı farklılıkların oluşmadığı görülmektedir. Bu bulgu, kendini affetme, başkasını affetme, durumu affetme, yaşam doyumu ve sürekli öfke boyutlarında yaşın anlamlı bir etkisinin

olmadığını göstermektedir. Yaşa göre anlamlı bir farklılaşma görülmemesinin nedeni; araştırma grubunun yaşlarının birbirine çok yakın aralıkta (18-19-20) olması olabilir.

Bu araştırma kapsamında; kendini affetme, başkasını affetme, durumu affetme, yaşam doyumu ve sürekli öfke boyutlarında öğrencilerin algılarında devam edilen sınıf düzeyine göre anlamlı farklılıkların oluşmadığı görülmektedir. Bu bulgu, kendini affetme, başkasını affetme, durumu affetme, yaşam doyumu ve sürekli öfke boyutlarında devam edilen sınıf düzeyinin anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Bu araştırma kapsamında; başkasını affetme, yaşam doyumu ve sürekli öfke algılarında cinsiyete göre anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Başkasını affetme ve yaşam doyumunda kadın öğrenciler, erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeyde algıya sahiptir. Erkek öğrencilerin sürekli öfke durumları kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Bu bulgu, başkasını affetme, yaşam doyumu ve sürekli öfke boyutlarında cinsiyetin anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir.

Bu araştırma kapsamında; affetme davranışlarında devam edilen bölüme göre farklılık, durumu affetme ve genel affetme boyutlarında görülmektedir. Burada sadece manidar farklılık görülen bölümler hakkında bilgi verilmiştir. BÖTE ile Resim Öğretmenliği arasında durumu affetme ölçek puanları ortalamaları manidar farklılık görülmektedir. BÖTE öğrencilerinin durumu affetme puanlarına ait ortalamalar Resim Öğretmenliği öğrencilerinin ortalama puanlarına kıyasla daha fazladır ve bu fark manidardır. Affetme ölçeği toplam puanlar açısından bulgular ele alındığında PDR öğrencilerinin ortalama puanlarının, ilköğretim matematik öğretmenliği öğrencilerine göre ve sosyal bilgiler öğretmenliği öğrencilere göre daha fazla olduğu anlaşılmaktadır. Genel affetme ölçeğinde PDR öğrencileriyle İlköğretim Matematik ve Sosyal Bilgiler Öğretmenliği arasındaki fark istatistiki olarak manidardır. Buna göre BÖTE öğrencilerinin durumu affetme düzeyleri Resim Öğretmenliği öğrencilerinden daha yüksektir. Ayrıca PDR öğrencilerinin genel affetme düzeyleri İlköğretim Matematik ve Sosyal Bilgiler Öğretmenliği öğrencilerinden daha yüksektir.

Bu araştırma kapsamında; affetmenin bütün alt boyutlarının yaşam doyumu ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiler gösterdiği görülmektedir. Kendini affetme boyutu ile yaşam doyumunun düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki gösterdiği, başkasını affetme ile yaşam doyumunun düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki gösterdiği, durumu affetme boyutu ile yaşam doyumunun orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki gösterdiği

görülmektedir. Buna göre affetmenin bütün alt boyutlarının yaşam doyumu ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiler gösterdiği ancak yaşam doyumu ile en fazla durumu affetme boyutu pozitif yönlü ilişkili bulunmuştur.

Bu araştırma kapsamında; affetmenin bütün alt boyutlarının sürekli öfke ile negatif yönlü anlamlı ilişkiler gösterdikleri görülmektedir. Kendini affetme ile sürekli öfke arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu, başkasını affetmenin sürekli öfke ile orta düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki gösterdiği, durumu affetme ile sürekli öfke arasında orta düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre affetmenin bütün alt boyutlarının sürekli öfke ile negatif yönlü anlamlı ilişkiler gösterdiği ancak sürekli öfke ile en az kendini affetme boyutu negatif yönlü ilişkili bulunmuştur.

