

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**ERGENLERDE AFFETMENİN YORDAYICILARI OLARAK RUMİNASYON,
ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZLARI**

Sultan DEMİR

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA / 2020

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**ERGENLERDE AFFETMENİN YORDAYICILARI OLARAK RUMİNASYON,
ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZLARI**

Sultan DEMİR

**Danışman: Prof. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER
Jüri Üyesi: Doç. Dr. Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU
Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Metehan ÇELİK**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA / 2020

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne;

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı'nda YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Prof. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER
(Danışman)

Üye: Doç. Dr. Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Metehan ÇELİK

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.
.../.../2020

Prof. Dr. Serap ÇABUK
Enstitü Müdürü

NOT: Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

ETİK BEYANI

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. / / 2020

Sultan DEMİR

ÖZET

ERGENLERDE AFFETMENİN YORDAYICILARI OLARAK RUMİNASYON, ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZLARI

Sultan DEMİR

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER

Agustos 2020, 127 sayfa

Bu araştırmanın temel amacı ergenlerde affetme, ruminasyon, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırma Adana ilinin merkez Çukurova ilçesinde yer alan üç lisede 9., 10., 11. ve 12. Sınıf düzeyinde eğitime devam eden 500 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Ergenlerin bazı kişisel bilgilerine ait veriler araştırmacı tarafından hazırlanan “ Kişisel Bilgi Formu”; ergenlerde affetmeye dair veriler “Affetme Esnekliği Ölçeği Lise Formu”; ergenlerin ruminasyonlarına dair veriler “Ruminatif Tepkiler Ölçeği Kısa Form” ve ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına dair veriler “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği” kullanılarak elde edilmiştir. Araştırmada, ergenlerde affetme, ruminasyon, sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının cinsiyete göre anlamlı bir fark gösterip göstermediği t-testi ile analiz edilmiştir. Araştırmada değişkenlerin birbirleriyle ilişkisini belirlemek için Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu; ruminasyon, sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının affetmeyi yordayıp yordamadığını test etmek için ise çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre affetme sürekli öfke ile negatif yönde anlamlı, öfke ifade tarzlarından öfkeyi içte tutma ve öfkeyi dışa vurma ile negatif yönde ve öfkeyi kontrol etme ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler göstermektedir. Affetme ile ruminasyon arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Ancak ergenlerde affetmenin tanıma alt boyutunun ruminasyon toplam puanı ile anlamlı ilişkili olduğu görülmektedir. Ergenlerde ruminasyon ile sürekli öfke, öfkeyi içe atma ve öfkeyi dışa vurma arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bunun yanı sıra ruminasyon ve öfkeyi içe atma puanları kızlarda erkeklerden anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.

Yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda affetme toplam puanını öfke ifade tarzının tüm alt boyutlarının anlamlı düzeyde yordadığı görülürken ruminasyon ve sürekli

öfkenin anlamlı düzeyde yordamadığı görülmektedir. Affetme toplam puanını öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma negatif yönde yordarken, öfkeyi kontrol etme pozitif yönde yordamaktadır.

Cinsiyet ele alınarak yapılan regresyon analizlerine göre affetme toplam puanını kız ergenlerde öfkeyi içte tutma, öfke kontrol ve ruminasyon, erkek ergenlerde ise öfkeyi dışa vurma ve öfke kontrolü anlamlı olarak açıkladığı görülmektedir. Kız ergenlerde affetmeyi, öfkeyi içte tutma negatif yönde yordarken, öfkeyi kontrol etme ve ruminasyonun pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Erkek ergenlerde affetmeyi, öfkeyi dışa vurma negatif yönde yordarken öfkeyi kontrol etmenin pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Erkek ergenlerde affetme tanıma ve affetme içselleştirme alt boyutlarını, öfkeyi dışa vurma ve öfke kontrolü anlamlı olarak yordamaktadır. Affetme uygulama alt boyutunu öfke kontrolü anlamlı olarak yordamaktadır. Kız ergenlerde ise affetme tanıma alt boyutunu öfkeyi içte tutma, sürekli öfke ve öfke kontrolü yordamaktadır. Kız ergenlerde ise affetme içselleştirme alt boyutunu öfkeyi içte tutma ve ruminasyon yordamaktadır. Kız ergenlerde ise affetme uygulama alt boyutunu öfke kontrolü ve ruminasyon yordamaktadır. Affetme toplam puanını ve tüm alt boyutlarını kız ergenlerin bağımsız değişkenler birlikte erkeklerden daha fazla açıkladığı görülmektedir.

Anahtar kelimeler: Affetme, ruminasyon, öfke ve öfke ifade tarzları

ABSTRACT**RUMINATION, ANGER AND ANGER EXPRESSION STYLES AS
PREDICTORS OF FORGIVENESS IN ADOLESCENTS****Sultan DEMİR****Master Thesis, Department of Education Science****Supervisor: Prof. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER****August 2020, 127 pages**

The main aim of this present study is to examine the relationship between forgiveness, rumination, anger and anger expression styles. In this respect, the study was conducted with the participation of 500 students attending 9th, 10th, 11th and 12th grade from three high schools in Çukurova district of Adana. Data about some of the personal information of adolescents obtained by using “Personal Information Form” which prepared by the researcher, data on the level of forgiveness in adolescents were obtained by using “Forgiveness Flexibility Scale High School Form” (Çolak, Koç, Eker & Düşünceli, 2017), data on the level of rumination were obtained by using “Ruminative Response Scale Short Form” (Treynor, 2003), data related to anger/anger expression styles were obtained by using “State-Trait Anger Expression Scale” (Spielberger, 1983). Whether there is a significant difference by gender in terms of forgiveness, rumination, anger and anger expression styles was analyzed by t-test. The findings from the result of Pearson’s Correlation were examined in order to reveal the relationship between the variables and then multiple regression analyze were applied to datas obtained from the research results. In the study, multiple regression analysis was applied to test whether rumination, anger and anger expression styles associated with forgiveness predict forgiveness.

According to the results which obtained from this present study, it was found that the score of anger has negative significant relationship with total score of forgiveness. Similarly score obtained from anger expression styles of internalized anger and externalized anger has a negative and significant relationship with total score of forgiveness. Oppositely, score obtained from anger control has positive and significant

relationship with total score of forgiveness. There was no significant relationship between forgiveness and rumination. On the other hand score obtained from rumination has negative and significant relationship with the recognition sub-dimension of forgiveness in adolescents. According to the results which obtained from this present study, it was found that the score of anger has positive significant relationship with total score of rumination. Similarly score obtained from anger expression styles of internalized anger and externalized anger has a positive and significant relationship with total score of rumination. In addition, rumination and internalized anger scores are significantly higher in girls than in boys.

As a result of multiple regression analysis, it was seen that all sub-dimensions of anger expression style significantly predicted the total score of forgiveness, whereas rumination and anger did not significantly predict. While internalized anger and externalized anger estimates negatively the total score of forgiveness, anger control estimates it in a positive way.

As a result of the regression analyzes, it was found that internalized anger, anger control and rumination significantly predicted the level of forgiveness in girl adolescents and externalized anger and anger control significantly predicted the level of forgiveness in boy adolescents. While internalized anger estimates negatively the total score of forgiveness in girl adolescents, anger control and rumination estimates it in a positive way. Also externalized anger estimates negatively the total score of forgiveness in boy adolescents, anger control estimates it in a positive way.

In boy adolescents, externalized anger and anger control predict forgiveness recognition. Also forgiveness internalize sub-dimensions and anger control predicts forgiveness application sub-dimension significantly. In girl adolescents anger, internalized anger and anger control predict forgiveness recognition. Than internalized anger and rumination predict forgiveness internalize sub-dimension significantly. In addition anger control and rumination predict forgiveness application sub-dimension significantly. It is seen that girl adolescents explain the total score and all sub-dimensions of forgiveness more than boys together with independent variables.

Keywords: Forgiveness, rumination, anger and anger expression styles

ÖN SÖZ

Bu araştırmanın amacı ergenlerde affetmeyi ruminasyon, öfke ve öfke ifade tarzlarının ne oranda yordadığını belirlemektir.

Yüksek lisans eğitimi sürecimde birçok insanın katkısı vardır. Öncelikle araştırma sürecim boyunca bana karşı nazik, yardımsever davranan; tezimi titizlikle inceleyen, her aşamasında özverili yaklaşan; bilgi birikimi ve çözüm odaklı tutumunu kendime örnek aldığım danışman hocam Prof. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER'e teşekkürlerimi sunuyorum. Tezimi titizlikle okuyarak geri bildirimleriyle tezimi geliştirmeme destek olan, samimi tavırlarıyla motivasyonumu artıran Metehan ÇELİK ve Doç. Dr. Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU'na teşekkür ederim. Öğreticiliği, mütevazı ve nazik kişiliği ile tezimin istatistik kısmını sayesinde zorlanmadan tamamlayabildiğim için Prof. Dr. Ahmet Doğanay'a; yüksek lisans ders dönemim boyunca nezaketi, derslerde yarattığı özgür düşünce ortamı için Doç. Dr. İsmail SANBERK'e teşekkür ederim.

Lisans eğitimimden bu yana bana güvenen, inanan, her daim her anlamda yanımda olan sosyal destek kaynağım, meslektaşım Tuğba'ya, yüksek lisansın bana kazandırdığı, her aşamada bana destek olan meslektaşım Mehmet'e ve yüzümün gülmesine sebep olan, bana inanan, akademik özgüvenimin artmasına vesile olan adını tek tek sayamayacağım kadar çok olan tüm arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Hayatım boyunca her zaman yanımda olan, en zor zamanlarda bile yüzümün gülümsemesini sağlayan, biricik kardeşime; başarılarımla her daim açık şekilde gururlanarak gözlerinin içi gülen, her zaman en iyisini başaracağıma kalpten inanan, kendine has mizah anlayışı ile yüzümü güldüren canım babama; zorluklarla mücadele ederken dayanma gücümün genetik mimarı olan, her zaman hayatımı kolaylaştıran, adalet anlayışını ve yardımseverliğini örnek aldığım, emekçi bir kadın olan anneme sonsuz minnettarım. Ayrıca annem, babam ve kardeşime başarılı olacağıma her zaman inandıkları ve özgüvenimi sağlamlaştırdıkları için çok teşekkür ederim.

Bu çalışmayı destekleyen Çukurova Üniversitesi Araştırma Fonu Saymanlığına (SYL-2019-11201) ve Sosyal Bilimler Enstitüsü çalışanlarına teşekkür ederim.

Sultan DEMİR

Agustos, 2020

2.1.1.1.9.Bütünleştirilmiş Affetme Modeli	24
2.1.2. Ruminasyon	24
2.1.2.1. Ruminasyonu Açıklayan Kuramlar	28
2.1.2.1.1. Tepki Stilleri Kuramı	28
2.1.2.1.2. Üzüntü Hakkında Ruminasyon Kuramı.....	29
2.1.2.1.3. Strese Tepki Olarak Ruminasyon Kuramı	29
2.1.2.1.4. Amaca Dönük İlerleme Kuramı.....	30
2.1.2.1.5. Öz Denetimli Yürütücü İşlev Kuramı.....	30
2.1.3. Öfke	31
2.1.3.1. Öfkeyi Açıklayan Kuramlar	36
2.1.3.1.1. Psikanalitik Kuram.....	36
2.1.3.1.2. Davranışçı Kuram	37
2.1.3.1.3. Sosyal Öğrenme Kuramı.....	37
2.1.3.1.4. Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram.....	38
2.1.3.1.5. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım	39
2.1.3.1. 6.Gestalt Yaklaşımı.....	40
2.1.3.1.7. Seçim Kuramı	41
2.2. İlgili Araştırmalar	42
2.2.1. Affetme ile ilgili Araştırmalar	42
2.2.2. Ruminasyonla ilgili Araştırmalar	50
2.2.3. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile ilgili Araştırmalar	58

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1.Araştırma Modeli	65
3.2.Araştırma Grubu	65
3.3. Veri Toplama Araçları	67
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	67
3.3.2. Affetme Esnekliği Ölçeği Lise Form.....	67
3.3.3. Ruminatif Tepkiler Ölçeği Kısa Formu	69
3.3.4.Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği.....	70
3.4. Verilerin Toplanması	71
3.5. Verilerin Analizi	72

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Ergenlerin Araştırmada Kullanılan Ölçeklerden Aldıkları Puanlara İlişkin Bulgular	74
4.2. Ergenlerin Affetme, Ruminasyon, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	77
4.3. Ergenlerde Affetmenin Yordayıcıları olarak Ruminasyon, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına İlişkin Bulgular	78
4.3.1. Kız Ergenlerde Affetmenin Yordayıcıları olarak Ruminasyon, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına İlişkin Bulgular	79
4.3.2. Erkek Ergenlerde Affetmenin Yordayıcıları olarak Ruminasyon, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına İlişkin Bulgular	80
4.4. Ergenlerde Affetmenin Tanıma Boyutu Puanlarının Yordayıcıları olarak Ruminasyon, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına İlişkin Bulgular	81
4.4.1. Kız Ergenlerde Affetmenin Tanıma Boyutu Puanlarının Yordayıcıları olarak Ruminasyon, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına İlişkin Bulgular	82
4.4.2. Erkek Ergenlerde Affetmenin Tanıma Boyutu Puanlarının Yordayıcıları olarak Ruminasyon, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına İlişkin Bulgular	83
4.5. Ergenlerde Affetmenin İçselleştirme Boyutu Puanlarının Yordayıcıları olarak Ruminasyon, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına İlişkin Bulgular	84
4.5.1. Kız Ergenlerde Affetmenin İçselleştirme Boyutu Puanlarının Yordayıcıları olarak Ruminasyon, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına İlişkin Bulgular	86
4.5.2. Erkek Ergenlerde Affetmenin İçselleştirme Boyutu Puanlarının Yordayıcıları olarak Ruminasyon, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına İlişkin Bulgular	87
4.6. Ergenlerde Affetmenin Uygulama Boyutu Puanlarının Yordayıcıları olarak Ruminasyon, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına İlişkin Bulgular	88
4.6.1. Kız Ergenlerde Affetmenin Uygulama Boyutu Puanlarının Yordayıcıları olarak Ruminasyon, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına İlişkin Bulgular	89
4.6.2. Erkek Ergenlerde Affetmenin Uygulama Boyutu Puanlarının Yordayıcıları olarak Ruminasyon, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına İlişkin Bulgular	90

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Ergenlerin Affetme, Ruminasyon, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkiye Yönelik Tartışma ve Yorum	92
5.2. Ergenlerde Affetmenin Yordayıcıları olarak Ruminasyon, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına İlişkin Tartışma ve Yorum	94

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç	99
6.2. Öneriler	100
6.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler	100
6.2.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler	101
KAYNAKÇA	103
EKLER	123
ÖZGEÇMİŞ	127

TABLOLAR LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1. Öğrencilerin Cinsiyet, Lise Türlerine ve Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımı....	67
Tablo 2. Anne Babalarının Öğrenim Durumuna Göre Dağılımı.....	67
Tablo 3. Öğrencilerin Araştırmada Kullanılan Ölçeklerden Aldıkları Puanlara İlişkin Betimsel Değerler	75
Tablo 4. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Affetme Esnekliği Ölçeği Lise Form, Ruminatif Tepkiler Ölçeği Kısa Form ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinden Aldıkları Puanların T-Testi Sonuçları.....	77
Tablo 5. Affetme Esnekliği Ölçeği Lise Formu ve Alt Ölçekleri, Ruminatif Tepkiler Ölçeği Kısa Form, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Alt Ölçekleri Arasındaki Korelasyon Değerleri	78
Tablo 6. Ergenlerde Affetme Toplam Puanının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları	80
Tablo 7. Kız Ergenlerde Affetme Toplam Puanının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi	81
Tablo 8. Erkek Ergenlerde Affetme Toplam Puanının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi	82
Tablo 9. Ergenlerde Affetme Tanıma Alt Ölçeğinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları	83
Tablo 10. Kız Ergenlerde Affetme Tanıma Alt Ölçeğinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları	84
Tablo 11. Erkek Ergenlerde Affetme Tanıma Alt Ölçeğinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları	85
Tablo 12. Ergenlerde Affetme İçselleştirme Alt Ölçeğinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları	86
Tablo 13. Kız Ergenlerde Affetme İçselleştirme Alt Ölçeğinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları	87
Tablo 14. Erkek Ergenlerde Affetme İçselleştirme Alt Ölçeğinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları	88
Tablo 15. Ergenlerde Affetme Uygulama Alt Ölçeğinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları	89
Tablo 16. Kız Ergenlerde Affetme Uygulama Alt Ölçeğinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları	90

Tablo 17. Erkek Ergenlerde Affetme Uygulama Alt Ölçeğinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları	91
--	----



EKLER LİSTESİ

	Sayfa
EK 1. Kişisel Bilgi Formu	123
EK 2. İzin Belgesi	124

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

İnsanlar, toplumsal varlıklardır. Bu yüzden, günlük yaşamlarını devam ettirirken bir yandan da diğer insanlarla etkileşim halinde olmak durumundadır. İnsan, var olabilmek için başka insanların varlığına, onlarla iletişim kurmaya ihtiyaç duymaktadır (Öğülmüş, 2001). İletişim kurduğu çevresi bebeklikte aile ile başlayıp, daha sonra arkadaşlar ve diğer kişiler olarak genişleyerek devam etmektedir. İnsanlar, diğer insanlarla kurduğu ilişki ve iletişim ağı aracılığıyla sevmek, sevilme, ait olma, saygınlık gibi birtakım elzem ihtiyaçlarını karşılamaktadırlar (Aşçıoğlu Önal, 2014). Ancak, diğer insanlarla kurulan ilişkilerde, çeşitli sebeplerle bu ihtiyaçların karşılanması engellenebilmektedir.

İnsan ilişkilerinin sağlıklı olması durumunda bireyler, ihtiyaçlarını doyurabilmektedir. Ancak kişilerarası ilişkilerde her zaman istenilen sonuçları elde edilemeyebilir. Günlük hayatta, bireyler diğer insanların çeşitli etkileriyle incinmişlik, engellenme durumu ile karşılaşabilmektedirler. İnsanlar, sağlıklı ilişkiler kurup, temel ihtiyaçlarını karşılayarak yaşamdan haz alacakları gibi tam tersi sağlıklı ilişkileri yüzünden incinme, engellenmişlik, gibi olumsuz duyguları da deneyimleyebilmektedirler.

Bireyler diğer insanlarla olan etkileşiminde incinmişlik, engellenme durumu ile karşılaşabilmektedirler. McCullough, Bono ve Root'a (2007) göre insanlar; incinme, engellenmişlik gibi olumsuz deneyimlerinde bilişsel, duyuşsal ve davranışsal tepkiler göstermektedirler. İnsanların incinme durumlarında geliştirdikleri ruminatif düşünceleri, öfke ve intikam duygularını sürekli hale getirmekte ve bu duygular karşıdakinin affetmeme üzerinde önemli bir etken olmaktadır.

Affetme çok eski dönemlerden beri var olan bir kavramdır. Eski çağlarda, genellikle dinsel olarak iyileştirici gücünden yararlanılmıştır. Büyük dinlere

bakıldığında affetmeye fazlasıyla önem verildiği görülmektedir (Hargrave, 1994). Affetme ruh sağlığı alanında adından söz ettirmeden önce felsefe ile de anılmıştır. Enright'a göre felsefede affedicilik ahlak konusunda ele alınan, erdemli olmakla benzer bir kavramdır. Ancak zamanla affetme konusu, din ve felsefeden ayrı ele alınarak; gelişim psikolojisi, sosyal psikoloji, klinik psikoloji, psikolojik danışma, psikoterapi, aile danışmanlığı ve aile terapisi gibi alanlarda da çalışılmıştır (McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000).

Affetmenin literatürde bilimsel evrimine bakıldığında, iki döneme ayrıldığı görülmektedir. 1930-1980 ve 1980 sonrası olarak affetme kavramı zamansal bir ayrışma geçirmiştir. 1980 sonrası dönemde affetme konusunda bilimsel araştırmalar hız kazanmıştır. Günümüzde affetme konusunun ele alındığı çalışmalar artarak devam etmektedir (McCullough vd., 2000). Psikoloji alanında, özellikle 1980'li yıllara kadar affetme kavramı sistematik bir şekilde incelenmemiştir. 1980lerden sonra affetme kavramıyla ilgili ruh sağlığı alanında bilimsel çalışmalar yürütülmüştür. 1980'lerden sonra affetmeyle ilgili çalışmalar yoğunlaşmıştır. Bu yıllarda affetmeden hem bir psikolojik kavram olarak hem de ruh sağlığı alanında kullanılacak önemli bir müdahale metodu olarak ele alınmıştır (McCullough vd., 2000). Barber, Maltby ve Macaskill'e (2005) göre affetmenin önemi, ruh sağlığı ile ilgilenen bilim alanları tarafından yıllarca göz ardı edilmiş gibi görünse de; aslında bu kavram travma, suçluluk, utanç, öfke ve cezalandırma isteği gibi konularla birlikte, farklı isimler altında uzun süredir çalışılan, önemli bir özelliktir.

Affetme kavramı, 80'li yıllardan bu yana bireylerin uyumlu ve olumlu tepkiler vermesinde önem kazanmaya başlamıştır. Affetme, kişilerarası ilişkilerde başkasına yönelik olumsuz duyguların azaldığı, olumlu duyguların arttığı dönüşümsel bir süreç olarak ele alınmaktadır (Kachadourian, Fincham ve Davilla, 2005). Fitzgibbons ve Enright (2000) affetmeyi; bilişsel ve duyuşsal olarak karşıdakine kızgın bir kişinin gönüllü olarak karşıdakine olan olumsuz duygularından vazgeçiren, terapötik bir süreç olarak tanımlamaktadır. Affetmenin kişilerarası ilişkilerde koruyucu bir yönü olduğundan bahsetmiştir.

McColough ve Worthington'a göre affetme sürecinde insanlar, karşıdakilerin kendilerine yönelik yaptıkları eylemleri adaletsiz, zarar verici olarak nitelendirmekte ve karşıdaki bireye yönelik bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkiler geliştirmektedirler. Duygusal olarak öfke, korku; bilişsel olarak intikam düşünceleri; davranışsal olarak saldırganlık gibi tepkiler meydana gelmektedir. Öfke duygusunun ifade edilmesi

insanlarda farklılık göstermektedir. Öfkeyi içte tutan birey, öfkeyi kendine yönlendirerek işlevsizleştirmektedir (Westermayer, 2001; Akt. Gök, 2009). Öfkeyi dışa vuran bireyler hakaret, küfür gibi sözel; saldırmak, çarpmak, vurmak gibi saldırganlık içeren davranışlarda bulunur (Navaro, 2003). Sağlıklı bir şekilde ifade bulmayan, kontrol edilmeyen öfkenin bireyin hayatında uyum bozucu etkisi vardır. Bireyler affederek uyumsuz, olumsuz ve işlevsiz tepkileri uyumlu, olumlu ve işlevsel hale getirebilmektedirler.

Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) olumlu bireylerin özelliklerini affetme, sevmeye kapasitesi, kişilerarası beceriler, cesaret, azim, bilgeliği olarak sıralamaktadır. Görüldüğü üzere affetme olumlu bir bireyin sahip olması gereken bir özelliktir. Affetme, stresli durumlarla başa çıkma mekanizması olarak işlev görmektedir.

Affetmenin nasıl tanımlandığı affetmeyi anlamak adına önem arz etmektedir. Affetme konusunda önde gelen isimlerden biri olan Enright'a göre affetme; bireylerin haklı oldukları zamanlarda bile istekli olarak karşıdaki kişiye ya da duruma olan tepkisinden, kininden vazgeçmesidir (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Yani bireyler affetme sürecinde, kendilerini incitmiş, haksız duruma düşürmüş kişilere karşı oluşturdukları öfke gibi olumsuz duygularını olumlu duygulara dönüştürürler. Hargrave ve Sells ise affetmeyi; hatalı olarak görülen kişiye karşı duyulan öfke duygusunun sonlandırılması olarak ele alır. Wade, Bailey ve Shaffer (2005), affetmeyi bireyin incinmişlik temelli öfke, intikam duygularının yerine fiziksel veya duygusal sınırlarını koruyarak olumlu duyguları koyması olarak tanımlamışlardır. Benzer şekilde Enright (1996) ise affetme kavramını, bireyin bilinçli bir şekilde kendisini inciten kişiye yönelik öfke, intikam gibi olumsuz duygular yerine empati, merhamet, cömertlik gibi olumlu duyguları gösterebilmek için çaba harcaması olarak ele almıştır. Hortwitz'e göre intrapsişik affetme sürecinde, kurban ve suçlu arasında gerçekleşen travma, incinme ve haksızlık durumu oluşmaktadır. Bu durumda ortaya çıkan öfke duygusuyla baş etmeye yönelik bilinçli ve bilinçsiz gerçekleşen çabalar sonucunda, kurbanın intikam alma isteğinden vazgeçmesiyle affetme meydana gelir. Yaşanan incitici bir olay sonucunda olumsuz duygulardan kurtulma, incitici durumu inciten bireyin tüm özelliklerini dikkate alarak değerlendirme ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik beklentilerinden vazgeçerek, affetme süreci ele alınmaktadır. Bu süreçte, incitici olay hakkındaki ruminasyonlardan ve inciten kişiye intikamcı yaklaşımdan vazgeçerek, incitici olayla ilgili öfke duygusu çözülecektir (Hortwitz, 2005). Enright affetmeyi "Gerçek bir affetme hak etmediği bir acıya maruz kalmaktan dolayı acı çeken kimsenin suçluyu cezalandırma

ya da intikam hakkından vazgeçerek, intikam, öfke gibi duygular yerine merhamet etmesidir” olarak açıklamışlardır.

Araştırmacılar affetmenin boyutlarını farklı şekilde ele almışlardır. Thomson ve arkadaşlarına (2005) göre affetme, kendini, başkalarını ve durumu affetme olarak üç boyutta ele alınmaktadır. Kendini affetmede kişi kendisine yönelik öfke, kırgınlık ve kızgınlık gibi olumsuz duygularını azaltarak, olumlu duygularını arttırmaktadır. Başkalarını affetmede, benzer şekilde başkasına yönelik öfke, kırgınlık, kızgınlık olumsuz duygularını bir kenara bırakarak merhamet gibi olumlu duyguları yöneltmektedir. Son olarak durumu affetmek ise, insanların geçmişte yaşadıkları incitici olaylarla ilgili olumsuz duygularının yerine olumlu duyguları koymalarıdır.

Affetme 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, 1996, s.113). Affetme kişilerarası ilişkilerde olumlu etkiye sahiptir. İncinmişliklerin iyileşmesi, olumsuz duyguların azaltılması bireyin sosyal çevreyle daha iyi uyum göstermesini sağlamaktadır (McCullough vd., 2000). Affetmenin olumlu duygulanımını artırmakla birlikte bireylerin kişilerarası ilişkilerinde uyumlu tepkiler geliştirmelerinde etkili olmaktadır. Toplumsal bir varlık olan insan için affetme kavramının hayatında önemli bir yeri olduğundan söz edilebilir (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Bu nedenle affetme kavramını etkileyen kavramların varlığı da önem kazanmaktadır.

Araştırmada affetmeyi yordayıcı değişkenlerden biri ruminasyondur. Ruminasyon kavramı bireyin problem karşısında çaba göstermek yerine pasif kalarak içinde bulunduğu duruma ve duyguya takılı kalmasıdır. Bu düşünce süreçleri yaşanırken geçmişteki ya da daha yaşamamış olduğu geleceği ile ilgili üzüntü verici düşüncelere saplanıp kalmakta ve değerlendirmeyi sürdürmektedir. Birey ruminatif düşüncelerini durdurmakta güçlük çeker. Bireye zarar veren döngü kendini tekrar eder. Yaşanılan problemi sürekli olumsuz değerlendirmek ve düşüncelerde esnekliğin kaybedilmesi bireyin affetme durumunu olumsuz etkiler. Bunun sebebi ruminasyon sürecindeki otomatik, sürekli, ısrarcı ve tekrarlanan olumsuz duygu ve düşünce döngüsüyle meşgul olan bireyleri, uyumlu ve olumlu tepkiler verememeleridir (Berry ve Worthington, 2001).

Worthington ve diğerleri (1998) başkalarını affetmenin sosyal psikolojik belirleyicileri modeline göre affetme sürecinde ruminasyon kavramı önemli bir role sahiptir. Ruminasyon, insanların problemlerini çözmek için pasif kalarak, çaba harcamadan, yineleyen bir şekilde olumsuz duygu durumlarına takılı kalması demektir

(Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). Ruminasyon yapan bireyler, yineleyen bir biçimde geçmişte yaşadığı ya da gelecekte yaşama ihtimali olan durumlar ile ilgili ısrarlı bir şekilde olumsuz düşünmektedir. Kendini tekrar eden döngü içinde bireyler, kendilerine sürekli geçmişteki üzücü olayları hatırlatıp ve baş etme güçlerini yitirirler.

Worthington'a göre kişiler arası ilişkilerde strese kaynaklık eden, en önemli kavram hata kavramıdır. İnsanların; kendileri, diğer insanlar ve dünya ile ilgili zihinlerinde oluşturdukları şablonları vardır. Bu şablonlar aracılığıyla, kendileri, diğer insanlar ve dünya ile ilgili belli başlı kalıp düşüncelere sahiptirler. Sahip oldukları beklentileri karşılanmadığında, bunu hata olarak değerlendirirler. Bu değerlendirmeler sonucunda olumsuz düşünceler, duygular ve davranışlar oluştururlar. İnsanlar, değerlendirmeleriyle örtüşmeyen, beklentilerini karşılamayan durumlarda incitme ve incinme durumuyla karşı karşıya kalırlar. Bireyler bu durumda, bilişsel ve duygusal olarak dengesizlik yaşamakta ve kişisel sınırlarını korumak için denge aramaktadır (Gordon, Baucom ve Snyder, 2000). Affetme kavramı bireyin tekrardan dengeli ve uyumlu şekilde hayatına devam etmesi için önemli hale gelmektedir.

Bireyler incitici olayla ilgili tekrarlayan ve çözüme ulaştırmayan düşünce süreçlerine girerek affetme sürecini güçleştirmektedirler. Ruminasyonla affetme arasında negatif yönlü ilişkinin varlığı söz konusudur. Birey bilişsel kendisini sürekli inciten olaya odaklandığında, karşıdakine karşı affetme eğilimi azalacaktır (McCullough vd., 2000).

İncitici olayla ilgili düşünceler, işlenen suç ve öfkeli anılar öfke ruminasyonuna yol açar. Öfke ruminasyonu, suçla ilgili olaya tekrar tekrar odaklanmaktır. Öfke ruminasyonuyla geçmişteki suçla ilgili olumsuz düşüncelerin zihinsel süreçlerde tekrarlanmasıyla suç tekrardan zihinde canlandırılır ve intikamcı duygular sürekli hale gelir. İntikam alma düşüncesi, affetmeyi engellemektedir (McCullough, Bellah, Kilpatrick ve Johnson, 2001).

Bireyin incinme durumu ile ilgili rumunatif düşünceler geliştirmesinin, öfke ve intikam duygularının sürdürülmesinde, dolayısıyla karşıdaki kişinin duygusal olarak affedilememesinde önemli bir role sahip olduğunu vurgulamaktadır. Çünkü ruminasyon sürecinde otomatik, izinsiz bir şekilde zihne giren, tekrarlayıcı ve duygu yüklü düşünceler söz konusudur. Söz konusu düşüncelerle meşgul olan birey, çoğunlukla uyumlu davranışsal tepkiler gösterememektedir (Berry ve Worthington, 2001).

Affetme sürecinde öncelikle birey, başka biri tarafından yapılan bir davranışı tehlikeli, zarar verici, ahlak dışı ya da haksız bir eylem olarak algılamaktadır. Bu durum

incinen kişinin duygusal (öfke, korku), güdüsel (inciten bireyden kaçınma ya da inciten bireye misilleme yapma isteği), bilişsel (düşmanca düşünceler, saygı/itibar kaybı) ya da davranışsal (kaçınma ya da saldırganlık) açıdan olumsuz bazı tepkiler geliştirmesine neden olmaktadır. Ancak birey affederek; söz konusu olumsuz duygu, güdü, biliş ya da davranışlarını yeniden düzenlemekte ve böylece incinme durumuna sosyal açıdan daha olumlu ve uyumlu bir tepkiyle karşılık vermektedir (Enright, 1996).

İnsanlar, affetmemek için çeşitli sebeplere sahip olabilir. Tekrar incinmemek, kendini korumak gibi nedenlerle affetmekten geri duruyor olabilir. Öfke, incitici davranışlara gösterilen bir tepkidir. Geçici olduğunda normal olarak değerlendirilirken, süreç uzadığında affetmenin önünde engeldir. Birey affetme sürecine girdiğinde, insanlar doğuştan getirdikleri potansiyellerin önündeki engelleri temizleyerek, zihinsel açıdan netliğe kavuşulur (Grieco, 2016; Akt. Çıtışlı Turgut, 2018).

Araştırmada affetmeyi yordadığı düşünülen diğer değişken öfke duygusudur. Olumsuz duyguları deneyimleyen insanlar, diğer bireylerin sınırlarını ihlal ederek, karşı tarafı incitici davranışlar gösterebilirler. Bireyler, engellenmişlik ve incinme durumlarında gösterdikleri duygusal tepkilerden biri öfke'dir. Birey, kendisine haksız yaklaşımda bulunan kişilere ve durumlara karşı kızgınlık ve öfke tepkisi gösterir. Yapılan araştırmalarında öfkenin, affetme ile azaldığı görülmektedir. Affetme eğilimi arttıkça, öfkenin olumsuz etkisinin azalacağı öngörülmektedir (Freedman ve Enright, 1996; Park, Enright, Essex, Zahn-Waxle ve Klatt, 2003).

Bir kısım araştırmacılar affetmeyi, kişilerarası ilişkilerle ilgili bulurken, başka kısım araştırmacılar ise kişinin iç dünyasında meydana gelen süreç olarak ele almışlardır (Hepp-Dax, 1996; Akt. Çardak, 2012). Öte yandan, genel kabul olarak, affetme, bireyin öfke, intikam gibi duygularından vazgeçme olarak ele alınmıştır. Affetmenin içsel olarak meydana gelmesi için, öfke, kin, nefret, kırgınlık, kendine kızma, intikam gibi olumsuzluklardan vazgeçmesi gerekmektedir (Aeurbach, 2005). Bunlardan vazgeçmiyorsa affetmenin yüzeysel olduğundan söz edilir. Psikolojik iyileşme için affetmenin içselleştirilmesi gerekir.

İnsanlar haksızlığa uğradıklarında öfke tepkisi vermeleri normaldir ancak karşıdakini uzun süre affedemediklerinde öfke yıkıcı bir boyut kazanır. Bu durumda birey olumsuz duygulanımla birlikte ruminasyon yapmasına yol açar (Worthington ve Scherer, 2004). İncinmiş insanlarda affetme durumu gerçekleşmediğinde incinmişlikler, öfke ve düşmanca duygulara neden olur. İntrapsişik affetmede; bireyler geçmişteki incitici olayla

ilgili ruminasyonları ve incitici bireyi cezalandırma isteklerinden vazgeçerek, öfke duygusuyla baş edebilir (Hortwitz, 2005).

Öfke, ruminasyon ve affetme kavramları bireylerin olumlu duygulanımları, kişilerarası ilişkileri üzerinde etkiye sahiptir. Ayrıca bireylerin uyumlu ve olumlu yaşantı deneyimlemeleri için bu kavramların farklı yaşam dönemlerinde ele alınması gereklidir.

Affetme ergenlik döneminde önem kazanan bir kavramdır. Çünkü affetme kavramı kişilerarası ilişkilerin sağlıklı yürütülmesi için önemli bir kavramdır ve ergenlik döneminde kişilerarası ilişkiler önem kazanmaktadır. Ailesi, arkadaş çevresi ve diğer insanlarla olan ilişkisinde affetmeye olan eğilimleri ilişkilerinin kalitesi üzerinde etkilidir. Grieco'ya göre insan affetmeyi gerçekleştirirse, kendini de değiştirmiş olacaktır. İnsanın affetmeye karşı olan duruşu ile değişime olan bakışı arasında bağlantı olduğunu öne sürer. Affetmek, bireyin özgürleşmesini ve gelişmesini sağlar (Grieco, 2016; Akt. Çıtışlı Turgut, 2018).

Kişilerarası etkileşimlerin önceki dönemlere göre çeşitlendiği ergenlik döneminde, lise öğrencileri karmaşık bir geçiş dönemi içerisindeyler. Bu dönemde, bireylerin yaşayabilecekleri çatışmalar ve kişilerarası sorunlar da artış göstermektedir. Öğrenciler sorunları ile başa çıkabilmek için daha fazla desteğe ve kaynağa ihtiyaç duymaktadırlar. Duyguların yoğun olarak yaşandığı bu dönemde öfke duygusunun da yeri vardır. Öfke duygusu her yaş dönemine özgü farklı nedenlerle şekillenmektedir. Ergenlik döneminde ise öfke genellikle, ergenin iki temel istek arasında sıkışmasından kaynaklanmaktadır. Ailesinden kopmak, özgür olmayı arzu ederken aynı zamanda güvensizlik içindedir ve yetişkinlerin desteğine ihtiyaç duyar. Ergenin yaşadığı bu ikilem öfkeye neden olabilir (Baltaş ve Baltaş, 1987).

Bu araştırmada, ergenlik dönemindeki lise öğrencilerinde affetme ile ruminasyon, öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi planlanmaktadır. Ayrıca affetme üzerinde ruminasyon, öfke ve öfke ifade tarzlarının yordayıcı etkisi incelenecektir. Yapılan literatür taramasında affedicilik, öfke duygusu ve ruminasyon arasında yurtdışındaki çalışmalarda ilişki bulunurken (Barber vd., 2005; McCullough vd., 2007), Türkiye'de üç değişkeni içeren çalışma olmamakla birlikte ergenlerde affetme üzerinde yapılan çalışmalar sınırlıdır. Affedicilik konusu özellikle üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalar dikkat çekmektedir. Duygusal çalkantının yoğun olduğu ergenlik dönemi ve affedicilik konusundaki araştırmalar sınırlı kalmıştır.

Yukarıda da belirtildiği gibi yapılan araştırmalar incelendiğinde ruminasyon, öfke ve öfke ifade tarzlarının affetmeyi yordaması beklenmektedir. Ayrıca alanyazın

incelendiğinde ergenlerde ruminasyon, öfke ve öfke ifade tarzlarının affetmeyi yordamasına yönelik çalışmaya rastlanmamıştır. Alanyazındaki çalışmalar genel olarak genç yetişkinler özellikle de üniversite öğrencilerine yönelik olduğu için ergenlere yönelik olan bu çalışmanın önem taşıdığı da düşünülmektedir. Buradan yola çıkarak bu araştırmada “Ergenlerde affetmeyi ruminasyon, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ne düzeyde yordamaktadır?” sorusuna yanıt aranmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın genel amacı ergenlerde affetme ile ruminasyon, öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu genel amaç çerçevesinde aşağıdaki sorulara yanıt aranmaktadır.

1. Ergenlerde affetme ile ruminasyon, öfke ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı ilişki var mıdır?
2. Ergenlerde affetmeyi ruminasyon, öfke ve öfke ifade tarzları ne düzeyde yordamaktadır?
 - 2.1.Kız ergenlerde affetmeyi ruminasyon, öfke ve öfke ifade tarzları ne düzeyde yordamaktadır?
 - 2.2.Erkek ergenlerde affetmeyi ruminasyon, öfke ve öfke ifade tarzları ne düzeyde yordamaktadır?
3. Ergenlerde affetmenin “tanıma” boyutu puanlarını ruminasyon, öfke ve öfke ifade tarzları ne düzeyde yordamaktadır?
 - 3.1.Kız ergenlerde affetmenin “tanıma” boyutu puanlarını ruminasyon, öfke ve öfke ifade tarzları ne düzeyde yordamaktadır?
 - 3.2.Erkek ergenlerde affetmenin “tanıma” boyutu puanlarını ruminasyon, öfke ve öfke ifade tarzları ne düzeyde yordamaktadır?
4. Ergenlerde affetmenin “içselleştirme” boyutu puanlarını ruminasyon, öfke ve öfke ifade tarzları ne düzeyde yordamaktadır?
 - 4.1.Kız ergenlerde affetmenin “içselleştirme” boyutu puanlarını ruminasyon, öfke ve öfke ifade tarzları ne düzeyde yordamaktadır?
 - 4.2.Erkek ergenlerde affetmenin “içselleştirme” boyutu puanlarını ruminasyon, öfke ve öfke ifade tarzları ne düzeyde yordamaktadır?

5. Ergenlerde affetmenin “uygulama” boyutu puanlarını ruminasyon, öfke ve öfke ifade tarzları ne düzeyde yordamaktadır?

5.1.Kız ergenlerde affetmenin “uygulama” boyutu puanlarını ruminasyon, öfke ve öfke ifade tarzları ne düzeyde yordamaktadır?

5.2.Erkek ergenlerde affetmenin “uygulama” boyutu puanlarını ruminasyon, öfke ve öfke ifade tarzları ne düzeyde yordamaktadır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Bireylerin hayatında kişisel problemlerin ağırlık kazandığı dönem ergenlik dönemidir. Duygusal karmaşanın yoğun olduğu ergenlik döneminde affetme konusu ile ilgili çalışmalar sınırlı kalmıştır. Bunun yanı sıra duyguların yoğun olduğu bu dönemde öfke duygusu üzerinde durulması gereken bir duygu olarak göze çarpmaktadır. Ergenlik döneminde yoğun duygusal çalkantının içinde olan bireylerin hayatında öfke önemli bir yer tutmaktadır.

