

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI

AFFEDİCİLİK YÖNELİMLİ PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ
AFFETME EĞİLİMİ, BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK,
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ, SÜREKLİ KAYGI VE ÖFKE
ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

DOKTORA TEZİ

Mehmet ÇARDAK

KASIM 2012

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI

AFFEDİCİLİK YÖNELİMLİ PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ
AFFETME EĞİLİMİ, BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK,
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ, SÜREKLİ KAYGI VE ÖFKE
ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

DOKTORA TEZİ

Mehmet ÇARDAK

DANIŞMAN
DOÇ. DR. MUSTAFA KOÇ

KASIM 2012

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu, akademik ve etik kuralları gözeterek çalıştığımı ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim.

Mehmet ÇARDAK

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

'Affedicilik Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Affetme Eğilimi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Oluş, Sürekli Kaygı ve Öfke Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi' başlıklı

Bu doktora tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalında jürimiz tarafından kabul edilmiştir.

Başkan Prof.Dr. Ramazan ABACI.....(İmza)

Üye Doç.Dr. Mustafa KOÇ(Danışman).....(İmza)

Üye Doç. Dr. Murat İSKENDER.....(İmza)

Üye Yrd. Doç.Dr. Ercan MASAL.....(İmza)

Üye Yrd. Doç.Dr. Ali Haydar ŞAR.....(İmza)

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

29.11./2012

(İmza)

Doç. Dr. İsmail GÜLEÇ

Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

Bu tezin ortaya çıkmasında ve tamamlanmasında emeği geçen, çalışma boyunca bilimsel desteği ve sonsuz anlayışı ile her zaman yanımda olan değerli hocam ve tez danışmanım Doç. Dr. Mustafa KOÇ'a;

Tez çalışmamın her anında bulunan ve katkı sağlayan değerli hocalarım Doç. Dr. Murat İSKENDER ve Yrd. Doç. Dr. Ercan MASAL'a;

Ayrıca tez çalışmam süresince büyük katkı sağlayan Öğr. Gör. Hakan SARIÇAM ve Öğr. Gör. Sıddık ARSLAN'a;

Uygulamalar sırasında yardımlarını esirgemeyen tüm heves ve enerjileriyle çalışmaya katılan öğrencilere;

Yine araştırma süresince yardımlarını esirgemeyen ve her zaman çalmama destek olan değerli eşim Ülkü Hanım'a teşekkür ederim.

Mehmet ÇARDAK

ÖZET

AFFEDİCİLİK EĞİLİMİNİ ARTTIRMAYA YÖNELİK PSİKO- EĞİTİM PROGRAMININ BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK, PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ, SÜREKLİ KAYGI VE ÖFKE ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Çardak, Mehmet

Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı,
Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı

Danışman: Doç Dr. Mustafa KOÇ

Kasım, 2012, Sayfa Sayısı: xvii (ön kısım) + 149 (tez) + 57 (ekler)

Bu araştırmanın amacı, araştırmacı tarafından hazırlanmış olan affedicilik eğilimini arttırmaya yönelik psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, öfke kontrolü, sürekli kaygı üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırma, deney ve kontrol gruplu ön-test, son-test ve izleme modeline dayalı deneysel bir çalışmadır.

Araştırma, Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören, yapılan değerlendirmeler sonucu affedicilik eğilimleri, belirsizliğe tahammülsüzlükleri, psikolojik iyi oluş ve öfke kontrolü düzeyleri düşük; sürekli kaygı düzeyleri yüksek olan öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirilmiştir.

Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören birinci sınıftan 6 ikinci sınıftan 6 üçüncü sınıftan 8 ve dördüncü sınıftan 10 kişi olmak üzere toplam 30 öğrenci belirlenmiştir. Tesadüfî olarak grup ikiye bölünmüştür. Hangi grubun deney hangi grubun kontrol grubu olacağına tesadüfî olarak karar verilmiştir.

Öğrenciler fakültedeki dokuz ayrı bölümden seçilmiştir. Sosyal Bilgiler Eğitimi, Okul Öncesi Eğitimi, Fen Bilgisi Eğitimi, Sınıf Öğretmenliği, Zihin Engelliler Eğitimi, Türkçe Eğitimi, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ve İlköğretim Matematik Eğitimi Programlarında öğrenim görmektedir.

Dört bağımlı değişkenen hepsi, kendini değerlendirme ölçekleri ile ölçülmüştür (Heartland Affedicilik Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Sürekli Kaygı Ölçeği ve Öfke Kontrol Ölçeği). Bu beş ölçek deney ve kontrol grubuna ön test olarak verilmiştir. Deney grubuna, araştırmacı tarafından geliştirilen 10 oturumluk affedicilik eğilimini arttırmaya yönelik psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise hiçbir çalışma yapılmamıştır. Son test, deney grubunun uygulaması bittikten sonra verilmiştir. İzleme ölçümü dört ölçek için de deneysel uygulamanın bitiminden üç ay sonra alınmıştır. Uygulanan deneysel işlemin sonunda elde edilen bulgular “Çok Değişkenli Varyans Analizi” yöntemiyle incelenmiş ve dört bağımlı değişkenin bileşkesi bakımından deney ve kontrol grupları arasında ölçümler boyunca istatistiksel olarak deney grubu lehine bir gelişme gözlenmiştir. Bağımlı değişkenlerin ayrı ayrı incelenmesi sonucunda gruplar arasında sadece anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Sonuçlar affedicilik eğiliminin artmasının, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, öfke kontrolü ve sürekli kaygı üzerindeki etkisi ile ilgili literatür göz önünde bulundurularak yorumlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Affetme, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Oluş, Sürekli Kaygı, Öfke kontrolü

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE EFFECTS OF THE PSYCHO-EDUCATION CURRICULUM TO ENHANCE THE TENDENCY OF FORGIVENESS ON INTOLERANCE TO UNCERTAINTY, PSYCHOLOGICAL WELL-BEING, PERSISTENT ANXIETY AND ANGER

Çardak, Mehmet

Doctoral Dissertation, The Department of Educational Sciences, The Subfield of Psychological Services in Education

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Mustafa KOÇ

November, Nu. of pages : xvii (pre text) + 149 (main body) + 57 (appendices)

The aim of this research is to examine the effect of psycho-educational program prepared by the researcher to increase the tendency of forgiveness on the intolerance of uncertainty, psychological well-being, anger control and permanent anxiety. Research is an experimental study based on pre-test, final test and monitoring measurement with experimental and control group.

Research was carried out with participation of students studying at the University of Sakarya, Faculty of Education with low levels of tendency of forgiveness, intolerance of uncertainty, psychological well-being, anger control and high levels of permanent anxiety.

6 students in first grade, 6 students in second grade, 8 students in third grade and 10 students in fourth grade, a total of 30 students, studying at the University of Sakarya, Faculty of Education were determined. They were randomly divided into two groups. Which group would be the experimental or control group was decided randomly.

Students were selected from nine separate divisions. Students study in divisions of Social Sciences Education, Pre-school Education, Science Education, Primary Education, Education of Mentally Retarded, Turkish Language Education, Computer

Education and Instructional Technology, Psychological Counseling and Guidance and Elementary Math Education.

All of the four dependent variables were measured with self-assessment scales (Heartland Forgiveness Scale, Psychological Well Being Scale, Intolerance of Uncertainty Scale, Permanent Anxiety Scale, and Anger Control Scale). These five scales were given to the experimental and control groups as a pre-test.

The experimental group was implemented 10 sessions psycho-education program developed by researcher to increase the tendency of forgiveness. There hasn't been any study to the control group. The final test was given after the application of the experimental group. Monitoring measurement was taken for these four scales three months after the end of the experimental application. The findings obtained at the end of the experimental procedure were examined with the method of "Multivariate Analysis of Variance Double" and it was observed statistically significant improvement in favor of experimental group during the measurements between experimental and control groups in terms of the combination of the four dependent variables. Upon review of dependent variables separately, only meaningful difference was observed between the groups. Results have been interpreted by taking into consideration the literature concerning the effect of increasing tendency of forgiveness on intolerance of uncertainty, psychological well-being, anger control and permanent anxiety.

Key Words: Forgiveness, Intolerance of Uncertainty, Psychological Well Being, Permanent Anxiety, Anger Control

Sevgili Murat can ve Betül'e...

İÇİNDEKİLER

Bildirim	iv
Jüri Üyelerinin İmza Sayfası	v
Önsöz	vi
Özet	vii
Abstract	ix
İçindekiler	xii
Tablolar Listesi.....	xv
Şekiller Listesi.....	xvii
Bölüm I	1
Giriş.....	1
1.1 Problem Cümlesi.....	12
1.2. Alt Problemler.....	13
1.3 Araştırmanın Denenceleri	13
1.3 Araştırmanın Önemi.....	14
1.4 Araştırmanın Sınırlılıkları	15
1.5 Tanımlar	15
1.6 Simgeler ve Kısaltmalar.....	16
Bölüm II Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi ve İlgili Araştırmalar	17
2.1 Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi	17
2.1.1 Affetme	17
2.1.1.1 Affetme Kavramını Etkileyen Bazı Kişilik Özellikleri.....	27
2.1.1.2 Affetmeyi Kolaylaştıran Bazı Faktörler.....	29
2.1.2 Belirsizliğe Tahammülsüzlük	40
2.1.3 Psikolojik İyi Olma	46
2.1.3.1 Ryff'in Psikolojik iyi Oluş Kuramı.....	49
2.1.3.2 Kendini kabul	50
2.1.3.3 Diğerleriyle Olumlu ilişkiler.....	50
2.1.3.4 Otonomi	50
2.1.3.5 Çevresel Hâkimiyet.....	51
2.1.3.6 Yaşamın amacı	51

2.1.3.7 Kişisel Gelişim	51
2.1.4 Sürekli Kaygı	51
2.1.4.1 Sigmund Freud'a göre kaygı	53
2.1.4.2 Karen Horney'e göre kaygı	54
2.1.4.3 Harry Stack Sullivan' göre kaygı	55
2.1.5 Sürekli Öfke	55
2.2 Araştırmada Ele Alınan Değişkenlerle İlgili Yapılan Araştırmalar	60
2.2.1 Affetme ile ilgili araştırmalar	60
2.2.2 Belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili araştırmalar	67
2.2.3 Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Araştırmalar	70
2.2.4 Sürekli Kaygı İle İlgili Araştırmalar	71
2.2.5 Sürekli öfke ile ilgili araştırmalar	75
BÖLÜM III Yöntem	79
3.1 Araştırma Deseni	79
3.2 Araştırma Grubu	82
3.2.1 Grupların Oluşturulma Süreci	82
3.3 Veri Toplama Araçları	86
3.3.1 Demografik Bilgi Formu	87
3.3.2 Heartland Affedicilik Ölçeği (HAÖ)	87
3.3.3 Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ)	88
3.3.4 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ)	89
3.3.5 Sürekli Kaygı Düzeyi Ölçeği (SKDÖ)	90
3.3.6 Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği (SÖÖİTÖ)	92
3.4 Deney ve Kontrol Gruplarına Uygulanan İşlemler	94
3.4.1 Deney Grubuna Uygulanan İşlemler	94
3.4.2 Kontrol Grubuna Uygulanan İşlemler	94
3.5 Verilerin Analizi	96
Bölüm IV Bulgular	97
4.1 Affedicilik Eğilimine İlişkin Bulgular	97
4.2 Belirsizliğe Tahammülsüzlüğe İlişkin Bulgular	103
4.3 Psikolojik İyi Oluşa İlişkin Bulgular	107
4.4 Sürekli Kaygıya İlişkin Bulgular	111

4.5 Sürekli Öfkeye İlişkin Bulgular	115
Bölüm V Tartışma, Sonuç ve Öneriler.....	120
5.1. Affedicilik Eğilim Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışılması	120
5.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	121
5.3. Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Bulguların Tartışılması	122
5.4. Öfke Kontrol Düzeyi İle İlgili Bulguların Tartışılması.....	124
5.5. Sürekli Kaygı Düzeyi İle İlgili Bulguların Tartışılması.....	125
5.4 Öneriler	127
Kaynaklar	130
Ekler	150
Özgeçmiş.....	207

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Araştırma Deseni	81
Tablo 2. Araştırmanın Denek Havuzunu Oluşturmak Amacıyla (AÖ), (BTÖ), (PİOÖ), (SKDÖ) ve (SÖÖİTÖ) Uygulanan Tüm Öğrencilerin Programlara Dağılımı	83
Tablo 3. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Deneklerin Bölüm, Sınıf ve Cinsiyete Göre Sayısal Dağılımları.....	86
Tablo 4. Affetme Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiği'ne Göre ANOVA Sonuçları.....	97
Tablo 5. Deney ve Kontrol Gruplarının HAÖ Heartland Affetme Ölçeği Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	99
Tablo 6. Deney ve Kontrol Gruplarının HAÖ Heartland Affetme Ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları	100
Tablo 7. Deney ve Kontrol Gruplarının HAÖ Heartland Affetme Ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları	101
Tablo 8. Deney ve Kontrol Gruplarının Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ) Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	103
Tablo 9. Deney ve Kontrol Gruplarının Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ) Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları.....	104
Tablo 10. Deney ve Kontrol Gruplarının BTÖ Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları.....	105
Tablo 11. Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ) Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	107
Tablo 12. Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ) Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları	108
Tablo 13. Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Ölçeği (PİOÖ) Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları.....	109
Tablo 14. Deney ve Kontrol Gruplarının Sürekli Kaygı Ölçeği (SKDÖ) Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	111

Tablo 15. Deney ve Kontrol Gruplarının Sürekli Kaygı Ölçeği (SKDÖ) Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları	112
Tablo 16. Deney ve Kontrol Gruplarının SKDÖ Sürekli Kaygı Ölçeği Ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları	113
Tablo 17. Deney ve Kontrol Gruplarının Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarz Ölçeği (SÖÖİTÖ) Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	115
Tablo 18. Deney ve Kontrol Gruplarının Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarz Ölçeği (SÖÖİTÖ) Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları.....	116
Tablo 19. Deney ve Kontrol Gruplarının Sürekli Kaygı Ölçeği Ölçeği (SÖÖİTÖ) Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları.....	117

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden HAÖ Affetme Puan Ortalamaları	102
Şekil 2. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları BTÖ Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puan Ortalamaları.....	106
Şekil 3. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları PİÖÖ Psikolojik İyi Oluş Puan Ortalamaları	110
Şekil 4. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları SKDÖ Sürekli Kaygı Puan Ortalamaları.....	114
Şekil 5. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları SÖÖİTÖ Sürekli Öfke Puan Ortalamaları.....	118
Şekil 6 Affedicilik, psikolojik iyi oluş ve sonuçları.....	123
Şekil 7 Affedicilik Eğilimi ve Öfke Kontrolü Sürecine İlişkin Sarmal	125

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde; yapılan araştırmanın problemine, belirlenen problem cümlesine uygun oluşturulan araştırmanın amacına, araştırmanın içeriğine uygun olarak belirlenmiş denencelere, araştırmanın önemine, araştırmanın sınırlılıklarına ve varsayımlarına ve son olarak araştırmada yer alan temel kavramlara ilişkin tanımlamalara ve kısaltmalara yer verilmiştir.

*Affetmek ve unutmak, iyi insanların intikamıdır (**F. Von Schiller**).

Affetmenin ne olduğunu yalnız cesurlar bilir, korkakların tabiatında af diye bir şey yoktur (**Laurence Sterne).

İnsan var olduğu ilk andan beri çevresindeki kişiler ve nesnelere ilişki içerisinde olma eğilimi göstermektedir. Kişinin gerek maddi anlamda yaşamını devam ettirme kaygısı, gerekse sosyal manada ihtiyaçlarını giderme dürtüsü kişiler arası etkileşimin önemini arttırmaktadır. Sullivan'a göre kişilik (ben), kişiler arası ilişkilerde ortaya çıkan dinamik bir süreç olup, tüm amacı kaygıdan kurtulmaktır. Kaygıyı doğuran şey ise, başkalarının özellikle de bireyin yakın ilişkide bulunduğu kişilerin onu onaylamamasıdır (Adasal, 1977; Yanbastı, 1990). Bu bağlamda Sullivan kaygı sonucu oluşmuş üç ayrı 'Ben'den söz eder. Buna göre 'İyi ben' (anne ile iyi ilişkiler sonucu oluşan, bireyin kendine karşı olumlu duygular geliştirdiği benlik), 'Kötü ben' (annenin iyi karşılamadığı yaşantılar sonucunda oluşan, kaygı doğuran, bireyin kendisine karşı olumsuz duygular geliştirdiği benlik), 'Ben ve Ben Olmayan' (annenin hiç hoş karşılamadığı yaşantılar sonucu oluşan benlik)'dir (Yanbastı, 1990).

Doğumdan ergenliğe kadar olan dönemi 7 evrede inceleyen Sullivan, Freud'dan sonra kişilik gelişimini evreler halinde inceleyen tek kişidir. Bu evreler:

1. Evre- Dilden Yararlanma (Bebeklik)

Konuşmanın kazanılmasına kadar süren bu evrede bebek, ihtiyaçları giderildiği oranda haz duyar. Giderek ayrı bir beden olduğunu fark eder, böylece ihtiyaçlarını

anneden bağımsız karşılama girişimleri başlatır. Bu noktada anne ile olan ilişkilerin niteliği çok önemlidir. Çünkü bu dönemde bebeğin zihninde çok çeşitli anne imgeleri oluşur. Ayrıca bebek prototaksik düşünceden, parataksik düşünceye geçer (Adasal, 1977; Köknel, 1997; Yanbastı, 1990).

2. Evre- İnsanlarla Beraber Yaşama (İlk Çocukluk)

Akranlar ve yetişkinlerle kısmi ilişkilerin ortaya çıktığı bu evrede, sözlü dil kullanılmaya ve oyun arkadaşlarına ihtiyaç duyulmaya başlamıştır. Bu evrede oluşan cinsel benlik, yetişkinlerin model alınmasıyla gerçekleşir. Özellikle bu evrede gerçekleşen çevre etkileşimleri çocuğun kişilik oluşumunu büyük oranda etkiler (Adasal, 1977; Köknel, 1997; Yanbastı, 1990).

3. Evre- Hemcinsleriyle Yakın İlişkiler Kurma (ikinci Çocukluk)

Akranı olan hemcinsleriyle ilişki kurma davranışlarının ortaya çıktığı bu evre, ilkokul yıllarını kapsamakta ve çocuk özellikle sosyalleşmeyi bu evrede kazanmaktadır (Adasal, 1977; Köknel, 1997; Yanbastı, 1990).