Bu araştırma kapsamında; affetmenin bütün alt boyutlarının birbirleri ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiler gösterdiği görülmektedir. Kendini affetme boyutu ile durumu affetme boyutunun orta düzeyde, kendini affetme boyutu ile başkasını affetme boyutunun düşük düzeyde, başkasını affetme alt boyutunun durumu affetme alt boyutu ile orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki gösterdiği görülmüştür. Buna göre affetmenin bütün alt boyutlarının birbirleri ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiler gösterdiği ancak kendini affetme boyutu ile başkasını affetme arasında en az pozitif yönlü ilişkili bulunmuştur.

Bu araştırma kapsamında; yaşam doyumu ile sürekli öfke arasında negatif yönlü ve orta düzeyde ilişki görüldüğü bulunmuştur.

Öneriler

Literatürde affetme davranışı, yaşam doyumu ve sürekli öfke kavramlarının birlikte incelendiği başka bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle araştırmanın sonuçlarının genellenebilirliği için yapılacak yeni araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Ayrıca ülkemizde affetme davranışını inceleyen araştırmalar son yıllarda artış gösterse de istenilen düzeyde değildir. Bu konuda yapılacak yeni çalışmalar affetmenin insan psikolojisine etkisine ışık tutacak, affetme sürecini daha iyi anlamamızı sağlayacak ve affetme davranışının sosyal ilişkileri nasıl etkilediğini bizlere gösterecek olup bu durumda rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanı için olumlu bir gelişme olacaktır.

Bu araştırma Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesinde okuyan üniversite öğrencileri örnekleminde yapılmıştır. Sonuçların genellenebilmesi için farklı yaş gruplarında ve farklı öğrenim düzeylerinde yapılacak çalışmalara ihtiyaç vardır.

Araştırma sonucunda affetme davranışı ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu nedenle yaşam doyumunu artırmak amacıyla affetme davranışını artırıcı alanda kullanılabilecek uygulayıcı grup rehberliği programları hazırlanıp bunlardan faydalanılabilir.

Araştırma sonucunda affetme davranışı ile sürekli öfke arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu nedenle öfke problemi yaşayan öğrencilere yönelik rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında kullanılabilecek affetme davranışını artırıcı alanda kullanılabilecek uygulayıcı grup rehberliği programları hazırlanıp bunlardan faydalanılabilir.

Affetmenin insan psikolojisine olumlu katkıları göz önünde bulundurulduğunda; rehberlik ve psikolojik danışma alanında sadece belli gruplara yönelik affetmeyi artırıcı grup rehberliği programlarının yanında eğitim sürecinin tamamını kapsayacak şekilde affetmeyi teşvik edici çalışmalar yapılabilir.

Bu çalışmada affetmenin insan psikolojisi ile ilişkisi araştırılmış olup anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bugüne kadar yapılan araştırmaların çoğu da affetmenin psikolojik yönü araştırılmış olup affetmenin fiziksel sağlık üzerindeki etkileri de araştırılabilir.

Literatürde affetme davranışının devam edilen bölüme göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştıran bir çalışmaya rastlanamadığı için bu sonuçları tartışma imkanı bulunamamıştır. Bundan sonra affetme konusunda yapılacak çalışmalarda, devam edilen bölüm ya da meslek değişken olarak göz önünde bulundurulabilir.

Literatürde affetme davranışının devam edilen sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştıran bir çalışmaya rastlanamadığı için bu sonuçları tartışma imkanı bulunamamıştır. Bundan sonra affetme konusunda yapılacak çalışmalarda, devam edilen sınıf düzeyi değişken olarak göz önünde bulundurulabilir.

Affetme davranışının öfke ve yaşam doyumuna etkisini farklı kültürlerde karşılaştırma olanağı veren araştırmalar yapılabilir.

Bu araştırmada affediciliğin yaş, cinsiyet, devam edilen bölüme göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmış olup bundan sonra yapılacak araştırmalarda affetmenin farklı değişkenlerle ilişkisine bakılabilir.

Bu araştırmada affetmeyi etkileyen faktörler (kişilik özellikleri, özür, zararın şiddeti vb.) araştırmaya dahil edilememiştir. Bu sebeple elde edilen bulgular sınırlı olabilir. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda bu faktörlerde göz önünde bulundurulmalıdır.

