

T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**YAŞAM DOYUMUNUN YORDAYICISI OLARAK ÖFKE VE
AFFETME: AFFETMENİN DÜZENLEYİCİ ROLÜ**

Turnel TOPBAŞOĞLU

Danışman
Doç.Dr. Asım ÇİVİTCİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ ONAY FORMU

Bu çalışma, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda jüriimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

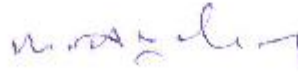
Başkan: Doç. Dr. Hülya ŞAHİN BALIACI

Çye: Doç. Dr. Asum ÇİVİTİCİ (Danışman)

Çye: Yrd. Doç. Dr. Özlem TAGAY



Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 18.08.2016 tarih ve 29.07 sayılı kararı ile onaylanmıştır.



Prof. Dr. Mithat AYDIN

Enstitü Müdürü

ETİK BEYANNAMESİ

Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanması durumunda ilgili esere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullandığım verilerle herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı beyan ederim.


İmza

Tuncel TOPBAŞOĞLU

TEŞEKKÜR

Çalışma sürecinde sabrı, hoşgörüsü, değerli görüş ve önerileriyle desteğini hiç eksiltmeden bana yol gösteren danışmanım Sayın Doç. Dr. Asım ÇİVİTCİ'ye çok teşekkür eder; öğrencisi olmanın benim için büyük bir şans olduğunu belirtmek isterim.

Tez jürimde bulunan fikir ve önerileriyle tez çalışmama katkıda bulunan değerli hocalarım Sayın Doç. Dr. Hülya ŞAHİN BALTAÇI'ya ve Sayın Yrd. Doç. Dr. Özlem TAGAY'a teşekkürlerimi sunarım.

Lisans ve Yüksek Lisans eğitimim süresince desteklerini esirgemeyen kıymetli hocalarım Sayın Prof.Dr. Erdinç DURU'ya, Sayın Doç.Dr. Nazmiye ÇİVİTCİ'ye, Sayın Doç.Dr. Sevgi ÖZGÜNGÖR'e, Sayın Doç.Dr. Şahin KAPIKIRAN'a, Sayın Doç.Dr. Necla ACUN KAPIKIRAN'a, Sayın Doç.Dr. Murat BALKIS'a, Sayın Yrd. Doç. Dr. Ahu ARICIOĞLU'na, Sayın Öğr. Gör. Nuran Ceren GÜZEL'e ve Sayın Arş. Gör. Dr. Turgut TÜRKDOĞAN'a teşekkür ederim.

Yüksek Lisans süreci boyunca çalışmalarımı yapabilmem ve derslere devam edebilmem konusunda anlayış ve desteğini eksik etmeyen Denizli Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürü Sayın Kerim AYDEMİR'e teşekkür ederim.

Bu zorlu süreçte destekleri ve varlıkları ile bana güç veren Sevgili Ercan ALTAN ve Merve CANBELDEK'e çok teşekkür ederim.

Ve son olarak hayatım boyunca yanımda olan, desteğini ve sevgisini bir an olsun esirgemeyen Canım ANNEM'e sonsuz teşekkür ediyorum.

ÖZET

Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Öfke ve Affetme: Affetmenin Düzenleyici Rolü

Turnel TOPBAŞOĞLU

Bu çalışmanın amacı, sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme ve toplam affetmenin düzenleyici (moderating) rolünü incelemektir. Araştırmanın katılımcıları, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi'ne devam eden 1083 üniversite öğrencisinden (773 kadın, 310 erkek) oluşmaktadır. Araştırma verileri; Heartland Affetme Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke Tarzı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu ile elde edilmiştir. Araştırmada düzenleyici (moderating) etkileri test etmek için Baron ve Kenny'nin basamaklarına dayalı hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır.

Araştırma sonuçları, sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide toplam affetme ve başkalarını affetmenin düzenleyici bir rolünün olduğunu göstermektedir. Sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide kendini affetme ve durumu affetmenin ise düzenleyici bir rolü gözlenmemiştir.

Bulgular ilgili alanyazın ışığında tartışılmış, uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Affetme, Kendini Affetme, Başkalarını Affetme, Durumu Affetme, Toplam Affetme, Yaşam Doyumu, Öfke, Sürekli Öfke, Üniversite Öğrencileri

ABSTRACT

Anger and Forgiveness as predictors of Life Satisfaction : The Moderator Role of Forgiveness

Turnel TOPBAŞOĞLU

The aim of this research was to investigate the moderator role of self forgiveness, others forgiveness, state forgiveness, and total forgiveness in the relationship between trait anger and life satisfaction. The participants of the research were 1083 undergraduate students (773 female, 310 male) who study in Pamukkale University Faculty of Education. The research data were collected via Satisfaction with Life Scale, State-Trait Anger Expression Inventory, Heartland Forgiveness Scale, and Personal Information Form. In order to test the moderating effects, hierarchical regression analysis based on Baron and Kenny's steps was used.

The research results indicated that there was a moderator role of forgiveness of others and total forgiveness in the relationship between trait anger and life satisfaction. No moderator role of forgiveness of self and forgiveness of situations in the relationship between trait anger and life satisfaction was observed. The findings were discussed in the light of the literature, suggestions were made to the practitioners and researchers.

Key Words: Forgiveness, Forgiveness of Self, Forgiveness of Others, Forgiveness of Situations, Trait Anger, Anger, Life Satisfaction, Total Forgiveness, Undergraduates

İÇİNDEKİLER

YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU	iii
ETİK BEYANNAMESİ.....	iv
TEŞEKKÜR.....	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xii
BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.1.1. Problem Cümlesi	5
1.1.2. Alt Problemler	5
1.2. Araştırmanın Amacı.....	6
1.3. Araştırmanın Önemi	6
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	7
1.5. Sayıtlar	7
1.6. Tanımlar	7
İKİNCİ BÖLÜM: ALANYAZIN TARAMASI.....	9
2.1. Kuramsal Çerçeve.....	9
2.1.1. Affetme.....	9
2.1.1.1. Kendini Affetme.....	12
2.1.1.2. Başkalarını Affetme.....	14
2.1.1.3. Durumu Affetme.....	17

2.1.2. Yaşam Doyumu.....	18
2.1.2.1. Yaşam Doyumu ile İlgili Yaklaşımlar	22
2.1.2.1.1. Belli Noktaya Erişme Yaklaşımı.....	22
2.1.2.1.2. Etkinlik Yaklaşımı.....	22
2.1.2.1.3. Haz ve Acı Yaklaşımı.....	22
2.1.2.1.4. Yukarıdan Aşağıya– Aşağıdan Yukarıya Yaklaşımı.....	22
2.1.2.1.5. Bağ Yaklaşımı.....	22
2.1.2.1.6. Yargı Yaklaşımı.....	22
2.1.3. Öfke.....	23
2.1.3.1. Sürekli Öfke.....	25
2.1.3.2. Öfke Kontrolü.....	25
2.1.3.3. Öfke ile İlgili Kuramsal Açıklamalar.....	27
2.1.3.3.1. Psikanalitik Kuram.....	27
2.1.3.3.2. Davranışçı Kuram.....	28
2.1.3.3.3. Varoluşçu-İnsancıl Yaklaşım.....	28
2.1.3.3.4. Sosyal Öğrenme Kuramı.....	28
2.1.3.3.5. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım.....	28
2.1.3.3.6. Seçim Kuramı.....	29
2.2. Konu ile İlgili Yapılmış Araştırmalar.....	29
2.2.1. Affetme ile İlgili Yapılmış Araştırmalar.....	29
2.2.2. Yaşam Doyumu ile İlgili Yapılmış Araştırmalar.....	36
2.2.3. Öfke ile İlgili Yapılmış Araştırmalar.....	43
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM.....	51
3.1. Araştırma Deseni.....	51
3.2. Evren.....	51
3.3. Örneklem.....	51
3.4. Veri Toplama Süreci.....	53
3.5. Verilerin Analizi.....	54
3.6. Veri Toplama Araçları.....	54
3.6.1. Heartland Affetme Ölçeği	55

3.6.2. Sürekli Öfke-Öfke Tarzı Ölçeği	55
3.6.3. Yaşam Doyumu Ölçeği	56
3.6.4. Kişisel Bilgi Formu.....	57
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR VE YORUM.....	58
4.1. Sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide toplam affetmenin düzenleyici bir rolü var mıdır?.....	60
4.2. Sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide kendini affetmenin düzenleyici bir rolü var mıdır?.....	62
4.3. Sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide başkasını affetmenin düzenleyici bir rolü var mıdır?.....	63
4.4. Sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide durumu affetmenin düzenleyici bir rolü var mıdır?.....	65
BEŞİNCİ BÖLÜM: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	67
5.1. Tartışma.....	67
5.2. Öneriler.....	70
KAYNAKÇA.....	72
EKLER.....	82
Ek A: Araştırma İzin Belgesi.....	83
Ek B: Heartland Affetme Ölçeği.....	84
Ek C: Sürekli Öfke Alt Ölçeği.....	87
Ek D: Yaşam Doyumu Ölçeği.....	88
Ek E: Kişisel Bilgi Formu.....	89
Ek F: Onam (Gönüllük) Formu.....	90
Ek G: Özgeçmiş.....	91

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 2.1. Kendini Affetme Süreç Modeli Aşamaları.....	13
Tablo 2.2. Başkalarını Affetme Süreç Modeli Aşamaları.....	16
Tablo 2.3. Kendini Affetme ve Başkalarını Affetme Arasındaki Temel Farklar.....	17
Tablo 2.4. Yaşamın Değerlendirilmesi: Karar ve Süreç Modeli.....	20
Tablo 3.1. Örneklemi Oluşturan Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Cinsiyet, Sınıf ve Lisans Programlarına Göre Dağılımı.....	52
Tablo 3.1.1. Örneklemi Oluşturan Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Dağılımı.....	52
Tablo 3.1.2. Örneklemi Oluşturan Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımı.....	52
Tablo 3.1.3. Örneklemi Oluşturan Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Lisans Programlarına Göre Dağılımı.....	53
Tablo 4.1. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler.....	58
Tablo 4.2. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Katsayıları.....	59
Tablo 4.3. Yaşam Doyumu Puanlarının Cinsiyete Göre Değişimini Gösteren t-Testi Sonuçları.....	59
Tablo 4.4. Sürekli Öfke ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Affetmenin Düzenleyici Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	61
Tablo 4.5. Sürekli Öfke ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Kendini Affetmenin Düzenleyici Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	63

Tablo 4.6. Sürekli Öfke ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Başkasını Affetmenin Düzenleyici Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	64
Tablo 4.7. Sürekli Öfke ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Durumu Affetmenin Düzenleyici Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	66

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 4.1. Sürekli Öfke Ve Yaşam Doyumu İlişkisinde Toplam Affetmenin Düzenleyici Rolüne İlişkin Etkileşim Grafiği.....	62
Şekil 4.2. Sürekli Öfke Ve Yaşam Doyumu İlişkisinde Başkasını Affetmenin Düzenleyici Rolüne İlişkin Etkileşim Grafiği.....	65

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmaya konu olan problem durumu açıklanmış; problem cümlesi ve alt problemler oluşturulmuş; araştırmanın amacı ve önemi belirtilmiş; araştırmanın sayıltılarına, sınırlılıklarına ve araştırmada ele alınan temel kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Geçmişten bugüne mutlu olmak, mutlu bir yaşam sürdürmek pek çok bireyin isteğidir. Genellikle ilgi duyulan, merak edilen ve pek çok bireyin isteği olarak mutluluk, bireyleri neyin mutlu ettiği ve mutluluğun kavramsal çerçevesi bağlamında araştırmalara konu olmuştur. Mutluluk, yaşamın bilişsel ve duyuşsal yönlerden değerlendirilmesi sonucunda bireyin olumlu duyguları olumsuz duygulara oranla sıklıkla yaşaması olarak tanımlanmaktadır (Diener, 1984, s.542). Olumlu duyguları daha yoğun hisseden bir başka ifadeyle mutlu bireylerin aynı zamanda kişilerarası ilişkilerde başarılı oldukları da belirtilmektedir (Diener ve Seligman, 2002, s.82).

Pozitif psikolojide mutluluk ve öznel iyi oluş, birbirinin yerine kullanılabilen kavramlardır (Hefferon ve Boniwell, 2014, s.46). Diener'a (1984, s.547) göre öznel iyi oluş üç boyuttan oluşmaktadır: Olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumunu. Olumlu ve olumsuz duygulanım öznel iyi oluşun duyuşsal boyutunu; yaşam doyumunu ise bilişsel boyutunu oluşturmaktadır (Diener, Kesebir ve Lucas, 2008, s.38).

Öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu oluşturan yaşam doyumunu (life satisfaction), ilk kez 1961 yılında Neugarten tarafından tanımlanmıştır. Bu tanıma göre yaşam doyumunu, bir insanın istekleri ile gerçekte neye sahip olduğunun karşılaştırılmasıyla ortaya çıkan durumdur. Yaşam doyumunu kişinin beklentilerinin, gerçek durumla kıyaslanmasıyla ortaya çıkan sonucu göstermektedir (akt. Özer ve Karabulut, 2003, s.72). Vara'ya (1999, s.23) göre ise yaşam doyumunu; mutluluk gibi olumlu duyguların yoğun yaşanmasını ifade etmektedir. Benzer bir değerlendirme de Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985, s.71) tarafından yapılmış ve yaşam doyumunu, bireyin kendi belirlediği kriterler çerçevesinde yaşamı olumlu değerlendirmesi olarak tanımlanmıştır. Christopher (1999, s.144) ise yaşam doyumunu, bireyin iyi bir yaşama ilişkin kendi oluşturduğu kriterlerle yaşamının aile, okul, arkadaş ve iş gibi alanlarındaki niteliğini bir bütün olarak değerlendirmesi şeklinde açıklamıştır.

Yaşam doyumu daha çok evlilik, yaşlılık, iş vb. alanlarda incelenen bir konudur (Dikmen, 1995; Özer ve Karabulut, 2003; Tezer, 1996). Genç yetişkinlik ve üniversite yılları da yaşam doyumunun sıklıkla incelendiği dönemdir. Üniversiteyi kazanan öğrencilerin çoğu, yaşadığı yerden farklı bir şehirde bir okul kazanmaktadır. Yeni bir yaşama, şehre ve üniversiteye uyum sağlama, geçmiş yaşantıların etkisi, eğitim görülen bölüm, barınma, arkadaşlık ve karşı cinsle ilişkiler, geleceğe dönük beklentiler, kaygılar, kişisel etmenler ve uyum üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu etkileyen faktörler arasında gösterilebilir (Özgür, Babacan Gümüş ve Durdu, 2010, s.26). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bazı araştırmalar; okuduğu bölüme açıkta kalmamak için değil, istediği için gelenlerde (Gündoğar, Sallan Gül, Uskun, Demirci ve Keçeci, 2007), gelecekte beklentilerinin gerçekleşeceğine inananlarda (Tuzgöl Dost, 2007), zamanını daha aktif olarak geçirenlerde, kişilerarası ilişkileri iyi olanlarda (Bailey ve Miller, 1998) ve başarı ihtiyacı daha fazla olanlarda (Çivitci, 2012) yaşam doyumunun daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca, üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunun yaşam amaçlarına ulaşma (Aydiner, 2011), psikolojik sağlamlık (Eryılmaz, 2012) ve benlik saygısı (Armsden, 1987) ile olumlu yönde; umutsuzluk (Gençay, 2009) ve sürekli kaygı (Güngör, 2011) ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır. Görüldüğü gibi, üniversite öğrencilerinin psiko-sosyal uyumunun önemli göstergelerinden birisi olan yaşam doyumunu olumlu ya da olumsuz etkileyebilen pek çok kişisel, sosyal ve akademik faktör vardır. Bireyin yaşadığı temel duygu durumlarından birisi olarak, yaşam doyumunu üzerinde doğrudan ya da dolaylı etkileri olabilecek psikolojik değişkenlerden birisi de öfkedir. Fizyolojik, bilişsel, fenomenolojik ve davranışsal boyutlara sahip bir yapı olarak (Eckhardt, Norlander ve Deffenbacher, 2004, s.20) öfke (anger); insanın mutluluk, üzüntü, korku ve nefret ile birlikte beş temel duygusundan birisi olarak kabul edilmekte ve bireyin istek ve ihtiyaçlarının engellenmesi, beklentilerinin gerçekleşmemesi söz konusu olduğunda hissedilmektedir (Kısaç, 1997, s.16). Öfke; Türkiye’de yayınlanmış olan psikoloji sözlüğünde engellenme, tehdit edilme, yoksun bırakma gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan şeye ya da kişiye karşı saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen olumsuz bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2000, s.565). Baltaş ve Baltaş (1987, s.248) her yaş döneminin kendine özgü öfkeye yol açan engellenmeleri olduğunu vurgulamaktadır. Buna göre çocukluk döneminde eğitim, terbiye ve çocuğun isteklerinin karşısına dikilen yasaklar onu öfkeye sürükleyebilir. Ergenlik döneminde, genç genellikle iki temel istek arasında sıkışır. Bir taraftan ailesinden kopmak, bağımsız olmak isterken diğer taraftan güvensizlik ve yetişkinlerin desteğine

ihtiyaç duyması bir çelişki oluşturarak öfkeye neden olabilir. Yetişkinlikte rekabet şartları ve sorumlulukların getirdiği zorluklar insanı engelleyerek öfkeye yol açabilir. Orta yaştan ileri yaşa geçenlerde ise yaşın getirdiği sınırlamalar, gelecek ile ilgili güvensizlik ve bunun getirdiği belirsizlik, engellenme duygusu ve öfkeyle sonuçlanabilmektedir. Görüldüğü gibi, öfke hemen her yaşta ve gelişim döneminde engellenme ile birlikte sıklıkla yaşanabilen bir duygu durumudur. Öfke, genç yetişkinlik evresindeki üniversite öğrencileri için de önem taşıyan bir kavram olarak öne çıkmaktadır.

Sürekli öfke (trait anger) ve durumluk öfke (state anger) öfke ile ilgili temel kavramlardandır. Durumluk öfke, kısa aralıklarla ortaya çıkan, yoğunluğu ve şiddeti değişebilen duygusal ve fizyolojik bir duygudur. Sürekli öfke ise, bireyin öfkelenmeye eğilimli olmasını ifade eder. Sürekli öfke düzeyi yüksek olan bireyler, durumluk öfke deneyimlerini sık ve yoğun olarak yaşanabilmektedir (Deffenbacher ve diğ., 1996, s.131). Sürekli öfke, bireyin çok sayıda durum ya da ortamı can sıkıcı ya da engelleyici olarak algılamasıdır (Özer, 1996, s.26). Sürekli öfke düzeyi yüksek olan birey öfkesini kontrol etmekte güçlük yaşayabilir ve günlük yaşamda genellikle öfkeli bir duygu durumuna sahip olabilir. Sürekli öfke, öfkenin sıklığı ve yoğunluğu ile ilişkilidir (Özmen, 2004, s.28). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bazı araştırmalar sürekli öfkenin benlik saygısı (Çivitci, 2015b; Koçak, 2008), kaygı (Uzun, 2008), depresyon (Cömert, 2004; Kılıç, 2012), yalnızlık (Cömert, 2004) ve yaşam doyumu (Çeçen Eroğul ve Türk, 2013) ile ilişkilerini ortaya koymaktadır. Sürekli öfkenin; kaygı, depresyon, yalnızlık, benlik saygısı gibi psikolojik sağlığın olumlu ve olumsuz göstergeleriyle ilişkili bir değişken olarak, üniversite öğrencilerinin kişisel, sosyal ve akademik uyumları ile yaşam doyumlarını olumsuz etkilemesi beklenebilir. Öte yandan, affetme (forgiveness) kavramı da sürekli öfkenin bireyin yaşamına olumsuz yansımalarını azaltabilecek kişisel bir özellik olarak dikkat çekmektedir. Enright (1996, s.113) affetmeyi kişinin, kendisini inciten birine karşı kızma, olumsuz yargılama, öfke ve nefret gibi hislerden vazgeçerek ve o kişiye karşı merhamet, sevgi, şefkat gibi olumlu duyguları hissetme çabası olarak açıklamaktadır. Enright'ın (1996) belirttiği gibi, affetme; bireyin kendisini inciten kişiye karşı hissettiği öfke, kızgınlık, nefret gibi olumsuz duyguları azaltabilmektir.

Ayrıca, yapılan araştırmalar da kendini, başkalarını ve durumu affetmenin öfke ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu (Mauger ve diğ., 1992; Thompson ve diğ., 2005) göstermektedir. Dolayısıyla affetme, sürekli öfkenin daha az yaşanmasında işlevsel olabilecek bir değişken olarak değerlendirilebilir.

North (1987, s.24) affetmeyi, bireyin kendisine kasten kötü davranışta bulunmuş kişiye karşı kızgınlık duygusundan vazgeçmesi ve o kişiye şefkat, koşulsuz değer ve sevgi gibi fayda içeren davranışlarda bulunması olarak tanımlamıştır. Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen ve Billings (2005, s.314) affetmenin çok boyutluluğunu vurgulamış ve affetmeyi; kendini (forgiveness of self), başkalarını (forgiveness of others) ve durumu affetme (forgiveness of situations) olmak üzere üç ayrı boyutta ele almışlardır. Kendini affetme kişinin; kendine karşı küskünlük, öfke ve kızgınlığını azaltarak, kendine karşı olumlu duyguları arttırması olarak tanımlanmaktadır (Hall ve Fincham, 2005, s.623). Başkalarını affetme ise; merhamet, cömertlik, sevgi gibi hislerin teşvik edilmesiyle, bireyin kendisine hata yapan kişiye yönelik kızma, yargılama ve öfke gibi hislerden isteyerek vazgeçmesi olarak tanımlanmaktadır (Enright, 1996, s.113). Bireylerin hayatlarında karşılaştıkları durumlar da olumsuz duygular yaşamalarına sebep olabilmektedir. İstenmeyen durumlar kişinin olumlu tavırlarını bozarak ve bu durumlara karşı olumsuz tepkiler vermelerine yol açabilmektedir. Yaşanan olumsuz durumlar bireylerin kendilerine ve durumlara özgü genel düşüncelerini sarsabilir. Örneğin “Bana bir şey olmaz” düşüncesindeki birey hastalandığında hastalık durumuna karşı olumsuz duygu ve tepkiler geliştirebilir. Bireylerin yaşadıkları durumlara ilişkin tepkilerini olumsuzdan olumluya veya nötre dönüştürmeleri de durumu affetme olarak tanımlanmaktadır (Thompson ve diğ., 2005, s.320).

Alanyazında, öfke arttıkça bireyin yaşam doyumunun azaldığını ortaya koyan çalışmalar (Chaplin, 2006; Çeçen Eroğlu ve Türk, 2013; Gezgin-Gürbüz, 2008; Korkut, 2012) bulunmaktadır. Bir başka ifadeyle, bireylerin yaşamlarından daha az hoşnut olmalarında, öfke yaşantılarının da rolü olabilmektedir. Affetme de gerek öfke gerekse yaşam doyumunu ile bağıntılı bir kavram olarak, iki değişken arasındaki olumsuz ilişkiyi azaltıcı bir ara değişken işlevi görebilir. Bireyin kendisine kasten haksızca davranışta bulunmuş kişiye karşı, kendine karşı veya durumlara karşı kızgınlık ve öfke duygusundan vazgeçmesi ve şefkat, koşulsuz değer ve sevgi gibi ahlaki fayda içeren davranışlarda bulunması durumunda affetme gerçekleşmektedir (North, 1987; Thompson ve diğ., 2005). Diğer bir deyişle, affetme gerçekleştiğinde bireyin karşıdaki kişiye, başkalarına ve durumlara yönelik öfkesinin de azaldığı söylenebilir. Öte yandan, yapılan araştırmalar kendini (Fisher ve Exline, 2006; Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen ve Billings, 2005; Witvliet, Phipps, Feldman ve Beckham, 2004), başkalarını ve durumu (Thompson ve diğ., 2005) affetmenin yaşam doyumunu anlamlı olarak yordadığını göstermektedir. Gerek

affetme sürecinde öfkenin olumsuz etkisinin azalması, gerekse affetmenin yaşam doyumunu pozitif yordama gücü göz önüne alınarak, affetmenin sürekli öfke ve yaşam doyumları arasındaki olumsuz ilişkide düzenleyici (moderatör) bir işlevinin olması beklenebilir. Buna göre, affetme eğilimi arttıkça sürekli öfkenin olumsuz etkisinin azalacağı ve bu azalmanın sürekli öfke ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiye de olumlu yansıtacağı öngörülebilmektedir.

Özetle bu araştırma, üniversite öğrencilerinde öfke ve yaşam doyumları arasındaki ilişkide kendini, başkalarını ve durumu affetmenin düzenleyici rollerinin olup olmadığını incelemek üzere planlanmıştır. Bu çalışmada, sürekli öfke ve yaşam doyumları arasındaki olumsuz ilişkinin kendini, başkalarını, durumu ve toplam affetme düzeyleri yüksek olanlarda daha az olacağı; dolayısıyla affetmenin sürekli öfkenin yaşam doyumları üzerindeki olumsuz etkisini azaltıcı bir işlev sergileyeceği öngörülmektedir. Bu araştırmanın, farklı boyutlardaki affetmenin öfke yaşantıları ve algılanan yaşam doyumları üzerindeki dolaylı rollerinin anlaşılmasına katkı sunacağı umulmaktadır.

1.1.1. Problem Cümlesi

Araştırmada üniversite öğrencilerinde sürekli öfke ve yaşam doyumları arasındaki ilişkide affetmenin düzenleyici rolünün olup olmadığı belirlenmeye çalışılacaktır. Bu bağlamda araştırmanın problem cümlesi, “Üniversite öğrencilerinde sürekli öfke ve yaşam doyumları arasındaki ilişkide affetmenin düzenleyici bir rolü var mıdır?” şeklinde ifade edilebilir. Buna bağlı olarak araştırmada aşağıdaki alt problemlere yanıt aranacaktır.

1.1.2. Alt Problemler

1. Sürekli öfke ve yaşam doyumları arasındaki ilişkide toplam affetmenin düzenleyici bir rolü var mıdır?
2. Sürekli öfke ve yaşam doyumları arasındaki ilişkide kendini affetmenin düzenleyici bir rolü var mıdır?
3. Sürekli öfke ve yaşam doyumları arasındaki ilişkide başkasını affetmenin düzenleyici bir rolü var mıdır?
4. Sürekli öfke ve yaşam doyumları arasındaki ilişkide durumu affetmenin düzenleyici bir rolü var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme ve toplam affetmenin düzenleyici rolünü incelemektir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Yaşam doyumu tüm yaşam dönemlerinde olduğu gibi, üniversite yıllarında da üzerinde önemle durulan bir kavramdır. Üniversiteyi kazanan öğrencilerin çoğu, yaşadığı yerden farklı bir şehirde okumak durumundadır. Bu durum öğrencilerin yeni ve farklı bir yaşama uyum sağlamalarını gerektirmekte, bu durum aynı zamanda bazı sorunlara yol açabilmektedir (Özgür, Babacan-Gümüş ve Durdu, 2010, s.26). Üniversite öğrencileri, içinde bulundukları dönemde geleceğe yönelik kaygılar taşıyabilmekte, seçtiği bölümle ilgili memnuniyetsizlik yaşayabilmekte ve akademik sorumlulukları yerine getirebilme, kimi zaman yaşadığı yerden ayrılıp yeni bir şehre yerleşme, yeni bir sosyal ortama alışma vb. birçok uyum güçlükleriyle karşılaşabilmektedir. Bu süreçte öğrencilerin beklentilerinin karşılanmaması, engellenme ve öfke duygusunu daha fazla yaşamalarına, dolayısıyla yaşamlarından daha az hoşnut olmalarına neden olabilmektedir. Toplumun yüksek öğrenimli bir kesimi olarak ülkenin geleceğinde söz sahibi olabilecek üniversite öğrencilerinin psiko-sosyal uyumlarının artması ve kendi yaşamlarını daha olumlu algılamaları, yetişkin yaşamına daha sağlıklı geçiş yapabilmeleri açısından önem taşımaktadır. Bu bağlamda, psiko-sosyal uyumla ilişkili olarak öğrencilerin kendilerini, başkalarını ya da durumu affetmeleri, öfkelerini kontrol etmelerini kolaylaştırabilir ve bu durum yaşam doyumlarına da olumlu yansıyabilir. Affetmenin kavramsallaştırılmasında, bireyin kendisini inciten kişiye karşı nefret, kızgınlık ve öfke gibi olumsuz duyguların yerini şefkat, merhamet gibi olumlu duyguların alacağı vurgulanmaktadır. Bu çalışmada dolaylı olarak bu tanımlamayı destekleyici sonuçların elde edileceği umulmaktadır. Ayrıca, bu çalışmada incelendiği üzere, sürekli öfkenin yaşam doyumu üzerindeki olumsuz etkisini azaltmada affetmenin olası bir tampon rolü oynaması, öfke kontrol programlarında affetmeye dayalı etkinliklerin de yer alabilmesi konusunda ampirik bir gerekçe oluşturabilecektir.