4. Evre- Karşı Cinsle Yakın İlişkiler Kurma (Ön ergenlik)

Gerçek cinsel belirtilerin ve karşı cinsle ilişkilerin ortaya çıktığı bu evrede, cinsel tercihlerin belirlendiği ve karşı cinse yoğun duygular hissedildiği görülür. Kişi, akranlarıyla yakın ilişki kurmak için güçlü bir gereksinim hisseder. Geniş arkadaş grupları olsa da grup içinde daha yakın çiftler kolayca fark edilir. Bu özel arkadaşlığın, önemli psikolojik işlevleri vardır. Örneğin çocuk, karşısındaki insanın gereksinimlerine duyarlı olmayı öğrenir. Ayrıca bu arkadaşlık, çocuğun kendi değerini bulduğu bir ilişkidir; bu ilişki içinde çocuk, kendini kabul edilmiş ve sevilmiş hisseder. Böylesi özel ilişkiler geliştiremeyen çocuklar, acı bir yalnızlık duygusu yaşayabilirler. Bu evrede yakın arkadaşlık kuramayanlar, daha sonra yakın ilişki kurmakta zorlanırlar (Burger, 2006).

5. Evre- Amaçlı Davranışlar (Erken Ergenlik)

Ergenlik belirtilerinin başladığı dönemdir. Ergen, fiziksel değişikliklerle birlikte cinsel çekicilik olgusunu da keşfeder. Bu evrede pek çok ergenin kendine duyduğu güven sarsılır. Özgüven ve kişinin kendine verdiği değer, çoğu zaman cinsel çekicilik ve başarıyla ölçülmeye başlar. Kendini cinsel (görünüş!) açıdan çekici ve etkin

bulmayanlar, bu konuda yaşlılarının gerisinde kaldıklarını düşünenlerde özgüven sarsılır. Bu dönemde anne-baba tutumları da bir çatıma kaynağıdır (Burger, 2006). Bir başka kişiyle sevgi ilişkilerin başlatılmasına dek süren bu evrede, görev ve sorumluluk duygularının yoğun olduğu ve benliğin tutarlı bir nitelik kazandığı görülür.

6. Geç-Ergenlik Evresi

Ergenlik yıllarının sonudur. Temel sorun uzun süreli bir ilişki (ÖSS!) içinde tatmin edici cinsel etkinlik yaşamamaktır. Bu evre aynı zamanda, iş bulmak ve maddi sorunlarla uğraşmak gibi yetişkin konularına geçişi de içerir. İnsanlar bu evrede, daha önceki dönemlerde kullanmış oldukları kaygı giderme yöntemlerinin bedellerini ödemeye başlarlar. Örneğin “seçici dikkatsizlik” yöntemini fazla kullanmış olan kişilerin “kendilik kişileştirmeleri” bozuk olacak ve sonuçta seçimleri isabetsiz olacaktır (Burger, 2006).

7. Evre-Olgun Yaşayış (Yetişkinlik)

Önceki evrelerden başarıyla geçen kişi, gerçek anlamda bir kişilik kazanmış olarak yaşamını sürdürür (Adasal, 1977; Köknel, 1997; Yanbastı, 1990).

Sullivan'a göre, kaygı oluşumunun nedenlerinin başında, kişinin yetişmesinde etkili olan kişiler gelir. Bu ilişkiler, çocuğun ebeveyni, öğretmenleri, bakıcıları ve yaşlılarını içerir.

Aşırı kaygı, çocuğun yakın çevresinde kaygılı insanların varlığıyla gelişir. Bulaşıcı bir nitelik gösteren kaygı, anneden çocuğa empati yoluyla bulaşır. Çocuğun çevresinde bulunan kötü, yıkıcı kişiler ile reddedici, küçük düşürücü tutumlar çocukta kaygı ve güvensizlik duygularını geliştirir. Sullivan'a göre, yetişkinlerin alaycı, küçük düşürücü tutum ve davranışları özellikle ergenlik döneminde daha yıkıcı etkiler yapar (Geçtan, 2003).

Kaygının ikincil sonuçlarını şöyle ifade edebilir; kaygının yoğunluğu oranında davranışlar aksar, algılama ve dikkat bozuklukları ortaya çıkar.

Benlik sistemini oluşturan savunma tepkileri iki genel biçimde ortaya çıkar (Geçtan, 1986):

1. Kişi, yaşamakta olduğu anksiyete yaratan koşullardan kaçır ya da bu durumları kendisinden uzak tutar.
2. Çevresinden ya da iç dünyasından kaynaklanan ve anksiyete yaratan durumları algılamamaya çalışır. Ortamdan fiziki olarak uzaklaşmak, konuşurken konuyu değiştirmek örnek olarak verilebilir. Kaçmanın olanaksız olduğu durumlarda ise karşıdakini ikna etme, yumuşatma, farklı görünme eğilimi vardır.

Birey mutlu bir hayat sürmek için çevresindeki bireylerle etkileşim içerisine girer. Bu manada bireyler yaşamalarını devam ettirmek ve belirli temel gereksinimlerini gidermek için diğer kişiler ile ilişkiler kurmaktadır. Bireyin yakın, devamlı ve doyum sağlayıcı ilişkiler kurabilmesi ve kurduğu bu ilişkileri belirli bir dönem devam ettirebilmesi yetişkin bir birey olmanın gereklerinden sayılmaktadır. Bu bağlamda incelendiğinde kişiler arası ilişkiler ve bu ilişkilerin boyutları bir bireyin kişilik gelişiminde önemli bir etkiye sahiptir. Bireyler güdüsel olarak başkaları ile ilişki içerisinde kalma eğilimindedirler ve bu kişiler arasındaki ilişkinin kalitesi psikolojik gelişimi eksiksiz tamamlamada önemlidir (Blatt ve Blass, 1996). Bireylerin diğer insanlarla ilişkide bulunma eğilimi beraberinde kişiler arası ilişkilerde, bireylerin bir arada kalma güdüsünün yanı sıra incitici olaylar ve durumlarla karşılaşmaları da söz konusu olabilmektedir (Fincham, 2001).

Kişiler arası ilişkiler incelendiğinde öncelikle bağlanma kavramı ortaya çıkmaktadır. Bağlanma, insanların kendileri için önemli gördükleri birilerine karşı geliştirdikleri güçlü duygusal bağlardır ve bağlanma beşikten mezara kadar devam eden, yaşam boyu bir süreçtir (Bowlby, 1980). Bağlanma kavramına genel olarak bakıldığında, bağlanma ilişkisine de en belirgin bağlanma şekli erken yaşlarda birincil bakıcılar, yetişkinlik dönemi yakın ilişkilerde sevgili ya da eşe bağlanma biçimi olarak karşımıza çıkmaktadır. Yapılan araştırmalarda çıkan sonuçlara bakıldığında bağlanma kavramını Bowlby'nin oluşturduğu bağlanma kuramına dayandığı görülmektedir. Bağlanma ile ilgili araştırmalarda kuramsal çerçevede genellikle bu kuram ve bu kuramın yordayıcılarından bahsedilmektedir (Bowlby, 1973/1980; Hazan ve Shaver, 1987).

Bağlanma kavramına yorum yapan bir diğer kuramda psikodinamik kuramdır. Bağlanma kavramı bu açıdan ele alındığında ilk yaşlarda bağlanma şekli ile kurulan

bağlanma ilişkisi hayat boyu kurulacak yakın ilişkilerin temelini oluşturur (Bowly, 1973). Bowly' a göre; duygusal bağ kurma gereksinimi ve bağlanma eğilimi yeni doğanların yaşamlarını sürdürebilmeleri için gereklidir. Araştırmacıya göre bağlanma gelişimsel açıdan işlevsel bir sistemi ifade eder. Yani bağlanma yeni doğan korunmasız bir bireyin ona bakan kişi ya da kişilere fiziksel yakınlığı güçlü tutarak hem çocukların çevreden gelebilecek tehlikelerden korunmasına yardım eder hem de onlara çevreyi keşfetmeleri için gerekli alt yapıları sağlar. Bu yönüyle de bağlanma kavramı işlevsel bir hal almış olur. Bebeklikte bağlanmanın genel geçer üç işlevinden bahsedilebilir. İlki özellikle bebeğin çevresinden bir tehdit durumu hissettiğinde bağlanma kişisine yakın olmak istemesi, ikinci bebeğin tehdit durumunda bağlandığı kişi ile olan yakınlığı güvenli bir sığınak olarak hissetmesi ve son olarak üçüncüsü ise bebek çevreyi keşfetmeye başladığında bağlandığı yakın kişiye güvenle geri dönülebilecek bir yer olarak görmesidir (Bowly, 1973).

Yaşam var olduğundan beri insanlar kendilerinin neyi mutlu ettiğini ve insanların temel olarak mutluluklarının neye dayandığını hep sorgulamışlardır. Bu yüzden mutluluk kavramı insanların her zaman ilgi odağı olmuştur. İnsan var olduğu günden beri mutluluğun kaynağını aramıştır. Bundan dolayı mutluluk kavramı üzerinde farklı tanımlamalarda bulunulmuştur.

Günümüzde mutluluk hali farklı kavramlarla açıklanmaya çalışılmıştır. Bunlardan biri de iyi oluş kavramıdır. İyi oluş kavramının yanında öznel iyi oluş, yaşam doyumu, yaşam kalitesi ve iyilik hali gibi kavramların mutluluk kavramları yerine kullanıldığı görülmektedir. Bu kavramların tamamının anlamları aynı olmamasına rağmen aralarında büyük oranda ilişki bulunmaktadır. Çünkü bu kavramların hepsi bireyin olumlu işlevde bulunmasını ve mutluluğunu sağlayan koşullarla ilgilidir (Dost, 2005).

İyilik hali genel olarak bir yaşam yolu olarak ifade edilmektedir. Genel anlamda iyi olma hali özellikle normal düzeyde sağlıklı olmaya; beden, akıl ve ruhun bütünleştiği, bireysel amaç olarak doğru tavrı benimsemiş olma durumunu benimsemiş ve daha dolu bir yaşam geçirme hedefi olan, sosyal, kişisel, çevresel olarak tüm alanlarda işlevsel olan bir yaşamı ifade etmektedir (Myers, Sweneey, Witmer, 2003). Bireyin sağlığı ve iyilik hali ile sürdürmekte olduğu yaşam tarzı birbiri ile yakından ilişkilidir. İyilik hali hareketi, sağlığı güçlendiren etkenleri

belirlemeyi ve bireylerin yaşama biçimlerinde bu yönde değişiklikler yapmayı amaçlamaktadır. Bireylerin sürdürdükleri yaşam biçimleri onların kaderi değildir (Doğan, 2006).

Diener (2006); öznel iyi oluşu insanların kendi yaşamlarını değerlendirmesi olarak betimlemiştir. Öznel iyi oluş ile ilgili kavramların biri de, iyilik halidir. Genel anlamda iyilik hali “bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal boyutlarda işlerliğinin geliştirilmesinin amaçlandığı bir yaşam biçimi” olarak tanımlanmaktadır (Doğan, 2006). Genel olarak öznel iyi oluş kavramı; insanların yaşamlarını genel bir yargıya, yaşam alanına veya içerisinde bulunduğu anın duygusal hislerinin neler olduğuna dayanarak değerlendirmeler yapmasıdır. Yani öznel iyi oluş kavramı kişinin yaşamındaki çeşitli değerlendirmelerin farklı türlerini içerisinde barındıran şemsiye bir kavram olarak da ifade edilebilir (Diener, 2006).

Öznel iyi oluş alanı kısa, anlık durumlarla değil, bireylerin uzun dönem içerisinde buldukları ruh hallerine odaklanmıştır. Bireyler yaşam içerisinde yeni olaylar karşısında ruhsal durumlarında iniş çıkışlar yaşamlarına rağmen bu konuda çalışan araştırmacılar genel olarak kişilerin daha geniş zaman dilimi içerisindeki genel ruh halleri ile ilgilenmişlerdir. Genel olarak öznel iyi oluş hali anlık mutluluk ile genel iyi olma hali aynı sonuçları vermez. Bu nedenle öznel iyi oluş araştırmaları kısa süreli duyguların yerine uzun süreli iyilik hali duygulanımına dayanır (Diener, Suh ve Oishi,1997).

Öznel iyi oluş halini etkileyen birçok etmeden söz edilebilir. Bu etmenler genellikle insanların içerisinde buldukları duygu halleridir. Duygular ruh durumumuzun nasıl olduğunu bildiren haberciler olarak ifade edilmektedir (Navaro,1999). Temel duygular farklı araştırmacılar tarafından farklı alanlarda kategorize edilmiştir. Ama çoğunluğun ortak paydada bulunduğu genel geçer yedi duygu üzerinde yoğunlaşılabilir. Bunlar; mutluluk, hayret, korku, üzüntü, öfke, tikslenme ve küçük görmedir (Dökmen, 1994).

Duygular genel olarak olumlu duygu ve olumsuz duygu olarak iki genel başlık altında toplanabilir. Bireylerin sahip olduğu olumsuz duygu halleri bazen psikolojik bir rahatsızlığın kaynağı olarak görülebilir. Oysa normal olumsuz duygular, aynen olumlu duygular gibi hayatın bir parçası olarak değerlendirilmelidir. Yani fiziksel bir acı veya ağrıda olduğu gibi bizi fark etmemiz gereken potansiyel bir sorun olduğu

konusunda uyarıcı konumunda bulunabilirler (Beck, 2001).

Yapılan araştırmalar incelendiğinde yaşam doyumunu ve mutluluk kavramları başlığı altında öznel ve psikolojik iyi olma kavramları ortaya çıkmaktadır. Bu kavramlar birbirlerine benzeseler bile aynı anlamları içermemektedirler. Öznel iyi oluş genelde mutluluk, rahatlama ve problemim görelisi olarak yokluğu anlamına gelirken; psikolojik iyi oluş, meydan okuma, çaba harcama, kişisel gelişim ve büyüme için uğraşma olarak tanımlanmaktadır (Waterman, 1993). Bir başka deyişle öznel iyi oluş bir sonuç, psikolojik iyi oluş ise bu sonuca ulaştıran bir süreci ifade etmektedir.

Bilinen pek çok teori, dürüst ve sıcak kişiler arası ilişkilerin öneminden söz eder. Sevebilme ve bunun doğurduğu diğer beceriler zihin sağlığının önemli bileşenlerinden kabul edilir. Yetişkinler ile ilgili gelişimsel teorilerde diğerleriyle sıcak ve yakın ilişkilere ve diğerleriyle üretken biçimde rehberlik ve yönlendirmenin öneminden söz eder. Bu nedenle, diğerleriyle pozitif ilişkiler psikolojik iyi oluş kavramı içinde önemi tekrarlanan bir kavramdır (Ryff, 1989). Özellikle yakın ilişkilerde, bireyler kendilerini daha kolay incinebilir bir hale getirirler ve bu iki tür durumla sonuçlanabilmektedir. Birincisi, ilişkideki yakınlığa işaret ettiği için, kişinin iyi olma haline hizmet etmesi iken ikincisi bireyin yakın ilişkide olduğu kişinin hatalarından dolayı incinmesinin kaçınılmaz olmasıdır. Bu da bireyin kendini yakın ilişkisinde daha kolay incinebilir kılmasından kaynaklanmaktadır. Böyle bir incinme sonrasında birey kızgınlık, gücenme ve hayal kırıklığı gibi bazı olumsuz duygular deneyimlemekte ve kaçınma ya da öç alma gibi bazı tipik davranışlar sergilemektedir. Ancak bireyin başkalarıyla ilişkili olma durumunu devam ettirme yönünde bir güdüsü söz konusudur ve bu tür olumsuz duyguların üstesinden gelmesinde ve ilişkisini devam ettirmesinde bağışlamanın önemli bir rolü vardır (McCullough ve diğerleri, 1998; Fincham, 2001).

Bireylerin yaşam doyumlarının yüksek olması, mutluluklarının süreğen hale gelebilmesi için yaşamlarındaki ilişkilerin normal düzeyde sorunsuz olmasına bağlanabilir. Bireyler arası ilişkilerde normal yaşamda birçok sorun olabilir. Kişiler bazı durumlarda haksızlığa uğramış olabilirler. Bu durum da bireylerin yaşam doyumları ve iyi oluş durumlarını olumsuz yönde etkileyebilir. İncinen birey inciten bireye kırılmış ve bundan dolayı o kişiye öfkelenmiş olabilir. Bu olumsuz duygular incinen kişinin psikolojik iyi olma hali durumunu olumsuz yönde etkiler. İncinen kişi

eğer kendini inciten kişiye karşı bir bağlanma durumu içerisinde ise bu süreç daha zor geçebilir. Çünkü bireyler bağlanma duygusu hissettiği kişi ile iyi ilişkiler kurma güdüsü içerisindedir. Bu ihtiyaç giderilmezse bireylerde bir gerginlik ve öfke durumu ortaya çıkar. Bu yüzden affedicilik kavramı böyle durumlarda iyileştirici bir etkiye sahip bir hal alır. Affetme kavramı psikolojide geçmişten günümüze birçok araştırmacının dikkatini çekmiş ve birçok araştırmacının ilham kaynağı olmuştur. Affetme kavramı pozitif bir bilim olan psikolojiden önce felsefe ve din kavramları ile açıklanmaya çalışılmıştır. Bundan dolayı ilk olarak affetme kavramının geçmişten günümüze tarihsel bir süreç içerisinde din ve felsefe kapsamında irdelemek gerekir.

Felsefi anlamda affedicilik ilkesi erdemlilik kavramıyla eşdeğer tutulmuştur. Kişinin erdemli olarak kabul edilmesi için kendisine karşı suç işleyen bireyleri affetme oranı ile eş tutulmuştur. Yüzyıllar boyu toplumlar affetme kavramını olumlu kişilik oranlarıyla eşleştirmişlerdir. İncitilen kişinin suçluyu affetmesi merhamet ve vicdan kavramlarıyla rtştrlmektedir. Merhametli insan karşısındaki bireyi bağışlarken kin ve intikam duygularını içinde barındırmaz. Bu yönüyle affetme, felsefe içerisinde ahlakla bağlantılı olarak ele alınmaktadır (Enright ve Fitzgibbons, 2000).

Görüldüğü gibi felsefi anlamda affetme bir zorunluluktan öte kişinin kendi tercihine bırakılmış bir durumdur. Kişi kendini inciten veya mağdur eden bireyi isterse affeder isterse affetmez. Ama affederse olumlu ilişkilerin başlamasına yol açacağından ve bireyin hem kendinde hem de suçlu da olumlu psikolojik ilişkiler yaratacağından ahlaki olarak yüksek değere sahip olacağı kanısına varılmıştır.

Affetme, çok boyutlu psikolojik bir yapı olarak birçok düzey içerisinde tanımlanmıştır. Affetme düzeyleri, kişisel affetme (kendini affetme), kişilerarası affetme (diğerini bağışlama), ortak (communal) affetme (bir toplulukta etnik grupların birbirini affetmesi), ulus içindeki toplulukları affetme (bir ülkede farklı toplulukların birbirini affetmesi) ve uluslararası affetme (farklı ulusların birbirini affetmesi) olarak verilmektedir (Hepp-Dax, 1996).