Bireylerde her yaşam döneminde öfkeye yol açan engellenmeler farklı şekilde kendini göstermektedir. 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 (Baltaş ve Baltaş, 1987).

Ergen bireylerde öfkenin yaşamlarına olumsuz etkilerini hafifletmede affetme kişisel bir özellik olarak dikkat çekmektedir. Affediciliğin öfke üzerinde etkisi olduğu literatürde ele alınan bir olgudur. Enright’a (1996) göre, bireyler kendisini inciten kişiye karşı hissettiği öfke, kızgınlık, nefret gibi olumsuz duyguları affetme ile azaltabilmektedir.

Ruminasyon, insanların karşılaştıkları problemi çözmek için harekete geçmek yerine sahip olduğu duygu durumuna, olası neden ve sonuçlara pasif olarak odaklanmasıdır (Nolen-Hoeksema vd., 2008). Ruminasyon tanımından yola çıkarak araştırmanın bir diğer değişkeni olan ruminasyonun affetme ile ilgili bir kavram olduğu anlaşılmaktadır.

Araştırma ile ergenlerde affetmenin; bireyi kısır döngünün içine sürükleyen ruminatif düşünce ve öfke ile ilişkisi ele alınmaktadır. Özellikle ergenlik döneminde affetme konusunda sınırlı çalışmanın olması bu araştırmanın literatüre katkısını ortaya koyacaktır. Kişilerarası ilişkilerin ivme kazandığı ergenlik döneminde affetme konusuna dikkat çekmesi açısından önem arz etmektedir.

Araştırmada ergenlerde öfke ve ruminasyon düzeylerinde artışın affetmeyi azalttığı öngörülmüştür. Ayrıca ergenlerin kullandıkları öfke ifade tarzları ve affetme arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırmada cinsiyetin affetme üzerindeki etkisi de incelenmiştir.

Affetmenin insanların ruh sağlığını ve yaşam doyumunu destekleyebilecek psikolojik bir güç kaynağı olduğunun anlaşılması ile birlikte, bu konu psikolojik danışma ve ilgili alanlardaki uzmanların ve araştırmacıların da dikkatini çekmeye başlamıştır. Ancak affetmenin psikoterapi ve psikolojik danışma gibi uygulamalarda etkili bir araç olarak kullanılabilmesi için öncelikle bu sürecin nasıl işlediğinin ve hangi etmenlerle ilişkili olduğunun anlaşılması gerekmektedir. Yapılan çalışmada bu noktaları aydınlatmaya çalışmaktadır (Aşçıoğlu Önal, 2014).

Araştırma sonucunda elde edilen bulguların ergenlik dönemindeki öğrencilerle etkileşim halinde olan psikolojik danışmanlara okul rehberlik programının ve eğitim ortamının öğrencilerin potansiyellerine göre uyarlanması konusunda yardım sağlayacağı değerlendirilmektedir. Ayrıca ergenlik döneminde çocuğu olan ailelere çocuklarının duygu, düşünce ve davranışlarına yönelik farkındalık sağlaması adına yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

1.4.Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma sonuçları, araştırmanın gerçekleştirildiği Adana ili merkez Çukurova ilçesindeki Anadolu ve Meslek olmak üzere iki farklı türde eğitim veren liselerde 2018-2019 eğitim öğretim yılında eğitim gören öğrencilerle sınırlıdır.
2. Araştırma sonuçları, araştırmada kullanılan Affetme Esnekliği Ölçeği Lise Form, Ruminatif Tepkiler Ölçeği Kısa Form ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğiyle sınırlıdır.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin anket formunu gerçek duygu ve düşüncelerini yansıtacak şekilde doldurdukları varsayılır.
2. Araştırma için kullanılan ölçme araçları, araştırmanın amaç ve içeriğine uygun olarak seçilmiştir.
3. Araştırmaya katılanlar gönüllüdür.

1.6.Tanımlar

Affetme: 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, 1996). Araştırmada Affetmeyi ölçmek için Affetme Esnekliği Ölçeği Lise Formu kullanılmıştır. Bu ölçeğin tanıma, içselleştirme ve uygulama olarak üç alt boyutu vardır.

Affetmeyi Tanıma: İnsanların affetmeye ilişkin sahip olduğu bilgidir.

Affetmeyi İçselleştirme: İnsanların affetmeye ilişkin sahip olduğu bilgiyi içselleştirme becerisidir.

Affetmeyi Uygulama: İnsanların affetmeye ilişkin sahip oldukları bilgileri içselleştirerek uygun yer ve zamanda affetmeyi gerçekleştirmedir.

Ruminasyon: İnsanların karşılaştıkları problemi çözmek için harekete geçmek yerine sahip olduğu duygu durumuna, olası neden ve sonuçlara pasif olarak odaklanmasıdır (Nolen-Hoeksema vd., 2008).

Sürekli Öfke: İnsanların genel olarak nasıl bir öfke düzeyine sahip olduğunu göstermektedir (Sağlam, 2020).

Öfke İfade Tarzları: İnsanların öfkeyi ifade etme biçimleridir. Öfkeyi içte tutma, Öfkeyi dışa yansıtırma ve öfkeyi kontrol etme olarak üç boyutta ele alınır (Sağlam, 2020).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1 .Kuramsal Açıklamalar

2.1.1. Affetme

Affetme konusu felsefe ve din alanında uzun zaman boyunca ele alınarak tanımlanan bir yapı olarak göze çarpmaktadır. Psikolojide ise affetme kavramı uzun süre boyunca sistematik olarak ele alınamamıştır. Bazı araştırmacılara göre (Gordon, Baucom ve Snyder, 2000; McCullough vd., 2000; Scobie ve Scobie, 1998) bu önemli özelliğe yöneltilen sınırlı ilginin başlıca nedenlerinden biri affetmenin, dini ya da ruhani bir yapı olarak algılanması ve bu nedenle sosyal bilimlerin bu kavramı incelemeye yönelik isteksizlik göstermesidir. Ayrıca psikolojinin sadece gözlenebilir davranışların analiz edilebilirliği konusunda ısrarcı olduğu bir dönemde, affetme gibi içsel bir süreçten söz etmenin zorluğu da önemli bir diğer neden olarak görülmektedir (McCullough vd., 2000).

Affetme konusu felsefe ve din bilimlerinden biraz ayrılmaya başlamasıyla 1980'lerden sonra psikoloji biliminde sistematik olarak kendine yer edinmiştir. Bu süreçte affetme; gelişim psikolojisi, sosyal psikoloji, klinik psikoloji, psikolojik danışma, psikoterapi, aile danışmanlığı ve aile terapisi gibi alanlarda ele alınmaya başlanmıştır (McCullough vd., 2000).

Psikolojide 1990'lardan sonra bazı araştırmacılar affetme konusunda farklı yaklaşımlar öne sürmüşlerdir. Affetmenin çok boyutlu bir kavram olduğu ele alınmıştır. Özellikle Enright ve arkadaşları (1996) ilk kez affetme konusunda affetmenin farklı boyutları olduğu ve bu boyutlarının bir arada ele alınması gerektiğinden bahsetmiştir. Enright ve arkadaşlarına göre affetme "başkalarını affetme", "başkaları tarafından affedilme" ve "kendini affetme" olarak üç boyutlu bir yapıdadır. Affetmenin boyutlarını ele alan diğer araştırmacılar; Hepp-Daxx (1996) ve Thompson ve arkadaşları (2005) göre ise de farklı bileşenleri bulunan affetmenin, önemli boyutlarından biri de bireyin yaptığını düşündüğü bir hatadan dolayı kendini affetmesi ile ilgilidir (Aşçıoğlu Önal, 2014).

Affetmenin boyutları genel olarak araştırmacılara göre başkalarını affetme ve kendini affetme olarak ele alınmıştır. Başkalarını affetme, genel olarak; hata yaptığı düşünülen kişiye yönelik olumsuz duyguların azaldığı, olumlu duyguların ise arttığı güdüsel bir dönüşüm olarak tanımlanmaktadır (Kachadourian vd., 2005). McCullough vd., (1998)

göre başkalarını affetme sürecinde öncelikle birey, başka biri tarafından yapılan bir davranışı tehlikeli, zarar verici, ahlak dışı ya da haksız bir eylem olarak algılamaktadır. Bu durum incinen kişinin duygusal (örn. öfke, korku), güdusel (örn. inciten bireyden kaçınma ya da inciten bireye misilleme yapma isteği), bilişsel (düşmanca düşünceler, saygı/itibar kaybı) ya da davranışsal (örn. kaçınma ya da saldırganlık) açıdan olumsuz bazı tepkiler geliştirmesine neden olmaktadır. Ancak birey affederek; söz konusu olumsuz duygu, güdü, biliş ya da davranışlarını yeniden düzenlemekte ve böylece incinme durumuna sosyal açıdan daha olumlu ve uyumlu bir tepkiyle karşılık vermektedir.

Kendini affetme sürecinde ise bireyin kendisine ya da karşısındaki kişiye yönelik yaptığı nesnel bir hata söz konusudur (Hall ve Fincham, 2005). Kişinin yaptığı hatadan dolayı önemli bazı kişisel, sosyal ve ahlaki standartları ihlal ettiğini düşünmesi, suçluluk ve utanç gibi bazı duygular hissetmesine dolayısıyla kendine kızmaya, kendini eleştirmeye, hatta bazen kendini aşağılamaya başlamasına (Hall ve Fincham, 2005) neden olmaktadır. Jacinto ve Edwards'a (2011) göre bazen depresyon, anksiyete, pişmanlık ve keder gibi duygular da bu sürece eşlik edebilmektedir. Ancak birey kendini affetmeyi seçerek bu olumsuz duyguların bitmesine izin vermekte ve önemli bir değişim yaşamaktadır.

Enright'a (1996) göre affetme kompleks bir süreçtir. Onlara göre affetme sadece affetmeye karar verme, duygusal açıdan değişme ve davranışsal açıdan bunu sergilemek değildir. Affetme kavramı literatürde, öfkenin bireyin yaşamına olumsuz izlerini azaltabilecek kişisel bir özellik olarak ele alınmaktadır. Enright (1996) 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 (1996) incinmişlik duyguları yaşayan bireyin kendisine bu duyguları yaşatan bireye karşı öfke, kızgınlık, nefret gibi olumsuz duygular oluşturduğunu ve affetme ile incinmişlik yaşayan bireyin kendisini inciten kişiye karşı olumsuz duygulanımı azaltabilmekte olduğundan bahsetmiştir.

Affetme bireylerin olumsuz duygulanımını azaltmakta ve olumlu duygulanımını artırmaktadır. Olumlu duygulanımın artması insanların ruh sağlığını ve yaşam doyumuna destekleyici etki etmektedir. Affetme ile ilgili yapılan araştırmalarda insanlar için psikolojik bir güç kaynağı olarak ele alınması gerektiği üzerinde durulmaktadır.

Affetme konusu psikolojik danışma ve ilgili alanlardaki uzmanların ve araştırmacıların da dikkatini çekmeye başlamıştır. Ancak affetmenin psikoterapi ve psikolojik danışma gibi uygulamalarda etkili bir araç olarak kullanılabilmesi için öncelikle bu sürecin nasıl işlediğinin ve hangi etmenlerle ilişkili olduğunun anlaşılması gerekmektedir (Aşçıoğlu Önal, 2014).

Affetme ile ilgili ele alınması gereken bir diğer nokta ise konuyla ilgili araştırmaların bireyci kültürün hakim olduğu bağlamda ele alınmasıdır. Affetme ile ilgili olarak kültüre duyarlı yaklaşımla ele alınarak kişiler arası ilişkilerin değer olarak ele alındığı toplulukçu kültürlerdeki yansımaları üzerine araştırmalar yapılması önemlidir. Çünkü bu kültürde affetme ile hangi değişkenlerin önem kazandığı farklılık gösterebilir (Hook, Worthington ve Utsey, 2009)

Affetme çok eski dönemlerden beri var olan bir kavramdır. Eski çağlarda, genellikle dinsel olarak iyileştirici gücünden yararlanılmıştır. Büyük dinlere bakıldığında affetmeye fazlasıyla önem verildiği görülmektedir. Sosyal bilimler ve ruh sağlığı alanında affetme kavramından 1930larda bahsedilmeye başlamıştır. Araştırmacılara göre, bu yıllara kadar affetme kavramının bilimsel olarak ele alınan bir kavram olmamasının nedeni olarak, affetmenin eski çağlardan beri dinsel bir kavram olmasını göstermişlerdir (McCullough vd., 2000).

Affetme ruh sağlığı alanında adından söz ettirmeden önce felsefe ile anılmıştır. Enright'a göre felsefede ahlak konusunda affedicilik, erdemli olmak olarak ele alınan bir kavramdır. 1980lerden sonra affetme kavramıyla ilgili ruh sağlığı alanında bilimsel çalışmalar yürütülmüştür. 1980lerden sonra affetmeyle ilgili çalışmalar hız kazanmıştır. Bu yıllarda affetmeden hem bir psikolojik kavram olarak hem de ruh sağlığı alanında kullanılacak önemli bir müdahale metodu olarak ele alınmıştır (McCullough vd., 2000).

Affetmenin literatürde bilimsel evrimine bakıldığında, iki döneme ayrıldığı görülmektedir. 1930-1980 ve 1980 sonrası olarak affetme kavramı zamansal bir ayrışma geçirmiştir. 1980 sonrası dönemde affetme konusunda bilimsel araştırmalar hız kazanmıştır. Günümüzde affetme konusunun ele alındığı çalışmalar artarak devam etmektedir (McCullough vd., 2000).

Affetme kavramı ele alındığında, affetmenin nasıl tanımlandığı önem arz etmektedir. Affetme ile ilgili literatürde çeşitli tanımlamalar mevcuttur. Affetme konusunda önde gelen isimlerden biri olan Enright'a göre affetme; bireylerin haklı oldukları zamanlarda bile istekli olarak karşıdaki kişiye ya da duruma olan tepkisinden, kininden vazgeçmesidir (Enright, 1996). Enright'a göre birey affetme sürecinde gönüllü olarak karşıdaki kişiye

olan haklarından feragat ederken aynı zamanda ona karşı olumlu duygular beslemektedir (şefkat, sevgi gibi). Yani bireyler affetme sürecinde, kendilerini incitmiş, haksız duruma düşürmüş kişilere karşı oluşturdukları öfke gibi olumsuz duygularını olumlu duygulara dönüştürürler. Erich Fromm buna benzer şekilde affetmenin eşittir sevgi olduğunu öne sürmüştür. Hargrave ve Sells ise affetmeyi; hatalı olarak görülen kişiye karşı duyulan öfke duygusunun sonlandırılması olarak ele alır.

Wade vd. (2005), affetmeyi bireyin incinmişlik temelli öfke, intikam duygularının yerine fiziksel veya duygusal sınırlarını koruyarak olumlu duyguları koyması olarak tanımlamışlardır. Benzer şekilde Enright (1996) ise affetme kavramını, bireyin bilinçli bir şekilde kendisini inciten kişiye yönelik öfke, intikam gibi olumsuz duygular yerine empati, merhamet, cömertlik gibi olumlu duyguları gösterebilmek için çaba harcaması olarak ele almıştır.

Hortwitz'e göre intrapsişik affetme sürecinde, kurban ve suçlu arasında gerçekleşen travma, incinme ve haksızlık durumu oluşmaktadır. Bu durumda ortaya çıkan öfke duygusuyla baş etmeye yönelik bilinçli ve bilinçsiz gerçekleşen çabalar sonucunda, kurbanın intikam alma isteğinden vazgeçmesiyle affetme meydana gelir. Yaşanan incitici bir olay sonucunda olumsuz duygulardan kurtulma, incitici durumu inciten bireyin tüm özelliklerini dikkate alarak değerlendirme ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik beklentilerinden vazgeçerek, affetme süreci ele alınmaktadır. Bu süreçte, incitici olay hakkındaki ruminasyonlardan ve inciten kişiye intikamcı yaklaşımdan vazgeçerek, incitici olayla ilgili öfke duygusu çözülecektir (Hortwitz, 2005).

Enright affetmeyi “Gerçek bir affetme hak etmediği bir acıya maruz kalmaktan dolayı acı çeken kimsenin suçluyu cezalandırma ya da intikam hakkından vazgeçerek, intikam, öfke gibi duygular yerine merhamet etmesidir” olarak açıklamışlardır.

Affetme ile ilgili yapılan diğer tanımlamalar şu şekildedir: Affetme incitici yaşam olaylarına karşı intikamcı düşüncelerden isteyerek vazgeçmektir (Scobie ve Scobie, 1998), karşıdaki kişiye yönelik mükemmeliyetçilik beklentilerinden ve saplantılı düşüncelerinden vazgeçip, ceza vermeden kendisine yapılan haksızlığı bilinçli ya da bilinçsiz olarak ortadan kaldırmasıdır (Hortwitz, 2005). Walsch'a göre, geçmişteki acıların gitmesine izin vererek kalbin iyileşmesine olanak sağlayan bir karardır. Olumsuz tepkileri, olumlu tepkilere dönüştüren ve bunlara eşlik eden üzüntü veren duygu, uyumsuzları çözen çok boyutlu süreç, yöntemdir (Thompson vd., 2005).

Tanımlara bakıldığında affetmenin kavramsallaşması üzerine fikir birliği olmadığı görülmektedir. Bir kısım araştırmacılar affetmeyi, kişilerarası ilişkilerle ilgili bulurken,

başka kısım araştırmacılar ise kişinin iç dünyasında meydana gelen süreç olarak ele almışlardır. Öte yandan, genel kabul olarak, affetme, bireyin öfke, intikam gibi duygularından vazgeçme olarak ele alınmıştır.

Literatüre bakıldığında araştırmacıların affetmenin boyutlarını farklı şekilde ele almışlardır. Thomson ve arkadaşları affetmeyi, kendini, başkalarını ve durumu affetme olarak üç boyutta ele almışlardır. Hepp Dax ise kendini affetme, başkalarını affetme, ortak affetme, aynı ulustakilerin birbirini affetmesi ve farklı ulusların birbirini affetmesi olarak ele aldığı görülmektedir.

Affetme kavramının boyutları farklı şekillerde ele alınmaktadır. Affetmenin kendini, başkalarını ve durumu affetme olarak üç boyutta incelenebilir (Thompson vd. , 2005). Kendini affetmede kişi kendisine yönelik öfke, kırgınlık ve kızgınlık gibi olumsuz duygularını azaltarak, olumlu duygularını arttırmaktadır. Başkalarını affetmede, benzer şekilde başkasına yönelik öfke, kırgınlık, kızgınlık olumsuz duygularını bir kenara bırakarak merhamet gibi olumlu duyguları yöneltmektir. Son olarak durumu affetmek ise, insanların geçmişte yaşadıkları incitici olaylarla ilgili olumsuz duygularının yerine olumlu duyguları koymalarıdır.

Toussaint, Williams, Musick ve Everson'a göre affetme kavramı dört boyutta incelenmektedir: bireyin geçmişteki üzücü davranışlar için kendini suçlamayı bırakması, bireyin, kendisini inciten kişiyi affetmesi, hatalarının yaratıcı tarafından affedilmesi duygusu ve affetme sürecini başlatan proaktif affetme (Toussaint vd., 2001).

Fitzgibbons affetmeyi; bilişsel ve duyuşsal olarak karşıdakine kızgın bir kişinin gönüllü olarak karşıdakine olan olumsuz duygularından vazgeçiren, terapötik bir süreç olarak tanımlamaktadır (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Affetmenin kişilerarası ilişkilerde koruyucu bir yönü olduğundan bahsetmiştir.

Worthington'a göre affetme bireye karşı suç işlemiş olan kişiye olumsuz duygu ve düşüncelerin azalmasıdır. Affetmeyi kararsal ve duygusal affetme olarak ikiye ayırmıştır. Kararsal affetmede, incitici bireyden kaçma ve intikam alma isteği azalır. Duygusal affetmede, suçlu görülen kişiye karşı beslenen olumsuz duyguların yerini şefkat, merhamet gibi olumlu duygular alır.

Affetmenin içsel olarak meydana gelmesi için, öfke, kin, nefret, kırgınlık, kendine kızma, intikam gibi olumsuzluklardan vazgeçmesi gerekmektedir (Aeurbach, 2005). Bunlardan vazgeçmiyorsa affetmenin yüzeysel olduğundan söz edilir. Psikolojik iyileşme için affetmenin içselleştirilmesi gerekir.

İnsanlar haksızlığa uğradıklarında öfke tepkisi vermeleri normaldir ancak karşıdakini uzun süre affedemediklerinde öfke yıkıcı bir boyut kazanır. Bu durumda birey olumsuz duygulanımla birlikte ruminasyon yapmasına yol açar (Worthington ve Scherer, 2004). İncinmiş insanlarda affetme durumu gerçekleşmediğinde incinmişlikler, öfke ve düşmanca duygulara neden olur. İntrapsişik affetmede; bireyler geçmişteki incitici olayla ilgili ruminasyonları ve incitici bireyi cezalandırma isteklerinden vazgeçerek, öfke duygusuyla baş edebilir (Hortwitz, 2005).

McCullough ve Witvlet'e göre özrü kabul etme, göz yumma, mazur görme ve unutmak kavramlarını, affetmekten ayrı olarak ele alınmalıdır. Affetme ile ilgili olarak Alpay'a göre, affetme yerine kullanılan başka kavramların varlığı da söz konusudur. Affetme konusu ele alındığında, bu kavramlarında tanımlanması önem taşımaktadır. Unutmak, affetmekle aynı anlama gelmemektedir. Örneğin unutma durumunda bireye rahatsızlık veren durumların zihinden sadece uzaklaştırılır, çözüme kavuşturulmamıştır (Fincham ve Hall, 2005). Affetme durumunda birey, rahatsızlık veren olayları unutmak yerine kabul eder ve çözüm sürecinde aktif rol oynar (Taysi, 2007). Mazur görmek, ortada suç içeren bir durum olmasına rağmen, suçlunun çeşitli nedenlerden dolayı yaptığı suçuyla ilgili olarak yargılanmamasıdır. Zarar gören kişi mazur görmesi, affettiği anlamına gelmemektedir. Sadece karşıdakini, suçlu olarak görmekten vazgeçmiştir. Göz yummak, incinen bireyin, inciten bireyin davranışına yönelik telafi edici bir karşılık beklememesidir (Scobbie ve Scobbie, 1998). Affetmeden farklı olarak incinen bireyin, yapılan davranışın varlığına rağmen ilişkisini devam ettirmesidir. Haklı çıkarmada ise, yaşanan olay tekrar gözden geçirilip değerlendirildiğinde o koşullarda yapılan davranışlardan başka bir alternatifin olmadığı anlaşılır. Bu sebeple karşıdaki kişinin yaptığı durum yanlış olarak değerlendirilmediği için affetmenin varlığından söz edilemez.

İncitici olayla ilgili düşünceler, işlenen suç ve öfkeli anılar öfke ruminasyonuna yol açar. Öfke ruminasyonu, suçla ilgili olaya tekrar tekrar odaklanmaktır. Öfke ruminasyonu ile geçmişteki suçla ilgili olumsuz düşüncelerin zihinsel süreçlerde tekrarlanmasıyla suç tekrardan zihinde canlandırılır ve intikamcı duygular sürekli hale gelir. İntikam alma düşüncesi, affetmeyi engellemektedir (McCullough vd., 2001).

Affetme kişilerarası ilişkilerde olumlu etkiye sahiptir. İncinmişliklerin iyileşmesi, olumsuz duyguların azaltılması bireyin sosyal çevreyle daha iyi uyum göstermesini sağlamaktadır (McCullough, 1996).

McCullough ve arkadaşlarına göre ruminasyon, empati, ilişkinin yakınlığı ve özür dilenmesi affetme üzerinde etkilidir. Benzer şekilde başka araştırmacılar da suçlunun özür

dilemesi, kurbanın suçluyla empati yapması, ilişkiye bağlanma, zararın şiddeti affetme üzerinde etkili olan faktörler olarak sıralamışlardır (Çardak, 2012).

İnsanlar, affetmemek için çeşitli sebeplere sahip olabilir. Tekrar incinmemek, kendini korumak gibi nedenlerle affetmekten geri duruyor olabilir. Öfke, incitici davranışlara gösterilen bir tepkidir. Geçici olduğunda normal olarak değerlendirilirken, süreç uzadığında affetmenin önünde engeldir. Birey affetme sürecine girdiğinde, insanlar doğuştan getirdikleri potansiyellerin önündeki engelleri temizleyerek, zihinsel açıdan netliğe kavuşulur.

Grieco'ya göre insan affetmeyi gerçekleştirirse, kendini de değiştirmiş olacaktır. İnsanın affetmeye karşı olan duruşu ile değişime olan bakışı arasında bağlantı olduğunu öne sürer. Affetmek, bireyin özgürleşmesini ve gelişmesini sağlar. Affeden kişi bu süreçte bilişsel, duyuşsal ve davranışsal değişime uğradığı için affetme hem içsel hem de dışsal bir süreç olarak ele alınır (Çıtışlı Turgut, 2018).

Baumeister, Exline ve Sommer'e (1998) göre affetme sürecinde içsel durum ve kişilerarası bir eylem bulunmaktadır. İçsel durum, bireyin haksızlık durumuyla ilgili değerlendirme yaparken, olumsuz duyguyu olumlu duyguya dönüştürecek karar almasıdır. Kişilerarası eylem ise haksızlık yapan kişiye karşı affettiğini dile getirmesidir. Bu aşamadan sonra karşılıklı olarak ilişki devam edecektir. Araştırmacılar, içsel ve kişilerarası eylemle ilgili dört durumdan bahsetmişlerdir. İçsel durum ve kişiler arası eylem olduğunda tam affetme; içsel durum ve kişiler arası eylem olmadığında affetmeme durumu oluşmaktadır. İçsel durumun olduğu ancak kişiler arası eylemin olmadığı durumda sessiz affetme; son olarak içsel durumun olmadığı ve kişilerarası eylemin olduğu durumda sahte affetme olarak ele alınmıştır.

Affetme ergenlik döneminde önem kazanan bir kavramdır. Çünkü affetme kavramı kişilerarası ilişkilerin sağlıklı yürütülmesi için önemli bir kavramdır ve ergenlik döneminde kişilerarası ilişkiler önem kazanmaktadır. Ailesi, arkadaş çevresi ve diğer insanlarla olan ilişkisinde affetmeye olan eğilimleri ilişkilerinin kalitesi üzerinde etkilidir.

2.1.1.1. Affetmeyi Açıklayan Modeller

Literatür incelendiğinde affetmeyi ele alan birçok model olduğu görülmüştür. Aşağıda, Enright Affetme Süreç Modeli, Gordon ve Baucom Affetme Bilişsel Modeli, "REACH" Affetme Süreci Modeli, McCollough Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli, Başkalarını Affetmenin Sosyal Bilişsel Gelişimsel Modeli, Hall ve

Fincham Kendini Affetme Kuramsal Modeli, Luskin Affetme Süreç Modeli, Psikodinamik Model ve Bütünleştirilmiş Affetme Modeli ele alınmıştır.

2.1.1.1.1. Enright Affetme Süreç Modeli

Affetme sürecinin bilişsel, duygusal ve davranışsal müdahale yöntemidir. Süreç 4 aşamadan oluşmaktadır. Bunlar; keşfetme, karar, eylem ve derinleşmedir. Bu aşamalar kişilerarası farklılık göstermektedir (Enright, Freedman ve Rique, 1998).

Keşfetme evresi, bireyin yaşadığı olumsuz duyguların farkında olma ve kabullenmesiyle şekillenir. Bu evrede birey, savunma mekanizmalarını, öfke duygusunu, utancı, bilişsel tekrarları, duygusal tükenmişliklerini ve incinmişliklerini fark eder. Birey bu aşamada temelde, incinme ve adaletsizliğin farkına varır ve buna yönelik oluşan ve psikolojik iyi oluşunu tehlikeye sokan öfke duygusuyla yüzleşir. Öfke duygusuyla baş etmenin yollarını arar (Enright vd., 1998).

Karar evresinde, yaşanan olumsuz duygulardan arınmanın yolu olarak affetme kabul edilir. Bu evre, düşünsel bir süreçtir, affetme davranışı tam anlamıyla gerçekleşmemiştir. Bu aşamada birey, kendisini çözüme götürmeyen diğer yıkıcı seçenekleri ayıklayarak, affetme seçeneğine yönelir. Karar aşamasında birey, karşıdakini affetmeye istekli olduğu sürecin içindedir. Birey, kendisini daha iyi hissedeceği bir seçeneğe yönelmektedir (Enright vd., 1998).

Üçüncü eylem olan çalışma evresinde ise, olumlu duygu üzerinde yoğunlaşılır. Öfke gibi yıkıcı duyguların yerine merhamet gibi olumlu duygulara odaklanılır. Bu aşamada, duygusal olarak dönüşüm gerçekleşmektedir. Kendisini inciten kişiye ve yaşadığı adaletsizliklere karşı merhamet duyularak, empatik yaklaşmaktadır. Birey kendisini incitene karşı empatik bir anlayışla bağlamı yeniden şekillendirir. Yaşanılan acı kabul edilerek, inciten bireye karşı yönelen öfkenin yerini merhamet alır. Bu şekilde ahlaki olarak inciten birey ödüllendirilmiş olur (Enright vd., 1998).

Son evre olan derinleşmede ise, affetmenin getirdiği duygusal olarak rahatlama kısmı yaşanmaktadır. Bu evrede, birey duygu ve düşüncelerine karşı iç gözü kazanmıştır. Affetmenin önemini kavrayarak, hayatına yeni anlam ve amaçlar katarak devam eder. Duygusal olarak sağlamlaştığını ve iyi olduğunu hisseder. Bu modele göre bireyler, yaşadıkları haksızlık ve incinme durumlarında, başkalarına ve kendilerine karşı öfke duyarlar. Oluşan bu öfke duygusunun fark edilmesi ve affetme süreciyle yıkıcı duygular olumlu duygulara evrilmektedir (Enright vd., 1998).

2.1.1.1.2. Gordon ve Baucom Affetme Bilişsel Modeli

Dört aşamadan oluşmaktadır. Bunlar sırasıyla; etki, anlama, iyileştirme ve affetmedir. Etki aşamasında birey, incinmişlik durumunda olan kendisine yönelik keşif yapmaktadır. Anlama aşamasında ise bireyi inciten ve adalet duygusuna zarar veren kişiye anlamaya çalışmaktadır. İyileşme aşamasında birey, duruma yönelik değerlendirmelerde bulunur. Bu aşama affetme sürecine geçiş aşamasıdır ve birey, genel çerçevede anlamlandırmalarda bulunmaktadır. Son olarak affetme aşamasında ise incinmişlik duygularının beraberinde getirdiği yıkıcı öfke duygusunun yerini olumlu duygular almaktadır (Gordon vd., 2000).

Affetme Bilişsel Modeline göre, affetmeyi zorlaştıran bilişsel süreçlerin ortadan kaldırılmasıyla affetme süreci başlamaktadır. Affetme sürecinde bireyler tekrarlayan ısrarcı olumsuz otomatik düşüncelerini fark etmesi ve bunları yeniden yapılandırması gerekmektedir. Birey karşıdakini affederken, ona yönelik olumsuz otomatik düşüncelerinden vazgeçerek, olumlu yeni bir anlam yarattığında süreci hızlandıracaktır.

2.1.1.1.3. “REACH” Affetme Süreci Modeli

İki farklı affetmeyi içermektedir. Bunlardan birincisi kararsal affetme, ikincisi duygusal affetmedir. Kararsal affetmede intikam gibi yıkıcı duygulardan vazgeçmek söz konusudur. Duygusal affetmede ise, yıkıcı duyguların yerine, olumlu duygulara odaklanılmaktadır. Kararsal affetme düşünsel bir süreç, niyet olarak ele alınırken duygusal affetmede affetme sürecini tıkayan duygulara yönelik iç görü kazanılır ve bu duygular, olumlu duygularla yer değiştirilir.

Worthington’a ait model kendisine ismini veren REACH kelimesinin baş harflerinden oluşan, 5 aşamadan oluşur. Acıyla yüzleşmek (Recall the hurt), Empati kurmak (Empathize with the one who hurt you), Özgeci olmak (Altruistic gift of forgiveness), Affetmeye kendini adanmak (Commitment to forgive) ve Affetmeyi sürdürmek (Hold on to the forgiveness) (Worthington vd., 1998).

İlk evrede birey, kendisine acı veren duygularıyla yüzleşir. İkinci aşamada, kendisini inciten bireyi ve bağlamı yeniden gözden geçirerek, empatik anlayışla yeni bir değerlendirme yapar. Üçüncü aşamada ise, birey, karşıdakine karşı affedici olmayı özgeci bir hediye olarak sunar. Affetmenin hem kendi hayatı, hem başkalarının hayatındaki önemini fark ederek, affetmeyi hediye olarak görür. Daha sonraki aşamada affetmenin

verdiği önem ve anlamdan dolayı kendisini affediciliğe bağlı kalmaya adar. Son aşamada ise birey, hayatı boyunca affetme eylemini devam ettirir.

2.1.1.1.4. McCollough Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli

Bu modele göre, iki bileşenli güdüsel bir sistem içinde affetme ele alınmaktadır. Kişilerarası ilişkilerde, insanların incinmişlik durumlarında ortaya koydukları tepki iki bileşenli güdüsel sistem tarafından şekillenir. Gottman'a göre iki güdüsel sisteme karşılık gelme olan iki olumsuz duygu vardır. Bunlar; incinme ve öfkedir. İncinme ve öfke, başkalarını affetmede önemli olan iki faktördür. İncinme duygusu, beraberinde inciten kişiden kaçınma davranışı göstermeyi getirir. Öfke duygusu ise beraberinde intikam, öc alma gibi yıkıcı duyguları tetiklemektedir. İncinme ve öfke duygusunun oluşturduğu güdüsel sistem, bireyin affetme sürecine girmesine engel olmaktadır. Modele göre, incinen bireyler, kendilerini inciten bireylerden kaçma ya da onlara öfke duygu besliyorlarsa o kişiyi affetmedikleri anlamına gelmektedir (McCollough vd., 1998).

Başkalarını Affetmenin Sosyal Bilişsel Gelişimsel Modelinde, affetme sürecini etkileyen dört faktör vardır. Bunlar; incinme durumu, incinen ile inciten arasındaki yakınlık, kişilik özellikleri ve sosyal bilişsel özelliklerdir. Modele göre, affetme üzerinde görece en etkili olan sosyal bilişsel özellikler, en az etkiye sahip olan ise kişilik özellikleridir. Sosyal bilişsel özellikleri empati, yüklemeler (suçluluğa ilişkin değerlendirmeler vb.) ve ruminasyon (incinmişlik üzerinde düşünüp durmak) olarak ele alınmıştır (McCollough vd., 1998).

2.1.1.1.5. Başkalarını Affetmenin Sosyal Bilişsel Gelişimsel Modeli

Enright, Santos, Al-Mabuk tarafından geliştirilen bir modeldir. Başkalarını Affetmenin Sosyal Bilişsel Gelişimsel Modelinde, Kohlberg'in ahlaki gelişim modeli temel alınmıştır. Bu modele göre, affetme bilişsel gelişim evreleriyle paralellik göstermektedir. Affetmenin bireyin ahlaki gelişimindeki önemi ve gelişimsel olarak değişimi ele alınmıştır (Enright vd., 1989). Başka bir ifadeyle, insanlardaki bilişsel kapasite arttıkça affetme eğilimi de gelişmekte olduğu modelde öne sürülmektedir. Kohlberg'in 6 ahlaki gelişim basamaklarına karşılık olarak, model 6 affetme basamağından oluşmaktadır. Bu evreler sırasıyla; intikamcı, telafi edici, beklentisel, yasal olarak beklentisel, sosyal uyum olarak ve sevgi olarak affetmedir. İntikamcıdan (birinci evre), sevgi olarak affetmeye (son evre) doğru gidildikçe, modele göre, bireylerin bilişsel

gelişimlerinde artma olmaktadır(Enright vd., 1989). Bireyler, bilişsel açıdan geliştiklerinde daha sağlıklı bir affetmeye doğru evrilmektedirler. Affetmenin son evresi olan sevgi olarak affetme, en yüksek düzeyde affetmeyi tanımlamaktadır.

2.1.1.1.6. Hall ve Fincham Kendini Affetme Kuramsal Modeli

Hall ve Fincham'a ait olan modelde, incinme durumu karşısında bireylerin kendilerini affetme süreçleri ele alınmıştır. McCollough'un başkalarını affetme modeliyle benzer olarak, kendini affetme sürecini güdüsel sistem olarak bahseder. Modele göre, birey kendisini yıkıcı duygulardan korumak için olumsuz duygular ile olumlu duygularını yer değiştirmektedir (Hall ve Fincham, 2005).

Modelde, kendini affetmeyi etkileyen duyuşsal, sosyobilişsel ve suçla ilgili süreçler ele alınmaktadır. Kendini affetme sürecinde duyuşsal olarak ele alınan kavramlar suçluluk ve utanma duygusudur. Suçluluk ve utanç duygularının yoğun olması, affetmeye engel oluşturmaktadır. Kendini affetmede sosyobilişsel etken yüklemelerdir. İncinmişlik durumlarında inciten bireye yönelik yapılan dışsal, değişken, öznel yüklemeler affetme üzerinde olumlu etkiye sahipken; içsel, sabit, evrensel yüklemeler affetmeye engel oluşturmaktadır. Üçüncü etken olan suçla ilgili süreçlerde ise telafi edici davranış (özür dilemek vb.), incinen kişi ya da üst güç tarafından affedilme düşüncesi ve incinmişlik düzeyi etkilidir (Hall ve Fincham, 2005).

2.1.1.1.7. Luskin Affetme Süreç Modeli

Luskin, affetmeyi 9 adımda gerçekleşen bir süreç olarak ele almıştır. Bu süreç sırasıyla:

1. Haksızlık karşısındaki duygu ve düşüncelerini fark edip, duygu ve düşüncelerini yakınlarıyla paylaşma
2. Acı ile beslenmekten gönüllü olarak vazgeçme sorumluluğunu alması
3. Affetmeyi doğru tanımlaması
4. İncinmişlik durumunu, otomatik düşüncelerden arınarak objektif olarak yeniden değerlendirmesi
5. İncinme durumlarına karşı yararlı beceriler edinmesi
6. Beklentilerini gerçekçi olarak ele alması ve sadece kendi duygu ve düşüncelerini kontrol edebileceğinin farkına varması

7. Gelecek odaklı olması ve ileriye dönük gerçekçi hedefler belirlemesi
8. Bireyin incinmişlik üzerine sürekli, tekrarlayan, ısrarcı düşünceleri yerine hayatın olumlu yanlarına odaklanması, iyileştiğini fark etmesi
9. Kendine acıtmaktan vazgeçerek, potansiyellerine odaklanıp, affetmenin cesaret isteyen bir davranış olduğunu fark etmesi ve kendisiyle gurur duyması (Luskin, 2002).

Affetme davranışını gösterenlerde, yıkıcı duygular, düşmanca davranışlar, öfke ve tepkiselliğin az olduğu; olumlu duygu ve düşüncelerde ve psikolojik iyi oluş artmaktadır. Modele göre affedici bireylerde yoğun olarak farkındalık duygusunu deneyimledikleri düşünülmektedir. Affetme süreci bireyleri hem ruhsal hem fiziksel açıdan iyi hissettirmektedir. Modele göre, affetme süreciyle birey özgürleşmekte, olumlu duygulanım beraberinde psikolojik iyi oluşu da getirmektedir. Bireyler, affetme davranışıyla birlikte yıkıcı öfke ve düşmanca eğilimlerin sürüklediği depresyon yerine, olumlu duygulanımla sağlıklarına kavuşmaktadırlar.

2.1.1.1.8. Psikodinamik Model

Psikodinamik modelde, farklı bakış açılarıyla affetmeyi ele almıştır. Nesne ilişkileri kuramı ve psikoseksüel gelişim kuramı üzerinden bakış açısı aşağıda verilmiştir.

Psikanalitik yaklaşıma göre, nesne ilişkileri kuramı üzerinde temellendirilmiştir. Bebek ile anne arasındaki bağ üzerinden affetme açıklanmaya çalışılmıştır. Doğumdan sonraki ilk altı ay içinde, bebeğin dünyasında, onun anne memesi talebini anne karşıladığında iyi anne; karşılamadığında kötü anne olacaktır. Bebeğin ihtiyaçlarına cevap veren anne, bebekte olumlu duygular yaratırken; ihtiyaçlarını karşılamayan anne bebekte anksiyeteye neden olmaktadır. Altı ay sonunda bebek, annesini holistik olarak algılamakta ve iyi/kötü tüm yönleriyle kabul etmektedir. Bu dönemde bebek ihtiyaçlarına zaman zaman cevap vermeyen annesini affetme eğilimi göstermektedir (Taysi, 2007).

Psikoseksüel gelişim kuramında, insanların bazı psikoseksüel gelişim dönemlerinin affetme ile bağlantılı olduğu ele alınmıştır. Anal dönemde dışkısını kendinin parçası gibi gören bireyin, dışkısını bırakarak kendinden ayrı olduğunu kabul etmesiyle anal dönem sağlıklı bir şekilde atlatılır. Bireyin, dışkısını bırakması, gitmesine izin vermesi ile affetme arasında bağ kurulmuştur. 3-6 yaş arasındaki fallik dönemde ise, birey kendi cinsiyetinden olan ebeveyni ile özdeşim kurmakta; karşı cinse karşı cinsel hisler

beslemektedir. Bu dönemde, özdeşim kurulan ebeveynden, karşı cins olan ebeveyn kıskanılır. Ebeveynlerinin kendisini aldattığı duygusunu yaşar. Ebeveynlerini affederek bu dönemi sağlıklı şekilde, fiksasyon yapmadan atlatabilir (Akthar, 2002; Akt. Taysi, 2007).