Affetmenin insan psikolojisine olumlu katkıları göz önünde bulundurulduğunda; rehberlik ve psikolojik danışma alanında kullanılacak affetme konulu yayınlara daha fazla yer verilebilir.



KAYNAKLAR

- Akyol, S. U. (2013). *Boşanmış ve boşanmamış aileye sahip ergenlerin yalnızlık, yaşam doyumu, sosyal destek ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli
- Ankay, A. (1992). *Ruh Sağlığı ve Davranış Bozuklukları*. Ankara: Turhan.
- Alberti, R. & Emmons, M. (1998). *Atılganlık Hakkınızı Kullanın*.(S. Katlan, Çev.). Ankara: HYB.
- Alpay, A. (2009). *Yakın ilişkilerde bağışlama: Bağışlamanın; bağlanma, benlik saygısı, empati ve kıskançlık değişkenleri yönünden incelenmesi* Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Auerbach, Y. (2005). Forgiveness and Reconciliation: The Religious Dimension. *Terrorism and Political Violence*, 17,469–485.
- Ayten, A. (2009). Affedicilik ve din: Affetme eğilimi ve dindarlıkla ilişkisi üzerine ampirik bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*,37(2), 111-128.
- Balkaya, F. &Şahin, H. N. (2003). Çok Boyutlu Öfke Ölçeği. *Türk Psikoloji Dergisi*.14(3), 192-202.
- Baltaş, A. & Baltaş, Z. (1997). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi.
- Baumeister, R.E, Exline, J.J. & Sommer, K.L. (1998). The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. E.L.Worthington (Ed.), *Dimensions of Forgiveness:*

Psychological Research and Theological Speculations içinde (pp.79-107). Philadelphia: The Templeton Foundation .

Balkaya, F. (2001). Öfke: Temel Boyutları, Nedenleri ve Sonuçları. *Türk Psikoloji Yazıları*.4(7), 21-45.

Berry, J. W. (2005). Forgiveness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of Personality*, 73,183–226.

Biaggio, M. K. (1989). Sex Differences in Behavioral Reaction Provocation of Anger. *Psychological Reports*. 64(1): 23-26.

Bilge, F. & Sayın, S. (1994). Uyum Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Öfke Düzeylerinin Cinsiyet ve Yaş Açısından Karşılaştırılması. Akkoyun, F. ve Korkut, F. (Ed.), *II. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bilimsel Çalışmaları* içinde (s.111-120). Ankara: Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği.

Blum, P. (2001). *A teacher's Guide to Anger Management*. London: Routledge Falmer.

Boon, S. D. & Sulsky, L. M. (1997). Attributions of blame and forgiveness in romantic relationships :A policy-capturing study.*Journal of Social Behavior and Personality*, 12 (1), 19- 44.

Brown, R. P. (2004). Vengeance is mine: Narcissism, vengeance, and the tendency to forgive. *Journal of Research in Personality*, 38,576–584

Bugay, A. (2012). Affetme artırılabilir mi?: Affetmeyi geliştirme grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (37), 96-106.

Bugay, A. ve Demir, A. (2011). Hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetmeyi yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 8-17.

Bugay, A. (2010). *Kendini affetmeyi yordayan sosyo-bilişsel, duygusal, davranışsal faktörlerin incelenmesi* Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Ankara

Canbuldu, S. (2006). *Çok Boyutlu Okul Öfke Envanterinin (the multidimensional school anger inventory) Uyarlama Çalışması*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Cüceloğlu, D. (1993). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi.

Çardak (2012). *Affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi* Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Deffenbacher, J. L., Story, D. A., Stark, R. S., Hogg, J. A., & Brandon, A. D. (1987). Cognitive-relaxation and social skills interventions in the treatment of general anger. *Journal of Counseling Psychology*, 34, 171-176.

Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.

Dingiltepe, T. (2009). *Parçalanmış ve Tam Aileye Sahip Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyleri ile Yaşam Kalite Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Adana.

Downie, R.S. (1965). Forgiveness. *The Philosophical Quarterly*, 15 (59), 128- 134.