Affetme kavramı kişiler arası ilişkiler kapsamında sosyal psikoloji disiplini içinde birçok araştırmaya konu olmuştur. Fakat yapılan çalışmalar ilişki boyutuyla sınırlı kalmış, affetme kavramını oluşturan dinamiklere çok az yer verilmiştir. Pozitif psikolojinin gelişimiyle birlikte affedicilik kavramı da daha derinlemesine

incelenmiş olup; affediciliği yordayan ve affedicilikle ilişkili yeni çalışmalar yapılmıştır ve hala yapılmaktadır.

Psikodinamik yaklaşımda (Pingleton, 1989), affetmenin, kişinin doğruluk, adalet gibi kavramlarının zedelenmesiyle birlikte başladığı ifade edilmektedir. İncinme, benliğin görkemli narsisistik yönlerine zarar vermektedir. Bununla birlikte, kişi, insani değerlerini vurgulayan bir farkındalığa sahip olmaktadır. Bu farkındalık, kişinin gerçekte herkes gibi incinebilir olduğunu, başkalarının sevgi ve saygısına ihtiyacı olduğunu, bazı durumların kontrolünde yetersiz olduğunu kabul etmesine yardımcı olmaktadır (Akt. Bowman, 2003).

Psikodinamik yaklaşıma göre bağışlayıcılık öfkeden, saldırganlıktan vazgeçip yerine merhamet ve iyilikseverlik duygularını koyma çabalarıdır. Psikodinamik yaklaşımı benimseyen araştırmacılara göre ise affediciliğin altında yatan en gizil güç sevmeye ve farkında olunmayan bağlılık ilkesidir. Bu bakış açısı, zarar verene karşı daha olumlu ve hatta sevgi dolu duyguları içermektedir (Scobie ve Scobie, 1998).

Yapılan bazı araştırmalarda da bağlanım ile affetme arasında nedensel bir ilişkiye işaret edilmektedir (Finkel, Rusbult, Kumashiro ve Hannon, 2002; Karremans ve Van Lange, 2004). Karamens ve Van Lange (2004), üniversite öğrencilerinde, affetmenin ilişki sonrası tepkileri yordayıp yordamadığına bakmışlardır. Affetme düzeyinin, ilişkide işbirliği yapmayı, uyma ve fedakârlık yapma isteğini, zarar verenin bağlanma düzeyinden bağımsız olarak yordadığını bulmuşlardır.

Affetme sürecinin öncesinde bir suç olgusu vardır. Bir davranışın suç oluşturması için mağdur olan bireyde hem fiziksel olarak hem de psikolojik olarak bir incinme ve zarar verme durumunun olması gereklidir. Kişi bu olaylar karşısında incinmiş olduğunun farkına vardıldıktan sonra affetme kavramı ortaya çıkabilir. Bazı durumlarda suç olgusu varken bile incinen birey bunun farkında olmazsa affetme gibi bir uyum sürecine girilmesi mümkün olmamaktadır. Affetme süreci aslında uyum veya ilişkiyi devam ettirme olarak algılanmaktadır. Affetme sürecinin öncesinde bir suç kavramı varken affetme sürecinin sonrasında bir uyum süreci oluşur. Karşılıklı affetme durumlarında en çok görülen durum uyum durumudur, bu görüşü destekleyen açıklama ise şöyledir: Affetme uyumsuzluğu bir nevi gideren bir durum olarak ifade edilmektedir.

Affetmenin bir müdahale yöntemi olarak kullanıldığı süreç modellerinin son otuz yıldır artması affetme kavramının daha iyi anlaşılmasını sağlamıştır (Enright, Eastin, Golden, Sarinopoulos ve Freedman, 1992). Danışanlar zaman zaman aralarındaki uyum problemini çözmek amacıyla danışana başvurduklarında, danışman bu problemi çözmek için zaman zaman affetme terapilerini kullanır. Çünkü affetme kavramı karşılıklı sevmeye, iyi niyet göstergesi olarak kabul edilir. Bu iyi niyetin ortaya çıkması bireyler arasındaki uyum problemlerinin halledilmesini kolaylaştırır. İlişkilerde temeli teşkil eden sorun bu modele göre incinme veya suç kavramıyla ele alınır. Ortada bir suç vardır ve bu durum ilişkiyi olumsuz etkiler. Bu durumun ortadan kaldırılması için affedicilik kavramının oluşturulması gereklidir. Suçun düzeyi ne olursa olsun sonucunda bir affetme durumu olmalıdır.

Affetme kavramında araştırmalar genel olarak incinen kişinin suçlu kişiyi affetmesi üzerine yoğunlaşmıştır. Çünkü bireyler arası affetmelerde suçlu kişinin asıl olarak incinen kişi tarafından bağışlanmayı beklemesi öngörülmüştür. Bunun dışında suçlu kişi mağdur kişiden ayrı olarak kendi kendini affetme eğilimi gösterebiliyor mu? Bu da cevaplanması gereken önemli bir sorudur. Affetme kavramı, süreç modelleri incelendiğinde bu sorunun cevabı net bir şekilde cevap bulacaktır. Süreç modellerine yönelik terapi sürecinde kişinin başkasını affetmesi için ilk adım olarak kendini affetmesi sağlanmaktadır (Worthington ve Diblasio, 1990). Böylelikle suçlu kişiyi anlamak daha kolay olacaktır. Eğer bu sağlanmazsa suçlu kişiye karşı sahte affetme (pseudo-forgiveness) oluşacaktır (Worthington ve Wade, 1999). Affetme hakkındaki çoğu kuramsal açıklamalar ve yapılan çalışmalar bağışlanan kişiden çok bağışlayan kişiye odaklanmıştır (Bassett, Bassett, Lloyd ve Johnson, 2006). Bağışlayan kişiye odaklanmanın en önemli sebeplerinden biri, bağışlayan kişinin içsel ve bilişsel yapılarını incelemek ve değiştirmek; suçlu kişinin suçunu veya hatasını değiştirmekten daha mantıklı ve kolay bir iş olmasından kaynaklanabilir. Başka bir deyişle suçu ve hatayı engellemek daha çok hukuksal bir süreç iken affetmek kavramı psikolojik bir süreçtir.

Süreç modellerinde affetmeye aşama aşama yaklaşılmış ve terapi sürecinde affetmeyle ilişkili faktörler kontrol altına alınmaya çalışılmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının bu faktörlerden biri olduğu düşünülmektedir.

Belirsizlik kavramı bir olayın ve herhangi bir davranışının sonucunun ne olacağını

bilmeme olarak tanımlanır. Belirsizlik kavramı insan psikolojisi üzerinde olumsuz etkiler bırakan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Belirsizlik kavramı genel olarak devamında endişe kaygı ve korku kavramını beraberinde getirir. Çünkü insan olarak adlandırılan canlı varlık geleceğinden emin olmak ve yarınını garanti altına almak ister. Bundan dolayı kişinin yaşantısında belirsizlik varsa bu durum iyi oluş üzerinde olumsuz etkiler yaratır. Bu etkiler literatür incelendiğinde genellikle tahammülsüzlük kavramı ile tanımlanır. Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı böylelikle psikoloji biliminde yerini almış olur. Ve belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsiz olay ve durumlara karşı duygusal, bilişsel ve davranışsal olumsuz tepki verme yatkınlığı olarak tanımlanır (Buhr ve Dugas, 2002).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve kontrol algısı da ayrı ayrı kaygı ile ilişkili kavramlardır. Düşük kontrol algısının, kaygıyla (Weems ve Silverman, 2006) ve olayların nedenleriyle ilgili belirsizlik inançlarıyla ilişkili olduğu bilinmektedir (Edwards ve Weary,1998). Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı psikoloji biliminde aslında endişe kavramının alt bileşeni olarak kabul edilmektedir Patolojik endişenin ve yaygın kaygı bozukluğunun altında yatan dört temel bilişsel süreç: Belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ile ilgili olumlu inançlar, problem çözmeye yetersizlik ve bilişsel kaçınma olarak görülür (Dugas ve Koerner, 2005). Bu yüzden belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı endişe kavramından farklı olmasına rağmen birbirlerinden ayrı değerlendirilemezler.

Belirsizlik durumu farklı sebeplerden dolayı ortaya çıkmış olabilir. Kişi gelecekte olacak bir olaydan emin olmayabilir, kişi gelecekle oluşacak bir olayın sonuçlarının olumlu mu olumsuz mu etki yaratacağını bilmeyebilir bu durumlar belirsizlik kavramını doğurur. Bir başka deyişle birey geleceğiyle ilgili kaygı verici karışık bir olayın sonuçlarına odaklanmışken bu belirsizlikten dolayı ne yapacağına karar veremeyebilir. Tüm bu değişkenler belirsizlik kavramı içerisinde değerlendirilir. Kişinin bu durum karşısında sinirlenmesi, korkması, heyecan duyması, kaygılanması ve endişelenmesi insan psikolojisinin belirsizlik karşısında yaşadığı çıkmazlardan kaynaklanmaktadır.

- Belirsizlik,
- Öfke ifade tarzı,
- Sürekli kaygı,
- Psikolojik iyi oluş kavramlarının insanın psiko-sosyal yaşam için ne kadar önemli olduğunu ve birbirlerini ne kadar etkilediklerini ortaya koymaktadır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı birçok tanımlama almış olmasına rağmen belirsizlik kavramının tanımında genel kanı; gelecek ile ilgili tahmin edilemeyen bir durumda kişide oluşan rahatsızlık olarak değerlendirilmiştir. Gelecekle ilgili belirsiz bir durumun tehdit olarak algılanması kaygı bozuklukları araştırmalarında sıkça araştırılır, çünkü kaygı bozukluklarında gelecekle ilgili olumsuzluk beklentisi vardır (Grenier, Barette, Ladouceur, 2005) ve bu durum belirsizliğin kişide oluşturduğu boşluk ve stresten kaynaklanmaktadır.

Affetme kavramı ilişkilerimizde ve kişiliğimizde önemli bir yere sahiptir. Bu yüzden affedicilik kavramıyla ilişkili yapılar tespit edilirse sosyal psikoloji ve pozitif psikoloji alan yazımına önemli bir katkı sağlanacağı düşünülmektedir. Yapılan bu çalışmada affedicilik kavramı ile ilişkili veya affedicilik kavramını yordadığı düşünülen belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve sürekli öfke kavramları birlikte incelenecektir.

Buna ek olarak incinmeden ötürü kişiler arası ilişkilerde hasara uğrayan veya uğrama ihtimalindeki kişilere yönelik affedicilik eğitim programı geliştirilmiş; böylelikle kişilerin daha sağlıklı psikolojik yapı ile daha sağlam kişiler arası ilişkiler özellikle yakın ilişkiler geliştirmesi adına öneriler geliştirilmiştir.

1.1 PROBLEM CÜMLESİ

Affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerinde nasıl bir etkisi vardır?

1.2. ALT PROBLEMLER

1. Affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının affedicilik üzerinde etkisi var mıdır?
2. Affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde etkisi var mıdır?
3. Affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının psikolojik iyi oluş üzerinde etkisi var mıdır?
4. Affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının sürekli kaygı üzerinde etkisi var mıdır?
5. Affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının sürekli öfke üzerinde etkisi var mıdır?

1.3 ARAŞTIRMANIN DENENCELERİ

Araştırmada, yukarıda ifade edilen amaç çerçevesinde, aşağıda belirtilen araştırma denenceleri test edilecektir.

Ana Denence: Araştırmacı tarafından hazırlanan psiko-eğitim programı, affedicilik eğilimini arttırmada etkilidir.

Denence 1: Affedicilik, bireyin belirsizliği daha olumlu değerlendirmesine neden olan bir faktördür.

Denence 2: Affedicilik, bireyin psikolojik iyi oluş için daha çok çaba sarf etmesine neden olmaktadır.

Denence 3: Affedicilik yönelimli psiko-eğitim programını sürekli kaygı düzeyini azaltmada etkilidir.

Denence 4: Affedicilik yönelimli psiko-eğitim programını sürekli öfke düzeyini azaltmada etkilidir.

1.3 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Affedicilik eğiliminin düşük olduğu toplumlarda sosyal yaşamın gerektirdiği dinamiklerin oluşması ya çok zordur ya da mümkün değildir. Sosyal yaşam birlikte çalışmayı, iş birliğini, paylaşmayı, sorumluluk almayı ve iletişimi gerektirmektedir. Bu dinamiklerin oluşmasında etkin olan faktörlerden biri de “affedicilik” eğilimidir. Bu bağlamda affedicilik eğilimini hem yordayan faktörlerin belirlenmesi hem de bu eğilimi artırabilecek bir psiko-eğitim programının hazırlanması ve bu programın test edilmesi bu yönüyle orijinaldir.

Bireyler yaşamları boyunca içinde buldukları an ve gelecek hakkında düşünme ve plan yapma eğilimi içerisindedirler. Aile, okul gibi bireylerden oluşan kurumlar da içinde buldukları durumdan yola çıkarak gelecekleri hakkında planlamalar yapmak ihtiyacı ve isteği içerisindedirler. Ancak planlama yapabilmek için şu anda içinde bulunduğu durumun açıkça bilinmesi gerekmektedir. Bireyler var olan durum hakkında yeterli bilgiye sahip olmadıklarında ortaya çıkan belirsizlik durumu bir rahatsızlık durumuna sebep olmaktadır. Çalışma bu yönleri ile dikkate alındığında günceldir.

Bireyin içinde bulunduğu belirsizlik durumu kişide çaresizlik ve kaygıya neden olmaktadır. Belirsizliğin uzun süre devam etmesi durumunda kişide sürekli kaygı durumu ortaya çıkmaktadır. Bireylerin sürekli kaygı içinde oldukları durumlarda yaşamlarını “normal” şekilde sürdüremedikleri bilinmektedir.

Sürekli kaygı durumunda bulunan bireylerde “anormal” olarak adlandırılan davranışların ortaya çıkması kaçınılmazdır. Anormal olarak adlandırılan davranışlar içerisinde büyük bir yer tutan “öfke” durumunun kontrol edilmesi nispeten daha zordur. Bireyde öfkeye neden olan durumların ortadan kaldırılması ve her şeye rağmen öfke durumu içerisinde bulunan bireyler için öfke kontrolü becerilerinin kazandırılması birey ve çevresindekiler açısından büyük önem arz etmektedir.

Toplum içerisinde yaşayan ve sosyal bir varlık olan insanın birey olarak kendi içinde ve toplum içerisinde kendisini nasıl hissettiği, bireyin psikolojik iyi halinin oluşması ve devam etmesi için büyük önem taşımaktadır. Affedicilik gibi sosyal bir duygu,

şimdiki ve gelecek zamana ilişkin duyguları, kaygı durumu, öfke kontrolü gibi bireysel duygular açısından iyi durumda olan bir birey psikolojik olarak iyi durumda olacaktır. İyi durumdaki bireylerden oluşan iyi toplumların oluşması ve varlığını devam ettirebilmesi için bireyle ilgili bu durumların önemi yadsınamaz.

Bireylerin ve toplumların kendilerini “kötü” olarak adlandırdıkları durum içerisinde gördükleri son yıllarda bu konularda yapılacak bir çalışma birey ve toplum sağlığı için ayrı bir önem taşımaktadır. Bireylere yönelik programların, onların en çok ihtiyaç duydukları zamanlarda sunulduğunda en fazla katkıyı yaptığı düşünüldüğünde, yapılacak olan bu çalışmanın çok işlevsel olacağı düşünülmektedir.

1.4 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

1. Araştırma gruplarında yer alan katılımcılar, Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi birinci, ikinci ve üçüncü sınıf öğrencileri arasından seçildiğinden elde edilen bulguların genellenebilirliği benzer koşullara sahip üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Deney grubuna uygulanan affedicilik psiko-eğitim programı on oturum ile sınırlıdır.
3. İzleme çalışmaları, son ölçümden sonra bir ay arayla alınan ölçümlerle sınırlanmıştır.

1.5 TANIMLAR

Affetme: Smedes (1984) bir zarara sebep olan kimsenin cezalandırılmadan bağışlanması olarak tanımlamaktadır.

Psiko-eğitim: Psiko-eğitim programları da tıpkı psikoterapi yöntemleri gibi ruhsal sıkıntıları gidermek ve ilaç tedavisini desteklemek veya koruyucu tedavinin etkinliğini arttırmak için tedavinin bir parçası olarak uygulanır.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük: Belirsiz durumları tehlike kaynağı olarak algılama yanlılığı olarak tanımlanmaktadır (Budner,1962).

Psikolojik İyi Oluş: Kişinin yaşam amaçlarını, potansiyelinin farkında olup olmadığını, diğer insanlarla ilişkisinin kalitesini içermektedir. Daha açık bir anlatımla, kişinin kendini olumlu algılamasını, sınırlılıklarının farkında olduğunda bile kendinden memnun olmasını, diğerleriyle güvenli ve sıcak ilişkiler geliştirmesini, kişisel ihtiyaç ve isteklerini karşılayacak şekilde çevreyi şekillendirmesini, özerk ve bağımsız hareket edebilmesini, yaşam amacının ve anlamının olmasını, kapasitesinin farkında olmasını ve bu kapasitesini geliştirmeye çalışmasını yansıtmaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Sürekli Kaygı: Öz değerlerinin tehdit edildiğini zannetmesi ya da içinde bulunduğu durumları stresli olarak yorumlaması sonucu bireyin hissettiği duyguya sürekli kaygı denir (Spielberger, 1966, Akt. Öner ve Compte, 1998).

Öfke: Spielberger ve arkadaşları öfkeyi, basit bir sinirlilik veya kızgınlık halinden, yoğun hiddet durumuna kadar değişen dereceli bir duygusal durum olarak tanımlamaktadır (Balkaya and Şahin, 2003). Öfkenin şiddeti ve yoğunluğu kişiden kişiye değişmektedir. Kişinin psikolojik durumu şiddetin yoğunluğunu belirleyen önemli bir etkidir. Öfke kavramının genel tanımlarından ve özelliklerinden yola çıkarak öfkeyi Durumluluk Öfke ve Sürekli Öfke olarak ikiye ayırabiliriz.

1. Durumluk Öfke: Amaca yönelmiş davranışın engellenmesi veya haksızlık algılaması karşısında sinirlilik, kızgınlık, gerginlik, hiddet gibi kişiye özgü subjektif duyumsamaların yaşandığını yansıtan bir duygu durumudur (Özer, 1994).

2. Sürekli öfke: Durumluk öfkenin genelde hangi sıklıkla yaşandığını yansıtan bir kavramdır (Özer, 1994).

1.6 SİMGELER ve KISALTMALAR

HAÖ: Heartland Affetme Ölçeği

PİÖÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

BTÖ: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

SKDÖ: Sürekli Kaygı Düzeyi Ölçeği

SÖÖİTÖ: Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarz Ölçeği

BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1 ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ

Bu bölümde araştırmanın kuramsal çerçevesi kapsamında ilk olarak affedicilik, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke kavramlarıyla ilgili kuramsal çerçeve oluşturulmuş. Ardından da çalışma konusu ile ilgili yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1.1 Affetme

Affetme kavramı antik çağlardan beri tedavi ve insan ilişkilerini tamir için temel faktörlerden birisi olarak ele alın gelmiştir (Hargrave ve Sells 1997).