2.1.1.1.9.Bütünleştirilmiş Affetme Modeli

Scobie ve Scobie'ye ait olan kuramda, incinmişlik durumunun derecesine göre, insanların verdikleri farklılaşan tepkiler olduğu ele alınmıştır. İncinmişlik durumunu, hafiften ağıra doğru seyreden 4 aşamada incelemişlerdir. Bunlar incinme durumuna göre hafiften ağıra doğru sırasıyla; otomatik özür, bağımlı özür, üçüncü düzey affetme ve dördüncü düzey affetmedir. Dördüncü düzey affetmeye gelirken, incinme durumunun şiddeti artmakta karşıdakini affetme eğilimi azalmaktadır. Birinci durum olan otomatik özürde, bilmeden yapılan hata durumlarında rastlanılır. Bu tip durumlarda art niyet aranmadığı, yanlışlıkla olduğu gerekçesiyle otomatik özür dilendiğinde, hemen affedilebilir. İkinci durum olan bağımlı özürde ise karşıdakinin hatası çok büyük değildir; ancak yapılan eylemin kasıt içerip içermemesine bağlı olarak affetme gerçekleşir. Üçüncü düzey affetmede, incinmiş birey karşıdakinin eyleminde art niyetli olduğunu düşünür ve psikolojik olarak zarar görür. İlk iki düzeydekinden farklı olarak incinmişlik fazladır ve affetme zorlaşır. Son olarak dördüncü düzey affetmede, incinmişlik ve çatışmaların düzeyi en üst seviyede yaşanmıştır. Değersizlik hisleri yoğun olarak yaşanır. Affetmenin en zor olduğu aşamadır. Modele göre zaman faktörü de önemli bir etkidir. İlk iki durumda kısa sürede affetme yaşanırken; son iki durumda incinmişlik şiddeti arttığı, psikolojik hasar meydana geldiği için affetme uzun zaman almaktadır (Scobie ve Scobie, 1998).

2.1.2.Ruminasyon

Ruminasyon kavramının kökeni Latince Rumen kelimesinden gelmektedir. Rumen kelimesi geniş getiren hayvanların midesinin ilk bölümüne verilen addır. 16. yüzyıldan sonra ruminasyon kavramı literatürde zihinsel geniş getirme olarak kullanılmaktadır (Karatepe, 2010).

Ruminasyon kavramıyla ilgili olarak, farklı kuram ve araştırmacılar tarafından farklı tanımlamalar yapılmıştır. 1970'li yıllarda yapılan Travma Sonrası Stres Bozukluğuyla ilgili çalışmalarda zorlayıcı ruminasyon olarak kullanılmıştır. Araştırmalarda zorlayıcı

ruminasyon kavramı, karşı konulamaz bir şekilde ortaya çıkan kontrol edilmesi zor, benliğin işlevselliğini bozan tekrarlayıcı düşünceler olarak ele alınmıştır (Clark ve Rhyno, 2005).

McCullough vd. (1998) göre, ruminasyon affetme sürecinde etkili olabilecek bir faktördür. Ruminasyonu açıklamaya yönelik pek çok farklı görüş ileri sürüldüğü görülmektedir (örn. Alloy vd., 2000; Conway, Csank, Holm ve Blake, 2000; Martin ve Tesser, 1996; Nolen-Hoeksema, 1987). Genel olarak ruminasyon, bireyin problemini çözmek için çaba harcamaksızın tekrarlayıcı ve pasif bir şekilde, içinde bulunduğu olumsuz duygu durumuna ya da belirtilere odaklanması olarak tanımlanmaktadır (Nolen-Hoeksema vd., 2008).

Ruminasyon sürecinde birey; geçmişte yaşadığı ya da gelecekte yaşama olasılığı olan durumları sürekli, üzücü bir şekilde düşünüp durmakta ve yeniden değerlendirmektedir. Bu odaklanma kaçınılmaz olarak bireyin yaşadığı olumsuz duyguları hatırlamasına neden olmaktadır. Ruminatif düşünme sürecine giren birey, bir süre sonra sorunlarını yapıcı bir şekilde çözecek enerjiyi kendinde bulamamaktadır. Birey, düşüncelerini durduramadığını hissetmekte ve çaresizce, kendine zarar veren bu döngü içerisinde sürüklenmektedir (Bringle, 1996).

McCullough'a göre ruminasyonda kişinin incinme durumuna ilişkin düşünceler, duygular, imgeler ve yineleyen engelleme düşünceleri ile meşgul olması, bu düşüncelerin olumsuz duygulanımın tekrarlamasına neden olmaktadır. Berry'e (2001) göre ise kişinin incinmişlik durumuyla ilişkili ruminatif düşüncelerin, öfkenin ve intikam duygularının devam ettirilmesi incinen kişinin, inciten kişiyi affetmesini zorlaştırmakta etken rol oynamaktadır. Çünkü ruminasyon sürecinde otomatik, izinsiz bir şekilde zihne giren, tekrarlayıcı ve duygu yüklü düşünceler söz konusudur.

Bazı araştırmacılar da ruminasyonun bireyin kendini affetmesindeki etkisine yönelik araştırmalar yapmışlardır. Ingersoll-Dayton ve Krause'a (2008) göre ruminasyon inciten bireyi affetmeyi zorlaştırmasının yanı sıra incinmişlik yaşayan bireyin kendini affetmesini de zorlaştırmaktadır. Araştırmacılara göre ruminasyonda birey yaptığı hatayla ilgili kendine yönelik olumsuz duygu ve düşünceleri devam ettirmektedir. Luskin'e (2002) göre, bireyin kendini affedebilmesi için sürdürmekte olduğu ruminatif düşünme sürecini bırakması ve hatasından dersler çıkararak, davranışının sorumluluğunu alması gerekmektedir (Bugay, 2010).

Nolen Hoeksema'nın 1991 yılında ortaya koyduğu Tepki Stilleri Kuramına kadar Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Travma Sonrası Stres bozukluğuyla ele alınan

ruminasyon, Tepki Stilleri Kuramı ile birlikte depresyonla ele alınmıştır. Nolen Hoeksema, ruminasyonu depresif belirtilerine, belirtilerin olası sebep ve sonuçlarına odaklanmış tekrarlayıcı ve edilgen düşünme biçimi olarak tanımlamaktadır. Depresyonun uzun süre devam etmesinde ve dozunun artmasında etkili rol oynamaktadır. Kuram ruminasyonun depresif duygu durumuna karşı verilen işlevsel olmayan bir tepki olduğunu öne sürmüştür. Devamlı olarak tekrar eden, ısrarcı, olumsuz duygu durumuna tepki olarak ortaya çıkan düşünme sürecidir (Nolen Hoeksema ve Morrow, 1993).

Martin ve Tesser ise ruminasyonu, genel bir konu etrafında dolaşıp duran, hali hazırda konuyu hatırlatacak bir durum olmamasına rağmen ortaya çıkan bilinçli düşünceler topluluğu olarak ele almıştır. Martin ve Tesser'a göre çevrede doğrudan işaretler olmasa da dolaylı işaretler, ruminatif düşüncelerin açığa çıkmasına neden olur. Conway ve arkadaşlarına göre ruminasyon, insanları o an sahip oldukları üzüntüleri ve üzüntüyle ilişkili düşünceleri tekrarlamalarıdır. Ruminasyonun karakteristik özelliği; geçmişle ilgili olması, kontrol edilemeyen tekrarlı ve ısrarcı yapıya sahip olmasıdır. Ruminasyon, geçmişte yaşanan üzüntü verici olaya odaklanmaya, etkili çözüm yolları üretememeye neden olur (Martin ve Tesser, 1996; Akt. Bugay, 2010).

Nolen Hoeksemaya göre bireyler stres yaşadıkları duruma ilişkin tekrarlayan, sürekli ve içinde bulunulan durumu problem çözme yollarını kullanmadan pasif bir şekilde anlamlandırma süreci içine girerler. Ruminasyon görülen bireylerde “Neden hep böyle düşünüyorum? Neden hep bu benim başıma geliyor” gibi düşünceleri tekrarlamaktadırlar. Bireyler içinde bulundukları üzücü durumu tekrarlı bir şekilde yorumlarken, düşünceleri depresif duygu durumunun şiddetini artırmakta ve süresini uzatmaktadır. Bu süreç içinde birey problemlerine etkili çözümler bulamamakla birlikte olumsuz duygu durumunun devam etmesine neden olacaktır. Bu kısır döngüde bireyin, sosyal destek kaynaklarında azalma görülürken olumsuz duygulanımda artış söz konusu olacaktır (Nolen- Hoeksema ve Davis, 2004).

Tepki Stilleri Kuramı, psikolojik sorun göstermeye eğilimli olan insanların ruminatif kişilik özelliklerine sahip olduğunu öne sürmüştür. Ruminatif kişiliğin özellikleri, olumludan çok olumsuza odaklanma, karamsarlık, sağlıklı kişilerarası ilişkiler geliştirememesi ve etkili problem çözemedir. Ruminasyonda birey içinde bulunduğu durumdan kurtulmak için etkili çözüm yolları üretmek yerine içinde bulunduğu durumla ilgili tekrarlayan düşünceleriyle birlikte pasif kalmayı tercih eder. Bu bireylerin kendilerini diğer insanlardan ve çevreden soyutlayıp, kendi problemlerine ve içinde

bulundukları olumsuz duygu durumuna odaklanmaktadırlar (Nolen- Hoeksema ve Davis, 2004).

Literatüre bakıldığında ruminasyon kavramının olumsuz bir özellik olarak ele alındığı görülmektedir ancak bazı araştırmacılara göre bu durum farklı olarak ele alınmıştır (Cann vd., 2011). Ruminasyonu istemli ve intrusif (girici, müdahaleci) olarak iki kategoride incelemişlerdir. Bireyin yaşadığı olay ve olaya ilişkili süreci anlamlandırmak için kendi isteğiyle düşünmesi istemli ruminasyon olarak tanımlanmaktadır. Yaşanılan olay ve olaya ilişkin düşüncelerin istemsizce, kontrol edilemez bir şekilde zihinsel süreçlerde yer bulmasına intrusif ruminasyon adı verilmektedir. ABD ve Japonya örnekleminde travma sonrası büyüme ile olaydan hemen sonra müdahaleci ruminasyon, son zamanlarda müdahaleci ruminasyon, son zamanlarda istemli ruminasyon ve olaydan hemen sonra yapılan istemli (kasıtlı) ruminasyon ile ilişkisinin incelendiği çalışmada dört tip ruminasyonun travma sonrası büyüme ile varsayımsal ilişkileri desteklenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre olaydan hemen sonra yapılan müdahaleci ruminasyon ile travma sonrası büyüme pozitif ilişkilidi ancak son zamanlarda yapılan kasıtlı ruminasyon hem ABD hem de Japonya örneklemini için travma sonrası büyümeyi güçlü şekilde öngördü. (Taku, Cann, Tedeschi ve Calhoun, 2009)

Son yıllarda ruminasyon kavramı ve travma sonrası büyümeyi ele alan çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalarda genel olarak kasıtlı ruminasyonun travma sonrası büyüme ile pozitif ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çinli ergenlerde bilişsel gelişim, travma sonrası büyüme, travma sonrası stres bozukluğu ilişkisinde ruminasyonun aracılık etkisini ele alan çalışmada travma sonrası büyüme ile kasıtlı ruminasyon pozitif ilişkilidir. Bu bulguyu destekleyen çalışmalar vardır (Taku vd., 2009). Bunun yanı sıra zorlayıcı düşünceler olarak nitelendirilen müdahaleci ruminasyon ise travma sonrası stres bozukluğu ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Bu bulgu ise önceki araştırmalarla tutarsızdır (Cann vd., 2011). Travma sonrası büyüme ve ruminasyonu üniversite öğrenciler üzerinde inceleyen bir çalışmada, kasıtlı ruminasyon ve beş faktörlü kişilik özellikleri ele alınmıştır. Çalışma sonunda travma sonrası büyümeyi, kasıtlı ruminasyon diğer değişkenlerle (din, uyumluluk, dışa dönüklük, nevrozizm, açıklık, vicdanlılık) birlikte %43 açıklayıcı özelliği olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca çalışma sonucunda kasıtlı ruminasyon kullandıkları bir müdahale programı geliştirilmesi önerilmiştir.

Son otuz yılda ruminasyonla ilgili çalışmalar artmaya başlamıştır. Yapılan çalışmalar daha çok ruminasyon ile depresyon, kaygı, üzüntü, obsesyon, olumsuz otomatik düşüncelerin ilişkili olduğu yönündedir. Son yıllarda yapılan çalışmalarda ruminasyon ile

empati, yaşam doyumu ve problem çözmenin negatif yönde; öfke, saldırganlık, depresyon ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır (Rusting ve Hoeksema, 1998). Genel olarak ruminasyon olumsuz kavramlarla pozitif ilişkili bulunsa da son on yıldır travma sonrası büyüme ile kasıtlı ruminasyon arasında pozitif ilişkinin olduğunu ele alan birçok çalışma yapılmıştır (Mi Young ve Yujeong, 2018; Taku vd., 2009; Zhang, Xu, Yuan ve An, 2018).

Ayrıca ruminasyonla ilgili çalışmalarda ergenlik döneminde olan bireylerle ilgili çalışmaların yeterli olmadığı görülmektedir. Kadınlarda ruminasyon eğiliminin erkeklerden daha fazla olduğu bulunmuştur ancak bazı araştırmalarda cinsiyete dayalı farklılığın olmadığı görülmüştür.

2.1.2.1.Ruminasyonu Açıklayan Kuramlar

Literatür incelendiğinde ruminasyonu ele alan birçok kuram bulunmaktadır. Aşağıda Tepki Stilleri Kuramı, Üzüntü Hakkında Ruminasyon Kuramı, Strese Tepki Olarak Ruminasyon Kuramı, Amaca Dönük İlerleme Kuramı ve Öz Denetimli Yürütücü İşlevler Kuramları açıklanmıştır.

2.1.2.1.1. Tepki Stilleri Kuramı

Ruminasyon kavramını ilk kez ele alan Nolen Hoeksama tarafından 1991 yılında geliştirilmiş kuramdır. Kurama göre ruminasyon, depresif belirtilerine, belirtilerin olası sebep ve sonuçlarına odaklanmış tekrarlayıcı ve edilgen düşünme biçimidir. Ruminasyon, sıkıntı veren durumlar üzerinde çözüm yolları aramak yerine pasif bir şekilde ısrarcı ve tekrarlayan düşüncelerdir (Nolen-Hoeksema, 2000).

Nolen- Hoeksema ve arkadaşları, ruminasyonun düşüncenin kendi içeriğinden çok kişinin duygu ve sıkıntılarına karşı geliştirdiği perseveratif düşünme biçimi olduğundan bahsetmiştir. Ruminatif düşünme, insanların problemlerini çözmesine engel olan üzüntü verici duyguların eşlik ettiği süreçtir. Kurama göre insanlar ruminasyon sürecinde sürekli olarak problem çözme sürecine katkı sağlamayan kısır bir döngü içine girerler. “Neden bu duruma düştüm?” “Bu durumdan asla kurtulamayacağım” gibi yinelenen çözüme faydası olmayan pasif ve tekrarlayan düşünceler içindedirler (Nolen-Hoeksema vd., 2008). Ruminatif düşünceler, bireyin üzüntü verici olaylara odaklanmasına neden olduğu için, motivasyon kaynaklarına ulaşmasına engel olur. Ruminasyon süreci boyunca, üzüntü verici olaylar ile ilgili düşünceler negatiftir. Birey bu negatif düşüncelerle

meşgulken çözüm yollarını bulamaz, olumsuz duruma saplanıp kalır. Bireylerin yaşanan durumların olumsuz yönlerine odaklanma eğilimleri, olumsuz duygu durumlarını uzun süre yaşamalarına neden olmaktadır. Ruminasyon, olumsuz duygu durumlarının uzun süre devam etmesine yol açar (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1993).

Kurama göre ruminasyon olumsuz düşünme, sorunlarla baş etme yeteneğinde azalma, davranışsal tutumlarda azalma ve sosyal destekte azalma olarak dört bileşenli bir yapıya sahiptir. Bu yapılar aracılığıyla depresyon düzeyini arttırmaktadır. İlk olarak ruminasyon olumsuz düşünceyi aktif hale getiren bir yapıya sahiptir. Daha sonra kötümser ve kadercî düşüncelere sürüklenen birey problem çözme yetisini kaybeder. Üçüncü olarak stres içeren durumlarda etkin davranış göstermeye engel olur. Son olarak sürekli ruminatif düşünme süreçlerinde olmanın sosyal destek kaybına neden olduğu üzerinde durulmuştur (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1993).

2.1.2.1.2. Üzüntü Hakkında Ruminasyon Kuramı

Conway, Csank, Holm ve Blake 2000 yılında tepki stilleri kuramına alternatif olarak gösterilen Üzüntü Hakkında Ruminasyon Kuramını geliştirdiler. Üzüntü hakkında ruminasyon, bireylerin şu andaki üzüntüleri ve üzüntüyü oluşturan etkenlerle ilgili tekrarlı düşünceleridir. Kuramda ruminasyon problem çözmeye yardım etmeyen, zarar verici, izinsiz zihne giren olumsuz özellik olarak ele alınmıştır. Üzüntü Hakkında Ruminasyon Kuramına göre düşüncelerin özellikleri aşağıda sıralanmıştır:

- Düşünceler, olumsuz duygulanımın içeriği ve geçmişi ile ilişkilidir
- Düşünceler, amaca yönelik değildir ve iyileştirici eyleme dönüşmez
- Düşünceler devam ettiği sırada toplumsal olarak paylaşılmaz (Nolen-Hoeksamadan farklı) (Conway vd., 2000).

Conway ve arkadaşları, Nolen-Hoeksama'dan farklı olarak ruminasyonun yalnız başına gerçekleşen, sosyal olarak paylaşılmayan düşünce süreci olduğundan bahsetmişlerdir. Nolen-Hoeksama'ya göre ise ruminasyon sadece duygularla ilgili düşünme süreci değil, duyguların konuşulması ve paylaşılmasıdır.

2.1.2.1.3. Strese Tepki Olarak Ruminasyon Kuramı

Alloy ve arkadaşları tarafından Beck'in bilişsel kuramı ve depresyon umutsuzluk kuramını temel alınarak 2000 yılında oluşturulmuştur. Sadece stresli yaşam olaylarının hemen ardından ortaya çıkan olumsuz düşünceler olarak tanımlamaktadır. Birey, ortaya çıkardığı düşünceler üzerinde sürekli düşünmektedir. Kuram Nolen-Hoeksama'nın Tepki Stilleri Kuramıyla benzerlik göstermektedir. Ancak Strese Tepki Ruminasyon Kuramı, Tepki Stilleri Kuramından farklı olarak ruminasyonun, depresif ruh halinden daha önce ortaya çıkmakta olduğunu ortaya koymaktadır. Tepki Stilleri Kuramına göre ruminasyon, depresif duygu durumuna karşı bir tepki olarak daha sonra ortaya çıktığını ele almıştır (Alloy vd., 2000).

2.1.2.1.4. Amaca Dönük İlerleme Kuramı

Martin ve Tesser, 1991 yılında Tepki Stilleri Kuramına yeni bir bakış açısı getirerek, ruminasyon sadece depresif duygu durumuna karşı geliştirilen bir tepki olmadığı, amaca yönelik ilerleme olmadığı da ortaya çıktığını ortaya koymuşlardır. Amaca Dönük ilerleme kuramı, Zeigarnik etkisiyle benzerlik göstermektedir. Zeigarnik etkisi, bitirilmemiş işlerle ilgili bilginin, bitirilmiş işlerle ilgili bilgiye göre zihinde daha çok tutulmasıdır. Amaca Dönük İlerleme Kuramına göre ruminasyon, hali hazırda ulaşılmamış olan, kişi için önem arz eden, yüksek seviyedeki amaçlara ulaşma hakkında tekrarlanan ısrarcı düşünme eğilimidir. Tamamlanmayan, başarıyla sonuçlanmamış amaçlar ruminasyona neden olmaktadır. Buna ek olarak bireyler, amaçlarına ulaşmada kat ettikleri yol hakkında aydınlatıcı geri dönüt almadıklarında da ruminatif düşünce sürecine girerler (Martin ve Tesser, 1991; Akt. Bugay, 2010).

Bireyler, kendilerine belirledikleri önemli ve yüksek düzeyde amaçlara ulaşmak için uğraşırlar. Amaçlarına ulaştıklarında ruminatif düşünce süreci sonlanır ve yeni amaçlar oluştururlar ancak onların bu uğraşları başarısızlıkla sonuçlandığında farklı çözüm yolları ararlar. Yeni çözüm yolları kullanılıp işe yaramadığında ise ruminasyonun sonlanması için amaçlarından vazgeçmiş olmaları gerekmektedir. Kısacası ruminasyonun sona ermesi için bireylerin amaçlarına ulaşması ya da amaçlarından vazgeçmiş olmaları gerekmektedir (Martin ve Tesser, 1991; Akt. Bugay, 2010).

2.1.2.1.5. Öz Denetimli Yürütücü İşlev Kuramı

Wells ve Matthews tarafından 1996 yılında geliştirilen kuram, Beck'in Şema teorisiyle şekillenmiştir. Kuram, duygusal bozuklukları bilişsel süreçlerle açıklamaya

çalışmaktadır. Ruminasyon, kendilik bilgisiyle ilgili olumsuz inançlardır. Modele göre ruminasyon tek boyutlu bir yapıda değildir. Çoklu bilişsel süreçlerin iç içe geçerek oluşturduğu geniş ve olumsuz içeriğe sahip bir yapıdadır.

Kurama göre ruminatif düşüncenin bazı özellikleri vardır. Hali hazırdaki durum ile olması istenen durum arasındaki uyumsuzluk, ruminasyon döngüsünü oluşturmaktadır. Ruminasyon, başa çıkma yöntemi olarak içsel süreçlerle ilgilenmektedir. Ruminasyon, kontrollü ve otomatik olmak üzere iki niteliğe sahiptir. Ruminasyon otomatik işleyen bir süreç olmasına rağmen kontrol edilebilir. Ruminasyon, baş etme yöntemi olarak kullanıldığında duygusal uyumsuzluğu ve patolojiyi arttırmaktadır. Uyumsuzluk ortaya çıktığında çözüm yolları aramak için denetleyici yürütücü sistem harekete geçirilir (Wells ve Matthews, 1996).

Ruminasyon, Tepki Stilleri Kuramında bahsedildiği gibi sadece depresif ve olumsuz duygu durumundan sonra ortaya çıkmakla kalmamakta, birçok psikopatolojinin temelinde yer almaktadır. Ruminasyon zarar verici içeriğe sahip olmakla birlikte birçok duygu durumuyla etkileşim halindedir. Kurama göre ruminasyon, kaygının alt boyutunda ele alınır. Sağlıklı bireyler ruminasyonu, olumsuz algılarken; depresyondaki bireylerin ruminasyonun yararlı olduğuna yönelik üstbilişsel inanışları vardır.

Öz-Denetimli Yürütücü İşlev Kuramı; dikkat, bilişsel düzenleme, duygusal denetim yöntemleri hakkında 3 aşamadan oluşan bilişsel süreci ele alır. Bunlar; alt seviye ağları, denetleyici yönetim, kendilik bilgisi seviyesidir. Alt seviye ağları bilişsel temelli değildir, genelde tepkiseldir, Beck'in olumsuz otomatik düşüncelerine benzer. İkinci seviyede ise olaylar bilinçli şekilde değerlendirilerek düzenleme ve kontrol yapılmaktadır. Ancak denetleyici yönetim sistemi bağımsız olarak çalışamaz, rehberlik için üçüncü seviye olan kendilik bilgisi seviyesine ihtiyaç duyar. Kendilik bilgisi seviyesi, kontrol ve üstbilişsel inançlardan sorumludur. Ruminasyon, baş etme mekanizması olarak üstbilişsel inançlardan beslenmektedir.

2.1.3. Öfke

Öfke insanların beş temel duygusundan biridir. Diğer temel duygular olan mutluluk, üzüntü, korku ve nefret gibi evrensel, normal bir duygudur. Öfke, bireyin ihtiyaçlarının karşılanmaması, haksızlıkları benliğine yönelik tehdit olarak algılaması durumunda ortaya çıkmaktadır (Kısaç, 1997). Öfke hakkımız olanı alamadığımızda, önem verdiğimiz kişilerin beklentilerimizle uyuşmayacak şekilde davrandığında oluşan duygudur.

Öfke fizyolojik, bilişsel, davranışsal ve fenomenolojik olmak üzere çok yönlü bir yapıya sahiptir (Eckhardt, Norlander ve Deffenbacher, 2004). Ayrıca insanların sahip olduğu beş temel duygudan (mutluluk, üzüntü, korku, nefret ve öfke) biridir. İnsanlar beklenti ve ihtiyaçları karşılanmadığında ya da engellenmelere maruz kaldığında öfke duygusunu hissetmektedirler.

Türkiye’deki psikoloji terimleri sözlüğünde öfke şöyle tanımlanmaktadır: Öfke engellenme, tehdit edilme, yoksun bırakma gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan şeye ya da kişiye karşı saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen olumsuz bir duygudur (Budak, 2000).

Araştırmalarda, her bireyin yaşam dönemlerinin kendine özgü öfkeye yol açan engellenmeleri olduğu ele alınmaktadır. Çocukluk döneminde öfke duygusuna neden olan etmen çocuğun eğitimi, terbiyesi ve çocuğun beklentilerine ters düşen kısıtlamalar, kurallardır. Ergenlik döneminde, genellikle birey iki ana beklenti arasında sıkışır. Birincisi ailesinden kopmak, bağımsız olmak, özgürleşmek ikincisi ise güvensizlik hissetmesi ve yetişkinlerin desteğine ihtiyaç duymasıdır. Bu iki beklenti arasındaki çelişki ergende 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 (Baltaş ve Baltaş, 1987). Literatürde öfke hemen her yaşta ve gelişim döneminde engellenme ile birlikte sıklıkla yaşanabilen bir duygu durumudur. Öfke, ergenlik dönemindeki öğrenciler için de önem taşıyan bir kavram olarak öne çıkmaktadır.

Öfke duygusunu meydana gelme sıklığı ve yoğunluğu ele alınarak durumluk (state anger) ve sürekli öfke (trait anger) olarak iki kategoride incelenmiştir. Durumluk öfke, şiddeti değişkenlik gösteren ve kısa süreli aralarla ortaya çıkmakta olan duygu durumudur. Sürekli öfke ise, şiddeti ve ortaya çıkma zamanı daha yüksek olan duygu durumu olarak ele alınmaktadır (Deffenbacher, Lynch, Oetting ve Kemper, 1996). Sürekli öfkeye sahip olan bireylerin genel duygu durumu öfkeliidir. Günlük yaşamda öfke duygularını kontrol etmekte zorluk yaşarlar (Özmen, 2006).

Hankins ve Hankins’e göre öfkenin özellikleri şunlardır: Öfke planlı değildir. İçsel bir duygu durumu olarak kendiliğinden ifade bulmaktadır. Evrensel bir duygudur. Öfke tepkisi genellikle engellenme, saldırı ve eleştiri durumunda oluşmakta ve kişiyi daha fazla bu durumun içine çekmektedir. Öfke evrensel duygu olmakla birlikte ifade edilişi toplumdan topluma değişmektedir (Balkaya, 2001).

Öfke duygusu her insanda farklı şekillerde ifade edilir. Öfkenin ifade edilme tarzlarını üç grupta ele alınmıştır. Bunlar; öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi kontrol etmedir. Öfkeyi içte tutma ifade tarzında, bireylerin öfkeye temel oluşturan duygu ve düşünceleri bastırdığı, öfkeyi dışa vurma ifade tarzında bireylerin çevrelerindeki insanlara, canlılara veya nesnelere yönelik saldırgan davranışlar gösterdiği ve öfkenin kontrolünde ise öfke duygusunun farkında olunarak öfke duygusunun farklı kaynaklarla ifade edilmesi olarak ele alınmıştır (Spielberger vd.,1983; Akt.Küçükköse ve Bedel, 2015). Öfkeyi içte tutan birey, öfkeyi kendine yönlendirerek işlevsiz hale büründürmektedir. Öfkeyi içe atan bireyler saldırgan davranışlarla tepki göstermezler ancak verecekleri tepkileri uzun süre düşünürler (Westermayer, 2001; Akt. Gök, 2009). Öfkeyi dışa vuran bireyler sözel ya da davranışsal olarak farklı şekillerde gösterirler. Hakaret, küfür vb. sözel olarak dışa vurma iken, saldırmak, çarpmak, vurmak gibi saldırganlık davranışlarla dışa vurmaktadır (Navaro, 2003). Sağlıklı bir şekilde ifade bulmayan, kontrol edilmeyen öfkenin bireyin hayatında uyum bozucu etkisi vardır.

Bazı araştırmacılara göre öfke duygusunun olumlu işlevi vardır. Köknel'e göre, engellenme gibi nahoş durumlarda ortaya çıkan ve bu durumdan kurtulmak için birtakım davranışlarda bulunmak için harekete geçiren duygudur. Öfke, bireyin kendi varlığını koruması, kişisel sınırlarını çevreye hissettirmesi, saygınlığını koruması açısından aslında işlevsel bir rol oynamaktadır.

Öfke yanlış bilişsel algılamalarla birlikte durumu daha kötüye götürmekle birlikte bazen de haksızlık durumunda benlik sınırlarını belirginleştiren ve benlik bütünlüğünü korumaya yardım eden enerji olarak da işlev görür. Problem durumunu yanlış algılamalarla büyütmeden önce yaşanan ve haksızlık olarak algılanan durumun diğer insanlar içinde haksız bir durum olup olmadığı üzerinde düşünülmesi gerekir. Yaşanılan durumun başkaları içinde haksızlık teşkil etmediği anlaşıldığında öfke duygusu kontrol edilmelidir. Eğer bu durum gerçekten diğer insanlar içinde haksızlık içeren bir durumsa, gösterilen öfke benliği korumaya yönelik enerji oluşturur (Karip, 2003).

Öfke duygusu, devam eden davranışın ortadan kalkmasına ya da ket vurulmasını sağlar. Başkalarına yönelik olumsuz duyguların yansıtılmasını sağlar. Benliğe yönelik algılanan tehditlerde ortaya çıkan öfke duygusunun, bireyi benlik bütünlüğünü savunma amaçlı işlevi vardır (Cüceloğlu, 1996).

Öfke duygusu, benlik sınırları ve benlik saygısının korunması ve bireyin egosunu savunmasına olanak verir. Öfke duygusunu insan haksızlık ve tehdit içeren durumlarda benlik bütünlüğünü koruman için savunma mekanizması olarak kullanır. Dolayısıyla öfke

duygusunun, benlik saygısını korumaya ve benlik bütünlüğünü devam ettirmeye yönelik işlevi vardır (Cüceloğlu, 1996).

Spielberger ise öfkenin hafif rahatsız olma durumundan başlayarak şiddetini artırdığını ele almıştır. Ona göre öfke hafif rahatsız olma durumundan yoğun bir hiddetlenme durumuna kadar gidebilir. Şiddeti artan öfke, sağlıklı şekilde ifade bulamaz. Yıkıcı, zarar verici ve saldırgan eylemleri içinde barındırır. Öfkenin sağlıklı ifade edilmesi sonucunda kişilerarası ilişkilerde bozulma meydana gelir (Spielberger, 2010).

Novaco, öfkeyi bilişsel davranışçı bakış açısıyla incelemiştir. Öfke, düşmanca düşünce içeriklerinin olduğu yoğun fizyolojik uyarılma durumudur. Öfke duygusuna, bilişsel çarpıtmaların eşlik ettiğini öne sürmüştür (Akt. Canbuldu, 2006).

Farklı yaşam dönemlerinde öfke duygusu gözlenmektedir. Gelişim dönemlerinde öfkeye kaynaklık eden faktörler çeşitlilik gösterebilir. Ergenlik döneminde bireylerin temel yaşam görevi kimlik edinmektir. Bu dönemde ergenler biyolojik ve psikolojik değişim yaşamaktadırlar. Değişme beraberinde farklı problemleri gündeme taşımaktadır.

Ergenlik döneminde öfke; kişilerarası ilişkiler, akademik başarı ve psiko-sosyal gelişim üzerinde etkilidir (Baltaş ve Baltaş, 1987). Bu dönemde akranlarla olan ilişkileri, okula uyumu önem kazanmaktadır. Kişilerarası problemler, okuldan uzaklaşma gibi olumsuz durumlarla karşılaşmaktadırlar. Ergenlerin deneyimledikleri öfke ve psikolojik sorunlar arasında anlamlı ilişki vardır. Ergenlik döneminde öfkenin olumsuz sonuçlarıyla ilgili birçok çalışma vardır.

Ergenlik dönemi, çeşitli fizyolojik, duygusal, sosyal ve davranışsal değişimlerin yaşandığı karmaşık bir dönemdir (Kulaksızoğlu, 2000). Ergenin, kimlik edinmeye başladığı ve ruhsal olarak çalkantılar yaşadığı bu dönemde duygular ve bunların ifade edilmesi önem kazanmaktadır. Çocuklar duygularını doğrudan ve açık bir şekilde ortaya koymaktadır. Ancak ergenler, duygularını açıkça ortaya koyamayabilirler. Bu dönemde duyguların deneyimlenmesi yükündür (Yavuzer, 2000).

Öfke duygusu ergenlik döneminde ele alınması gereken önemli duygulardan biridir. Öfke duygusunun yıkıcı ve olumsuz etkileri olsa da sağlıklı bir şekilde ifade edilen öfkenin benlik bütünlüğünü ve kişisel sınırları korumaya yönelik koruyucu etkisi vardır. Evrensel olan ve sağlıklı bir şekilde ifade edildiğinde insanın sosyalleşme sürecinde uyumlu olması üzerinde yararı vardır. Ancak ergenler öfke duygusunu doğru şekilde ifade edemediklerinde fiziksel, psikolojik ve toplumsal alanlarda olumsuz etkisi olmaktadır.

Öfke duygusunun ergenlik döneminde yoğunluğu arttığı için, öfkeyi ifade etmekte güçlük çekmektedirler. Sağlıksız ifade bulan ya da ifade edilmeyen öfke, ergenleri

olumsuz duygu durumuna sürüklemektedir. Bunun sonucunda kişilerarası ilişkilerde kalitenin azalması, sosyal destek kaynaklarında azalma görülmektedir. Öfke duygusunu sağlıklı bir şekilde ifade etmek için öncelikle duyguların farkında olmak ve duyguları doğru anlamak gereklidir. Duygularının farkında olan ergenler, onu kontrol ederek sağlıklı bir şekilde ifade edebilir.

Yaş ilerledikçe, oluşan öfke duygusuyla baş ederek onu sağlıklı bir şekilde ifade etmek önem kazanmaktadır. Ergenlerin, öfkelerini çocuklar gibi doğrudan ortaya koyması, kontrol edememesi ve sağlıklı bir şekilde ifade edememesi psikolojik olarak hala olgunlaşamadıklarını göstermektedir (Baltaş ve Baltaş, 1987). Öfkesini sağlıklı bir şekilde ifade edemeyen ergenler kişilerarası ilişkilerinde ailesi, arkadaşları ve diğer insanlarla problem yaşamaktadırlar.

Öfkenin ifade edilmesi kişiler arası farklılık göstermektedir. Bazıları öfkesini çeşitli şekillerde dışa vurmayı tercih ederken bazıları, öfkesini içine atarak bastırmaktadır. Öfkenin bastırılarak ifade bulmaması, öfke duygusunun varlığını ortadan kaldırmamaktadır. Hatta bastırılan öfke bedensel, duygusal ve kişilerarası problemlere neden olmaktadır. Kişiler arası ilişkilerde öfkenin bastırılması, sonradan daha yoğun bir şekilde zamansız ortaya çıkarak öfke patlamalarına ve kişilerarası ilişkilerde bozulmalara neden olmaktadır.

Spielberger'e göre öfkeyi ifade etme şekli kişilerarası farklılık göstermektedir. Öfke ifade etme tarzını içe yansıtılan öfke, dışa yansıtılan öfke ve kontrol edilen öfke üzerinden ele almıştır. Öfke içte, dışa vurulmamış, bastırılmış öfkeyi tanımlamaktadır. Öfke dışta, çevredekilere yansıtılan saldırganlık içeren öfke duygusu olarak tanımlanır. Son olarak kontrol edilen öfke, öfke duygusunu deneyimlerken ve ifade ederken kontrol altına almak olarak tanımlanmaktadır.

Öfkeyi ifade etme şekillerinden biri saldırganlıktır. Saldırganlık fiziksel ve sözel olarak ikiye ayrılır. Fiziksel davranış hedef yönelimlidir. Karşıdakine zarar vermek için yapılan motor davranışları içerir. Sözel saldırganlık ise dışa yansıtılan öfke olarak da adlandırılır (Baltaş ve Baltaş, 1987). Vurmak, saldırmak, dayak fiziksel saldırganlık iken hakaret, küfür vb. sözel saldırganlık olarak ele alınır.

Öfkeye eşlik eden fizyolojik belirtiler vardır. İnsanlarda, yüzün kızarması, kaşların çatılması, kasların gerilmesi, uyuşma, baş ağrısı, terleme, sıcaklama, nefes alıp vermede zorlanma, dişleri sıkma, yumruklarını sıkma, ters ters bakma, seyirmelerin olması, dişleri gıcırdatma, dudak ısırma, el ve ayakta titreme, beyin zonklaması, burundan soluk alıp verme, hareketlerde hızlanma gibi fiziksel belirtileri vardır (Baltaş ve Baltaş, 1987).

Öfke evrensel bir duygu olmasına rağmen öfkenin dışı vurumu, ifade edilmesi çeşitli nedenlerle farklılık içermektedir. Yapılan araştırmalarda cinsiyet, kişilik, çevresel koşullar, bağlam, öfke duyulan kişinin sahip olduğu özellikler (yakınlık, statü) öfke ifade tarzlarını etkilediği görülmektedir. Özellikle cinsiyete dayalı olarak öfkenin ifade edilmesinde önemli farklılıklar görülmektedir. Kadınlar öfke duygusunu, problemlerini başkalarıyla paylaşarak sosyal destek olarak ya da kendilerine uğraşlar bularak baş etmeye çalıştığı görülürken erkeklerin saldırgan davranışlara yöneldiği görülmüştür.

Araştırmacılar, insanların öfkelenediklerinde ne tür tepkiler verdiklerini farklı şekillerde ele almışlardır. Underwood'a göre öfke durumunda gösterilen tepkiler, misilleme yapma, hükmetme, uzaklaşma ve öfkeyle sakinleşme baş etme olarak dört başlık altında toplanmaktadır.

Linden ve arkadaşları (2003) öfkeye karşı verilen tepkileri öfkenin direkt olarak dışı vurulması, hakkını arama/savunma, destek arama, difüzyon, kaçınma ve ruminasyon olarak ele almıştır.

Araştırmacılar, öfke duygusunun kaynağının ne olduğuyla ilgili çeşitli kavramlar üzerinde durmuşlardır. Öfke nedenleri olarak; rahatsız edilme ve saldırı, dürtüsellik, engellenme, düşük benlik değeri, yüksek özsaygı ele alınmıştır.

Törestad'a göre öfke; çoğunlukla engellenme, haksızlığa uğrama, eleştirilme, alay edilme gibi birtakım durumlarda planlanmadan ortaya çıkan duygu durumudur. Törestad yaptığı araştırmada engellenme nedenlerini ortaya koyan on faktörlü bir yapı ortaya koymuştur. Bunlar: başkalarının fikirlerine önem vermeden, her şeyi sadece kendi bildiğini sanan insanlar; yalan, iftira, zorbalık; aşağılanma; patavatsız davranışlar; dalga geçilmesi; engellenmeler (başka insanların müdahalesi); tartışma, azarlanma, kusurlu duruma düşme; fiziksel saldırı; Engellenmeler (çevresel faktör); Eşyaya yönelik zarar, kayıptır (Törestad, 1990).

2.1.3.1. Öfkeyi Açıklayan Kuramlar

Literatür incelendiğinde öfkeyi ele alan birçok kuram olduğu görülmüştür. Araştırmada, Psikanalitik Kuram, Davranışçı Kuram, Sosyal Öğrenme Kuramı, Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram, Bilişsel Davranışçı Kuram, Gestalt Yaklaşımı ve Seçim Kuramı üzerinde durulacaktır.

2.1.3.1.1. Psikanalitik Kuram

Freud'a göre insan dünyaya temel iki güdü ile gelir. Bunlar yaşam (eros) ve ölüm (thanatos) içgüdüsüdür. İnsanın kendini yok etme isteği yaşam içgüdüsü tarafından engellenmiştir. Bu yüzden insan kendisine yönlendiremediği yıkıcı eğilimleri, başkalarına yöneltmektedir. Kurama göre insanlar ölüm içgüdüsüyle dünyaya geldiklerinden, doğuştan öfke ve saldırgan eğilimlere sahiptirler. Freud, saldırganlığın öğrenilmiş bir davranış olmadığı, içgüdüsel olduğunu ele almıştır. Ayrıca öfke ile saldırganlık kavramları arasında fark gözetmemiş ve öfkeyi de içgüdüsel bir kavram olarak ele almıştır (Gençtan, 1999).