1.4. Sınırlılıklar

1. Araştırmada üniversite öğrencilerinin affetme düzeyleri Türkçe'ye uyarlaması yapılan Heartland Affetme Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
2. Araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri Türkçe'ye uyarlaması yapılan Yaşam Doyumu Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Araştırmada üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri Türkçe'ye uyarlaması yapılan Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
4. Araştırmanın örneklemini, 2014-2015 eğitim öğretim yılında Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde eğitim gören lisans öğrencileri ile sınırlıdır.
5. Bu çalışmada öğrencilerin 'genel' yaşam doyumu incelenmiştir. Dolayısıyla, farklı alanlardaki (kampüs, aile, arkadaş vb.) yaşam doyumlarının ele alınmaması bir sınırlılıktır.

1.5. Sayıtlar

1. Seçilmiş olan örneklem grubunun evreni temsil eder nitelikte olduğu düşünülmektedir.
2. Araştırmaya katılan katılımcıların, uygulanan ölçeklere içtenlikle ve doğru cevap verdikleri düşünülmektedir.

1.6. Tanımlar

Affetme: Affetme; bireyin öfkesine, olumsuz kararlarına ve kişiyi haksız bir şekilde incitmiş-kırmış kişilere karşı olan haktan, bireyin gönüllü bir şekilde feragat etmesi, bunu yaparken aynı zamanda o kişiye karşı şefkat, cömertlik ve hatta sevgi beslemesidir. Bu nedenle, “affetme” bireyi üzen kişiye karşı bilinçli ve isteyerek öfke, hüsrana ve intikam yerine merhamet, empati, cömertlik gibi olumlu duygular ve tepkiler geliştirebilmek için çaba sarf etmektir (Enright, 1996, s.108).

Kendini Affetme: Kendini affetme kişinin; kendine karşı küskünlük, kendini cezalandırma ve kendini yıkan davranışları azaltarak kendine karşı olumlu davranışları arttırması ile ilgili yaşadığı değişimlerdir (Hall ve Fincham, 2005, s.623).

Başkalarını Affetme: Başkalarını affetme; merhamet, cömertlik, hatta sevgi gibi olumlu duyguların teşvik edilmesiyle, bireyin onu haksız yere inciten kişiye yönelik kızma, olumsuz yargılama ve öfke gibi duygulardan isteyerek vazgeçmesi olarak tanımlanmaktadır (Enright ve diğ., 1996, s.113).

Durumu Affetme: Thompson ve diğerkleri (2005, s.320) durumu affetme üzerine bazı tanımlamalar yapmışlardır. Bu açıklamalara göre, istenmeyen durumlar kişinin olumlu tavırlarını bozar ve bu durumlara olumsuz tepkilerine neden olur. Örneğin, çok kötü bir hastalık, bir insanın sağlamlık (resilience) veya anlamlılık varsayımlarını bozabilir (örneğin, “ben sağlıklıyım” ve “kötü şeyler iyi insanların başına bir sebep olmaksızın gelmez.”) ve hastalıkla ilgili olumsuz düşüncelere, duygulara veya davranışlara ve ilişkili işlev bozukluklarına (örneğin, öfke veya hüznü duyulara ve “bu durum hayatımı mahvetti” düşüncelerine) neden olur. Bu yüzden, insanlar tepkilerini olumsuzdan olumlu veya nötre dönüştürmeleri durumu affetme olarak tanımlanır.

Yaşam Doyumu: Yaşam doyumu, bireyin kendi yaşamından ne ölçüde hoşnut olup olmadığına ilişkin geliştirdiği bilişsel algı ve değerlendirmeleri olarak tanımlanmaktadır (Diener ve Suh, 1997, s.190).

Öfke: Öfke, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere tepki olarak verilen doğal, evrensel ve olumsuz bir duygudur (Martin ve Watson, 1997; akt. Özmen Süataç, 2010, s.48).

Sürekli Öfke: Bireyin durumluk öfkesinin ya da öfkeye olan yatkınlığının daha durağan bir biçimi olarak, daha sık ve daha yoğun öfke yaşamasını ifade etmektedir (Deffenbacher ve diğ., 1996, s.133).

BÖLÜM II

ALANYAZIN TARAMASI

2.1. Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde öncelikle affetme, öfke ve yaşam doyumu kavramları kuramsal olarak ele alınmış; ardından bu kavramlarla ilgili yurtdışında ve Türkiye’de yapılmış olan bazı araştırmalara yer verilmiştir.

2.1.1. Affetme

Affetme, son yıllarda araştırmalarda öne çıkan bir kavramdır. Alan yazında affetme tanımı ile ilgili farklı görüşlere rastlanmaktadır. Aşağıda bu görüşler ışığında yapılan affetmenin, affetmenin alt boyutlarının (kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme) tanımına ve affetme ile ilgili kuramsal açıklamalara yer verilmiştir.

Affetme son yıllarda üzerine sıklıkla çalışılan bir kavram olmasına rağmen, affetmenin tanımına ilişkin bir fikir birliği bulunmamaktadır. Affetme kavramı üzerine önde gelen araştırmacılardan biri olan Enright (1996) en bilindik tanımı yapmıştır. Enright’a (1996, s.113) göre affetme; bireyin öfkesine, olumsuz kararlarına ve kişiyi haksız bir şekilde incitmiş kişilere karşı olan haktan, bireyin gönüllü bir şekilde vazgeçmesi, bunu yaparken aynı zamanda o kişiye karşı şefkat, cömertlik ve hatta sevgi gibi olumlu duyguları beslemesidir. Bu nedenle, “affetme” bizi üzen kişiye karşı bilinçli ve isteyerek öfke, kızgınlık ve intikam yerine merhamet, empati, cömertlik gibi olumlu duygular ve tepkiler geliştirebilmek için çaba sarf etmektir. Webster Sözlüğü’ne (Webster’s Ninth New Collegiate Dictionary) göre affetme, başkalarına karşı duyulan kin duygusunun kesilmesi ve başkalarını affetmektir (akt. Fitzgibbon, 1986, s.2).

Macaskill (2005, s.5) ise Enright’ın (1996) tanımına benzer şekilde, affetmeyi bireyin kendisini kıran kişiye karşı zarar verme duygusundan uzaklaşarak, o kişinin yararına davranma isteğinin oluşması olarak tanımlamıştır. Başka bir ifadeyle, hata yapan ya da inciten kişiye karşı olumsuz duygulardan uzaklaşılarak olumlu duyguların beslenmeye çalışılmasıdır. Hargrave ve Sells (1997, s.42), affetmenin ilişkisel boyutuna odaklanarak bozulan ilişkide güvenin yeniden oluşması olarak affetmeyi tanımlamıştır.

Enright ve Fitzgibbons (2000, s.30) affetmeye, kişinin sınırlarının ihlal edilmesi sonucunda gerek duyulduğunu ve affetmenin içsel bir süreç olmakla birlikte, bu içsel sürecin kaynağında kişilerarası ilişkilerin olduğunu ileri sürmektedirler. Ayrıca affetmenin insanlar, haksızlığa uğradıklarını düşündüklerinde, isteyerek öfke duymaktan ve (hakkı olduğu) olumsuz tepkilerden vazgeçtiklerinde ve hata yapan kişiye karşı merhameti, koşulsuz değeri, cömertliği ve şefkati içeren yardımseverlik gibi olumlu tepkiler vermek için çaba sarf ettiklerinde başladığını belirtmişlerdir. Bu açıklamaya benzer olarak İnsan Gelişimi Çalışma Grubu da (1996, s.108), affetmeyi içsel bir süreç olarak görmekte ve bu içsel sürecin kaynaklandığı bir kişilerarası ilişki durumu olduğunu belirtmektedir. Buna karşın North (1998, s.16), affetmenin dışa dönük ve dış güdümlü olduğuna ve kişinin affettiği zaman hatayı yapan kişiye kalbinde yer açmış olacağına dikkat çekmiştir. Enright ve North'a (1998, s.16) göre affetme kavramını biraz daha derinleştirmek için şu üç kavram göz önünde bulundurulmalı. Birincisi; affetme, temel anlamda haksızlığı kabul etme ya da hoşgöründen fazlasıdır. Çağdaş kültürde insanlar, “ileriye bakma” ya da “geçmişi geride bırakma” gibi kavramlardan bahsederler. Bunlar tek başına affetmeyi ifade eden kavramlar değildir. İkincisi; affetmek unutmak değildir. Şiddetli haksızlık nadir olarak hafızadan silinir. Affetme oluşmadan önce birey farklı şekillerde olayı hatırlayabilir. Üçüncüsü; affetme, haksızlığı yapan kişiye karşı öfkeyi sonlandırmaktan daha fazlasıdır. Affetme durumu hem öfkeyi de içeren, olumsuz duyguların son bulması; hem de olumlu niteliklerin de işin içine katılmasını içerir. Bu yüzden affetme, haksızlığı ya da hatayı yapana karşı objektif duruş değildir.

Benzer bir tanım da Wade, Bailey ve Shaffer (2005) tarafından yapılmıştır. Araştırmacılar affetmeyi, incinmeden kaynaklanan nefret, öfke ve intikam duygularını fiziksel ve duygusal sınırları koruyarak olumlu duygularla değiştirme olarak tanımlamaktadırlar (akt. Wade, Post ve Cornish, 2011, s.197).

McCullough, Pargament ve Thoresen (2000, s.9), affetmeyi davranışa vurgu yaparak tanımlarlar ve kişilerarası ilişkilerde hatalı davranmış kişiye karşı içsel, olumlu bir değişim olarak görmektedirler. Buna göre, kişi hatalı kişiyi affettiğinde, affeden kişi duygu, düşünce ve davranış olarak değişim göstermektedir. Benzer şekilde Rye ve Pergament'a (2002) göre, affetme, bir haksızlık ve incinme durumunda olumsuz duygunun, olumsuz düşüncenin ve olumsuz davranışın terk edilmesi anlamına gelerek aynı zamanda hatayı yapan kişiye karşı olumlu davranışta bulunmayı da içermektedir (akt. Çoklar ve Dönmez, 2014, s.36).

McCullough'a (2001, s.194) göre, affetme; bir incinme sonucunda bireylerde yaşanan, bir takım içsel değişikliklerdir. Affetmenin ilk olarak, küslüğe son verilerek ya da cezalandırma isteğinin bitirilerek, kızgınlığın sona ermesi ile mümkün olduğu vurgulanmıştır. Affetme, bireyin onu incitene karşı zarar verme duygusundan sıyrılarak, onun yararına davranma isteği taşımasıdır.

Enright ve North (1998, s.3) affetme anlayışını derinleştirmek için, affetmenin “ne olmadığını” ifade eden üç noktaya dikkat çekmektedir. Birincisi; affetme göz yumma ya da yapılan hataya bahane bulma değildir. İkincisi, affetme yasal af veya yasal özür değildir. Affetme, tam olarak yasal düzenle bağlantılı değildir. Affetme, birisinin kendi mağduriyetine verdiği bireysel cevaptır. Burada önemli olan şudur; affetme olabilir ancak suçlunun davranışının sonuçlarına katlanması için adalet de sağlanabilir. Üçüncüsü; affetme ve barışma farklı kavramlardır. Barışma ve affetme arasındaki temel ayrım şudur: Affetme, bir bireyin kendi mağduriyetine verdiği yanıttır. Barışma, iki insanın tekrar bir araya gelmesidir. Hatalı kişi hatasını fark etmeli ve hatasını telafi etmek için gerekli girişimlerde bulunmalıdır. Eğer iki taraf da birbirine karşı hatalı ise, her ikisi de affetmeye, kendi hatasını fark etmeye ve kendini düzeltmeye ihtiyaç duyabilir.

Enright ve İnsan Gelişimi Çalışma Grubu (1991, s.139) affetmenin dört evrede gerçekleştiğini vurgulamıştır. Keşfetme evresinde, kişi üzüntü içindedir ve adaletsizlik duygusu yaşar, kişi bu üzüntünün kendisini nasıl etkilediğini kavrar. Karar evresinde kişi kararını davranışa dökmeden önce affetme fikrini ve affetmenin içinde neleri barındırdığını düşünmeye başlar. Eylem evresinde kişi hata yapan kişiyi yeni bir bakış açısıyla algılamaya başlar; hatayı ve hata yapan kişiyi yeniden değerlendirir. Yeni bir bakış açısı oluşturur ve bu yeni bakış açısı hata yapan kişiye karşı olumlu duyguların ortaya çıkmasına sebep olur. Derinleştirme evresinde ise birey iyileşme duygusunu ve affetmeyi yaşar.

Gordon ve Baucom'a (2003, s.181-182) göre de affetme dört evrede gerçekleşir. İlk evre etki evresidir. Kişinin yaşadığı üzüntü ve acı duygularını fark ettiği bu evre bireyin duygusal, bilişsel ve davranışsal yıkılma yaşamasıyla belirlenir. İkinci evre kişinin neden acı çektiğini ve hatayı yapan kişiyi anlamaya çalıştığı anlama evresidir. Üçüncü evre bireyin “neden” sorusuyla mücadele ettiği ve çektiği acıyı anlamlandırmaya çalıştığı iyileşme, harekete geçme evresidir. Bu evrede birey yaşanan olayın hayatını olumsuz etkilemesini sonlandırır. Dördüncü evre olan affetme evresinde ilişkide güven gibi diğer olumlu duygular yeniden tazelenir; acı, üzüntü ve öfke gibi olumsuz duygular azalır.

Worthington'ın (2001) affetme modeli ise, bireylerin hatalı kişiyi affedebilmesine yardım eden beş kapsamlı adımı içerir. Bu beş adım şu aşamalardan oluşur: Kişilerarası incinmeyle ilişkili acı verici duyguların hatırlanması; empati kurmak amacıyla hatalı kişinin o andaki bakış açısının ve hareketinin sebeplerinin keşfedilmesi; mağdur kişinin başkaları tarafından affedildiği zamanlar olduğunu kabul etmesi ve affetmeyi özgecil bir davranış görmeye çalışması; affetme ve süreç içinde affetmeyi sürdürme çabası. Bu modelde, bireylerde öfke ve acı gibi duygularla baş etme ve tam affetme durumunun oluşmasına yardım etmek için psiko-eğitimsel ve bilişsel-davranışçı tekniklerden yararlanılır (akt. Wade, Post ve Cornish, 2011, s.201).

Hepp-Daxx'a (1996) göre affetme çok boyutlu bir psikolojik yapıdır. Hepp-Daxx (1996) affetmenin; kişisel affetme (kendini affetme), kişilerarası affetme (başkalarını affetme), toplumsal affetme, ulusal affetme (bir ülkedeki farklı topluluklar ya da taraflar arasında) ve uluslararası affetme (farklı uluslararası) gibi boyutlardan oluştuğunu belirtmiştir (akt. Aşçıoğlu Önal, 2014, s.16-17). Thompson ve diğerleri (2005, s.314) de affetmenin çok boyutluluğunu vurgulamış ve affetmeyi kendini, başkalarını ve durumu affetme olmak üzere üç ayrı boyutta ele almışlardır.

Tanım ve açıklamalara bakıldığında, bazı tanımlarda affetme bireyin kendisini inciten kişiye karşı olumsuz duygularının yerini olumlu duyguların alması; bazı tanımlarda ise olumlu duygu ile birlikte olumlu davranış değişiminin de gerçekleşmesi olarak ifade edilmektedir. Ayrıca affetmenin çok boyutlu yapısı vurgulanarak affetmenin; kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme, toplumsal affetme, ulusal affetme ve uluslararası affetme boyutlarından oluştuğu belirtilmektedir.

2.1.1.1. Kendini affetme. Enright (1996) genel affetme tanımına benzer bir tanımlamayı da kendini affetme için yapmıştır. Enright ve İnsan Gelişimi Çalışma Grubu (1996, s.113) kendini affetmeyi, kişinin yaptığı hatayı kabul etmesi ve kendisine karşı sevgi, şefkat gibi olumlu duyguların beslenmesi olarak ifade etmiştir. Hall ve Fincham (2005, s.623) da benzer bir şekilde kendini affetmeyi kişinin; kendine karşı kızgınlık, kendini cezalandırma ve kendini yıkan davranışları azaltarak kendine karşı olumlu davranışları arttırması ile ilgili değişimler olarak tanımlamışlardır.

Kendini affetme, kişinin kendinden özür dilemesi veya kendi yanlış davranışını görmezden gelmesi ile aynı değildir. Kendini affeden kişi bazı davranışların değişmesi gerektiğini bilebilir, ancak buna rağmen kendini değerli görebilir. Kişi kendi hatalarını fark

eder ve kendine objektif yaklaşabilirse; kendini affetme pozitif değişiklik için bir kapı aralayıcı olabilir (Enright, 1996, s.117).

Jacinto ve Edwards'a (2011, s.429) göre kendini affetme dört terapötik evreden oluşmaktadır. Bu evrelerden birincisi bireyin kendisine karşı duyduğu kızgınlık, öfke ve kendisine yaptığı olumsuz yargılamadan sonra kendini affetmesini gerektiren durumu fark ettiği “kabul etme” evresidir. Kendini affetmenin ikinci evresi “sorumluluk”tur. Kişi bu evrede hatalı olduğunu fark ederek hatasının sorumluluğunu almıştır. Üçüncü evre hatasını dile getirdiği “ifade etme” evresidir. Son evre olan “yeniden yaratma” evresinde ise birey benlik imajını yeniden oluşturmaktadır.

Enright’ın (1996, s.118) geliştirdiği kendini affetme süreç modeline göre kendini affetmek dört evrede gerçekleşmektedir. İlk evre olan “keşfetme evresi”nde kişi yapılan hatanın kendisi ve başkaları için ne ifade ettiğini anlar. İkinci evre “karar evresi”dir. Bu evrede kişi kendini affetme kavramın ne olduğunu ve yararını anlamaya çalışır. “Eylem evresi” ise üçüncü evredir. Kişi yaptığı hatayı anlayıp bu hatanın sorumluluğunu alır ve kendisine yeni bir bakış kazandırır. Son evre olan “derinleştirme evresi”nde ise kişi kazanmış olduğu yeni bakış açısıyla öfke ve kızgınlık gibi olumsuz duygulardan vazgeçerek yaşanan olumsuz yaşantı ve duygulardan anlamlı, olumlu sonuçlar çıkarmaktadır. Enright’ın (1996) kendini affetme modelinin aşamaları Tablo 2.1.’de gösterilmiştir.

Tablo 2.1.

Kendini Affetme Süreç Modeli Aşamaları

Keşfetme Evresi
1.İnkâr etme. Kişinin diğerlerine ya da kendine yaptığı şeyin kötü olmadığını düşünmesi
2.Suçluluk ve pişmanlık. Kişinin kendine ya da başkalarına karşı hata yaptığını kabullenmesi ile birlikte kendine yönelik öfke duygusu
3.Utanç. Kişinin, başkalarının kendisini ayıplayacağına yönelik hissettiği duygu
4.Yük. Kişinin hissettiği olumsuz duygularla birlikte enerjisinin tükenmesi
5.Bilişsel tekrar. Kişinin olayı zihninde tekrar etmesi, olayı tekrar düşünmesi
6.Kendisi ile diğer bireyin karşılaştırılması. Birey, eğer birini incitmişse; kendisinin daha şanslı olma durumuyla, diğer kişinin daha az şanslı olma durumunu karşılaştırmaktadır. Kişi kendini incitmişse benliğinin önceki ve sonraki halini karşılaştırması
7.Bireyin, hata yapılan kişinin onun yaptıklarından dolayı sürekli ve olumsuz olarak kendi eylemleriyle değişebileceğini fark etmesi
8.Bireyin ben kimim duygusunun değişmesi.
Karar Evresi

-
9. Fikir değişimi. Kişinin süreci değiştirmesi gerektiğini düşünmesi
10. Kendini affetme konusunda isteklilik. Kendini affetme nedir?
11. Kendini affetmede kararlılık. Kişi kendine kızma ve kendini aşağılama durumundan vazgeçmeye karar verir.
-

Eylem Evresi

12. Kendine yönelik yeniden çerçeve oluşturma. Kişinin kendini içinde bulunduğu bağlama koyması, hangi baskıların altında olduğunu, geçmiş tepkilerini görmesi
13. Etkili kişisel farkındalık. Kişinin; acısının, kendi yaptıklarının bir sonucu olduğunun farkında olması
14. Merhamet. Kişinin hatalı davranışlarına rağmen kendini sevmeye istekli olması
15. Acıyı kabul etme. Kişinin hatalı davranışın acısını kabul etmesi.
-

Derinleştirme Evresi

16. Kişinin incinme durumuna anlam bulması
17. Geçmişte başkalarını affettiğini veya başkaları tarafından affedildiğini fark etmesi
18. Kişinin yalnız olmadığını fark etmesi. Sosyal destek vardır ve başkasının da kendisini affetmesi gerekmektedir
19. Yeni bir amacın olması. Kişi bundan sonraki yaşamını farklılaştırabilir
20. Vazgeçme. Pişmanlık, öfke gibi olumsuz duygular sonrası oluşur.
-

Not: Bu tablo Enright ve İnsan Gelişimi Çalışma Grubu'nun (1996) Counseling Within the Forgiveness Triad: On Forgiving, Receiving Forgiveness, and Self Forgiveness (s. 124-125) makalesinden alınmıştır.

2.1.1.2. Başkalarını affetme. McCullough, Worthington ve Rachal (1997); başkalarını affetmeyi güdüsel bir değişim olarak ele almışlardır. Araştırmacılara göre; affetme sürecinde bir takım değişimler meydana gelmektedir. Bunlar; a) hatayı yapan bireyden intikam alma isteğinde azalma, b) hatayı yapan bireyden uzak kalma isteğinde azalma c) hatayı yapan kişinin acı veren eylemlerine rağmen, onunla uzlaşma için istekli olmadır (akt. Aşçıoğlu Önal, 2014, s.20).

Enright ve diğerleri (1996, s.113) ise başkalarını affetmeyi; merhamet, cömertlik, hatta sevgi gibi duyguların teşvik edilmesiyle, bireyin onu haksız yere inciten kişiye karşı kızma, olumsuz değerlendirme ve ilgisiz davranma gibi durumlardan isteyerek vazgeçmesi olarak tanımlamaktadırlar.

Exline, Worthington, Hill ve McCullough (2003, s.340), başkalarını affetmenin; birbirinden farklı ama birbiriyle ilintili iki boyuttan meydana geldiğini belirtmişlerdir. Bu iki boyuttan biri kararsal affetme, diğeri ise duygusal affetmedir. Kararsal affetme, bireyin kendisini inciten kişiye yönelik olumsuz duygularını azaltmayı ve olumlu davranışlarda bulunmasıyla ilgili bir affetme türüdür. Bu durumda birey olumlu davranmayı tercih etse bile olumlu duyguları kendisini inciten kişiye karşı hissedemeyebilir. Diğer bir ifadeyle,

öfke kızgınlık, küskünlük gibi olumsuz duygular kendisini inciten kişiye karşı devam edebilir. Duygusal affetmede ise inciten kişiye yönelik olumsuz duygular; empati, sevgi, merhamet gibi olumlu duygularla yer değiştirerek içsel bir affetme gerçekleşir.

Worthington (1998) bireylerin başkalarının hatalarını affetmesi kişilerarası ilişkilere yansımaya dikkat çekmiş; olumsuz duygular ve düşüncelerle baş etmede ve bireylerin iyilik halinin sağlanması ve sosyal ilişkilerini iyileştirmelerinde başkalarını affetmenin önemli olduğu vurgulamıştır (akt. Halisdemir, 2013, s.28).

Hook, Worthington ve Utsey'in (2008, s.5) affetme modeli "toplulukçu affetme modeli" olarak adlandırılır. Bu modele göre, toplulukçu ve bireyci toplumlarda kişilerin başkalarını affetmesini sağlayan faktörler birbirinden farklılaşmaktadır. Bireyci toplumlar affetmede adaletin sağlanmasını ön plana alırken, toplulukçu özelliğe sahip toplumlar sosyal uyumu ve kişilerarası ilişkileri ön plana almaktadır.

Enright ve İnsan Gelişimi Çalışma Grubu (1991, s.123) affetmeyi "Süreç Modeli" ile açıklamıştır. Süreç modeli; affetmenin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal özelliklerini kapsayan bir affetme modelidir. Süreç modeline göre başkalarını affetme dört evrede gerçekleşmektedir. Bu evreler sırasıyla; keşfetme, karar, eylem ve derinleştirmedir (Enright ve Fitzgibbons, 2000, s.17-18). Başkalarını affetme için belirtilen süreç modelinin kendini affetme sürecinde gerçekleşen evreler ile büyük benzerlik taşıdığı dikkat çekmektedir.

Keşfetme Evresi: Bu aşamada öfkenin doğası, öfkeyle baş etme yolları ve öfkenin yaşamdaki farklı şekilleri ele alınır. Yaşanan sorunla ilgili farkındalık kazanımı başlar. Bu evrede öncelikli hedef; incinen bireyin yaşadığı duygusal acı ve duygusal acının psikolojik sağlığını nasıl etkilediği ile ilgili farkındalık kazanmasıdır.

Karar Evresi: Birey affetmenin ne olduğu ve olmadığı üzerine düşünür. Bu noktada birey kendisini inciten kişiyi affetmeye karar verebilmektedir.

Eylem Evresi: Bu aşamada birey kendisini inciten kişiye karşı merhamet duygusu hissetmeye başlar. Duygusal değişim gerçekleşir ve kendisini incitene karşı birey olumlu duygular hissetmeye başlar.

Derinleştirme Evresi: "Affetme Süreç Modeli"nin son evresi derinleştirmedir. Bu evrede birey kendisini inciten bireye karşı yaklaşımı kendi düşünce sistemini sorgulamasını sağlar. Birey bu evrede kendisine bazı sorular yöneltir. Sorulan sorulara

örnek olarak; “Daha önce birinin beni affetmesine ihtiyaç duydum mu?” ya da “Daha önce birisi beni affetti mi?” sorusu verilebilir. Bu sorular affetmenin gerçekleşmesine yardımcı olur. Enright ve İnsan Gelişimi Çalışma Grubu’nun (1991) belirttiği Süreç Modeli evreleri Tablo 2.2.’de gösterilmiştir.

Tablo 2.2.

Başkalarını Affetme Süreç Modeli Aşamaları

Keşfetme Evresi
1. Psikolojik savunmaların incelenmesi
2. Öfkeyle yüzleşmek, öfkeden vazgeçmek
3. Bireyin utanç duygusunu yaşaması
4. Yapılan hatanın duygusal enerjisinin tükendiğini fark etmesi
5. İncinmeyle ilgili bilişsel tekrarının farkında olmak
6. İncinmiş kişinin, hatayı yapanla (incitenle) benliğini kıyaslayabileceği farkındalığı
7. Kişinin, incinme durumu ile birlikte sürekli ve olumsuz olarak değişebileceğini fark etmesi
8. Bireyin adil dünya görüşüne yönelik değişimler.
Karar Evresi
9. Eski çözüm stratejilerinin işlemediğine yönelik fikir değişimi
10. Affetmenin bir seçenek olduğunu göz önüne almada isteklilik
11. Hatayı yapan kişiyi affetmeye karar verme
Eylem Evresi
12. Hatalı kişinin rolünü alarak, ona bakılan bağlamı yeniden çerçeveleme
<i>Başkalarını Affetme Süreç Modeli Aşamaları</i>
13. Hatayı yapan kişiye karşı empati, şefkat ve merhamet duyma
14. Acıyı kabul etme
15. Hatayı yapan kişiye ahlaki bir armağan verme isteği
Derinleştirme Evresi
16. Acı çekme ve affetme sürecinde kendisi ve diğerleri için anlam bulma
17. Geçmişte başkalarının affetmesine ihtiyaç duyduğunu fark etme
Derinleştirme Evresi
18. Kişinin tek başına olmadığını fark etmesi
Derinleştirme Evresi
19. İncinme durumu nedeniyle hayatta yeni bir amaca sahip olabileceğini fark etmesi
20. Olumsuz duyguların azaldığını ve olumlu duyguların arttığını fark etme

Not: Bu tablo, Enright ve the Human Development Study Group (1991) makalesinden alınmıştır (akt. Enright ve Fitzgibbons 2000, s.68).

Sonuç olarak, kendini ve başkalarını affetme sürecinde yaşanan evrelerin büyük oranda benzer olması dikkat çekmektedir. Bunun yanında kendini affetme ve başkalarını affetme kavramları arasında bazı temel farklar vardır. Kendini affetme ve başkalarını affetme kavramları arasındaki temel farklar Hall ve Fincham (2005,s.625) tarafından belirtilmiştir. Bu farklar Tablo 2.3.'te gösterilmiştir.

Tablo 2.3.