Dowrick, S. (2000). *Sevginin Halleri* (G. Koca, Çev.). İstanbul: Ayrıntı.

Dönmez, M. M. (2007) *Meslek Lisesi Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerine Göre Yaşam Doyumu ve Duyguları İfade Etme Eğilimlerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.

Droll, D.M. (1984). *Forgiveness: Theory and research*. Doctoral dissertation, University of Nevada, Reno.

Enright, R.D.,& Gassin, E.A. (1992). Forgiveness: A developmental view. *Journal of Moral Education*, 21, 99-114.

- Enright, R.D. & The Human Development Study Group (1996). Counseling with in the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126.
- Enright, R.D. & Fitzgibbons, R.P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington,DC: American Psychological Association.
- Enright, R.D., Santos, M., & Al-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forgiver. *Journal of Adolescence* , 12, 95-110.
- 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.
- Fincham, F.D., Hall,J.H., Beach, S.R.H. (2005). “Till lack of forgiveness do us part”:Forgiveness in marriage. *Handbook of Forgiveness* (pp.207-226). New York: Wiley
- Fitzgibbons, R.P. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy*, 23 (4), 629-633.
- Gülcan, A. (2014). *Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gordon, K.C., Baucom, D.H.B., & Snyder, D.K. (2000). The use of forgiveness in marital therapy. M. E. McCullough, K. I. Pargament & C. E. Thorsen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* içinde (pp. 254-280). New York: Guilford.
- Genç,H.(2007). *Grupla öfke denetimi eğitiminin lise 9. sınıf öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Gençtan, E. (2004). *İnsan olmak*. İstanbul: Varlık.
- Gökpınar,F.(2011). *Cinsel travma yaşantısı olan kadınların kontrol odağı inançları ile sürekli öfke ve öfke tarzları arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

- Halisdemir, D.(2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, kendini affetme düzeyleri ve geçmişe yönelik anne kabul red algıları arasındaki ilişkiler* Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Hargrave, T. D.,& Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23 , 41-62.
- Hebl, J.H.,& Enright, R.D. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy* , 30(4), 658-667.
- Hepp-Dax, S.H. (1996). *Forgiveness as an educational goal with fifth-grade inner-city children*. Doctoral Dissertation, Fordham University. New York.
- Hill, E.W. (2001). Understanding forgiveness as discovery: Implications for marital and family therapy. *Contemporary family therapy*, 23(4), 363- 384.
- Hope, D. (1987). The healing paradox of forgiveness. *Psychotherapy*, 24(2), 240-244.
- Human Development Study Group. (1991). Five points on the construct of forgiveness with in psychotherapy. *Psychotherapy*, 28 (3), 493-496.
- İnak, S. (2010). *The Turkish Translation, Reliability and Validity Study of Enright Forgiveness Inventory*Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Kıbrıs
- Jones, L. G. (1997). *Embodying Forgiveness: A Theological Analysis*. Pennsylvania: Science .
- Kara, E. (2009). Din ve psikolojik açıdan bağışlayıcılığın terapötik değeri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(8),15-22
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.
- Kısaç, İ. (1997). *Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke İfade Düzeyleri*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Konstam, V., Chernoff, M. & Deveney, S. (2001). Toward Forgiveness: The Role of Shame, Guilt, Anger, and Empathy. *Counseling and Values*, 46, 26–39.