Kavrama dolaylı biçimde değinen çalışmaların varlığından söz etmek mümkün olsa da doğrudan affedicilik üzerine yapılan çalışmaların yeterli boyutlarda olmadığı düşünülmektedir (DiBlasio ve Proctor 1993).

Affediciliği; Hargrave ve Sells (1997); hatalı olan birine karşı öfkenin sonlandırılması, DiBlasio ve Proctor (1993); ilişkilerin ve duygusal yaralanmaların tedavi edilmesi, Smedes (1984); ise bir zarara sebep olan kimsenin cezalandırılmadan affedilmesi olarak tanımlamaktadır. Piderman'a (2010) göre ise affedicilik kinin ve acının uzaklaştırılması, kızgınlık ve intikam düşüncelerinden uzaklaşmaya karar verilmesidir.

Affetme kavramı pozitif bir bilim olan psikolojiden önce felsefe ile açıklanmaya çalışılmıştır. Bu anlamda birçok araştırmacı tarihsel süreç içerisinde psikolojinin felsefi köklerine ulaşmaya çalışmıştır. Felsefi anlamda affedicilik ilkesi erdemlilik kavramıyla eşdeğer tutulmuştur. Kişinin erdemli olarak kabul edilmesi için

kendisine karşı suç işleyen bireyleri affetme oranı ile eş tutulmuştur. Yüzyıllar boyu toplumlar affetme kavramını olumlu kişilik oranlarıyla eşleştirmişlerdir. İncitilen kişinin suçluyu affetmesi merhamet ve vicdan kavramlarıyla örtüştürülmektedir. Merhametli insan karşısındaki bireyi bağışlarken kin ve intikam duygularını içinde barındırmaz. Bu yönüyle affetme, felsefede, ahlakla bağlantılı olarak ele alınmaktadır (Enright ve Fitzgibbons, 2000).

Görüldüğü gibi felsefi anlamda affetme bir zorunluluktan öte kişinin kendi tercihine bırakılmış bir durumdur. Kişi kendini inciten veya mağdur eden bireyi isterse affeder isterse affetmez. Ama affederse olumlu ilişkilerin başlamasına yol açacağından ve bireyin hem kendinde hem de suçlu da olumlu psikolojik ilişkiler yaratacağından ahlaki olarak yüksek değere sahip olacağı kanısına varılmıştır. Affetme, çok boyutlu psikolojik bir yapı olarak birçok düzey içerisinde tanımlanmıştır. Affetme düzeyleri; kişisel affetme (kendini affetme), kişilerarası affetme (diğeri affetme), ortak (communal) affetme (bir toplulukta etnik grupların birbirini affetmesi), ulus içindeki toplulukları affetme (bir ülkede farklı toplulukların birbirini affetmesi) ve uluslararası affetme (farklı ulusların birbirini affetmesi) olarak verilmektedir (Hepp-Dax, 1996).

Psiko-dinamik yaklaşımda, affetmenin, kişinin doğruluk, adalet gibi kavramlarının zedelenmesiyle birlikte başladığı ifade edilmektedir. İncinme, benliğin görkemli narsistik yönlerine zarar vermektedir. Bununla birlikte, kişi, insani değerlerini vurgulayan bir farkındalığa sahip olmaktadır. Bu farkındalık, kişinin gerçekte herkes gibi incinebilir olduğunu, başkalarının sevgi ve saygısına ihtiyacı olduğunu, bazı durumların kontrolünde yetersiz olduğunu kabul etmesine yardımcı olmaktadır (Pingleton, 1989, akt., Bowman, 2003). Psikodinamik yaklaşıma göre affedicilik öfkeden, saldırganlıktan vazgeçip yerine merhamet ve iyilikseverlik duygularını koyma çabalarıdır. Psikodinamik yaklaşımı benimseyen araştırmacılara göre ise affediciliğin altında yatan en gizil güç sevmeye ve farkında olunmayan bağlılık ilkesidir. Bu bakış açısı, zarar verene karşı daha olumlu ve hatta sevgi dolu duyguları içermektedir (Scobie ve Scobie, 1998). Aslında psikodinamik yaklaşımda yer alan affedicilik kavramı bebeklik dönemlerine kadar dayanmaktadır. Bebeklik döneminde çocuğun anne ile kurduğu ilk önceleri cinsel manada ilişkinin doğurduğu bağlanma kavramı temeline dayanmaktadır.

Birey bebeklik döneminde anne ile emme dürtüsünün bulunduğu bir bağlanma sürecine girmektedir. Daha sonraları ise bu bağlanma ve dürtüsel faydacılık sevgi ve bağlanmayı doğurmaktadır. Bireyin sevgi ile bağlandığı bireyi affetmesi daha kolay olmaktadır. Bu yaklaşıma göre genelde incitilen kişi ebeveyn olmaktadır. Çocuk anne veya babasını ne kadar incitirse incitsin anne içgüdüsel bir bağlanma ile çocuğunu affeder. Çocuk incinen kişi olduğunda ise bebeklikten gelen bağlanma kavramı çocukta bir sevgi ve bağlılık duygusu doğurduğundan incinen çocuğun anne-babasını affetmesi kolaylaşacaktır.

Affetme kavramını açıklayan başka bir görüşte affetmenin, süreç modeli olarak ele alındığı görülmüştür. Bu modele göre affetme kavramı kendi içerisinde bir süreç olarak gelişmektedir. Affetme kavramı oluşmadan önce ve sonra belli başlı öncüllerin olması gerekmektedir. Affetme kavramının oluşabilmesi için öncelikle ortada bir suçun ve haksızlığın olması gerekmektedir. Ortada suç veya haksızlık kavramı olmadığı sürece affetme kavramından söz etmek olası değildir. Affetmenin süreç modelinde değinilen suç kavramı aslında önemli bir olguyu temsil etmektedir. Çünkü bireyler arası affetme söz konusu olduğunda suç kavramının sınırlarının belirlenmesi gerekmektedir. Suç kavramının sınırları iyi ve net bir şekilde belirlenmelidir ki hangi durumlarda suç işlendiği kabul edilebilir olacağı anlaşılsın. Bu nedenle suç kavramı nedir, hangi durumlar suç teşkil eder ve karşımızdaki kişiyi mağdur etmek için yeterlidir gibi sorulara cevap aramak gerekir. Bunun için suç kavramının tanımlamalarına ihtiyaç duyulmaktadır.

Thompson ve diğerlerine göre (2005), bir davranışın suç oluşturması için mağdur olan bireyde hem fiziksel olarak hem de psikolojik olarak bir incinme ve zarar verme durumunun olması gereklidir. Kişi bu olaylar karşısında incinmiş olduğunun farkına vardıktan sonra affetme kavramı ortaya çıkabilir. Bazı durumlarda suç olgusu varken bile incinen birey bunun farkında olmazsa affetme gibi bir uyum sürecine girilmesi mümkün olmamaktadır. Affetme süreci aslında uyum veya ilişkiyi devam ettirme olarak algılanmaktadır. Affetme sürecinin öncesinde bir suç kavramı varken bağışlanma sürecinin sonrasında bir uyum süreci oluşur. Karşılıklı affetme durumlarında en çok görülen durum uyum durumudur bu görüşü destekleyen açıklama ise şöyledir; affetme uyumsuzluğu bir nevi gideren bir durum olarak ifade edilmektedir. Affetmenin süreç modeli, psikolojik terapilerde de sık sık kullanılır.

Affetmenin bir müdahale yöntemi olarak kullanıldığı süreç modellerinin son otuz yıldır artması affetme kavramının daha iyi anlaşılmasını sağlamıştır (Enright ve diğerleri, 1992). Danışanlar, zaman zaman aralarındaki uyum problemini çözmek amacıyla danışmana başvururlar. Danışman, kişiler arası problemi çözmek için zaman zaman affetme terapilerini kullanır. Çünkü affetme kavramı karşılıklı sevmeye, iyi niyet göstergesi olarak kabul edilir. Bu iyi niyetin ortaya çıkması bireyler arasındaki uyum problemlerinin halledilmesini kolaylaştırır. İlişkilerde sorunu oluşturan temel bu modele göre incinme veya suç kavramıyla ele alınır. Ortada bir suç vardır ve bu durum ilişkiyi olumsuz etkiler. Bu durumun ortadan kaldırılması için affedicilik kavramının oluşturulması gereklidir. Suçun düzeyi ne olursa olsun sonucunda bir affetme durumu olmalıdır.

Hill (2001) bu durumu şöyle açıklar; İncinen ve inciten kişi kim olursa olsun ve yaşanan zarar ve zararın şiddeti ne olursa olsun terapide izlenen affetme süreci değişmez. Buna karşın, süreçteki gerçek farklılık, zararın şiddetine göre sürecin uzamasıdır. Affetme, incinme veya zarar çok büyük veya çok derin olmadığında çok daha kolay olmaktadır. İncinme çok fazla olduğunda affetmek için daha fazla zamana, çabaya ve sabra ihtiyaç duyulmaktadır (Hill, 2001). Bununla birlikte kişi öfke kontrolünde bulunamıyorsa terapide danışman affetmenin süreç modelindeki affetme kavramını kullanarak öfke duygusundan uzak kalmasına etki edebilir. Danışman terapiye katılan kişiye küçük bir suç karşısında öfkesini kontrol edebilmesi için “affetme egzersizleri” adı verilen kavramla terapi sürecine devam etmesini sağlayarak saldırganlık duygusunun giderilmesine yardımcı olmaya çalışmalıdır.

Affetme süreç modeli, psikolojik terapilerde sorun çözme odaklı durumlarda kullanılmaktadır. Literatür incelendiğinde affetmede süreç modelinin psikoterapide kullanıldığında bu modelin belli başlı evrelere ayrıldığı görülür. Bu terapi sürecinin ilk evresi “Ortaya Çıkarma Evresi” olarak adlandırılır. Bu evre kişinin incindiği ve bundan dolayı öfkelenildiği durumu kendisinin fark edip ortaya çıkarmasıyla başlamaktadır. Yani kişi bu durumda öfkeye neden olan durumu fark etmiş durumdadır. Bu evre sorunun çözüme kavuşması için ilk adım olarak kabul edilir ve sorunun çözüme kavuşması için önemli bir evredir. Çünkü birinci evreyi ortaya çıkaran affetmenin ilk koşulu olarak kabul görür. Bu evre “Öfkeyle yüzleşmek,

öfkayı beslememek, öfkeden vazgeçmek (Trainer, 1981)” olarak adlandırılabilir. Kiel (1986), bu evreyi “İncinmiş kişinin incitenle benliğini kıyaslayabileceği içgörüsü” olarak nitelendirir.

Affetme süreç modelinde ikinci evreyi “Karar Evresi” oluşturur. Karar verme evresinde kişi suç, incinme ve affetme kavramları ile ilgili olarak düşünür ve bunların hangilerinin olumlu yönde gelişmelere sebep olacağını düşünmeye başlar. Yani kişinin affetmeye karar vermesi için gereken bir evre olan bilişsel bir süreci başlatmış olur. İncinen kişinin bu evreye gelmesi affetme sürecini tam anlamıyla kararlaştırdığı anlamına gelmez. Birey affetme sürecine karar vermeyi ancak bundan sonraki evrede kesinleştirebilir. Enright ve arkadaşları bu evreyi “Affetmenin bir seçenek olduğunu göz önüne almada isteklilik” evresi olarak tanımlamışlardır. (Enright, Freedman ve Rique, 1998). Kişi bu evrede araştırmacıların tanımları da göz önüne alındığında da inciten kişiyi gerçekten bağışlayıp bağışlayamayacağı kanısına varmaya çalışır.

Bu sürecin üçüncü evresi “Çalışma Evresi”dir. Bu evrede birey bir önceki evre olan bilişsel bir süreci tamamlamış, kendini inciten bireyi affetmeye artık karar vermiş durumdadır. İkinci evrede bilişsel karar verme süreci kesinleşmiş durumda iken bu evrede genel olarak duygusal durumlar söz konusudur. Kişi empati kavramıyla karşı karşıya kalmış durumdadır ve suçu işleyen kişiye karşı bir yumuşama eğilimi göstermeye başlar. İncinen kişi kendisine karşı yapılan haksızlıktan dolayı duymuş olduğu öfke ve saldırganlık kavramını bir kenara bırakmıştır.

Droll ve arkadaşları çalışmalarında bu evreyi şöyle tanımlamaktadırlar; suçluya karşı empati ve merhamet duyma evresidir (Droll, 1984). Bu evrede incinen kişinin karşıdaki bireye olan duygu bağı ve ilişki düzeyi affetme duygusu üzerinde etkilere sahip olmaktadır. Yani kişi karşıdaki bireye olumlu duygu besliyor veya ilişki düzeyleri güçlü ise merhamet etme ve empati kurma olasılığı artmaktadır. Bu da affetmeyi beraberinde getirmektedir.

Bu modelin dördüncü ve son evresini “Derinleştirme Evresi” oluşturmaktadır. Derinleştirme evresinde birey geçmiş yaşantısına döner ve kendisinin geçmişte affetme kavramıyla ilgili yaşadığı olayları anımsar. Bu durum kişinin kendisi inciten bireyle ilgili empatik bağın oluşmasında en önemli basamak sayılır. Bu evreye gelmiş

birey kendisini inciten bireyi affetme kararı almış durumdadır. Ama bu sürece kadar bunun nasıl olacağını ve öfkesinin nasıl gidereceğini bilmemektedir. Yani kişi kendisinin yaşadığı psikolojik duruma olumsuz bir etki bırakmadan affetme olgusuna erişmeye çalışır. Kişi eski yaşantılarında kendisinin affetme kavramına hiç ihtiyacı olup olmadığını düşünür. Böyle bir durum yaşadıysa yaşadığı durumun onu nasıl etkilediğini hatırlamaya ve karşısındaki kişinin de yanı evrelerden geçmekte olduğunu kavramaya çalışır.

Kişi geçmişte kendisinin bağışlanmaya ihtiyacı olduğu durumlarda incittiği kişinin kendisini bağışladığında psikolojik halinin nasıl iyileştiğini anımsar. Böylelikle kişinin kendisini inciten bireyi affetme süreci kolaylaştığı gibi hızlanır. Affetme daha iyi öğrenildikçe yeni durumlara uyarlanması kolaylaşacaktır. Yazarların, affetme ne zaman gerçekleşir sorusuna dair bir cevapları yoktur çünkü onlara göre bu herkese göre değişebilen ve zaman alan bir süreçtir (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Smedes'e göre "Olumsuz duygunun azalması ve olumlu duygunun arttığını fark etme, eğer bu zarar verene karşı ortaya çıkarsa; içsel ve duygusal serbestliğin farkında olma" bu evrede gerçekleşmelidir (Smedes, 1984). Araştırmalar affetmeye ilişkin süreç modeliyle yapılan terapilerin kişilerin üzerinde etkili olduğu kanısını kanıtlar nitelikte sonuçlar doğurmuştur.

Affetme sürecinin kabulünde yaklaşımların birisi de affetme terapisi. Affetme terapisinde dikkati çeken durum, terapi gören bireylerin bazılarının daha hızlı ve kolay affetme eğilimi göstermeleridir. Aynı bilişsel ve psikolojik terapileri görmelerine rağmen bazı kişilerin affetme kavramına daha ılımlı baktıkları görülmüştür. Bu durumun birçok sebebi vardır. Kişinin eski yaşantıları, kişilik özellikleri, suça karşı baktıkları açı incinmeye karşı gösterdikleri duyarlılıklar bunlardan bazıları sayılabilir. Bu durumun en önemli sebeplerinden biri bazı kişilerin affetmeme sürecinde acı çekme duygusunu hissetmeleridir. Yani kişi kendini inciten kişiyi ne kadar çabuk bağışlarsa o kadar kolay bu acıdan kurtulacağına inanır. DiBlasio (2000), affetme literatüründe bu kavramın "acının gitmesine izin verme" olarak tanımlandığını ve bu sürecin zaman gerektirdiği konusunda fikir birliği olduğunu vurgulamaktadır.

Affetme sürecinde başka bir modelde, Hargrave'nin Affetme Modeli olarak bilinmektedir. Bu modelde genel olarak üzerinde durulan şey, aile ve affetme

kavramları olmuştur. Hargrave bu süreç içinde bu olguyu affetme ve aklama kavramlarıyla oluşturmuştur. Aklama ve affetme kavramları aslında birbirinden ayrı ama bağımsız kavramlar değildir. Yani aklama ve affetme kavramları birbirinden farklı ve ayrı kavramlar olmasına karşın birbirleri ile ilişkileri bulunan örtük kavramlardır (Hargrave, 1994).

Bu modelde affetme kavramı aile içerisinde affetme konusuna odaklanmıştır. Zarar gören kişi zarar veren aile üyesini onun içsel süreçleriyle anlamaya çalışmaktadır. Affetme, aile içinde zarar görenin aradaki güveni yeniden oluşturması adına zarar verene telafi için fırsat vermesi ve ilişkinin nasıl daha güvenilir olması gerektiği hakkında birlikte karar vermeleri sonucu oluşmasıyla ortaya çıkmaktadır. Hargrave ve Sells, affetmenin dört ögesini (içgöçü, anlama, telafi, affetmenin açık eylemleri) ölçmek için tasarladıkları bir ölçekle bu modeli desteklemişlerdir. Fakat kişinin nasıl veya niye bu farklı stratejilere karar verip seçtiği henüz net değildir (Gordon, Baucom ve Snyder, 2000).

Affetme kavramını aile ile ilişkili irdeleyen başka bir araştırmacı ise Worthington'dur. Worthington'a göre (1998) affetme birey davranışından çok ilişkisel etkileşimle ilgilidir. Bu araştırmacıya göre affetme kavramının ortaya çıkmasını beklemek için öncelikle bir hak ihlali, suç kavramı veya incitme olgusunun olması gerekmektedir. Suç sadece fiziksel incitme değildir. Suç aynı zamanda sosyal ve ahlaksal incitmeleri de içerisinde barındırır. Belirtilen bu incitmelerin yapılması ilişkilerde sorunların oluşmasına sebep olmaktadır. Bu durum bağışlanma ile sonuçlanmazsa evlilikte aileye olan bağın bozulmasına sebep vermektedir. Eğer mağdur kişi affetme kavramına sıcak bakmazsa ve affetmek yerine oluru bırakma veya öfke olguları ile affetmekten kaçınmaya çalışırsa var olan sorunlar daha çözülmez bir hal alır. Kaçınmak yerine var olan suçun sınırlarını belirleyip, suçun boyutunu bilişsel süreçlerden geçirirse sorunu çözme için ilk adımı atmış olacaktır. Kişi bununla birlikte aile içinde suçu işleyen bireyle empati kurup içerisinde bulunduğu psikolojik hali anlamaya çalışıp onu bu suça iten nedeni bulmak için uğraşırsa aile de var olan ilişkiye katkı sağlamış olur. Çünkü bu basamaklardan geçen bir kişi affetme kavramına yaklaşmış sayılmaktadır.