Kendini Affetme ve Başkalarını Affetme Arasındaki Temel Farklar

	Kendini Affetme	Başkalarını Affetme
Hatanın Nesnel Hali	Davranışlar,düşünceler, duygular, arzular	Davranışlar
Affetmeye Odaklanma	Kendisine ya da başkasına zarar	Mağdura zarar
Empati	Affetme engelleri	Affetme olanakları
Sınırlar	Koşullu ya da koşulsuz	Koşulsuz
Mağdurla Uzlaşma	Gerekli	Gerekli Değil
Kaçınmaya Odaklanma	Suç-İlgili uyarılar (mağdur, durumlar, düşünceler)	Suçlu- Kabahatli
İntikama Odaklanma	Kabahatli (kendisi)	Kabahatli (başkası)
Yardımseverliğe Odaklanma	Kabahatli (kendisi)	Kabahatli (başkası)
Affetmenin Sonuçları	Aşırı	Orta Dereceli

2.1.1.3. Durumu affetme. Thompson ve diğerleri (2005, s.320) durumu affetme üzerine bazı tanımlamalar yapmışlardır. Bu açıklamalara göre, istenmeyen durumlar kişinin olumlu tavırlarını bozar ve bu durumlara olumsuz tepkilerine neden olur. Örneğin, çok kötü bir hastalık, bir insanın sağlamlık algısını sarsabilir. Bireyde hastalıkla ilgili olumsuz düşüncelere, duygulara veya davranışlara ve ilişkili işlev bozukluklarına (örneğin, öfke veya hüznü duygulara ve “Bu durum hayatımı mahvetti.” düşüncelerine) sebep olabilmektedir. Bu bağlamda, bireylerin durumlara ilişkin olumsuz tepkilerinin, olumsuzdan olumluya veya nötre dönüştürmesi durumu affetme olarak tanımlanmaktadır.

Alanyazındaki birçok araştırmacı durumu affetmeden bahsetmemiştir. Enright ve Zell (1989) insanların sadece diğer insanları affettiğini, doğal afet veya hastalıkları affetmediğini belirtmişlerdir. Tersine, fiziksel hastalıklar örneği gibi durumu affetme kavramı , “durumu” affetme çeşidi olarak adlandırılmadan anlatılmıştır (akt. Thompson ve diğ., 2005, s.320). Örneğin; herhangi bir hastalık durumunda kişi hastalığa sebep olarak

genetik faktörleri görürse bu durumda ailesindeki başkalarını suçlayabilir, bu nedenle de durumu affetmeden çok başkalarını affetme ön plana çıkacaktır. Kişi hastalığın gerekçesi olarak kendisinin yaptığı hatalı davranışları görürse bu durumda da kendini affetme ön plana çıkacaktır. Böylece, durumu affetme kendini ve başkalarını affetmeyle ilişkilidir ancak bunlardan farklıdır (Thompson ve diğ., 2005, s.321). Özetle, durumu affetmenin kendini ve başkalarını affetme ile ilintili olması farkını ortaya çıkarmayı zorlaştırmıştır. Alanyazında da görüldüğü gibi durumu affetme, kendini ve başkalarını affetme ile açıklanma eğiliminde olduğu için ortaya koymak zor görünüyor.

2.1.2. Yaşam Doyumu

Alan yazında yaşam doyumu üzerinde sıklıkla çalışılan bir kavramdır. Aşağıda, alan yazın ışığında, yapılan yaşam doyumu tanımlarına ve yaşam doyumu ile ilgili kuramsal açıklamalara yer verilmiştir.

Yaşam doyumunu anlamak için öncelikle yaşam doyumu ile kavramsal yakınlığı bulunan bazı kavramları ele almak gerekmektedir. Bunlardan birisi mutluluktur. Keser'e (2003, s.124) göre birey, yaşamdan aldığı doyum neticesinde mutluluğu yaşayabilmektedir. Kişinin mutluluğu yaşayabilmesi için üç önemli nokta belirtilmiştir: Yaşamdan keyif alması, belirli bir amaca bağlı olması ve yaşamın anlamlı olması. Mutluluk ileriye dönük bir durumu ifade ederken, yaşam doyumu şimdiki zamandaki durumu ifade etmektedir. Dikmen (1995, s.14-15) de mutluluk ile amaçların ilişkisini vurgulayarak, kişinin bir amaç veya hedefe ulaştığında mutluluğun gerçekleştiğini ifade etmiştir. Araştırmacıların mutluluğu yaşamda bir amaca sahip olmakla ilişkilendirdiği dikkat çekmektedir.

Yaşam doyumu ile birlikte ele alınan kavramlardan biri ise öznel iyi-oluştur. Öznel iyi-oluş, birbiriyle ilişkili üç yapıdan oluşmaktadır: Olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu. Olumlu ve olumsuz duygulanım bireyin hoşuna giden ve gitmeyen duygularından; yaşam doyumu ise yaşama dair bilişsel değerlendirmelerinden oluşmaktadır (Diener ve Suh, 1997, s.200). Öznel iyi oluşun duygusal unsurları olan olumlu ve olumsuz duyguların sıklıkla kısa bir zaman dilimini yansıttığı, bilişsel unsuru oluşturan yaşam doyumunun ise duygu durumundan daha durağan olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle de kişinin yaşamdan aldığı doyumun sınırını belirli bir zaman dilimi ile belirlememek mümkündür (Eid ve Diener, 2004, s.246).

Yaşam doyumu yerine sıklıkla kullanılan kavramlardan biri yaşam kalitesidir. Özel iyi oluş, yaşam kalitesinin önemli bir göstergesidir (Eid ve Diener, 2004, s.245). Spilker'e (1996) göre yaşam kalitesi, kişinin kendisini kültür ve değerler sistemi içinde algılayışıdır. Yaşam kalitesi; kişinin amaçlarını, beklentilerini, yaşama dair kriterlerini, ilgilerini, kendine özgü fiziksel ve ruhsal sağlığını, bağımsızlık düzeyini, sosyal ilişkilerini, çevre etkenlerini ve kişisel inançlarını kapsamaktadır (akt. Çakın Memik, Ağaoğlu, Coşkun, Üneri ve Karakaya, 2007, s.354). Yaşam kalitesi çalışmalarında, genellikle duygu ve durumlardaki kısa süreli dalgalanmalar ile ilgilenilmemektedir (Eid ve Diener, 2004, s.246). Bireylerin yaşam kalitelerini bilişsel olarak değerlendirmeleri, yaşamdaki isteklerin gerçekleşmesine dair genel fikirleri algılanan yaşam kalitesi olarak adlandırılmakta ve bu yönüyle yaşam doyumu ve algılanan yaşam kalitesi eşanlamli kavramlar olarak değerlendirilmektedir (Myers ve Diener, 1995, s.10).

Yaşam doyumu, özel iyi oluşun bilişsel unsuru olarak sınıflandırılmakla birlikte, farklı tanımlama ve açıklamaların da yapıldığı görülmektedir. Neugarten'e (1961) göre yaşam doyumu, kişinin yaşamda ne istediği ile ne elde ettiğini kıyaslaması ile elde ettiği sonuçtur (akt. Onur, 1997, s. 368). Benzer biçimde, Özer ve Karabulut da (2003, s.72) yaşam doyumunu, bir insanın istekleri ile neye sahip olduğunun değerlendirmesiyle ortaya çıkan durum olarak tanımlamışlardır. Yaşam doyumu kişinin beklentilerinin, gerçek durumla kıyaslanmasıyla ortaya çıkan sonucu göstermektedir. Pavot ve Diener (2008, s.138) ise yaşam doyumunu, bireyin kendi yaşamı hakkında değer biçmesi olarak açıklamışlardır.

Bazı araştırmacılar ise yaşam doyumunu iş ve iş dışı yaşam odaklı ele alarak tanımlamışlardır. Sung-Mook ve Giannakopoulos'a (1994, s.547) göre yaşam doyumu, kişinin iş ve iş dışı olarak ayrılan yaşama gösterdiği duygusal tepkidir. Özdevecioğlu'na (2003, s.693) göre yaşam doyumu ise, bireyin iş dışı yaşamına karşı genel değerlendirmeleridir.

Vara'ya (1999, s.23) göre ise yaşam doyumu; mutluluk, moral gibi olumlu duyguların yoğun olması durumunu ifade etmektedir. Benzer bir değerlendirme de Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985, s.71) tarafından yapılmış ve yaşam doyumu, bir insanın kendi belirlediği kriterler çerçevesinde yaşamı sıklıkla olumlu algılanması olarak tanımlanmıştır.

Yukarıda verilen yaşam doyumu tanımlarından da çıkarılabileceği gibi yaşam doyumu yaşamın bütününe kapsamakta ve kişinin nasıl bir ruh sağlığı içerisinde olduğunu göstermektedir. Yaşamda karşılaşılabilecek herhangi bir engellenme, zorluk ve olumsuz yaşantılar yaşam doyumu düzeyinin düşmesine sebep olabilmektedir (Demirel ve Canat, 2004, s.6). Diener (1984, s.543) yaşam doyumunu üç kategoride incelemiştir. Bu kategoriler:

1. Dışsal / Normatif Kriterler: Sosyal ve kültürel yapı, çevresel faktörler yaşam doyumu algısını etkilemektedir. Normatif tanımlar, istenen ideal duruma göre çerçevelendirilir.

2. İçsel / Subjektif Kriterler: Bireylerin kriterlerine dayalı olarak oluşan yaşam kalitesine ilişkin değerlendirmeler ve bu kriterlere ulaşma düzeyi yaşam doyumunun belirleyici faktörüdür. Bireylerin belirlediği kriterlere ulaşabilmesi yaşam doyumu düzeyi için olumlu bir etmendir.

3. İçsel / Duygu Durum: Bireyin bir ana dair yaşadığı güzel, hoş duygu deneyimi yaşam doyumunun göstergesi olabilir. Bir an, olay sırasında kişi kendini mutlu, coşkulu, yaratıcı, eğlenmiş ve ruhsal olarak motive olmuş hissedebilir. Bunlar yaşam doyumunu etkileyen duygulardır.

Veenhoven (1996, s.13), yaşam doyumunun, bireysel işlevsellikle ilgili çeşitli yapılardan oluştuğunu belirtmiştir. Kolektif eylem ve bireysel davranış, duyuşsal deneyimler ve üst biliş, süregelen özellikler ve çevre gibi etmenler yaşam doyumunun bileşenlerini oluşturan yapılardır. Bu yapılara ilişkin model Tablo 2.4.'te yer almaktadır.

Tablo 2.4.

Yaşamın Değerlendirilmesi: Karar ve Süreç Modeli

Yaşam Fırsatları	Olayların Süreci	Deneyimler	Yaşamın Değerlendirilmesi
Sosyal Kaynaklar		*Tatminsizlik ya da doyum	*İyi yaşam koşulları ile karşılaştırma
* Ekonomik refah		*Kaygı ya da güven	*Genel dengenin dikkat çekiciliği
*Toplumsal eşitlik		*Yalnızlık ya da aşk	
*Politik özgürlük		*Reddetme ya da saygı	
*Kültürel çeşitlilik		*Durgunluk ya da heyecan	
*Ahlaki düzen		*Nefret ya da aşırı sevinç	
Kişisel Kaynaklar	Karşılaştırma		

*Sosyal konum	* İhtiyaçlar
*Siyasi katılım	* Harekete geçme ya da geri çekilme
*Maddi varlık	* Yalnızlaşma ya da destek arayışı
*Sosyal prestij	* Utanç ya da onur
*Aile bağları	*Rutin ya da değişiklik

Bireysel Yetenekler

- *Fiziksel uygunluk
- *Psikolojik dayanıklılık
- *Sosyal yetenek
- *Entelektüel beceri
- * ve diğerleri.

Yaşam doyumunun koşulları

Süreci değerlendirme

Not: Veenhoven, R. (1996). Developments in satisfaction-research. *Social Indicators Research*, 37(1), 1-46. isimli makalesinden alınmıştır.

Veenhoven (1996, s.13), öne sürdüğü modelin işleyişine ilişkin bir örnek vermiştir. Bu model dört adımdan oluşmaktadır: İlk adımda, bir birey yaşamda kanunsuzluklara maruz kalmak, fakirleşmek ya da sosyal statünün düşmesi gibi olumsuz yaşam olaylarını yaşayabilir. İkinci adımda, böyle bir bireyin olumsuz olaylarla karşılaşması beklenebilir. Üçüncü adımda, sonuç olarak bu olumsuz yaşantılar bireyde kaygı, kızgınlık, öfke ve yalnızlık hissine neden olabilir. Son adımda ise, bu olumsuz deneyimlere bağlı olarak “Yaşamda çok yalnızım” ya da “Eşim iyi bir insan değil” gibi değerlendirmelerde bulunarak yaşam doyumunun olumsuz etkileneceği belirtilmiştir. Görüldüğü gibi Veenhoven’ın öne sürdüğü modelde bilişsel bir yönelim göze çarpmakta ve bireylerin yaşantılarına dair olumsuz düşüncelerinin yaşam doyumlarını etkileyen bir unsur olduğu vurgulanmaktadır. Yaşam doyumunun bilişsel değerlendirmelerine ilişkin yapılan bu açıklamalardan farklı olarak, yaşam doyumunu etkileyen diğer bazı faktörlerin de bulunduğu bildirilmektedir.

Yaşam doyumunu etkileyen faktörleri inceleyen araştırmacılardan Schmitter (2008) ve Neugarten (1961) yaşam doyumunu ile ilgili şu faktörlere ulaşmışlardır: Günlük yaşamda bireylerin mutlu olması, bireyin yaşamının bir anlam ve amacının olması, bireylerin olumlu bir bireysel kimliğe sahip olması, olumlu bakış açısına sahip olmaları, ekonomik

güvenliği hissetmeleri ve bireylerin kendilerini fiziksel olarak iyi hissetmesi (akt. Tomrukçu, 2010, s.8; Ümmet, 2012, s.55).

Yaşam doyumunu ile ilgili tanım ve açıklamalara bakıldığında, yaşam doyumunun öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu oluşturduğu ve bireyin kendi yaşamına ilişkin bilişsel değerlendirmelerini içerdiği yönünde ortak bir kavramsallaştırma olduğu görülmektedir. Bazı araştırmacılar yaşam doyumunu iş ve iş dışı alanlar olarak kategorik bir biçimde tanımlarken; bazıları da yaşamın bütününe dair yapılan genel değerlendirmeler olarak açıklamaktadırlar.

2.1.2.1. Yaşam doyumunu ile ilgili yaklaşımlar. Aşağıda yaşam doyumunu ile ilgili bazı yaklaşımlara yer verilmiştir. Bunlar; belli noktaya erişme yaklaşımı, etkinlik yaklaşımı, haz ve acı yaklaşımı, yukarıdan aşağıya – aşağıdan yukarıya yaklaşımı, bağ yaklaşımı ve yargı yaklaşımıdır.

2.1.2.1.1. Belli noktaya erişme yaklaşımı. Wilson (1967) tarafından öne sürülmüştür. Belli noktaya erişme yaklaşımının temelinde, ihtiyaçların doyurulmasıyla mutluluk ve yaşam doyumunun artacağı; bunun tersi durumda ise mutsuzluğun ortaya çıkacağı düşüncesi yer almaktadır. Bu yaklaşıma göre, yaşam doyumunu ve mutluluğun yüksekliği ihtiyaçların doyurulması ile ilişkilidir (Wilson, 1967, s.302).

2.1.2.1.2. Etkinlik yaklaşımı. Etkinlik yaklaşımına göre, mutluluk-yaşam doyumunu bireyin kendi etkinliğinden kaynaklanır. Kişinin önemli etkinliklere yoğunlaşması ile yaşam doyumunun da artacağı vurgulanır. Ayrıca, bu etkinlikler bireyin beceri düzeyi ile uyumlu ise yaşam doyumunu daha fazla olacaktır (Diener, 1984, s.564).

2.1.2.1.3. Haz ve acı yaklaşımı. Haz ve acı yaklaşımına göre, bireyin ihtiyaç ve amaçları tam anlamıyla karşılandığında kişi büyük bir mutluluğa ulaşmaktadır. Hazzın kaynakları arttıkça acının da kaynakları artmaktadır ve yaklaşıma göre bu kaynakların yok olması mutsuzluğu da ortaya çıkarmaktadır (Diener, 1984, s.563).

2.1.2.1.4. Yukarıdan aşağıya – aşağıdan yukarıya yaklaşımı. Bu yaklaşıma göre, kişi yaşamındaki mutlu olduğu ve mutlu olmadığı dönemlerin ayrımını yapar. Kişinin yaşamdan genel olarak doyum alması yaşamın küçük parçalarındaki mutlulukların bir araya gelmesiyle olur. Birey kişiliğinin özelliklerine yani bakış açısına göre olaylara yaklaşır. İyimser bir bakış açısıyla bakan bireyin yaşam doyum düzeyi yüksektir (Diener, 1984, s. 565).

2.1.2.1.5. Bağ yaklaşımı. Bireylerin yaşam doyumu açısından mutluluğa ulaşmalarının zihinlerindeki yaşantılarıyla ilişkili bilişsel değerlendirmelere bağlı olduğunu vurgulamaktadır. Bu yaklaşıma göre, bireyin yaşantıları sonucunda kişinin zihninde bu yaşantılara ait duygu ve düşüncelere ilişkin bilişsel bazı bağlar oluşmaktadır. Yani, kendilerini mutlu hisseden bireylerin, olumlu bağlara yönelik güçlü bir zihinsel ağ oluşturduğunu söylemek mümkündür (Diener, 1984, s. 566).

2.1.2.1.6. Yargı yaklaşımı. Yargı yaklaşımına göre, birey standartlar ile gerçek durumu karşılaştırır. Bu karşılaştırmada gerçek durum standartlara yakınsa bireyin yaşam doyumu yükselir. Bireyin yaptığı sosyal karşılaştırmalarda ise, birey kendisini karşılaştırdığı kişiden daha iyi olarak algılsa yaşam doyumu artmaktadır (Diener, 1984, s.566).

Yaşam doyumu ile ilgili yaklaşımlara genel olarak bakıldığında, belli bir noktaya erişme yaklaşımı ile haz ve acı yaklaşımı yaşam doyumunun yüksek olmasını ihtiyaçların karşılanmasıyla; etkinlik yaklaşımı ise bireyin önem verdiği etkinliklere odaklanması ile ilişkilendirmektedir. Yukarıdan aşağıya-aşağıdan yukarıya yaklaşımı, bağ yaklaşımı ve yargı yaklaşımı ise yaşam doyumunu bireyin bakış açısı ve yaşamına ilişkin değerlendirmeleri ile açıklamaktadırlar.

2.1.3. Öfke

Günlük yaşamda pek çok insanın sıklıkla yaşayabildiği öfke durumunu açıklamaya yönelik olarak alanyazında farklı görüşler ortaya konulmuştur. Aşağıda, bu görüşler ışığında yapılan öfke tanımlarına ve öfke ile ilgili kuramsal açıklamalara yer verilmiştir. Ayrıca bu kısımda, araştırmanın yordayıcı değişkeni olan sürekli öfke ile ilgili kavramsal açıklamalar bulunmaktadır.

Öfke; fizyolojik, bilişsel (mantıkdışı inançlar, otomatik düşünceler), fenomenolojik (öfkeyi fark etme) ve davranışsal (sözel ve bedensel öfke ifadeleri) boyutları olan bir yapıdır (Eckhardt, Norlander ve Deffenbacher, 2004, s.20). Öfke, Türkiye’de yayınlanmış olan psikoloji sözlüğünde ise engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakma gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan şeye ya da kişiye karşı saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen olumsuz bir duygu olarak belirtilmiştir (Budak, 2000, s.565). Köknel (1995, s.154) de öfkeyi, engellenme ve korku karşısında ortaya çıkan bir tepki olarak tanımlamıştır. Benzer bir tanımlamayla, Gençtan’a (2009, s.55) göre ise öfke ve

kızgınlık, hakkımız olanı alamadığımızda ya da önem verdiğimiz bir insan beklentilerimiz doğrultusunda davranmadığında yaşanan duygudur.

Öfke, haz dünyasını engelleyecek her durum, olay ve kişi karşısında ortaya çıkan olumsuz bir duygudur (Baltaş ve Baltaş, 1987, s.248). Benzer bir tanım da Bilge (1993, s.111) tarafından yapılmış ve öfkenin bireyin engellenme nedeni ile yaşadığı normal bir duygu olduğu belirtilmiştir. Martin ve Watson (1997) göre öfke, doyurulmayan isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere tepki olarak verilen doğal, evrensel ve insani bir duygudur (akt. Özmen Süataç, 2010, s.48).

Strickland (2001) öfkenin genellikle, istenilen hedeflere ulaşmanın engellenmesiyle ya da korku duyulmayan dışsal bir kaynağın tehdit içeren davranışından dolayı ortaya çıktığını belirtir (akt. Koç, 2008, s.21). Sullivan'a göre öfke, engellenmiş kızgınlıktır. Kızgınlığın ifade edilmesine izin verilmediği zaman, uyum sağlama, isyan etme ya da kötü sonuçlanabilecek davranışlar gibi olumsuz üç seçenek ortaya çıkmaktadır (akt. Okman, 1999, s.29).

Deffenbacher'a (1999, s.298) göre öfke bilişsel, duygusal ve fizyolojik bileşenleri olan bir duygudur. Duygusal bileşen, hafif sinirlilik halinden yüksek derecede şiddet duygusuna doğru değişebilmektedir. Fizyolojik bileşen olarak öfke, kas gerginliğinin artmasını, hormonların salınımı gibi savaş-kaç tepkisini içerir. Bilişsel bileşen olarak ise abartılmış haksızlık veya ihlal edilme, intikam, saldırma, suçlama, iftira ve öfkeye sebep olan kişi ya da durumu aşağılama, aşırı genelleme veya etiketleme gibi durumları içermektedir. Tanımlarda da vurgulandığı gibi öfke, engellenme, korku vb. durumlarda ortaya çıkan insani bir duygudur. Kimi zaman engellenme ve haksızlığa uğrama ile ortaya çıkmaktadır. Deffenbacher (1999, s.296) öfkenin ortaya çıkma nedenlerini üç başlık altında sınıflandırmıştır:

1. Öfke, dış uyarıcılar yoluyla ortaya çıkabilir: Herhangi bir dış uyarıcı tarafından bireyin isteğinin engellenmesi bireyin öfke duygusu hissetmesine neden olabilir. Dış uyarıcı başka bir birey, olay ya da herhangi bir nesne olabilir.
2. Öfke, dış uyarıcıların bireyde oluşturduğu düşünceler ve geçmiş yaşantıyı hatırlatmasıyla ortaya çıkabilir: Travma sonrası stres yaşayan bireylerde görülme ihtimali yüksektir.

3. Öfke, iç uyarıcıların etkisiyle ortaya çıkarak duygu ve düşünceler tarafından tetiklenebilir: Birey yaptığı ya da yapacağı kötü bir işi düşünürken öfke duyabilir. Düşünceler bu noktada öfkeyi harekete geçirmektedir.

Robins ve Novaco (1999, s.328) ise, öfke ifade tarzının üç temel boyuttan oluştuğunu vurgulamıştır. Bu boyutlar: bilişsel yapı, fizyolojik yapı ve davranışsal yapıdır. Bilişsel yapı, beklenti ve inançlar gibi öfke ile ilgili şemalardan oluşmaktadır. Öfke ile ilgili düşünceler bu boyutta yer alır. Fizyolojik yapı, öfkelenen kişinin tansiyonundaki değişimleri içerir. Davranışsal yapı ise, saldırganlık ve düşmanca davranışları içeren öğrenilmiş öfke ifade biçimleridir. Bu üç yapı birbirine bağlı olarak ve birbiriyle etkileşim halinde çalışır. Düşmanca ya da olumsuz yorumlamalar fizyolojik sistemi, fizyolojik sistem de davranışsal yapıyı etkilemektedir.

2.1.3.1. Sürekli öfke. Spielberger, Reheiser, Sydeman (1995) öfkeyi yaşanma sıklığına bağlı olarak “Durumluk Öfke” ve “Sürekli Öfke” olarak ikiye ayırmışlardır. Durumluk öfke çevredeki uyarıcılara bağlı olarak ortaya çıkar ve sürekli öfkeye göre sıklığı daha fazladır (akt. Gökpınar, 2011, s.20). Lulofs ve Chan (2000) ise durumluk öfkeyi; bireyde zamanla biriken hayal kırıklığı, incinmişlik gibi duyguların aniden ortaya çıkması olarak tanımlamaktadır (akt. Özmen, s.30).

Sürekli öfke ise durumluk öfkenin ne sıklıkla yaşandığı ile ilgilidir. Durumluk öfke, bir durumla ilişkili olarak ortaya çıkmakta ve öfkenin boyutu bireyin algılamalarına (saldırganlık, engellenme vb.) göre değişmektedir. Sürekli öfkenin belirleyicisi, bir noktada durumluk öfkenin yaşanma sıklığıdır (Deffenbacher ve diğ., 1996; Spielberger, 1991; Spielberger, Jacobs, Russell ve Crane, 1983; akt. Arslan, 2009, s.9). Özer (1994, s.26) de sürekli öfkeyi, durumsal öfkenin ne sıklıkta yaşandığını yansıtan bir kavram olarak tanımlamıştır. Sürekli öfke, çok sayıda durum ya da ortamı can sıkıcı ya da engelleyici olarak algılamadır. Sürekli öfke, öfkeye eğilimli olma durumu olarak da ifade edilir (akt. Gökpınar, 2011, s.20).

Sürekli öfke, bireylerin öfkelenmeye meyilli olmasını ifade eden bir kavramdır. Sürekli öfke düzeyi yüksek olan birey öfkesini kontrol etmekte güçlük yaşayabilir. Sürekli öfke, öfkenin sıklığı ile ilgilidir. (Özmen, 2004, s.28).

2.1.3.2. Öfke kontrolü. Öfke duygusu kadar öfkenin nasıl ifade edildiği de önemlidir. Özer (1994), öfkenin durumluk-sürekli ayrımının yanında ne şekilde ifade edildiğinin önemini vurgulamıştır (akt. Akmaz, 2009, s.49). Bireylerin öfkelerini ifade

etme şekilleri “Öfke İfade Tarzı”nı belirler. Spielberger (1991), öfke ifade tarzını; içe yöneltilmiş öfke, dışa yöneltilmiş öfke ve öfke kontrol olarak üç boyutta ifade etmiştir (akt. Türker, 2010, s.62).

Engelleyici bir durum karşısında yaşanan öfkeyi kimi insan o anda, kimi o durum sona erdikten sonra fark edilebilir; kimisi de bu duyguyu öylesine bastırır ki yaşam boyu kişinin bilincine ulaşamayabilir. Öfke duyulan kişi, yitirmekten korkulan ya da kişinin kendisini sevmesini istediği biriye öfkenin yansıtılmama olasılığı daha fazladır. Engellenmenin yarattığı öfke duygusu engellenmeyen kişiye yöneltildiğinde ise yaşanan üzüntü ve küskünlük günlük yaşamın bir parçasıdır. Bazen bu duyguların geçici bir karamsarlık da eklenebilir. Ama bu çoğu zaman uzun süren bir durum değildir (Geçtan, 2009, s.56).

Baltaş ve Baltaş (1987)’a göre öfke normal ve sağlıklı bir duygudur. Sağlıksız olan ise öfkenin saldırganca ve kontrolsüzce ortaya konmasıdır. Öfke yapıcı bir biçimde ortaya konursa bireye zihinsel ve bedensel güç vermektedir. Öfkenin yapıcı bir biçimde ortaya konması ise şu üç koşula dayanır: İlk koşul öfkeyi kontrol etmektir. İkinci koşul, öfkeyi bastırmamaktır. Kişi öfkesini kabul etmez ve bastırırsa öfke patlamasına neden olabilir. Son koşul ise, toplumun öfkenin doğrudan ortaya konulmasında kabul edilebilir yaklaşıma sahip olmasıdır (s. 249-250).

Öfke duygusu bireyin gelişimine katkı sağlayacak şekilde kontrol edilmesi gereken bir duygudur. Birey diğer tüm duyguları gibi öfke duygusunu da fark edip kabul ederek sağlıklı ifade etme becerisini kazanmalıdır (Özmen, 2006, s.3). Öfke kontrol edilmeden sağlıksız, saldırganca ifade edildiğinde her iki tarafı da mutsuz eden bir duygu haline gelebilir. Öfke, hem yöneldiği hedefi hem de kaynağını olumsuz bir yaşantı içine sokabilir. Burada öfkeyi yaşayan için; öfkenin kontrolü, öfkenin yöneldiği kişi için ise; gelen bu öfkeyle nasıl baş edileceği önemli bir sorundur (Soykan, 2003, s.21).

Navaro (2012, s.21) da benzer bir şekilde öfkenin faydalı yönüne dikkat çekmiş, ilişki içinde bazı davranışların değişmesine işaret eden, açık ve saygılı bir biçimde ifade edildiğinde ve yapıcı kullanıldığında daha iyi bir iletişimi sağlayan önemli bir güç kaynağı olduğunu vurgulamıştır.