- Köknel, Ö. (1999). *Kaygıdan mutluluğa kişilik*. İstanbul: Altın.
- Kurt, Z. (2005). *Kanserli Hastaların İyileşmesinde Manevi Değerlerin Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Kümbül-Güler, M. ve Emeç, H. (2006). Yaşam Memnuniyeti ve Akademik Başarıda İyimserlik Etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(2), 129-149.
- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S. and Wood, A. M. (2006). Positive Psychology: Past, Present and (Possible) Future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3-16.
- Maltby, J., Day, L., & Barber, L. (2005). Forgiveness and happiness, the differing contexts of forgiveness using the distinction between hedonic and eudaimonic happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6, 1-13.
- McCullough, M.E., & Worthington, E.L. (1999). Religion and the forgiving personality. *Journal of Personality*, 67(6), 1141-1164.
- Hight, T.L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1586- 1603
- McCullough, M.E., Pargament, K.I., & Thoresen, C.E. (2000). The Psychology of forgiveness. M.E. McCullough, K.I. Pargament & C.E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research and Practice* içinde (pp.1- 14). New York: Guilford .
- McCullough, M.E., Hoyt, W.T., & Rachal, K.C. (2000). What we know (and need to know) about assessing forgiveness constructs. M.E. McCullough, K.I. Pargament & C.E. Thoresen (Eds.) *Forgiveness: Theory, Research and Practice* içinde (pp.65- 91). New York: Guilford .
- Murphy, J. G., & Hampton, J. (1988). *Forgiveness and mercy*. Cambridge University .
- Nietzsche, F. (2004). *Ahlakın soykütüğü üstüne*. (A. İnam, Çev.) İstanbul: Say.

- North, J. (1987). Wrong doing and forgiveness. *Philosophy*, 42, 499-508.
- Özdevecioğlu M. (2003) İş Tatmini ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma, 11.Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi, Afyon.
- Özdoğan, Ö. (2006). İnsanı Anlamaya Yönelik Bir Yaklaşım: Pastoral Psikoloji. *AÜİFD*, 47(2),127-141.
- Özer, M. (2001). *Huzurevinde ve aile ortamında yaşayan yaşlıların öz bakım gücü ve yaşam doyumlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö.Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu, *Geriatric Dergisi*, 6(2), 72.
- Özer, A. K. (1994) Sürekli öfke (SL-ÖFKE) ve öfke ifade tarzı (ÖFKE-TARZ) ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*,31, 26–35.
- Özer, K. (1990). *Duygusal Gerilimle Bas edebilme Ben Değeri Tiryakiliği*. İstanbul: Varlık.
- Özmen, K. S. (2004). Aile İçinde Öfke ve Saldırganlığın Yansımaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 37(2), 27-39.
- Pavot, W., Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological assessment*, 5, (2).35-48.
- Paz, R., Neto, F. ve Mullet, E. (2008). Forgiveness: A China–Western Europe Comparison. *The Journal of Psychology*,142(2), 147–157.
- Richards, N. (1988). Forgiveness. *Ethics*, 99 (1), 77-97.
- Rye, M.S., Pargament, K.I., Ali, M.A., Beck, G.L., Dorff, E.N., Hallisey, C., et al. (2000). Religious perspectives on forgiveness. In M.E. McCullough, K.I. Pargament & C.E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness:Theory,Research and Practice* içinde (17-41). NY, Guilford .

- Sahranç, Ü. (2007). *Stres Kontrolü, Genel Öz-Yeterlik, Durumluluk Kaygı ve Yaşam Doyumuyla İlişkili Bir Akış Modeli*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Scobie, E.D.,& Scobie, G.E.W (1998). Damaging events: The Perceived Need for Forgiveness. *Journal of the Theory of Social Behaviour*, 28, 373-401.
- Strelan, P. (2007). Who Forgive Others, Themselves and Situations? The Roles of Narcissism, Guilt, Self-Esteem and Agreeableness. *Personality and Individual Differences* 42, 259-269.
- Soylu, B. (2010). *Psikolojik ve sosyal dışlanma ile sosyal reddedilme kavramları arasındaki farklılıkların saldırganlık temelinde incelenmesi: Cinsiyet, bağışlayıcı kişilik ve negatif duygulanımın rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Şamatacı, G. (2013). *Romantik ilişkilerde affetme: Transaksiyonel analiz ego durumları açısından bir inceleme*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Şahin, N. H. (1997). Öfke: O Sizi Kontrol Edeceğine Siz Onu Kontrol Edin!. *Türk Psikoloji Bülteni*. 3, (7), 79-85.
- Şahin, Ş. (2008). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu Düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Şahin, M. (2013). *Affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya
- Taş, İ.(2011). *Öğretmenlerde yaşamın anlamı, yaşam doyumu, sosyal karşılaştırma ve iç-dış kontrol odağının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya
- Taysi , E. (2007). *İkili ilişkilerde bağışlama: İlişki kalitesi ve yüklemelerin rolü*. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