Worthington'a göre affetmenin gerçekleşebilmesi için 3 temel bileşene ihtiyaç duyulur. Bunlar; alçakgönüllülük, empati ve affetmenin ifadelendirilmesi olarak

adlandırılır. Bu modelin tam ortasında empati kavramı yer almaktadır ama incitilen bireyde sadece empatinin olması affetmenin gerçekleşebilmesi için yeterli değildir. Bu modelin özünde empati vardır. Empati yokluğu veya empati işlevinde bir güçlük, narsizmin yolunu açmaktadır. Narsizm, affetmeyi zorlaştıran kişilik özelliklerinden biridir. Affetmenin sosyal bilişsel belirleyicileri ile ilgili modelde, empati ve affetme arasında ilişki bulunduğu vurgulanmıştır ((McCullough, Worthington ve Rachal 1997; McCullough ve ark.,1998). Alçakgönüllülük ve affetmenin ifade edilmesi de affetme olgusunun ortaya çıkması için gerekli ve önemli kavramlardır. Alçak gönüllük affetme kavramıyla birlikte anılmaktadır.

Alçakgönüllü bireyler Narsizm duygusundan uzak kişiler olarak tanımlanırlar. Narsizm affetme kavramına ket vuran bir kavram olarak belirlenmiştir. Bundan dolayı alçak gönüllü bireylerin affetme eğilimlerinin narsist ve benlik algısı yüksek olan bireylere göre affetmeye daha eğilimli oldukları görülmektedir. Alçakgönüllü insanlar kendilerini inciten bireylere karşı daha ılımlı oldukları gibi daha iyimser bir tavırla yaklaşır. Bu durum aynı zamanda incitilen bireyde öfke ve saldırganlık davranışlarının minimum düzeyde görülmesini sağlar. Alçakgönüllülük, insanların hata yapabildiklerini gösterir, inciten kişi de insandır ve incinen kişinin kendisi de hata yapabilmektedir. ‘Bana ne yaptın’ demekten çok ‘benim de incittiğim kişiler oldu’ demektir (Worthington ve Wade, 1999). İncinen kişi, öfke odaklı tepki yerine alçakgönüllülükle tepki verebilir.

Son basamak, affetmenin ifadelendirilmesidir. İncinen kişi, duygu boyutunda bağışladığını hissedebilir ancak kişinin bağışladığını söylemesi gibi affetmenin açık davranış haline gelmesi, bağışlayan kişiye daha gerçekçi gelmekte ve affetme daha güçlendirilmektedir (Worthington, 1998).

Affetme kavramında araştırmalar genel olarak incinen kişinin suçlu kişiyi affetmesi üzerine yoğunlaşmıştır. Çünkü bireyler arası affetmelerde suçlu kişinin asıl olarak incinen kişi tarafından bağışlanmayı beklemesi öngörülmüştür. Bunun dışında suçlu kişi mağdur kişiden ayrı olarak kendi kendini affetme eğilimi gösterebiliyor mu bu da önemli bir soru olarak karşımıza çıkmaktadır. Affetme hakkındaki çoğu kuramsal açıklamalar ve yapılan çalışmalar bağışlanan kişiden çok bağışlayan kişiye odaklanmıştır (Bassett ve diğerleri, 2006).

Kendini affetme kavramı, kişinin zararlı ilişkilerden daha az kaçındığı ve kendinden öç almasının azaldığı ve kişinin kendine iyi davranmaya başladığı güdüsel bir değişimdir (Hall ve Fincham, 2005). Kişinin kendisini affetme kavramı, suçlu kişinin hatasının farkına varıp hatasını kabullenmesi, bu kabullenmenin ardından kendine öfkelenmek yerine kendine kızgınlığından vazgeçerek kendini affetmesi ve şefkat duyması olarak tanımlanabilir.

Empati, kendini affetmede engelleyici olabilirken, kişilerarası affetmede kolaylaştırıcı etki yaratmaktadır. İntikam, kendini affetmede kişinin kendine yönelikken, kişilerarası affetmede zarar verene yöneliktir. Kişinin kendisini affetmesi kavramı bazı durumlarda başkası tarafından bağışlanmaktan daha önemli bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Çünkü ilişkiler arası affetmek zorunlu değildir. İncitilen kişi suçlu kişi özür dilemesine rağmen karşısındaki kişiyi affetmek zorunda değildir. İncitilen kişi, bu durumdan belirli bir süre için psikolojik bir rahatsızlık hissedebilir ama zaman içerisinde bu durumun etkisinden belirli şekillerde kurtulabilir. Ama kişinin bir incitme hadisesinden sonra kendini affetmemesi kişi açısından daha büyük sorunlara yol açabilir. Bu durum kişiler arası bağışlanamamaktan daha olumsuz psikolojik sorunlar doğurabilir. (Bugay, 2010)

Affetme tanımlamalarına Enright ve Coyle'ün (1988) ortaya attığı şu açıklamaya katılmaktadır: “Gerçek bir affetme hak etmediği bir acıya maruz kalmaktan dolayı acı çeken kimsenin suçluyu cezalandırma hakkı ya da intikam hakkından vazgeçerek, intikam öfke gibi duygular yerine suçluya merhamet etmesidir.” (Eodoum ve Daphne, 2004). Bir kişinin kendisini haksız yere inciten kişi ve olayla savaşını bir tarafa bırakarak, inciten kişiye yönelik kızgınlık, bu kişiyi yargılama ve o kişiye aynı şekilde davranma haklarından vazgeçmeye yönelik istekliliği ve aynı zamanda bu kişiye yönelik merhamet, cömertlik ve sevgi gibi hak etmediği duyguları hissetmeye çalışma süreci affetmedir. Bu incinen kişinin inciten kişiye sunduğu kabule ilişkin koşulsuz bir hediyesidir (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Affetme kavramı, psikoloji literatürüne son kırk yılda girmiş ve geniş bir araştırma alanı oluşturmuştur (Finkel ve diğerleri, 2002; McCullough, 2000; McCullough ve diğerleri. 1998).

Felsefe ve psikolojinin ilgi alanına giren affetme ise bir bireyin kendisini incitmiş başka bir bireyi affetmesi anlamına gelmektedir. Bu yönüyle affetme, felsefede, ahlakla bağlantılı olarak ele alınmaktadır (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Kişilerarası

affetmeyi güdüsel bir sistem içerisinde ele alan McCulloughve diğerleri (1997) incitici (offence) davranışa maruz kalan kişinin inciten (offender) kişiye yönelik gdlerindeki olumlu değişimden bahsetmektedirler. Araştırmacılara göre, affetmenin altında yatan temel güdüler azalan o alma (revenge) ve azalan kaçınma (avoidance) ile artan iyilikseverlik (benevolence) ve suçu (transgression) işleyen kişiye yönelik iyi niyettir. Affetmenin kendisi bir güdü olmamasına rağmen kişilerin incitildiklerinde ortaya çıkan o alma, bu kişiden kaçınma ve bu kişiye yönelik iyilikseverlik gdlerindeki değişime dayanmaktadır (zgn, 2010).

Bu genel çerçevede affetme kavramı temel olarak  ana başlık altında toplanabilir. Bunlardan birincisi kişinin kendisini affetmesi olarak belirlenirken, ikincisi ise kişinin kendinin hakkını gasp ettiği kişiye yani başkasını affetmesi, üçüncüsü ise durumu affetmesi olarak adlandırılabilir. Kişi yaptıklarından dolayı kendine zarar verdiğinde kendini bağışlayabileceği gibi, kişi haksız yere kendisini zen, hakkına giren başka kişiye veya kişileri de bağışlayabilir. Kendini affetme ve ilişkiler içerisinde başkası tarafından bağışlanma olgusu farklı süreçleri içermekle birlikte farklı durumlardan da etkilenmektedir. Kendini affetmede yapılan hata, davranış, düşünce ve duygu boyutunda görülürken kişilerarası affetmede sadece davranış olarak görülmektedir. Kendini affetmede, kişinin kendisi ve diğerine yaptığı hata bağışlanırken, kişilerarası affetmede suçlu kişi bağışlanmaktadır. Bu ayırım kendini affetme (selfforgiveness) ve başkalarını affetme arasında yapılan ayırımdır (Enright ve Human Development Study Group (1996), kendini affetmeyi kişinin kendi hatasını kabul ederek kendine karşı şefkat, cömertlik ve sevgi beslemesiyle birlikte kendisine kızmaktan vazgeçmeye yönelik istekliliği olarak tanımlamışlardır. Başkalarını bağışlayan kişi incitici davranışa maruz kalan kişi iken kendini bağışlayan kişi kendisine ya da başkasına zarar vermiş olan ve bundan dolayı ortaya çıkan kendine yönelik kızgınlıktan vazgeçen kişidir (Hall ve Fincham, 2005). McCullough ve arkadaşlarının (1997) kişilerarası affetmeyi güdüsel bir sistem çerçevesinde kavramsallaştırması gibi Hall ve Fincham da (2005) kendini affetmeyi güdüsel bir sistem içerisinde ele almıştır. Kişinin kendini affetmesi ve başkalarını affetmesi arasında belirttiğimiz farklara ek olarak diğer bir fark ise kendini affetmede kişinin kendisiyle uzlaşması gerekirken kişilerarası affetmede kişinin inciten kişiyle uzlaşması gerekmemektedir (Enright ve Human Development Study Group, 1996).

2.1.1.1 Affetme Kavramını Etkileyen Bazı Kişilik Özellikleri

Affetme kişide psikolojik açıdan bir rahatlama yaratır. Kişinin mutlu olmasına, psikolojik açıdan iyi olma haline etki ve yardım eder. Affetmede bazı kişilik olguları ön planda yer almaktadır. Nitekim bu kişilik özelliklerine göre bazı insanlar bağışlayıcı olabiliyorken bazı insanlar bağışlayıcı olamamaktadırlar. Bireylerin bazısının çok aşırı bağışlayıcı olmasının yanında bu durumun tam tersi olan intikam alma arzusunun bazı bireylerde sık görülmesinin sebebi de bu kişilik özelliklerinin kişiden kişiye farklılık göstermesidir (Bugay, 2011).

Narsizm kavramı affetme kavramıyla genellikle iç içe değerlendirilmiş bir kişilik özelliğidir. Affetme ile ilgili yapılan araştırmalarda sıklıkla ele alınan kişilik özelliklerinden biri kendine hayran olma, kendi üstünlüğüne inanma ve kişilerarası ilişkilerde fayda sağlamadır (Raskin ve Terry, 1988). Narsist bireylerin kendilerini hiçbir zaman haksız veya suçlu görmemeleri ve her olay için karşılarındaki bireylerin haksız kendilerinin ise haklı olduğunu savunmaları affedicilik özelliklerinin olmasını engellemektedir.

Brown (2004), araştırmasında affetme eğilimi ile intikam alma eğiliminin ilişkili fakat birbirinden farklı olduğunu incelemiştir. Affetmeye yüksek eğilim gösteren bireylerin intikamcı olmadığını ve affetmeye düşük eğilim gösterenlerin ise intikamcı olabileceğini ve bu kişilerin narsizm derecelerinin değişebileceğini düşünmüştür. Affetmeye yüksek yatkınlığı olan bireyler arasında narsizmi intikamla ilişkisiz bulmuştur. Affetme düzeyi düşük olan bireylerde narsizm, intikamcı olan ve olmayanlar arasında farklılık göstermiştir. Daha fazla intikam arayan bireyler, affetmede düşük eğilimli ve narsizmi yüksek kişilerdir ve cinsiyet farklılığı bulunmamıştır (Taysi, 2007).

Exline, Baumeister, Bushman, Campbell ve Finkel (2004) araştırması, narsizmin affetme eğiliminin olumsuz yönde ve güçlü bir yordayıcısı olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca narsizmi yüksek olan bireylerin narsizmi düşük olan bireylere göre eşlerini daha az ve daha zor bağışladıkları görülmüştür. Excile ve arkadaşlarının yaptığı bu çalışmada cinsiyet faktöründe affetme eğilimine etki etmiştir. Çünkü erkeklerinin narsistlik düzeyleri kadınlara göre daha yüksek çıkmıştır. Strelan (2007), öğrencileri baz olarak yaptığı araştırmasında narsist bireylerin çoğunlukla kendilerini daha çok bağışlarken başkalarını daha az affetme eğiliminde olduklarını göstermiştir.

Eaton, Struthers ve Santelli (2006), araştırmalarında bazı kişilerin neden diğer insanlara göre affedici olduklarına cevap aramışlardır. Narsizmle affedicilik arasında bu tür bir ilişkinin var olduğunu ancak bu ilişkinin zayıf bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır.

Kişilik özelliği düzeyinde affetme ile ilişkisi incelenen diğer bir değişken ise dindarlıktır (religiousness). McCullough ve Worthington (1999), dindarlık ile affetmeyi bir arada ele alan çalışmaları incelediklerinde dindar bireylerin diğerlerine göre affetmeye daha çok değer verdikleri ve daha fazla affetme eğiliminde oldukları yönünde bulguları zetlemektedirler. Ayrıca McCullough, Bellah, Kilpatrick ve Johnson (2001) yaptığı başka bir çalışmada bazı insanların affetme duygusunun aksine intikam duyguların daha yüksek olduğundan bahsetmişlerdir. Yapılan bu çalışmada ayrıca intikam duygusu yüksek olan kişilerin karşısındaki bireyi affetmek yerine ona da çok zarar verme eğilimde olduğunu belirtmişlerdir. Buna ek olarak intikam duygusu tanıyan bireylerin narsizim ile olumlu ancak uzlaşma ile olumsuz özellikler gösterdiği bulunmuştur.

Maltby ve Day yaptığı çalışmalarda affetme sınırlarının kişinin kendini savunma biçimiyle anlamlı bir ilişkide olabileceğini düşünmüşlerdir. alışmalarında, affetme eğilimiyle nevrotik savunma biçimi (yapma bozma, sahte özgecilik, idealleştirme, karşıt tepki geliştirme) kullanımı arasında olumsuz bir ilişki bulunmuşlardır. Yani yapılan bu araştırma savunma biçimleri olaylar karşısında çok aşırı kendini gösteren bireylerin affetme yatkınlıkları azalmıştır. Nörotik savunma stili ile affetmenin ilişkisine bakılan bir başka çalışmada, nörotik savunma stiline sahip olan bireylerin daha az affetme eğilimi gösterdiğine işaret edilmektedir (Maltby ve Day, 2004). Sastre, Vinsonneau, Chabrol ve Mullet (2005), araştırmalarında affetmede isteksizlik ve intikam almanın kişilik bozukluğu ile gcl ilişkisini üzerinde yoğunlaşmış ve kişilik bozukluğuna sahip olan bireylerin affetme duygular ile ilişkileri yüksek bulunmuştur.

Yapılan araştırmalarda affetme kavramıyla ilişkisi araştırılan bir diğer olgu da sosyal iletişim ve yalnızlık kavramları olmuştur. Karremans, Lange ve Holand 2005 yılında yaptığı bir çalışmada bu konu üzerinde yoğunlaşmışlardır. Affetme yetisine sahip olmayan bireylerin sosyal çevreleriyle aralarında bazı ilişkilerin olabileceğini düşünmüşlerdir. Bunun için yaptıkları çalışmalarda affetme eğilimleri yüksek

olmayan kişilerin yalnızlık çektiğinden bahsedilmektedir. Buna karşın Day ve Maltby yaptığı çalışmalarda sosyal anlamda güçlü bireylerin affedicilik özelliğine sahip olduğunu düşünerek bu bağlamda bir araştırma yapmışlardır. Ama araştırmanın sonucu durumun böyle olmadığını ortaya koymuştur. Araştırmanın sonucuna göre affetme eğiliminin sosyal ilişkiler ile ilişki bulunmamıştır. Buna karşın yapılan bu çalışmada affetme davranışını gösteren bireylerin mutlulukları arasında anlamlı düzeyde ilişkiler görülmüştür (Day ve Maltby, 2005).

Güdüsel bir sistem temelinde ele alınan affetme, bir kişilik özelliği (trait) veya genel bir eğilim (tendency) olarak da araştırılmaktadır (McCullough, Hoyt ve Rachal, 2000). Bu yatkınlık ya da genel eğilim belirli bir zarar veya belirli ilişkilerin ötesine geçmektedir ki bu açıdan affetmede rol oynayan bireysel farklılıklar üzerinde sıklıkla durulmuştur. Kişilik özellikleri bağlamında, Beş Faktör kişilik modeli ve affetme arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar yürütülmüştür (Maltby ve diğerleri, 2008). Bu araştırmalarda sıklıkla karşılaşılan sonuçlardan biri yumuşak başlılık (agreeableness) kişilik özelliğine daha az, nörotisizme ise yüksek düzeyde sahip olan bireylerin affetmeye daha az eğilim gösterdikleridir (McCullough ve Hoyt, 2002; Brose, Rye, Lutz-Zois, Ross, 2005; Koutsos, Wertheim, Kornblum, 2008).

Yapılan bu araştırmalar gösteriyor ki bazı kişilik özellikleri affetme kavramıyla yakın ilişkiler göstermektedir. Narsizm, psikolojik sorunlar, nevroitik savunma özellikleri ve bireyde var olan paronoid sorunlar affetme kavramıyla yakın anlamda ilişkilidir. Narsizm ve savunma durumları yüksek olan bireylerin genel anlamda kişilik olarak affedicilik kavramına uzak olduğu belirlenmiştir. Affedicilik kavramının beraberinde psikolojik anlamda bir rahatlama yaşadıkları ve böylelikle mutluluk oranları yüksek bulunmuştur. Bu durum kişinin iyi olma haline olumlu katkılar sağlamıştır.

2.1.1.2 Affetmeyi Kolaylaştıran Bazı Faktörler

Kişilerin birbirlerini affetme süreçlerine bakıldığında bazı kavramların bu süreci etkilediği ortaya konmuştur. Kişiler arası çatışmalarda bazı durumsal süreçlerin affetme sürecine etki ettiği üzerinde durulmuştur. Bazı durumsal, sosyal ve ilişkisel

faktörlerin zarar verici ilişki olaylarına nasıl tepki verildiğini etkilerler (Worthington ve Wade, 1999).

Literatür incelendiğinde affetme ile ilişkisi olan ve affetmeyi kolaylaştıran bazı faktörler suçlunun özür dilemesi, kurbanın suçluyla empati kurması, ilişkiye bağlanma ve zararın şiddetidir.

1-Özür Dileme:

Kişilerarası çatışmaların çözüme ulaşmasında rol oynayan özür (apology) (Darby ve Schlenker, 1982; Ohbuchi, Kameda ve Agerie, 1989; Weiner, Graham, Peter, ve Zmuidinas 1991; Hodgins, Liebeskind ve Schwartz, 1996) affetme bağlamında da ele alınmıştır (McCullough ve diğerleri, 1997). Suçlunun incittiği kişiden özür dilemesi affetme sürecini kolaylaştıran ve aynı zamanda bu süreci hızlandıran bir etken olarak kabul edilmiştir.