Soykan (2003, s.20) da, öfkenin diğer birçok duygu gibi anlaşılabilen, kabul edilebilen ve kontrol edilip etkin kullanıldığında işlevsel bir duygu olduğunu vurgulamıştır. Çoğunlukla öfke hatalı, kötü bir duygulanım ve coşku durumu olarak

değerlendirilmektedir. Oysa ki öfke bir sınır içinde bireyin kendi varlığını koruması, tanıtmaması ve çevreye kabul ettirmesi için gereklidir (Köknel, 1995, s.154-155).

Baltaş ve Baltaş'a (1987, s.250) göre öfkenin esiri olmamak bir anlamda öfkeyi kontrol etmek demektir. Öfkenin kontrolü, zannedildiği gibi öfkenin yok sayılması ya da tepki verilmemesi anlamına gelmemektedir.

Alanyazında da görüldüğü gibi öfke, korku ve engellenme ile ortaya çıkan olumsuz bir duygudur. Bazı araştırmacılar öfkeyi bilişsel, duyuşsal ve fizyolojik boyutlarda inceleyerek öfkeyi durumluk ve sürekli öfke olarak ayırmışlardır. Durumluk öfke çevredeki uyarıcılara bağlı olarak anlık bir şekilde ortaya çıkar ve sürekli öfkeye göre sıklığı daha fazladır. Sürekli öfke ise durumluk öfkenin yaşanma sıklığı ve yoğunluğu ile ilgilidir. Alanyazın açıklamalarından anlaşıldığı gibi öfke, kontrol edilip sağlıklı bir şekilde ifade edildiğinde normal ve sağlıklı bir duygudur. Birey diğer duygular gibi öfke duygusunu da sağlıklı şekilde ifade etme becerisini kazanmalıdır.

2.1.3.3. Öfke ile ilgili kuramsal açıklamalar. Aşağıda öfke ile ilgili bazı kuramsal açıklamalara yer verilmiştir. Bunlar; psikanalitik kuram, davranışçı kuram, varoluşçu-insancıl yaklaşım, sosyal öğrenme kuramı, bilişsel-davranışçı yaklaşım ve seçim kuramıdır.

2.1.3.3.1. Psikanalitik kuram. Freud'a göre saldırganlık, insanın kendine yönelik olan yıkıcı eğilimlerinin, dış dünyadaki nesnelere çevrilmesidir. İnsan diğer insanlarla savaşır ve onlara karşı yıkıcı davranır, çünkü kendini yok etme isteği yaşam içgüdüleri tarafından engellenmiştir (Geçtan, 2000, s.32).

Thomas (2003) psikanalitik kurama göre, öfke gibi güçlü ve olumsuz duyguların bastırılmasının sağlıksız olduğunu belirtmiştir. Öfke gibi güçlü duygular boşaltılmazsa psikolojik ve psikosomatik rahatsızlıklar ortaya çıkabilmekte ve bireyleri olumsuz etkileyebilmektedir (akt. Büyükbayraktar, 2011, s.30).

Freud'un kuramına göre gelişimin ilk basamağı "oral dönem"dir. Bu dönemde ağız erojen bölgedir ve bebek dünyayı ağız aracılığıyla; emme, ısırma, nesneleri ağızına alma yoluyla tanımaya çalışır. Dişlerin çıkmasıyla birlikte bu davranışlar ısırma, kemirme, çiğneme ve tükürme gibi saldırgan davranışlara dönüşür. Bu davranışlar insandaki saldırganlık eğilimlerinin ilk belirtileridir (Geçtan, 2000, s.34). Sözlü saldırganlıktan cinayete kadar olan saldırgan davranış yelpazesinin kökeninde oral dönemin kalıntıları

görülmektedir. Çok konuşan, başkalarını kötöleyen, suçlayan, iğneleyip alaya alan, çabuk öfkelenen, kızan ve vurup kıran kişiler gelişmemiş oral dönemin etkisini yaşamaktadır (Köknel, 1995, s.159).

Oral dönemden sonra “anal dönem”e geçilir. Bu dönemde haz bölgesi anüse kayar. Anüs kasları kontrol edilmeye başlar ve bununla birlikte edilgenlikten etkinliğe bir geçiş yaşanır. Bu dönem tuvalet eğitiminin verildiği dönemdir. Öfkenin temellerinin atıldığı bu dönemde annenin tuvalet eğitimi sırasında çocuğa olan tutumu oldukça önemlidir. Anal dönemle saldırgan eğilimler arasındaki ilişkinin temelinde iki öge bulunmaktadır. Bu ögenin ilki, annenin tutumunun katı ve cezalandırıcı olması sebebi ile dışkının püskürtülmesin saldırgan bir davranış olarak nitelendirilmesidir. Bir başka ifadeyle, dışkı ve öfke aynı anlamdadır ve dışkı; çocuğun kızgınlığını dile getirmesinde bir araçtır. İkinci öge, çocuğun anüs kaslarının denetimini kazanmasından kaynaklanan güçlülük duygusudur (Geçtan, 2000, s.36-37). Anal dönemde tuvalet eğitiminin nasıl verildiği oldukça önemlidir. Baskı yapmak, sıkı bir şekilde denetlemek ve zorlamak çocukta olumsuz tepki oluşturur. Bu tepkiler çevreyi kirletmek, eşya ve kişilere zarar vermek şeklinde olabilir. Eşyaları kırıp dökebilir, eline geçirdiği sert ve sivri nesnelerle eşyalara zarar verebilir. Anal dönemdeki takılmalar ya da bu döneme geri dönüş, anal sadistlik kişilik yapısının ortaya çıkmasına sebep olabilir. Bu takılma ile görülen tepkiler ise; çabuk kızma, aşırı öfke ve kolayca saldırganlığa dönüşen davranışlardır (Köknel, 1995, s.160).

2.1.3.3.2. Davranışçı kuram. Watson’a göre öfke, korku ve sevgi gibi öfke duygusu da, koşullanmamış refleks türü olarak görülebilir. Diğer bir deyişle öfke öğrenilmemiş bir tepkidir. Duygusal rahatsızlıklar insanlardaki bu üç temel duyguyla ilgili olarak bebeklikte ve çocuklukta oluşan koşullanmış ya da transfer edilmiş tepkilerden oluştuğundan bunlar geri döndürülebilir (Nelson Jones, 1982, akt. Ağaoğlu, 2012, s.62).

2.1.3.3.3. Varoluşçu-insancıl yaklaşım. Fritz Perls'e göre insan, öfke gibi olumsuz duyguları da dâhil, tüm duygularının sorumluluğunu üstlenmelidir. Birey, başkalarına yönelik öfke duygusunun eşlik ettiği, kendisine yönelik yargılayıcı tutumlarını kabul etme sorumluluğunu üstlenmediği için, bu duygularını başkalarına yansıtır. Diğer insanların öfkeli olduğuna inanır. Birey öfkesini fark eder ve uygun biçimde ifade ederse öfkesinin sorumluluğunu almış olur (Geçtan, 1990, s.180).

2.1.3.3.4. Sosyal öğrenme kuramı. Bandura (1973), öfkenin taklit, pekiştirme, model alma ve özdeşleşme gibi durumlarla ortaya çıktığını vurgular. Pekiştirme ile öfkenin

ortaya çıkma olasılığı fazlasıyla artmaktadır. Bandura'ya göre öfkeli ve saldırgan davranışlar iki şekilde ortaya çıkmaktadır. Birincisi bireyin kendi davranışları sonucunda aldığı tepkilerle, ikincisi ise başkalarının davranışları sonucunda aldıkları tepkileri gözlemlemesi yoluyla oluşmaktadır. Bir başka ifade ile sosyal öğrenme kuramı öfkenin öğrenilmiş bir tepki olduğunu savunur (akt. Cömert, 2004, s.32).

Çocuklar, küçüklükten itibaren anne ve babasını gözlemler, model alır ve onlardan davranışlarıyla ilgili geribildirimler alır. Bu geribildirimler sonucunda toplumca doğru bulunan davranışları tekrar etmeyi ve benimsemeyi öğrenirler. Toplumca kabul gören davranışları özümseyen çocuk, öfkesini sağlıklı bir biçimde ifade etmeyi başaramazsa, yoğun öfke duygularını saldırgan davranışlara çevirebilir (Köknel, 2000, s.45).

2.1.3.3.5. Bilişsel-davranışçı yaklaşım. Ford (1991) ve Clark (1998) göre, bilişsel davranışçı görüş, öfkenin büyük ölçüde mantıkdışı inançların, beklentilerin, iç konuşmaların sonucu olarak ortaya çıktığını; başkalarının da ancak, karşısındaki insanın mantıkdışı inançlarını etkinleştirdiği için onda öfkeye neden olduğunu ileri sürmektedir. Bundan dolayı, öfkeyi azaltmak için, mantıkdışı olan bu inançların yok edilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (akt. Balkaya, 2001, s.35).

Beck'e (1999) göre düşünceler duygu ve davranışların ortaya çıkmasında etkindir. Bilişsel yaklaşıma göre bireyleri öfkelendiren şey durumlar değil, durumlara yükledikleri anlamlar ve durumlarla ilgili düşünceleridir. Bilişsel süreçler öfke duygusunun oluşmasında etkilidir. Öfke duygusu ile ilgili inançlara örnek olarak, "Benimle aynı ırktan olmayanlar tehlikelidir" ya da beklenen dolmuş yavaşlamadan geçip gidince oluşan "Beni görmezden geldi" düşüncesi verilebilir (akt. Cömert, 2004, s.33). Bilişsel-davranışçı yaklaşıma göre bu ve bunlar gibi düşünceler öfke duygusunu tetiklemektedir.

2.1.3.3.6. Seçim kuramı. Seçim kuramına göre, öfke duygusunun sağlıksız ifade yollarından biri, bireyin öfke duygusunu başkalarının davranışlarını kontrol edebilmek amacıyla kullanmasıdır. Oysaki seçim kuramına göre insan başkalarının davranışlarını değiştiremez. Öfkelenerek ve karşıdaki kişiyi korkutarak onun davranışını kontrol etmeye çalışmak yanlış bir yoldur. Çünkü bir bireyin davranışlarını kendisi istemeden dışarıdan etki ederek kontrol etmek ya da değiştirmek imkânsızdır. Glasser'e (1997) göre, bireyler dış kontrol mekanizmalarını kullanmak yerine ancak kendi davranışlarını kontrol ederek yaşamda mutlu olabilirler (akt. Özmen, 2006, s.4).

Özetle; psikanalitik kuramda, bireyin gelişim basamaklarına dayalı olarak oral ve anal dönemdeki yaşantıların öfke için temel oluşturduğu; davranışçı kuram ve sosyal öğrenme kuramında, öfkenin öğrenilmiş süreçlere dayalı olarak gerçekleştiği; bilişsel-davranışçı yaklaşımda, öfke duygusunun kökeninde mantıkdışı inançların yer aldığı belirtilmektedir. Varoluşçu-insancıl yaklaşım ve seçim kuramının öfkeye ilişkin açıklamalarında ise, öfkeye ilişkin davranışların sorumluluğunun alınması vurgulanmaktadır.

2.2. Konu ile İlgili Yapılmış Araştırmalar

2.2.1. Affetme ile İlgili Yapılmış Araştırmalar

Bu başlık altında affetme ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılmış bazı araştırmalara yer verilmiştir. Araştırmalar kronolojik sıra ile yer almıştır.

Neto ve Mullet (2004) tarafından yapılan ve örneklem grubu olarak üniversite öğrencilerinin belirlenmiştir. Araştırmada başkalarını affetme, özsaygı, utangaçlık, utanç, benlik kurgusu ve algılanan yalnızlık arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre özsaygı ve yalnızlığın affetme ile ilişki göstermediği; başkalarına bağımlı benlik kurgusuna sahip olmanın ise affetmeyi kolaylaştırdığı bulunmuştur. Araştırmanın bir diğer bulgusu da, başkalarından bağımsız benlik kurgusuna sahip olan bireylerin, inciten bireye yönelik kızgınlık duygusunu sürdürme eğilimlerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen ve Billings (2005) tarafından yapılan bir çalışmada kendini, başkasını ve durumu affetmenin psikolojik iyi oluşla ilişkisi araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemi 499 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veriler affetme düzeyinin belirlenebilmesi için Heartland Affetme Ölçeği; psikolojik iyi oluş düzeyinin belirlenebilmesi için depresyon, anksiyete, öfke ve yaşam doyumu düzeylerini ölçen dört farklı ölçek yoluyla elde edilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında; başkasını ve durumu affetmenin psikolojik iyi oluşun dört farklı düzeyinin (öfke, anksiyete, yaşam doyumu ve depresyon) de yordayıcısı olduğu görülmektedir. Kendini affetmenin ise anksiyete, yaşam doyumu ve depresyon ile tanımlanan psikolojik iyi oluşun güçlü bir yordayıcısı olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuçlar, kendini affetmenin psikolojik iyi oluşu yordama gücünün başkasını affetmenin psikolojik iyi oluşu yordama gücünden daha fazla olduğunu ortaya koymaktadır.

Kendini, başkasını ve durumu affetmenin, kendine saygı, narsizm ve suçluluk ile ilişkisinin incelendiği araştırma Strelan (2007) tarafından yapılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 176 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma verileri Heartland Affetme Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile toplanmıştır. Araştırma bulgularına göre kendini affetme ile narsizm pozitif; suçluluk ise negatif ilişkilidir. Kendini, başkasını ve durumu affetmenin birbiri ile ilişkili olduğu ve narsizm ve suçluluğun affetmenin tüm boyutları için yordayıcı bir değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Avery (2008)'in kendini, başkasını ve durumu affetmenin mental ve psikolojik sağlıkla ilişkisini incelediği araştırmasının çalışma grubunu 95 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma verileri Heartland Affetme Ölçeği ve Genel Sağlık Anketi kısa formu ile toplanmıştır. Sonuçlara göre kendini affetmenin mental ve psikolojik sağlıkla olumlu bir ilişkisi olduğu görülmüştür.

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

Soylu (2010)'un yaptığı araştırmada psikolojik dışlanma, sosyal dışlanma ve sosyal reddedilme olgularının, bireylerin gösterdikleri saldırganlık tepkileri açısından farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek ve dışlanan bireylerin saldırganlık tepkilerinde cinsiyet, affedici kişilik ve negatif duygulanım özelliklerinin rolünü tespit etmek amaçlanmıştır. Çalışma grubunu 180 katılımcının oluşturduğu araştırmada veriler Saldırganlık Ölçeği, Bağışlayıcı Kişilik Ölçeği ve Negatif Duygulanım Ölçeği ile kişisel bilgi formu kullanılarak elde edilmiştir. Araştırma bulgularına göre, bir kişilik özelliği olarak affedici kişilik ve negatif duygulanım değişkenlerinin saldırganlık tepkisi üzerindeki temel etkilerinin anlamlı olduğu gözlenmiştir. Buna göre, affedici kişilik düzeyi yüksek olan bireylerin saldırganlık düzeyleri, affedici kişilik düzeyi düşük olanlara göre daha azdır.

Dışlanma koşulu, cinsiyet ve affedici kişilik/ negatif duygulanım değişkenlerinin ortak etkisinin katılımcıların gösterdikleri saldırganlık düzeyi açısından anlamlı bir farklılığa yol açmadığı görülmüştür.

Bugay ve Demir (2011)'in yaptığı bir çalışmada, hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetmeyi ne kadar yordadığı incelenmiştir. Çalışma grubunu 376 üniversite öğrencisinin oluşturduğu çalışmada Heartland Affetme Ölçeği'nin Türkçe formu ve bu çalışma için geliştirilen Hataya İlişkin Özellikleri Değerlendirme Formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, hataya ilişkin özelliklerin üniversite öğrencilerinin başkalarını affetme düzeyinin %10'unu açıkladığı bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerini ilk sırada "hatadaki sorumluluk", ikinci sırada "hatanın yol açtığı sonuçlar" ve son sırada ise "hatanın kimin tarafından yapıldığı" değişkenlerinin anlamlı olarak yordadığı görülmüştür.

Bugay ve Demir'in (2012) gerçekleştirdiği bir diğer çalışmada, üniversite öğrencilerinin kendilerini ve başkalarını affetmelerini arttırmaya yönelik olarak oluşturulan grupla psikolojik danışma programının etkililiğini sınamışlardır. Araştırma; 8'i deney, 8'i kontrol grubunda olmak üzere Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde değişik bölüm ve sınıflarda eğitim gören toplam 16 öğrenciyle yürütülmüştür. Deney grubundaki öğrencilere beş hafta süre ile haftada bir kez olmak üzere 90 dakikalık oturumlarla Enright'ın (1996) Affetme Süreç Modeli esas alınarak hazırlanmış "Affetmeyi Geliştirme Programı" uygulanmıştır. Kontrol grubuna ölçümler arasında bir işlem uygulanmamıştır. Araştırmada öntest-sontest kontrol gruplu model kullanılmıştır. Araştırmada veriler Heartland Affetme Ölçeği ile elde edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre; deney ve kontrol grubunun kendini affetme son test sonuçları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur. Ayrıca, bulgular Affetmeyi Geliştirme Programı'nın, öğrencilerin başkalarını ve genel affetmelerinin olumlu düzeyde arttırdığı yönündedir.

Çardak (2012), tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, affediciliği artırma psiko-eğitim programı hazırlanmış ve üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, öfke kontrolü ve sürekli kaygı düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma grubunu Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesine devam eden toplam 30 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada Heartland Affetme Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Sürekli Kaygı Ölçeği ve Öfke Kontrol Ölçeği kullanılmıştır. Deney grubuna 10 oturumluk psiko-eğitim programı

uygulanırken kontrol grubuna hiçbir çalışma yapılmamıştır. Araştırma sonuçlarına göre tüm değişkenler açısından deney grubu lehine anlamlı fark bulunmuştur.

Deniz, Arslan, Özyeşil ve İzmirli (2012) tarafından yapılmış araştırmada, Türkiye ve İngiltere, Fransa, Polonya, Romanya, İtalya, Brezilya, İspanya, Ukrayna üniversite öğrencilerinin öz anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu özelliklerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini Türkiye’den 127 ve diğer ülkelerden 122 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma sonucunda, Türk öğrencilerin öz anlayış ve yaşam doyumu düzeyleri diğer ülkelerdeki öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca, Türkiye’deki öğrencilerin öz anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu korelasyonlarının, diğer ülke öğrencilerinin öz anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu korelasyonlarından anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Asıcı (2013), öğretmen adaylarının affetme özelliklerini öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelemiştir. Araştırmanın örneklemini Dokuz Eylül Üniversitesi’ne devam eden 400 öğretmen adayı oluşturmaktadır. Araştırmada ölçme aracı olarak Heartland Affetme Ölçeği, Öz-Duyarlık Ölçeği, Arıcak Benlik Saygısı Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre öğretmen adaylarının affetme özellikleri ile öz-duyarlık ve benlik saygısı arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Affetme ölçeğinin alt boyutları (kendini affetme, durumu affetme, başkasını affetme) ile öz-duyarlık ölçeğinin pozitif alt boyutları (öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik) arasında olumlu yönde; negatif alt boyutları (öz-yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme) arasında olumsuz yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Benlik saygısı ile öz-duyarlık ölçeğinin pozitif alt boyutları (öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik) arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler; negatif alt boyutları (öz-yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme) arasında olumsuz yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Öğretmen adaylarının genel affetme (toplam affetme) puanı ortalamalarının ise yaş, mutluluk durumu, eğitim alanı, duygusal ilişki durumu, algılanan baba tutumu ve psikolojik sorun yaşama durumuna göre farklılaştığı görülmüştür. Buna göre Rehberlik ve Psikolojik Danışma alanında eğitim görenlerin Güzel Sanatlar alanında eğitim gören öğrencilere göre genel affetme puanlarının istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu ve genel mutluluk arttıkça affetme ölçeğinden alınan tüm puan ortalamalarında da artış olduğu görülmüştür. Ayrıca, psikolojik sorun yaşamadığını belirten öğretmen adaylarının genel affetme, kendini

affetme ve durumu affetme puan ortalamaları, psikolojik sorun yaşadığını belirtenler öğretmen adaylarının genel affetme, kendini affetme, ve durumu affetme puan ortalamalarından daha yüksektir. Başkasını affetme alt boyutu açısından ise öğretmen adaylarının puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmamıştır. Cinsiyet, sınıf, yaşamın büyük bölümünün geçtiği yerleşim alanı, kardeş sayısı, anne baba eğitim düzeyi, anne baba meslek durumu, algıladığı anne tutumu, ailenin aylık geliri, algıladığı ekonomik durum ve sorunu olduğunda başkalarından yardım isteme durumuna göre öğretmen adaylarının genel affetme (toplam affetme) puan ortalamalarının farklılaşmadığı saptanmıştır.

Bugay ve Mullet (2013) tarafından Fransa'daki ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin katılımlarıyla gerçekleşen karşılaştırmalı bir çalışma yapılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye'den 252, Fransa'dan 216 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada veriler Affetmenin Kavramsallaştırılması Envanteri, Affetme Envanteri ve Affetmeyi İsteme Eğilimi Envanteri aracılığıyla toplanmıştır. Çalışma sonucunda Fransız katılımcılarla karşılaştırıldığında Türk katılımcıların koşulsuz affetme ve koşulsuz affetmeyi isteme puanlarının daha düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca, Türk katılımcıların koşullara duyarlılığının Fransız katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Çıvan (2013) Gazi Üniversitesi'ne devam 320 öğrenci üzerinde gerçekleştirdiği bir çalışmada, kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve başkalarını affetme düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma verileri, İlişkiler ile ilgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği uygulanarak elde edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; kız öğrencilerin başkalarını affetme puanları erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar toplam puanları ile başkalarını affetme puanları arasında düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuş; zihin okuma bilişsel çarpıtmaları ile başkalarını affetme puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi bilişsel çarpıtmaları ile başkalarını affetme puanları arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki; yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmaları ile başkalarını affetme puanları arasında orta düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Halisdemir (2013) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, kendini affetme düzeyleri ve geçmişe yönelik anne kabul red algıları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu Gazi Üniversitesi'nin

çeşitli fakültelerine devam eden 347 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada veriler Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu, Hearland Affetme Ölçeği'nin Kendini Affetme alt ölçeği, Ebeveyn Kabul Red Ölçeği Anne Formu ve demografik özellikleri belirlemek için Kişisel Bilgi Formu kullanılarak elde edilmiştir. Araştırmada kendini affetme, geçmişe yönelik anne kabul red algısı, algılanan akademik başarı ve öğrenim görülen fakülte değişkenlerinin psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur.

Gull ve Rana (2013) tarafından yapılmış araştırmada ise 20 katılımcı (10 erkek, 10 kadın) ile yüz yüze görüşmeler yapılmış; affetme, öznel iyi oluş ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma verileri yarı yapılandırılmış görüşme formu ile elde edilmiştir. Sonuçlara göre bireylerin bir incinme durumu karşısında affedici tepkiler vermelerinin, mutluluk ve benzeri olumlu duygular hissetmelerini ve duygusal olarak rahatlamlarını sağladığı görülmüştür. Affedici tepkilerin bireyin öznel iyi oluş düzeyini olumlu yönde etkilediği de araştırmanın bir başka sonucudur.

Şamatacı (2013) tarafından yapılan araştırmada, genç yetişkinlerin romantik ilişki içerisinde bir incinme durumuyla karşılaştıklarında verdikleri affetme tepkileriyle bireyin ve partnerinin Transaksiyonel Analiz (TA) ego durumları arasında bir ilişkinin olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul'daki çeşitli vakıf ve devlet üniversitelerinin farklı bölümlerinde okuyan, toplam 305 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veriler, bireylerin bir incinme durumu sonrası verdikleri tepkileri ölçmek amacıyla Suça İlişkin Motivasyonlar Ölçeği; bireylerin kendi ve partnerlerinde algıladıkları kişilik özelliklerini ölçmek amacıyla Ego Durumları Ölçeği; demografik bilgiler için ise araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma bulgularına göre, genç yetişkinlerin kendilerini Yetişkin ego durumunda algılama eğilimi arttıkça, incinme düzeylerinin anlamlı şekilde azaldığı ortaya çıkmıştır. Partnerini Eleştirel Ebeveyn ve Doğal Çocuk ego durumunda algılama eğilimi arttıkça incinme düzeyinin arttığı, partnerini Yetişkin ve Koruyucu Ebeveyn ego durumunda algılama eğilimi arttıkça incinme düzeylerinin azaldığı görülmüştür. 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.

Aşçıoğlu Önal (2014) tarafından yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin kendilerini ve başkalarını affetme düzeylerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, empati

ve ruminasyon tarafından anlamlı düzeyde yordanıp yordanmadığı ve kendini ve başkalarını affetmenin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırmaya Ankara Üniversitesi, Dicle Üniversitesi ve Ortadoğu Teknik Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 527 öğrenci katılmıştır. Araştırmada veriler Kişisel Bilgi Formu, Heartland Affetme Ölçeği, Kişilerarası Tepkisellik İndeksi, Ruminasyon Ölçeği kısa formu ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ile elde edilmiştir. Araştırma sonucunda; üniversite öğrencilerinin başkalarını ve kendini affetme düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Katılımcıların yakınlıktan kaçınmaya yönelik bilişsel çarpıtmalarının, empatinin perspektif alma ve empatik ilgi alt boyutlarının birlikte başkalarını affetmeyi, ruminasyonun ve empatinin kişisel rahatsızlık alt boyutunun birlikte kendini affetmeyi anlamlı düzeyde yordadıkları tespit edilmiştir.

Çapan ve Arıcıoğlu (2014)'nin yaptığı araştırmada ise psikolojik sağlamlığın affetmeyi yordama gücü incelenmiştir. Çalışma grubunu Pamukkale Üniversitesinin çeşitli fakültelerinde öğrenim gören 368 öğrenci (264 kadın, 104 erkek) oluşturmaktadır. Araştırma verileri Heartland Affetme Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile affetme özellikleri arasında olumlu ilişki olduğu; psikolojik sağlamlığın durumu, kendini ve başkalarını affetme alt boyutları tarafından yordandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Gündüz (2014) üniversite öğrencilerinde cinsiyet, dini yönelim, benlik saygısı ve bilişsel çarpıtmalar gibi değişkenlerin kendini ve başkalarını affetme eğilimlerini ne kadar yordadığını incelemiştir. Araştırmada Heartland Affetme Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Dini Yönelim Ölçeği ve Akılcı Olmayan İnanç Ölçeği kullanılarak veriler toplanmıştır. Dumlupınar Üniversitesi'nin farklı fakültelerine devam eden 459 öğrencinin çalışma grubunu oluşturduğu araştırmada benlik saygısı ve bilişsel çarpıtmaların kendini affetmeyi anlamlı şekilde yordadığı, dini yönelim ve cinsiyetin ise kendini affetme ile ilişkili olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Benlik saygısı ve dini yönelimin başkalarını affetmeyi anlamlı şekilde yordadığı gözlenmiştir. Bilişsel çarpıtmalar ve cinsiyetin, başkalarını affetme ile ilişkili olmadığı ve evde arkadaşları ile birlikte yaşayan katılımcıların yurttan yaşayan katılımcılara göre başkalarını affetme eğilimlerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Sarı (2014) tarafından yapılan araştırmada affetmenin kendini gerçekleştirilmeye etkileri incelenmiştir. Araştırmada özür dilemeden, uzlaşmadan, boyun eğmeden,

yapılanları onaylamadan ve unutmadan yapılan affetme biçimi ile kendini gerçekleştirme arasındaki ilişkiler belirlenmiştir. Araştırmaya 313 üniversite öğrencisi (164 kız, 149 erkek) katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Kişisel Yönelim Envanteri ve Heartland Affetme Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlaması kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarında göre affetme ve kendini gerçekleştirmenin birbirlerini yordadığı ve affetme ile kendini gerçekleştirme arasında orta düzeyin altında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Yukarıda özetlenen araştırmalara bakıldığında; kendini affetme, durumu affetme, başkalarını affetme ve toplam affetmenin psikolojik ve mental sağlık, psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu, benlik saygısı ve öz-duyarlık ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Ayrıca araştırmalarda, bağımlı benlik yapısına sahip bireylerde başkalarını affetme düzeyinin daha yüksek olduğu; kendini affetmenin narsizm ve pozitif suçluluk ile negatif yönlü ilişkili olduğu ve affedici kişiliğe sahip olanların saldırganlık ve öfke düzeylerinin daha düşük olduğu sonuçları elde edilmiştir.

2.2.2. Yaşam Doyumu ile İlgili Yapılmış Araştırmalar

Bu başlık altında üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılmış bazı araştırmalara yer verilmiştir. Araştırmalar kronolojik sıra ile yer almıştır.

Armsden ve Greenberg (1987) tarafından 17-20 yaş arasındaki 88 öğrenci üzerinde yapılan bir araştırmada yaşam doyumu, benlik saygısı, duygusal durumlar ve bağlılığın incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma verileri Benlik Algısı Ölçeği, Yaşam Olayları Listesi, Aile Çevresi Envanteri, Ebeveyn ve Akran Bağlılığı Ölçeği ve Duygu Durumları Ölçeği ile elde edilmiştir. Araştırma bulgularına göre, benlik saygısı yüksek olan öğrencilerin ve sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olanların yaşam doyumları da yüksektir. Ayrıca, cinsiyet değişkeni yaşam doyumu açısından anlamlı bir fark oluşturmamaktadır.