Freud'un psikoseksüel gelişim kuramının ilk basamağı haz alma bölgesinin ağız olduğu oral dönemdir. Bu dönemde bebek emme, ısırma, çiğneme gibi saldırgan eylemlerde bulunur. İkinci basamak olan anal dönemde öfke, saldırganlık, düşmanca eğilimler, kin gibi olumsuz duygular oluşmaya başlamaktadır. Tuvalet eğitiminin başladığı bu dönemde katı davranan ebeveyne olan öfke, dışkısı üzerinden ifade bulmaktadır. Ebeveyne olan öfkesini dışkısını tutmayarak ifade etmektedir. Anal döneme fiksasyon olan bireylerde; öfke, saldırgan davranışlar, tepkisellik görülebilmektedir. Ayrıca karşıdakine acı vermekten haz alan sadist kişilik bu döneme saplantısı olan bireylerde görülmektedir (Sütçü, 2006).

Cinsellik ve saldırganlık dürtüleriyle dünyaya gelen insan; aile ve okulla birlikte toplumsallaşma sürecine girerek, cinsellik ve saldırganlık konularında kendisini kontrol etmeyi öğrenir (Corey, 2015).

2.1.3.1.2. Davranışçı Kuram

Psikanalitik kuramın aksine, davranışçı kuram saldırganlığın doğuştan getirilmediğini sonradan öğrenildiğini savunur. Psikanalitik kuramda, saldırganlık doğuştan gelen içgüdü olarak ele alınırken, davranışçı kurama göre çevre etkisiyle şekillenmektedir. Kurama göre öfke, saldırganlık, şiddet öğrenilmiş davranışlardır. Öfkeye verilen tepkiler diğer davranışlar gibi öğrenilmiştir.

2.1.3.1.3. Sosyal Öğrenme Kuramı

Bandura'nın sosyal öğrenme kuramına göre doğuştan getirilen refleksler dışında bütün davranışlar öğrenme sonucunda meydana gelmektedir. İnsanlar, sosyal çevresinde gözlemledikleri davranışları taklit, model alma, pekiştirme ve özdeşleşme yoluyla

öğrenmektedir. Sosyal öğrenme kuramı, öfkenin öğrenilmiş bir tepki olduğunu ele almaktadır (Bandura, 1977).

Kurama göre öğrenme sosyal ortamda meydana gelen bir süreçtir. Bireylerin aile ile başlayan sosyalleşme süreci okul ile devam etmektedir. Çocuklar çevresinde gördüğü kişileri taklit etme, model alma, özdeşim kurma eğilimi gösterirler. Model alınan kişilerin olumlu pekiştirme ile sonuçlanan davranışları taklit etme eğilimi göstermektedirler (Bandura, 1977).

Çocuğun toplumsallaşma sürecinde ilk durağı ailedir. Ailenin yetiştirme tutumları, çocuk üzerinde etkilidir. Çocuklar öfke ve öfkeyi ifade etmeyi aile ortamında öğrenebilir. Çocuklar yetişkinleri model alarak öfke ve saldırganlığı öğrenebilir. Bu yüzden ebeveynlerin çocuklarına doğru rol model olmaları gerekir (Yavuzer, Karataş ve Gündoğdu, 2013).

Sosyal öğrenme kuramında saldırgan davranışlar modellerin doğrudan gözlenmesi ya da dolaylı gözlenmesi ile öğrenilmektedir. Kişinin gözlemlediği davranışın sonucunda ödül ya da ceza olması o davranışı gösterme durumunu etkilemektedir. Gözlenen kişinin davranışı ödülle sonuçlandığında, bireyin o davranışı gösterme ihtimali artmaktadır (Bandura, 1977).

2.1.3.1.4. Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram

Akılcı Duygusal Davranışçı kurama göre, kişinin aklından geçenler duygularına yön verir. Zihinsel yapıların doğrudan sonuçları duygular üzerindedir. Kurama göre insanların varsayımları, düşünceleri, inançları duygusal ve davranışsal sonuçlar ortaya çıkarmaktadır. Bilişsel yaklaşımlar duygu ve düşünce arasındaki bağlantıya odaklanmaktadır. Duygu ve düşünceler arasında nedensellik bağı vardır. Bu bağ, çok iç içe geçtiği için, duygu-düşünce ve davranışın birbirini etkilediği üzerinde durulmaktadır. Duygu ve düşünceler o kadar iç içe geçmiştir ki birbirleriyle karıştırmak mümkündür (Corey, 2015).

Modele göre olaylar karşısında zihinsel süreçler sonucunda oluşturulan inançlar, bireylerin duygularına yön vermektedir. Yaşanan bir olayı bireyin incitici, adaletsiz, saldırı, engellenme olarak algılaması sonucunda öfke duygusu oluşmaktadır. Öfke bilişsel temeli olan duygu durumudur. Yaşanan olayla ilgili algılama ve inanç oluşturma süreci sonucunda duygusal ve davranışsal sonuçlar meydana gelmektedir. Düşünceler; duygular ve davranışlar üzerinde etkiye sahipken, duygu ve davranışlar da düşünce üzerinde etkiye

sahiptir. Kısacası duygu, düşünce ve davranış birbirini etkileyen döngü şeklinde ilerlemektedir (Ellis, 1992).

Eşle kavga etme olayının ardından kendiyle ilgili geliştirdiği yetersizlik ve değersizlik inançları nedeniyle duygusal olarak öfke, üzüntü; davranışsal olarak elindeki nesneyi fırlatma gibi yıkıcı davranışlar içinde bulunduğu sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Modele bakıldığında öfke duygusunun(duygusal sonuç) temelinde olayın değil, olayla ilgili yetersizlik ve değersizlik inançlarının yattığı görülmektedir. Kısacası öfkeyi meydana getiren olay değil, olayla ilgili kendisinin yüklediği anlamdır.

Albert Ellis'e göre, duygularımızı oluşturan; inançlarımız, değerlendirmelerimiz ve yorumlamalarımızdır. Ellis, psikolojik sağlığı bozan başlıca neden olarak, akılcı olmayan inançları ele almıştır. Bireyler, olaylar karşısında akılcı inançlar geliştirirse öfke, üzüntü, yıkıcı davranışlar gibi sonuçlar meydana gelmeyecektir. Onun terapisinin temel amacı da budur: Mantıksız ve işlevsel olmayan inançların yerine mantıklı ve işlevsel inançları yerleştirmektir. Kurama göre öfke duygusu, akılcı olmayan inançlar sonucu oluşmaktadır. İnsanlar akılcı olmayan düşünce süreçlerine yatkındır. Bunun yanı sıra insanlar saldırgan eğilim göstermeye de yatkındırlar. Saldırganlığın ortadan kaldırılması için akılcı olmayan inançların fark edilip, akılcı olan inançların benimsenmesi gerekmektedir. Öfke duygusunun yıkıcılığından kurtulmak için, olaya yüklenen rasyonel olmayan inançları fark ederek yerine akılcı inançları koymak gerekmektedir. Ayrıca Ellis'e göre sağlıklı öfke kişiye zarar vermez, benliğinde örselenme oluşturmaz; ancak sağlıksız öfke yıkıcıdır ve amaca ulaşmaya engel olur (Ellis, 1977).

Literatürde yer almasına rağmen araştırmada öfkeyi açıklayan engellenme saldırganlık hipotezine yer verilmemiştir. Çünkü Albert Ellis ve birçok bilişsel araştırmacıya göre engellenme saldırganlık hipotezinin geçerliliği yoktur. Albert Ellis, engellenmeyle karşılaşan her durumda öfke tepkisi vermemektedir. Birey engellenme duruma akılcı açıklamalar getirdiğinde, öfke duygusu meydana getirmeyeceğini ele almıştır (Ellis, 1977).

2.1.3.1.5. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

Bilişsel Davranışçı kuramın öncüsü Beck'e göre düşünceler, duygu ve davranışların temelinde yatan dinamiktir. Olaylarla ilgili düşünceler, duyguları harekete geçirmekte, davranışlara yön vermektedir. Bilişsel davranışçı kuramın temel ilkeleri aşağıda verilmiştir:

- Kişi, çevrenin kendisinden çok çevreyi algılamasıyla ortaya çıkan kendi zihnindeki çevrenin bilişsel tasarımına göre tepki verir.
- İnsan öğrenmelerinin çoğu bilişsel işlevler aracılığıyla gerçekleşir.
- Duygular, düşünceler ve davranışlar nedensel olarak karşılıklı ilişki içindedir. Bunlardan biri diğerinden daha başat değildir.
- Danışanın tutumları, beklentileri ve diğer bilişsel etkinlikler terapötik girişimlerin planlanmasında ve uygulanmasında esastır.
- Bilişsel süreçler davranışsal kuramla bütünleşebilir ve bilişsel tedavi yöntemlerini davranışçı tekniklerle birleştirerek daha iyi sonuçlar almak olasıdır (Beck, 2005).

Kurama göre öfkeyi meydana getiren dinamik, üzüntü verici olay değildir. Öfkenin kaynağı olayın kendisine yüklenen anlam yani zihinsel süreçlerdir. Bilişsel davranışçı kurama göre öfkenin kaynağı, Akılcı Duygusal Davranışçı yaklaşımda olduğu gibi, duygusal ve bilişsel gelişim sonucunda açığa çıkan inançlardır. Öfkeyi azaltmak için mantıkdışı inançlarla mücadele etmek gerekir. Çünkü öfke, büyük ölçüde akla aykırı inançların, beklentilerin, yorumlamaların sonucu olarak ortaya çıkar (Cullen, Freeman-Longo, 1995).

2.1.3.1. 6.Gestalt Yaklaşımı

Gestalt yaklaşımının odağı farkındalıktır. İnsanların neyi nasıl yaptıklarına dair farkındalık kazanmaları gerektiğini vurgular. Kişilerarası ilişkilerdeki farkındalığın kişisel büyüme üzerinde etkili olduğunu ele alır. Freud'un insana atomik bakış açısına karşılık Perls bütüncül olarak yaklaşır. Yaklaşımına göre farkındalık; iç görü, kendini kabul etme, sorumluluk alma, başkalarıyla ilişki kurma ve şimdi-buradayı yaşama olarak görülmüştür.

Gestalt yaklaşımının temel ilkeleri şunlardır: bütüncüllük, alan kuramı, şekil oluşturma süreci ve organik kendi kendini düzenleme. Bütüncüllük Gestalt'ın temel ilkelerinden biridir. Bütün, bütünü oluşturan parçaların toplamından daha fazla anlam ifade eder. Çünkü o parçaların bir araya gelmesinin bir anlamı vardır. İnsan yaşamını da tüm boyutlarını ele alarak anlayabiliriz. Gestalt'ın temel ilkelerinden biri olan alan kuramı, yaklaşımın omurgasıdır. Alan kuramına göre, organizma sürekli değişen alanın bir parçası olarak kendi ortamında ele alınmalıdır. Şekil oluşturma süreci ise görsel

algılamadan yola çıkılarak oluşturulmuştur. İnsanların, çevreyi farklı biçimlerde nasıl gördüğünü ele alır. İnsanın belli bir andaki baskın ihtiyaçları, onun şekil veya zemin üzerinde odaklanmasını etkiler. Son olarak organizmanın kendisini düzenlemesi ise, şekil oluşturma süreci ile bağlantılıdır. Organizmanın kendini düzenlemesi, organizmanın dengesinin bozulduğunu fark ettiğinde yeniden dengeye gelme sürecidir (Voltan-Acar, 2004).

Yaklaşımın üzerinde durduğu diğer kavramlar; içinde bulunan zaman, bitirilmemiş işler, ilişki ve ilişkiye karşı direnç, enerji ve enerji engelleridir. Anda kalmak önemli kavramlarındandır. İçinde bulunan anın değerini anlamak ve tam olarak yaşamak önemlidir. Bitirilmemiş işler kavramı ise, şekil arka plandan, zeminden, çıktığı halde tamamlanmamış ya da çözümlenmemişse, bireylerin, küskünlük, öfke, nefret, acı, kaygı, keder, suçluluk ve vazgeçme gibi açığa çıkmamış duygularında kendini gösteren bitirilmemiş işleri kalmıştır. Yaşanan bu duygu durumundan kurtulmak için, geçmişteki olaya dönerek, açıklayamadığı hayal kırıklığını ortaya koyması gerekir. İlişki ve ilişkiye karşı direnç ise, değişim ve büyümenin gerçekleşmesi için ilişki kurmanın olmazsa olmaz olduğunu ele alır. Etkili ilişki insanın kendi benliğini yitirmeden diğerleriyle ilişki kurması olarak ele alınmıştır. Bunun için farkındalık ve kendini ifade etme önemli bir yer tutar. Direnç ise şu anı yaşamaktan kaçmak için gösterilen savunmalar olarak ele alınmıştır. Enerji engelleri ise, direnç ile benzerlik göstermektedir. Direnç, enerji engellerinin bir alt türüdür (Voltan-Acar, 2004).

Gestaltın iki deneysel bulgusu vardır. Bunlar Zeigarnik etkisi ve Ovsiankina kavramlarıdır. Zeigarnik etkisi, yarım kalan, bitirilmemiş işlerin tamamlanan işlere göre daha çok hatırlanmasıyla ilgilidir. Ovsiankina ise bireyler, yarım kalan işlerini bitirmeye yönelik motivasyona sahiptir. Bitirilmemiş işler; küskünlük, öfke, nefret, acı, kaygı, keder, suçluluk ve vazgeçme gibi açığa çıkmamış duygularda saklı kalarak ifade bulamamıştır. Bitirilmemiş işler, öfke gibi yıkıcı içerikli duyguların diğerlerine oranla daha çok hatırlanmasına neden olur. Ovsiankina'da bahsedildiği gibi insanlar bunları ifade etmeye eğilim gösterirler (Akkoyun, 2001).

Bitirilmemiş işler, geçmişten gelen öfke gibi duyguların şu ana taşınmasına neden olurlar. Duygularına yönelik farkındalık sahibi olmayan bireyler, geçmişten şu ana taşıdıkları duygularla sağlıklı kişilerarası ilişki kurmakta güçlük çekerler. Bitirilmemiş işler ve ifade bulamamış öfke duygusu diğer insanlara temas etmesine engel olur.

2.1.3.1.7. Seçim Kuramı

İnsanın doğumdan ölüme kadar tüm yaptıklarına odaklanır. Kurama göre insanın tüm davranışları içsel yönelimli ve seçilmiştir. Aslında yaptığımız her şeyin, kendi seçimimiz olduğunu vurgular. Seçim kuramı amaçlı davranış vurgulanmıştır. İnsanlar kendilerini amaçlarına ulaştıracak davranışları yapmaktadır. Yaptıkları davranışlarda kontrole sahiptirler ancak sadece kendi davranışlarını kontrol edebilirler. Seçim kuramına göre insanlar dış kontrol mekanizmalarıyla davranış meydana getirmekten mutlu olmazlar. Örneğin, bireyler öfke duygularını başkalarının davranışlarını kontrol etmek amacıyla kullandığında ilişkilerinde problemlerle karşılaşacaklardır. Çünkü kurama göre her insan kendi davranışını kontrol edebilir ve kendi davranışından sorumludur. Başkasının davranışını kontrol edemez. Kişi, öfke davranışının sorumluluğunu almalıdır. Öfke, kişinin başına gelen bir durum neticesinde oluşmaz, yaptığı seçimin sonucudur (Corey, 2015).

2.2. İlgili Araştırmalar

2.2.1. Affetme ile ilgili Araştırmalar

İlgili alan yazın incelendiğinde affetme ile ilgili yapılmış çeşitli araştırmalara rastlanmıştır. Bu bölümde bu çalışmalara yer verilmiştir.

Freedman ve Enright (1996) araştırmalarında affetme eğiliminin öfke üzerinde azaltıcı etkisi gözlenmiştir. Konstam, Chernoff ve Deveney (2001) affetme ile öfke, utanç, suçluluk, empati arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre öfke ile affetme arasında negatif ilişki bulunurken, empatik ilgi ve perspektif alma arasında pozitif ilgili bulunmuştur. Ayrıca affetme ile suçluluk arasında anlamlı ilişki olduğu görülürken utanç ile affetme arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Fincham ve Hall ise (2005) affetme ile saldırganlık arasında negatif ilişki bulmuştur.

Baures (1996) yaptığı çalışmada affetmenin, suçlu görülen bireye yönelik intikam ve öfke duygusunu azalttığını ortaya koymuştur. Buna benzer şekilde McCullough ise affetmenin yıkıcı değil, yapıcı bir süreç olduğunu ele alır. Olumsuz bir duygulanım olan intikamla ilgili olarak ruminasyonu arttırdığı öne süren çalışmalar mevcuttur (Barber vd., 2005). Azar ve Mullet (2002) Kongolu ve Fransız bireyler üzerinde yaptıkları çalışmada affetme ve intikamcı eğilimin kültüre bağlı olarak değişim gösterip göstermediğini incelemişlerdir. Araştırmaya göre, Kongolu bireylerin Fransız bireylere göre affetme eğilimlerinin daha yüksek, intikamcı eğilimlerinin daha düşük olduğunu görmüşlerdir.

Toplulukçu kültürler, bireyci kültürlere göre daha fazla affetme eğilimlidir (Akt. Aydın, 2017).

Macaskill, Maltby ve Day (2002) empati ile başkalarını affetme pozitif yönlü ilişkili bulunurken, kendini affetme ile ilişkili bulunmamıştır. Araştırmada kadınlar erkeklere göre daha empatik olmalarına rağmen affetme üzerinde cinsiyete ve yaşa dayalı farklılaşma görülmemiştir. Freedman ve Knupp (2003), affetme çalışmalarının ergenlerin ebeveynlerinin boşanma sürecine uyumuna etkileri üzerinde durmuştur. Çalışmaya katılan ergenlerin depresyon, kaygı düzeylerinde azalma ve benlik saygılarında artma olduğu görülmüştür.

Maltby, Day ve Barber (2004) yaptıkları çalışmada affetme ile savunma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda affetme ile nevrotik savunma stili arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Gordon, Baucom ve Snyder (2004) travma sonrası stres bozukluğundaki azalma ile affetme arasında ilişki bulmuşlardır. Benzer şekilde Hamama-Raz, Solomon, Cohen ve Laufer (2008) lise öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada travma sonrası stres bozukluğu ile affetme arasında olumsuz yönde güçlü ilişki bulunmuştur. Literatür incelendiğinde bireylerin affedici olmadıklarında psikolojik ve sosyal anlamda problemlerle karşı karşıya kalırlar. Affedici olmayan bireylerde, öfke ve kaygıda artış görülür (Fitzgibbons, Enright ve O'Brien 2004). Bunun yanı sıra anti sosyal eğilimler ve saldırganca davranışlar görülebilir (Gassin, Enright ve Knutson, 2005).

Berry ve arkadaşları (2005) başkalarını affetme ve ruminasyon, empati arasındaki ilişkiyi incelemek için üniversite öğrencileri üzerinde 4 araştırma yapmışlardır. Araştırmaların sonucuna göre başkalarını affetme sırasıyla ruminasyon, saldırganlığın öfke ve düşmanlık alt boyutları ve beş faktörlü kişilik özelliklerinin nevrotizm alt boyutu ile olumsuz yönde ilişkili bulunmuştur. Bunun yanında başkalarını affetme, empatinin alt boyutları (empatik ilgi ve bakış açısını alma) ve beş faktörlü kişilik özelliklerinin alt boyutları (dışa dönüklük ve uyumluluk) ile olumlu ilişkili bulunmuştur. Affetme ve ruminasyon arasında negatif yönlü ilişki olduğuna yönelik yapılan araştırmalar son zamanlarda ele alınmaktadır (Barber vd., 2005; Berry, Worthington, O'Connor, McCullough vd., 2007). Yapılan araştırmalara göre affetme, geçmişte bireyin yaşanmış olduğu üzücü olayların etkisini azaltmakta olan iyileştirici bir tedavi yöntemi olarak görülmektedir (Berry vd., 2005). Affetmeyle ilgili olarak öfke, yaşam doyumu, anksiyete, depresyon gibi değişkenler ilişkili bulunmuştur (Thompson vd. , 2005).

Luskin, Ginzburg ve Thoresen (2005) ilişkilerinde problem olan üniversite öğrencilerine yönelik 6 hafta süren affetme programı uygulamışlardır. Çalışma sonuçlarına göre, affetme eğilimi ile suçluya yönelik olumsuz duyguların azaldığı görülmektedir. Buna ek olarak özyeterlilik algılarında ve umut düzeylerinde artış olduğu görülmektedir. Thompson ve arkadaşları (2005) yaptığı araştırmada affetmenin ruminasyon, intikam ve düşmanlık ile olumsuz yönde; bilişsel esneklik, zihni dağıtma ve olumlu tutumla olumlu yönde ilişkili bulmuştur.

Barber ve diğerleri (2005) üniversite öğrencilerinin katılımıyla yürüttükleri çalışmalarında başkalarını ve kendini affetme ile öfkeyle ilişkili ruminasyon arasında ilişki bulunmuştur. Araştırmaya göre başkalarını affetmeyi intikamla ilişkili ruminasyon; kendini affetmeyi ise anılarla ilgili öfkeye ilişkin ruminasyon zorlaştırmaktadır. Suchday, Friedberg ve Almeida (2006) 188 Hindistanlı öğrenci yürüttükleri çalışma ile daha önce yapılan bir araştırmadaki 71 Amerikalı öğrenciden elde edilen verileri karşılaştırmışlardır. Araştırmada, ruminasyonun, stres ve fiziksel sağlık ile arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırma sonucunda iki grupta da ruminasyon ve stres seviyesindeki artmanın başkalarını affetmeyi yordayıcı etkisi ele alınmıştır. Hindistan ve Amerikadaki öğrencilerde değişkenler arasında kültürele dayalı olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Yapılan araştırmalarda affetmenin genel olarak inciten bireye karşı geliştirilen olumsuz duygulanımı azalttığı görülmüştür. Ysseldyke, Mattison ve Annisman (2007) yaptıkları çalışmada, intikam alma eğiliminin olumsuz duygulanımı arttırdığını; affetme eğiliminin ise, olumsuz düşünsel süreçleri azalttığını ortaya koymuştur. Ysseldyk ve diğerleri (2007), ruminasyonun başkalarını affetme ve intikamcılıkla ilişkisi ele alınmıştır. Aynı zamanda ruminasyon, başkalarını affetme ve intikamcı eğilimin psikolojik sağlık üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmada Affetme Eğilimi Ölçeği, Ruminatif Tepki Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. İntikamcılıktaki azalma ve affetmedeki artışla sağlık arasında ilişki bulunmuştur. Başkalarını affetme ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiye ruminasyonun alt boyutu olan saplantılı düşünce aracılık etmektedir.

McCullough ve diğerleri (2007) araştırmalarında son bir haftalık süre boyunca incitici durum yaşayan 89 öğrenciyle çalıştılar. Öğrencilere Suça İlişkin Kişilerarası Motivasyonlar Ölçeği ve Olayın Etkisi Ölçeği uygulanmıştır. Öğrencilere uygulanan ölçekler ilk uygulamanın ardından 3, 5, 7 ve 9. haftalarda tekrar uygulanmıştır. Ruminasyon ile başkalarını affetmenin kaçınma ve intikam alt boyutlarında ilişkili olduğu ve öfke duygusunun bu ilişkiye aracılık ettiği görülmüştür. Olumlu duygulanım, olumsuz

duygulanım, korku ve algılanan incinme ruminasyon ve affetme arasındaki ilişkide aracı role sahip değildir. Burnette, Taylor, Worthington ve Forsyth (2007) iki ayrı öğrenci örneklemini üzerinde yaptıkları çalışmalarda güvensiz bağlanma ile affetme arasında olumsuz ilişki bulmuşlardır. Güvensiz bağlanma ve affetme arasındaki ilişkiye öfkeyle ilgili ruminasyon aracılık etmektedir.

Witvliet, Hinze ve Worthington (2008) affetme ile ruminasyon, intikam, empati, dine bağlılık ve kardiyolojik tepkiler arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmada öncelikle 57 genç yetişkin Hristiyan öğrenciye Sürekli Affetme Ölçeği, Ruminasyon Eğilimi Ölçeği, Öfke Eğilimi Ölçeği, Dine Bağlılık Ölçeği ve Suçla İlgili Affetme Ölçeği uygulanmıştır. Daha sonra ilk olarak soygunla ilgili senaryo, ardından soygunun olumsuz sonuçlarına yönelik başka bir senaryo verilmiştir. Katılımcılar senaryoyu okuyup hayal ederken kardiyolojik tepkileri ölçülmüştür. Bunlar yapıldıktan sonra Suça İlişkin Motivasyonlar Ölçeği, İncitici Bireye Yönelik Olumlu Tekiler Ölçeği ve Batson Empati Ölçeği uygulanmıştır. Uygulamanın sonucuna göre affetme ile ruminasyonun olumsuz olarak ilişkili, dine bağlılığın ise yüksek düzeyde olumlu olarak ilişkilidir. İntikam eğiliminde azalma, empati ve affetmedeki artma ile dine bağlılık ilişkili bulunmuştur.

Ayrıca Ayrıca Hall ve Fincham (2008) kendini affetme modeli temel alınarak kişinin kendini affetme sürecinde etkili olan sosyo-bilişsel (kontrol odağı, ruminasyon ve başkaları tarafından belirlenen mükemmeliyetçilik), duygusal (suçluluk ve utanç) ve davranışsal değişkenler (telafi edici davranışlar) incelenmiştir. Araştırmaya göre ruminasyon insanlarda utanç ve suçluluk duygularını artırmakta ve kendini affetmeyi güçleştirmektedir. Başkaları tarafından belirlenen mükemmeliyetçilik affetme üzerinde olumsuz etkiye sahipken, telafi edici davranışlar affetmeyi olumlu etkilemektedir. Araştırma sonuçlarına göre affetmenin yordayıcıları olarak ruminasyon, başkaları tarafından belirlenen mükemmeliyetçilik ve telafi edici davranışların affetmeyi %32 yordamakta olduğu ele alınmıştır (Bugay, 2010).

Affetmeyle ilgili birçok çalışma yapılmıştır. Son zamanlarda affetmenin farklı kültürlerdeki yansımaları üzerinde durulmaktadır. Farklı etnik kültürdeki insanlar aynı olaya farklı önem derecesi verebilmektedir (Hook vd., 2009). Ingersoll-Dayton, Campbell ve Ha (2009) ileri yetişkinlerle affetmeyi arttırmaya yönelik bir çalışma yapmışlardır. Çalışmaya göre katılımcılarda affetme düzeyleri ve depresyon üzerinde olumlu sonuçlar elde edilmesine rağmen kaygı, sosyal destek üzerinde etkili bulunmamıştır.

Lee, Toussaint ve Hyun (2009) üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleşen çalışmada affetme ve depresyon arasındaki ilişkiye ruminasyonun aracı rolü ele alınmıştır. Araştırma bulgularına göre, başkalarını affetme ile ruminasyonun saplantılı düşünme ve depresif ruminasyon olumsuz ilişkilidir. Başkalarını affetme ile depresyon arasındaki ilişkiye ruminasyonun saplantılı düşünme ve depresif ruminasyon alt boyutu aracılık etmektedir. Bunun yanı sıra ruminasyonun alt boyutu olan derinlemesine düşünme başkalarını affetme ile ilişkili bulunmamıştır (Akt. Oral, 2016).

Burnette ve arkadaşları (2009) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada affetme, ruminasyon, empati, bağlanma ve depresif arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda kaçınmacı bağlanan öğrencilerin düşük empatik ilgi nedeniyle affetme düzeylerinin düşük olduğu; kaygılı bağlanan öğrencilerin ise ruminasyon düzeyinin yüksek olması nedeniyle affetme düzeyinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Lambert, Braitwaite, Fincham, Graham ve Beach (2009) çok boyutlu olarak ele aldıkları affetme; suçluya yönelik yüklemeler, sorumluluğun kime ait olduğu, algılanan hata şiddeti ve hata kastına göre farklılık göstermekte olduğunu bulmuşlardır. Araştırmacılara göre hataya ilişkin yüklemeler ve hatanın algılanma biçimi başkalarını affetmede etkilidir. Affetmeyi sırasıyla hatadaki sorumluluk, hatanın sonuçları ve hatayı kimin yaptığı etkilemektedir. Sonuç olarak hataya ilişkin özelliklerin affetmenin %10'unu açıkladığı görülmüştür.

Breen, Kashdana, Lenser ve Fincham (2010) minnettarlık, affetme, psikolojik iyi oluş ve duygusal savunmasızlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya göre affetme ve minnettarlık psikolojik iyi oluş ile olumlu ilişkiliyken duygusal savunmasızlıkla olumsuz yönde ilişkilidir. Ayrıca affetme ve minnettarlık ile empati, öz-duyarlılık ve kabul edicilik arasında pozitif yönlü ilişki varken, öfke, yalnızlık ve depresif belirtilerle negatif yönde ilişkilidir.

Affetme ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalarda farklı görüşler söz konusudur. Bazı araştırmacılar cinsiyete dayalı olarak affetmede farklılık görüldüğünü öne süren çalışmalar yapmışken, bazıları cinsiyete dayalı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Hantman ve Cohen (2010) kadınların erkeklere göre affetmeye daha eğilimli olduğunu ele almıştır. Araştırmaya göre erkeklerin öc alma eğilimi kadınlara göre daha fazla olduğu için kadınlara göre daha az affedicidirler.

Lucas, Young, Zhdanova ve Alexander (2010) yaptıkları araştırma kendine ve başkalarına yönelik adalet inançlarıyla affetme arasındaki ilişki ele alınmıştır. İnsanların kendine yönelik adalet inançlarıyla affetme arasında olumlu ilişki bulunurken başkalarına yönelik adalet inançlarıyla affetme arasında olumsuz ilişki bulunmuştur. Araştırmaya

göre kendine ve başkalarına yönelik adalet inançları ile affetme arasında ilişkiye ruminasyon ve dürtüsellik aracılık etmektedir. Ayrıca affetme ile ruminasyonun olumsuz ilişki gösterdiği sonucuna erişilmiştir.

Osterndorf, Enright, Holter ve Klatt (2011) alkol bağımlısı ebeveyni olan kişilere affetme programı uygulamışlardır. Program sonunda öfke, kaygı, depresyon düzeylerinde azalma, benlik saygısı ve kişilerarası ilişki düzeylerinde artış görülmüştür. Wu, Sun, Miao, Yu ve Wang (2011) üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri çalışmada başkalarını affetme, güven ve ruminasyon ilişkisi ele alınmıştır. Araştırma sonucunda güven ve başkalarını affetme arasında olumlu ilişki bulunmuştur. Güven ve affetme düzeyi yüksek olanlarda öfkeyle ilişkili ruminasyon düzeyi düşük olduğu görülmüştür.

Affetme ile ilgili yapılan araştırmalarda, affetmenin aile, arkadaş ve romantik ilişki doyumunu ve niteliğini artırdığı sonucuna varılmıştır (Berry ve Worthington, 2011). Park ve arkadaşları (2013) affetme ile öfke, düşmanlık ve saldırganlık gibi davranışlar ve fizyolojik açıdan sağlıklı olma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya göre, affetme arttıkça öfke, saldırganlık ve düşmanlıkta azalma görülmüştür. Ayrıca kendini affetme ve sağlık arasında olumlu ilişki olduğu görülmüştür.

Affetmeyi arttırmaya yönelik çeşitli programlar uygulanmıştır. Uygulanan programlarda çeşitli yaşam dönemlerindeki bireylerin affetme düzeylerindeki değişim ele alınmıştır. Park vd. (2013) saldırgan davranışlara maruz kalan 12 ergen üzerinde 12 haftalık affetmeyi artırma grup çalışması yapmışlardır. Çalışmanın sonucunda; ergenlerde öfke, düşmanlık, kızgınlık duygularında azalma görülmüştür. Bunun yanı sıra kurallara uymamada azalma görülmüştür. Neff ve Pommier (2013) ise affetme ve öz-anlayış arasında pozitif yönde ilişki olduğunu öne sürmüşlerdir. Araştırmacılara göre öz anlayış arttıkça, affetme eğilimi artmaktadır.

Allemand, Steiner ve Hill (2013) yetişkin örneklem üzerinde affetmeyi geliştirmeye yönelik program uygulamışlardır. Uygulama sonucunda yetişkin bireylerde affedememe etkili olan kaçınma güdülerini üzüntü, acıda azalma ve ruminasyonla açıklamışlardır. Affedememenin altında yatan dinamiklerden birinin ruminasyon olduğunu öne süren çalışmalar vardır. Geçmişte yaşanan incinme, öfke, nefret, düşmanlık ve korku duygusunun tekrarlanmasıdır (Worthington ve Scherer, 2014). Bu durumda birey incitici durumla ve zarar veren kişiyle ilgili olarak yaşadığı olumsuz duygu durumunu sürdürerek, affetme eğilimine engellemiş olur.

Çapan ve Arıcıoğlu (2015) üniversite öğrencilerinde affedicilik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, psikolojik

sağlamlıkla affedicilik arasında olumlu yönde ilişki bulunmuştur. Özgür ve Eldeleklioğlu (2017) lise son sınıf öğrenciler üzerinde gerçekleştirdikleri uygulamanın, lise öğrencilerinde affetme ve ruminasyonda meydana getirdiği değişimi incelemişlerdir. Buna ek olarak çalışmada REACH Affetme Modelini Türk kültüründe uygulamışlardır. Affetme ve ruminasyon öntest-sontest sonuçlarında üzerinde anlamlı farklılık görülmüştür.

Ülkemizde affetme konulu ile ilk araştırmaların daha çok evlilikte affetme ele alındığı söylenebilir. Affetme konusuyla ilgili Türkiye’de evli çiftler üzerinde yapılan çalışmalar bulunmaktadır. Taysi (2007) evli çiftlerle yaptığı çalışmada, bağışlama üzerinde yaşanan incinmişlik durumuyla ilgili yapılan nedensellik- sorumluluk yüklemelerin ve ilişki uyumunun yordayıcı etkisinin olduğunu ortaya koymuştur. Kaçınma, incinme düzeyi ve ilişkiyi sonlandırma ile affetme negatif yönde ilişkili bulunmuştur. İncinme durumuyla ilgili sorumluluk yüklemelerinin, nedensellik yüklemelerine göre affetmeyi daha iyi yordamakta olduğu ve bunun cinsiyete dayalı farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Ayrıca Taysi (2007) Suça İlişkin Kişilerarası Motivasyon Ölçeğini Türkçeye uyarlamıştır. Alpay (2009) evli çiftlerle yaptığı çalışmada, affetme ile empati, kıskançlık, bağlanma ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda affetmenin eşin başkasıyla cinsel birliktelik yaşaması, empati, zararlarla ilgili algılanan incinmişlik derecesi ve benlik saygısı üzerinde yordayıcı güce sahip olduğu bulunmuştur. Yaptığı çalışmada yakın ilişkilerde incinmişlik algısının affetme ile anlamlı ilişkisi olduğu sonucuna varmıştır. Taysi (2010) eşler üzerinde yaptığı araştırmada ilişkide algılanan zarar şiddeti ve affetme arasında ilişki olduğunu öne sürmüştür. Çalışmada ilişkide zararın şiddeti azaldıkça affetme düzeyinde artma olduğu görülmüştür. Taysi (2010) yaptığı çalışmada ise affetmenin cinsiyete dayalı olarak farklılaşmadığı görülmektedir (Deniz, Uzun ve Yıldırım Kurtuluş, 2019).

Bugay (2010) ise Heartland Affetme Ölçeğini Türkçeye uyarlamıştır. Ardından Bugay ve Demir (2011) üniversite öğrencilerinin kendilerini ve başkalarını affetmelerinde ruminasyonun aracı rolü olduğu bulunmuştur. Bugay ve Demir (2012) üniversite öğrencileriyle yaptıkları affetme grup çalışmasını, Enright Affetme Süreç Modeline dayalı olarak “Affetmeyi Geliştirme Grubu” adıyla program uyguladılar. 5 hafta süren ve 8’i deney 8’i kontrol grubunda yer alan toplam 16 üniversite öğrencisiyle yürütülen bir çalışmadır. Çalışmanın sonunda programın genel affetmeyi ve başkalarını affetmeyi arttığı bunun yanı sıra kendini affetme alt boyutunda deney ve kontrol grubunda anlamlı

düzeyde farklılık bulunmuşken durumu affetme alt boyutunda farklılaşma olmadığı görülmüştür.

Affetme ile ilgili olarak üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalar ağırlıklı yer tutmaktadır. Bugay ve Demir (2011) üniversite öğrencilerinde affetme ve hatanın özellikleri (hatanın büyüklüğü, hatanın tekrarı, hatanın sonuçları, hatanın telafi edilebilirliği, hatayı yapanın kim olduğu, hatadaki sorumluluk, hatadaki kasıt olması ve özür dilenmesi) arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma yapmışlardır. Çalışmaya göre affetmeyi yordayan değişkenler etki düzeyine göre sırayla “hatadaki sorumluluk, hatanın sonuçları, hatayı yapanın kişi” olmak üzere ele alınmıştır. Yapılan regresyon analizi sonucunda hataya ilişkin özelliklerin affetmeyi %10 oranında açıkladığı sonucu elde edilmiştir. Üniversite öğrenciler aileyle ilgili konuları affetme düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür. Başka çalışmada Bugay ve Demir (2011) çalışmada ruminasyonun aracı rolünü ele almışlardır. Çalışmada yaşam doyumu ve affetme arasındaki ilişkide ruminasyonun etkisi ele alınmıştır.

Türkiye’de affetmeye yönelik ilk grup çalışmasını Bugay (2010) üniversite öğrencilerine yönelik olarak uygulamıştır. Çalışma, Enright Affetme Süreç Modeline göre tasarlanmıştır. Çalışmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin kendini affetme ve genel affetme düzeylerinin arttığı görülmüştür. Çardak (2012) üniversite öğrencilere affetme, öfke, sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş düzeylerinin değişiminin incelemek için affetme psikoeğitim programı uygulanmıştır. Program sonunda bütün değişkenlerde anlamlı farklılık görülmüştür. Affetme eğiliminin artmasıyla kaygıda azalma görülürken öfke kontrolü ve psikolojik iyi oluş üzerinde artma görülmektedir.

Yalçın ve Malkoç (2013) 486 öğrenci ile yaptığı çalışmada öznel iyi oluş ve yaşamsal anlam arasındaki ilişkiye affetme ve umut değişkenlerinin aracılık ettiği görülmüştür. Sarı (2014) affetme ile iyilik halini sürdürme arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmasının sonucunda affetme ile kendini gerçekleştirme arasında ilişki olduğu ve birbirini yordadığı görülmüştür. Aşçıoğlu Önal (2014) çalışmasında kendine affetme ve başkalarını affetmeyi ayrı ayrı ele almıştır. Çalışmaya göre ruminasyon ve empatinin alt boyutu olan kişisel rahatsızlık kendini affetmenin yordayıcılarıdır. Başkalarını affetmenin ise empatinin alt boyutları olan empatik ilgi ve perspektif alma ile yakınlıktan kaçınmaya yönelik bilişsel çarpıtma olduğu öne sürülmüştür.

Gündüz (2014) cinsiyet, dini yönelim, benlik saygısı ve bilişsel çarpıtmalar ile kendini ve başkalarını affetme arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Araştırmada kendini

affetme ile bilişsel çarpıtmalar ve benlik saygısı arasında anlamlı ilişkinin olduğu ancak kendini affetme ile dini yönelim ve cinsiyet ile ilişkili bulunmamıştır. Başkalarını affetme ile bilişsel çarpıtma ve cinsiyet arasında ilişki bulunmazken başkalarını affetme ile dini yönelim ve benlik saygısı arasında ilişki bulunmuştur.

Çolak (2014) üniversite öğrencilerinin affetmelerini incelemek üzere logoterapi odaklı grupla psikolojik danışma uygulamıştır. Uygulama sonucuna göre, logoterapi odaklı çalışma üniversite öğrencilerinin affetme esnekliği üzerinde etkili olmuştur. Duran ve Eldeleklioğlu (2015) yaptığı çalışmada affetmenin yaşam doyumu ve öznel iyi oluşla olumlu ilişkili olduğunu ele almıştır. Ayrıca kendini affetme psikolojik sağlıkla pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Küçüker (2016) üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye bilişsel esneklik ve affetme değişkeninin aracılık ettiği üzerinde durmuştur. Araştırma sonucunda duygu düzenleme ve affetme arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

Affetmenin yordayıcısı olarak duygusal zekanın ele alındığı çalışmada, Dokuz Eylül Üniversitesinde okuyan 308 öğrenciye online olarak test uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre affetme ve duygusal zeka arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuş ve duygusal zekanın, affetmenin %27'sini açıkladığı görülmüştür (Asıcı, 2018). Kaya ve Peker (2016) çalışmada üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve affetme arasındaki ilişkide duygusal zekanın aracı rolü ele almışlardır. Araştırma sonucunda affetme ile duygusal zeka arasında pozitif, affetme ile mükemmeliyetçilik arasında negatif ilişki ve mükemmeliyetçilik ile duygusal zeka arasında negatif ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolünün incelendiği çalışmada, toplam affetme ve başkalarını affetmenin aracı rolü olduğu görülürken kendini ve durumu affetme alt boyutlarında aracı rolü olmadığı sonucuna varılmıştır (Topbaşoğlu Altan ve Çivitci, 2017).

Yurt içi ve yurt dışı çalışmalara bakıldığında genel olarak affetme ile olumlu değişkenlerin pozitif yönlü, olumsuz değişkenlerin negatif yönlü ilişkisinden söz edilmektedir.