İncinen kişi inciten kişinin özür dilediği durumlarda daha az saldırganlık gösterme eğilimindedir (Ohbuchi ve diğerleri, 1989; Scobie ve Scobie, 1998). Özür, bireyin hatasının farkına vararak işlediği suçtan ve karşısındaki bireyi incitmekten pişman olduğunun bir göstergesi veya bir işareti sayılmaktadır. Özür dileyen kişi yaptığı hatayı telafi etmek ve bağışlanmak için karşısındaki bireyden özür diler. Çünkü bağışlanma duygusu bireyde bir rahatlama yaratır. Özür duygusu suçu işleyen kişi açısından bir rahatlama oluşturduğu gibi işlenen, hatadan zarar gören ve incinen birey için de suçlu bireye karşı olumlu duygular geliştirmesine yardımcı olan bir kavramdır. Özür dileyen kişi özür diledikten sonra bu davranışı bir daha bireye karşı sergilememeye dikkat etmelidir. Çünkü bu bağışlanmak için ve özürün asıl amacına ulaşması için gerekli bir durumdur. Yapılan araştırmalarda bağışlanma ve özürün bu durumda birbirleri ile ilişkisi bulunmaktadır. Ayrıca yapılan araştırmalar özür dilemenin incinen kişinin saldırganlığını yüksek oranda azalttığını ortaya koymuştur. Ohbuchi ve diğerleri, (1989) tarafından yapılan bir çalışma bu durumu net olarak gözler önüne sermiştir. Çalışmada üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma yapılmıştır. Bir grup öğrencinin arkadaşlarını incitecek davranışlarda bulunması sağlanmış ve daha sonra da yaptıkları için arkadaşlarından özür dilemesi sağlanmıştır. Zarara uğratılan grubun bireyleri özür karşısında şiddetli bir kızgınlık

ve saldırganlık göstermemişlerdir. Bu araştırmada araştırılan bir diğer faktörde özür dilemede suçun oranı ve boyutu dikkate alınmıştır. Aşırı büyük suçlar basit suçlara göre daha fazla tepkiyle karşılanmıştır.

McCullough ve arkadaşları (1997) yaptığı araştırmada özrü affetmenin ortaya çıkmasında etkili bir faktör olarak ele almıştır. McCullough ve arkadaşlarına göre (1998), affetme incinen kişinin empati kurma yetisi ile alakalıdır. Yani kişinin bağışlanma sürecinde suçlunun özür dilemesinin yanında karşısındaki bireyin kişiyi bağışlayabilmesi için empati kurabilmesi ön şart olarak kabul edilmiştir. Fiziksel ve psikolojik açıdan bağışlanmanın saldırganının kurban tarafından bağışlanmasına etki eden sosyal yakınlık, özür, zarar verme niyeti, sonuçların ortadan kalkması ve başkalarının tutumunun affetme üzerindeki etkileri de incelenmiştir. Gauche ve Mullet, (2005) alışmalarında ortaya çıkan bu durumu katılımcılardan fiziksel ve psikolojik şiddet açısından açıklamalarını istemişlerdir. Yapılan bu çalışmada ortaya çıkan bir diğer sonuç ise psikolojik saldırganlığın fiziksel saldırganlığa göre daha ılımlı karşılanması ve psikolojik saldırı karşısında incinen tarafın bağışlanması özür koşuluyla daha kolay affedilmiştir. Ayrıca Gauche ve Mullet bu çalışmaları sonucunda kişinin suçluyu affetmesinde bir diğer belirleyici etkenin sosyal yakınlık durumu olduğunu ortaya koymuşlardır.

2. Empati:

Affetme ve affedicilik kavramın etkileyen en önemli kavramlardan biri de empatidir. Empati genel olarak kişinin kendisini başkasının yerine koyarak içerisinde bulunduğu fiziksel ve psikolojik durumu anlayıp onun hissettiklerini anlama olarak tanımlanabilir. Empati, kişinin kendini diğerinin yerine koyarak onun bilişsel ve duyuşsal olarak ne yaşadığını ve ne hissettiğini anlama becerisi olarak tanımlanmıştır (Worthington ve Wade, 1999). Empati, Rogers'in 70'li yıllarda elde etmiş olduğu tanıma göre; bir bireyin kendisini başka bir bireyin yerine koyarak O'nun duygu ve dūřüncelerini hissederek, tüm bunları dile getirmesidir. Empatinin tamamen otomatik olarak algılanmaması gerekmektedir. Empati kavramı hem zihinsel hem de duygusal bağlarla ilişkisi olan aslında kompleks bir kavramdır. Empati karşılıklı olarak,

diğerinin duygu durumuna açık olmaya hazır olup ve kişiler arasındaki yakın, samimi, içten bağlarla ilişkilendirilebilmektedir.

Empati kavramı kendi içerisinde bazı bileşenleri içeren bir şemsiye kavram olarak da ifade edilebilir. Empati sevecenlik, merhamet ve sempati gibi duygular ile iç içedir (Batson ve Shaw, 1991). Empatinin genel hatlarıyla içeriğini oluşturan bu kavramlar, affedicilik kavramı içerisinde ele alındığında affediciliğe etkisinin güçlü olduğu görülür. Özellikle merhamet, mağdurun suçluyu bağlamasında önemli bir etkidir. Empatik davranış, egoistlikten uzaklaşılma anlamına geldiği için bencil güdülerini içinde barındırmaz. Bencil duygular eşlere ne kadar az verirse, eşler o kadar birbirlerine empatik duygularını aktarırlar. Olaylar karşısında eşin görüşüyle bakabilme evlilik uyumunu artırır. Herhangi bir sorun karşısında empatinin benimsenmesiyle birlikte affetme devreye girer.

McCullough ve arkadaşlarına göre (1997), empati diğer araştırmalarda olduğu gibi affetmenin en etkili belirleyicisidir. Yani affetmenin en etkili ve önemli belirleyicisi ona göre empatidir. Haksızlığa uğrayan yani mağdur olan kişi suçlu olan kişi ile ne kadar empati yaparsa affetme düzeyi o derece artacaktır.

Worthington (1998), bireyler arası affedicilik olarak açıkladığı modelinde affedicilik kavramına etki eden kavramlar içerisinde yer alan empatiyi modelinin önemli değişkeni olarak belirlemiş ve diğer değişkenleri de empati kavramı çerçevesi içerisinde değerlendirmeye almıştır. Bu bağlamda Worthington'a göre (1998), en önemli ve etkili kavram empati olarak karşımıza çıkmaktadır. Tsang ve Standford'un (2006), yaptığı araştırmada kadınlar ve erkekler arasında affetme ve bağışlanma kavramı incelenmiştir. Haksızlığa uğrayan kadınlar ve bu kadınların beraber yaşadıkları ve onlara şiddet uygulanan erkekler arasındaki affetme kavramı incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre ise empati ile affetme kavramı ile yüksek düzeyde ilişkili bulunmuştur.

Enright ve arkadaşları (1992) da, affetmeyi açıklayan bir süreç modeli oluşturmuşlardır. Bu modelde affetme kavramını etkileyen kavramlardan biri empati olarak belirlenmiştir. Kişinin geçmiş yaşantısı, geçirdiği çocukluk dönemi ve yaşadığı çevre kişiyi anlamada farklı değişkenler olarak belirlenmiştir ve sonuç olarak empati kavramı affetmeyi kolaylaştıran bir etken olarak belirlenmiştir. Çünkü

karşısındaki anlamaya çalışan, onun içerisinde bulunduğu hali anlayan kişi için kendisine karşı haksızlık eden kişiyi affetmek daha kolaydır. Özellikle affetme terapilerinde empatiyi oluşturabilmek için suçlu kişi hakkında zarar görenin daha fazla bilgi sahibi olması sağlanmaktadır (Hill, 2001).

3. İlişkiye Bağlanma:

Affetme kavramına etki ettiği düşünülen bir diğer faktör ilişkiye bağlanmadır. Rusbult, Verette, Whitney, Slovik, ve Lipkus (1991), çiftler arasında yaptıkları çalışmalarda birbirine bağlı olan ve birbirine bağlı olmayan çiftler arasındaki uyum düzeylerini incelemişlerdir ve yapılan çalışmalarda birbirine bağlı olan çiftlerin birbirine bağlı olmayan çiftlere göre uyum düzeylerinin daha yüksek olduğu kanısına varılmıştır. Literatürde, ilişki uyumu veya kalitesi ile affetme arasında bir ilişki bulan araştırmalar hızla artmaktadır (Fincham, 2000; Thompson ve diğerleri, 2005).

Bowlby (1977), bağlanmayı “genellikle daha güçlü ve olgun olarak algılanan farklılaşmış ve tercih edilen diğer bazı bireylerle geliştirilen bağ” olarak; bağlanma davranışını ise “bir bağlanma figürüyle yakınlığı sağlayan ve bunu sürdüren her türlü davranış şekli” olarak tanımlamıştır (Paterson ve Moran, 1988). Bağlanma teorisine göre insan varlıklarının özünde, diğerleri ile bağlanmaları araştırmaya ve şekillendirmeye programlanırlar. Diğerleriyle ilişkilerin şekillenmesine, bu şiddetli isteğin, bazen bakım alan rolünde ve bazen bakım veren olarak bağlanmaya yol açtığı belirtilmiştir (Bowlby, 1988).

Bowlby’ın (1988), yapmış olduğu diğer bir araştırmada anne ile çocuk arasındaki bağlanma kavramı üzerinde yoğunlaşmıştır. Araştırmacıya göre en sağlam bağlanma bağı anne bebek bağlanması olarak nitelenmiştir. Anne ve bebek arasında var olan bu bağlanma bebek ve bakan arasındaki duygusal bağa bağlanmıştır. Bowlby, bebeklikteki “kontrol sistemi” bakım veren-çocuk ilişkisine uygun olmakla birlikte, gelişimin ilerlemesiyle daha iyi kontrol ve kendini düzenleme için özerkliğin çocuğa göre değiştiğini düşünmüştür. Bilişsel bir şekilde bu ilişkilerde beklenenlere göre çocuğun ortaya çıkan kapasitesi, hem bu ilerlemenin değişmesine hem bunun özelliğinin izlediği yolun değişmesine yardıma izin vermiştir (Bowlby, 1988; Lopez, 1995).

Hazan ve Shaver (1987) ilk kez yakın ilişkilere dair inançlar temelinde yetişkin bağlanmasını araştırmışlardır. Araştırmacılar, yetişkinlikte yakın ilişkileri anlamak için önerdikleri modelde yetişkin ilişkilerinde sadece erken çocukluk yaşantılarının etkili olmadığını, romantik aşkın kendisinin de bir bağlanma süreci olduğunu belirtmişlerdir. Hazan ve Shaver (1987) çalışmalarında, Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall (1978) güvenli, kaçınan ve kaygılı/kararsız olarak şeklindeki sınıflamasını kullanmışlardır. Bu bağlanma stillerini yetişkin bağlanmasına uyarlayarak çocuklukta bağlanma davranışının özelliklerini yakın ilişkilerde bağlanma davranışlarının özellikleriyle paralel hale getiren paragraflarla ölçüm yapmışlardır. Araştırmacılar, bu üç paragraftan hangisinin katılımcıları daha iyi betimlediğini sormuşlardır. Sonuç olarak, güvenli stil olarak tanımlananların yakın ilişkilerde daha mutlu, başkalarını da güvenilir ve destekleyici olarak algıladıkları; kaçınan stile sahip olanların ilişkilerinde uzak ve soğuk, tek başlarına kalmayı yeğleyen özelliklere sahip olduklarını; kaygılı/kararsız stile sahip olanların ise; ilişkilerine takıntılı, kendileriyle ilgili kuşku duyan ve başkalarının kendileriyle ilişki kurmak istemediklerini düşünen kişiler oldukları belirtilmiştir.

Rusbult ve Buunk'a (1993) göre, özellikle yakın ilişkilerde bir ilişkiyi sürdürme isteği bağlanma kavramıyla ilişkili olarak incelemiştir. Böylelikle ilişkiyi sürdürme isteğini doğuran ve arttıran bağlanma kavramı affetmeyi de beraberinde getirmektedir. İlişkiye bağlı olan bireyler işlenen bir suçun sonucunda tehlikeye giren ilişkiyi sürdürme eğilimi göstermektedirler. Yakın ilişkilerde bu tür bir bağlanım ile affetme arasında ne tür bir ilişki olduğuna yönelik araştırmalar yürütülmüştür. Bunlardan biri, ilişkiye bağlanım ve ilişki doyumunun daha yüksek olduğu bireylerde affetmenin daha fazla görüldüğüne işaret etmektedir.

Zarar öncesi ilişkisel yakınlık, özür empati-affetme nedensel sırasını kolaylaştıran bir bağlam olarak ortaya çıkmaktadır. Onlara göre bağlı ve kaliteli ilişkilerde eşlerin daha fazla bağışlanması iki mekanizmaya dayanmaktadır. İlki, yakın ilişkilerde zarar veren taraf daha fazla özür diler olarak görülmektedir. ikincisi, ilişkideki eşler yakın, veya bağlı ise kurbanlar affetmek için zarar verenlere daha fazla empati geliştirmektedir. (McCullough ve diğerleri, 1998). Daha fazla yakınlık içinde olan eşler, zarar veren eşin kendilerinden daha fazla özür dilediğini söylemişlerdir. Suçlunun eşine karşı yaptığı şimdiye kadar ki en büyük zarara ve en son zarara

ilişkin affetme düzeyleri bağlanma ve ilişki doyumu ile ilişkili bulunmuştur. Zararı çok sık düşünme (rumination) ve empati, affetme ile ilişkilidir. Eşine daha fazla duygusal empati gösterenler ve zararı daha az düşünenler ve daha iyimser olanlar daha fazla affedici ve ilişkilerinde daha mutlu görülmüştür (Paleari, Regalia ve Fincham, 2005).

Öte yandan, bağlanma çalışmalarının bir kısmı da affetme ile bağlanma arasındaki ilişki kapsamında çalışılmış ve affetme ile bağlanma stilleri arasında bağlantı olduğu bulunmuştur (Webb, Call, Chickering, Colburn ve Heisler, 2006). Bu araştırmacılar, affetmenin tüm alt boyutları için güvenli bağlananların güvensiz bağlananlara göre daha yüksek puanlar aldıklarını bulmuşlardır. Buna ek olarak, Webb ve arkadaşları (2006), güvensiz bağlanma stilleri arasında affetme açısından anlamlı bir fark bulamamışlardır.

Bağlanma ile ilgili yazılı kaynaklara göre, bağlanma figürü birey için destek kaynağıdır. Bağlanma ilişkisi güven ve sıcaklık içerir. Bağlanma figürü genellikle yeri doldurulamayacak biridir. Bu kriterler göz önünde alındığında evlilikler, romantik ilişkiler, birçok arkadaş ve kardeş ilişkisi bağlanma ilişkisi sayılabilir (Colin, 1996).

Tsang, McCullough ve Fincham (2006) bir çalışmalarında affetme ve bağlanma kavramları arasındaki ilişkiyi irdemişlerdir. Bu çalışmalarında asıl olarak inceledikleri durum ise bağışlanmanın mı bağlanmayı doğurduğu ve ya tam aksi bağlanmanın mı bağışlanmayı beraberinde getirdiği sorusuna cevap aranmıştır. Bağışlanma ve bağlanma arasında yapılan bu çalışmada suçtan dolayı zarar görmüş ilişkilerde yakınlık, bağlanma ve bağışlanma kavramıyla ilgili incelemeler yapılmıştır. Bu durumda öç alma isteğinin azaldığı bunun yerine iyilikseverlik duygusunun arttığı görülmüştür. Bu durum da beraberinde bağışlanma kavramını getirmiştir.

Affetme terapi sürecine birçok kişi, eş veya aile çeşitli problemler nedeniyle katılmaktadır (Hill, 2001). Görülüyor ki eş veya aile olan bireyler affetme kavramına daha çok ihtiyaç duymaktadırlar. Çünkü eşler arasında ya da aile içerisinde anne baba veya iki kardeş arasında da ilişkiye bağımlılık durumu diğer kişiler arasında olan bağlanma süreci ile değerlendirirlerse aile içi bağlanmanın daha yüksek düzeyde

olduğu görülür. Bu durumda aile bireyleri arasında işlenen bir suç sonrasında affetme ve bağışlanma sürecinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan bazı araştırmalarda da bağlanım ile affetme arasında nedensel bir ilişkiye işaret edilmektedir (Finkel ve diğerleri, 2002; Karremans ve Van Lange, 2004). Karamens ve Van Lange (2004), üniversite öğrencilerinde, affetmenin ilişki sonrası tepkileri yordayıp yordamadığına bakmışlardır. Affetme düzeyinin, ilişkide işbirliği yapmayı, uyma ve fedakârlık yapma isteğini, zarar verenin bağlanma düzeyinden bağımsız olarak yordadığını bulmuşlardır.

Yetişkin bir birey olmanın gelişimsel görevlerinden biri, yakın, süreğen ve doyum verici ilişkiler kurabilme ve bu ilişkileri devam ettirebilme becerisine sahip olmaktır. Bu açıdan kişilik gelişiminde kişilerarası ilişkilerin önemli bir rolü vardır. Bireyler başkaları ile ilişki içerisinde kalmaya (relatedness) güdülüdürler ve bu kişilerarası ilişkiselliğin kalitesi psikolojik gelişimi tanımlamada önemlidir (Blatt ve Blass, 1996). Diğer taraftan kişilerarası ilişkilerde, bireylerin bir arada kalma güdüsünün yanı sıra, incitici olaylar ve durumlarla karşılaşmaları da söz konusudur (Fincham, 2000). Bu da bireyin kendini yakın ilişkisinde daha kolay incinebilir kılmasından kaynaklanmaktadır. Böyle bir incinme sonrasında birey kızgınlık, gücenme, hayal kırıklığı gibi bazı olumsuz duygular ve kaçınma ya da oç alma gibi bazı tipik davranışlar sergilemektedir. Ancak bireyin başkalarıyla ilişkili olma durumunu devam ettirme yönünde bir güdüsü söz konusudur ve bu tür olumsuz duyguların üstesinden gelmesinde ve ilişkisini devam ettirmesinde affetmenin önemli bir rolü vardır (McCullough ve diğerleri, 1998).