Bailey ve Miller (1998) yaptıkları araştırmada, üniversite öğrencilerinin yaşamlarında daha az ya da daha çok aktif olma durumlarının yaşam doyumunu etkileyip etkilemediğini incelemişlerdir. Araştırma örneklemini 243 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma verileri Yaşam Doyumu Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu ile elde edilmiştir. Bulgulara göre, yaşamda daha çok amaca sahip katılımcıların daha az amaca sahip olanlara göre yaşam doyumlarının yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, kişilerarası ilişkilerin yaşam doyumunu yordadığı gözlenmiştir.

Levesque, Stanek, Zuehlke ve Ryan (2004) tarafından yapılmış araştırmada üniversite öğrencilerinin iyi oluşlarında eğitsel ortam, özerk motivasyon ve algılanan yetkinlik etkisinin incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini Amerika ve Almanya’da yaşayan 1289 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Veriler Kendini Düzenleme Envanteri, Demografik Değişkenler Formu, Çevresel Baskı, Algılanan Yeterlilik, Algılanan Pozitif Geri Bildirim ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile elde edilmiştir. Araştırmada iyi oluşun göstergeleri yaşam doyumu ve öz-saygı olarak kabul edilmiştir. Bulgulara göre, üniversite öğrencilerinde çevresel etkenlerin özerk akademik motivasyon ve yetkinlik üzerindeki etkililiğinin, özerk akademik motivasyon ve yetkinliğinde iyi oluş üzerindeki etkililiğinin her iki kültür için de doğrulandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Gündoğar, Sallan Gül, Uskun, Demirci ve Keçeci’nin (2007) yaptığı bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin okudukları bölümle ilgili düşünceleri, kendilerine göre bölümde okuma sebepleri ve üniversite yaşantısının çeşitli boyutlarıyla ilgili hoşnutluk düzeylerinin yaşam doyumu ile ilişkisi araştırılmıştır. Araştırma örneklemini 373 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada veriler Beck Depresyon Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Spielberger Durumluk- Sürekli Kaygı Ölçeği, Kişisel Bilgi Formu ve Üniversite Yaşantısını Değerlendirme Formu ile toplanmıştır. Bulgulara göre; okuduğu bölüme açıkta kalmamak için girdiğini düşünen öğrencilerin yaşam doyumu, eğitim doyumu ve öğretim üyeleriyle ilişkilerinden hoşnutluk düzeyleri, o bölümü özellikle istedikleri için okuduğunu düşünen öğrencilere göre daha düşük; umutsuzluk ve depresyon düzeylerinin ise daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tuzgöl Dost (2007)’un yaptığı araştırmada, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri cinsiyet, algılanan akademik başarı, algılanan ekonomik durum, algılanan anne-baba tutumu, gelecekte beklenen, dini inanç ve yalnızlık değişkenlerine göre incelenmiştir. Araştırma örneklemini Hacettepe Üniversitesi’nin çeşitli bölümlerine devam etmekte olan 403 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma verileri Yaşam Doyumu Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu aracılığı ile elde edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, yaşam doyumunun kızlarda erkeklere göre fazla ve algılanan akademik başarıları yüksek olanların algılanan akademik başarıları düşük ve orta olanlara göre daha fazla olduğu görülmüştür. Ayrıca, algılanan ekonomik düzeyi yüksek olanların yaşam doyumunun düşük ve orta olanlardan; algılanan ekonomik durumu orta olanların yaşam doyumunun da düşük olanlardan daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, gelecekte beklentilerinin gerçekleşeceğine inananların

inanmayanlara göre; dini inancı yüksek olanların da daha düşük olanlara göre yaşam doyumunun daha fazla olduğu görülmüştür. Son olarak, yalnızlık düzeyi düşük olan öğrencilerdeki yaşam doyumunun yüksek olanlara göre daha fazla olduğu gözlenmiştir.

Çeçen (2008) tarafından yapılmış araştırmada, üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunun yordanmasında bireysel bütünlük duygusu (anlaşılabilirlik, anlamlılık, yönetme), aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı değişkenlerinin ne düzeyde katkıda bulunduğunu incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesine devam eden 393 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu Ölçeği, Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri ve Yaşam Doyumu Ölçekleri kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, yaşam doyumunu ile bireysel, ailesel bütünlük duygusu ve benlik saygısı arasında olumlu orta ve göreceli olarak güçlü düzeyde ilişkiler olduğu gözlenmiştir. Ayrıca, yaşam doyumunu yordamaya en fazla katkıda bulunan değişkenin bireysel bütünlük duygusunun alt boyutu olan anlaşılabilirlik boyutu olduğu ve bunu sırasıyla aile bütünlük duygusu, benlik saygısı, yönetilebilirlik ve anlamlılık değişkenlerinin izlediği sonucuna ulaşılmıştır.

Gençay (2009) tarafından yapılan araştırmada, beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının umutsuzluk ve yaşam doyumunu düzeyleri çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Veriler, araştırma örneklemini oluşturan 135 üniversite öğrencisine Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği uygulanarak elde edilmiştir. Araştırma sonuçlarında kadın öğrencilerin yaşam doyumlarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, öğrencilerin mesleki gelecekleri hakkındaki görüşleri ile yaşam doyumunu düzeyleri arasında düşük seviyede pozitif bir ilişki olduğu ve yaşam doyum düzeyleri yüksek olanların mesleki gelecekleri hakkında da olumlu düşündükleri belirlenmiştir. Öğrencilerin umutsuzluk ve yaşam doyumları arasında ise orta seviyede negatif bir ilişki olduğu; bir başka ifade ile umutsuzlukları arttıkça yaşam doyumlarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Özgür, Babacan Gümüş ve Durdu (2010) tarafından yapılmış araştırmada, evde ve yurttan kalan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu incelenmiştir. Araştırma örneklemini 200 öğrenciden oluşmuştur. Araştırma verileri Öğrenci Tanıtıcı Bilgi Formu ve Yaşam Doyumu Ölçeği ile elde edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, evde kalan öğrencilerin yurttan kalan öğrencilere göre yaşam doyumları anlamlı derecede yüksektir. Evde kalan

öğrencilerin yaşam doyumunda algılanan ekonomik durum, evde kalmaktan memnun olma durumu, ruhsal sağlık algısı ve yaşam kalitesi algısı etkili bulunurken, yurttan kalan öğrencilerin yaşam doyumunda algılanan ekonomik durum, yurttan kalmaktan memnun olma durumu, fizik ve ruhsal sağlık algısı, kişilerarası ilişki algısı ve yaşam kalitesi algısı etkili bulunmuştur.

Aydiner (2011) tarafından yapılmış bir araştırmada, üniversite öğrencilerinde yaşam amaçlarının genel öz-yeterlik ve yaşam doyumuyla ilişkisi incelenmiştir. Sakarya Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 526 öğrenci araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak Yaşam Doyum Ölçeği, Genel Özyeterlilik Ölçeği, araştırmacı tarafından geliştirilen Yaşam Amacı Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, yaşam doyumu ile Yaşam Amaçları Ölçeği'nin Kişisel Gelişim, Maddi Kazanç, Sosyal Sorumluluk ve Bireysel Farkındalık alt boyutları arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunurken; Fiziksel Görünüm alt boyutuyla anlamlı bir ilişki elde edilmemiştir.

Güngör (2011) tarafından yapılmış araştırmada, üniversite öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiş ve durumluk-sürekli kaygı düzeyi ve yaşam doyumunun cinsiyet, sınıf düzeyi, akademik başarı algısı ve yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini Selçuk Üniversitesi'ne devam eden 210 öğrenci oluşturmuştur. Veriler Durumluk-Süreklilik Kaygı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu ile elde edilmiştir. Araştırma yaşam doyumu ile ilgili bulgularına göre, süreklilik kaygı ve yaşam doyumu arasında negatif korelasyon olduğu görülmüştür. Ayrıca sınıf düzeyi, algılanan akademik başarı düzeyi ve yaşa göre durumluk-süreklilik kaygı ve yaşam doyumu düzeyleri açısından anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Özaydın (2011) tarafından yapılan araştırmada, müzik eğitimi ve konservatuar öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları ve yaşam doyumları; farklı ana dallara, cinsiyete, yaşamının çoğunun geçirildiği yere, ailenin sosyo-ekonomik durumuna, anne babanın boşanmış olup olmamasına, aile yapısına ve kardeş sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığı açısından incelenmiştir. Araştırma grubunu Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi ve Dilek Sabancı Devlet Konservatuarında öğrenimlerine devam eden 191 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma verileri Yaşam Doyumu Ölçeği ve Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ile elde edilmiştir. Araştırmanın yaşam doyumu ile ilgili sonuçlarına bakıldığında,

mesleki müzik eğitimi alan öğrencilerin cinsiyet, sınıf, yaşamının çoğunun geçirildiği yer, öğrenimine devam ettiği fakülte ve aile yapısı değişkenlerine göre yaşam doyumlarında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Ailenin gelir durumu açısından ise öğrencilerin yaşam doyumları farklılaşmaktadır. Bu farklılığa göre; ailesinin ortalama aylık geliri 2001 TL ve üzeri olan öğrencilerin yaşam doyumu puan ortalamaları, geliri 0-750 TL olanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin yaşam doyumları ile başarı, özerklik ve başatlık ihtiyaçları arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki saptanmıştır. Yaşam doyumu ile ilişki ihtiyacı arasında ise anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir.

Çivitci (2012) tarafından yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinin genel yaşam doyumu düzeyleri ve cinsiyetlerine göre psikolojik ihtiyaçlarındaki (başarı, özerklik, başatlık) değişim incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu Pamukkale Üniversitesi'nde öğrenim gören 376 öğrenci oluşturmuştur. Veriler Yaşam Doyumu Ölçeği ve Yeni Psikolojik İhtiyaç Değerlendirme Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Araştırma sonucunda, yaşam doyumu yüksek olan öğrencilerde başarı ihtiyacının yaşam doyumu düşük olanlardan daha fazla olduğu görülmüştür. Ayrıca, öğrencilerin başatlık ve özerklik ihtiyaçlarının düşük ve yüksek yaşam doyumuna göre değişmediği gözlenmiştir. Araştırmanın bir diğer sonucu ise, yaşam doyumu ve cinsiyet etkileşiminin başatlık ve özerklik ihtiyaçları üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmasıdır. Buna göre, yaşam doyumu yüksek olan kızların başatlık ihtiyacının yaşam doyumu düşük olan kızlara göre daha fazla olduğu; yaşam doyumu düşük olan erkeklerin özerklik ihtiyacının da yaşam doyumu yüksek olan erkeklere göre daha fazla olduğu görülmüştür.

Karatekin (2013) tarafından yapılmış araştırmada, üniversite öğrencilerinin benlik yapıları başa çıkma stratejileri ve yaşam doyumu açısından incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini Gazi ve Ankara Üniversitesi'ne devam eden 394 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Çalışmada veriler Benlik Yapıları Ölçeği, Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Kısa Formu ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nden elde edilmiştir. Bulgulara göre, yaşam doyumu benlik yapıları açısından farklılaşmaktadır. Buna göre, özerk ilişkisel benliğe sahip bireylerin yaşam doyumlarının, bağımlı ayrık benliğe sahip bireylerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, özerk ayrık benliğe sahip kimselerin mizah kullanması ile yaşam doyumu arasında negatif; planlama stratejisi ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre de, bağımlı ilişkisel benliğe sahip kişilerde dine yönelme, duygusal sosyal destek

kullanma ve planlama stratejisi ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

Gülcan'ın (2014) yaptığı çalışmada, iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu ile ilişkisi araştırılmıştır. Araştırma örneklemini 394 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Veriler Yaşam Doyumu Ölçeği, Yaşam Yönelimi Testi ve Oxford Mutluluk Ölçeği aracılığı ile toplanmıştır. Bulgulara göre, iyimserliğin, mutluluk ve yaşam doyumu ile pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca, kadın öğrencilerin yaşam doyumu puanlarının erkeklerin yaşam doyumu puanlarından; 19-22 yaş aralığındaki katılımcıların yaşam doyumu puanlarının 23-25 yaş aralığındaki katılımcıların yaşam doyumu puanlarından ve bekâr katılımcıların yaşam doyumu puanlarının da evli olanlardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, yaşam doyumu puanlarının ailenin sosyo-ekonomik düzeyine göre değişmediği gözlenmiştir.

İnci (2014) tarafından yapılmış araştırmada aday öğretmenlerde (üniversite öğrencisi) duygusal zekâ ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi'ne devam eden 340 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma verileri Duygusal Zekâ Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği ile elde edilmiştir. Araştırma bulgularına göre, aday öğretmenlerin duygusal zekâ ve yaşam doyumu düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duygusal zekânın alt boyutları açısından bakıldığında ise, genel ruh hali ve kişisel farkındalık boyutları ile yaşam doyumu arasında orta düzeyde; kişilerarası ilişkiler, stres yönetimi ve uyum yeteneği boyutları ile yaşam doyumu arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca, yaşam doyumu cinsiyete ve okuduğu bölüme göre anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır. İsteddiği bölümde okuyan öğretmen adaylarının yaşam doyumlarının istediği bölümde okumayanlara göre daha yüksek olduğu ve ailesinin ve kendisinin ekonomik durumunu düşük algılayan öğretmen adaylarının yaşam doyumlarının ailesinin ve kendisinin ekonomik durumunu orta ve yüksek algılayanlara göre daha düşük olduğu görülmüştür.

Çivitci (2015a) tarafından yapılmış araştırmada, üniversite öğrencilerinde aidiyet ve ders dışı aktivitelere katılıma göre algılanan stres ve yaşam doyumundaki değişim incelenmiş; ayrıca, algılanan stres ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide üniversite aidiyeti ve bölüm aidiyeti ile ders dışı aktivitelere katılımın düzenleyici rolü incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 477 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada

veriler Algılanan Stres Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu ile elde edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, üniversite aidiyeti ve bölüm aidiyeti yüksek olan öğrencilerde algılanan stres daha az ve yaşam doyumu daha fazladır. Algılanan stres ve yaşam doyumu, öğrencilerin halen bir ders dışı etkinliğe katılıp katılmamasına göre değişmemiştir. Ancak, ders dışı etkinliklere katılanlar arasında üniversite aidiyeti yüksek olan öğrencilerde, algılanan stres daha az ve yaşam doyumu daha fazladır. Ayrıca, algılanan stres ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide sadece üniversite aidiyetinin moderatör bir rolü gözlenmiştir.

Demir GÜDÜL (2015) tarafından yapılmış araştırmada üniversite öğrencilerinin akademik motivasyon profillerinin psikolojik ihtiyaç doyumu, akademik erteleme ve yaşam doyumu ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu Anadolu Üniversitesine devam eden 1700 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmanın verileri Akademik Motivasyon Ölçeği, İhtiyaç Doyumu Ölçeği, Tuckman Erteleme Eğilimi Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Bilgi Anketi ile elde edilmiştir. Araştırma bulguları, yüksek düzeyde motivasyonlu profilde yer alan öğrencilerin psikolojik ihtiyaç doyum düzeylerinin diğer profilde yer alan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek; akademik erteleme düzeylerinin ise anlamlı düzeyde düşük olduğunu göstermiştir. Ayrıca, orta düzeyde motivasyonlu profilde yer alan öğrencilerin de psikolojik ihtiyaç doyum düzeylerinin, düşük düzeyde motivasyonlu profilde yer alan öğrencilere göre anlamlı olarak yüksek; akademik erteleme düzeylerinin ise düşük olduğu görülmüştür.

Gnilka, Ashby, Matheny, Chung ve Chang (2015) tarafından yapılmış araştırmada Tayvanlı ve Amerikalı öğrencilerin yaşam doyumu, stres ve baş etme düzeyleri karşılaştırılmıştır. Araştırmaya 507 Tayvanlı ve 378 Amerikalı üniversiteli öğrenci katılmıştır. Araştırma verileri Yaşam Doyumu Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği ve Irklar Arası Kimlik Ölçeği ile elde edilmiştir. Bulgulara göre, baş etme ve algılanan stres açısından kültürler arasında bir farklılık bulunmazken; Amerikalı öğrencilerin yaşam doyumunun Tayvanlı öğrencilerin yaşam doyumundan anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür.

Holinka (2015) tarafından yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinde stres, duygusal zekâ ve yaşam doyumu incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 135 lisans öğrencisi oluşturmuştur. Veriler Stres, Duygusal Zekâ, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu ile toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, üniversite

öğrencilerinde stres yaşam doyumu ile ters ilişkilidir. Ancak, duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasında öngörüldüğü gibi pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ayrıca, stres ve duygusal zekâ arasındaki etkileşimin yaşam doyumunu anlamlı olarak yordamadığı gözlenmiştir.

Zhu (2015) tarafından yapılan araştırmada, affetme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide sosyal destek ile dengeli duygulanımın aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 430 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Veriler, Affetme Eğilimi Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği ile elde edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, sosyal destek ve dengeli duygulanım aracı etkisi yoluyla affetmenin yaşam doyumu üzerinde dolaylı bir etkisinin olduğu görülmüştür.

Özetle yukarıda belirtilen araştırmalar, yaşam doyumunun motivasyon, iyimserlik, mutluluk, psikolojik ihtiyaçlar (özerklik, başarı, başatlık), bağımlı ilişkisel benlik ve sosyal destek ile pozitif yönde; umutsuzluk, sürekli kaygı, depresyon ve yalnızlık ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir.

2.2.3. Öfke ile İlgili Yapılmış Araştırmalar

Bu başlık altında, üniversite öğrencilerinde öfke ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılmış bazı araştırmalara yer verilmiştir. Araştırmalar kronolojik sıra ile yer almıştır.

Dinç (2001), yaptığı araştırmada mükemmeliyetçiliğin depresif semptomlar ve öfke duygu durumlarını yordayıcı rolü üzerinde, olumsuz yaşam olaylarının belirleyiciliğini incelemiştir. Araştırma örneklemini Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde öğrenim gören 210 öğrenci oluşturmuştur. Çalışmada veriler Yaşam Olayları Envanteri, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ile elde edilmiştir. Araştırma sonucunda, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik boyutunun, sosyal alan ile ilgili yaşam olaylarıyla bir arada bulunduğu anlamlı bir biçimde öfkeye yol açtığı görülmüştür.

Hatch ve Forgays (2001), yaptıkları çalışmada farklı yaş ve statüdeki öğrenci ve üniversite çalışanının öfke tepkisini ve öfkeyi ifade ediş biçimlerini incelemeyi amaçlamışlardır. Örneklem grubuna 118 üniversite çalışanı ve 163 kız öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırmada veriler Durumluk-Sürekli Öfke İfade Ölçeği ve Öfke Değerlendirme Anketi ile elde edilmiştir. Araştırma sonucunda güvenin suistimal edilmesinin ve haksız muamelenin kadınlarda öfkeyi arttırdığı bulunmuştur.

İmamoğlu'nun (2003) öğretmen adayları üzerinde yaptığı araştırmada sürekli öfke-öfke ifade tarzları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini Marmara Üniversitesi'ne devam eden 465 son sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma verileri Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketive Kişisel Bilgi Formu kullanılarak elde edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre sürekli öfke düzeyi ile güvenli olmayan bağlanma stilleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İçe yöneltilmiş öfke ile güvenli olmayan bağlanma stilleri arasında pozitif bir ilişki bulunurken, güvenli bağlanma ile negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, dışa yöneltilmiş öfke boyutu, kaçınan ve korkulu bağlanma stili ile ilişkili bulunmuştur. Son olarak öfke kontrolü korkulu bağlanma ile negatif ilişkili bulunmuştur. Bir başka ifadeyle, korkulu bağlanma geliştiren üniversite öğrencilerinin daha az öfke kontrolüne sahip oldukları belirtilmiştir.

Bıyık (2004) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin, yalnızlık duygularının kişisel ve sosyal özellikleri ve öfke eğilimleri açısından farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini Anadolu Üniversitesi'ne devam eden 578 öğrenci oluşturmaktadır. Veriler UCLA Yalnızlık Ölçeği, Durumluk Sürekli Öfke İfadesi Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanmış Kişisel Bilgi Formu ile elde edilmiştir. Araştırma bulgularına göre, sürekli öfke düzeyi yüksek olanların, orta ve düşük düzeyde olanlardan; içe yöneltilmiş öfke düzeyleri yüksek olanların orta ve düşük düzeyde olanlardan; öfkeyi kontrol etme düzeyi düşük olanların da orta ve yüksek olanlardan daha fazla yalnızlık duygusu yaşadıkları görülmüştür.

Özmen (2004) tarafından yapılan bir araştırmada, seçim kuramı-gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle baş etme eğitim programının öfke duygusuyla başa çıkma becerileri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma Ankara Üniversitesi'ne devam eden 60 öğrenci ile yürütülmüştür. Veri toplama aracı olarak Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada öğrencilerden 4 grup oluşturulmuştur. Bu gruplar; 1. Öfkeyle başa çıkma eğitim programının uygulandığı grup, 2. Etkileşim grubu uygulanan öğrencilerin oluşturduğu grup, 3. Plasebo kontrol grubu, 4. Hiçbir işlemin uygulanmadığı gruptur. Öfkeyle başa çıkma psiko-eğitim programı 11 oturum olarak uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre; öfkeyle başa çıkma eğitim programının, öğrencilerin; sürekli öfke düzeylerini ve içe yöneltilmiş öfke düzeylerini anlamlı olarak azalttığı ve öfke kontrol düzeylerini anlamlı düzeyde yükselttiği gözlenmiştir. İkinci grup olan etkileşim grubunda da sürekli öfke düzeyinin azaldığı ve öfke kontrol düzeyinin yükseldiği gözlenmiştir.

Aydın, İmamoğlu ve Yukay'ın (2005) yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin öfke yaşantıları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma örneklemini 263 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarz Ölçeği ve Problem Çözme Becerisi Envanteri kullanılmıştır. Bulgulara göre, sürekli öfkenin, problem çözme yeteneğine güven ve kişisel kontrol ile olumlu; yavaşma-kaçınma boyutu ile negatif ilişkisi bulunmaktadır. Ayrıca, sürekli öfke kişisel kontrol ve problem çözme yeteneğine güveni anlamlı olarak yordamaktadır.

Chaplin (2005) tarafından yapılan bir çalışmada, son ergenlik dönemi boyunca bireylerin depresif durumları ile duygusal deneyim (katılımcıların öfke, üzüntü, faydasız işle uğraşma vb. duyguları içeren yaşantıları) ve ifadeleri (yaşantılara dair ifade edilen duygular) arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini üniversite 1. ve 2. sınıfa devam eden 100 öğrenci oluşturmuştur. Öğrenciler araştırma sürecinde arkadaşları ile faydasız bir görevle ilgili bir video çekmişlerdir. Faydasız işlerle uğraşmaları ile ilgili video da dâhil olmak üzere yaşantılar üzerine duygularını ifade etmişlerdir. Daha sonra ifade edilen duygular kodlanmıştır. Bulgulara göre, depresif belirtiler ile yüksek üzüntü deneyimi, yapılan görevde yüksek mutluluk gösterisi yapıp düşük düzeyde mutluluk hissetme arasında pozitif bir ilişki vardır. Ayrıca, arkadaşlarına düşük düzeyde öfke hissedip geçmiş ayda yüksek öfke deneyimi belirtme ile depresif belirtiler arasında pozitif bir ilişki görülmüştür.

Sirel Kuruoğlu (2009) tarafından yapılmış bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzları ile obsesif kompulsif semptomları arasındaki ilişkiyi sınamak ve obsesif kompulsif semptom düzeylerinin cinsiyet, sürekli öfke düzeylerinin ve öfke ifade tarzlarının bazı değişkenler açısından farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Mersin Üniversitesi ve Maltepe Üniversitesi'ne devam eden 214 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma verileri Maudsley Obsesif Kompulsif Soru Listesi ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği ile elde edilmiştir. Araştırmanın sürekli öfke ve öfke kontrolü ile ilgili bulgularına bakıldığında; Maudsley Obsesif Kompulsif Soru listesinden alınan toplam puan ile sürekli öfke ve içe yöneltilmiş öfke arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Maudsley Obsesif Kompulsif Soru listesinden alınan toplam puan ile öfke kontrol arasında ise düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki vardır. Obsesif kompulsif semptom türlerinden “temizlik” ile sürekli öfke arasında düşük

düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunurken “kontrol” ile sürekli öfke ve içe yöneltilmiş öfke arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. “Yavaşlık” ile sürekli öfke, içe yöneltilmiş öfke ve öfke dışı arasında düşük düzeyde, pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yavaşlık ve öfke kontrol arasında ise; düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki söz konusudur. Obsesif kompulsif semptom türlerinden “kuşku” ile sürekli öfke ve içe yöneltilmiş öfke arasında; “ruminasyon” ile sürekli öfke, içe yöneltilmiş ve dışı vurulmuş öfke arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Akal (2010) tarafından yapılmış bir çalışmada ise öfkenin, kişinin içinde bulunduğu sosyal çevreden algıladığı sosyal destek düzeyi ile ilişkisi araştırılmıştır. Araştırmaya 130 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçme araçları; Öfke İfade Biçimleri Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu’dur. Araştırmanın sonucunda ise öfke ifade biçimlerinden sürekli öfke, öfke kontrol ve dışı vurulmuş öfke alt boyutları ile sosyal destek arasında negatif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca, sosyal desteğin sürekli öfke ve dışı vurulmuş öfkeyi yordadığı bulunmuştur.

Arslan (2010) tarafından yapılan araştırmada sürekli öfke ve öfkeyi ifade etme biçimleri, stresle başa çıkma ve kişiler arası problem çözme açısından incelenmiştir. Araştırmaya Selçuk Üniversitesi’ne devam eden 468 öğrenci katılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak; Sürekli Öfke ve Öfke İfadesi Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Kişiler Arası Problem Çözme Envanteri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda sürekli öfke ile problem odaklı başa çıkma negatif yönde anlamlı olarak ilişkilidir. Öfke kontrolü ile problem odaklı başa çıkma ve kaçınma arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı olduğu bulunmuştur. Ayrıca probleme olumsuz yaklaşım, kendine güvensiz yaklaşım ve sorumluluk almama ile sürekli öfke, içe yöneltilmiş öfke, dışı vurulmuş öfke arasındaki ilişkinin pozitif, öfke kontrolü arasındaki ilişkinin ise negatif yönde anlamlı olduğu bulunmuştur. Yapıcı problem çözme ile sürekli öfke ve öfke kontrolü arasındaki ilişki ise pozitif yönde anlamlıdır. Ayrıca, stresle başa çıkma ve kişilerarası problem çözmenin sürekli öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerini anlamlı düzeyde yordadığı ortaya çıkmıştır.

Önem (2010) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin öfke ve öfkeyi ifade etme biçimleri akılcı olmayan inançlar açısından incelenmiştir. Selçuk Üniversitesi’ne devam eden 509 öğrenci araştırmanın örneklemini oluşturmuştur.

Araştırma verileri Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılarak elde edilmiştir. Bulgulara göre; üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri (içe yöneltilmiş öfke, dışa vurulmuş öfke, öfke kontrolü) ile akılcı olmayan inançları arasında düşük bir ilişki olduğu; akılcı olmayan inançların sürekli öfke ve öfke ifade biçimlerini anlamlı olarak yordadığı ve öğrencilerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılık göstermediği görülmüştür.

Büyükbayraktar (2011), üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve öfke ilişkisini araştırmıştır. Araştırmada çalışma grubunu Selçuk Üniversitesi'ne devam eden 725 öğrenci oluşturmaktadır. Veriler Çok Boyutlu Öfke Ölçeği ve Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ile elde edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; cinsiyet değişkenine göre öfke puanları arasında anlamlı bir farka rastlanmıştır ve Çok Boyutlu Öfke Ölçeği'nin ciddiye alınmama alt boyutunda kızların öfkeleri erkeklerden daha yüksek, umursamaz tepkiler alt boyutunda erkeklerin öfkeleri kızlardan daha yüksek bulunmuştur. Devam edilen bölüm değişkeninde çok boyutlu öfkenin, öfke belirtileri, eleştirilme, intikam tepkileri, umursamaz tepkiler alt boyutlarında anlamlı bir farka rastlanmıştır. Ayrıca öfke toplam puanları en yüksek olan iç mimarlık öğrencileri iken, en düşük okulöncesi öğretmenliği bölümü öğrencileridir. Anne-baba tutumu değişkeninde ise öfke belirtileri, haksızlığa uğrama, intikam tepkileri alt boyutlarında anlamlı bir farka rastlanmıştır. Öfke belirtileri alt boyutunda kayıtsız tutuma sahip ailelerin çocuklarının öfke puanının otoriter, serbest, aşırı koruyucu, reddedici, mükemmeliyetçi, güven verici destekleyici ve dengesiz tutuma sahip ailelerin çocukların öfke puanlarından anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur. Öfke toplam puanları açısından bakıldığında mükemmeliyetçi anne-baba tutumuna sahip öğrencilerin öfke puanlarının en yüksek olduğu bulunmuştur.