- Telman N. & Ünsal P. (2004) *Çalışan Memnuniyeti*. İstanbul: Epsilon
- Toussaint, L. & Webb, J.R. (2005). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *The Journal of Social Psychology*, 145(6), 673-685.
- Tsang,J., McCullough, M.E., & Fincham, F.D. (2006). The longitudinal association between forgiveness and relationship closeness and commitment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25 (4), 448- 472.
- Uzun,C.(2008). *Kişilerarası ilişkiler, öfke, benlik algısı ve anksiyete*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Üstün, B., ve Yavuzaslan, F. (1995). Öfkenin gücü. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*,2, 42–46.
- Wallsch, N. D.(1999). *Forgiveness. The Greatest Healer of All*. Beyond Words, USA.
- Worthington, E.L.(1998). An empathy humility commitment model of forgiveness applied with in family dyads. *Journal of Family Therapy*,20, 59-76.
- Yavuz, K. (2004). *Duygusal Zeka Gelişimi*. Ankara: Özel Ceceli Okulları Eğitim Dizisi 4.
- Yavuzer, H. (2005). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi.
- Yetim, Ünsal (2001) *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam.
- Yıldırım, A. (2009). *Bağlanma stilleri ile bağışlama arasındaki ilişkide sorumluluk yüklemelerinin aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara
- Zechmeister, J.S. & Romero, C. (2002). Victim and offender accounts of interpersonal conflict: Autobiographical narratives of forgiveness and unforgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*.82(4), 675- 686

EKLER



EK 1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Arkadaşlar;

Bu çalışma, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim dalında Yrd. Doç. Dr Leyla ERCAN danışmanlığında Yüksek Lisans Öğrencisi Gözde Aynur TOMAZ ASLAN tarafından yapılan Üniversite öğrencilerinin affetme davranışları ile yaşam doyumları ve sürekli öfke düzeyleri arasındaki ilişkileri araştırmayı amaçlayan yüksek lisans tezi kapsamında yürütülmektedir.

Bu çalışmada veri toplamak için katılımcı bilgi formu, 6 maddelik Heartland Affetme Ölçeği, 5 maddelik Yaşam Doyumu Ölçeği ve 10 maddelik Sürekli Öfke-Öfke İfade Biçimleri Ölçeği'nin (SÖÖBÇ) “Sürekli Öfke” alt ölçeği kullanılacaktır. Lütfen bütün sorulara cevap vermeye çalışınız.

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular grup olarak inceleneceğinden sizden kimliğinizi belirtecek bilgiler istenmemektedir. Elde edilen tüm bilgiler tamamıyla gizli tutularak yüksek lisans tezi kapsamında kullanılacaktır. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır ve uygulama sırasında herhangi bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz soruları cevaplamaktan vazgeçebilirsiniz. Çalışmamıza katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz.

1. Yaşınız: 17 () 18 () 19 () 20 ve + ()

2. Cinsiyetiniz: K () E ()

3. Bölümünüz:.....

4. Sınıfınız: Hazırlık () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()
Diğer ()

Araştırmanın bu kısmında kullanılan ölçeklerle ilgili örnek maddelere yer verilmiştir.

EK-2

HEARTLAND AFFETME ÖLÇEĞİ

Hayatımız boyunca, kendi davranışlarımız, başkalarının davranışları veya kontrolümüz dışındaki durumlar nedeniyle olumsuz olaylar yaşayabiliriz. Bu olumsuz yaşantıların ardından belli bir zaman geçtikten sonra, kendimiz 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			

___İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim.

___Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım.

___İşleri berbat ettiğimde, kendimi kabul etmek benim için gerçekten çok zordur.

___Hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ya da yaptığım olumsuz şeyler için kendimi eleştirmeyi durduramam.

EK-3

YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

Aşağıda genel olarak yaşamınızla ilgili çeşitli ifadeler vardır. Burada yer alan hiçbir ifadenin doğru veya yanlış cevabı yoktur. Bizim için önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi dürüst ve içtenlikle dile getirmenizdir. Size uygun olan cevabı daire içine alınız.