2.2.2. Ruminasyonla ilgili Araştırmalar

Yurt dışında ruminasyonu ele alan birçok araştırma yapılmıştır. Nolen-Hoeksema (2000) 1.100 kişi üzerinde ruminasyon depresif semptomların, depresyonun yordayıcısı

olduğuna yönelik boylamsal çalışma yapmıştır. Araştırma sonucunda, ruminasyon eğilimi fazla olanların, depresyon atağı görülmesi yüksek olduğu görülmüştür.

McCullough vd. (2001) alışmalarında intikamcı düşünceleri ruminasyonun temellendirdiğini ne sürmüşlerdir. Nolen-Hoeksema ve Jackson (2001) yetişkinler üzerinde yürütülen çalışmada, ruminasyon ve cinsiyet arasındaki ilişkiye aracılık eden değişkenleri incelemiştir. Duyguların kontrolüne yönelik inançlar, ilişkide duygusal sorumluluk, önemli olaylara yönelik kişisel kontrol gibi aracı değişkenlerin ruminasyon ve cinsiyet arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşmışlardır.

Spasojević ve Alloy (2002) yaptığı çalışmalarında ruminasyon düzeyinin otoriter aile tutumunda ne çıktığını ele almıştır. Bařka bir araştırmalarında (2001) 137 kiři üzerinde 2.5 yıl ruminasyon, işlevsel olmayan tutum ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Depresyon üzerinde ruminasyonun, işlevsel olmayan tutumlara göre daha fazla ilişkili bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, son zamanlarda ruminasyon kavramıyla ilgili olarak ergenler üzerinde yapılan farklı çalışmalar vardır. Etnik ayrımcılık ve riskli davranışlar, TSSB ve depresif belirtiler, kayđı belirtileri, kayđı ve depresyon ve umut, madde kullanımı ve kendine zarar verme olarak sıralanabilir.

Ward, Lyubomirsky, Sousa ve Nolen-Hoeksema (2003) yaptıkları çalışmada ruminasyon ile belirsizlik arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Ruminasyon düzeyi yüksek olan bireylerde ürettikleri çözümlere yönelik memnun olmama, güven duymama görülmektedir. Bunun yanı sıra bu bireyler planlarının sorumluluklarını almaları düşük bulunmaktadır. Araştırma sonucuna göre, ruminasyon problem çözme becerilerini olumsuz etkilerken, belirsizliği artırarak davranışların etkili olmasını engel olduğu görülmüştür. Robinson ve Alloy (2003) 148 ğrenci üzerinde ruminasyon ve olumsuz bilişsel içerik arasındaki ilişkiye yönelik ileriye dönük araştırma yapmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre depresif ruminasyon, umutsuzluğu, olumsuz bilişsel içerikle beraber yordamakta ancak majör depresyonu yordamamaktadır.

Treynor, Gonzalez ve Nolen-Hoeksema (2003) kadınlar ruminasyonun saplantılı düşünme ve derinlemesine düşünme alt boyutlarında erkeklere göre daha fazla puan almaktadırlar. Broderick ve Korteland (2004) ruminasyon ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı ilişki bulmamıştır. Benzer şekilde Carter, Frampton, Mulder, Luty, McKenzie ve Joyce (2009)'un araştırmasında ruminasyonun cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Tam aksi şekilde Jose ve Brown (2008) 10-17 yaş arasındaki 1128 ergenle yürüttükleri çalışmada kızların ruminasyon eğiliminin erkeklere

göre anlamlı olarak yüksek olduğunu ve yaş arttıkça ruminasyonun arttığı sonucuna ulaşmışlardır (Akt. Bugay ve Baker, 2016).

Broderick ve Korteland (2004) çocuk ve ergenler üzerinde 3 yıl süren boylamsal bir araştırma yapmışlardır. Bu çalışmada ruminasyonun cinsiyete göre farklılaşma durumu incelenmektedir. Araştırmaya göre ruminasyon cinsiyete göre farklılık göstermezken, toplumsal cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Kadınsı olarak belirlenen ergenler, erkeksi olan ergenlere göre daha fazla ruminasyona eğilimlidir. Abela ve arkadaşları, Tepki Stilleri ile ilgili araştırmalar genellikle yetişkinlik dönemindeki insanlar üzerinde olup, çocuk ve ergenler üzerinde yapılan çalışmalar az olduğu sonucuna varmışlardır. Kuramın geçerliliğini doğrulamaya yönelik yapılan çalışmalarda çocuk ve ergenler üzerinde de geçerliliği olduğu sınıanmıştır (Akt. Bugay ve Baker, 2016).

Dünya Sağlık Örgütünün Hastalık Sınıflandırmasında Klavuzu ICD-10'da "obsesyonel düşünceler ve ruminasyonun" baskın olduğu tip olarak obsesif kompulsif bozukluklarda incelenmektedir. Nolen-Hoeksema'ya göre ruminatif düşünceler ve olumsuz otomatik düşüncelerin ilişkisi vardır. Olumsuz otomatik düşünceler yetersizlik ve kişisel kayıp durumlarında aktif olurken; ruminatif düşünceler geçmişe yönelik olumsuzluklar, yaşanan durumla ilgili olumsuz duygular üzerinde sürekli durmaktır (Nolen-Hoeksema ve Davis, 2004). Olumsuz otomatik düşünceler bir anda gelen geçici düşünceler olarak ele alınırken, ruminasyon uzun sürelidir.

Hampel ve Peterman (2005) yaptıkları çalışmada, ruminasyon ve baş etmenin, cinsiyet ve sınıf düzeyi (alt grup, üst grup) ile anlamlı ilişki olup olmadığını incelemiştir. Çalışma sonucunda, üst sınıftaki öğrencilerin alt sınıftaki öğrencilere göre ruminasyona eğilimlerinin yüksek olduğu görülmüştür. Berry ve arkadaşları (2005) başkalarını affetme ve ruminasyon, empati arasındaki ilişkiyi incelemek için üniversite öğrencileri üzerinde 4 araştırma yapmışlardır. Araştırmaların sonucuna göre başkalarını affetme sırasıyla ruminasyon, saldırganlığın öfke ve düşmanlık alt boyutları ve beş faktörlü kişilik özelliklerinin nevrotizm alt boyutu ile olumsuz yönde ilişkili bulunmuştur. Bunun yanında başkalarını affetme, empatinin alt boyutları (empatik ilgi ve bakış açısını alma) ve beş faktörlü kişilik özelliklerinin alt boyutları (dışa dönüklük ve uyumluluk) ile olumlu ilişkili bulunmuştur.

Barber ve diğerleri (2005) üniversite öğrencilerinin katılımıyla yürüttükleri çalışmalarında başkalarını ve kendini affetme ile öfkeyle ilişkili ruminasyon arasında ilişki bulunmuştur. Araştırmaya göre başkalarını affetmeyi intikamla ilişkili ruminasyon; kendini affetmeyi ise anılarla ilgili öfkeye ilişkin ruminasyon zorlaştırmaktadır. Suchday,

Friedberg ve Almeida (2006) 188 Hindistanlı öğrenci yürüttükleri çalışma daha önce yapılan bir araştırmadaki 71 Amerikalı öğrenciden elde edilen verileri karşılaştırmışlardır. Araştırmada, ruminasyonun, stres ve fiziksel sağlık ile arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırma sonucunda iki grupta ruminasyon ve stres seviyesindeki artmanın başkalarını affetmeyi yordayıcı etkisi ele alınmıştır. Hindistan ve Amerikadaki öğrencilerde değişkenler arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Wilkonson ve Goodyer (2006) ergenler üzerinde yaptığı çalışmada, duygu durumuna ilişkin ruminasyon, dikkat eksikliği ve depresyon arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda depresif ergenlerin duygu durumu ile ilgili ruminatif düşünce ve dikkat dağınıklığı görülmüştür.

İnsanlar ruminasyonu içsel (ruhsal) ve dışsal (dış çevre) kaynaklı olarak iki şekilde yapmaktadırlar (Kirkegaard-Thomsen, 2006; Akt. Oral ve Aslan, 2017). Benzer şekilde McCullough ve arkadaşları, depresif ruminasyonun içsel; kişilerarası çatışmayla ilgili ruminasyonun dışsal olduğunu ele almıştır (McCullough vd., 2007). McCullough ve diğerleri (2007) yaptıkları çalışmada ruminasyonun artmasının, suçlu kişiye yönelik intikam eğilimini ve uzak durma davranışına neden olmaktadır. Ruminasyon düzeyinde azalmanın affetmeye etkisi vardır.

Burwell ve arkadaşları (2007) erken ergenlik döneminde pasif kendine odaklanmanın, etkili olmayan başa çıkma; aktif ve yansıtıcı ruminasyonun, adaptif başa çıkma ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ciesla ve Roberts (2007) kolej öğrencileri üzerinde ruminasyon ve olumsuz bilişsel içerik arasındaki ilişkiyi incelemek üzere araştırma yapmışlardır. Olumsuz bilişsel içerikleri yüksek düzeyde olanlarda ruminasyon ile depresif duygu durumu ve belirtileri ilişkili bulunmuştur.

Nolen-Hoeksema (2007) bir yıllık araştırmada saplantılı ve derin düşünme ile intihar arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yapılan geleceğe dönük araştırmada başlangıçtaki intihar düşüncesi ile saplantılı düşünme ve derin düşünme ilişkili bulunmuştur. Ysseldyk ve diğerleri (2007), ruminasyonun başkalarını affetme ve intikamcılıkla ilişkisi ele alınmıştır. Aynı zamanda ruminasyon, affetme ve intikamcılığın psikolojik sağlık üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmada Affetme Eğilimi Ölçeği, Ruminatif Tepki Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. İntikamcılıktaki azalma ve affetmedeki artışla sağlık arasında ilişki bulunmuştur. Başkalarını affetme ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiye ruminasyonun alt boyutu olan saplantılı düşünce aracılık etmektedir.

Burnette ve diğerleri (2007) iki ayrı öğrenci örneklemini üzerinde yaptıkları çalışmalarda güvensiz bağlanma ile affetme arasında olumsuz ilişki bulmuşlardır. Güvensiz bağlanma ve affetme arasındaki ilişkiye öfkeyle ilgili ruminasyon aracılık etmektedir. McCullough ve diğerleri (2007) araştırmalarında son bir haftalık süre boyunca incitici durum yaşayan 89 öğrenciyle çalıştılar. Öğrencilere Suça İlişkin Kişilerarası Motivasyonlar Ölçeği ve Olayın Etkisi Ölçeği uygulanmıştır. Öğrencilere uygulanan ölçekler ilk uygulamanın ardından 3, 5, 7 ve 9. haftalarda tekrar uygulanmıştır. Ruminasyon ile başkalarını affetmenin kaçınma ve intikam alt boyutlarında ilişkili olduğu ve öfke duygusunun bu ilişkiye aracılık ettiği görülmüştür. Olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım, korku ve algılanan incinme ruminasyon ve affetme arasındaki ilişkide aracı role sahip değildir.

Raes ve diğerleri (2006) çalışmada ruminasyonun alt boyutları, çocukluk dönemi duygusal istismarı ve depresif semptomlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonuçlarına göre ruminasyonun geniş getirir gibi düşünme alt boyutunun, çocukluk dönemi duygusal istismarı ve ile depresif semptomlar ile ilişkili bulunmuştur. Stoia-Caraballo ve diğerleri (2008) çalışmalarında uyku kalitesi ile başkalarını affetme arasındaki ilişki ve aracılık ettiği düşünülen değişkenler incelenmiştir. Araştırmaya göre uyku kalitesi ile başkalarını affetme arasındaki ilişkiye depresyon, anksiyete ve öfkeyle ilişkili ruminasyon aracılık etmektedir.

Takano ve Tanno (2009) 111 üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada, öz yansıtıcı ruminatif düşünce ile depresyon arasında düşük düzeyde bir ilişki bulunurken, ruminasyon ve depresyon arasında yüksek düzeyde ilişki bulunmuştur. Lee ve diğerleri (2009) üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleşen çalışmada affetme ve depresyon arasındaki ilişkiye ruminasyonun aracı rolü ele alınmıştır. Araştırma bulgularına göre, başkalarını affetme ile ruminasyonun saplantılı düşünme ve depresif ruminasyon olumsuz ilişkilidir. Başkalarını affetme ile depresyon arasındaki ilişkiye ruminasyonun saplantılı düşünme ve depresif ruminasyon alt boyutu aracılık etmektedir. Bunun yanı sıra ruminasyonun alt boyutu olan derinlemesine düşünme başkalarını affetme ile ilişkili bulunmamıştır (Akt. Oral, 2016).

Rood ve arkadaşları (2009) ergenlik çağındaki ruminasyon ile depresif duygu durumunu ilişkili bulmuşlardır. Bunun yanı sıra çoğu araştırmayla benzer olarak kızlarda ruminasyon yapma eğiliminin erkeklere göre yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Ruijten, Roelofs ve Rood, 2011). Brinker ve Dozois(2009) araştırmalarında ruminatif

düşünme biçiminin depresyonu yordadığı sonucuna ölçme araçları kullanarak ulaşmışlardır.

Lucas ve diğerleri (2010) yaptıkları araştırma kendine ve başkalarına yönelik adalet inançlarıyla affetme arasındaki ilişki ele alınmıştır. İnsanların kendine yönelik adalet inançlarıyla affetme arasında olumlu ilişki bulunurken başkalarına yönelik adalet inançlarıyla affetme arasında olumsuz ilişki bulunmuştur. Araştırmaya göre kendine ve başkalarına yönelik adalet inançları ile affetme arasında ilişkiye ruminasyon ve dürtüsellik aracılık etmektedir. Ayrıca affetme ile ruminasyonun olumsuz ilişki gösterdiği sonucuna erişilmiştir.

Wu ve diğerleri (2011) üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri çalışmada başkalarını affetme, güven ve ruminasyon ilişkisi ele alınmıştır. Araştırma sonucunda güven ve başkalarını affetme arasında olumlu ilişki bulunmuştur. Güven ve affetme düzeyi yüksek olanlarda öfkeyle ilişkili ruminasyon düzeyi düşük olduğu görülmüştür. Ruijten ve arkadaşları (2011) Ebeveyn ve akranlarla ilişkide bağlanmadaki kalite endekslerinin ruminasyon ve depresif belirtilerle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca akranlarla iletişim ve depresyon arasındaki ilişkide ruminasyon aracı olarak incelemiştir.

Cowdrey ve Park (2012) farkındalık, yaşamsal kaçınma, yemek bozuklukları ile ruminasyon arasındaki ilişkiyi 228 sağlıklı kadına çevrimi kendilerini değerlendirmelerine yönelik uygulama yaparak incelemişlerdir. Hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre anoreksiya nevrozanın yemek yeme üzerindeki ruminasyonla ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Ruminasyon olumsuz duygulanım ve bilişsel süreçleri harekete geçirdiğinden affetmeyi azaltmaktadır (Schweers, 2012). Vanderhasselt ve diğerleri (2012) araştırmasının sonucunda stres altında ruminatif yanıt biçiminin, işlevsel olmayan tepkileri tetikleyerek depresyonla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Thomas ve Altareb (2012) öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada depresyon üzerinde işlevsel olmayan tutum ve ruminatif yanıt biçiminin ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Allemand, Steiner ve Hill (2013) yetişkin örneklem üzerinde affetmeyi geliştirmeye yönelik programın uygulamışlardır. Uygulama sonucunda yetişkin bireylerde affedememe etkili olan kaçınma güdülerini üzüntü, acıda azalma ve ruminasyonla açıklamışlardır.

Türkiye’de ruminasyonla ilgili yapılan çalışmalar yeterli sayıda değildir. Ülkemizde ruminasyonla ilgili olarak akran zorbalığı ve depresif belirtiler (Bugay, 2009), kendini

affetme (Bugay, 2010), doğal afet sonrası verilen tepkiler (Bugay, 2012), yardım arama ve bağlanma modelleri (Turan, 2009) arasındaki ilişkileri ele alan çalışmalar yapılmıştır.

Erdur- Baker, Özgülük, Turan ve Demirci Danışık (2009) ergenler üzerinde yaptığı çalışmada, öfke ve öfke ifade tarzlarıyla ruminasyonun psikolojik rahatsızlıklar üzerinde etkisini cinsiyete dayalı olarak incelemişlerdir. Ruminasyonun depresyon ve kaygı ile anlamlı ilişkili olduğu, cinsiyet değişkeni ele alındığında ruminatif düşünmenin kızlar lehine anlamlı sonuç bulunmuştur. Turan (2009) üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutumun, psikolojik belirtileri yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumun psikolojik belirtiler ile arasında ilişki bulunmazken, başkaları modeli ile ruminasyon arasında ilişki olduğu ve ruminasyonun buna aracılık ettiğine ulaşılmıştır.

Neziroğlu (2010) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, ruminasyonun alt boyutları ile yaşantısal kaçınma, problem çözme arasındaki ilişkileri incelemiş ve bu değişkenleri depresif belirtilerin yordayıcıları olarak ele almıştır. Çalışmanın sonucu diğer araştırmaları destekler nitelikte kadınların, erkeklere oranla daha fazla ruminasyon yaptığını ortaya koymaktadır. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre ise, ruminasyonun alt boyutlarından sadece geviş getirir gibi düşünme, kaygıdan ayrı olarak yaşantısal kaçınmayı yordamaktadır. Geviş getirir gibi düşünme alt boyutu yüksek olanların problem çözme becerilerini yetersiz algıladıkları ve derinlemesine düşünme alt boyutu yüksek olanların problem çözme becerilerini yeterli algıladıkları görülmektedir. Buna ek olarak ruminasyonun alt boyutlarında depresyonu yüksek çıkanlarda problem çözme yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Depresyonun yordayıcıları olarak ruminasyonun geviş getirir gibi düşünme alt boyutu ve problem çözmenin kendine güvenli ve kaçınan yaklaşım alt boyutları olduğu görülmektedir.

Bugay ve Erdur- Baker (2011) tarafından yapılan 14-24 yaş arası örneklemle sahip çalışmada, ruminasyonun strese karşı verilen bir tepki olarak baş etmeyi zorlaştırdığını ele almışlardır. Ruminasyon düzeylerinin, yaş ve cinsiyete göre farklılaşmasını ele alan çalışmada kız öğrencilerin ruminasyon düzeyinin, erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunurken yaş faktörüne göre farklılaşma görülmemiştir. Kızlarda 12-15 yaş arasında sürekli yükselip 15-17 arasında en yüksek seviyeye ulaşmaktadır. Erkeklerde kızlara oranlar ruminasyon puanı düşük olmakla birlikte 10-17 yaş arası artan bir grafik izlemektedir. Buna ek olarak toplumsal cinsiyet ve psikolojik sorunlar arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolünün hiyerarşik çoklu regresyon analizi yöntemiyle bu çalışmada

ele alınmıştır. Sonuç olarak hem lise hem de üniversitede okuyan kız öğrencilerin, erkek öğrencilere oranla daha fazla psikolojik problemleri olmasının temelinde ruminasyon olduğu görülmüştür.

Bugay ve Demir (2011) 193 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen çalışmada, yaşam doyumu ve affetme arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolü araştırılmıştır. Araştırmaya göre üniversite öğrencilerinin kendilerini ve başkalarını affetmelerinde ruminasyonun aracı rolü olduğu bulunmuştur. Bugay ve Demir (2011) üniversite öğrencilerinde affetme ve hatanın özellikleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma yapmışlardır. Çalışmaya göre affetmeyi yordayan değişkenler sırayla “hatadaki sorumluluk, hatanın sonuçları, hatayı yapanın kişi” olmak üzere ele alınmıştır. Ayrıca Hall ve Fincham (2008) kendini affetme modeli temel alınarak kişinin kendini affetme sürecinde etkili olan sosyo-bilişsel ve davranışsal değişkenler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre affetmenin yordayıcıları olarak ruminasyon, başkaları tarafından belirlenen mükemmeliyetçilik ve telafi edici davranışlar olduğu ele alınmıştır (Bugay, 2010).

Dora (2012) yaptığı çalışmada sınav kaygısı ile öz-kontrol, duygu düzenleme, ruminasyon ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışmaya göre sınav kaygısının, öz-kontrol, duygu düzenleme, cinsiyet değişkenleri ile yordandığı sonucuna ulaşılmıştır. Ruminatif süreç değişkeni ele alındığında ruminatif tepki olan düşüncelere dalmanın sınav kaygısını yordadığı, ruminatif tepki olan yansıtmanın sınav kaygısını yordamadığı görülmüştür. Tuna (2012) yaptığı çalışmada ruminasyon süreci ve düzenlenemeyen dürtüsel davranışlar arasındaki ilişki üzerinde durmuştur. Araştırma sonuçlarına göre duygusal çağlayanlar olarak adlandırılan ruminasyon, felaketleştirme, düşüncüyü bastırma ile düzenlenemeyen davranışlar olarak adlandırılan kendine zarar verme, bulimia belirtileri, aşırı onaylanma isteme, başa çıkmak için içme davranışları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

Moğulkoç (2014) kanser hastası ergen ve çocuğu olan 117 ebeveynle gerçekleştirdiği çalışmada, travma sonrası stres bozukluğu ile ruminasyon, sosyal destek ve yüklenme biçimleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Ruminasyon ve travma sonrası stres bozukluğu arasında anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Anayurt (2017) ruminasyon ile duygu düzenleme, erken dönem uyumsuz şemalar ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi cinsiyete dayalı olarak incelemiştir. Araştırma sonunda cinsiyete dayalı farklılaşmanın ruminasyonla ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ruminasyonla ilgili yapılan çalışmaların sonucunda tutarlı sonuçlar elde edilememiştir. Yurtdışında genel olarak ruminasyon ile affetmenin negatif yönlü ilişkisi söz konusuken, ülkemizde yapılan çalışmalar sınırlı olmakla birlikte tutarlı sonuç elde edilmemiştir.

2.2.3. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile ilgili Araştırmalar

Averil (1983), üniversite öğrencileriyle yürüttüğü araştırmada öfke nedenlerini ve öfke tepkilerini hazırladığı soru listesiyle incelemiştir. Araştırmaya göre en yaygın öfke nedeni %78'lik oranla ulaşmak istenilen hedeften alıkonulmak olarak belirtilmiştir. Diğer en çok belirtilen öfke nedenleri sırayla hayal kırıklığı yaşama, haksızlığa maruz kalarak engellenme olarak bulunmuştur.

Affetme ile intikamın doğası arasındaki ilişkiyi incelenen bir araştırmada, katılımcılar orta düzeyde bir devlet üniversitesinde psikoloji giriş dersinden 91 gönüllü öğrencidir. Çalışmada tüm katılımcılar, 2 aydan kısa bir süre önce başka bir kişi tarafından rahatsız edilmelerini rapor ettiler. Çalışma 1'de, intikamcılık kesitsel olarak (a) daha az affedici, (b) suç hakkında daha fazla ruminasyon, (c) yüksek negatif etkililik ve (d) daha düşük yaşam memnuniyetiyle ilişkiliydi. Başlangıçtaki 8 haftalık bir takipte affetmek ile intikam negatif olarak ilişkiliydi. Çalışma 2'de, intikam, Yumuşak başlılık (Agreeableness) ile negatif ilişkiliydi ve Nörotisizm ile pozitif ilişkilidir. Büyük Beş Kişilik faktörleri ile ilgili ölçümler kişilik intikamla ilgili varyansın % 30'unu açıkladı. Bu kavramsallaştırma göz önüne alındığında, intikam, (a) suç hakkında ruminasyon ve olumsuz duygudurum / nörotisizm ile pozitif ilişkiliydi (b) affedicilik, öznel iyi olma ve yeterlilik ile negatif ilişkili ilgili olduğu varsayıldı. İntikamcı insanlarda ruminasyon ve bastırma, kaçınma ve intikam motivasyonu daha az azalma gösterdi ve öznel iyi oluş daha az artış gösterdi. Aynı zamanda zaman içindeki değişimleri ruminasyon, bastırma, affetme ve yaşam memnuniyetinin birbirleriyle ilişkili olduğunu tahmin edildi. Böylece, yüksek intikam (vengefulness) puanları olan insanlar ruminasyon ve negatif duygulanım daha fazla, daha az affedici ve daha az yaşam memnuniyeti görüldü. Cinsiyete dayalı farklılık görülmedi. Yumuşak başlılık ve nörotisizmle intikam (vengefulness) ilişkili bulunmuştur. Negatif duygulanım ve nörotisizmin, intikam ile korelasyon değerleri

yakındır. Diğer araştırma bulguları gösteriyor ki olumsuz duygulanım, öfke ve saldırganlık ile intikam arasında korelasyon bulunmuştur (Berkowitz, 1990).

Bazı araştırmacılara göre öfkeyi içe yansıtma ile depresyon arasında ilişki bulunmazken bazılarına göre öfkenin ifade edilme tarzlarındaki farklılık psikolojik semptomların görülmesiyle ilişkilidir. Öfkeyi içe atarak ifade edenlerde psikolojik rahatsızlıkların görülmesi, öfkeyi dışa yansıtarak ifade edenlere göre daha yüksek bulunmuştur (Clay, Anderson ve Dixon, 1993). Bunun yanı sıra öfkeyi dışa yansıtarak ifade etmenin depresif semptomlar ve kaygı ile ilişkili olduğuna yönelik çalışmalar vardır.

Öfkenin ifade edilmesinde erkeklerin, kadınlara göre daha fazla dışa yansıtma olduğu görülmektedir. Erkeklerin öfkelerini ifade ederken dışa yansıtmaları, toplumsal cinsiyet rolleriyle ilişkilendirilmiştir. Çoğu toplumda öfke duygusu, erkeğe has bir duygu olarak görüldüğünden, erkekler öfkelerini dışarı yansıtmaktadırlar (Sharkin, 1993). Deffenbacher ve arkadaşları (2004) ergenler üzerinde yürüttükleri çalışmada öfke ile madde kullanımı, kişilerarası problemler, okula uyum ve suç işleme ile ilişkili olduğunu öne sürmüşlerdir. Öfkesini dışa yansıtan bireylerin etkili baş etme yöntemleri bulamayıp, problemlerini konuşarak ifade etmek yerine diğer insanlara ya da eşyalara yönelik fiziksel-sözel saldırganlık eğilimine girmektedirler (Deffenbacher vd., 1999). Deffenbacher ve diğerleri (1996) yaptıkları çalışmada sürekli ve durumluk öfke görülen bireylerin depresyon ve kaygı semptomlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur.

Bridewell ve Chang (1997), içe yansıtılan öfke ile depresyon arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır (Akt. Balkaya ve Şahin, 2003). Öfke duygusu ergenlik dönemini zorlaştıran bir duygu olarak ele alınmakla birlikte öfke duygusunu ifade etme önem kazanmaktadır. Öfkenin ifade edilmesinde cinsiyete dayalı farklılıklar göze çarpmaktadır. Kızlar öfkelerini ifade ederken içe yansıtmayı tercih ederken, erkekler dışa yansıtmaktadırlar (Martin, Watson ve Wan, 2000). Kızların içe attıkları öfkeyi depresyona çevirmesinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu ele alan çalışmalar vardır.

Öfke duygusu ergenlik dönemini zorlaştıran bir duygudur. Yapılan araştırmalarda öfke seviyesindeki artışın intihar, madde kullanımı, suçla ilgili davranışlar ve okul sorunlarıyla ilişkili bulunmuştur (Sukhodolsky, Golub ve Cromwell, 2001). Boman (2003) araştırmada lise birinci sınıf öğrencilerinde öfke, öfkenin duyuşsal-bilişsel-davranışsal boyutları, olumlu baş etme becerileri ve yıkıcı ifade tarzları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya göre, kız öğrenciler erkek öğrencilere göre öfkeyi daha olumlu ifade etmektedir. Kızlar öfkeyle yapıcı baş etme kullanırken, erkekler yıkıcı baş

etmektedirler. Bunun yanında erkek ve kız öğrenciler arasında öfkenin duyuşsal boyutunda anlamlı farklılık görülmemiştir.

Lin, Mack, Enright, Krahn ve Baskin (2004) öfke, kaygı ve depresyon üzerinde etkisini incelemek üzere 14 kişiye affetme terapisi uygulamışlardır. Uygulama sonrasında öfke, kaygı ve depresyon düzeylerinde azalma gözlenmiştir. Kişilerarası ilişkiler ve öfke arasında anlamlı ilişkilerin olduğuna yönelik çalışmalar yapılmıştır (Lench, 2004). Whiteside ve Abromowitz (2004) üniversite öğrencilerinde öfke ifade tarzları ve obsesif kompulsif semptomlar arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre öfkeyi içe yansıtma ifade tarzı ile obsesif kompulsif semptomlar ilişkili bulunmuştur.

Thompson ve diğerleri (2005) affetme, psikolojik iyi oluşun dört farklı etkeni olan öfke, anksiyete, yaşam doyumu ve depresyonu anlamlı olarak yordadığı sonucuna varmışlardır. Araştırmada affetme, psikolojik iyi oluşun dört farklı etkeni olan öfke, anksiyete, yaşam doyumu ve depresyonu anlamlı olarak yordadığı sonucuna varılmıştır (Thompson vd., 2005). Araştırmalara göre erkekler ve kadınlarda öfkeyi ifade etme farklılık göstermektedir. Erkekler öfkelerini doğrudan ifade etmeyi tercih ederken kadınlar dolaylı olarak ifade etmektedirler.

Wade ve diğerleri (2005), affetmeyi bireyin incinmişlik temelli öfke, intikam duygularının yerine fiziksel veya duygusal sınırlarını koruyarak olumlu duyguları koymasına tanımlamışlardır. Benzer şekilde Enright (1996) ise affetme kavramını, bireyin bilinçli bir şekilde kendisini inciten kişiye yönelik öfke, intikam gibi olumsuz duygular yerine empati, merhamet, cömertlik gibi olumlu duyguları gösterebilmek için çaba harcaması olarak ele almıştır.

215 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada, öfke hakkında ruminasyon ile bireyin kendini ve başkalarını affetme eğilimi arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmada katılımcılara Heartland Affetme Ölçeği ile Öfke Hakkında Ruminasyon Ölçeği uygulanmıştır. Çalışma sonucunda; ruminasyonun hem kendini hem de başkalarını affetme ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Kişinin intikam düşüncelerine yönelik ruminasyon ile meşgul olmasının daha çok başkalarını affetmeyi zorlaştırdığı, öfke ile ilgili anılara yönelik ruminasyonla meşgul olmasının ise kendini affetmeyi zorlaştırdığı görülmüştür (Barber vd., 2005).

Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir diğer çalışmada ruminasyonun başkalarını affetme ve intikamcı eğilimler ile nasıl bir ilişki gösterdiği ve bu değişkenlerin psikolojik sağlık ile ilişkilerinde ruminasyonun nasıl bir rol oynadığı incelenmiştir. Affetme Eğilimi Ölçeği, Ruminatif Tepki Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Yaşam

Doyumu Ölçeği'nin kullanıldığı çalışma sonucunda; başkalarını affetmedeki artışın ve intikamcı eğilimlerdeki azalmanın fiziksel sağlıktaki artış ile ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca ruminasyonun özellikle saplantılı düşünme alt boyutunun başkalarını affetme ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği bulunmuştur (Ysseldyk vd., 2007).

Son 7 gün içerisinde önemli bir incinme durumu yaşamış 89 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarında, katılımcıların başkalarını affetme eğilimini Suça İlişkin Kişilerarası Motivasyonlar Ölçeği ile ruminasyon eğilimlerini ise Olayın Etkisi Ölçeği ile ölçmüşlerdir. Katılımcılara ölçekler ilk kez uygulandıktan sonra 3, 5, 7 ve 9. haftalarda tekrar uygulanmıştır. Sonuç olarak bireylerin ruminasyon düzeylerindeki artışın, başkalarını affetme düzeylerindeki azalma ile ilişkili olduğu; ayrıca ruminasyon ile başkalarını affetme (kaçınma ve intikam alt boyutları) arasındaki ilişkiye inciten bireye yönelik öfke duygusunun aracılık ettiği ancak olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım, korku ya da algılanan incinme düzeyinin aracılık etmediği görülmüştür. Bunlara ek olarak ruminasyondaki artışın tutarlı bir şekilde başkalarını affetmedeki azalmadan önce meydana geldiği tespit edilmiştir (McCullough vd., 2007).

Ruminatif kişilik yapısındaki bireylerde stres daha yoğun yaşanmaktadır. Geçmişle ilgili, tekrarlı maladaptif bilişsel süreçler etkin hale gelmektedir. Ruminatif süreç farklı tiplerde ele alınabilir. Ruminatif öfkeye bakıldığında, intikam duygularını içerdiği ve stresle birleştiği görülmektedir. Ruminatif kişilik, stresle birleştiğinde kişilerarası ilişkiler ve psikolojik sağlık üzerinde etkili olduğu görülür. Genel olarak öfke, huzursuzluk, anksiyete, depresyon gibi sorunlarla sonuçlanır (Ysseldyke vd., 2007).

Başkalarını affetme ve depresyon arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolünün olup olmadığı incelenen bir araştırmada, üniversite öğrencilerine Heartland Affetme Ölçeği, Ruminatif Tepki Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, ruminasyon toplam puanının, ruminasyon alt ölçeklerinden saplantılı düşünme ve depresif ruminasyonun başkalarını affetme ile olumsuz yönde ilişki gösterdiği ve başkalarını affetme ile depresyon arasındaki ilişkide ayrı ayrı aracı rolleri olduğu bulunmuştur. Ancak ruminasyonun alt boyutu olan derinlemesine düşünmenin (reflecting) ise başkalarını affetme ile anlamlı bir ilişkiye sahip olmadığı görülmüştür (Lee vd., 2009; Akt. Oral, 2016). Park ve diğerleri (2013) 12-21 yaş arasındaki Güney Koreli öğrencilerle yaptıkları çalışmada öfke ile affetme arasında negatif yönlü ilişki bulurken, empati ile pozitif yönlü ilişki bulmuşlardır. Öfke ve öfke ifade tarzları ile ilgili olarak ülkemizdeki çalışmalar aşağıda verilmiştir.

Özer (1994) nörotik kişiler, üniversite öğrencisi, lise öğrencisi ve yönetici olmak üzere 225 kişinin öfke, depresyon ve kaygıya kaynak olan bilişsel yapıyı incelemiştir. Araştırmaya göre kişinin kendini ispatlaması gerektiği, başkalarının kişinin mutluluğunu engellediği ve ilişkilerin planlandığı gibi gitmesi gerekliliği düşünceleri öfke, depresyon ve kaygının temelini oluştururken sadece öfke duygusunun temelinde “başkalarının gözündeki kişilik değerinin düşmemesi için hata yapmamak gerekir” olduğu bulunmuştur. Okman (1999) ergenlerde öfke ve kendilik imgesi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya göre ergenlerde olumlu kendilik imgesi ile sürekli öfke arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Olmuş (2001) 419 lise öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmayla öfke ve algılanan aile ortamı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya göre ailede algılanan beraberlik duygusu ile öfke içte, öfke dışta ve sürekli öfke arasında negatif yönlü, öfke kontrolü ile pozitif yönlü ilişki vardır.

Kısaç (2001) lise ve üniversite öğrencilerinde öfkenin fizyolojik belirtileri ve öfkeyi ifade ettikleri kişiler üzerine araştırma yapmıştır. Araştırmaya göre mide ağrısı, ağız kuruması ve vücudu ateş basması en az görülen belirtilerken, kalp atışının hızlanması, kızarma, dişleri ve yumrukları sıkmanın daha çok görüldüğü sonucuna ulaşmıştır. Bunun yanında liselilerin öfkelerini sırasıyla arkadaş, anne, abla ve öfke anında olan birine ifade ettikleri, baba, öğretmen, ağabey ve yöneticilere öfkeleri ifade etmekten kaçındıkları sonucuna varmıştır.

Cenkseven (2003) bilişsel davranışçı yaklaşım temelli öfke yönetimi becerileri programı öfke düzeyi yüksek ergenlerde uygulamıştır. Program sonucunda deney ve kontrol grubu arasında dışa yönelik öfke, öfke kontrol, saldırganlık puanlarında anlamlı farklılık görülürken içe yönelik öfkede anlamlı farklılık bulunmamıştır. Eldeleklioğlu ve Duran (2005) ergenler üzerinde Öfke Kontrol programı uygulamışlardır. Araştırmada içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke ve öfke kontrolü incelenmiştir. Uygulama sonrasında bütün değişkenlerde ergenlerde değişim gözlenmiştir. Ergenlerde içe yönelik öfke ve dışa yönelik öfkenin azaldığı, öfke kontrolünün arttığı gözlenmiştir.

Öfkeyle ilgili literatüre birçok araştırmaya yer verilmiştir. Erdur-Baker ve arkadaşları (2009), ergenlerde sürekli öfke ve öfke ifade tarzları, ruminatif kişilik özellikleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki cinsiyet faktörü ele alınarak incelenmiştir. İki cinsiyet içinde sürekli öfke ve öfke ifade tarzları, ruminatif kişilik özellikleri ile psikolojik belirtiler arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Öfke duygusunun yaşla birlikte azalmaya başladığını ele alan çalışmalar vardır. Bununla birlikte ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde kişilerarası ilişkilerde öfke duygusu yaş arttıkça artış göstermektedir (Bozkurt

ve Çam, 2010). Bedel (2011) ergenlerde kişilerarası problem çözme ve öfke düzeylerine etkisi incelenmek üzere iki deney ve kontrol grubuna kişilerarası problem çözme beceri eğitimi uygulanmıştır. Uygulama sonucunda birinci gruptaki ergenlerde dışa yönelik öfke ve öfke kontrolünde anlamlı farklılık görülürken içe yönelik öfkede anlamlı farklılık gözlenmemiştir. İkinci gruptaki ergenlerde ise bütün değişkenlerde anlamlı farklılık gözlenmiştir.

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.

Türkiye'de ruminasyon ve affetmenin Heartland Affetme Ölçeği'nin kültüre uyarlama çalışmalarının yapıldığı araştırmalarda (Bugay ve Demir, 2010; Bugay, Demir ve Develi, 2012) ve Bugay (2010) ile Bugay ve Demir (2011) tarafından yapılan iki ayrı çalışmada ele alındığı görülmektedir. Bugay (2010) tarafından yapılan bu çalışmalardan birinde kendini affetme ile ruminasyon arasında olumsuz yönde ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Bugay ve Demir'in (2011) 193 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttükleri diğer çalışmada ise; yaşam doyumu ile affetme arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolü incelenmiştir. Katılımcıların kendilerini ve başkalarını affetme eğilimlerinin Heartland Affetme Ölçeği ile ölçüldüğü çalışma sonucunda; affetmenin her iki alt boyutuyla yaşam doyumu arasındaki ilişkide, ruminasyonun aracı rolü olduğu bulunmuştur. Görüldüğü gibi affetme ve ruminasyon ile ilgili Türkiye'de yapılan çalışmalar sınırlı sayıdadır. Yurtdışında yapılan araştırma bulguları ise çoğunlukla ruminasyonun hem başkalarını affetme ile hem de kendini affetme ile olumsuz yönde ilişkili olduğu yönündedir.

Kadınlar ciddiye alınmama, haksızlığa uğrama, başkasının hatasıyla suçlanma, bencil davranılma, beklentilerinin yolunda gitmemesi durumlarında daha çok öfke duygusuna sahip olduklarını belirtirken (Balkaya ve Şahin, 2013) erkekler ise olumsuz benlik algılamasında daha çok öfkelenmektedirler (Özen, Bez, Arı ve Özkan, 2010). Üniversite öğrencilerinde öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolünün incelendiği çalışmada, toplam affetme ve başkalarını affetmenin aracı rolü olduğu

görölürken kendini ve durumu affetme alt boyutlarında aracı rolü olmadığı sonucuna varılmıştır (Topbaşoğlu Altan ve ivitci, 2017).

Öfkeyle ilgili Türkiye’de üniversite öğrencilerinde yapılan araştırmalar yoğunluktadır. Sürekli öfke depresyon, kaygı, yalnızlık, benlik saygısı ve yaşam doyumu ile ilişkili bulunmuştur. Yapılan araştırmalarda öfkenin, psikolojik sağlığı etkileyen değişkenlerle ilişkili olduğu görölmektedir. Öfke üzerinde etkili olan başka bir kavram da affetmedir. Kendini, başkalarını ve durumu affetme ile öfke duygusunun olumsuz yönde ilişkili olduğunu açıklayan çalışmalar mevcuttur.



BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1.Araştırma Modeli

Ergenlerde affetmeyi, ruminasyon, sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının ne düzeyde yordadığını belirlemeyi amaçlayan bu çalışma, ilişkisel tarama modeline dayalı betimsel nitelikte bir araştırmadır. “İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha çok sayıda değişken arasında meydana gelen değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir” (Karasar, 2009). Çalışmanın bağımlı değişkeni ergenlerde affetme, bağımsız değişkenleri ise ruminasyon, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları olarak ele alınmaktadır.