Ağaoğlu (2012) tarafından yapılan araştırmada, öğrencilerin cinsiyet ve iyilik hali boyutlarına göre özyeterlik ve sürekli öfkelerinin farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini Mersin Üniversitesi'ne devam eden 709 ikinci sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma verileri Beş Faktörlü İyilik Hali Ölçeği, Genel Özyeterlilik ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği olmak üzere üç ölçme aracı kullanılarak elde edilmiştir. Araştırmanın sürekli öfke ile ilgili bulgularına bakıldığında; yaratıcı benlik, baş edici benlik, sosyal benlik ve fiziksel benlik açısından anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Buna göre; yaratıcı benlik düzeyi yüksek öğrencilerin sürekli öfkeleri düşüktür. Bununla birlikte, baş edici benlik, sosyal benlik ve fiziksel benlik düzeyi orta

olan öğrencilerin sürekli öfkeleri yüksek olarak bulunmuştur. İyilik halinin diğer bir alt boyutu olan temel benlik ile sürekli öfke arasında ise anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Çekici ve Güçray (2012) tarafından gerçekleştirilen yarı deneysel araştırmada sosyal problem çözme beceri eğitiminin üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme, öfkeyle ilişkili davranışlar ve düşünceler ile sürekli kaygı düzeylerine etkisi incelenmiştir. Araştırma deney ve kontrol gruplarında 17’şer öğrenci olmak üzere 34 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada ölçme araçları ise; Sosyal Problem Çözme Envanteri-Kısa Formu, Çok Boyutlu Öfke Ölçeği’nin Öfkeyle İlişkili Davranışlar ve Öfkeyle İlişkili Düşünceler alt ölçekleri ve Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri’dir. Çalışmada deney grubuna Problem Çözme Terapisi temel alınarak sekiz oturumluk psiko-eğitim programı uygulanırken, kontrol grubuyla herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Araştırma sonucunda, uygulanan sosyal problem çözme beceri eğitiminin deney grubundaki öğrencilerin “sosyal problem çözme becerileri” ve “dünyaya yönelik öfke düşünceleri” üzerinde olumlu yönde etkiye bulunduğu ancak öfkeyle ilişkili davranışlar (saldırgan, sakin ve kaygılı davranışlar) ile öfkeyle ilişkili düşünceler (öfkesine, diğerlerine ve kendisine yönelik öfke düşünceleri) üzerinde herhangi anlamlı bir farklılığa yol açmadığı görülmüştür. Ayrıca deney grubundaki öğrencilerin sürekli kaygı puanlarının son test ölçümlerinde anlamlı olarak azaldığı, izleme ölçümlerinde ise sürekli öfke puanlarının daha da düştüğü görülmüştür.

Kılıç (2012) tarafından yapılmış araştırmada, üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn kabul veya red düzeyi, sürekli öfke düzeyi, öfke ifade tarzları ve depresif belirti düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlamıştır. Bu amaç doğrultusunda Hacettepe Üniversitesi lisans ve lisansüstü eğitime devam eden 366 kişiye Ebeveyn Kabul veya Red Ölçeği, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kadınların sürekli öfke düzeyleri erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca algılanan baba kabul ve reddi düzeyleri incelendiğinde, öfkeyi dışa dönük ifade etme ve öfke kontrolünün en belirleyici yordayıcısının düşmanlık/saldırganlık olduğu gözlenmiş ve babadan algılanan düşmanlık/saldırganlık arttıkça da öfke kontrolünde azalma olduğu görülmüştür.

Şahin Baltacı ve Demir’in (2012) yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin duygusal zekâları ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Sınıf Öğretmenliği anabilim dalı birinci ve dördüncü sınıfa devam eden toplam 342 öğrenci oluşturmuştur.

Araştırma verileri Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Bar-On Duygusal Zekâ Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Araştırma sonuçlarında, duygusal zekânın empati ve bağımsızlık hariç tüm alt boyutları ile içe yönelik öfke arasında negatif anlamlı korelasyon; duygusal zekânın dürtü kontrolü, stres toleransı, esneklik, gerçeklik, sosyal sorumluluk ve empati alt boyutları ile dışa yönelik öfke arasında negatif korelasyon ve bağımsızlık ve kendine güven alt boyutları ile pozitif anlamlı korelasyon bulunmuştur. Ayrıca, kendine güven ve bağımsızlık dışındaki duygusal zekâ alt boyutları ile öfke denetimi arasında pozitif anlamlı korelasyon bulunmuştur. Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ becerilerinin, öfke ifade tarzlarının anlamlı yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Kaya ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan çalışmada hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin öfke ve yalnızlık özellikleri incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu hemşirelik ve ebelik bölümlerinde öğrenime devam eden 667 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Öğrenci Tanıtım Formu, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, öğrencilerin sürekli öfke puanları yükseldikçe öfke kontrolü puanlarının düştüğü; fakat, dışa vurulmuş ve içe yöneltilmiş öfke ile yalnızlık puanlarının yükseldiği görülmüştür. Öfke kontrolü, içe yöneltilmiş öfke ile anlamlı bir ilişki göstermezken; dışa vurulmuş öfke ve yalnızlık puanlarını anlamlı ters yönde bir ilişki ortaya koymuştur. Dışa vurulmuş öfke puanları ile içe yöneltilmiş öfke ve yalnızlık puanları arasında anlamlı pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Öte yandan öğrencilerin içe yöneltilmiş öfke puanları arttıkça, yalnızlık puanları da anlamlı bir şekilde artmaktadır. Ayrıca, öğrenciler kendilerini fiziksel olarak beğendikçe, öfkelerini kontrol altına alabilmektedir.

Yukarıda özetlenen araştırmalara bakıldığında, öfkenin mükemmeliyetçilik, yalnızlık, güvenli olmayan bağlanma akılcı olmayan inançlar ile pozitif yönde; sosyal destek, kişilerarası problem çözme becerisi ve stresle başa çıkma ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Ayrıca, kadınlarda sürekli öfke düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu da elde edilen bir başka sonuçtur.

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırma Deseni

Üniversite öğrencilerinde sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide affetmenin düzenleyici rolünü inceleyen bu çalışma, ilişkisel tarama modelindedir ve betimsel nitelikte bir araştırmadır.

3.2. Evren

Araştırmanın evreni, Denizli Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesinde 2014-2015 öğretim yılı içerisinde öğrenim gören 3532'si kadın, 1700'ü erkek olmak üzere toplam 5232 lisans öğrencisi oluşmaktadır.

3.3. Örneklem

Araştırmanın örnekleme “oranlı tabakalı örnekleme” yöntemi ile belirlenmiştir. Oranlı tabakalı örnekleme yönteminde, evren öncelikle kendi içinde benzeşikliği olan alt evrenlere ayrılır. Her bir alt evrenden alınacak eleman miktarı o alt evrenin bütün evren içindeki payı oranında belirlenerek örneklem oluşturulur. Özetle tabakalı örneklemenin amacı, ilgili alt grupların temsil edilmelerini garanti altına almaktır (Karasar, 2013, s.113). Bu bilgiler ışığında araştırmada oranlı tabakalı örnekleme yöntemi kullanılmış ve şu basamaklar izlenmiştir. İlk olarak araştırmanın evreni olan Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde 2014-2015 eğitim öğretim dönemi içerisinde lisans eğitimi gören öğrenci sayısına (evren= 5232) ulaşılmıştır. Daha sonra her bir lisans programındaki öğrenci sayısı evren sayısına bölünüp ön görülen örneklem sayısı (850) ile çarpılmış ve eğitim fakültesinin her bir lisans programından örnekleme dâhil edilecek öğrenci sayıları belirlenmiştir. Oranlı tabakalı örnekleme yöntemi kullanılarak örneklem sayısı belirlenmiş olmasına karşın, veri toplama araçlarının uygulanması aşamasında, ölçekler uygulama yapılan sınıflarda araştırmaya katılmaya gönüllü olan tüm öğrencilere uygulandığı için, öngörülen sayısının üzerinde bir örneklem büyüklüğüne ulaşılmıştır. Buna göre, örneklem sayısı 850 belirlenmiş olmakla birlikte veri toplama sürecinde 1083 kişilik bir örnekleme ulaşılmıştır.

Örneklemdaki cinsiyet dağılımında 773 (%71.4) kadın ve 310 (%28.6) erkek bulunmaktadır. Örneklem grubunun yaş aralığı 17-40; yaş ortalaması 20,42 ve standart sapma değeri 2,042'dir. Sınıf düzeylerine göre örneklemden; 288 (%26.6) birinci sınıf, 264 (%24.4) ikinci sınıf, 271 (%25) üçüncü sınıf ve 260 (%24) dördüncü sınıf öğrencisi yer almaktadır. Örneklem sayısının 11 lisans programına göre dağılımı ise şöyledir: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık 157 (%14.5); Okul Öncesi Öğretmenliği 167 (%15.4); Sınıf Öğretmenliği 140 (%12.9); Sosyal Bilgiler Öğretmenliği 89 (%8.2); Fen Bilgisi Öğretmenliği 98 (%9); Türkçe Öğretmenliği 94 (% 8.7); İlköğretim Matematik Öğretmenliği 67 (% 6.2); İngilizce Öğretmenliği 93 (% 8.6); Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği 75 (% 6.9); Resim-İş Öğretmenliği 52 (% 4.8); Müzik Öğretmenliği 51 (% 4.7). Örnekleme oluşturan eğitim fakültesi öğrencilerinin cinsiyet, sınıf ve lisans programlarına göre dağılımı Tablo 3.1.'de sunulmuştur.

Tablo 3.1.

Örnekleme Oluşturan Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Cinsiyet, Sınıf ve Lisans Programlarına Göre Dağılımı

Tablo 3.1.1.

Örnekleme Oluşturan Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Dağılımı

CİNSİYET	Frekans (n)	Yüzde (%)
Kadın	773	74.1
Erkek	310	28.6

Tablo 3.1.2.

Örnekleme Oluşturan Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımı

SINIF DÜZEYİ	Frekans (n)	Yüzde (%)
1. Sınıf	288	26.6
2. Sınıf	264	24.4
3. Sınıf	271	25
4. Sınıf	260	24

Tablo 3.1.3.

Örneklemi Oluşturan Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Lisans Programlarına Göre Dağılımı

BÖLÜM	Lisans Programı	Frekans (n)	Yüzde (%)
İlköğretim Bölümü	Okul Öncesi Öğretmenliği	167	15.4
	Sınıf Öğretmenliği	140	12.9
	Sosyal Bilgiler Öğretmenliği	89	8.2
	Fen Bilgisi Öğretmenliği	98	9
	İlköğretim Matematik Öğretmenliği	67	6.2
Türkçe Eğitimi Bölümü	Türkçe Öğretmenliği	94	8.7
Eğitim Bilimleri Bölümü	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	157	14.5
Yabancı Diller Eğitimi Bölümü	İngilizce Öğretmenliği	93	8.6
Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü	Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği	75	6.9
Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü	Resim-İş Öğretmenliği	52	4.8
	Müzik Öğretmenliği	51	4.7
TOPLAM		1083	% 100

3.4. Veri Toplama Süreci

Araştırma verilerini toplama işlemi 2014-2015 eğitim-öğretim yılı güz döneminde gerçekleştirilmiştir. Uygulama öncesinde, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Başkanlığı'na dilekçe ile başvurularak, Eğitim Fakültesi öğrencilerine veri toplama araçlarının uygulanabilmesi için gerekli resmi izin alınmıştır. Ders sorumlusu öğretim elemanlarının da izniyle veri toplama araçları ders saati içinde araştırmacı tarafından örneklem kapsamına alınan gönüllü öğrencilere

uygulanmıştır. Ölçme araçlarını uygulamadan önce öğrencilere araştırmanın amacı, kullanılan ölçme araçlarının nasıl cevaplanacağı konusunda gerekli ön bilgiler verilmiş ve öğrencilerin verdikleri cevapların gizli tutulacağı ve sadece bu araştırma kapsamında kullanılacağı belirtilmiştir. Bu araştırmaya katılmaya gönüllü öğrencilerden “Gönüllülük (Onam) Formu”nu doldurarak imzalamaları istenmiştir. Bu işlemten sonra veri toplama araçları uygulanmış ve uygulama süresi yaklaşık 20 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma için gerekli veriler öğrencilere uygulanan veri toplama araçları yoluyla elde edilmiştir. Veri toplama araçlarından elde edilen veriler bilgisayara aktarılmış ve veri girişi aşamasında bütün ölçekler kontrol edilerek çift işaretleme yapan ya da herhangi bir maddeyi işaretlemeyen öğrencilerin ölçekleri veri kodlama işleminin dışında bırakılarak analize alınmamıştır. Bütün istatistiksel analizler bilgisayarda “SPSS 16.0” (Statistical Packet for The Social Science) paket programı kullanılarak yapılmıştır.

Analiz basamağının ilk aşamasında, örnekleme oluşturan öğrencilerin cinsiyet, yaş, sınıf ve öğrenim gördükleri lisans programlarına göre dağılımını gösteren frekans ve yüzdeler hesaplanmıştır. Araştırmada yer alan değişkenler arasındaki ilişkinin ortaya konulması için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu tekniği kullanılmıştır. Araştırma değişkenlerine ilişkin betimleyici istatistik verileri incelenmiş ve değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerleri normal dağılım için kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu (basıklık= -.17 - 2.20; çarpıklık= -.58 - .61) görülmüştür. Sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide affetmenin düzenleyici (moderatör) rolünü test etmek için de Baron ve Kenny’nin (1986) basamaklarına dayalı hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz öncesinde, yaşam doyumu için cinsiyetin olası kontrol değişkeni olup olmadığını belirlemek amacıyla da bağımsız gruplar için t testi kullanılmıştır.

3.6. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, affetme düzeylerini belirlemek için Heartland Affetme Ölçeği; sürekli öfke düzeylerini ölçmek için Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği’nin sürekli öfke alt ölçeği, yaşam doyumu düzeylerini belirlemek amacıyla Yaşam Doyumu Ölçeği ve öğrencilerin bazı kişisel özelliklerine ilişkin bilgi toplamak amacı ile araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Veri toplama araçlarıyla ilgili daha detaylı açıklamalar aşağıda sunulmuştur.

3.6.1. Heartland Affetme Ölçeği (Heartland Forgiveness Scale)

Araştırmada Thompson ve diğerleri (2005) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye çeviri ve uyarlama çalışması Bugay ve Demir (2010) tarafından gerçekleştirilen Heartland Affetme Ölçeği Türkçe Formu kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe formu 18 maddeden oluşmakta ve yedili Likert derecelmeli olarak yanıtlanmaktadır. Ölçek “Kendini Affetme”, “Başkalarını Affetme” ve “Durumu Affetme” olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı kendini affetme alt ölçeği için .64, başkalarını affetme alt ölçeği için .79 ve durumu affetme alt ölçeği için .76 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tümü için Cronbach alfa değeri ise .81 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca ölçeğin orijinal üç faktörlü yapısının Türk örneklemini için uygunluğu test etmek amacıyla Açıklayıcı ve Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmış ve uyum değerleri yeterli düzeyde bulunmuştur (GFI = .92, AGFI = .90, RMSEA = .06). Heartland Affetme Ölçeği'nin bu çalışmadaki Cronbach alfa değerleri ise; kendini affetme alt ölçeği için 0.58, başkalarını affetme alt ölçeği için 0.77, durumu affetmek alt ölçeği için 0.69 ve ölçeğin tümü için 0.80 olarak bulunmuştur. Bugay ve Demir (2012)'in bir başka araştırma kapsamında yaptıkları geçerlik ve güvenirlik çalışmasında ise Ruminasyon Ölçeği Kısa Form ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılarak eşzaman (concurrent) geçerliliğine bakılmıştır. Bulgulara göre, kendini affetme alt boyutu ile ruminasyon ölçeği arasında -.32, başkalarını affetme alt boyutu ile ruminasyon ölçeği arasında -.09, durumu affetme ile ruminasyon ölçeği arasında -.34, affetme toplam puanı ile ruminasyon ölçeği arasında -.31 korelasyon değerine ulaşılmıştır. Kendini affetme alt boyutu ile yaşam doyumu ölçeği arasında .26, başkalarını affetme alt boyutu ile yaşam doyumu ölçeği arasında .10, durumu affetme ile yaşam doyumu ölçeği arasında .34, affetme toplam puanı ile yaşam doyumu ölçeği arasında .31 korelasyon değerine ulaşılmıştır. Bu sonuçlar, Heartland Affetme Ölçeği Türkçe Formu'nun eşzaman (concurrent) geçerliliğine sahip olduğunu göstermektedir (Bugay ve Demir, 2012). Heartland Affetme Ölçeği Ek B'de verilmiştir.

3.6.2. Sürekli Öfke-Öfke Tarzı Ölçeği (State-Trait Anger Expression Inventory)

Spielberger ve arkadaşları (1983) tarafından geliştirilmiş olan ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Özer (1994) tarafından yapılmıştır. Ölçek sürekli öfke ve öfke ifade tarzı olmak üzere iki ana alt boyuttan oluşmaktadır. Öfke ifade tarzı alt boyutu kendi içinde “öfke içte”, “öfke dışı” ve “öfke kontrol” alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Toplam 34 maddeden oluşan ölçek, “Hiçbir Zaman”, “Bazen”, “Çoğu Zaman”, “Her Zaman” seçeneklerinin yer

aldığı Likert tipi dörütlü derecelendirmeye dayalıdır. Ölçekte ters madde yoktur. İlk 10 madde Sürekli Öfke'yi ölçen ifadelerden oluşmaktadır. Sürekli öfke alt ölçeğinde kişinin genelde nasıl hissettiğine yönelik sorular vardır. Geriye kalan 24 madde Öfke İfade Tarzı ile ilgili maddelerdir. Bu maddelerden 8'i öfkeyi içte tutma, 8'i öfkeyi dışa vurma ve diğer 8'i de öfkeyi kontrol etme ile ilgilidir. Genel toplam puanın hesaplanamadığı ölçekte, alt boyutlar kendi içinde değerlendirilerek puanlanmaktadır. Öfke içe, öfke dışa ve öfke kontrol alt ölçeklerinden alınabilecek en yüksek puan 32, en düşük puan ise 8'dir. Sürekli öfke alt ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan ise 40'tır. Çeşitli örneklemelere uygulanan sürekli öfke (SL-Öfke) ölçeğinin iç tutarlık katsayısının .67 ile .92 arasında olduğu gözlenmiştir. Öfke tarz ölçeği faktör analizine tabi tutulduğunda alt boyutlarının ölçeğin özgün formuyla benzer olduğu görülmüştür. Öfke kontrolünü ölçen maddeler öfke kontrol; öfkenin dışa vurulmasını ölçen maddeler öfke dışa; öfkenin içte tutulmasını ölçen maddeler de öfke içte alt boyutlarını yansıtan faktörlere yığılmışlardır. Öfke içte alt boyutunun alfa değeri .58 -.76 arasında ; öfke dışa alt boyutunun alfa değeri .69 -.91 arasında ve öfke kontrol alt boyutunun alfa değeri .80 -.90 arasında bulunmuştur (Özer, 1994). Ölçeğin bu çalışmada hesaplanan Cronbach alfa değeri ise .82'dir. Sürekli Öfke Alt Ölçeği Ek C'de verilmiştir.

3.6.3. Yaşam Doyumu Ölçeği (Satisfaction with Life Scale)

Genel yaşam doyumunu ölçmek amacıyla geliştirilen bu ölçek “hiç katılmıyorum”dan, “tamamen katılıyorum”a kadar değişen cevaplar içeren, beş maddeli bir ölçektir (Diener ve diğ. 1985). Her bir maddeden alınan puanlar 1-7, toplam puan ise 1-35 arasında değişebilmektedir. Ölçekten alınan puanın yükselmesi yaşam doyumunun arttığını göstermektedir. Diener ve diğerleri (1985), ölçeğin iç tutarlık katsayısının .87, test tekrar test korelasyonunun ise .82 olduğunu belirtmişlerdir. Ölçeğin Türkçe geçerlik, güvenirlik çalışması Köker (1991) ve Yetim (1993) tarafından yapılmıştır. Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında da ölçek maddeleri ile, orijinal ölçek arasında benzer sonuçlara ulaşılmıştır (akt. Durak, Şenol Durak ve Gençöz, 2010). Yetim'in çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa değeri 0.86 olarak bildirilmiştir (Yetim 1993; akt. Gündoğar ve diğ., 2007). Ölçeğin Türkçe formu için alfa katsayısı .86 bulunmuştur ve test-tekrar test güvenirliği ise .73 olarak elde edilmiştir (Yetim, 1991; akt. Karaçay, 2011, s.58). Bu çalışmada ise yaşam doyumunu ölçeğinin Cronbach alfa değerinin 0.81 olduğu görülmüştür. Yaşam Doyumu Ölçeği Ek D'de verilmiştir.

3.6.4. Kişisel Bilgi Formu

Örneklem kapsamındaki öğrencilerin cinsiyet, yaş, sınıf ve öğrenim gördükleri lisans programının belirlenmesi için araştırmacı tarafından oluşturulan formdur. Kişisel Bilgi Formu Ek E’de verilmiştir.



BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde, araştırmada ele alınan alt problemlere ilişkin olarak, Baron ve Kenny'nin (1996) düzenleyici (moderating) model basamaklarına dayalı hiyerarşik regresyon analizinden elde edilen bulgular sunulmuştur. Ayrıca, araştırma değişkenlerinin tanımlayıcı istatistiklerine, değişkenler arası korelasyonlara ve yaşam doyumu için cinsiyetin olası kontrol değişkeni olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan t testinin sonuçlarına yer verilmiştir.

Araştırmada ele alınan değişkenlere ilişkin betimleyici istatistik sonuçları Tablo 4.1.'de yer almaktadır.

Tablo 4.1.

Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık
1. Kendini Affetme	27.93	5.62	-.09	2.20
2. Başkasını Affetme	25.55	7.32	-.21	-.17
3. Durumu Affetme	27.34	5.98	-.25	.63
4. Affetme	80.84	14.45	-.14	.62
5. Sürekli Öfke	22.36	5.49	.61	.24
6. Yaşam Doyumu	23.73	5.89	-.58	-.01

Tablo 4.1.'e bakıldığında, basıklık ve çarpıklık değerlerinin normallik sınırları içinde (± 3) yer aldığı görülmektedir (D'Agostino, Belanger ve D'Agostino, 1990). Ayrıca, beş değişkenin normallik dağılımını gösteren histogram grafikleri de incelenmiş ve değişkenlerin puan dağılımlarının normal olduğu kanaatine varılmıştır.

Araştırmada incelenen bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu kullanılarak belirlenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 4.2.'de yer almaktadır.

Tablo 4.2.'de görüldüğü gibi, araştırmanın yordanan/kriter değişkeni olan yaşam doyumu ile yordayıcı değişkenler arasındaki korelasyon değerleri Sürekli Öfke için -.19'dur. Yaşam doyumunun "Affetme" değişkenleriyle (Toplam Affetme, Kendini Affetme, Başkalarını Affetme, Durumu Affetme) olan korelasyonları ise .08 ile .24 arasında değişmektedir.

Tablo 4.2.

Araştırma Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Katsayıları

	Yaşam Doyumu	Affetme (Toplam)
1. Yaşam Doyumu	-	-
2. Affetme (Toplam)	,22*	-
3. Kendini Affetme	,24*	,68*
4. Başkalarını Affetme	,08*	,77*
5. Durumu Affetme	,21*	,83*
6. Sürekli Öfke	-,19*	-,49*

* $p < .01$

Bu araştırmada, yordanan değişken olan yaşam doyumu üzerindeki olası cinsiyet etkisini test edebilmek için, yaşam doyumu puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız gruplar için t- testi ile analiz edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 4.3.'te yer almaktadır.

Tablo 4.3.

Yaşam Doyumu Puanlarının Cinsiyete Göre Değişimini Gösteren t-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	S	sd	t	p
Yaşam Doyumu	Kadın	773	24.28	5.78	555	4.79	0.00*
	Erkek	310	22.38	5.95			

Tablo 4.3.'e bakıldığında, yaşam doyumu puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği ($t = 4.79$; $p < .01$) ve bu farkın kadınlar lehine olduğu görülmektedir. Yaşam doyumu puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermesi nedeniyle, bu çalışmada cinsiyetin yaşam doyumu üzerindeki olası etkisini kontrol edebilmek amacıyla hiyerarşik regresyonda cinsiyet ilk basamakta bir “kontrol değişkeni” olarak analize alınmıştır.

Yaşam doyumu ve sürekli öfke arasındaki ilişkide affetmenin düzenleyici (moderator) etkisi, Baron ve Kenny'nin (1986) düzenleyicilik (moderatör) modeline ilişkin önerdiği basamaklar kullanılarak hiyerarşik regresyon analizi ile test edilmiştir. Kategorik bir değişken olan cinsiyet analize gölge (dummy) kodlama yapılarak alınmıştır. Kategorik veriler içerebilen regresyon analizlerinde sınıflamalı değişken, düzeylerinden biri dışta bırakılarak düzey sayısının bir eksiği (G-1) kadar üretilen ve “dummy” değişken olarak isimlendirilen yeni yapay değişken oluşturulur. Buna göre, hiyerarşik regresyon analizinde

cinsiyet için gölge değişkeni kadın (1), erkek (0) olarak kodlanmıştır (Büyüköztürk, 2005, s.56).

Regresyon analizlerinde yüksek korelasyonlardan kaynaklanabilecek çoklu doğrusallık (multicollinearity) sorununu azaltabilmek amacıyla, yordayıcı (sürekli öfke) ve düzenleyici (affetme) değişkenler için standart z puanlar hesaplanarak, analizlerde standardize edilmiş puanlar kullanılmıştır (Frazier, Tix ve Barron, 2004, s.120).

Baron ve Kenny'nin (1986) düzenleyicilik (moderating) modeline ilişkin önerdiği basamaklara dayalı hiyerarşik regresyon analizinde, sırasıyla ilk basamakta kontrol değişkeni (cinsiyet), ikinci basamakta yordayıcı değişken, üçüncü basamakta düzenleyici (moderatör) değişken ve son basamakta düzenleyici ve yordayıcı değişkenlerin etkileşimi analize girilmektedir. Düzenleyici ve yordayıcı değişkenlerin etkileşiminin yordanan/kriter değişkeni (yaşam doyumu) anlamlı olarak yordaması, modelde düzenleyici (moderatör) bir etkinin var olduğunu göstermektedir (s. 1175,1176).

Araştırmada ele alınan problemlere ilişkin analiz sonuçları sırasıyla tablolarda gösterilerek açıklanmıştır. İlk olarak sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide toplam affetmenin düzenleyici rolü; ikinci olarak sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide kendini affetmenin düzenleyici rolü; üçüncü olarak sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide başkalarını affetmenin düzenleyici rolü ve son olarak sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide durumu affetmenin düzenleyici rolü olup olmadığına ilişkin bulgular yer almaktadır.

4.1. Sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide toplam affetmenin düzenleyici bir rolü var mıdır?

Sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide toplam affetmenin düzenleyici rolünün olup olmadığının belirlenmesi için yapılan hiyerarşik regresyon analizinin sonuçları Tablo 4.4.'te yer almaktadır.

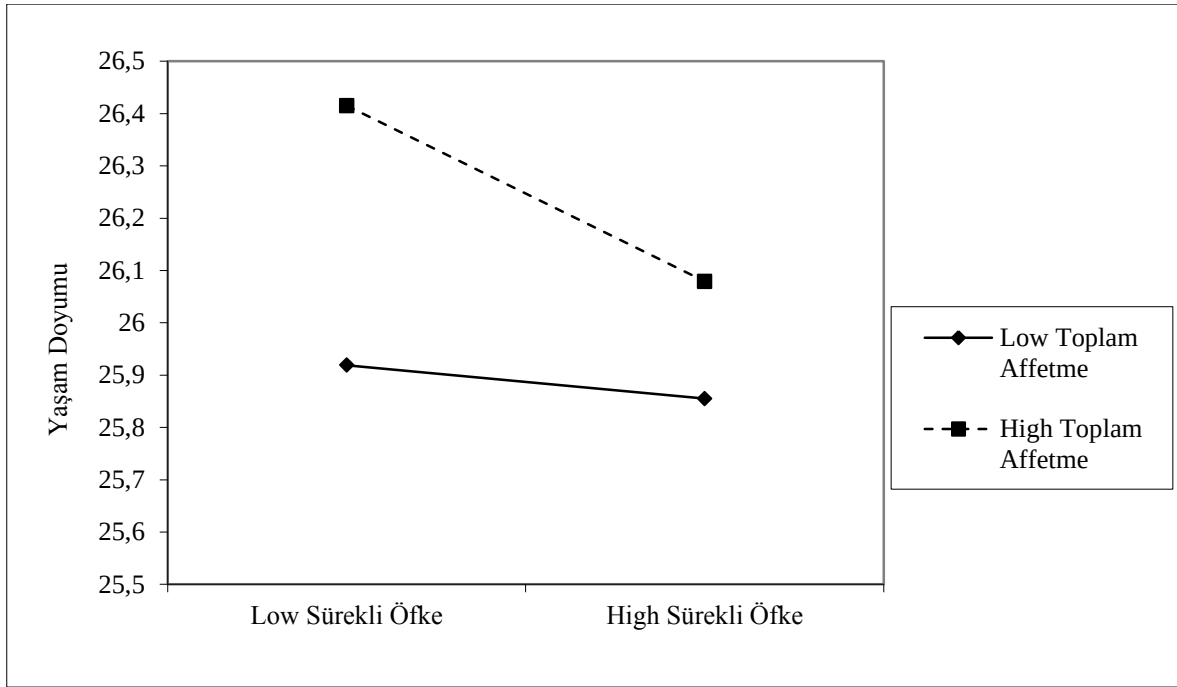
Tablo 4.4.