Johnson ve Rusbult (1989), ilişkilerine yüksek düzeyde bağlı olan eşlerin alternatif ilişkiler karşısında bu duruma nasıl tepki verdikleri incelemişlerdir. Bu araştırmanın sonucuna göre ilişkilerini bitiren yani ilişkilerinde bağlanma eğilimi olmayan kişilerin farklı ilişkilere olumlu bakabildikleri ancak ilişkileri devam eden ve ilişkilerine bağlı olan kişilerin farklı ilişki kurmaya olumlu bakmadıkları görülmüştür. Bu durumda bağlanma kavramının ilişkiye yön verdiği gerçeği ortaya çıkmıştır. Araştırmacıların bağlanmayla ilgili araştırmalarında, daha az bağlı çiftlerle kıyaslandığında yüksek bağlılık gösteren bireylerin eşlerinin ihanetlerini daha fazla bağışladıkları görülmektedir.

Karremans, Van Lange, Ouwerkerk ve Kluwer (2003), yaptıkları çalışmalarda affetmeyi etkileyen kavramların yanında affetme davranışından sonra ortaya çıkan olguları incelemişlerdir. Yapılan bu çalışmada affetmenin psikolojik iyi olma kavramıyla ilişkisine dikkat çekilmiştir. Araştırmada affetmenin psikolojik iyilik halini meydana getirdiğinden bahsedilmiştir. Bu araştırmadaki psikolojik iyi olma haline etki eden etmen ise bağlanma kavramı ile açıklanmıştır. Bu durum ise eğer güçlü bağlanma varsa genel olarak affetmede beraberinde gelmektedir olgusunu kanıtlamaktadır. Bu bağlanma affetme getirdiğinde psikolojik iyi olma hali artmıştır. Buna karşın güçlü bir ilişkide bağlanma olmasına karşın eğer affetme kavramı yoksa bu durumda psikolojik iyi olma haline olumsuz etki yaratmaktadır sonucu ortaya çıkmaktadır.

4. Zararın boyutu

Kişilerarası çatışmalarda, bazı faktörler affetmenin ortaya çıkmasında rol oynamaktadır. Araştırmalarda ortaya çıkan bir diğer değişken ise zararın veya suçun şiddeti olarak adlandırılmaktadır. Affetme kavramına etki eden değişkenlerden empati kurma, var olan ilişkiye bağlılık gösterme ve özür dileme faktörleri affetmeyi kolaylaştıran ve durumu olumluya çeviren faktörlerken bu bölümde ele alınan zararın ya da suçun şiddeti affetme kavramını olumsuz etkilemiştir yani bir affedicilik kavramında empati, özür ve bağlanma arttıkça bağışlanma daha kolay olurken zararın şiddeti arttıkça affetme daha zor bir duruma gelmektedir.

Boon ve Sulsky (1997) yaptıkları araştırmada, suçun şiddeti ile affetme arasında bir ilişki olduğunu, belirtmişlerdir. Suçun şiddeti arttıkça mağdur kişiye yönelik sorumluluk yüklemelerinin arttığını, affetmenin ise azaldığını bulmuşlardır. Sonuç olarak nedensellik, bir olayı neyin veya kimin meydana getirdiğidir. Bununla beraber, sorumluluk yüklemesi, olumlu veya olumsuz bir olay için kimin veya neyin sorumlu olduğudur (Hamilton, 1978). Suçun şiddeti arttıkça affetmenin azaldığına işaret eden araştırmalar bu durumu desteklemektedirler. Yüklemenin temel boyutlarının ilk tartışmalarında, nedensel yüklemelerin, odak, istikrarlılık ve kontrol boyutlarından bahsedilmiş niyet faktörünün ise bir nedene ait bir özellik olmadığı ancak olaya neden olan kişinin bir özelliği olduğu vurgulanmıştır. Son çalışmalarda,

evlilikte yapılan yüklemelere nedensel yüklemelerin yanında sorumluluk yüklemelerinin de dahil olduğu vurgulanmış ve niyetin, sorumluluk yüklemelerinde temel faktör olduğu belirtilmiştir (Bradbury ve Fincham, 1990). Kişilerarası ve evlilik ilişkilerinde affetmenin ilişkileri onarma, zenginleştirme, kişisel olarak olgunlaşmaya yardımcı olma potansiyeli olduğu görülmektedir. Literatürde, kişilerarası affetmenin belirleyicilerinden biri olarak gösterilen yüklemelerin, affetme ile ilişkisini gösteren çalışmalar vardır (örn., Boon ve Sulsky, 1997; McCullough, Fincham ve Tsang, 2003; Fincham, 2000). Suçun şiddeti arttıkça affetmenin azaldığına işaret eden araştırmalar ile birlikte kişinin kurban mı yoksa inciten kişi mi olduğuna bağlı olarak, suçun şiddetinin algısına yönelik bazı benliğe hizmet eden yanlılıklar görülmektedir (Kearns ve Fincham, 2005).

Yapılan araştırmaların bazılarında da suçu işleyen bireylerin suçun aslında çok büyük olmadığını mağdur veya psikolojik olarak incinen kişinin durumu farklı algıladığını veya öfkeden dolayı suçu abarttığına dikkat çekmiştir. Zechmeister ve Romeo (2002) çalışmalarında bu açıklamaları destekleyen nitelikte sonuçlara ulaşmışlardır. Çalışmada suçlu kişilerin çoğu, kendi suçlarının gerçekte önemsiz olduğunu ve kurbanın öfkeli tepkisini hak etmediklerini belirtmişlerdir. Younger, Piferi, Jobe ve Lawler, (2004) çalışmasında buna benzer sonuçlar ortaya çıkmıştır. Genel olarak suçu işleyen suçun büyüklüğünü kabul etmemişlerdir. Mağdur kişi ise suçun şiddetini abartma, inciten veya suçlu kişi ise bu şiddeti daha az olarak algılama eğilimindedirler. Bununla birlikte, ilişkilerinden daha fazla doyum sağlayan kurbanlar daha az benliğe hizmet eden yanlılıklar göstermekte ve suçun şiddetini daha az algılama eğilimi Kurban ve suçlu hikâyelerinde, zararın şiddetinin aynı olmasına rağmen, kurbanlar zararın şiddetini abartma yönünde, suçlularda zararın şiddetini azaltma yönünde eğilim göstermişlerdir. Gözlenen farklar, zararın şiddetinden çok içinde buldukları rollerdeki eğilimden kaynaklanmaktadır. Yakın ve mutlu ilişki içinde olan kurbanlar, mutsuzlara göre eslerinin olumsuz davranışına daha az suçlayıcı ve daha iyimser yaklaşmıştır. Bu da affetme için uygun ortamı sağlamaktadır (Kearns ve Fincham, 2005).

Görüldüğü üzere suçun şiddetini belirlemek aslında zor durumdur. Nesnel bir gerçekliğe sahip olmayan suçun şiddeti kavramı öznel bir özellik taşımaktadır. Kişiye göre farklılıklar göstermektedir. Yani suçlu kişi olayı hafife alırken incinmiş

kişi bu durumu tam tersi bir şekilde algılama eğilimi göstermektedir. Bu durum kişiler arası bir anlaşmazlığa yol açacağı gibi kişilerin birbiri ile empati kurmasını da zorlaştıracaktır. Bu durum ise bireyler arasında affetmeyi olumsuz olarak etkilemektedir. Suçu işleyen kişinin suçu kabullenmeme durumu aslında özür kavramından uzaklaşması anlamına gelmektedir. Suçunu kabul etmeyen kişi bunun için bir özür dileme çabasına da girmez. Yani karşısındaki kişiyi inciten kişi yaptığını kabullenmediğinden ve şiddetinin fazla olduğuna inanmadığından dolayı bir pişmanlık ifadesi olan özür kavramından uzak duracaktır. Kişinin özür kavramından uzak durması incitilen kişinin saldırganlık eğilimin artmasına ve öfkesinin artmasına yol açacak böylece affetme kavramından gittikçe uzaklaşılacaktır.

Fincham, Hall ve Beach (2005), araştırmalarında suçun şiddet kavramı üzerinde durmuşlardır. İlişkisi bulunan öğrencilerinden, mağdur olan taraftan (kız veya erkek) zarar gördükleri ve psikolojik olarak incitildiklerine inandıkları bir olay hakkında konuşmaları istemiştir. Bu çalışmada incitilen kişinin hangi oranda şiddete maruz kaldıklarında affetme eğilimlerinin daha yüksek olacağı konusunda düşünceleri alınmıştır. Bu konunun iki farklı olgu etrafında toplandığı görülmüştür. Bu olgulardan biri incitilen kişinin zarar hakkında yaptığı bireysel yüklemelerdir. İncinen kişi verilen zara hakkında olumsuz yüklemeler yapma eğilimi göstermektedir. Yani kişi incinen veya mağdur olan kişi verilen zararın büyük ve kendisi için önemli olduğunu düşünmektedir. Bu durumda kişinin suçlu kişiye öfkesini artmasına sebep olduğundan affetmeyi zorlaştırmaktadır. Diğer bir olgu ise reddedilme duyarlılığı ile adlandırılmıştır. İncinen mağdur kişi reddedilmeyi bir zarar olarak görmektedir. Yani bu bireyler her zaman ilişkilerini kaybetme korkusu yaşarlar. Bu durum bağlanma kavramıyla da ilgili olduğundan bağışlanmayı kolaylaştırmaktadır.

Kachadourian, Fincham, Davila, ve Brook (2005), eşlerine kararsız tutum besleyen kişilerin, eşlerinin suçlarını daha az bağışlayacağını çünkü eşleri tarafından zararın olumsuzluğunun kararsız tutumu arttıracığını düşünmüşlerdir. Eşlerle yaptıkları çalışmada, eşe karşı kararsız tutumlar arttıkça affetmenin azaldığını ancak bu durumun zarar gören eşin zarar olayını çok sık düşünmesiyle birlikte görüldüğünü bulmuşlardır. Eşe karşı kararsız tutum, olayın sık düşünülmediğı durumlarda görülmemiştir. Boon ve Sulsky (1997), üniversite öğrencilerinin flört ilişkilerinde

ortaya çıkabilecek varsayımsal zarar durumları üzerinde yaptıkları çalışmalarında, zararın şiddetinin artmasının suçlamada artışı ve affetme isteğinde azalmayı yordadığını göstermişlerdir.

2.1.2 Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Belirsizlik kavramı bir olayın ve herhangi bir davranışının sonucunun ne olacağını bilmeme olarak tanımlanır. Belirsizlik insan psikolojisi üzerinde olumsuz etkiler bırakabilen bir kavram olarak tanımlanmaktadır. Belirsizlik kavramı genel olarak devamında endişe kaygı ve korku kavramını beraberinde getirir. Çünkü insan olarak adlandırılan canlı varlık geleceğinden emin olmak ve yarınını garanti altına almak ister. Bundan dolayı kişinin yaşantısında belirsizlik varsa bu durum iyi oluş üzerinde olumsuz etkiler yaratır. Bu etkiler literatür incelendiğinde genellikle tahammülsüzlük kavramı ile tanımlanır. Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı böylelikle psikoloji biliminde yerini almış olur. Belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsiz olay ve durumlara karşı duygusal, bilişsel ve davranışsal olumsuz tepki verme yatkınlığı olarak tanımlanır (Buhr ve Dugas, 2002).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve kontrol algısı da ayrı ayrı kaygı ile ilişkili kavramlardır. Düşük kontrol algısının kaygı ile (Weems ve Silverman, 2006) ve olayların nedenleriyle ilgili belirsizlik inançları ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Edwards ve Weary,1998). Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı psikoloji biliminde aslında endişe kavramının alt bileşeni olarak kabul edilmektedir.

Patolojik endişenin ve yaygın kaygı bozukluğunun altında yatan dört temel bilişsel süreç: (Dugas ve Koerner, 2005)

- Belirsizliğe tahammülsüzlük,
- Endişe ile ilgili olumlu inançlar,
- Problem çözmede yetersizlik,
- Bilişsel kaçınma olarak görülür.

Dugas ve Koerner'in (2005) yaptıkları bu aşamalara göre belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı endişe kavramından farklı olmasına rağmen birbirlerinden ayrı değerlendirilemezler. Belirsizlik durumu farklı sebeplerden dolayı ortaya çıkmış

olabilir. Kişi gelecekte olacak bir olaydan emin olmayabilir, kişi gelecekle oluşacak bir olayın sonuçlarının olumlu mu olumsuz mu etki yaratacağını bilmeyebilir bu durumlar belirsizliği kavramını ortaya çıkarmaktadır. Veya birey geleceğiyle ilgili kaygı verici karışık bir olayın sonuçlarına odaklanmışken bu belirsizlikten dolayı ne yapacağına karar veremeyebilir. Tüm bu değişkenler belirsizlik kavramını içerisinde değerlendirilir. Kişinin bu durum karşısında sinirlenmesi, korkması, heyecan duyması, kaygılanması ve endişelenmesi insan psikolojisinin belirsizlik karşısında yaşadığı çıkmazlardan kaynaklanmaktadır.

Belirsizlik üç nedenle ortaya çıkabilir. Birincisi, ipucu olmayan yeni bir durum olabilir; ikincisi, birçok ipucunun barındığı karışık bir durum olabilir; üçüncüsü ise farklı ipuçlarının farklı bilgiler önerdiği çelişkili bir durum olabilir. Yani, belirsiz durum, yeni, karmaşık ya da çelişkili, çözülemez bir durum olabilir. Tehdit olarak algılanan bir durumda verilen tepkiler iki grup altında toplanırsa biri boyun eğme, diğeri ise inkâr şeklinde ortaya çıkar. Boyun eğmede kişi gerçekliği değiştiremeyeceğine inanarak kabul eder. İnkâr da ise gerçeklik algılayan kişiye göre değiştirilir. Eğer bu iki yaklaşım yeni, karmaşık ya da çözülemez bir belirsiz durumda ortaya çıkıyorsa kişinin belirsizliğe tahammülsüz olduğu düşünülebilir (Budner, 1962).

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramını birçok tanımlama almış olmasına rağmen belirsizlik kavramının tanımında genel kanı; gelecek ile ilgili tahmin edilemeyen bir durumda kişide oluşan rahatsızlık olarak değerlendirilmiştir. Gelecekle ilgili belirsiz bir durumun tehdit olarak algılanması kaygı bozuklukları araştırmalarında sıkça araştırılır, çünkü kaygı bozukluklarında gelecekle ilgili olumsuzluk beklentisi vardır (Grenier ve diğerleri, 2005). Ve bu durum belirsizliğin kişide oluşturduğu boşluk ve stresten kaynaklanmaktadır.

İlk belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (IUS) 27 maddeden oluşan belirsiz durumlara verilen duygusal, davranışsal tepkileri ölçen bir ölçek olup, Freeston, Rheaume, Letarte, Dugas, Ladouceur (1994) tarafından orijinal dili Fransızca olarak geliştirilmiştir. Orijinal dili Fransızca olan belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği Buhr ve Dugas (2002) araştırmacıları tarafından İngilizceye çevrilmiş ve uyarlanmıştır. Uyarlanan bu ölçek yapılan araştırmalarda kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan kişilerin belirsiz bilgiyi tehdit edici

yorumlama ile ilgili bilişsel yanlılıklarının olduğu bilinmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük durumunu etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bunlar genel kişilik özellikleri açısından ele alındığında mükemmeliyetçi kişilik, endişeli kişilik, garantici kişilik ve kontrollü olmayı seven kişiliklere sahip olan bireylerin bu durumu daha çok yaşadığı görülmüştür. Mükemmeliyetçi kişilikler hayatlarında herhangi bir yanlışın varlığına tahammül gösteremeyen bireyler olarak tanımlanan kişiliklerdir. Bu kişiliğe sahip bireyler özel hayatlarında, okul yaşamlarında, iş hayatlarında ve sosyal ilişkilerinde kusursuzluğa çok önem verirler. Bu durum gelecekle ilgili plan ve olaylarda da kendini gösterir. Mükemmeliyetçi kişilikler bugünlerin kusursuz ve yanlışsız olmasını arzuladıkları gibi aynı istekleri gelecek için de arzularlar. Ve eğer bu konuda bir şüphe duyarlarsa gelecekle ilgili sürekli bir kaygı ve endişe duymaya başlarlar. Bu sebeplerden dolayı kusursuz bir gelecek planı yapmaya çalışan bu kişiliklerin hayatlarında belirsizlik kavramının yer almaması gerekir. Mükemmeliyetçi kişilikler belirsizliğe tahammülsüzlüğü bu yüzden psikolojik manada çok yüksek düzeyde hissederler (Dugas, Marchand ve Ladouceur, 2005).

Budner (1962), on altı maddeden oluşan belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği ile belirsizliğe tahammülsüzlüğü, belirsizliğin yeni, karışık ve çözümlenemez üç farklı boyutunda değerlendirmiştir. Budner tarafından oluşturulan ölçeğin daha sonra belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkili ölçekler arasında en çok kullanılan ölçek olduğu bilinmektedir (Grenier ve diğerleri, 2005).

Endişe duymaya eğilimli bireyler küçük bir belirsizlik karşısında endişe duymaya başlarlar. Gelecek için endişe etmelerinin en büyük sebebi ise belirsizlik kavramının doğurduğu bir sonuç olarak ortaya çıkmaktadır. Endişe, gelecekteki olası olumsuz durumlarla ilgili kontrol edilemeyen düşünceleri ve onu takip edebilen kaygıyı içerir, bu tanımlamaya göre endişe kaygının bilişsel bir bileşeni gibi ele alınmaktaysa da endişe ve kaygının tamamen farklı kavramlar olduğu da düşünülmektedir (MacLeod, Williams ve Bekarian, 1991).

Ekşi'ye (2006) göre kaygı; gelecekte olması muhtemel olaylar ya da bazı belirsizlikler hakkında genel bir huzursuzluk ve endişe halidir. Amerikan Psikoloji Birliği (APA, 2007) tarafından yapılan tanıma göre kaygı, gerilim, endişe duyguları ve kan basıncında artış gibi fiziksel değişikliklerle kendini gösteren bir duygudur.

Kaygıda kişi gerilimin nedenini tanımlamakta güçlük çeker. Saf şeklinde kaygı yaygın, nesnesiz, rahatsız edici ve süreklidir. Açık olarak nedeni belirlenemez ve kontrol edilemez. Başlangıcı ve bitişi belirgin değildir ve yaygındır. Endişeden farklı olarak, acil bir yanıtta çok, tüm uyaranlara karşı artmış dikkatin hâkim olduğu bir durumdur (Develi, 2006).

Kaygı ile korku arasında ayırım yapmak çok güçtür. Endişe ve kaygı arasındaki ilişki çok karmaşıktır. Kaygı sıklıkla endişeyi izler. Kaygı da, endişe de iç ve dış nedenlerle oluşabilir. Her ikisinde de artmış uyarılma durumu ve buna uygun fizyolojik belirtiler vardır. Bunlar sıklıkla kalp çarpıntısı, titreme, terleme, göğüs ağrısı gibi belirtilerdir. Kaygıda kendinden geçme duygusu daha sık görülür (Develi, 2006). Fakat endişe anlık olup kendinden geçme duygusu görülmez. Başka bir deyişle kaygı gibi aşırı fizyolojik tepkiler oluşmaz. Eğer oluşmuş ise kaygı oluşmuş demektir.