3.2.Araştırma Grubu

Araştırmanın evreni, 2018-2019 eğitim öğretim yılında Adana’da farklı türde liselerde öğrenim görmekte olan ergenlerden oluşmaktadır. Araştırma grubu ise 2018-2019 eğitim öğretim yılında Adana’da farklı türde liselerde öğrenim görmekte olan 171’i (%34.2) kız, 329’u (%65.8) erkek toplam 500 ergenden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini basit tesadüfi örnekleme yoluyla oluşturulmuştur. Araştırma grubunda yer alan öğrencilerin cinsiyet, sınıf düzeyi, lise türü, ana/baba gelir durumu gibi demografik ve kişisel bilgilerine ilişkin bilgiler toplanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, lise türleri ve sınıf düzeylerine göre dağılımı Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1

Öğrencilerin Cinsiyet, Lise Türlerine ve Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımı

		N	%
Cinsiyet	Kız	171	34.2
	Erkek	329	65.8
Lise türü	Anadolu	230	46.0
	Meslek	270	54.0
Sınıf düzeyi	9.sınıf	222	44.4
	10.sınıf	186	37.2
	11.sınıf	56	11.2
	12.sınıf	36	7.2
	Toplam	500	100

Tablo 1’de görüldüğü gibi örnekleme oluşturan kız öğrencilerin sayısı 171 (%34.2), erkek öğrencilerin sayısı 329 (%65.8)’dur. Öğrencilerin lise türlerine göre dağılımı incelendiğinde öğrencilerin 230 (%46)’u Anadolu lisesinde, 270 (%54)’i Meslek Lisesinde öğrenim görmektedir. Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre dağılımı incelendiğinde ise öğrencilerin 222 (%44.4)’sinin 9. sınıf, 186 (%37.2)’sinin 10. sınıf, 56 (%11.2)’sinin 11. sınıf ve 36 (%7.2)’sinin 12. sınıfta öğrenimine devam ettiği görülmektedir. Araştırma grubunda yer alan öğrencilerin anne babalarının öğrenim durumuna ilişkin dağılım ve yüzdeleri Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2

Anne Babalarının Öğrenim Durumuna Göre Dağılımı

Öğrenim Durumu	Anne		Baba	
	f	%	f	%
Okuma Yazma Bilmiyor	7	1.4	2	0.4
İlkokul	46	9.2	24	4.8
Ortaokul	250	50.0	137	27.4
Lise	174	34.8	292	58.4
Üniversite	5	1.0	26	5.2
Lisans Üstü	1	0.2	2	0.4
Belirtilmemiş	17	3.4	17	3.4
Toplam	500	100	500	100

Tablo 2’de görüldüğü gibi öğrencilerin %50’sinin annesi ortaokul mezunudur ve ortaokul mezunu anneye sahip öğrenciler örneklemin en geniş yüzdesini oluşturmaktadır. Öğrencilerin %1’inin annesi üniversite, %2’sinin annesi lisansüstü mezunudur.

Öğrencilerin %58.4'ünün babası lise mezunudur ve lise mezunu babaya sahip öğrenciler örneklemin en geniş yüzdesini oluşturmaktadır. Öğrencilerin %5.2'sinin babası üniversite, %4'ünün babası lisansüstü mezunudur. Öğrencilerin babalarının annelere göre daha yüksek eğitim seviyesine sahip olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin aile gelir düzeylerine göre dağılımı incelendiğinde öğrencilerin 65 (%13)'i aile gelir düzeyi düşük olanlar, 427 (%85.4)'si aile gelir düzeyi orta olanlar ve 6 (%1.6)'sı ise aile gelir düzeyi yüksek olanlardan oluşmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada ergenlerde affetme düzeyini ölçmek için Affetme Esnekliği Ölçeği Lise Form, ruminasyon düzeylerini ölçmek için Ruminatif Tepkiler Ölçeği Kısa Formu, öfke düzeylerini ölçmek ve öfke ifade tarzlarını belirlemek için Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı ölçeği ve bazı kişisel bilgilerine ilişkin bilgi toplamak için araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmaktadır. Veri toplama araçlarıyla ilgili aşağıda detaylı açıklamalar aşağıda ele alınmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırma örneklemini oluşturan lise öğrencileri hakkında bazı bilgilerin toplanması için araştırmacı tarafından Kişisel Bilgi Formu hazırlanmıştır (EK-1). Bu form kullanılarak lise öğrencilerinin cinsiyet, sınıf düzeyi, lise türü, ana/baba eğitim durumu, hayatta olma durumu ve birlikte yaşama durumları, kardeş sayısı, okul başarısı, aile gelir düzeyi ve aile içi şiddetin varlığı gibi demografik ve kişisel bilgilerine ilişkin veriler elde edilmiştir.

3.3.2. Affetme Esnekliği Ölçeği Lise Form

Araştırmada lise öğrencilerinin affetme düzeyini ölçmek için Affetme Esnekliği Ölçeği Lise Form kullanılmaktadır. Affetme esnekliğini araştırmak için Çolak, Koç, Eker ve Düşünceli (2017) tarafından geliştirilmiştir. Ortaöğretim öğrencilerinde affetme esnekliği düzeyini değerlendirmek için geliştirilmiş 5'li likert tipli ölçme aracı olan Affetme Esnekliği Ölçeği 14 maddelik bir ölçektir. Ölçekteki tüm maddelerden toplam bir puan elde edilmektedir ve ölçeğin her bir boyutundan alınan toplam puan ne kadar yüksek ise o boyuta ilişkin affetmenin yüksek olduğunu göstermektedir. Tanıma, içselleştirme ve uygulama olmak üzere 3 faktörlü bir yapıya sahiptir. Affetme *tanıma* alt

boyutu ergenlerin gerçek affetmenin ne olduğu hakkında bilgi sahibi olup olmadıklarını ele almaktadır. Bu alt boyutta “Affetmek kendini kandırmaktır”, “Affetmek boyun eğmektir” gibi tersinden puanlanan maddeler bulunmakta ve affetme hakkındaki bilgi ölçülmeye çalışılmaktadır. Affetmenin *içselleştirme* alt boyutu ise ergenin gerçek affetmenin ne olduğuna dair sahip olduğu bilgiyi içselleştirmesidir. Bu alt boyutta “Affetmek bireyi geçmişin tuzağından kurtarır”, “Affetmek huzurlu olmamda önemli bir faktördür” gibi maddeler bulunmakta ve affetmeyi içselleştirmeyi ele almaktadır. Affetmenin *uygulama* alt boyutu ise affetmenin ne olduğuna dair sahip olduğu bilgiyi içselleştiren bireyin affetmeyi uygun yer ve zamanda uygulama becerisidir. Bu alt boyutta “Hatalı davranışı gündeme getirmemeye çalışırım”, “Yapılan hatanın telafisine izin veririm” gibi maddeler bulunmakta ve affetmeyi uygulamayı ele almaktadır.

Tanıma, içselleştirme ve uygulama olmak üzere 3 faktörlü bir yapıya sahip ölçeğin tanıma alt faktörünü oluşturan 1,4,7 ve 11. maddeleri tersine puanlanmaktadır. Ölçeğin lise formunun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları 651 ortaöğretim öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. AEÖ Lise Formunun yapı geçerliği için öncelikle açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Bu analizin yapılabilmesi için ilk olarak örneklemin yeterliliğini test eden KMO (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy) testi yapılmış ve KMO değerinin .86 olduğu bulunmuştur. Büyüköztürk’e (2002) göre bu değer .70’den büyük olduğu için bu veriler ile faktör analizi yapılabileceği sonucu elde edilmiştir. Bunun ardından Bartlett Sphericity testi yapılarak ($\chi^2 = 1780.79$, $p=.000$) elde edilen verilerin anlamlı farklılık göstermesi nedeniyle faktör analizi yapmaya uygun olduğu belirlenmiştir (Büyüköztürk, 2002). 15 madde üzerinden gerçekleştirilen açımlayıcı faktör analizi sonucunda 4. maddenin faktör yükünün iki alt boyutta da yüksek olduğu bulunmuş ve ölçekten çıkarılarak faktör analizi tekrar edilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre ölçeğin 14 maddeden oluştuğu ve üç faktörlü bir yapıya sahip olduğu bulunmuştur. “Tanıma” olarak adlandırılan birinci faktör 1, 4, 7 ve 11. maddeler olmak üzere toplam 4 maddeden oluşmaktadır. İkinci faktör “İçselleştirme” olarak adlandırılmıştır ve 2, 3, 6 ve 13. maddelerde yer almaktadır. Ölçeğin “Uygulama” olarak adlandırılan üçüncü faktörü ise 5, 8, 9, 10, 12 ve 14. maddeler olmak üzere toplam 6 maddeden oluşmaktadır. 1, 4, 7 ve 11. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekte bulunan 14 maddenin faktörlerdeki yük değerleri .43 ile .74 arasında değişmektedir. Ölçekteki üç faktör toplam varyansın %45.51’ini açıklamaktadır (Akt. Çolak ve diğerleri, 2017).

AEÖ Lise Formu için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, uyum indeksleri $\chi^2 = 165.40$ (sd=74 $p=.00$), $\chi^2 / sd = 2.23$, RMSEA= 0.044, GFI= 0.96, AGFI= 0.95,

CFI= 0.97, NFI=0.95, ve NNFI=0.96 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğe ilişkin uyum indeksleri değerlendirildiğinde uyum indekslerinin iyi uyum ile mükemmel uyum düzeyleri arasında bulunduğu görülmektedir. Bu bulgulara göre ölçeğin yapı geçerliğinin sağlandığı söylenebilir (Çolak ve diğerleri, 2017).

AEÖ Lise Formunun 14 maddelik toplam iç tutarlık katsayısının 0.78 olduğu tespit edilmiştir. İç tutarlılık katsayıları ölçeğin “Tanıma” alt boyutu için 0.68, “İçselleştirme” alt boyutu için 0.61 ve “Uygulama” boyutu için 0.63 olarak bulunmuştur. Bu değerler AEÖ Lise Formunun güvenirlik düzeyi için kabul edilebilir değerler olarak değerlendirilmektedir. Testi ikiye ayırma yöntemi ile elde edilen güvenirlik katsayısı 0.71 olarak belirlenmiştir (Çolak ve diğerleri, 2017).

Bu araştırma kapsamında Affetme Esnekliği Ölçeği Lise Formunun alt ölçeklerinin güvenirlikleri analiz edilmiş ve Cronbach Alpha güvenirlik katsayılarının sırasıyla tanıma alt boyutu için .78, içselleştirme alt boyutu için .71 ve uygulama alt boyutu için ise .70 olduğu görülmüştür. Bu değerler alt ölçeklerinin güvenilir olduğunu göstermektedir. Affetme ölçeği toplam puanının güvenirlik katsayısı ise .83 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Ruminatif Tepkiler Ölçeği Kısa Formu

Araştırmada lise öğrencilerinin ruminasyon düzeylerini ölçmek için Ruminatif Tepkiler Ölçeği Kısa Formu kullanılmaktadır. Ruminatif Tepkiler Ölçeği'nin kısa formu Treynor ve diğerleri (2003) tarafından, Ruminatif Tepkiler Ölçeği'nin uzun formundan depresif belirtilerle benzerlik gösteren 12 maddenin çıkarılmasıyla oluşturulmuştur. 10 maddeden oluşan ölçekte katılımcılardan her madde için dört yanıt seçeneğinden en uygununu seçip (1=Hiçbir zaman, 2=Bazen, 3=Çoğunlukla, 4=Her zaman) form üzerinde işaretlemesi istenmektedir. Maddelerin değerlendirilmesi "Hiçbir zaman" seçeneği için "1" puan, "Her zaman" seçeneği için ise "4 puan" şeklindedir. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır ve alınan yüksek puan, bireyin ruminasyon düzeyinin de yüksek olduğunu ifade etmektedir. Treynor ve diğerleri (2003) ölçeğin psikometrik özelliklerini belirlemek için bir dizi Temel Bileşenler Analizi uygulamışlardır. Sonuçta ölçeğin “Saplantılı Düşünme” ve “Derinlemesine Düşünme” olmak üzere iki faktörlü bir yapıya sahip olduğu ve her bir faktörün 5 maddeden oluştuğu bulunmuştur (Erdur-Baker ve Bugay, 2011). Ruminatif Tepkiler Ölçeği Kısa Formunun alt boyutlarında saplantılı düşünmeyi oluşturan maddelerin karamsarlık, olumsuzluğa eğilimli olarak düşünceli bireylerin sıkıntılarının nedenlerine pasif olarak odaklanma derecesini ele aldığı;

Derinlemesine Düşünmeyi oluşturan maddelerin tarafsız olarak ruh hallerini geliştirmek isteyen bireylerin bilişsel problem çözme becerisini (analiz etmek, çözmek, yazmak, tek başına kalmak, duyguları anlamak gibi ifadeler) ele aldığı görülmektedir. Birincisi, derin düşünme, ruh hallerini geliştirmek için bireylerin bilişsel problem çözme derecesini değerlendiren beş sorudan oluşur (örneğin, neden depresyonda olduğunuzu anlamaya çalışmak için son olayları analiz edin) ve ikincisi düşünceli bireylerin sıkıntılarının nedenlerine pasif olarak odaklanma derecesini değerlendiren beş madde (örneğin, 'Bunu hak etmek için ne yapıyorum?' düşünün) (Treynor ve ark., 2003).

Ölçeğin Türkiye'deki 387 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Erdur-Baker ve Bugay (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin geçerlik çalışmaları kapsamında doğrulayıcı faktör analizi uygulanmış ve ölçeğin Treynor ve diğerleri (2003) tarafından belirtilen iki faktörlü yapıya sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca ölçeğin tümünden ve alt maddelerinden elde edilen puanlar ile Ruminatif Tepkiler Ölçeği'nin uzun formu ve Beck Depresyon Envanteri'nden elde edilen puanlar arasındaki Pearson korelasyon katsayıları hesaplanarak ölçeğin yakınsak geçerlik çalışmaları yapılmıştır. Bu çalışmalar sonucunda korelasyonların .50 ile .91 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçeğin güvenirlik analizleri sonucunda ise; ölçeğin tümü için Cronbach α iç tutarlılık katsayısının .85, derinlemesine düşünme alt ölçeği için .77, saplantılı düşünme alt ölçeği için ise .75 olduğu rapor edilmiştir. Ruminatif Tepkiler Ölçeği Kısa Formunun bu araştırma için Cronbach α iç tutarlılık katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır (Erdur-Baker ve Bugay, 2012).

Bu araştırma kapsamında Ruminatif Tepkiler Ölçeği Kısa Formu analiz edilmiş ve Cronbach Alpha güvenirlik katsayısını .79 olduğu görülmüştür. Bu değer ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir.

3.3.4.Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği

Araştırmada lise öğrencilerinin öfke düzeylerini ölçmek ve öfke ifade tarzlarını incelemek için Sürekli öfke ve Öfke İfade Tarzı ölçeği kullanılmaktadır. Spielberger ve ark. (1983) tarafından geliştirilmiş olan ölçeğin Türkçe uyarlaması Özer (1994) tarafından yapılmıştır. Ölçek 34 maddeden oluşmaktadır ve likert tipi dördümlü derecelendirmeye dayanmaktadır. Kişi her bir maddeyi okuduktan sonra yanıtını, “Hiçbir Zaman”, “Bazen”, “Çoğu Zaman”, “Her Zaman” seçeneklerinden birini işaretleyerek belirtmektedir.

Sürekli öfke ve öfke ifade tarzları olmak üzere iki ana alt ölçekten oluşmaktadır. Sürekli öfke ana alt ölçeğinde kişinin genelde nasıl hissettiğine yönelik sorular vardır. Ölçeğin ilk 10 maddesi sürekli öfkeyi ölçen maddeleri içermektedir. Geriye kalan 24 madde Öfke İfade Tarzı ile ilgili maddelerdir. Öfke ifade tarzları ana alt ölçeği ise 3 alt boyuta ayrılmaktadır (Öfke içte, öfke dışta ve öfke kontrol). Bu maddelerden 8 tanesi öfkeyi dışa vurma, 8 tanesi öfkeyi içte tutma, 8 tanesi öfkeyi kontrol etme ile ilgilidir. Öfke içte alt ölçeği 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31; öfke dışa alt ölçeği 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33; öfke kontrol alt ölçeği ise 11,14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34 numaralı maddelerden oluşmaktadır.

Ölçeğin genel toplam puanı olmayıp, “Hiçbir Zaman” yanıtı 1, “Bazen” yanıtı 2, “Çoğu Zaman” yanıtı 3, “Her Zaman” yanıtı ise 4 puan almaktadır. 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. Öfke kontrol alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfkenin kontrol edilebildiğini, öfke dışa alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar kişinin öfkesini dışa vurduğunu ve öfke içe alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar ise öfkenin bastırıldığı ve içte tutulduğunu göstermektedir. Çeşitli örneklemelere uygulanan sürekli öfke (SL-Öfke) ölçeğinin iç tutarlık katsayısının .67 ile.92 arasında olduğu gözlenmiştir. Öfke kontrol, öfke-dışa ve öfke-içte ölçeklerinin iç tutarlık katsayıları ise sırasıyla .80-.90, .69-.91 ve .58-.76 arasında olduğu gözlenmiştir. Yapı geçerliğine ilişkin faktör analizi sonuçları ise, ölçeğin orijinal formundaki yapıyı yansıttığını göstermiştir (Özer, 1994).

Bu araştırma kapsamında Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin alt ölçeklerinin güvenilirlikleri analiz edilmiş ve Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı Sürekli Öfke alt ana boyutu için .84’dür. Öfke İfade Tarzı alt ana boyutunun alt ölçekleri için Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı sırasıyla Öfkeyi İçte Tutma .70, Öfkeyi Dışa Vurma .79 ve Öfke Kontrol .81 olduğu görülmüştür. Bu değerler alt ölçeklerinin güvenilir olduğunu göstermektedir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada lise öğrencilerine uygulanacak olan ölçeklerle ilgili valilik onayı (EK-2) alındıktan sonra veri toplama sürecine geçilmiştir. Araştırmada kullanılan veri toplama

araçları 2018-2019 eğitim öğretim yılı bahar döneminde, araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Veri toplama süreci yaklaşık iki ayda tamamlanmıştır. Uygulama sürecinde araştırmaya katılacak olan öğrencilere kısa bilgilendirme yapılmıştır. Katılımcılara verdikleri bilgilerin bilimsel bir araştırma amacıyla kullanılacağı başka bir kurum ya da kişilere bilgilerinin verilmeyeceği ayrıca samimi ve doğru bilgiler vermeleri konusunda bilgilendirme yapıldıktan sonra gönüllü öğrencilerle uygulama yapılmıştır. Ölçeklerin katılımcılar tarafından doldurulması yaklaşık bir ders saati boyunca devam etmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Analiz sürecinde öncelikle veri toplama araçlarından elde edilen puanlara ilişkin betimsel istatistikler incelenmiştir. Daha sonra araştırma sorularına yanıt verecek şekilde gerekli analizler gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen verilerin analizi için elde edilen veriler bilgisayar ortamında .05 anlamlılık düzeyi ölçüt alınarak SPSS 22.0 (Statistical Package for Social Sciences) paket programı ile gerçekleştirilmiştir.

Analiz basamağının ilk aşamasında, örnekleme oluşturan öğrencilerin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, lise türü ve aile gelir düzeyi gibi demografik ve kişisel bilgilerine ilişkin verilerin dağılımını gösteren frekans ve yüzdeler hesaplanmıştır. Araştırma değişkenlerine ilişkin betimleyici istatistik verileri incelenmiş ve değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerleri normal dağılım için kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre araştırmada kullanılan ölçme araçlarından aldıkları puanların farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t-testi ile analiz edilmiştir. Araştırmada yer alan ergenlerde affetme, ruminasyon, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları değişkenleri arasındaki ilişkinin ortaya konulması için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu tekniği kullanılmıştır. Ayrıca ergenlerde affetmeyi ruminasyon, sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının ne düzeyde yordadığını ölçmek için Doğrusal Çoklu Regresyon Analizi yapılmıştır. Çoklu regresyon analizi; yordanan değişkenin, kendisiyle ilişkili olan iki ya da daha çok yordayıcı değişkene dayalı olarak alabileceği değerlerin tahmin edilmesine yönelik bir analiz çeşididir (Büyüköztürk, 2013). Regresyon analizleri kadın ve erkek öğrenciler için ayrı ayrı yapılmıştır. Regresyon analizleri yapılmadan önce verilerin normallik ve doğrusallık varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir ve verilerin normallik ve doğrusallık varsayımlarını karşıladığı görülmüştür. Ayrıca Mahalanobis uzaklık değerleri saptanmış,

bu değerler $p < .001$ ölçüt alınarak incelenmiş ve örnekleme doğrusallık ve normallik varsayımlarının zedelenmesine neden olacak uç değerlerin olmadığı görölmüştür. Tolerans ve varyans şişme değerleri (VIF) incelendiğinde çoklu eř doğrusallık probleminin (multicollinearity) olmadığı saptanmıştır.



BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Ergenlerin Araştırmada Kullanılan Ölçeklerden Aldıkları Puanlara İlişkin Bulgular

Bu bölümde öğrencilerin araştırmada kullanılan ölçme araçları ve alt ölçeklerinden aldıkları puanlara ait ortalama ve standart sapmaları, çarpıklık-basıklık katsayıları belirlenmiş ve öğrencilerin cinsiyetlerine göre ölçeklerden aldıkları puanlar arasında fark olup olmadığı bağımsız gruplar t-testi ile incelenmiştir. Affetme Esnekliği Ölçeği Lise Formu ve alt ölçekleri, Ruminatif Tepkiler Ölçeği Kısa Form, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğine ait betimsel istatistikler Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3

Öğrencilerin Araştırmada Kullanılan Ölçeklerden Aldıkları Puanlara İlişkin Betimsel Değerler

	N	En Düşük	En Yüksek	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	ÇK	BK
AEÖ	500	16	70	48.41	9.40	-.51	.07
T	500	4	20	14.34	4.04	-.52	-.41
İ	500	4	20	13.55	3.35	-.54	-.01
U	500	6	30	20.52	4.29	-.70	-.69
RÖ	500	10	40	23.11	5.89	.29	-.10
SÖÖ	500	10	40	23.89	6.30	.39	-.33
Öİ	500	8	32	17.48	4.34	.62	.42
ÖD	500	8	32	17.66	4.77	.73	.38
ÖK	500	8	32	19.99	4.79	.24	-.23

*Not.AEÖ=Affetme Esnekliği Ölçeği Lise Form, T=Tanıma, İ=İçselleştirme, U=Uygulama, RÖ= Ruminatif Tepkiler Ölçeği Kısa Form, SÖÖ= Sürekli Öfke Ölçeği, Öİ=Öfkeyi İçte Tutma, ÖD=Öfke Dışa Vurma, ÖK=Öfkeyi Kontrol Etme, ÇK=Çarpıklık Katsayı, BK=Basıklık Katsayı

Araştırmada kullanılan ölçeklerin puanları için değerlendirme yapıldığında, Affetme Esnekliği Ölçeği için aritmetik ortalama, 48.41, standart sapmanın ise 9.40 olduğu Ruminatif Tepkiler Ölçeği Kısa Form için aritmetik ortalamasının 23.11, standart sapmanın 5.89 olduğu, Sürekli Öfke Ölçeği için aritmetik ortalamasının 23.89, standart sapmanın 6.30 olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin Öfkeyi İçte Tutma alt ölçeği için aritmetik ortalamasının 17.48, standart sapmanın 4.34 olduğu, Öfkeyi

Dışa Vurma alt ölçeği için aritmetik ortalamanın 17.66, standart sapmanın 4.77 olduğu ve Öfkeyi Kontrol Etme alt ölçeği için aritmetik ortalamanın 19.99, standart sapmanın 4.79 olduğu görülmektedir. Araştırmada kullanılan tüm ölçeklerin puanlarının, çarpıklık basıklık değerleri, normallik varsayımını sağlamaktadır.

Öğrencilerin Affetme Esnekliği ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar incelendiğinde, Affetme Esnekliği Ölçeğinin tanıma alt ölçeği için aritmetik ortalama, 14.34, standart sapmanın ise 4.04 olduğu, içselleştirme alt ölçeğinin aritmetik ortalamasının 13.55, standart sapmanın 3.35 olduğu ve uygulama alt ölçeği için aritmetik ortalamasının 20.52, standart sapmanın 4.29 olduğu görülmektedir. Alt ölçekler içinde uygulama alt ölçeğinin aritmetik ortalamasının diğer alt ölçeklerin aritmetik ortalamalarından yüksek olduğu görülmektedir.

Bağımsız gruplar t-testi uygulanmadan önce araştırmada kullanılan ölçeklerin çarpıklık basıklık değerlerine bakılarak ölçeklerin normallik ölçütünü karşıladığı görülmüş ve parametrik testler uygulanmıştır. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre araştırmada kullanılan ölçeklerden aldıkları puanlar arasında anlamlı farklılaşma olup olmadığını incelemek için uygulanan t-testi sonuçları Tablo 4’de sunulmaktadır.

Tablo 4

Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Affetme Esnekliği Ölçeği Lise Form, Ruminatif Tepkiler Ölçeği Kısa Form ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinden Aldıkları Puanların T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	t	Sd	p
AEÖ	Kadın	171	49.31	9.65	1.55	498	.122
	Erkek	329	47.94	9.24			
T	Kadın	171	14.80	4.13	1.88	498	.060
	Erkek	329	14.09	3.97			
İ	Kadın	171	13.85	3.31	1.49	498	.136
	Erkek	329	13.38	3.36			
U	Kadın	171	20.64	4.16	.456	498	.649
	Erkek	329	20.45	4.35			
RÖ	Kadın	171	24.58	5.73	4.10	498	.000
	Erkek	329	22.34	5.84			
SÖÖ	Kadın	171	24.01	6.02	.306	498	.759
	Erkek	329	23.82	6.45			
Öİ	Kadın	171	18.20	4.28	2.70	498	.007
	Erkek	329	17.10	4.33			
ÖD	Kadın	171	17.77	4.58	.365	498	.715
	Erkek	329	17.60	4.86			
ÖK	Kadın	171	19.71	4.87	-.957	498	.339
	Erkek	329	20.14	4.75			

*Not. AEÖ=Affetme Esnekliği Ölçeği Lise Form, T=Tanıma, İ=İçselleştirme, U=Uygulama, RÖ= Ruminatif Tepkiler Ölçeği Kısa Form, SÖÖ= Sürekli Öfke Ölçeği, Öİ=Öfkeyi İçte Tutma, ÖD=Öfke Dışa Vurma, ÖK=Öfkeyi Kontrol Etme

Tablo 4 incelendiğinde, Affetme Esnekliği Ölçeği ve alt ölçekleri (tanıma, içselleştirme, uygulama), Sürekli Öfke Ölçeği, öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi kontrol etme alt ölçeği ile cinsiyet arasında anlamlı farklılaşma olmadığı görülürken ($p>.05$), Ruminatif Tepkiler Ölçeği Kısa Form ve öfkeyi içte tutma alt ölçeği ile cinsiyet arasında anlamlı farklılaşma olduğu görülmüştür ($p<.05$).

Tablo 4’de görüldüğü gibi kadınların Ruminatif Tepkiler Ölçeği Kısa Form puanı 24.58 iken erkeklerin 22.34’dür. Ruminatif Tepkiler Ölçeği Kısa Form ile cinsiyet arasında anlamlı farklılaşmanın kaynağı kadınların ruminatif tepkiler ölçeğinden aldıkları puanın erkeklerden fazla olmasıdır. Kadınların öfkeyi içte tutma alt ölçeği puanı 18.20 iken erkeklerin 17.10’dur. Öfkeyi içte tutma alt ölçeği ile cinsiyet arasında anlamlı

farklılaşmanın kaynağı kadınların öfkeyi içte tutma alt ölçeğinden aldıkları puanın erkeklerden fazla olmasıdır.

4.2. Ergenlerin Affetme, Ruminasyon, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Affetme Esnekliği Ölçeği Lise Formu ve alt ölçekleri, Ruminatif Tepkiler Ölçeği Kısa Form, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmış ve Tablo 5’de sunulmuştur.

Tablo 5

Affetme Esnekliği Ölçeği Lise Formu ve Alt Ölçekleri, Ruminatif Tepkiler Ölçeği Kısa Form, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Alt Ölçekleri Arasındaki Korelasyon Değerleri

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.AEÖ	-								
2.T	.76**	-							
3.İ	.84**	.49**	-						
4.U	.82**	.34**	.60**	-					
5.RÖ	-.01	-.10*	.04	.05	-				
6.SÖ	-.27**	-.29**	-.15**	-.20**	.23**	-			
7.Öİ	-.19**	-.18**	-.13**	-.14**	.32**	.41**	-		
8.ÖD	-.29**	-.26**	-.22**	-.21**	.15**	.60**	.48**	-	
9.ÖK	.30**	.25**	.19**	.27**	-.04	-.38**	.02	-.29**	-

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

Tablo 5 incelendiğinde affetme toplam puanı ile sürekli öfke puanı arasında negatif yönde .27 düzeyinde anlamlı korelasyon olduğu görülürken, affetme toplam puanı ile ruminasyon toplam puanı arasında anlamlı ilişki görülmemektedir. Aynı zamanda sürekli öfke puanı ile ruminasyon toplam puanı arasında pozitif yönde .23 düzeyinde anlamlı korelasyon olduğu görülmektedir.

Ölçeklerin alt ölçeklerine ait olan verilere bakıldığında tanıma alt ölçeği ile sürekli öfke puanı arasında negatif yönde .29 düzeyinde anlamlı bir korelasyona sahip olduğu görülmektedir. Tanıma alt ölçeği ile Ruminatif Tepkiler Ölçeği Kısa Form toplam puanı arasında negatif yönde .10 düzeyinde anlamlı bir korelasyon bulunmamaktadır. İçselleştirme alt ölçeği sırasıyla ile sürekli öfke puanı arasında negatif yönde .15

düzeyinde anlamlı bir korelasyona sahip olduğu görülürken; Ruminatif Tepkiler Ölçeği Kısa Form toplam puanı arasında anlamlı bir korelasyon bulunmamaktadır. Uygulama alt ölçeği sırasıyla ile sürekli öfke toplam puanı arasında negatif yönde .20 düzeyinde anlamlı bir korelasyon bulunurken; Ruminatif Tepkiler Ölçeği Kısa Form toplam puanı arasında anlamlı bir korelasyon bulunmamaktadır.

Ayrıca Tablo 5'deki verilere bakıldığında Öfkeyi İçte Tutma ve Öfkeyi Dışa Vurma alt ölçekleri ile bütün değişkenler arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Öfkeyi İçte Tutma alt ölçeğinin Affetme Esnekliği Ölçeği, tanıma, içselleştirme, uygulama alt boyutları ve Ruminatif Tepkiler Ölçeği Kısa Formu ile sırasıyla (-.19, -.18, -.13, -.14, .32) düzeyinde anlamlı korelasyona sahip olduğu görülmektedir. Öfkeyi Dışa Vurma alt ölçeğinin Affetme Esnekliği Ölçeği, tanıma, içselleştirme, uygulama alt boyutları, Ruminatif Tepkiler Ölçeği ile sırasıyla (-.29, -.26, -.22, -.21, .15) düzeyinde anlamlı korelasyona sahip olduğu görülmektedir. Öfkeyi Kontrol Etme alt ölçeği ise Affetme Esnekliği Ölçeği, tanıma, içselleştirme, uygulama alt boyutları ile sırasıyla (.30, .25, .19, .27) düzeyinde anlamlı korelasyona sahip olduğu görülürken, Ruminatif Tepkiler Ölçeği Kısa Form ile arasında anlamlı ilişki görülmemiştir.

4.3. Ergenlerde Affetmenin Yordayıcıları olarak Ruminasyon, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına İlişkin Bulgular

Ergenlerde affetmenin sürekli öfke, öfke ifade tarzları (öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi kontrol etme) ve ruminasyon tarafından ne oranda yordandığını belirlemek için öncelikle ergenlerin tamamı üzerinde, daha sonra ise kız ve erkek ergenler üzerinde ayrı ayrı regresyon analizleri yapılmıştır. Ergenlerin tamamı üzerinde yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 6'da yer almaktadır.

Tablo 6

Ergenlerde Affetme Toplam Puanının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Değişken	B	Standart Hata	B	T	P	R	ΔR^2	F
Sabit	47.68	3.14	-	15.1	.000	.39	.14	17.419
SÖÖ	-.10	.08	-.07	-1.23	.219			
Öİ	-.29	.11	-.13	-2.59	.010			
ÖD	-.24	.11	-.12	-2.21	.027			
ÖK	.48	.09	.24	5.21	.000			
RÖ	.13	.07	.08	1.82	.068			

Bağımlı Değişken: Affetme

Tablo 6 incelendiğinde sürekli öfke, öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi kontrol etme öfke ifade tarzları ve ruminasyonun affetme toplam puanını anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir ($\Delta R^2 = .14$, $p < .001$). Yapılan çoklu regresyon analizine göre sürekli öfke, öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi kontrol etme öfke ifade tarzları ve ruminasyon değişkenleri birlikte affetme toplam puanının %14 lük kısmını açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre yordayıcı değişkenlerin affetme toplam puanı üzerindeki göreceli önem sırası öfkeyi kontrol etme ($\beta = .24$), öfkeyi içte tutma ($\beta = -.13$), öfkeyi dışa vurma ($\beta = -.12$), ruminasyon ($\beta = .08$) ve sürekli öfke ($\beta = -.07$) şeklindedir. Regresyon kat sayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde öfkeyi kontrol etme ($t = 5.21$, $p < .001$), öfkeyi içte tutma ($t = -2.59$, $p < .05$) ve öfkeyi dışa vurmanın ($t = -2.21$, $p < .05$) affetme toplam puanının anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Sürekli öfke ($t = -1.23$, $p > .05$) ve ruminasyonun ($t = 1.82$, $p > .05$) affetme toplam puanının anlamlı yordayıcıları olmadığı belirlenmiştir.

4.3.1. Kız Ergenlerde Affetmenin Yordayıcıları olarak Ruminasyon, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına İlişkin Bulgular

Kız ergenlerde affetmenin sürekli öfke, öfke ifade tarzları (öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi kontrol etme) ve ruminasyon tarafından ne oranda yordandığını belirlemek için yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 7’de yer almaktadır.

Tablo 7

Kız Ergenlerde Affetme Toplam Puanının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata	B	T	P	R	ΔR^2	F
Sabit	50.37	6.94	-	7.25	.000	.44	.17	7.903
SÖÖ	-.25	.16	-.16	-1.59	.113			
Öİ	-.47	.18	-.21	-2.62	.010			
ÖD	-.05	.19	-.02	-.258	.797			
ÖK	.42	.18	.21	2.40	.017			
RÖ	.24	.12	.14	1.97	.050			

Bağımlı Değişken: Affetme

Tablo 7 incelendiğinde kız ergenlerde sürekli öfke, öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi kontrol etme öfke ifade tarzları ve ruminasyonun affetme toplam puanını anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir ($\Delta R^2=.17$, $p<.001$). Yapılan çoklu regresyon analizine göre sürekli öfke, öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi kontrol etme öfke ifade tarzları ve ruminasyon değişkenleri birlikte affetme toplam puanının %17 lik kısmını açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre yordayıcı değişkenlerin affetme toplam puanı üzerindeki göreceli önem sırası öfkeyi kontrol etme ($\beta=.21$), öfkeyi içte tutma ($\beta=-.21$), ruminasyon($\beta=.14$) , sürekli öfke ($\beta=-.16$) ve öfkeyi dışa vurma ($\beta=-.02$) şeklindedir. Regresyon kat sayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde kız ergenlerde öfkeyi kontrol etme ($t=2.40$, $p<.05$), öfkeyi içte tutmanın ($t=-2.62$, $p<.05$) ve ruminasyon ($t=1.97$, $p=.05$) affetme toplam puanının anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Sürekli öfke ($t=-1.59$, $p>.05$), ve öfkeyi dışa vurmanın ($t=-.258$, $p>.05$) affetme toplam puanının anlamlı yordayıcıları olmadığı belirlenmiştir.

4.3.2. Erkek Ergenlerde Affetmenin Yordayıcıları olarak Ruminasyon, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına İlişkin Bulgular

Erkek ergenlerde affetmenin sürekli öfke, öfke ifade tarzları (öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi kontrol etme) ve ruminasyon tarafından ne oranda yordandığını belirlemek için yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 8'de yer almaktadır.

Tablo 8

Erkek Ergenlerde Affetme Toplam Puanının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata	B	t	P	R	ΔR^2	F
Sabit	48.30	3.56	-	13.5	.000	.38	.13	10.742
SÖÖ	-.03	.10	-.02	-.307	.759			
Öİ	-.21	.15	-.10	-1.41	.158			
ÖD	-.35	.14	-.19	-2.60	.010			
ÖK	.47	.11	.24	4.20	.000			
RÖ	.03	.09	.02	.297	.767			

Bağımlı Değişken: Affetme

Tablo 8 incelendiğinde erkek ergenlerde sürekli öfke, öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi kontrol etme öfke ifade tarzları ve ruminasyonun affetme toplam puanını anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir ($\Delta R^2=.13$, $p<.001$). Yapılan çoklu regresyon analizine göre sürekli öfke, öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi kontrol etme öfke ifade tarzları ve ruminasyon değişkenleri birlikte affetme toplam puanının %13 lük kısmını açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre yordayıcı değişkenlerin affetme toplam puanı üzerindeki göreceli önem sırası öfkeyi kontrol etme ($\beta=.24$), öfkeyi dışa vurma ($\beta=-.19$), öfkeyi içte tutma ($\beta=-.10$), sürekli öfke ($\beta=-.02$) ve ruminasyon($\beta=.02$) şeklindedir. Regresyon kat sayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde erkek ergenlerde öfkeyi kontrol etme ($t=4.20$, $p<.001$) ve öfkeyi dışa vurmanın ($t=-2.60$, $p<.05$) affetme toplam puanının anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Sürekli öfke ($t=-.307$, $p>.05$), ruminasyon ($t=.297$, $p>.05$) ve öfkeyi içte tutmanın ($t=-.141$, $p>.05$) affetme toplam puanının anlamlı yordayıcıları olmadığı belirlenmiştir.

4.4. Ergenlerde Affetmenin Tanıma Boyutu Puanlarının Yordayıcıları olarak Ruminasyon, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına İlişkin Bulgular

Ergenlerde affetme tanıma alt ölçeğinin sürekli öfke, öfke ifade tarzları (öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi kontrol etme) ve ruminasyon tarafından ne oranda yordandığını belirlemek için öncelikle ergenlerin tamamı üzerinde, daha sonra ise kız ve erkek ergenler üzerinde ayrı ayrı regresyon analizleri yapılmıştır. Ergenlerin tamamı üzerinde yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 9’da yer almaktadır.

Tablo 9

Ergenlerde Affetme Tanıma Alt Ölçeğinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Değişken	B	Standart Hata	B	T	P	R	ΔR^2	F
Sabit	16.26	1.37	-	11.8	.000	.35	.11	13.776
SÖÖ	-.08	.04	-.13	-2.30	.021			
Öİ	-.08	.05	-.09	-1.68	.093			
ÖD	-.07	.05	-.08	-1.40	.161			
ÖK	.15	.04	.18	3.86	.000			
RÖ	.02	.03	.03	-.558	.577			

Bağımlı Değişken: Affetme Tanıma

Tablo 9 incelendiğinde ergenlerde sürekli öfke, öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi kontrol etme öfke ifade tarzları ve ruminasyonun affetme tanıma puanını anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir ($\Delta R^2=.11$, $p<.001$). Yapılan çoklu regresyon analizine göre sürekli öfke, öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi kontrol etme öfke ifade tarzları ve ruminasyon değişkenleri birlikte affetme tanıma puanının %11 lik kısmını açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre yordayıcı değişkenlerin affetme tanıma puanı üzerindeki göreceli önem sırası öfkeyi kontrol etme ($\beta=.18$), sürekli öfke ($\beta=-.13$), öfkeyi içte tutma ($\beta=-.09$), öfkeyi dışa vurma ($\beta=-.08$) ve ruminasyon ($\beta=.03$) şeklindedir. Regresyon kat sayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ergenlerde öfkeyi kontrol etme ($t=3.86$, $p<.001$) ve sürekli öfkenin ($t=-2.30$, $p<.05$) affetme tanıma puanının anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Öfkeyi içte tutma ($t=-1.68$, $p>.05$), ruminasyon ($t=-.558$, $p>.05$) ve öfkeyi dışa vurmanın ($t=-1.40$, $p>.05$) affetme tanıma puanının anlamlı yordayıcıları olmadığı belirlenmiştir.

4.4.1. Kız Ergenlerde Affetmenin Tanıma Boyutu Puanlarının Yordayıcıları olarak Ruminasyon, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına İlişkin Bulgular

Kız ergenlerde affetme tanımanın sürekli öfke, öfke ifade tarzları (öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi kontrol etme) ve ruminasyon tarafından ne oranda yordandığını belirlemek için yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 10'da yer almaktadır.

Tablo 10

Kız Ergenlerde Affetme Tanıma Alt Ölçeğinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Değişken	B	Standart Hata	B	t	P	R	ΔR^2	F
Sabit	15.30	2.98	-	5.13	.000	.44	.17	7.817
SÖÖ	-.15	.07	-.21	-2.16	.032			
Öİ	-.16	.08	-.17	-2.12	.035			
ÖD	.08	.08	.09	1.01	.312			
ÖK	.21	.08	.25	2.82	.005			
RÖ	.01	.05	.02	.239	.811			

Bağımlı Değişken: Affetme Tanıma

Tablo 10 incelendiğinde kız ergenlerde sürekli öfke, öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi kontrol etme öfke ifade tarzları ve ruminasyon unaffetme tanıma puanını anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir ($\Delta R^2=.17$, $p<.001$). Yapılan çoklu regresyon analizine göre sürekli öfke, öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi kontrol etme öfke ifade tarzları ve ruminasyon değişkenleri birlikte affetme tanıma puanının %17 lik kısmını açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre yordayıcı değişkenlerin affetme tanıma puanı üzerindeki göreceli önem sırası öfkeyi kontrol etme ($\beta=.25$), sürekli öfke ($\beta=-.21$), öfkeyi içte tutma ($\beta=-.17$), öfkeyi dışa vurma ($\beta=.09$) ve ruminasyon ($\beta=.02$) şeklindedir. Regresyon kat sayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde kız ergenlerde öfkeyi kontrol etme ($t=2.82$, $p<.01$), sürekli öfke ($t=-2.16$, $p<.05$) ve öfkeyi içte tutmanın ($t=-2.12$, $p<.05$) affetme tanıma puanının anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Ruminasyon ($t=.239$, $p>.05$) ve öfkeyi dışa vurmanın ($t=1.01$, $p>.05$) affetme tanıma puanının anlamlı yordayıcıları olmadığı belirlenmiştir.