Sürekli Öfke ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Toplam Affetmenin Düzenleyici Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

<i>Değişkenler</i>	<i>B</i>	<i>SEB</i>	<i>β</i>	<i>t</i>	<i>R²</i>
Yordanan Değişken: Yaşam Doyumu					
1. Adım					
Cinsiyet	-1.90	.39	-.15	-4.85*	.021*
2. Adım					
Sürekli Öfke	-1.06	.18	-.18	-6.06*	.053*
3. Adım					
Sürekli Öfke	-.54	.20	-.09	-2.74*	
Toplam Affetme	1.06	.20	.18	5.35*	.078*
4. Adım					
Sürekli Öfke	-.59	.20	-.10	-2.99*	
Toplam Affetme	1.06	.20	.18	5.38*	.082**
Toplam Affetme x Sürekli Öfke	-.34	.15	-.07	-2.31**	

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

Tablo 4.4.'te izlenebildiği gibi, hiyerarşik regresyon analizinde ilk basamakta kontrol değişkeni olan cinsiyet ($\beta = -.15$; $p < .01$), ikinci basamakta yordayıcı değişken olan sürekli öfke ($\beta = -.18$; $p < .01$) ve üçüncü basamakta düzenleyici değişken olan toplam affetme ($\beta = .18$; $p < .01$) yaşam doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır. Son basamakta da toplam affetme ve sürekli öfke etkileşimi yaşam doyumunu anlamlı olarak yordamıştır. Bu sonuçlar, yaşam doyumu ve sürekli öfke arasındaki ilişkide toplam affetmenin düzenleyici (moderatör) bir rolünün olduğunu göstermektedir. Bir başka deyişle, sürekli öfke azaldıkça yaşam doyumu artmaktadır ve bu artış toplam affetme düzeyi yüksek olan bireylerde daha fazladır. Bu etkileşim Şekil 4.1.'de gösterilmiştir.



Şekil 4.1. Sürekli öfke ve yaşam doyumu ilişkisinde toplam affetmenin düzenleyici rolüne ilişkin etkileşim grafiği

Şekil 4.1.'e göre, sürekli öfke azaldıkça yaşam doyumu artmaktadır; bu artış, toplam affetme düzeyi yüksek olanlarda, düşük olanlara göre daha fazladır. Buna göre, sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki olumsuz ilişkide, yüksek düzeydeki toplam affetmenin düzenleyici (moderatör) bir rolü bulunmaktadır. Diğer bir deyişle, sürekli öfkenin yaşam doyumu üzerindeki olumsuz etkisini azaltmada yüksek düzeydeki toplam affetme bir tampon (buffer) rolü oynamaktadır.

4.2. Sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide kendini affetmenin düzenleyici bir rolü var mıdır?

Sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide kendini affetmenin düzenleyici rolünün olup olmadığının belirlenmesi için yapılan hiyerarşik regresyon analizinin sonuçları Tablo 4.5.'te yer almaktadır.

Tablo 4.5.

Sürekli Öfke ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Kendini Affetmenin Düzenleyici Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

<i>Değişkenler</i>	<i>B</i>	<i>SEB</i>	<i>β</i>	<i>t</i>	<i>R²</i>
Yordanan Değişken: Yaşam Doyumu					
1. Adım					
Cinsiyet	-1.90	.39	-.15	-4.85*	.021*
2. Adım					
Sürekli Öfke	-1.06	.18	-.18	-6.06*	.053*
3. Adım					
Sürekli Öfke	-.70	.18	-.12	-3.95*	.096*
Kendini Affetme	1.28	.18	.22	7.17*	
4. Adım					
Sürekli Öfke	-.71	.18	-.12	-4.00*	.097
Kendini Affetme	1.28	.18	.22	7.19*	
Kendini Affetme x Sürekli Öfke	-.13	.15	-.02	-.83	

* $p < .01$

Tablo 4.5.'te izlenebildiği gibi, hiyerarşik regresyon analizinde ilk basamakta kontrol değişkeni olan cinsiyet ($\beta = -.15$; $p < .01$), ikinci basamakta yordayıcı değişken olan sürekli öfke ($\beta = -.18$; $p < .01$) ve üçüncü basamakta düzenleyici değişken olan kendini affetme ($\beta = .22$; $p < .01$) yaşam doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır. Son basamakta ise sürekli öfke ve kendini affetme etkileşimi ($\beta = -.02$, $p > .05$) yaşam doyumunu anlamlı olarak yordamamıştır. Bu sonuçlar, yaşam doyumunu ve sürekli öfke arasındaki ilişkide kendini affetmenin düzenleyici (moderatör) bir rolünün olmadığını göstermektedir. Diğer deyişle, sürekli öfkenin yaşam doyumundaki olumsuz etkisi kendini affetmenin düşük ya da yüksek olmasına göre değişmemektedir.

4.3. Sürekli öfke ve yaşam doyumundaki ilişkide başkalarını affetmenin düzenleyici bir rolü var mıdır?

Sürekli öfke ve yaşam doyumundaki ilişkide başkalarını affetmenin düzenleyici rolünün olup olmadığının belirlenmesi için yapılan hiyerarşik regresyon analizinin sonuçları Tablo 4.6.'da yer almaktadır.

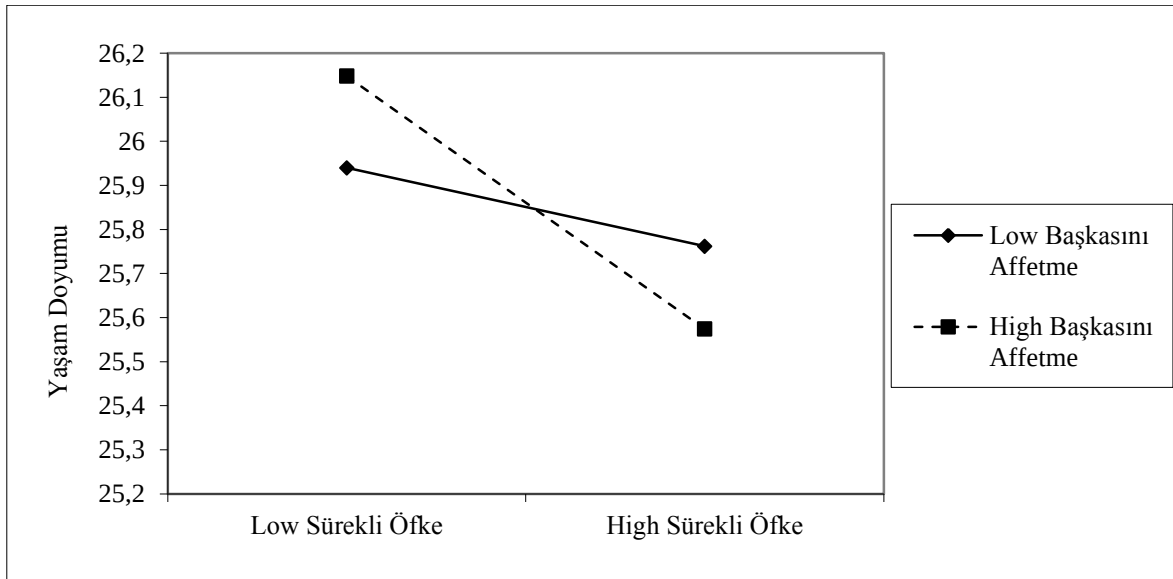
Tablo 4.6.

Sürekli Öfke ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Başkalarını Affetmenin Düzenleyici Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

<i>Değişkenler</i>	<i>B</i>	<i>SEB</i>	<i>β</i>	<i>t</i>	<i>R²</i>
Yordanan Değişken: Yaşam Doyumu					
1.Adım					
Cinsiyet	-1.90	.39	-.15	-4.85*	.021*
2. Adım					
Sürekli Öfke	-1.06	.18	-.18	-6.06*	.053*
3. Adım					
Sürekli Öfke	-1.07	.19	-.18	-5.50*	.053
Başkalarını Affetme	-.02	.19	-.00	-.09	
4.Adım					
Sürekli Öfke	-1.11	.19	-.19	-5.73*	.063*
Başkalarını Affetme	.03	.19	.00	.15	
Başkalarını Affetme x Sürekli Öfke	-.52	.16	-.10	-3.31*	

* $p < .01$

Tablo 4.6.'da izlenebildiği gibi, hiyerarşik regresyon analizinde ilk basamakta kontrol değişkeni olan cinsiyet ($\beta = -.15$; $p < .01$), ikinci basamakta yordayıcı değişken olan sürekli öfke ($\beta = -.18$; $p < .01$) yaşam doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır. Üçüncü basamakta düzenleyici değişken olan başkalarını affetme ($\beta = -.00$; $p > .05$) ise yaşam doyumunu anlamlı olarak yordamamıştır. Başkalarını affetme ve sürekli öfke etkileşimi ($\beta = -.10$, $p < .05$) yaşam doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır. Bu sonuçlar, yaşam doyumunu ve sürekli öfke arasındaki ilişkide başkalarını affetmenin düzenleyici (moderatör) bir rolünün olduğunu göstermektedir. Buna göre, sürekli öfke azaldıkça yaşam doyumunu artmaktadır ve bu artış başkalarını affetme düzeyi yüksek olan bireylerde daha fazladır. Bu etkileşim Şekil 4.2.'de gösterilmiştir.



Şekil 4.2. Sürekli öfke ve yaşam doyumu ilişkisinde başkasını affetmenin düzenleyici rolüne ilişkin etkileşim grafiği

Şekil 4.2.'ye göre, sürekli öfke azaldıkça yaşam doyumu artmaktadır; bu artış, başkasını affetme düzeyi yüksek olanlarda, düşük olanlara göre daha fazladır. Buna göre, sürekli kaygı ve yaşam doyumu arasındaki olumsuz ilişkide, yüksek düzeydeki başkasını affetmenin düzenleyici (moderatör) bir rolü bulunmaktadır. Diğer bir deyişle, sürekli öfkenin yaşam doyumu üzerindeki olumsuz etkisini azaltmada yüksek düzeydeki başkasını affetme bir tampon (buffer) rolü oynamaktadır.

4.4. Sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide durumu affetmenin düzenleyici bir rolü var mıdır?

Sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide durumu affetmenin düzenleyici rolünün olup olmadığının belirlenmesi için yapılan hiyerarşik regresyon analizinin sonuçları Tablo 4.7.'de yer almaktadır.

Tablo 4.7.

Sürekli Öfke ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Durumu Affetmenin Düzenleyici Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

<i>Değişkenler</i>	<i>B</i>	<i>SEB</i>	<i>β</i>	<i>t</i>	<i>R²</i>
Yordanan Değişken: Yaşam Doyumu					
1.Adım					
Cinsiyet	-1.90	.39	-.15	-4.85*	.021*
2. Adım					
Sürekli Öfke	-1.06	.18	-.18	-6.06*	.053*
3. Adım					
Sürekli Öfke	-.66	.19	-.12	-3.52*	.079*
Durumu Affetme	1.02	.19	.17	5.42*	
4.Adım					
Sürekli Öfke	-.68	.19	-.12	-3.61*	.081
Durumu Affetme	1.06	.19	.18	5.59*	
Durumu Affetme x Sürekli Öfke	-.26	.15	-.05	-1.74	

* $p < .01$

Tablo 4.7.'de izlenebildiği gibi, hiyerarşik regresyon analizinde ilk basamakta kontrol değişkeni olan cinsiyet ($\beta = -.15$; $p < .01$), ikinci basamakta yordayıcı değişken olan sürekli öfke ($\beta = -.18$; $p < .01$) ve üçüncü basamakta düzenleyici değişken olan durumu affetme ($\beta = .17$; $p < .01$) yaşam doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır. Son basamakta ise sürekli öfke ve durumu affetme etkileşimi ($\beta = -.05$, $p > .05$) yaşam doyumunu anlamlı olarak yordamamıştır. Bu sonuçlardan, yaşam doyum ve sürekli öfke arasındaki ilişkide durumu affetmenin düzenleyici (moderatör) bir rolünün olmadığı anlaşılmaktadır. Bir başka ifadeyle, sürekli öfkenin yaşam doyum üzerindeki olumsuz etkisi durumu affetmenin düşük ya da yüksek olmasına göre değişmemektedir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, verilerin analizi ile elde edilen bulgular tartışılarak, yorumlanmış ve araştırma sonuçlarına dayalı öneriler sunulmuştur. Tartışma kısmı, bulgular bölümündeki sıraya göre düzenlenmiştir.

5.1. Tartışma

Araştırmanın birinci alt problemi “sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide toplam affetmenin düzenleyici bir rolü var mıdır?” biçiminde ifade edilmiştir. Araştırma bulguları, sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide toplam affetmenin düzenleyici (moderatör) bir rolünün olduğunu göstermektedir. Bir başka deyişle, sürekli öfke azaldıkça yaşam doyumu artmaktadır ve bu artış toplam affetme düzeyi yüksek olanlarda daha fazladır. Düzenleyicilik modelinin etkili olması durumunda ara değişkenin bir tampon rolü oynadığı (Fraizer, Tix ve Barron, 2004, s.117) belirtilmektedir. Buna göre, sürekli öfkenin yaşam doyumu üzerindeki olumsuz etkisini azaltmada toplam affetmenin bir tampon rolü oynadığı söylenebilir. Bu sonuç alanyazında affetme ve öfke arasındaki bağıntıyı açıklayan kavramsal görüşler ile; benzer değişkenlerin incelendiği bazı araştırmalar ışığında değerlendirilebilir. Wade, Bailey ve Shaffer (2005) affetmeyi, incinmeden kaynaklanan acı, öfke ve intikam duygularını, gerekli fiziksel ve/veya duygusal sınırları koruyarak olumlu duygularla değiştirme olarak tanımlamaktadırlar (akt. Wade, Post ve Cornish, 2011, s.197). Affetme; bireyi üzen karşıdaki kişiye karşı bilinçli ve isteyerek öfke, hüsrana ve intikam yerine; merhamet, empati, cömertlik gibi olumlu duygular ve tepkiler geliştirebilmek için çaba sarf etmektir (Enright, 1996, s.108). Bu açıklamalardan anlaşılacağı gibi, affetme süreciyle birlikte bireyin öfke duygusu, yerini şefkat, cömertlik, empati gibi olumlu tutumlara bırakabilmektedir. Soylu (2010) tarafından yapılan araştırmada, affedici kişilik düzeyi yüksek olan bireylerde saldırganlık düzeyinin affedici kişilik düzeyi düşük olanlara göre daha az olduğu gözlenmiştir. Gassin, Enright ve Knutson (2005) ile Worthington ve Wade (1999) de yaptıkları araştırmalarda, affetmenin öfke ve depresyonla olumsuz; sosyal davranışlarla olumlu yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca, affediciliğin yaşam doyumu ve öznel iyi oluş ile olumlu yönde ilişkisini (Eldeleklioğlu, 2015; Gull ve Rana, 2013; Lawler Row ve Piferi, 2006) ve affetmenin, sosyal destek ve dengeli duygulanım aracılığıyla yaşam doyumu üzerinde dolaylı bir etkisinin olduğunu (Zhu, 2015) ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır. Bu araştırmalar göz önüne alınarak denilebilir ki, affedicilik eğilimi yüksek

olanlar daha az öfkeli olarak, daha olumlu sosyal davranışlar sergileyebilmekte; sosyal destek ve dengeli duygulanım aracılığıyla da yaşamlarından daha fazla doyum elde edebilmektedirler. Dolayısıyla, affetmenin sosyal ilişkilere olumlu olarak yansıyan bu özellikleri, sürekli öfkenin daha az yaşanmasını ve yaşamdan daha fazla doyum elde edilmesini kolaylaştırıcı bir etmen olduğu düşünülebilir.

Araştırmanın bir diğer alt problemi “sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide kendini affetmenin düzenleyici bir rolü var mıdır?” biçiminde ifade edilmiştir. Araştırma bulgularına göre, sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide kendini affetmenin düzenleyici (moderatör) bir rolü bulunmamaktadır. Bir başka ifadeyle, sürekli öfkenin yaşam doyumu üzerindeki olumsuz etkisi kendini affetmenin düşük ya da yüksek olmasına göre değişmemektedir. Hall ve Fincham (2005, s.623) kendini affetmeyi, kişinin kendine karşı küskünlük, kendini cezalandırma ve kendini yıkan davranışları azaltarak kendine karşı olumlu davranışları arttırması ile ilgili değişimler olarak tanımlamıştır. Bu açıklamadan anlaşılacağı gibi, kendini affetme süreciyle birlikte bireyin kendine olan öfke duygusu, yerini şefkat, cömertlik, empati gibi olumlu tutumlara bırakabilmektedir. Yapılan araştırmalar, kendini affetmenin mental ve psikolojik sağlıkla pozitif bir ilişkiye sahip (Avery, 2008) ve psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu (Halisdemir, 2013; Thompson ve diğ., 2005) ortaya koymaktadır. Ayrıca Hirsch, Webb ve Jeglic (2012) yaptıkları çalışmada, öfkeyi içte tutma ve öfkeyi dışa yöneltme ile intihar davranışları arasındaki ilişkide kendini affetmenin aracı rolü oynadığı sonucuna ulaşmışlardır. Alanyazında, gerek kendini affetmeyle birlikte bireyin kendisine karşı olan olumsuz tutumlarının (öfke gibi) yerini olumlu tutumlara bıraktığı yönündeki kavramsal açıklamalar, gerekse kendini affetmenin öfke yaşantıları ve psikolojik iyi oluşla olan ilişkilerini gösteren araştırmalar ışığında, bu araştırmada kendini affetmenin sürekli öfke ve yaşam doyumu arasında düzenleyici bir role sahip olması beklenmekteydi. Bu sonuç, farklı kültürlerdeki bireyci ve toplulukçu (kollektivist) yönelimlerin affetmeyle ilişkili bazı psiko-sosyal yansımalarının olabileceğini akla getirmektedir. Sandage ve Wiens (2001) affetmenin bireyci ve toplulukçu toplumlardaki kavramsallaştırılmasını incelemiştir. Buna göre bireyci toplumlar affetmede; hataya sebep olarak kendilerini görme, kendileri üzerine düşünme ve affetmede bireysel becerileri kullanma eğilimindedir. Toplulukçu toplumlar ise affetmede; birbirleriyle ilişkilerin ön plana çıktığı, hataların kendilerinden ve başkalarından kaynaklandığını düşünme ve affetmede toplumsal sembolleri kullanma eğilimindedirler (s.204). Sandage ve Williamson (2005) bireyci toplumlarda affetmenin bireysel iyi oluşla, toplulukçu toplumlarda toplumsal iyi oluşla ilişkili olduğunu vurgulamışlardır (akt. Hook,

2005, s.7). Alanyazındaki bu açıklamalar ışığında denilebilir ki, toplulukçu toplumlardaki affetmede daha çok ilişkisel ve toplumsal değerlendirmeler söz konusu olduğu için, kendini affetme boyutu da toplulukçu toplumlarda bireyci toplumlara göre daha az öne çıkarılıyor olabilir. Toplulukçu toplumlarda affetmenin daha çok toplumsal iyi oluşla ilişkili olduğu göz önüne alınarak, bireylerin kendilerinden çok, başkalarıyla ilişkilerine yönelmelerinin, kendini affetme ile ilgili süreçleri gölgede bırakmış olabileceği değerlendirilebilir. Bu araştırmanın örnekleminin toplulukçu yönelimi ağır basan bir kültürde yaşadığı düşünüldüğünde, kendini affetmenin bizim kültürümüzde bireyin psiko-sosyal uyumunda yeterince işlevsel olmaması anlaşılır görünmektedir. Ayrıca, sürekli öfke ile kişilerarası ilişkilerin bağıntısını ortaya koyan araştırmalar (Arslan, 2010; Lench, 2004; Özmen Süataç, 2010; Uzun, 2008) göz önüne alınarak, sürekli öfkenin daha çok kişilerarası ilişki problemlerinde ortaya çıkabileceği ve bireyin sürekli öfkenin kaynağı olarak kendisinden daha çok başkalarını görebileceğini düşündürmektedir. Bu durum, sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide kendini affetmenin düzenleyici işlevinin olmamasında bir etmen olarak değerlendirilebilir.

Araştırmada yanıt aranan bir başka alt problem de “sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide başkalarını affetmenin düzenleyici bir rolü var mıdır?” olarak ifade edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide başkalarını affetmenin düzenleyici (moderatör) bir rolünün olduğunu göstermektedir. Bir başka deyişle, sürekli öfke azaldıkça yaşam doyumu artmaktadır ve bu artış başkalarını affetme düzeyi yüksek olanlarda daha fazladır. Buna göre, sürekli öfkenin yaşam doyumunu azaltıcı etkisine karşı başkalarını affetmenin bir tampon rolü oynadığı söylenebilir. Yapılan araştırmalar, başkalarını affetmenin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar (Çivan, 2013), öfke, yaşam doyumu, anksiyete ve depresyon (Thompson ve diğ., 2005) ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca diğer bazı araştırmalara göre, sürekli öfke ile kişilerarası ilişkiler arasında anlamlı bir ilişki (Lench, 2004; Özmen Süataç, 2010; Uzun, 2008; Arslan, 2010) bulunmaktadır. Bu araştırmalar ışığında denilebilir ki, başkalarını affetme eğilimi yüksek olanlar ilişkilerle ilgili daha az bilişsel çarpıtmalara ve daha olumlu kişilerarası ilişkilere sahip, depresyon ve anksiyete düzeyi düşük ve daha az öfkeli olarak yaşamdan daha çok doyum alabilmektedirler. Sürekli öfkenin daha çok diğer insanlarla olan ilişki sorunlarında yaşanabileceği göz önüne alındığında, başkalarını affedebilen bireylerin diğer insanlarla daha olumlu ilişkiler geliştirerek, daha az öfke yaşayabilecekleri ve durumun yaşam doyumlarına da olumlu yansıtılabileceği düşünülebilir.

Bir diğer alt problem ise “sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide durumu affetmenin düzenleyici bir rolü var mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırma bulgularına göre, sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide durumu affetmenin düzenleyici (moderatör) bir rolü gözlenmemiştir. Bir başka ifadeyle, sürekli öfkenin yaşam doyumu üzerindeki olumsuz etkisi durumu affetmenin düşük ya da yüksek olmasına göre değişmemektedir. Durumu affetmenin öfke ile olumsuz (Mauger, Perry, Freeman ve Grove, 1992; Thompson ve diğ., 2005); yaşam doyumu ile olumlu (Thompson, 2005) yönde ilişkili olduğunu ve durumu affetmenin psikolojik iyi oluşun dört farklı düzeyinin (öfke, anksiyete, yaşam doyumu ve depresyon) anlamlı bir yordayıcısı olduğunu (Thompson ve diğ., 2005) ortaya koyan araştırmalar ışığında, bu çalışmada durumu affetmenin sürekli öfke ve yaşam doyumu arasında moderatör bir işlev sergileyebileceği öngörülmüştü. Bu sonuç, durumu affetmenin kendini ve başkalarını affetmeden ayırışan özellikleri bağlamında açıklanabilir. Enright ve Zell (1989), bireylerin doğal afet veya hastalıkları affetmek yerine diğer insanları ve kendilerini affetmeye eğilimli olduklarını vurgulamıştır (akt. Thompson ve diğ., 2005, s.320). Örneğin; herhangi bir hastalık durumunda kişi hastalığa sebep olarak genetik faktörleri görürse, bu durumda genetik faktörün aktarımının sağlandığı aile bireylerini (anne, baba, vb.) suçlayabilmekte ve bu nedenle de durumu affetmeden çok, başkalarını affetme ön plana çıkabilmektedir. Kişi hastalığa sebep olarak kendisinin yaptığı hatalı davranışları (sağlıksız beslenme, sağlığa dikkat etmeme, vb.) görürse bu durumda da kendini affetme ön plana çıkabilmektedir (Thompson ve diğ., 2005, s.321). Durumu affetme ile ilgili açıklamalardan da anlaşılacağı gibi, zaman zaman affedilecek durumların nedenleri olarak bireyler kendilerini ya da başkalarını hatalı olarak görebilmektedirler. Bu bağlamda, yaşanan herhangi olumsuz bir durumda birey durumu affetmeden önce, daha çok kendini ya da başkalarını affetme yöneliminde olabilir. Dolayısıyla, durumu affetmenin diğer affetme boyutlarından yeterince ayırmamış olma ihtimali, sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi düzenleyebilecek güçte bir ara değişken rolüne de sahip olamayacağını düşündürmektedir.

5.2. Öneriler

Araştırma bulguları, sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki olumsuz ilişkide, toplam affetme ve başkalarını affetmenin düzenleyici bir rol üstlendiğini; kendini affetme ve durumu affetmenin ise düzenleyici işlevinin bulunmadığını ortaya koymaktadır. Bu bulgulara bakılarak, sürekli öfkenin yaşam doyumu üzerindeki olumsuz etkisine karşı yüksek düzeydeki toplam affetme ve başkalarını affetmenin bir tampon işlevi gördüğü ve bu olumsuz etkiyi azalttığı sonucuna varılabilir. Buna göre, bireyin diğer insanlarla olan ilişkilerinde, istenmedik

durumlarda ya da kendisi hata yaptığında affedebildiği ölçüde, daha az öfke yaşayarak yaşamından daha fazla hoşnut olabilmesi mümkündür.

Araştırmadan elde edilen bulgular ışığında şu öneriler sunulabilir:

Bu çalışmada, sürekli öfke ile ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide kendini affetmenin düzenleyici bir rolünün olmadığı gözlenmiş ve bu sonuç kültürel olarak toplulukçu yönelimin kendini affetme üzerindeki olası etkileriyle açıklanmıştır. Ülkemizde kendini ve başkalarını affetme ile bireyci ve toplulukçu eğilimlerin ilişkilerini inceleyecek yeni araştırmalar, toplulukçu ve bireyci yönelimlere göre affetme süreçlerindeki değişiminin daha kapsamlı değerlendirilmesine katkı sağlayabilir. Ayrıca, bu konuda kültürler arası karşılaştırmalı araştırmalar da yapılabilir.

Araştırmada elde edilen bulgulardan birisi de, sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide durumu affetmenin düzenleyici bir işleve sahip olmamasıdır. Durumu affetmenin, kimi zaman kendini ve başkalarını affetme üzerinden gerçekleşebileceği yönündeki açıklamalar göz önüne alınarak, üç affetme boyutu arasındaki ilişkilerin hangi koşullarda ve hangi psikolojik değişkenlerle bağımlı olarak değişim gösterdiğini ortaya koyabilecek yeni araştırmalara da gereksinim olduğu söylenebilir. Ayrıca bu sebeplere bağlı olarak durumu affetmenin kavramsallaştırmasının gözden geçirilmesi önerilebilir.

Üniversite öğrencilerinde affetme eğilimi arttıkça, sürekli öfkenin yaşam doyumu üzerindeki olumsuz etkisinin azaldığını ortaya koyan bu araştırmadan hareketle, affetmeyi geliştirici psikoeğitim programlarının sürekli öfke ve yaşam doyumu ile diğer psikolojik değişkenler üzerindeki etkililiğini test edecek deneysel araştırmaların yapılması önerilebilir. Ayrıca, öfke kontrol programlarının affetme boyutları üzerindeki etkisi de incelenebilir.

Üniversite psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinde, özellikle öfkesini kontrol etmekte zorlanan öğrencilere yönelik olarak, affetmeyi geliştirmeyi amaçlayan grup psikoeğitim çalışmaları yürütülebilir. Ayrıca, öfke kontrol programlarının içeriğinde de affetmeyi arttıracak etkinliklere yer verilebilir.