Kesinlikle Katılmıyorum		Kısmen Katılmıyorum		Kısmen Katılıyorum		Kesinlikle Katılıyorum
1	2	3	4	5	6	7

1.	Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın	1	2	3	4	5	6	7
3.	Hayatımdan memnunum	1	2	3	4	5	6	7
5.	Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7

EK-4

"SÜREKLİ ÖFKE-ÖFKE İFADE TARZI ÖLÇEĞİ (SÖÖTÖ) -

SÜREKLİ ÖFKE ALT ÖLÇEĞİ"

KENDİNİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

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

	Hemen		Hemen
	hiçbir	Çok	her
	Zaman	Bazen	Zaman Zaman
1. Çabuk parlarım.....	()	()	() ()
3. Öfkesi burnunda bir insanım.....	()	()	() ()
5. Yaptığım iyi bir şeyden sonra takdir edilmemek canımı sıkar....	()	()	() ()
7. Öfkelendiğimde ağzıma geleni söylerim.....	()	()	() ()
9. Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir.....	()	()	() ()

Araştırmanın bu kısmında kullanılan ölçeklerle ilgili kullanım izinlerine yer verilmiştir.

EK-5

SÜREKLİ ÖFKE-ÖFKE İFADE TARZI ÖLÇEĞİ (SÖÖTÖ) KULLANIM İZNI

Re: Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ) Kullanım İzni



Kadir Ozer (oz.er.akadir@gmail.com) [Kişilere ekle](#) 19.05.2014

Kime: Gözde Aynur TOMAZ ✉

Sn Tomaz
Söz konusu ölçeği kullanmanızı onaylıyorum
Kadir Özer

Sent from Kadir Ozer

On 19 May 2014, at 12:50, Gözde Aynur TOMAZ <yakamoz_2177@hotmail.com> wrote:

From: yakamoz_2177@hotmail.com
To: oz.er.akadir@gmail.com
Subject: Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ) Kullanım İzni
Date: Fri, 16 May 2014 11:59:16 +0300

Sn Prof. Dr. Kadir ÖZER Hocam;

Ben Gazi Üniversitesi PDR Bölümü yüksek lisans öğrencisiyim. Tez Danışmanım Yrd. Doç. Dr. Leyla Ercan ile birlikte "Affetme" konulu çalışmamı sürdürmekteyim. Tezimde Türkçe'ye uyarlanmış olduğunuz "Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ)"ni kullanmak için izninizi istiyorum. Ölçek

EK-6

YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ KULLANIM İZNİ



Yasam Doyumu



Unsal Yetim (uyetim@yahoo.com) [Kişilere ekle](#)  17.05.2014  [Belgeler](#)
Kime: yakamoz_2177@hotmail.com ✉

 | 1 ek (23,9 KB)



YD OLCEK.docx

[Zip olarak indir](#) [OneDrive'a kaydet](#)

Sevgili Gözde,
Ekte ölçeği ve psikometrik bilgilerini bulacaksın. İyi çalışmalar,
Ünsal Yetim

EK-7

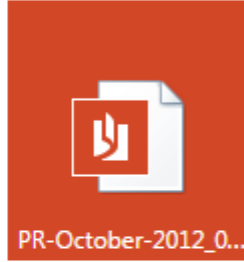
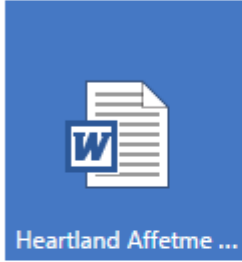
HEARTLAND AFFETME ÖLÇEĞİ KULLANIM İZİNİ

RE: Heartland Affetme Ölçeği Kullanım İzni



Aslı Bugay (asli.bugay@tedu.edu.tr) [Kişilere ekle](#) 16.05.2014
Kime: Gözde Aynur TOMAZ

2 ek (toplam 444,2 KB)



[Tümünü zip olarak indir](#) [Tümünü OneDrive'a kaydet](#)

Merhaba Gözde Hn.,

Ekte ölçeği ve ölçeğe ait bilgilerin bulunduğu makale çalışmasını bulabilirsiniz. I

İyi çalışmalar,