4.4.2. Erkek Ergenlerde Affetmenin Tanıma Boyutu Puanlarının Yordayıcıları olarak Ruminasyon, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına İlişkin Bulgular

Erkek ergenlerde affetmenin sürekli öfke, öfke ifade tarzları (öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi kontrol etme) ve ruminasyon tarafından ne oranda yordandığını belirlemek için yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 11'de yer almaktadır.

Tablo 11

Erkek Ergenlerde Affetme Tanıma Alt Ölçeğinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Değişken	B	Standart Hata	B	t	P	R	ΔR^2	F
Sabit	17.27	1.55	-	11.1	.000	.34	.10	8.477
SÖÖ	-.04	.04	-.07	-.931	.352			
Öİ	-.03	.06	-.04	-.531	.596			
ÖD	-.15	.06	-.19	-2.55	.011			
ÖK	.12	.05	.14	2.38	.018			
RÖ	-.06	.04	.09	-1.55	.122			

Bağımlı Değişken: Affetme Tanıma

Tablo 11 incelendiğinde erkek ergenlerde sürekli öfke, öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi kontrol etme öfke ifade tarzları ve ruminasyonun affetme tanıma puanını anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir ($\Delta R^2 = .10$, $p < .001$). Yapılan çoklu regresyon analizine göre sürekli öfke, öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi kontrol etme öfke ifade tarzları ve ruminasyon değişkenleri birlikte affetme tanıma puanının %10 luk kısmını açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre yordayıcı değişkenlerin affetme tanıma puanı üzerindeki göreceli önem sırası öfkeyi dışa vurma ($\beta = -.19$), öfkeyi kontrol etme ($\beta = .14$), ruminasyon ($\beta = .09$), sürekli öfke ($\beta = -.07$) ve öfkeyi içte tutma ($\beta = -.04$) şeklindedir. Regresyon kat sayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde erkek ergenlerde öfkeyi kontrol etme ($t = 2.38$, $p < .05$) ve öfkeyi dışa vurma ($t = -2.55$, $p < .05$) affetme tanıma puanının anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Öfkeyi içte tutma ($t = -.531$, $p > .05$), ruminasyon ($t = -1.55$, $p > .05$) ve sürekli öfkenin ($t = -.931$, $p > .05$) affetme tanıma puanının anlamlı yordayıcıları olmadığı belirlenmiştir.

4.5. Ergenlerde Affetmenin İçselleştirme Boyutu Puanlarının Yordayıcıları olarak Ruminasyon, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına İlişkin Bulgular

Ergenlerde affetme içselleştirme alt ölçeğinin sürekli öfke, öfke ifade tarzları (öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi kontrol etme) ve ruminasyon tarafından ne oranda yordandığını belirlemek için öncelikle ergenlerin tamamı üzerinde, daha sonra ise kız ve

erkek ergenler üzerinde ayrı ayrı regresyon analizleri yapılmıştır. Ergenlerin tamamı üzerinde yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 12’de yer almaktadır.

Tablo 12

Ergenlerde Affetme İçselleştirme Alt Ölçeğinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Değişken	B	Standart Hata	B	T	P	R	ΔR^2	F
Sabit	13.03	1.16	-	11.1	.000	.28	.07	8.325
SÖÖ	-.01	.03	.02	.336	.737			
Öİ	-.08	.04	-.11	-2.00	.046			
ÖD	-.10	.04	-.15	-2.54	.011			
ÖK	.11	.03	.16	3.32	.001			
RÖ	.06	.03	.10	2.12	.034			

Bağımlı Değişken: Affetme İçselleştirme

Tablo 12 incelendiğinde ergenlerde sürekli öfke, öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi kontrol etme öfke ifade tarzları ve ruminasyonun affetme içselleştirme puanını anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir ($\Delta R^2 = .07$, $p < .001$). Yapılan çoklu regresyon analizine göre sürekli öfke, öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi kontrol etme öfke ifade tarzları ve ruminasyon değişkenleri birlikte affetme içselleştirme puanının %7 lik kısmını açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre yordayıcı değişkenlerin affetme içselleştirme puanı üzerindeki göreceli önem sırası öfkeyi kontrol etme ($\beta = .16$), öfkeyi dışa vurma ($\beta = -.15$), öfkeyi içte tutma ($\beta = -.11$), ruminasyon ($\beta = .10$) ve sürekli öfke ($\beta = .02$) şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ergenlerde öfkeyi kontrol etme ($t = 3.32$, $p < .05$), öfkeyi dışa vurma ($t = -2.54$, $p < .05$), öfkeyi içte tutma ($t = -2.00$, $p < .05$) ve ruminasyonun ($t = 2.12$, $p < .05$) affetme içselleştirme puanının anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Sürekli öfkenin ($t = .336$, $p > .05$) affetme içselleştirme puanının anlamlı yordayıcısı olmadığı belirlenmiştir.

4.5.1. Kız Ergenlerde Affetmenin İçselleştirme Boyutu Puanlarının Yordayıcıları olarak Ruminasyon, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına İlişkin Bulgular

Kız ergenlerde affetme içselleştirmenin sürekli öfke, öfke ifade tarzları (öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi kontrol etme) ve ruminasyon tarafından ne oranda yordandığını belirlemek için yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 13’de yer almaktadır.

Tablo 13

Kız Ergenlerde Affetme İçselleştirme Alt Ölçeğinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Değişken	B	Standart Hata	B	t	P	R	ΔR^2	F
Sabit	15.84	2.48	-	6.37	.001	.35	.10	4.661
SÖÖ	-.03	.06	-.05	-.512	.610			
Öİ	-.15	.06	-.20	-2.41	.017			
ÖD	-.11	.07	-.15	-1.56	.118			
ÖK	.05	.06	.07	.730	.467			
RÖ	.10	.04	.17	2.27	.024			

Bağımlı Değişken: Affetme İçselleştirme

Tablo 13 incelendiğinde kız ergenlerde sürekli öfke, öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi kontrol etme öfke ifade tarzları ve ruminasyonun affetme içselleştirme puanını anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir ($\Delta R^2 = .10$, $p < .001$). Yapılan çoklu regresyon analizine göre sürekli öfke, öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi kontrol etme öfke ifade tarzları ve ruminasyon değişkenleri birlikte affetme içselleştirme puanının %10 luk kısmını açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre yordayıcı değişkenlerin affetme içselleştirme puanı üzerindeki göreceli önem sırası öfkeyi içte tutma ($\beta = -.20$), ruminasyon ($\beta = .17$), öfkeyi dışa vurma ($\beta = -.15$), öfkeyi kontrol etme ($\beta = .07$) ve sürekli öfke ($\beta = -.05$) şeklindedir. Regresyon kat sayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde kız ergenlerde öfkeyi içte tutma ($t = -2.41$, $p < .05$) ve ruminasyonun ($t = 2.27$, $p < .05$) affetme içselleştirme puanının anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Öfkeyi kontrol etme ($t = .730$, $p > .05$), öfkeyi dışa vurma ($t = -1.56$, $p > .05$) ve sürekli öfkenin ($t = -.512$, $p > .05$) affetme içselleştirme puanının anlamlı yordayıcıları olmadığı belirlenmiştir.

4.5.2. Erkek Ergenlerde Affetmenin İçselleştirme Boyutu Puanlarının Yordayıcıları olarak Ruminasyon, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına İlişkin Bulgular

Erkek ergenlerde affetme içselleştirmenin sürekli öfke, öfke ifade tarzları (öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi kontrol etme) ve ruminasyon tarafından ne oranda yordandığını belirlemek için yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 14’de yer almaktadır.

Tablo 14

Erkek Ergenlerde Affetme İçselleştirme Alt Ölçeğinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Değişken	B	Standart Hata	B	t	P	R	ΔR^2	F
Sabit	12.61	1.35	-	9.34	.000	.26	.05	4.769
SÖÖ	.02	.04	.04	.503	.615			
Öİ	-.06	.06	-.07	-1.00	.316			
ÖD	-.10	.05	-.15	-2.02	.044			
ÖK	.13	.04	.19	3.07	.002			
RÖ	.02	.03	.04	.628	.530			

Bağımlı Değişken: Affetme İçselleştirme

Tablo 14 incelendiğinde erkek ergenlerde sürekli öfke, öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi kontrol etme öfke ifade tarzları ve ruminasyonun affetme içselleştirme puanını anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir ($\Delta R^2 = .05$, $p < .001$). Yapılan çoklu regresyon analizine göre sürekli öfke, öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi kontrol etme öfke ifade tarzları ve ruminasyon değişkenleri birlikte affetme içselleştirme puanının %5 lik kısmını açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre yordayıcı değişkenlerin affetme tanıma puanı üzerindeki göreceli önem sırası öfkeyi kontrol etme ($\beta = .19$), öfkeyi dışa vurma ($\beta = -.15$), öfkeyi içte tutma ($\beta = -.07$), ruminasyon ($\beta = .04$) ve sürekli öfke ($\beta = .04$) ve şeklindedir. Regresyon kat sayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde erkek ergenlerde öfkeyi kontrol etme ($t = 3.07$, $p < .05$) ve öfkeyi dışa vurmanın ($t = -2.02$, $p < .05$) affetme içselleştirme puanının anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Öfkeyi içte tutma ($t = -1.00$, $p > .05$), ruminasyon ($t = .628$, $p > .05$) ve sürekli öfkenin ($t = .503$, $p > .05$) affetme içselleştirme puanının anlamlı yordayıcıları olmadığı belirlenmiştir.

4.6. Ergenlerde Affetmenin Uygulama Boyutu Puanlarının Yordayıcıları olarak Ruminasyon, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına İlişkin Bulgular

Ergenlerde affetme uygulama alt ölçeğinin sürekli öfke, öfke ifade tarzları (öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi kontrol etme) ve ruminasyon tarafından ne oranda yordandığını belirlemek için öncelikle ergenlerin tamamı üzerinde, daha sonra ise kız ve erkek ergenler üzerinde ayrı ayrı regresyon analizleri yapılmıştır. Ergenlerin tamamı üzerinde yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 15’de yer almaktadır.

Tablo 15

Ergenlerde Affetme Uygulama Alt Ölçeğinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Değişken	B	Standart Hata	B	T	P	R	ΔR^2	F
Sabit	18.38	1.46	-	12.5	.000	.33	.10	12.331
SÖÖ	-.03	.04	-.04	-.745	.457			
Öİ	-.12	.05	-.13	-2.39	.017			
ÖD	-.07	.05	-.08	-1.41	.159			
ÖK	.21	.04	.23	4.91	.000			
RÖ	.09	.03	.12	2.75	.006			

Bağımlı Değişken: Affetme Uygulama

Tablo 15 incelendiğinde ergenlerde sürekli öfke, öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi kontrol etme öfke ifade tarzları ve ruminasyonun affetme uygulama puanını anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir ($\Delta R^2 = .10$, $p < .001$). Yapılan çoklu regresyon analizine göre sürekli öfke, öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi kontrol etme öfke ifade tarzları ve ruminasyon değişkenleri birlikte affetme uygulama puanının %10 luk kısmını açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre yordayıcı değişkenlerin affetme uygulama puanı üzerindeki göreceli önem sırası öfkeyi kontrol etme ($\beta = .23$), öfkeyi içte tutma ($\beta = -.13$), ruminasyon ($\beta = .12$), öfkeyi dışa vurma ($\beta = -.08$) ve sürekli öfke ($\beta = -.04$) şeklindedir. Regresyon kat sayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ergenlerde öfkeyi içte tutma ($t = -2.39$, $p < .05$), öfkeyi kontrol etme ($t = 4.91$, $p < .001$) ve ruminasyon ($t = 2.75$, $p < .05$) affetme uygulama puanının anlamlı yordayıcıları

olduğu bulunmuştur. Öfkeyi dışa vurmanın ($t=-1.41$, $p>.05$) ve sürekli öfkenin ($t=-.745$, $p>.05$) affetme uygulama puanının anlamlı yordayıcıları olmadığı belirlenmiştir.

4.6.1. Kız Ergenlerde Affetmenin Uygulama Boyutu Puanlarının Yordayıcıları olarak Ruminasyon, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına İlişkin Bulgular

Kız ergenlerde affetme uygulamasının sürekli öfke, öfke ifade tarzları (öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi kontrol etme) ve ruminasyon tarafından ne oranda yordandığını belirlemek için yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 16'da yer almaktadır.

Tablo 16

Kız Ergenlerde Affetme Uygulama Alt Ölçeğinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Değişken	B	Standart Hata	B	t	P	R	ΔR^2	F
Sabit	19.22	3.10	-	6.19	.000	.37	.14	5.158
SÖÖ	-.08	.07	-.11	-1.08	.280			
Öİ	-.15	.08	-.15	-1.89	.060			
ÖD	-.03	.08	-.03	-.294	.769			
ÖK	.16	.08	.19	2.09	.038			
RÖ	.13	.06	.18	2.36	.019			

Bağımlı Değişken: Affetme Uygulama

Tablo 16 incelendiğinde kız ergenlerde sürekli öfke, öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi kontrol etme öfke ifade tarzları ve ruminasyonun affetme uygulama puanını anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir ($\Delta R^2 = .14$, $p<.001$). Yapılan çoklu regresyon analizine göre sürekli öfke, öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi kontrol etme öfke ifade tarzları ve ruminasyon değişkenleri birlikte affetme uygulama puanının %14 lük kısmını açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre yordayıcı değişkenlerin affetme uygulama puanı üzerindeki göreceli önem sırası öfkeyi kontrol etme ($\beta=.19$), ruminasyon ($\beta=.18$), öfkeyi içte tutma ($\beta=-.15$), sürekli öfke ($\beta=-.11$) ve öfkeyi dışa vurma ($\beta=-.03$) şeklindedir. Regresyon kat sayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde kız ergenlerde öfkeyi kontrol etme ($t=2.09$, $p<.05$) ve ruminasyon ($t=2.36$, $p<.05$) affetme uygulama puanının anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Öfkeyi içte

tutma ($t=-1.89$, $p<.05$), öfkeyi dışa vurmanın ($t=-.294$, $p>.05$) ve sürekli öfkenin ($t=-1.08$, $p>.05$) affetme uygulama puanının anlamlı yordayıcıları olmadığı belirlenmiştir.

4.6.2. Erkek Ergenlerde Affetmenin Uygulama Boyutu Puanlarının Yordayıcıları olarak Ruminasyon, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına İlişkin Bulgular

Erkek ergenlerde affetme uygulamasının sürekli öfke, öfke ifade tarzları (öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi kontrol etme) ve ruminasyon tarafından ne oranda yordandığını belirlemek için yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 17’de yer almaktadır.

Tablo 17

Erkek Ergenlerde Affetme Uygulama Alt Ölçeğinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Değişken	B	Standart Hata	B	T	P	R	ΔR^2	F
Sabit	18.41	1.71	-	10.7	.000	.32	.09	7.546
SÖÖ	-.01	.05	-.01	-.189	.851			
Öİ	-.12	.07	-.12	-1.66	.096			
ÖD	-.10	.07	-.11	-1.49	.137			
ÖK	.23	.05	.25	4.16	.000			
RÖ	.07	.04	.09	1.53	.127			

Bağımlı Değişken: Affetme Uygulama

Tablo 17 incelendiğinde erkek ergenlerde sürekli öfke, öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi kontrol etme öfke ifade tarzları ve ruminasyonun affetme uygulama puanını anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir ($\Delta R^2 = .09$, $p<.001$). Yapılan çoklu regresyon analizine göre sürekli öfke, öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi kontrol etme öfke ifade tarzları ve ruminasyon değişkenleri birlikte affetme uygulama puanının %9 luk kısmını açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre yordayıcı değişkenlerin affetme uygulama puanı üzerindeki göreceli önem sırası öfkeyi kontrol etme ($\beta=.25$), öfkeyi içte tutma ($\beta=-.12$), öfkeyi dışa vurma ($\beta=-.11$), ruminasyon ($\beta=.09$) ve sürekli öfke ($\beta=-.01$) şeklindedir.

Regresyon kat sayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde erkek ergenlerde öfkeyi kontrol etmenin ($t=4.16$, $p<.05$) affetme uygulama puanının anlamlı

yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Öfkeyi içte tutma ($t=-1.66$, $p>.05$), öfkeyi dışa vurma ($t=-.11$, $p>.05$), sürekli öfke ($t=-0.1$, $p>.05$) ve ruminasyonun ($t=.09$, $p>.05$) affetme uygulama puanının anlamlı yordayıcıları olmadığı belirlenmiştir.



BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Ergenlerin Affetme, Ruminasyon, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkiye Yönelik Tartışma ve Yorum

Araştırmada ergenlerde affetme, ruminasyon ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Affetme ile sürekli öfke arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülürken, affetme ile ruminasyon toplam puanı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Ayrıca öfke ifade tarzı alt ölçeklerinde öfkeyi içte tutma ve öfkeyi dışa vurma ile affetme arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler varken, öfkeyi kontrol etme alt ölçeği ile affetme arasında pozitif yönde ilişki bulunmaktadır.

Araştırma bulgularından yola çıkarak araştırmaya katılan ergenlerin sürekli öfke düzeylerindeki azalmanın affetme düzeylerindeki artış ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Ergenlerin affetmesi arttıkça, öfke duygusunda azalma meydana gelecektir. Affetme insanların kendilerini inciten durumlarda karşıdaki kişiye yönelik kasıtlı olarak olumsuz duygulanım yerine olumlu duygulanımla tepki gösterebilmesidir (Enright, 1996). Affetmenin artmasıyla ergenlerde işlevsel olmayan olumsuz duygulanıma sebep olan düşüncelerin yerini olumlu düşünceler olarak olumlu duygulanmayı artıracaktır (Çardak, 2012). İnsanlar incitici olaylar karşısında öfke, intikam gibi yıkıcı, olumsuz duygular yerine empati, merhamet gibi olumlu duygular gösterdiğinde affedici eğilim göstermektedir. Literatür incelendiğinde affetme tanımların ortak noktası olarak insanların kendilerini üzen olaylarda olumsuz duygulanımı bırakıp olumlu duygulanmaya yönelmesi olarak ele alınabilir. Öfke duygusu bireyi inciten durumlarda artmakta ve yıkıcı öfke duygusuyla hareket eden ergen intikam duygusuyla hareket ederek affetme eğilimi göstermemektedir. Affetmeyi, bireyin karşıdakine yönelik öfke, kızgınlık gibi olumsuz duygularından vazgeçmesi olarak ele alınmaktadır (Enright, Gassin ve Wu, 1992). Park ve diğerleri (2013) 12-21 yaş arasındaki Güney Koreli öğrencilerle yaptıkları çalışmada öfke ile affetme arasında negatif yönlü ilişki bulurken, empati ile pozitif yönlü ilişki bulmuşlardır. Ayrıca affetme öfke ve depresyonla olumsuz ilişkili bulunurken, sosyallik içeren davranışlarla olumlu yönde ilişkili bulunmuştur (Gassin vd., 2005). Soylu (2010) yaptığı çalışmada affetme eğilimi gösteren kişilikte bireylerin saldırganlık seviyesinin, affedicilik seviyesi düşük olanlara kıyasla daha az olduğu sonucuna ulaşmıştır. Literatürde affetmenin öfkeyle negatif ilişkili olduğuna

yönelik bulgular olduğu görülmektedir ve araştırma sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir (Akt. Topbaşoğlu Altan ve Çivitci, 2017).

Öfke ifade tarzları sırasıyla ele alındığında affetme düzeyindeki artış ile öfkeyi içte tutmanın ve öfkeyi dışa vurmanın azaldığı, öfkeyi kontrol etmenin arttığı görülmektedir. Bireyler öfkeyi farklı şekilde ifade etmektedirler. Araştırmada öfkenin içte tutulması, dışa yansıtılması ve öfkenin kontrol edilmesi boyutları ele alınmıştır. Literatürde, araştırma sonuçlarını destekleyecek şekilde Affetme ile öfkeyi içte tutma ve öfkeyi dışa vurma arasında negatif yönde orta düzeyde, öfkeyi kontrol etme ile pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunan çalışmalar mevcuttur (Sağlam, 2020).

Ölçeklerin alt ölçeklerine ait olan verilere bakıldığında Affetme Esnekliği Ölçeğinin tanıma, içselleştirme ve uygulama alt ölçeği olmak üzere bütün alt boyutları ile sürekli öfke puanı arasında negatif yönde düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Enright (1996) 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. Affetmenin içsel olarak meydana gelmesi için, öfke, kin, nefret, kırgınlık, kendine kızma, intikam gibi olumsuzluklardan vazgeçmesi gerekmektedir (Aeurbach, 2005). Affetme yüksek olan ergenlerin öfke gibi olumsuz duygulanımlarından vazgeçtikleri görülmüştür. Ülkemizde araştırmayla tutarlı sonuçlar gösteren çalışmalar vardır. Topbaşoğlu Altan ve Çivitci (2017) sürekli öfke yaşam doyumunu arasındaki ilişkide affetmenin düzenleyici rolü olduğunu bulmuşlardır. Yapılan araştırmalar ve affetme tanımlarından da anlaşılabacağı üzere affetme ile öfke arasında negatif yönlü bir ilişki vardır. Affetme tanıma alt ölçeği ile Ruminatif Tepkiler Ölçeği puanı arasında negatif yönde anlamlı korelasyon olduğu görülmüştür. Bu sonuç ergenlerde ruminasyon azaldıkça affetmenin ne olduğuna dair doğru bilgi artacağını göstermektedir. Benzer şekilde Berry ve diğerleri (2005) başkalarını affetme ve ruminasyon arasında negatif ilişki bulmuşlardır. Türkiye’de ruminasyon ve affetme arasındaki ilişki sınırlı sayıdadır. Uluslararası literatür incelendiğinde ruminasyon ve affetme arasında negatif yönlü ilişki görülmektedir. Ruminatif düşünme puanı yüksek olan bireyler, olumsuz duygulara ve bu duygularla ilgili beklentide olduğu olumsuz sonuçlara perseveratif olarak odaklanması öfke gibi birçok olumsuz duygulanımı arttırmaktadır. Yapılan araştırmalarda ruminasyonun başkalarını affetme ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği bulunmuştur (Ysseldyk vd., 2007).

5.2. Ergenlerde Affetmenin Yordayıcıları olarak Ruminasyon, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu bölümde araştırmanın amaçlarından biri olan ergenlerde affetmenin ve affetmenin tanıma, içselleştirme ve uygulama alt boyutlarının, ruminasyon, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları tarafından ne düzeyde yordandığı, ergenlerin tamamı ve cinsiyetlere göre ayrı ayrı ele alınacaktır. Yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda affetme toplam puanını öfke ifade tarzının tüm alt boyutlarının (öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi kontrol etme) anlamlı düzeyde yordadığı görülürken ruminasyon ve sürekli öfkenin anlamlı düzeyde yordamadığı görülmektedir. Öfkeyi içe atma ve öfkeyi dışa vurmanın artmasıyla ergenlerin affetmede azalma görülürken, öfkeyi kontrol etme arttıkça ergenlerin affetme de artmaktadır. Araştırmayla benzer şekilde Koç, Çolak, Eker ve Düşünceli (2017) affetme ile öfke kontrolü arasında pozitif yönde anlamlı sonuçlara ulaşmışlardır. Affetme ile öfkeyi içe atma, öfkeyi dışa vurma ile negatif yönde anlamlı; öfke kontrolü ile de pozitif yönde anlamlı sonuçlara ulaşan çalışmada mevcuttur (Sağlam, 2020).

Araştırmada yapılan regresyon analizleri cinsiyet boyutunda ele alındığında kız ergenlerde affetme toplam puanını öfke içte tutma, öfke kontrolü ve ruminasyonun anlamlı olarak açıkladığı görülmektedir. Erkek ergenlerde ise affetme toplam puanını öfkeyi dışa vurma ve öfke kontrolünün anlamlı olarak açıkladığı görülmektedir.

Affetmenin tanıma alt boyutunda sürekli öfkenin fazla olması ve öfke kontrolünün az olması ergenlerde affetmenin ne olduğuna yönelik bilgiyi azaltmaktadır. Cinsiyet açısından ele alındığında ise kız ergenlerde affetmenin tanıma alt boyutunu sürekli öfke, öfke içte tutma ve öfke kontrolünün anlamlı olarak açıkladığı görülmektedir. Erkek ergenlerde ise affetmenin tanıma alt boyutunu öfkeyi dışa vurma ve öfke kontrolünün anlamlı olarak açıkladığı görülmektedir. Kız ergenlerin affetme tanıma alt boyutunu bağımsız değişkenler birlikte erkeklerden daha fazla açıkladığı görülmektedir. Ergenlerde affetmenin içselleştirilmesini öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma, öfke kontrol etme ve ruminasyonun anlamlı olarak açıkladığı görülmektedir. Öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma arttıkça affetmenin içselleştirilmesi azalacaktır. Öfkeyi kontrol etme ve ruminasyon arttıkça affetmenin içselleştirilmesi artacaktır. Cinsiyet açısından ele alındığında kız ergenlerde affetmenin içselleştirme alt boyutunu öfke içte tutma ve ruminasyonun anlamlı olarak açıkladığı görülmektedir. Erkek ergenlerde affetmenin içselleştirme alt boyutunu öfkeyi dışa vurma ve öfke kontrolünün anlamlı olarak

açıkladığı görülmektedir. Ayrıca kız ergenlerin affetme içselleştirme alt boyutunu bağımsız değişkenler birlikte erkeklerden neredeyse iki kat fazla açıkladığı görülmektedir. Ergenlerde affetmeyi uygulamayı öfkeyi içte tutma, öfke kontrol etme ve ruminasyonun anlamlı olarak açıkladığı görülmektedir. Öfkeyi içte tutma arttıkça affetmenin uygulanması azalacaktır. Öfkeyi kontrol etme ve ruminasyon arttıkça affetmenin uygulaması artacaktır. Cinsiyet değişkenine göre bu alt boyut ele alındığında kız ergenlerde affetmenin uygulama alt boyutunu öfke kontrol ve ruminasyonun anlamlı olarak açıkladığı görülmektedir. Erkek ergenlerde ise affetmenin uygulama alt boyutunu sadece öfke kontrolünün anlamlı olarak açıkladığı görülmektedir. Kız ergenlerin bağımsız değişkenler birlikte affetme toplam ve tüm alt boyutlarını erkeklerden daha fazla açıkladığı görülmektedir.

Kız ergenlerde affetmeyi, ruminasyonun pozitif yönlü yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kız ergenlerin ruminasyon düzeyindeki artma ile affetmenin arttığı görülmüştür. Literatürde ruminasyon ve başkalarını affetmeyi konu alan araştırmaların büyük bir bölümü; bireylerin ruminasyon yapma düzeyleri arttıkça, inciten bireyi affetmelerinin zorlaştığı yönündedir (Barber vd., 2005; Berry vd., 2005; Burnette vd., 2007; McCullough vd., 2007; McCullough vd., 1998; Ysseldyk vd., 2007). Genel olarak ruminasyon kavramı empati (Burnette vd., 2007), yaşam doyumu (Ysseldyk vd., 2007) gibi olumlu kavramlarla negatif ilişkili bulunurken öfke (Rusting ve Nolen Hoeksema, 1998), depresyon (Burnette vd., 2007) gibi kavramlarla olumsuz ilişkili bulunmuştur. Ancak yurtdışında bazı araştırmacılara göre bu durum farklı olarak ele alınmıştır (Cann vd., 2011). Ruminasyon istemli (kasıtlı) ve intrusif (girici, müdahaleci) olarak iki kategoride incelenmiştir. Bireyin yaşadığı olay ve olaya ilişkili süreci anlamlandırmak için kendi isteğiyle düşünmesi istemli ruminasyon olarak tanımlanmaktadır. Yaşanılan olay ve olaya ilişkin düşüncelerin istemsizce, kontrol edilemez bir şekilde zihinsel süreçlerde yer bulmasına intrusif ruminasyon adı verilmektedir. Son yıllarda ruminasyon kavramı ve travma sonrası büyümeyi ele alan çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalarda genel olarak kasıtlı ruminasyonun travma sonrası büyüme ile pozitif ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çinli ergenlerde bilişsel gelişim, travma sonrası büyüme, travma sonrası stres bozukluğu ilişkisinde ruminasyonun aracılık etkisini ele alan çalışmada travma sonrası büyüme ile kasıtlı ruminasyon pozitif ilişkilidir. Bu bulguyu destekleyen çalışmalar vardır (Taku vd., 2009). Bunun yanı sıra zorlayıcı düşünceler olarak nitelendirilen müdahaleci ruminasyon ise travma sonrası stres bozukluğu ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Bu bulgu ise önceki araştırmalarla tutarsızdır (Andrades vd., 2017;

Cann vd., 2011). Son yıllarda yurtdışında travma sonrası büyüme ile pozitif ilişkili olarak ele alınan ruminasyon, önceki araştırmalarda daha çok olumsuz değişkenlerle pozitif ilişkili bulunduğu görülmektedir. Türkiye’de ise Aşçıoğlu Önal (2014) araştırma sonucunda, ruminasyonun başkalarını affetmeyi yordamada anlamlı bir katkısı olmadığı bulunmuştur. Oral (2016) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada başkalarını affetmeyi öz-anlayış, dışa dönüklük ve yumuşak başlılık değişkenlerinin olumlu, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve sorumluluk değişkenlerinin olumsuz yönde yordadığını görülmektedir. Yurtdışındaki çalışmaların çoğunda affetme ve ruminasyon arasında negatif ilişki ele alınırken, Türkiye’de tutarlı sonuçlar elde edilmemiştir. Türkiyedeki araştırmalarda ruminasyonla ilgili farklı bulgular mevcuttur. Toplulukçu kültürler ve bireyci kültürlerin affetmeye bakışı farklılık gösterebilir. Sonuçlarda görülen bu tutarsızlık hem kültürel farklılık hem de bu çalışmada örneklem olarak ergenlerle çalışılırken, diğer araştırmalarda üniversite öğrencileriyle çalışılması olarak söylenebilir. Ülkemizde ergen örneklemine affetme ve ruminasyon arasındaki yordayıcılık ilişkisini ele alan çalışma bulunmamaktadır.

Ayrıca çalışmada kız ergenlerde ruminasyonun affetmeyi pozitif yönde yordaması, kız ergenlerin affetmeyi içselleştirme ve uygulama sürecinde derinlemesine düşünme yapımları ile açıklanabilir. Kız ergenlerin ruminasyonun derinlemesine düşünme alt boyutunu daha fazla kullandığı ve affetme üzerine daha fazla düşündükleri söylenebilir. Kız ergenlerin affetmeyi içselleştirme ve uygulama sürecinde ilişkileri, yaşanan durum, kişiler vb. hakkında derinlemesine düşünmesi ile affetme arasında pozitif yönlü ilişkiyi açıklayabilir. Derin düşünme içe dönük bilişsel problem çözme olarak da ele alınmaktadır. Treynor ve diğerleri (2003) derin düşünmenin kısa zamanda duygusal rahatsızlık verebileceği, ancak uzun vadede bireyi başarılı değerlendireceğini ifade etmişlerdir. Derin düşünmeyi bilişsel yeniden değerlendirme olarak ele almışlardır.

Bunun yanı sıra bu farklılık kız ergenlerin benlik saygısı, problem durumu ile baş etme şekli gibi kavramlarla da ele alınabilir. Yapılan araştırmalarda ergenlik döneminde kızların erkeklere göre benlik saygısının düşük olduğu görülmektedir (Sarıkaya, 2015). Toplumda erkeklere daha fazla değer verilmesi, daha özgür yetiştirilmesi toplumsal ve cinsel kimliğin geliştiği bu dönemde benlik saygısı açısından erkekler lehine bir farklılık oluşturmaktadır. Ergenlik döneminde benlik saygısı düştükçe duygu odaklı başa çıkma arttığı, problem odaklı başa çıkmanın azaldığını gösteren çalışmalar vardır (Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil 2009). Cinsiyete dayalı olarak problem çözme stillerinde farklılık ele alınmıştır. Kızların duygu odaklı, erkeklerin problem odaklı başa çıkma

stillerini tercih ettiği görölmüştür (Renk ve Creasey, 2003). Duygu odaklı başa çıkma, duygusal tepkileri tetikleyen dışsal uyarıcılar yerine, içsel duygu durumlarına odaklanan, zorlayıcı, zarar verici ya da tehdit edici çevre koşullarını kontrol altına alabilmek adına yapabilecek hiçbir şey olmadığına dair değerlendirmeler sonucunda ortaya çıkması daha muhtemel olan başa çıkma stratejileridir ve daha pasif bir strateji olarak birey stres durumunun yarattığı olumsuz duyguları kontrol altına alıp olumlu bir yönde odaklaşmaya çalışır. (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu açıdan bakıldığında duygu odaklı başa çıkma ile ruminasyonun paralellik gösterdiği söylenebilir. Bunun yanı sıra kız ergenlerin olumsuz duygu durumuna karşı pasif duygu odaklı başa çıkmayı kullandığı, erkek ergenlerin ise problem odaklı aktif başa çıkma ya da dikkatini başka yöne verme, görmezden gelme gibi yollara başvurmakta olduğunu gösteren çalışmalar vardır. Aktif bir strateji olan problem odaklı başa çıkmada birey stres durumunu kontrol altına alabileceğine karar verir ve eyleme geçerken; duygu odaklı başa çıkma pasif bir stratejidir (Folkman ve Lazarus, 1984).

Kız ve erkek ergenlerde öfkenin ifade edilme biçimini de farklılık göstermektedir. Erkekler olumsuz durumla karşılaştıklarında öfkeyi dışa vurarak ifade etmesi, kadınların ise içinde tutması yaşanan durum, kişi, olay vb. ile ilgili kadınların içsel olarak daha çok anlamlandırma sürecine girmesini tetikliyor olabilir. İçte tutma ile ifade bulmayan öfke duygusunu içsel olarak anlamlandırma süreci, kadınların affetmeyi içselleştirme ve uygulama süreci ile ruminasyon arasındaki bağın daha güçlü olduğunu gösterebilir. Araştırmada kızların öfkeyi içe atmasının anlamlı olarak erkeklerden fazla olması bunu destekler niteliktedir. Erkeklerde affetme ve affetmenin tüm alt boyutlarını (affetmeyi uygulama hariç) öfkeyi dışa vurma anlamlı olarak açıklarken, kızlarda öfkeyi içte tutma anlamlı olarak yordamaktadır. Ayrıca öfke saldırganlık gibi duyguların toplumda erkeklikle özdeşleştirilmesi erkeklerin daha çok öfkesini dışa vurma şeklinde ifade etmesini açıklamaktadır. Toplumsallaşma sürecinde kızlara ve erkeklere ilişkin toplumun belirlediği beklenti ve rollerde farklılık vardır. Kızlardan beklenen sıcak, koruyucu, nazik, bağımlı, başkalarının isteklerine duyarlı, uyumlu ve yardımsever özelliklere sahip olmasıyken, erkeklerden rekabet saldırganlık , bağımsızlık, başarı ve saldırganlık özelliklere sahip olmasıdır (Henggeler ve ark., 1987; Akt. Bircan ve Bacanlı, 2005). Çatışma durumlarında erkeklerin saldırganlık davranışları, erkeklik göstergesi olarak sosyal kabul görme gibi kazançlar sağlayarak sonraki çatışma durumlarındaki saldırgan davranışlarını pekiştirmektedir. Kızlar ise problemler karşısında dikkatli ve duyarlı olarak

problemlerini çözmeleri beklendiğinden saldırgan davranışlarını bastırmaktadırlar (Yavuzer, Karataş ve Gündoğdu, 2013).



BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu bölümde araştırma sonuçlarına yönelik genel bir değerlendirme yapılmıştır.

Yapılan araştırmanın amacı öncelikli olarak ergenlerde affetme, ruminasyon, öfke ve öfke ifade tarzları ilişkinin incelenmesidir. Bu bağlamda affetme ile öfke ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı ilişki bulgulanırken, ergenlerde affetme ile ruminasyon arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Ancak ergenlerde affetme esnekliği tanıma alt boyutunun ruminasyon toplam puanı ile anlamlı ilişkili olduğu görülmektedir. Ergenlerde affetme ile sürekli öfke arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öfke ifade tarzlarından öfkeyi içe atma ve dışa vurma ile affetme arasında negatif yönde anlamlı ilişki görülürken, öfke kontrolü ile affetme arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Araştırmanın başka bir amacı olan ergenlerde affetmeyi ruminasyon, öfke ve öfke ifade tarzları tarafından ne düzeyde yordandığı incelenmiştir. Ergenlerde affetme toplam puanını öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma negatif, öfke kontrolü pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Daha sonra cinsiyetlere göre ergenlerde affetme ve affetme alt boyutlarını ruminasyon, öfke ve öfke ifade tarzları yordayıcılığı ele alınmıştır. Kız ergenlerde affetme toplam puanını öfkeyi içte tutma negatif, öfke kontrolü ve ruminasyon pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır. Erkek ergenlerde ise affetme toplam puanını öfkeyi dışa vurma negatif, öfke kontrolü pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Affetme alt boyutları ele alındığında erkek ergenlerde affetme uygulama alt boyutu dışında affetme ve alt boyutlarını öfkeyi dışa vurma ve öfke kontrolü ile açıklamaktadır. Affetme uygulama alt boyutunu öfke kontrolünün tek başına anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Kadınlarda ise affetme uygulama alt boyutu dışında affetme ve alt boyutlarını öfkeyi içte tutma anlamlı olarak yordamaktadır. Buna ek olarak kadınlarda affetme tanıma alt boyutunu sürekli öfke ve öfke kontrolü; af içselleştirmeyi ruminasyon ve af uygulamayı öfke kontrol ve ruminasyon değişkenleriyle birlikte açıklamaktadır. Affetme toplam puanını ve tüm alt boyutlarını kız ergenlerin bağımsız değişkenler birlikte erkeklerden daha fazla açıkladığı görülmektedir.

6.2. Öneriler

Bu bölümde uygulamaya ve gelecekteki araştırmalara katkı sağlayacağı düşünülen önerilere yer verilmiştir.

6.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler

1. Araştırma sonuçları ve ilgili alan yazında affetme ve öfke arasında ilişkinin olduğu görülmektedir. Lisede çalışan okul psikolojik danışmanları, duygusal çalkantının yoğun olduğu ve arkadaşlık ilişkilerinin önem kazandığı bu dönemde ergenlerde öfke duygusu, öfke ifade tarzları ve affetmeye yönelik farkındalık kazandırıcı seminer, panel, konferans vb. etkinliklerle bilgilendirme çalışmaları yapabilir.
2. Araştırmada elde edilen sonuçlardan yararlanılarak okul psikolojik danışmanları affetme becerisi kazandırmaya yönelik lise öğrencilerine bireysel ya da grupla psikolojik danışma uygulamalarından yararlanılarak olumlu davranışlar kazandırılabilir.
3. Araştırmada elde edilen sonuçlardan yararlanılarak okul psikolojik danışmanları öfke kontrolü kazandırmaya yönelik lise öğrencilerine bireysel ya da grupla psikolojik danışma uygulamalarından yararlanılarak olumlu davranışlar kazandırılabilir.
4. Okul psikolojik danışmanları öğretmenler, veliler ve okul idaresini ergenlik dönemi ve öfke duygusu hakkında bilgilendirici el broşürü, seminer gibi bilgilendirici çalışmalar yapabilirler. Ergenlerin hayatında ailenin yeri önemlidir bu yüzden süreçte aile ile ilgili çalışmalar yapılması uygulamaların etki gücünü artıracaktır.
5. Kız ergenlerde ruminasyon ve öfkeyi içe atmanın erkeklerden anlamlı olarak farklı olduğundan yola çıkarak okul psikolojik danışmanları kızlarda olumlu ruh sağlığı gelişimi adına çalışmalar yapılabilir. Ergenlik döneminde kızlarda benlik saygısı, özgüven, atılganlık, stresle başa çıkma gibi konularda grup çalışmaları yapılabilir.
6. Araştırmada elde edilen sonuçlardan yararlanılarak erkek ergenlerde öfkeyi dışa vurmanın affetmelerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu ve kızlar ergenlere göre anlamlı olarak farklılaşmasından yola çıkılarak öfke kontrolünün yanı

sıra toplumsal cinsiyet rolleri, iletişim becerileri, çatışma çözme becerileri ve empati hakkında bilgilendirme çalışmaları ve grup etkinlikleri yapılabilir.

7. Araştırmada elde edilen sonuçlardan yararlanılarak affetme puanı düşük olan gönüllü kız ve erkek ergenlerde REACH Affetme modelleriyle grup çalışmaları yapılabilir.