KAYNAKÇA

- Ağaoğlu, C. (2012). *Cinsiyetleri farklı üniversite ikinci sınıf öğrencilerinin iyilik hali boyutlarına göre özyeterlik ve sürekli öfkelerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 327414)
- Akal, A. (2010). *Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek ile öfke ifade biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 278797)
- Akmaz, N. (2009). *Eğitim yöneticilerinin bağlanma stilleri ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 234803)
- Armsden, G.C. & Greenberg, M.T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16(5), 427-454.
- Arslan, C. (2010). Öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin stresle başa çıkma ve kişiler arası problem çözme açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(1), 7-43.
- Asıcı, E. (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 342309)
- Aşçıoğlu Önal, A. (2014). *Bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon düzeyinin affetmeyi yordama gücünün incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 370319)
- Atçeken, M. (2014). *Dindarlık, evlilik doyumu ve kişilik özelliklerinin bağışlama ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 385578)
- Avery, C.M. (2008). The relationship between self-forgiveness and health: Mediating variables and implications for well-being. *The Sciences and Engineering*, 69(3), 19-39.
- Aydın, B., İmamoğlu, S. ve Yukay, M. (2005). Üniversite öğrencilerinin öfke yaşantıları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21(21), 1-18.
- Aydiner, B.B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 328014)
- Bailey, R. & Miller, C. (1998). Life satisfaction and life demands in college students. *Social behavior and Personality*, 26(1), 51-56.
- Balkaya, F. (2001). Öfke: Temel boyutları, nedenleri ve sonuçları. *Türk Psikoloji Yazıları*, 4(7), 21-45.
- Baltaş, A. ve Baltas, Z. (1987). *Başarılı ve sağlıklı olmak için stres ve başa çıkma yolları* (8.basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Baron, R.M. & Kenny, D.A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Bıyık, N. (2004). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık duygularının kişisel ve sosyal özellikleri, öfke eğilimleri açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 143882)
- Budak, S. (2001). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2010). A Turkish version of Heartland Forgiveness Scale. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2011). Hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetmeyi yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 8-15.
- Bugay, A. ve Mullet, E. (2013). Conceptualizing forgiveness, granting forgiveness, and seeking forgiveness: A Turkish-French comparison. *Review of European Studies*, 5(5), 187-196.
- Büyükbayraktar, Ç. (2011). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve öfke ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 278657)
- Büyüköztürk, Ş. (2005). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum* (5. Basım). Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Chaplin, T.M. (2006). Anger, happiness, and sadness: Associations with depressive symptoms in late adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(6), 977–986.
- Christopher, J.C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling and Development*, 77 (2), 141-153.
- Cömert, E.H. (2004). *Depresif bozukluklarda anksiyete şiddetine göre sürekli öfkenin ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 146795)
- Cüceloğlu, D. (2006). *İnsan ve davranışı: Psikolojinin temel kavramları* (15. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çapan, B.E. ve Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 70-82.
- Çardak, M. (2012). *Affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 328121)
- Çeçen, A.R. (2008). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordamada bireysel bütünlük (tutarlılık) duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama Dergisi*, 4(1), 19-30.
- Çeçen Eroğul, A.R. ve Bilge Türk, S. (2013). Ergenlerde çocukluk örselenme yaşantıları ve öfke ifade tarzları ile benlik saygısı ve yaşam doyumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 10(1), 1421-1439.

- Çekici, F. ve Güçray, S.S. (2012). Problem çözme terapisine dayalı beceri geliştirme grubunun üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme becerileri öfkeyle ilişkili davranış ve düşünceler ile sürekli kaygı düzeylerine etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 103-128.
- Çivan, İ. (2013). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve başkalarını bağışlama davranışlarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 349118)
- Çivitci, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 321-336.
- Çivitci, A. (2015a). Perceived stress and life satisfaction in college students: belonging and extracurricular participation as moderators. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 205, 271-281.
- Çivitci, A. (2015b). Sürekli öfkenin yordayıcıları olarak benlik saygısı ve sosyal destek: Sosyal desteğin aracı ve düzenleyici rolü. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 66-81.
- Çoklar, I. ve Dönmez, A. (2014). Kişiler arası ilişkilerde bağışlama üzerine bir gözden geçirme. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 2(4), 33-54.
- D'Agostino, R.B., Belanger, A., & D'Agostino Jr, R.B. (1990). A suggestion for using powerful and informative tests of normality. *The American Statistician*, 44(4), 316-321.
- Deffenbacher, J.L. (1999). Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*, 55(3), 295-309.
- Deffenbacher, J.L., Oetting, E.R., Thwaites, G.A., Lynch, R.S., Baker, D.A., Stark, R.S. & Eiswerth-Cox, L. (1996). State-trait anger theory and the utility of the trait anger scale. *Journal of Counseling Psychology*, 43(2), 131-148.
- Demirel, S. ve Canat, S. (2004). Ankara'daki beş eğitim kurumunda kendini yaralama davranışı üzerine bir çalışma. *Kriz Dergisi*, 12(3), 1-9.
- Deniz, M.E., Arslan, C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 428 – 446.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being, *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- 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.
- Diener, E., Kesebir, P. & Lucas, R. (2008). Benefits of accounts of well-being for societies and for psychological science. *Applied Psychology*, 57 (1), 37-53.
- Diener, E. & Seligman, M.E. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Diener, E. & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40(1-2), 189-216.
- Dikmen, A.A. (1995). *Kamu çalışanlarında iş doyumu ve yaşam doyumu*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Dinç, Y. (2001). *Predictive role of perfectionism on depressive symptoms and anger: Negative life events as the moderator*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi: Ankara.
- Durak, M., Şenol Durak, E. ve Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of the satisfaction with life scale among Turkish university students, correctional officers, and elderly adults. *Social Indicators Research*, 99(3), 413-429.
- Eckhardt, C., Norlander, B. & Deffenbacher, J. (2004). The assessment of anger and hostility: A critical review. *Aggression and Violent Behavior*, 9(1), 17-43.
- Eid, M. & Diener, E. (2004). Global judgments of subjective well-being: Situational variability and long-term stability. *Social Indicators Research*, 65(3), 245-277.
- Eldeleklioğlu, J. (2015). Predictive effects of subjective happiness, forgiveness, and rumination on life satisfaction. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 43(9), 1563-1574.
- Enright, R.D. & the Human Development Study Group. (1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtines, J. Gewirtz (Eds.), *Handbook of Moral Behavior and Development*, (123-152). Hillsdale NJ: Erlbaum.
- Enright, R.D. & the Human Development Study Group (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40, 107-126.
- Enright, R.D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126.
- Enright, R.D. & North, J. (1998). *Exploring forgiveness*. University of Wisconsin Press. [Elektronik versiyon].<https://books.google.com.tr/books> sayfasından elde edilmiştir
- Enright, R.D. & Fitzgibbons, R.P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Eryılmaz, S. (2012). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı yordamada yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağının incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 326020)
- Exline, J.J., Worthington, E. L., Hill, P. & McCullough, M. E. (2003). Forgiveness and justice: A research agenda for social and personality psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 7(4), 337-348.
- Fisher, M.L. & Exline, J.J. (2006). Self-forgiveness versus excusing: The roles of remorse, effort, and acceptance of responsibility. *Self and Identity*, 5(02), 127-146.
- Fitzgibbons, R.P. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 23(4), 629.
- Frazier, P.A., Tix, A.P. & Barron, K.E. (2004). Testing moderator and mediator effects in counseling psychology research. *Journal of Counseling Psychology*, 51(1), 115-134.
- Gassin, E.A., Enright, R.D. & Knutson, J.A. (2005). Bringing peace to the central city: Forgiveness education in Milwaukee. *Theory Into Practice*, 44(4), 319-328.

- Geçtan, E. (1990). *Varoluş ve psikiyatri*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (2000). *Psikanaliz ve sonrası* (9.Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (2009). *İnsan olmak* (8.Basım). İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Gençay, S. (2009). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının umutsuzluk ve yaşam doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(27), 380-388.
- Gezgin Gürbüz, A. (2008). *Öfke denetimi eğitiminin lise son sınıf öğrencilerinin öfkeyle başa çıkmaları, yaşam doyumları ve depresyon düzeylerine etkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 220336)
- Gnilka, P.B., Ashby, J.S., Matheny, K.B., Chung, Y.B. & Chang, Y. (2015). Comparison of coping, stress, and life satisfaction between Taiwanese and US college students. *Journal of Mental Health Counseling*, 37(3), 234-249.
- Gordon, K.C. (2003). Forgiveness and marriage: Preliminary support for a measure based on a model of recovery from a marital betrayal. *American Journal of Family Therapy*, 31(3), 179-199.
- Gökpinar, F. (2011). *Cinsel travma yaşantısı olan kadınların kontrol odağı inançları ile sürekli öfke ve öfke tarzları arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 280408)
- Gull, M. & Rana, S.A. (2013). Manifestation of forgiveness, subjective well being and quality of life. *Journal of Behavioral Sciences*, 23 (2), 17-36.
- Gülcan, A. (2014). *Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 367982)
- Gündoğar, D., Gül, S.S., Uskun, E., Demirci, S. & Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10(1), 14-27.
- Gündüz, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde affetmeyi yordayan değişkenlerin belirlenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 370311)
- Güngör, T. (2011). *Selçuk Üniversitesi resim-iş eğitimi anabilim dalı öğrencilerinin kaygı ve yaşam doyumu düzeyleri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 280696)
- Halisdemir, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, kendini affetme düzeyleri ve geçmişe yönelik anne kabul red algıları arasındaki ilişkiler*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 333575)
- Hall, J.H. & Fincham, F.D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621-637.
- Hargrave, T.D. & Sells, J.N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23(1), 41-62.

- Hatch, H. & Forgays, D.K. (2001). A comparison of older adolescent and adult females' responses to anger-provoking situations. *Adolescence*, 36(143), 557-570.
- Hefferon, K. & Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji kuram, araştırma ve uygulamalar*. (T. Doğan, Çev.) Ankara: Nobel Akademi Yayınevi.
- Hirsch, J.K., Webb, J.R. & Jeglic, E.L. (2012). Forgiveness as a moderator of the association between anger expression and suicidal behaviour. *Mental Health, Religion- Culture*, 15(3), 279-300.
- Holinka, C. (2015). Stress, emotional intelligence, and life satisfaction in college students. *College Student Journal*, 49(2), 300-311.
- Hong, S.M. & Giannakopoulos, E. (1994). The relationship of satisfaction with life to personality characteristics. *The Journal of Psychology*, 128(5), 547-558.
- Hook, J.N., Worthington, E.L. & Utsey, S.O. (2008). Collectivism, forgiveness, and social harmony. *The Counseling Psychologist*, 10, 1-27.
- İmamoğlu, S. (2003). *Öğretmen adaylarının öfke ve öfke ifade tarzları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 130633)
- İnci, S. (2014). *Aday öğretmenlerin duygusal zeka ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 375614)
- Jacinto, G.A. & Edwards, B.L. (2011). Therapeutic stages of forgiveness and self-forgiveness. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 21(4), 423-437.
- Karaçay, G. (2011). *İşsiz bireylerde Yaşam Doyumu: Eğitim, Dini Duygulanım ve Sistemi Meşrulaştırma Bakımından Bir İnceleme*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 289572)
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemi* (25.Basım). Ankara: Nobel Akademi Yayınevi.
- Karatekin, H. (2013). *Benlik yapılarına göre başa çıkma stratejileri ve yaşam doyumunun incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 330248)
- Kaya, N., Kaya, H., Atar, N.Y., Turan, N., Eskimez, Z., Palloş, A. ve Aktaş, A. (2012). Hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin öfke ve yalnızlık özellikleri. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 9(2), 18-26.
- Keser, A. (2003). *Çalışmanın anlamı, insan yaşamındaki yeri ve yaşam doyumu üzerine bir uygulama*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Kılıç, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn kabul-reddinin öfke ifade tarzı ve depresif belirtiler ile ilişkisinin ebeveyn kabul ve reddi kuramı çerçevesinde incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 314914)
- Kısaç, İ. (1997). *Üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sürekli öfke ifade düzeyleri*. (Yayımlanmamış doktora tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 63788)

- Koç, V. (2008). *Kişilerarası tarz, kendilik algısı, öfke ve depresyon*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 228067)
- Koçak, E. (2008). *Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 217089)
- Korkut, Ş. (2012). *Lise öğrencilerinde çocukluk örselenme yaşantıları ve öfke ifade biçimleri ile benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 327689)
- Köknel, Ö. (1995). *Kaygıdan mutluluğa kişilik* (13. Basım). İstanbul: Altın kitaplar.
- Köknel, Ö. (2000). *Bireysel ve toplumsal şiddet* (2.baskı). İstanbul: Altın kitaplar yayınevi.
- Lawler Row, K. A. & Piferi, R.L. (2006). The forgiving personality: Describing a life well lived?. *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1009-1020.
- Lench, H.C. (2004). Anger management: Diagnostic differences and treatment implications. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(4), 512-531.
- Levesque, C., Zuehlke, A.N., Stanek, L.R. & Ryan, R.M. (2004). Autonomy and competence in German and American University students: A comparative study based on self-determination theory. *Journal of Educational Psychology*, 96(1), 68-84.
- Macaskill, A. (2005). Defining forgiveness: Christian clergy and general population perspectives. *Journal of Personality*, 73(5), 1237-1267.
- Macaskill, A., Maltby, J. & Day, L. (2002). Forgiveness of self and others and emotional empathy. *The Journal of Social Psychology*, 142(5), 663-665.
- Maltby, J., Macaskill, A. & Day, L. (2001). Failure to forgive self and others: A replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability, and general health. *Personality and Individual Differences*, (30), 881-885.
- Mauger, P.A., Perry, J.E., Freeman, T. & Grove, D.C. (1992). The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity*, 11(2), 170-180.
- McCullough, M.E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it?. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 194-197.
- McCullough, M.E., Pargament, K.I. & Thoresen, C.E. (2000). *The Psychology of Forgiveness: History, Conceptual Issues, and Overview*. In M. E. McCullough, K. I. Pargament ve C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research, and Practice* 1-14. New York: Guilford Press.
- Memik, N.C., Ağaoğlu, B., Coşkun, A., Üneri, O.S. ve Karakaya, I. (2007). Çocuklar için yaşam kalitesi ölçeğinin 13-18 yaş ergen formunun geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(4), 353-363.
- Myers, D.G. & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Navaro, L. (2012). *Bir cadı masalı, kızgınlık, güç ve cinsel roller üzerine* (10. Basım). Remzi Kitabevi: İstanbul.

- Neto, F. & Mullet, E. (2004). Personality, self-esteem, and self-construal as correlates of forgivingness. *European Journal of Personality*, 18(1), 15-30.
- North, J. (1987). Wrongdoing and forgiveness. *Philosophy*, 62(242), 499-508.
- Okman, C.S. (1999). *Ergenlik dönemindeki öfke ifade tarzlarının kendilik imgesi bağlamında incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi: İstanbul.
- Onur, B. (1997). *Gelişim psikolojisi, yetişkinlik yaşlılık ölüm* (4. baskı). Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.
- Önem, Ç. (2010). *Üniversite öğrencilerinin öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin akılcı olmayan inançlar ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 264372)
- Özaydın, N. (2011). *Mesleki müzik eğitimi alan öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarının ve yaşam doyumlarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 280668)
- Özer, A.K. (1994). Sürekli öfke (SL-Öfke) ve öfke ifade tarzı (Öfke-tarz) ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26-35.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö.Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatrı*, 6(2), 72-74.
- Özgür, G., Gümüş, A.B. ve Durdu, B. (2010). Evde ve yurttan kalan üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(1), 25-32.
- Özmen Süataç, A. (2010). *Evlilik uyumunun kişilerarası tarz ve öfke açısından araştırılması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 293315)
- Özmen, A. (2004). *Seçim kuramına ve gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle başa çıkma eğitim programının ve etkileşim grubu uygulamasının üniversite öğrencilerinin öfkeyle başa çıkma becerileri üzerindeki etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 205146)
- Özmen, A. (U.Öner)(2006). *Uygulamalı grup rehberliği programları dizisi öfke ile başa çıkma*. Ankara: Nobel yayınevi.
- Pavot, W. & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137-152.
- Robins, S. & Novaco, R.W. (1999). Systems conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*, 55(3), 325-337.
- Sandage, S.J. & Wiens, T.W. (2001). Contextualizing models of humility and forgiveness: A reply to gassin. *Journal of Psychology and Theology*, 29(3), 201-211.
- Sarı, E. (2014). Affetmenin kendini gerçekleştirme üzerindeki etkileri. *İlköğretim Online*, 13(4), 493-501.
- Sirel Kuruoğlu, D. (2009). *Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öfke ifade tarzları ile obsesif kompulsif semptomları arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 250412)
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2), 19-27.

- Soylu, B. (2010). *Psikolojik ve sosyal dışlanma ile sosyal reddedilme kavramları arasındaki farklılıkların saldırganlık temelinde incelenmesi: Cinsiyet, bağışlayıcı kişilik ve negatif duygulanımın rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 265204)
- Strelan, P. (2007). Who forgives others, themselves, and situations? The roles of narcissism, guilt, self-esteem, and agreeableness. *Personality and Individual Differences*, 42(2), 259-269.
- Şahin Baltacı, H. ve Demir, K. (2012). Sınıf öğretmeni adaylarının duygusal zekaları ve öfke ifade tarzları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(4), 2413-2428.
- Şamatacı, G. (2013). *Romantik ilişkilerde affetme: Transaksiyonel analiz ego durumları açısından bir inceleme*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 349992)
- Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik yaşam ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7), 1-7.
- Thompson, L.Y., Snyder, C.R., Hoffman, L., Michael, S.T., Rasmussen, H.N. & Billings, L.S. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73, 313-359.
- Tomrukçu, Ç. (2010). *Özel ve kamuya ait ilköğretim kurumlarında çalışan öğretmenleri yaşam ve iş doyumunu düzeyleri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 274411)
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 132-143.
- Türker, S. (2010). *Öğretmenlerin çatışma yönetim stratejileri ile sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 253058)
- Uzun, C. (2008). *Kişilerarası ilişkiler, öfke, benlik algısı ve anksiyete*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 250319)
- Ümmet, D. (2012). *Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin davranışının transaksiyonel analiz ego durumları ve yaşam doyumunu bağlamında incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 319501)
- Vara, Ş. (1999). *Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumunu ve genel yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Veenhoven, R. (1996). Developments in satisfaction-research. *Social Indicators Research*, 37(1), 1-46.
- Wade, N. G., Post, B. C. & Cornish, M. A. (2011). 4.2 Forgiveness therapy to treat embitterment: a review of relevant research. M. Linden & A. Maercker(Eds.). *In Embitterment: Societal, psychological and clinical perspectives*.(197-207). Wien: Springer-Verlag.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness, *Psychological Bulletin*, 67, 294 -306.

- Witvliet, C.V.O., Phipps, K.A., Feldman, M.E. & Beckham, J.C. (2004). Posttraumatic mental and physical health correlates of forgiveness and religious coping in military veterans. *Journal of Traumatic Stress*, 17(3), 269-273.
- Worthington Jr, E.L. & Wade, N.G. (1999). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18(4), 385.
- Yıkılmaz, M. ve Gdl, M.D. (2015). Üniversite ğrencilerinde yaşam doyumu, yaşamda anlam ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 297-315.
- Yıldırım, A. (2009). *Bağlanma stilleri ile bağışlama arasındaki ilişkide sorumluluk yüklemelerinin aracı rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 258445)
- Zhu, H. (2015). Social support and affect balance mediate the association between forgiveness and life satisfaction. *Social Indicators Research*, 124(2), 671-681.





EKLER

Ek A: Araştırma İzin Belgesi

Fwd: Heartland Affetme Ölçeği - turnel topbaşoğlu

Sayfa 1 / 1

Fwd: Heartland Affetme Ölçeği

asli bugay

25.9.2014 (Per) 22:47

Kime:turnel90@hotmail.com <turnel90@hotmail.com>;

2 ekin (437 KB)

PR-October-2012_0020_asli.pdf; Heartland Affetme Ölçe_i.doc;

Merhaba Turnel,

Ekte size affetme ölçeğini, ölçeğe ait bilgileri ve ölçeklere ait makale çalışmasını gönderiyorum. Yardımcı olabileceğim başka herhangi bir şey olursa elimden geleni yapmaktan mutluluk duyarım. Çalışmanızda başarılar dilerim..

İyi çalışmalar dilerim,

Aslı

--

Aslı Bugay, Ph.D.
Assist. Prof. of Guidance and Psychological Counseling
TED University
Faculty of Education
Ankara 06440
TURKEY

asli.bugay@tedu.edu.tr

Ph: [+90-312- 585 0044](tel:+90-312-5850044)

--

Aslı Bugay, Ph.D.
Assist. Prof. of Guidance and Psychological Counseling
TED University
Faculty of Education
Ankara 06440
TURKEY

asli.bugay@tedu.edu.tr

Ph: [+90-312- 585 0044](tel:+90-312-5850044)

<https://outlook.live.com/owa/?viewmodel=ReadMessageItem&ItemID=AQMkADAw...> 21.06.2016

RE: Ölçek izin Turnel TOPBAŞOĞLU - turnel topbaşoğlu

Sayfa 1 / 2

RE: Ölçek izin Turnel TOPBAŞOĞLU

AKadir Özer

1.10.2014 (Çar) 11:41

Kime:turnel90@hotmail.com <turnel90@hotmail.com>;

10 ekin (4 MB)

s26.jpg; s27.jpg; s28.jpg; s29.jpg; s30.jpg; s31.jpg; s32.jpg; s33.jpg; s34.jpg; s35.jpg;

Sn. Turnel Topbaşoğlu,

Söz konusu ölçeği tez çalışmanızda kullanabilirsiniz. Ekte ölçeğin yayınlandığı makaleyi gönderiyorum.

Saygıyla

Prof.Dr.Kadir Özer

From: Nisan Psikolojik Danışma Merkezi [mailto:nisan@nisanpsiko.com]

Sent: 01 Ekim 2014 Çarşamba 10:26

To: Kadir Özer

Subject: FW: Ölçek izin Turnel TOPBAŞOĞLU

From: turnel topbaşoğlu [mailto:turnel90@hotmail.com]

Sent: Tuesday, September 30, 2014 11:15 PM

To: nisan@nisanpsiko.com

Subject: Ölçek izin Turnel TOPBAŞOĞLU

Merhaba hocam,

İsmim Turnel TOPBAŞOĞLU.Pamukkale Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik yüksek lisans öğrencisiyim. Doç.Dr.Asım ÇİVİTCİ danışmanlığında yazacak olduğum 'Yaşam Doyumunun yordayıcısı olarak Öfke ve Affetme : Affetmenin Düzenleyici Rolü' konulu tezim de Türkçe'ye uyarlanmış olduğunuz Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği'ni kullanmak için inizi rica ediyorum. Ölçek maddelerini de bu kanaldan iletebilerseniz çok memnun olurum. Ya rdığınız için teşekkür ederim.

Saygılarımla...

<https://outlook.live.com/owa/?viewmodel=ReadMessageItem&ItemID=AQMkADAw...> 21.06.2016

Ek B: Heartland Affetme Ölçeği

Heartland Affetme Ölçeği

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

1	2	3	4	5	6	7
Beni hiç yansıtmıyor		Beni pek yansıtmıyor		Beni biraz yansıtıyor		Beni tamamen yansıtıyor

___ İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim.

___ Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım.

___ Yaptığım kötü şeylerden öğrendiklerim onlarla baş etmemde bana yardımcı olur.

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

___ Yaptığım hatalara, zamanla daha anlayışlı olurum.

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

___ Yaptığının yanlış olduğunu düşündüğüm kişiyi cezalandırmayı sürdürürüm.

___ Beni incitenlere karşı zamanla daha anlayışlı olurum.

___ Beni incitenlere karşı katı olmaya devam ederim.

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

___ Başkaları bana kötü davranırsa, onların hakkında kötü düşünmeye devam ederim.

___Biri beni hayal kırıklığına uğrattığında, bu olayı eninde sonunda geçmişte bırakabilirim.

___Kontrol edilemeyen nedenlerden dolayı işler ters gittiğinde, onlar hakkında olumsuz düşüncelere takılıp kalırım.

___Hayatımdaki kötü durumlara zamanla daha anlayışlı olabilirim.

___Hayatımdaki kontrol edilemeyen durumlar yüzünden hayal kırıklığına uğrarsam, onlar hakkında olumsuz düşünmeyi sürdürürüm.

___Hayatımdaki kötü durumlarla eninde sonunda barışıırım.

___Kimsenin hatası olmayan olumsuz durumları kabullenmek benim için gerçekten çok zordur.

___Kimsenin kontrolünde olmayan kötü durumlarla ilgili olumsuz düşüncelerimden, eninde sonunda kurtulurum.

Ek C: Sürekli Öfke Alt Ölçeği

AÇIKLAMA: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her bir ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi, ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanına (X) işareti koyarak belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

1= Hemen hiçbir zaman

2= Bazen

3= Çoğu zaman

4= Hemen her zaman

1. Çabuk parlarım.	1	2	3	4
2. Kızgın mizaçlıyım.	1	2	3	4
3. Öfkesi burnunda bir insanım.	1	2	3	4
4. Başkalarının hataları yaptığım işi yavaşlatınca kızarım.	1	2	3	4
5. Yaptığım iyi bir şeyden sonra, takdir edilmemek canımı sıkır.	1	2	3	4
6. Öfkelenince kontrolümü kaybederim.	1	2	3	4
7. Öfkelenildiğimde ağzıma geleni söylerim.	1	2	3	4
8. Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.	1	2	3	4
9. Engellendiğimde, içimden birine vurmak gelir.	1	2	3	4
10. Yaptığım iyi bir iş, kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim.	1	2	3	4

Ek D: Yaşam Doyumu Ölçeği

Aşağıda 5 ifade vardır. Bu ifadelerin size uygunluk derecesini belirlemek amaç ile 1'den 7'ye kadar seçenekler sunulmuştur. Bu derecelendirilmiş seçeneklerden sizin için uygun olan ifadeyi derecelendirme numarası üzerine (X) işareti koyarak belirtiniz.

1= Hiç uygun değil

2= Uygun değil

3= Biraz uygun değil

4= Ne uygun, ne uygun değil

5= Biraz uygun

6= Uygun

7= Çok uygun

1.Yaşamın birçok yönüyle ideallerime yakınım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Yaşam koşullarım çok iyi.	1	2	3	4	5	6	7
3. Yaşamımdan hoşnutum.	1	2	3	4	5	6	7
4. Şu ana kadar istediğim şeyleri elde edebildim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Yeniden dünyaya gelseydim yaşamımda hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7

Ek E: Kişisel Bilgi Formu**Cinsiyetiniz:** (K) (E)**Yaşınız:****Bölümünüz:** (N.Ö.) (İ.Ö.)

Ek F: Onam (Gönüllük) Formu

Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Turnel TOPBAŞOĞLU tarafından yazılacak olan tez için örneklem grubu olarak Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencileri belirlenmiştir.

Tez çalışması kapsamında sizlere Kendini Değerlendirme, Başkalarını ve Durumu Değerlendirme, Yaşamı Değerlendirme ölçekleri ve Kişisel Bilgi Formu uygulanacaktır. Bu uygulama gönüllülük esasına uygun olarak yürütülecektir. Katılımcılara ait tüm bilgiler gizli tutulacak, sadece bu araştırma kapsamında kullanılacak ve hiçbir şekilde katılımcıların aleyhine kullanılmayacaktır.

Lütfen aşağıdaki paragrafı okuyunuz ve eğer ölçekleri uygulamaya karar vererseniz imzalayınız.

Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı yüksek lisans tezi çalışması kapsamında bana sunulacak olan ölçekleri yanıtlamayı kabul ediyorum. Yukarıdaki açıklamaları okudum ve aklıma takılan soruları sorarak cevapları aldım. Bu araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.

Ad, Soyad.....

İmza.....Tarih.....

Ek G: ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı	Turnel
Soyadı	TOPBAŞOĞLU
Doğum yeri ve Tarihi	DİNAR- 12.01.1990
Uyruğu	T.C.
İletişim Adresi ve E-Mail Adresi	0506 849 48 13 – turnel90@hotmail.com
Eğitim	
İlköğretim	Nedim Turan İlköğretim Okulu- Evciler/Afyonkarahisar Yeniyol İlköğretim Okulu- Dinar/ Afyonkarahisar
Ortaöğretim	Mürşide Ermumcu Anadolu Öğretmen Lisesi/ Isparta
Yükseköğretim (Lisans)	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD /Pamukkale Üniversitesi/ Denizli
Yükseköğretim (Yüksek Lisans)	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı/Pamukkale Üniversitesi/ Denizli
Yabancı Dil	
Yabancı dil adı –SINAVADI-Sınavın yapıldığı ay ve yıl	Alınan puan
İngilizce- ÜDS- Ekim-2011	56.25
Mesleki Deneyim	
Yıl(lar)	Mesleki deneyim
2012- 2016	Denizli Rehberlik ve Araştırma Merkezi
2016-	Beyağaç Anaokulu / DENİZLİ