6.2.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Araştırma Adana İlinin merkez Çukurova ilçesindeki Meslek ve Anadolu liselerinde öğrenimine devam eden ergenler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Farklı illerde ve farklı lise türlerinde örneklem çeşitliliği artırılarak yeniden çalışılabilir.
2. Araştırmada affetmeyi yordayan değişkenler incelenmiştir. Affetmenin çok boyutlu bir yapıya sahip olmasından dolayı farklı değişkenler (benlik saygısı, koşulsuz kendini kabul, bilişsel esneklik, bilişsel çarpıtmalar, depresyon, kaygı, duygu yönetme becerileri, duygusal zeka, empati, mükemmeliyetçilik, bağlanma stilleri vb.) araştırma sürecine dahil edilerek yeniden gerçekleştirilebilir.
3. Araştırmada literatürden farklı olarak kız ergenlerde affetme ile ruminasyon arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Ergen örneklem üzerinde cinsiyet değişkeni ele alınarak ve farklı ölçekler kullanılarak araştırmanın tekrarlanması ergenlik yaşam döneminde affetme ve ruminasyon ilişkisi ile ilgili literatüre yeni bulgular kazandırabilir.
4. Araştırmadaki değişkenlerden öfke kontrolünün affetme üzerinde görece en fazla öneme sahip olduğu sonucundan yola çıkarak lise öğrencilerinde öfke kontrolüne yönelik beceri programları geliştirilebilir.
5. Araştırmada ergen kız ergenlerin öfkeyi içte tutma puanları erkek ergenlerden yüksek ve anlamlı olarak farklı bulunmuştur. Toplulukçu kültürlerde kadınların erkeklere göre daha fazla öfkeyi içte attıkları daha önceki araştırmalarla benzer sonuçlara sahip olduğu görülmektedir. Okul psikolojik danışmanlarının özellikle kız ergenlerle öfke duygusu ve nasıl doğru ifade edileceğine yönelik bireysel ve grupla psikolojik danışma uygulamaları yapabilirler.

6. Araştırmaya konu olan değişkenlerle ilgili yapıların ortaya çıkması daha sonraki araştırmalarda farklı değişkenlerin aracılığı ya da farklı bağımsız değişkenlerin kullanılması literatüre katkı sağlayabilir.
7. Ergenlerde affetme üzerinde Türkiye’de yapılan çalışmalar yeterli değildir. Ergenlik yaşam döneminde affetmeye yönelik daha fazla çalışma yapılması için affetmenin çok boyutlu yapısını açıklamaya uygun, geçerli ve güvenilir farklı ölçme aracına ihtiyaç vardır. Bu açıdan bakıldığında ergenlerde affetmeyi ölçecek yeni bir ölçek geliştirilmesi literatüre önemli katkı sağlayacaktır.



KAYNAKÇA

- Akdeniz, M. (2007). Öfke kontrolü eğitiminin lise öğrencilerinin öfke kontrol becerilerine etkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Akkoyun, F. (2001). *Gestalt terapi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Albayrak, B., & Kutlu, Y. (2009). Ergenlerde öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 3 (2), 57-69.
- Allemand, M., Steiner, M., & Hill, P. L. (2013). Effects of a forgiveness intervention for older adults. *Journal Of Counseling Psychology*, 60(2), 279.
- Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Hogan, M. E., Whitehouse, W. G., Rose, D. T., Robinson, M. S., ... & Lapkin, J. B. (2000). The Temple-Wisconsin Cognitive Vulnerability to Depression Project: lifetime history of axis I psychopathology in individuals at high and low cognitive risk for depression. *Journal Of Abnormal Psychology*, 109(3), 403.
- Alpay, A. (2009). Yakın ilişkilerde bağışlama: bağışlamanın; bağlanma, benlik saygısı, empati ve kıskançlık değişkenleri yönünden incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Altuntaş, G. (2012). Boşanmış ebeveynler ile boşanmamış ebeveynlerin lise birinci, ikinci, üçüncü sınıflarında okuyan çocuklarının sürekli öfke ve öfke ifade tarzı, benlik saygısı ve anksiyete düzeylerinin karşılaştırılması (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Anayurt, A. (2017). Duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik ve ruminasyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Asıcı, E. (2018). Affetme odaklı grup rehberliğinin ergenlerin saldırganlık ve öznel iyi oluşları üzerindeki etkisi (Yayımlanmamış doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Asıcı, E. & Uygur, S. (2017). Duygusal öz-yeterlik ve affetmenin algılanan stres düzeyini yordayıcı rolü. *Uluslararası İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6 (3), 1353-1375.
- Asıcı, E. (2013). Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

- Aslan, G. A. (2016). Üniversite öğrencilerinin affetme davranışları, yaşam doyumları ve sürekli öfke düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Aspy, C., Oman, R. F., Vesely, S. K., McLeroy, K., Rodine, S., & Marshall L. (2004). Adolescent Violence: The Protective Effects of Youth Assets. *Journal of Counseling & Development*, 82, (3), 268-276.
- Aşçıoğlu Önal, A. (2014). Bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon düzeyinin affetmeyi yordama gücünün incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Auerbach, Y. (2005). Conflict resolution, forgiveness and reconciliation in material and identity conflicts. *Humboldt Journal of Social Relations*, 41-80.
- Avcı, R. (2006). Şiddet davranışı gösteren ve göstermeyen ergenlerin ailelerinin aile işlevleri, öfke ve öfke ifade tarzları açısından incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Averill, J. R. (1983). Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion. *American Psychologist*, 38, 1145-1160.
- Aydın, F. T. (2017). Pozitif bir karakter gücü olarak affedicilik. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 1-22.
- Ayğar, H. (2017). Boşanmış ve boşanmamış ebeveyne sahip ortaokul öğrencilerinin akılcı olmayan inanç ve depresyon ilişkisinde ruminasyonun aracı rolü (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Balkaya F., & Şahin N.H. (2003). Çok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14, 192-202.
- Balkaya, F. (2001). Öfke: temel boyutları, nedenleri ve sonuçları. *Türk Psikoloji Yazıları*, 4 (7), 21-45.
- Balkaya, F. (2001). Çok boyutlu öfke ölçeği' nin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1987). *Başarılı ve sağlıklı olmak için stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191.

- Barber, L., Maltby, J., & Macaskill, A. (2005). Angry memories and thoughts of revenge: The relationship between forgiveness and anger rumination. *Personality And Individual Differences*, 39(2), 253-262.
- Baumeister, R. F., Exline, J. J., & Sommer, K. L. (1998). The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. *Dimensions Of Forgiveness: Psychological Research And Theological Perspectives*, 79-104.
- Baygöl, E. (1997). Ergenin öfke tepkilerinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Beck, A. T. (2005). The current state of cognitive therapy: a 40-year retrospective. *Archives Of General Psychiatry*, 62(9), 953-959.
- Bedel, A. (2011). Kişiler arası sorun çözme beceri eğitiminin ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına etkisinin incelenmesi (Doktora tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Berkowitz, L. (1990). On the formation and regulation of anger and aggression: A cognitive-neoassociationistic analysis. *American Psychologist*, 45(4), 494- 503.
- Berry, J. W., & Worthington, E. L. (2001). Forgiveness, relationship quality, stress while imagining relationship events and physical and mental health. *Journal of Counseling Psychology*, 48, 447-455.
- Besim, G. (2017). Üniversite öğrencilerinde affetme, bitirilmemiş işler öfke (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Bircan, S., & Bacanlı, F. (2005). Ergenlerin duygusal zekâlarının çatışma eğilimlerine ve suç davranışlarına etkisi. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22, 61-82.
- Boman, P. (2003). Gender differences in school anger. *International Education Journal*, 4(2), 71-77.
- Bono, G., McCullough, M. E., & Root, L. M. (2007). Forgiveness, feeling connected to others, and well-being: two longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 182 – 195.
- Bozdağ, F. (2015). İç göç yaşamış ve yaşamamış ergenlerin benlik kurguları, uyum sorunları ve başa çıkma tarzları (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bozkurt, S., & Çam, O. (2010). Investigation of the relationship between anger components and mental symptoms in working adolescents. *Nöro-Psikiyatri Arşivi*, 47(2), 105.

- Breen, W. E., Kashdan, T. B., Lenser, M. L., & Fincham, F. D. (2010). Gratitude and forgiveness: Convergence and divergence on self-report and informant ratings. *Personality And Individual Differences*, 49(8), 932-937.
- Bringle, M. L. (1996). " I just can't stop thinking about it": Depression, rumination, and forgiveness. *Word and World*, 16, 340-346.
- Brinker, J. K., & Dozois, D. J. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal Of Clinical Psychology*, 65(1), 1-19.
- Broderick, P. C., & Korteland, C. (2004). A prospective study of rumination and depression in early adolescence. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 9(3), 383-394.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bugay, A., & Demir, A. (2012). Affetme arttırılabilir mi?: Affetmeyi geliştirme grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 96-106.
- Bugay, A., & Demir, A. (2011). Hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetmeyi yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 8-17.
- Bugay, A., & Erdur-Baker, Ö. (2011). Ruminasyon düzeyinin toplumsal cinsiyet ve yaşa göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 191-201.
- Bugay, A. (2010). Investigation of social-cognitive, emotional and behavioral variables as predictors of self-forgiveness (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Burnette, J. L., Taylor, K. W., Worthington, E. L., & Forsyth, D. R. (2007). Attachment and trait forgivingness: The mediating role of angry rumination. *Personality and Individual Differences*, 42(8), 1585-1596.
- Burwell, R. A., & Shirk, S. R. (2007). Subtypes of rumination in adolescence: Associations between brooding, reflection, depressive symptoms, and coping. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 36(1), 56-65.
- Büyükbayraktar, Ç. (2011). Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve öfke ilişkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Canbuldu, S. (2006). Çok boyutlu okul öfke envanterinin uyarlama çalışması (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.

- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplett, K. N., Vishnevsky, T., & Lindstrom, C. M. (2011). *Assessing Posttraumatic Cognitive Processes: The Event Related Rumination Inventory*. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(2), 137-156.
- Can, A. (2014). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde veri analizi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cenkseven, F. (2003). Öfke yönetimi becerileri programının ergenlerin öfke ve saldırganlık düzeylerine etkisi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 2 (4), 153–167.
- Ciesla, J. A., & Roberts, J. E. (2007). Rumination, negative cognition, and their interactive effects on depressed mood. *Emotion*, 7(3), 555.
- Clark, D. A., & Rhyno, S. (2005). Unwanted intrusive thoughts in nonclinical individuals. *Intrusive Thoughts In Clinical Disorders: Theory, Research, And Treatment*, 1-29.
- Clay, D. L., Anderson, W. P., & Dixon, W. A. (1993). Relationship between anger expression and stress in predicting depression. *Journal Of Counseling & Development*, 72(1), 91-94.
- Connolly, S. L., Wagner, C. A., Shapero, B. G., Pendergast, L. L., Abramson, L. Y., & Alloy, L. B. (2014). Rumination prospectively predicts executive functioning impairments in adolescents. *Journal Of Behavior Therapy And Experimental Psychiatry*, 45(1), 46-56.
- Conway, M., Csank, P. A., Holm, S. L., & Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal Of Personality Assessment*, 75(3), 404-425.
- Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cowdrey, F. A., & Park, R. J. (2012). The role of experiential avoidance, rumination and mindfulness in eating disorders. *Eating Behaviors*, 13(2), 100-105.
- Cullen, M., & Freeman-Longo, R. E. (1995). Men & anger: A relapse prevention guide to understanding and managing your anger. *Safer Society Press*.
- Cüceloğlu, D. (1996). *İnsan ve davranış-psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çabuk, C. (2008). Endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfkelerinin ve öfke ifade tarzlarının umutsuzluk düzeylerine ve bazı değişkenlere göre incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Çapan, B. E., & Arıcıoğlu, A. (2015). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik/forgiveness as predictor of psychological resiliency. *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 doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Çelik, İ. (2003). Öfke tetikleyiciler ölçeği- bir geçerlik ve güvenirlik çalışması (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çıtışlı Turgut, M. K. (2018). Evlilik çatışması ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Çivitci, N. (2011). Lise öğrencilerinde okul öfkesi ve yalnızlık. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (35), 18-29.
- Çolak, T. S., Koç, M., Eker, H., & Düşünceli, B. (2017). Forgiveness Flexibility Scale For Secondary Education: Validity and reliability study Ortaöğretim Öğrencilerinde Affetme Esnekliği Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 63-73.
- Çolak, T.S. (2014). Affetme esnekliği kazandırmada logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışmanın etkililiği (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Danışık, N. D. (2005). Ergenlerin sürekli öfke-öfke ifade tarzları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Deniz, M. E., Uzun, G. ve Yıldırım Kurtuluş, H. (2019). Evlilikte suçu affetme ve yüklemenin evlilik doyumu üzerindeki yordayıcı etkisi. *Elementary Education Online*, 18(2).
- Deffenbacher, J. L., Lynch, R. S., Oetting, E. R., & Kemper, C. C. (1996). Anger reduction in early adolescents. *Journal of Counseling Psychology*, 43(2), 149.
- De Lissnyder, E., Koster, E. H., Goubert, L., Onraedt, T., Vanderhasselt, M. A., & De Raedt, R. (2012). Cognitive control moderates the association between stress and rumination. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43(1), 519-525.

- Dora, A. G. (2012). Öz denetim, duygu yönetimi, ruminasyon ve cinsiyetin üniversite öğrencilerinin sınav kaygılarına katkısı (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Duran, Ö., & Eldeleklioğlu, J. (2005). Öfke kontrol programının 15–18 yaş arası ergenler üzerindeki etkililiğinin araştırılması. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(3), 267-280.
- Eckhardt, C., Norlander, B., & Deffenbacher, J. (2004). The assessment of anger and hostility: A critical review. *Aggression and Violent Behavior*, 9(1), 17-43.
- Ellis, A. (1992). Group rational-emotive and cognitive-behavioral therapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 42(1), 63-80.
- Ellis, A. (1977). Rational-emotive therapy: Research data that supports the clinical and personality hypotheses of RET and other modes of cognitive-behavior therapy. *The Counseling Psychologist*, 7(1), 2-42.
- Elma, Ö. (2018). Ergenlerde ruminasyon ile yeme tutumları arasındaki ilişkinin bir takım değişkenlere göre incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Enright, R. D., Freedman, S., & Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. *Exploring Forgiveness*, 46-62.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope. *American Psychological Association*.
- Enright, R. D., Santos, M. J., & Al-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forgiver. *Journal Of Adolescence*, 12(1), 95-110.
- Enright, R. D., Gassin, E.A., & Wu, C. (1992). Forgiveness: A developmental view. *Journal of Moral Education*, 21, 99-114.
- 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.
- Erdur- Baker, Ö., Özgülük S. B., Turan N., & Demirci Danışık, N. (2009). Ergenlerde görülen psikolojik belirtilerin yordayıcıları olarak ruminasyon ve öfke/ öfke ifade tarzları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (32), 43-53.
- Ertuğ, H. İ. (2018). Üniversite öğrencilerinde algılanan duygusal istismar ve ruminasyon ilişkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.

- Fatfouta, R., Gerlach, T. M., Schröder-Abé, M., & Merkl, A. (2015). Narcissism and lack of interpersonal forgiveness: The mediating role of state anger, state rumination, and state empathy. *Personality and Individual Differences*, 75, 36-40.
- Fitzgibbons, R., Enright, R., & O'Brien, T. F. (2004). Learning to forgive. *American School Board Journal*, 191, 24-26.
- Freedman, S., & Knupp, A. (2003). The impact of forgiveness on adolescent adjustment to parental divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 39(1-2), 135-165.
- Freedman, S. R., & Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 983-992.
- 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.
- Gençtan, E. (2002). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Gençtan, E. (1999). *İnsan olmak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Genç, H. (2007). Grupla öfke denetimi eğitiminin lise 9. sınıf öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerine etkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Goldman, D. B., & Wade, N. G. (2012). Comparison of forgiveness and anger-reduction group treatments: a randomized controlled trial. *Psychotherapy Research*, 22(5), 604-620.
- Gordon, K. C., Baucom, D. H., & Snyder, D. K. (2000). *The use of forgiveness in marital therapy*. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (p. 203-227). Guilford Press.
- Gökmen, G., & Çakır, S. G. (2019). Eğitim fakültesi öğrencilerinin sosyal bağlılık, duyguları yönetme, yaşam pozisyonları, temas engelleri ve koşulsuz kendini kabul ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 1-7.
- Gökmen, G. (2018). Üniversite öğrencilerinde affetmeyi yordayan bazı değişkenlerin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Gök, M. (2009). Aile içi şiddet ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Güleç, Y. (2002). Ergenlerin öfke yaşantıları, benlik algıları ve akademik başarı ilişkileri (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

- Gündoğdu, R. (2010). 9. sınıf öğrencilerinin çatışma çözme, öfke ve saldırganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19 (3), 257-276.
- Gündüz, Ö. (2014). Üniversite öğrencilerinde affetmeyi yordayan değişkenlerin belirlenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Güngör, A. (1996). Üniversite öğrencilerinde sosyal destek, negatif yaşam olayları, öfkenin ifade edilme biçimi ile kendini suçlamanın fiziksel sağlık ve sosyal uyumla olan ilişkisinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2008). The temporal course of self-forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27 (2), 174-202.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 24(5), 621-637.
- Hamama-Raz, Y., Solomon, Z., Cohen, A., & Laufer, A. (2008). PTSD symptoms, forgiveness, and revenge among Israeli Palestinian and Jewish adolescents. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 21(6), 521-529.
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y., & Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25-42.
- Hampel, P., & Petermann, F. (2005). Age and gender effects on coping in children and adolescents. *Journal Of Youth And Adolescence*, 34(2), 73-83.
- Hantman, S., & Cohen, O. (2010). Forgiveness in late life. *Journal of Gerontological Social Work*, 53(7), 613-630.
- Hargrave, T. D. (1994). Families and forgiveness: A theoretical and therapeutic framework. *The Family Journal*, 2(4), 339-348.
- Hook, J. N., Worthington Jr, E. L., & Utsey, S. O. (2009). Collectivism, forgiveness, and social harmony. *The Counseling Psychologist*, 37(6), 821-847.
- Hortwitz, L. (2005). The capacity to forgive: Intrapsychic and developmental perspectives. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 53 (2), 485-511.
- Ingersoll-Dayton, B., Campbell, R., & Ha, J. H. (2008). Enhancing forgiveness: A group intervention for the elderly. *Journal Of Gerontological Social Work*, 52(1), 2-16.

- 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.
- Jose, P. E., & Brown, I. (2008). When does the gender difference in rumination begin? Gender and age differences in the use of rumination by adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(2), 180-192.
- Kachadourian, L. K., Fincham, F., & Davila, J. (2005). Attitudinal ambivalence, rumination, and forgiveness of partner transgressions in marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(3), 334-342.
- Kanoğlu, E. (2008). Lise öğrencilerinin öfke düzeyleri ve öfke ifadelerinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar-ilkeler-teknikler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karataş, Z. (2008). Lise öğrencilerinde öfke ve saldırganlık. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17 (3), 277-294.
- Karatepe, H. T. (2010). Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması (Uzmanlık tezi). Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.
- Karip, E. (2003). *Çatışma yönetimi*. Ankara: Pegem-A Yayıncılık.
- Kassinove, H., & Sukhodolsky, D. G. (1995). Anger disorders: Basic science and practice issues. *Issues In Comprehensive Pediatric Nursing*, 18(3), 173-205.
- Kaya, F., & Peker, A. (2016). The relationship between perfectionism and forgiveness of university students: the mediator role of emotional intelligence. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1086-1094.
- Kaya, F. (2015). Üniversite öğrencilerinin affetme ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki: Duygusal zekânın aracı rolü (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Kılıçarslan, İ. (2000). Lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- 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). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Kısaç, İ. (1997). Üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Konstam, V., Chernoff, M., & Deveney, S. (2001). Toward forgiveness: The role of shame, guilt anger, and empathy. *Counseling and Values*, 46(1), 26-39.
- Köfteci, B. (2018). Lise öğrencilerinde internet bağımlılığının, psikolojik dayanıklılık ve ruminasyon açısından incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Köknel, Ö. (1996). Bireysel Ve Toplumsal Şiddet. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kulaksızoğlu, A. (2000). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kuruoğlu, D.S. (2009). Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öfke ifade tarzları ile obsesif kompulsif semptomları arasındaki ilişki (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Küçük, D. (2016). *Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Küçükköse, İ., & Bedel, A. (2015). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Journal of Social Research/Turkiye Sosyal Arastirmalar Dergisi*, 19(3).
- Lambert, N. M., Fincham, F. D., Braithwaite, S. R., Graham, S. M., & Beach, S. R. (2009). Can prayer increase gratitude?. *Psychology of Religion and Spirituality*, 1(3), 139.
- Law, K. C., & Chapman, A. L. (2015). Borderline personality features as a potential moderator of the effect of anger and depressive rumination on shame, self-blame, and self-forgiveness. *Journal Of Behavior Therapy And Experimental Psychiatry*, 46, 27-34.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Siproinger Publisher.
- Linden, W., Hogan, B. E., Rutledge, T., Chawla, A., Lenz, J. W., & Leung, D. (2003). There is more to anger coping than "in" or "out". *Emotion*, 3(1), 12.

- Lin, W. F., Mack, D., Enright, R. D., Krahn, D., & Baskin, T. W. (2004). Effects of forgiveness therapy on anger, mood, and vulnerability to substance use among inpatient substance-dependent clients. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 72(6), 1114.
- Lohman, B.J., & Jarvis, P.A. (2000). Adolescent stressors, coping strategies, and psychological health studies in the family context. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(1), 15-43.
- Lucas, T., Young, J. D., Zhdanova, L., & Alexander, S. (2010). Self and other justice beliefs, impulsivity, rumination, and forgiveness: Justice beliefs can both prevent and promote forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 49(8), 851-856.
- Luskin, F. M., Ginzburg, K., & Thoresen, C. E. (2005). The efficacy of forgiveness intervention in college age adults: Randomized controlled study. *Humboldt Journal of Social Relations*, 163-184.
- Luskin, F. (2002). *Forgive for good: A proven prescription for health and happiness*. Harper: San Francisco.
- Macaskill, A., Maltby, J., & Day, L. (2002). Forgiveness of self and others and emotional empathy. *The Journal of social psychology*, 142(5), 663-665.
- Malakcioğlu, C. (2018). Bitirilmemiş işler ile öfke, suçluluk, utanç ve affetme arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Maltby, J., Day, L., & Barber, L. (2004). Forgiveness and mental health variables: Interpreting the relationship using an adaptational-continuum model of personality and coping. *Personality and Individual Differences*, 37, 1629-1641.
- Martin, R., Watson, D., & Wan, C. K. (2000). A three-factor model of trait anger: Dimensions of affect, behavior, and cognition. *Journal Of Personality*, 68(5), 869-897.
- McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D., & Johnson, J. L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the Big Five. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 27(5), 601-610.
- McCullough, M. E., Bono, G., & Root, L. M. (2007). Rumination, emotion, and forgiveness: Three longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 490-505.

- McCullough, M. E., Fincham, F. D., & Tsang, J. A. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 540-557.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (2000). *The psychology of forgiveness: history, conceptual issues, and overview*. M.E. McCullough, K.I. Pargament ve C.E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research and practice* içinde, (1-13). New York: The Guilford Press.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington Jr, E. L., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75 (6), 1586-1603.
- Miller, A. J., Worthington Jr, E. L., & McDaniel, M. A. (2008). Gender and forgiveness: A meta-analytic review and research agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(8), 843-876.
- Mi Young, K., & Yujeong, K. (2018). Factors Affecting Posttraumatic Growth Among College Students. *The Open Nursing Journal*, 12(1).
- Moğulkoç, H. (2014). Kanser hastası çocuk ve ergenlerin ebeveynlerinde travma sonrası stres bozukluğunun ve travma sonrası gelişimin belirleyicileri: Sosyal destek, ruminasyon ve yükleme biçimleri (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Navaro, L. (2003). *Gerçekten beni duyuyor musun?*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*. 12(2), 160-176.
- Neziroğlu, G. (2010). Ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve problem çözme becerileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C. G. (2004). Theoretical and methodological issues in the assessment and interpretation of posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*, 15(1), 60-64.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition & Emotion*, 7(6), 561-570.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives On Psychological Science*. 3(5), 400-424.

- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., & Fredrickson, B. L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal Of Abnormal Psychology*, 102(1), 20.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504-511.
- Nolen-Hoeksema, S., & Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25, 37- 47.
- Okman, S. (1999). Ergenlik dönemindeki öfke ifade tarzlarının kendilik imgesi bağlamında incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Olmuş, G. Ö. (2001). Ergenlerin, aile içi psikolojik örüntülere göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Oral, T., & Arslan, C. (2017). Kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ölçeği'nin Türkçeye uyarlama çalışması. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research*, 6(3), 101-107.
- Oral, T. (2016). Üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi (Yayımlanmamış doktora tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Osterndorf, C. L., Enright, R. D., Holter, A. C., & Klatt, J. S. (2011). Treating adult children of alcoholics through forgiveness therapy. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 29(3), 274-292.
- Öğülmüş, S. (2001). *Kişilerarası sorun çözme becerileri ve eğitimi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Önem, Ç. (2010). Üniversite öğrencilerinin öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin akılcı olmayan inançlar ve bazı değişkenler açısından incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- 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, A.K. (1994b). Öfke, kaygı ve depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapısıyla ilgili bir çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (31), 12-25.
- Özen, Ş., Bez, Y., Arı, M., & Özkan, M. (2010). Öfke kontrolünde zorluk yaşayan bir grup üniversite öğrencisinde öfke tepkileri ve psikiyatrik tanılarının cinsiyet açısından incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21 (4), 319-330.

- Özgür, H., & Eldeleklioğlu, J. (2017). REACH affetme modelinin türk kültürü üzerinde etkililiğinin incelenmesi. *The Journal of Happiness ve Well-Being*, 5(1), 98-112.
- Özmen, A. (2006). *Öfke ile başa çıkma*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özmen, A. (2006). Öfke: Kuramsal yaklaşımlar ve bireylerde öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39 (1), 39-56.
- Özmen, A. (2006). Seçim kuramına ve gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle başa çıkma eğitim programının ve etkileşim grubu uygulamasının sürekli öfke düzeyi üzerindeki etkisi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26 (2), 19-36.
- Park, J. H., Enright, R. D., Essex, M. J., Zahn-Waxler, C., & Klatt, J. S. (2013). Forgiveness intervention for female South Korean adolescent aggressive victims. *Journal of Applied Developmental Psychology*. 34(6), 268-276.
- Raes, F., Hermans, D., Williams, J. M. G., Beyers, W., Eelen, P., & Brunfaut, E. (2006). Reduced autobiographical memory specificity and rumination in predicting the course of depression. *Journal Of Abnormal Psychology*. 115(4), 699.
- Renk, K., & Creasey, G. (2003). The relationship of gender, gender identity, and coping strategies in late adolescents. *Journal Of Adolescence*, 26(2), 159-168.
- Robinson, M. S., & Alloy, L. B. (2003). Negative cognitive styles and stress-reactive rumination interact to predict depression: A prospective study. *Cognitive Therapy and research*, 27(3), 275-291.
- Ruijten, T., Roelofs, J., & Rood, L. (2011). The mediating role of rumination in the relation between quality of attachment relations and depressive symptoms in non-clinical adolescents. *Journal Of Child And Family Studies*, 20(4), 452-459.
- Rusting, C. L., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Regulating responses to anger: effects of rumination and distraction on angry mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 790-803.
- Suchday, S., Friedberg, J. P., & Almeida, M. (2006). Forgiveness and rumination: a cross-cultural perspective comparing India and the US. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 22(2), 81-89.
- Saeighi Mameghani, S. (2017). Türkiye ve İran'daki üniversite öğrencilerinin affetme, tolerans ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması (Yayımlanmamış doktora tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.

- Sağlam, E. (2020). Üniversite öğrencilerinde sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeyleri ile empati ve affedicilik düzeyleri arasındaki ilişki (Yayımlanmamış yüksek lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Sarıçam, H. (2014). Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı bir müdahale programının ruminasyon üzerinde etkisi (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Sarıçam, H. ve Akın, A. (2013). Affedicilik ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik Çalışması. *Hasan Âli Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10 (1), 37-46.
- Sarıkaya, A. (2015). 14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Satıcı, S. A. (2016). Üniversite öğrencilerinin affetme, intikam, sosyal bağlılık ve öznel iyi oluşları: Farklı yapısal modellerin denenmesi üzerine bir araştırma (Yayımlanmamış doktora tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Scobie, E. D., & Scobie, G. E. W. (1998). Damaging events: The perceived need for forgiveness. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 28(4), 373-402.
- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Sharkin, B. S. (1993). Anger and gender: Theory, research, and implications. *Journal of Counseling and Development*, 71, 386-389.
- Spasojević, J., & Alloy, L. B. (2002). Who becomes a depressive ruminator? Developmental antecedents of ruminative response style. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 16(4), 405-419.
- Spielberger, C. D. (2010). State-Trait anger expression inventory. *The Corsini Encyclopedia of Psychology*, 1-1.
- Spielberger, C. D., Reheiser, E. C., & Sydeman, S. J. (1995). Measuring the experience, expression, and control of anger. *Issues In Comprehensive Pediatric Nursing*, 18(3), 207-232.
- Stoia-Caraballo, R., Rye, M. S., Pan, W., Kirschman, K. J. B., Lutz-Zois, C., & Lyons, A. M. (2008). Negative affect and anger rumination as mediators between forgiveness and sleep quality. *Journal of Behavioral Medicine*, 31(6), 478-488.
- Suchday, S., Friedberg, J. P., & Almeida, M. (2006). Forgiveness and rumination: A cross-cultural perspective comparing India and the US. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 22(2), 81-89.

- Sukhodolsky, D. G., Golub, A., & Cromwell, E. N. (2001). Development and validation of the anger rumination scale. *Personality And Individual Differences*, 31(5), 689-700.
- Şahin, M. (2013). Affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Takano, K., & Tanno, Y. (2009). Self-rumination, self-reflection, and depression: Self-rumination counteracts the adaptive effect of self-reflection. *Behaviour Research And Therapy*, 47(3), 260-264.
- Taku, K., Cann, A., Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2009). Intrusive versus deliberate rumination in posttraumatic growth across US and Japanese samples. *Anxiety, Stress, & Coping*, 22(2), 129-136.
- Tangney, J. P., Wagner, P. E., Hill-Barlow, D., Marschall, D. E., & Gramzow, R. (1996). Relation of shame and guilt to constructive versus destructive responses to anger across the lifespan. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 70(4), 797.
- Taysi, E. (2007). İkili ilişkilerde bağışlama: İlişki kalitesi ve yüklemelerin rolü (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Tekinsav Sütçü, G. (2006). Ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı bir müdahale programının etkililiğinin değerlendirilmesi (Yayımlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., ... & Roberts, D. E. (2005). *Dispositional Forgiveness Of Self, Others, And Situations*. *Journal Of Personality*, 73(2), 313-360.
- Thomas, J., & Altareb, B. (2012). Cognitive vulnerability to depression: an exploration of dysfunctional attitudes and ruminative response styles in the United Arab Emirates. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85(1), 117-121.
- Togan, S.S. (2005). Ergenlerde öfke değerlendirme ölçeği (adolescent anger rating scale-aars)'nin Türkçe versiyonu (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Topbaşoğlu Altan, T., & Çivitci, A.(2017) Öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide affetmenin düzenleyici rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(18), 308-327.

- Topbaşoğlu Altan, T. (2016). Yaşam doyumunun yordayıcısı olarak öfke ve affetme: affetmenin düzenleyici rolü (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A., & Everson, S. A. (2001). Forgiveness and health: Age differences in a US probability sample. *Journal Of Adult Development*, 8(4), 249-257.
- Toussaint, L., & Webb, J. R. (2005). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *The Journal Of Social Psychology*, 145(6), 673-685.
- Törestad, B. (1990). What is anger provoking? A psychophysical study of perceived causes of anger. *Aggressive Behavior*, 16(1), 9-26.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247-259.
- Tuna, D. (2012). Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı öfke kontrolü eğitim programının lise öğrencilerinin öfke kontrolü ve iletişim becerileri düzeylerine etkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Tunç, E (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde yaşadıkları istismar ile ilişki doyumu, affetme ve kıskançlık düzeylerinin arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Turan, N. (2009). The contribution of rumination, internal working models of attachment, and help seeking attitudes on psychological symptoms of university students (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Ulubey, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Ulu, S. (2011). Ergenlerde algılanan duygusal istismar ile sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- vanOyen Witvliet, C., Hinze, S. R., & Worthington Jr, E. L. (2008). Unresolved injustice: Christian religious commitment, forgiveness, revenge, and cardiovascular responding. *Journal of Psychology and Christianity*, 27(2), 110.
- Voltan-Acar, N. (2004). *Ne kadar farkındayım?: Gestalt terapi*. İstanbul: Babil Yayıncılık.
- Wade, N. G., Bailey, D. C., & Shaffer, P. (2005). Helping clients heal: Does forgiveness make a difference?. *Professional Psychology: Research And Practice*, 36(6), 634.

- Walker, D. F., & Gorsuch, R. L. (2004). Dimensions underlying sixteen models of forgiveness and reconciliation. *Journal of Psychology and Theology*, 32(1), 12-25.
- Ward, A., Lyubomirsky, S., Sousa, L., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Can't quite commit: Rumination and uncertainty. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 29(1), 96-107.
- Wells, A., & Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model. *Behaviour Research And Therapy*, 34(11-12), 881-888.
- Whiteside, S. P., & Abramowitz, J. S. (2004). Obsessive-compulsive symptoms and the expression of anger. *Cognitive Therapy and Research*, 28(2), 259-268.
- Wilkinson, P. O., & Goodyer, I. M. (2006). Attention difficulties and mood-related ruminative response style in adolescents with unipolar depression. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47(12), 1284-1291.
- Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3), 385-405.
- Wu, J., Miao, T., Sun, S., Yu, L., & Wang, F. (2011). Higher ruminative tendency of anger in trust-forgiveness young adults. *In International Conference on Social Science and Humanity*, 5, 511-515.
- Yalçın, İ., & Malkoç, A. (2013). Adaptation of Personal Growth Initiative Scale-II to Turkish and investigation of psychometric properties. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 26(3), 258.
- Yapan, S. (2018). Depresyon ve anksiyete belirtilerinin yordayıcıları olarak ruminasyon, otomatik düşünceler, işlevsel olmayan tutumlar ve düşünce baskılama (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Yaşar, K. (2015). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile psikolojik sağlamlık ve affetme düzeyleri arasındaki ilişki (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Yavuzer, H. (2000). *Okul çağı çocuğu*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, Y., Karataş, Z., & Gündoğdu, R. (2013). Ergenlerin çatışma çözme davranışlarının incelenmesi: nicel ve nitel bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-1), 428-440.

- Yavuz, H. (1986). *Ergenlik çağında gelişmeyi etkileyen güçler*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayını.
- Yazgan, S. (2007). Öfke kontrolü ile tolerans düzeyi arasındaki ilişki (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Yiğit, M. A. (2018). Ruminatif düşünme ve bilinçli farkındalığın depresif duygudurum ile ilişkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Yörükoğlu, A. (2000). *Gençlik çağı*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Ysseldyk, R., Matheson, K., & Anisman, H. (2007). Rumination: Bridging a gap between forgivingness, vengefulness, and psychological health. *Personality and Individual Differences*, 42(8), 1573-1584.
- Ysseldyk, R., Matheson, K., & Anisman, H. (2017). Revenge is sour, but is forgiveness sweet? Psychological health and cortisol reactivity among women with experiences of abuse. *Journal of Health Psychology*, 1-19. Doi: 10.1177/1359105317714319.
- Zhang, Y., Xu, W., Yuan, G., & An, Y. (2018). The relationship between posttraumatic cognitive change, posttraumatic stress disorder, and posttraumatic growth among Chinese adolescents after the Yancheng tornado: the mediating effect of rumination. *Frontiers In Psychology*, 9, 474.
- Zorlu, E. (2017). Öfke denetimi eğitim programının lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına etkisi (Yayımlanmamış doktora tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

EKLER

EK.1. Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili öğrenciler,

Aşağıda kişisel bilgilerinizle ilgili bazı sorular bulunmaktadır. Verdiğiniz bilgiler; bilimsel bir çalışma için kullanılacak, kesinlikle başka bir kuruma ya da kişilere verilmeyecektir. Bu nedenle cevaplarınızın samimi olmasını ve doğru bilgiler içermesini dileriz.

Teşekkürler.

Sultan DEMİR
Ç.Ü. Eğitim Fakültesi
P.D.R. Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Öğr.

1- Cinsiyetiniz : ☐ Kız ☐ Erkek

2- Yaşınız: 3- Sınıfınız:

4- Annenize – Babanıza ait bilgiler (Uygun kutucuğa X işareti koyunuz)

ANNE BABANIZA AİT GENEL BİLGİLER

	Sağ	Ölü	Üvey	Beraber (Evli)	Ayrı (Boşanmış)	Başkasıyla Evli
ANNE						
BABA						

ANNE BABANIZIN EĞİTİM DÜZEYİ

	Okuma Yazma Bilmiyor	İlkokul Mezunu	Ortaokul Mezunu	Lise Mezunu	Üniversite Mezunu	Yüksek Lisans Ve Üstü
ANNE						
BABA						

5- Kardeş sayısı (Kendiniz dışında) :

6- Okul başarınız sizce nasıl?

Çok Kötü ☐ Kötü ☐ Orta ☐ İyi ☐ Çok İyi ☐

7- Sizce ailenizin gelir düzeyi aşağıdakilerden hangisidir?

Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek ☐

EK.2 İzin Belgesi



T.C.
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü



Sayı : 52921519-044/-81131
Konu : Sultan DEMİR'in uygulama onuru hak.

10/06/2019

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

Anabilim Dalınız Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık tezli yüksek lisans öğrencisi Sultan DEMİR'in hazırlamakta olduğu tez çalışması araştırma izin talebi ile ilgili Adana İl Millî Eğitim Müdürlüğünün 19.04.2019 tarih ve 7913012 sayılı cevap yazısı ilişikte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof.Dr. Serap ÇABUK
Enstitü Müdürü

Ek: 2 Sayfa



T.C.
ADANA VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü



Sayı : 98258552-604.01.01-E.7913012
Konu : Sultan Demir'in Uygulama İzni

ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİNE
(Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü)

İlgi : a) Çukurova Üniversitesinin 11/02/2019 tarih ve 2913421 sayılı kayda alınan yazısı.
b) Müdürlük Makam'ının 01.04.2019 tarih ve 98258552-604.01.01-E.6577320 sayılı oluru.

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Sultan Demir'in hazırladığı "Ergenlerde Ruminasyon ve Affetme Arasındaki İlişki'de Öfkenin Aracı Rolünün İncelenmesi" konulu Uygulama Çalışmasını Müdürlüğümüze bağlı ekli listede belirtilen ilçe'de ve okulda yapmak isteği ile ilgili ilgi (b) olur ekte sunulmuştur.

Bilgilerinizi rica ederim.

Kazım BARAN
Vali a.
Milli Eğitim Müdür V.

EK: Onay Örneği (1 Sayfa)

Adres: İl Milli Eğitim Müdürlüğü
Elektronik Adı
e-posta: aygub@ilmeb.gov.tr

Bilgi için
Tel: 0 (322) 438 83 71
Faks: 0 (322) 000 15 66

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evrak.meb.gov.tr> adresinden 99fa-f34c-37f0-b9eb-cab6 koda ile ayrıntı bilgisi.



T.C.
ADANA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Ek-2

Sayı : 98258552-604.01.01-E.6577320
Konu : Sultan Demir'in Uygulama İzni

01.04.2019

MÜDÜRLÜK MAKAMINA

İlgi : Çukurova Üniversitesinin 11/02/2019 tarih ve 2913421 sayılı kayda alınan yazısı.

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Sultan Demir'in hazırladığı "Ergenlerde Ruminasyon ve Affetme Arasındaki İlişkide Özkenin Aracı Rolünün İncelenmesi" başlıklı tez çalışmasını Müdürlüğümüze bağlı Çukurova ilçesinde bulunan yazı ekindeki liselerde uygulamak istediği ile ilgili ilgi yazı ekte sunulmuştur.

Söz konusu uygulama çalışmasının, ilimiz İl Araştırma Değerlendirme Komisyonu'nun, 27/03/2019 tarihli "Uygundur" raporu doğrultusunda, Müdürlüğümüze bağlı belirtilen kurumlardada 2018/2019 eğitim-öğretim yılında, eğitim-öğretimin aksatılmasına mahal vermeden ekteki mühürlü anketler kullanılarak gönüllülük esasına göre ve veli izin belgeleri toplanarak okul idaresi tarafından muhafazasından sonra yapılması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Murat BİLAL
Müdür Yardımcısı

OLUR
01.04.2019
Veysel DURGUN
Millî Eğitim Müdürü

Adana İl Millî Eğitim Müdürlüğü
Elektronik Ağ
e-posta: aeged1@meb.gov.tr

Bilgi için:
Tel: 0(322) 458 43 71
Faks: 0(322) 900 16 66

Bu evrak güvenli elektronik imza ile onaylanmıştır. <https://evrak.meb.gov.tr> adresinden: fc24-7523-3a78-bd4c-77bd koda ile teyit edilebilir.

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Sultan DEMİR

Doğum Yeri ve Tarihi : ADANA/1994

e-mail : sultannfe@gmail.com

ÖĞRENİM BİLGİLERİ

Çukurova Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü/ Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı **(2017- 2020)**

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi/ Eğitim Fakültesi/ Eğitim Bilimleri Bölümü/ Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı **(2014- 2017)**

İŞ DENEYİMİ

Başaklı İlkokulu: MEB, Okul Psikolojik Danışmanı, Diyarbakır **(2019)**

Beşpınar Ortaokulu: MEB, Okul Psikolojik Danışmanı, Diyarbakır **(2020)**