Bunlara ek olarak sürekli kaygı, objektif kriterlere göre nötr olan durumların birey tarafından tehlikeli ve özünü tehdit edici olarak algılanması sonucu oluşan hoşnutsuzluk ve mutsuzluk duygusudur. Bu tür kaygı seviyesi yüksek olan bireylerin kolaylıkla incindikleri ve karamsarlığa büründükleri görülür. Bu bireyler durumluk kaygıyı da diğerlerinden daha sık ve yoğun yaşarlar (Öner ve Compte, 1998). Affetmenin felsefik açıklaması incelendiğinde, affetmenin olması için bir inciten bir incitilen kişinin olması gerekmektedir. Yani kaygı seviyesi yüksek insanların incinilebilirlik düzeyleri yüksek ise affedicilik kavramı ile kaygı kavramı arasında doğrudan veya dolaylı bir ilişkinin olabileceğini düşündürmektedir. Bu çalışmada bu ilişkinin olup olmayacağı incelenmiş ve affedicilik kavramına farklı bir bakış getirmeye çalışılmıştır.

Belirsizlik korkusunun kaygıdan çok endişe ve depresyon üzerinde daha çok etkili olduğu, daha çok belirsizlik korkusunun daha şiddetli endişe ve depresyona neden olduğu bulunmuştur. Endişenin kaygıyı etkilediği ancak tersi yönde bir ilişkinin olmadığı, endişe ve kaygının farklı yapılar olduğu anlaşılmıştır. Endişe alanında yapılan çalışmalar sonucunda endişenin etiyojisi ile ilişkili farklı değişkenler bulunmaktadır. İşte bu değişkenlerden biri olan belirsizliğe tahammülsüzlüğün, endişenin gelişimi ve devamı açısından temel bir rol oynadığı bilinmektedir (Dugas, Freeston ve Ladouceur, 1997).

Belirsizliğin meydana getirdiği birçok psikolojik durumun en belirgin ve ilişkisi en yüksek sonucu endişe olarak belirlenmiştir. Yapılan araştırmalar belirsizliğe tahammülsüzlük ile endişe ilişkisinin yüksek olduğunu göstermektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün mükemmeliyetçilik ve algılanan kontrol gibi bilişsel süreçler ile karşılaştırıldığında endişe ile ilişkisinin daha anlamlı olduğu gözlenmiştir. Diğer bilişsel değişkenler kontrol edildiğinde belirsizliğe tahammülsüzlük ile endişe arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu bulgu belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişenin kavramsallaştırılmasında önemli bir rolü olduğunu göstermiştir (Buhr ve Dugas, 2006). Dugas ve arkadaşlarının 2004 yılında üniversite öğrencileri ile yaptığı bir çalışmanın sonuçlarında belirsizliğe tahammülsüzlüğün, endişe ve depresyon ile ilişkisi incelenmiştir endişe depresyonla karşılaştırıldığında belirsizliğe tahammülsüz kavramının depresyondan çok endişe ile ilgili olduğu kanısına varılmıştır. Endişe, işlevsel olmayan tutumlar ile karşılaştırıldığında belirsizliğe tahammülsüzlük ile daha çok ilişkilidir. Bu bulgular, belirsizliğe tahammülsüzlüğün patolojik olmayan endişenin ayırt edici bir bilişsel süreci olabileceğini ortaya koyar (Dugas, Schwartz, Francis, 2004). Yapılan klinik çalışmalarda yaygın kaygı bozukluğunun tedavisinde, endişe seviyesindeki değişimlerden önce belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesindeki değişimlerin gözlemlendiği bilinmektedir (Dugas ve Ladouceur, 2000). Ayrıca, belirsizliğe tahammülsüzlük seviyelerinin değiştiği araştırmalarda da bu ilişki bahsedilmektedir. Yapılan bir çalışmada bilgisayarla kumar makinesinin simülasyonundan faydalanılarak bir grupta belirsizliğe tahammülsüzlük artırılmış, diğer bir grupta ise azaltılmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün artırıldığı grupta, azaltılan gruba göre daha yüksek seviyede endişe ortaya çıkmıştır (Ladouceur, Gosselin ve Dugas, 2000). Bununla birlikte, yaş, kaygı, depresyon ve endişe ile karşılaştırıldığında belirsizliğe tahammülsüzlüğün, belirsiz bilginin tehlikeli olarak algılanmasına daha çok etki ettiği gözlenmiştir. Bu bulgular göz önünde bulundurulduğunda, belirsizliğe tahammülsüzlüğün, bilgi işleme yanlılığı ile ilişkisinin endişenin etiolojisindeki yerini açıklayabildiği anlaşılmaktadır (Dugas ve diğerleri, 2005).

Yapılan bir başka çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük, problem yönelimi ve endişe arasındaki ilişki incelenmiş; belirsizliğe tahammülsüzlük, problem yönelimi

ve endişe arasında yüksek düzeyde ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Problem yönelimi ve belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının birbirlerinden ayrı olarak endişeye etki ettikleri gözlenmiştir bu duruma ek olarak problem yönelimi ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün birbirleriyle ilişkili olabildikleri ve ilişki içerisinde endişe üzerinde daha baskın bir etki ortaya çıkardığı kanısına varılmıştır. Zayıf duygusal problem yöneliminin belirsizliğe tahammülsüzlüğe bağlı olarak endişeye neden olabileceği ya da belirsizliğe tahammülsüzlüğün zayıf duygusal sorun yönelimine neden olarak, kişiyi daha çok endişelendireceği düşünülmektedir (Dugas ve diğerleri, 1997).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile endişenin, obsesif kompulsif belirtilerin ve panik duyuların ilişkisi klinik olmayan örnekleme incelenmiştir (Dugas, Gosselin, Ladouceur, 2001). Obsesif kompulsif belirtiler psikoloji alanından da birçok kavramla birlikte anıldığı gibi endişe kavramıyla da anılmaktadır. Obsesif ve kompulsif belirtiler bazı araştırmalarda endişeye kaynağı olarak belirlenmişlerdir. Yapılan bir araştırmada endişe üzerinde obsesifliğin mi yoksa belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının mı daha fazla etki ettiği incelenmeye çalışılmıştır. Sonuçlar belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişe üzerinde en belirleyici faktör olduğunu göstermektedir. Obsesif kompulsif belirtiler, endişe ve panik duyular karşılaştırılmış ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişe ile daha fazla ilişkili olduğu gözlenmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişelenmeye yatkınlık ile yüksek, obsesif kompulsif belirtiler ile orta seviyede ve panik duyular ile zayıf düzeyde ilişkili olduğu anlaşılmıştır (Dugas ve diğerleri, 2001).

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı bazı araştırmalarda obsesif veya kaygı bozukluğu kavramıyla sık sık beraber incelenmiştir. Çünkü belirsizliğe tahammülsüzlüğün doğurduğu sonuçlar arasında sürekli kaygı kavramı genel olarak yer almaktadır. Psikolojik terapilerde ve tedavi süreçlerinde bu iki kavram beraber kullanılmıştır. Kaygı bozukluklarının bilişsel modeli çerçevesinde kaygıya duyarlılık, patolojik endişe ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün hangi bozukluklara özgü olduğu araştırılmıştır. Bu üç bilişsel yapı farklı kaygı bozukluklarında farklı şekillerde gözlenmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaygın kaygı bozukluğu ve obsesif kompulsif bozukluğa özgü olduğu belirtilmiştir (Starcevic ve Berle, 2006). Obsesif kompulsif hastalar, diğer kaygı bozuklukları ve kontrol grubundan abartılı zarar

görme, abartıl risk ve kontrol ile ilgili inançları, sorumluluk ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili inançları ile ayrılırlar (Steketee, Frost ve Cohen, 1998).

Bilişsel terapide, belirsizliğe tahammülsüzlük, yaygın kaygı bozukluğunun bilişsel bir bileşeni olup, tedavi sonrasında belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişe ile paralel olarak azaldığı gözlenmiştir (Ladouceur ve diğerleri, 2000). Yaygın kaygı bozukluğunun bilişsel davranışçı yöntem ile tedavisinde, kişilerin sorunu çözümlenebileceği durumlarla ve çözümlenemeyeceği durumlarla ilgili iki tip endişeyi ayırt edebilmeleri ve hastaların belirsizliğe daha fazla tahammül edebilmeleri amaçlanmıştır. Sonuçta belirsizliğe tahammülün artmasının, olumlu tedavi sonucu ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Dugas ve Ladouceur, 2000). Bir başka çalışmada, Amerikan ordusundaki askerlerde belirsizliğe tahammülsüzlük ve kontrol odağı arasındaki ilişki incelenmiştir (Collins, 1974). Bu araştırmaya göre belirsizliğe tahammülsüzlüğün Collins'in ölçeğindeki dış kontrol odağı ile ilgili faktör (dünyanın zor ve politik olarak tepki gösterilemeyen bir yer olması) ile ilişkili olduğu anlaşılmıştır (Duffy, Schiflett ve Downey, 1977). Belirsizliğe tahammülsüzlük v endişenin ilişkisinin incelendiği bir araştırmada, (Buhr ve Dugas, 2006) belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişe ve kontrol algısı arasındaki ilişkiyi etkileyen bir değişken olduğu belirtilmiştir.

2.1.3 Psikolojik İyi Olma

Yaşam var olduğundan insanlar kendilerinin neyin mutlu ettiğini ve insanların temel olarak mutluluklarının neye dayandığını hep sorgulamışlardır. Mutluluk kavramı insanların her zaman ilgi odağı olmuştur. İnsan var olduğu günden beri mutluluğun kaynağını aramıştır. Bundan dolayı mutluluk kavramı farklı tanımlarda yer almıştır. Sokrates'e göre; erdemli olmak, mutlu olmak demektir. Mutluluk; insanın kendi doğasını kendi potansiyelini gerçekleştirmesindedir ve bütün insanlar doğaları gereği mutlu olmak isterler. Mutluluk bütün insani istek ve arzuların nihai amacı ve insanın varoluşunun en yüksek hedefidir (Yıldız, 2002). Epikuros'a göre ahlak, mutluluğun özünü, mutluluğa götürecek yolları öğretir. Ona göre yegâne iyi, mutlak değer hazdır. Haz bütün eylemlerin amacı olmalıdır. Platon'a göre; en yüksek iyi "mutluluktur". Mutluluğu elde etmenin tek yolu erdemdir. Aristo'da ise, mutluluk bütün eylem ve çabalarımızın en yüksek amacıdır (Akt. Özgen, 1997). Bu bağlamda

mutluluk terimi, yaşamın amaç ve değerinin insan ruhunda olduğunu gösterir (Türer, 1992).

Tüm bu tanımlarla birlikte psikoloji bilimi de bireyin mutluluğu ve iyi oluş kavramı üzerinde odaklanmıştır. Geçmişinin büyük bölümünde psikoloji kendisini insan aklının hastalıklarıyla ilişkilendirmiştir: anksiyete, depresyon, nevroz, obsesyonlar, paranoya, delüzyonlar. Doktorların amacı, hastaları olumsuzdan (negatiften), hastalık durumundan tarafsız (nötr) normal duruma getirmek olmuştur (Wallis, 2005).

Psikoloji üzerine yıllardır devam eden araştırmalar, bireylerin, iyi ruh hallerinden çok, yasadıkları dengesizlikler üzerinde—depresyon, korku vb. yoğunlaşmıştır. Deneylemlerin olumlu tarafları üzerinde durulmamış, insanoğlunun iyi olma hali, araştırmalarda genellikle ihmal edilmiştir. Psikoloji bilimi, tamamıyla problemlili olana, anormale ve sıradan olanlara odaklanmıştır. Pensilvanya Üniversitesi'nde iyimserlik ile ilgili yaptığı çalışmalarla meşhur olan psikolog Martin Seligman'la ilk kıvılcımlarını veren ve “pozitif psikoloji” adıyla anılan, mutluluk, huzur ve pozitif insan davranışları üzerine, yeni ve her gün biraz daha gelişen bilimsel bir hareket başlatmıştır. Pozitif psikoloji içinde, insanlığın iyi tarafına dair olan konularda bilimin bakışını insan pozitivizminin sınır çıtasını yükseltmek suretiyle genişlemesine hizmet edecektir (Goleman, 2003).

Olumlu psikolojinin hedefi, psikolojinin bir bilim dalı olarak yalnızca bozuklukları düzeltmekle ilgilenmeyip olumlu niteliklerin yapılandırılmasına yönelmesini de sağlamaktır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji alanı, öznel yaşantı değerleriyle ilgilidir. Bunlar: iyi oluş, memnuniyet, geçmişten doyum, gelecek için umutlu olma, akış ve şimdiki mutluluktur. Bireysel düzeyde, pozitif psikoloji sevme ve çalışma kapasitesi, cesaret, kişiler arası ilişkiler, estetik duyarlılık sebat, affetme, özgünlük, ileri görüşlülük, maneviyat, yetenek ve bilgelik gibi olumlu bireysel özelliklerle ilgilidir. Grup düzeyinde ise, medeni değerler ve bireyleri daha iyi vatandaş yapmaya götüren özelliklerle ilgilidir ki, bu özellikler sorumluluk özgecilik, nezaket, ılımlılık, hoşgörü ve iş ahlakıdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Günümüzde iyi oluşla ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında, iyi oluş genel kavramının yanında öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, yaşam

kalitesi, iyilik hali (wellness) ve olumlu duygulanım gibi çeşitli kavramların yer aldığı görülmektedir. Bu kavramların anlamları birbiriyle tamamen aynı olmamakla birlikte büyük oranda ilişkilidirler; çünkü bu kavramların hepsi bireyin olumlu işlevde bulunmasını ve mutluluğu sağlayan koşullarla ilgilidir (Dost, 2005). Günümüzde bireyin iyi oluşu için, hastalık yokluğunun gerekli ama yeterli olmayan bir ölçüt oluşturduğu anlaşılmaya başlamıştır. Psikoloji yıllardır ihmal ettiği iyi oluş konusuna ilgi göstermeye başlamış ve konuyla ilgili araştırmalar artmıştır (Dost, 2005). Duygular insanların, psikolojik durumlarını değerlendirmelerinin vazgeçilmez öğeleridir. Duygular ruhumuzun nasıl olduğunu bildiren habercilerdir. Benliğimizin, ruhumuzun nasıl ve ne durumda olduğunu anlayabilmek için duygularımıza kulak verebiliriz (Navaro, 2000).

İyilik hali bir yaşam yoludur. Özellikle, ideal düzeyde sağlıklı olmaya ve iyilik haline yönelmiş, beden, akıl ve ruhun bütünleştiği, bireysel olarak amaç dolu tavrı ve daha dolu yaşam geçirme hedefi olan, sosyal, kişisel, çevresel olarak tüm alanlarda işlevsel olan bir yaşam anlamındadır (Myers, Sweneey ve Witmer, 2003). Bireyin sağlığı ve iyilik hali ile sürdürmekte olduğu yaşam tarzı birbiri ile yakından ilişkilidir. İyilik hali hareketi, sağlığı güçlendiren faktörleri saptamayı ve bireylerin yasama biçimlerinde bu yönde değişiklikler yapmayı amaçlamaktadır. Bireylerin sürdürdükleri yaşam biçimleri onların kaderi değildir (Doğan, 2006)

Pozitif psikoloji literatürü iyi oluşla ilgili iki temel bakış açısı olduğunu kabul etmektedir. Bunlardan birisi eudaimonic, diğeri ise hedonic kavramlarıdır (Keyes ve diğerleri, 2002; Ryan ve Deci, 2001). Öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş sırasıyla, bu farklı paradigmalardan bilimsel olarak kavramlaştırılması ile ortaya çıkmıştır. Öznel iyi oluş hedonic bakış açısına, psikolojik iyi oluş ise eudaimonic bakış açısına karşılık gelmektedir.

Öznel iyi oluş genelde mutluluk, rahatlama ve problemlerin görece olarak yokluğu anlamına gelirken, psikolojik iyi oluşu meydan okuma, çaba harcama, kişisel gelişim ve büyüme için uğraşma olarak tanımlanmaktadır (Waterman, 1993). Gelişim grupları, psiko-eğitsel programlar, kariyer gelişim çalışma grupları gibi gelişimsel ve önleyici müdahalelerde belirli yaşam alanlarında etkililiği arttıran becerileri hedeflenmektedir (Lent, 2004). Yani psikolojik iyi oluş kişinin kendini mutlu hissedebilmesi için kendini geliştirmek adına yaptığı kavramların oluşmasını ifade

etmektedir. Bu bağlamda psikolojik iyi oluş bireye acı versede gerektiğinde erteleyebilmeli, yapabilmeli savaşılabilmelidir. Öznel iyi oluş ise zevk için acı veren şeyleri erteleme ya da acı veren şeylerden vazgeçme şeklinde tanımlanabilir.

Psikolojik iyi oluş kuramına göre, bireyin psikolojik olarak sağlıklı olması, yaşamının bazı alanlardaki olumlu işlevselliğine bağlanmaktadır. Bireyin diğerleriyle olumlu ilişkilerinin, yaşadığı çevreye hâkimiyetinin, kendini ve geçmişini kabulünün, yaşamının amacının ve anlamının, kişisel gelişiminin ve kendi kararlarını kendisinin verebilme gücünün olması gerekmektedir (Özen, 2005). Bu yüzden psikolojik iyi oluş, mutluluk ve gelişme arasında potansiyel gerginlikte elde edilmektedir (Ryff ve Singer, 1998).

Psikolojik iyi-oluş, hem kuramsal hem de uygulamalı olarak kişilik ve gelişim kuramlarında çok önemli bir yer tutmaktadır. Danışmanların danışanların amaçlarına ulaşmalarına yardımcı olacak klinik çalışmalara bir rehber olarak hizmet eden psikolojik iyi-oluş, psikolojik danışma ile ilgili amaç ve hedefler konusunda bilgi vermektedir (Christopher, 1999). Öznel iyi oluş kavramı genel anlamıyla kişinin yaşamdan haz alması yani mutluluğu ifade ediliyorken psikolojik mutluluk, kişinin kendini geliştirmesi ve yaşamın bu anlamda karşısına çıkardığı engelleri belirtmektedir. Psikolojik iyi oluşa kapsamlı olarak bakmak, kişinin yaşam amaçlarından ilişkilerine, potansiyelinin farkında olup olmadığına; diğer insanlarla ilişkisinin kalitesinden, yaşamıyla ilgili ne hissettiğine kadar geniş bir yelpazeyi içermektedir (Ryff ve Keyes, 1995).

2.1.3.1 Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı

Ryff'in psikolojik iyi oluş kuramı temelini gelişimsel psikoloji ve klinik psikolojideki kavramlardan almaktadır. Psikolojik iyi oluş kuramına göre, bireyin psikolojik olarak sağlıklı olması, yaşamının bazı alanlardaki olumlu işlevselliğine bağlanmaktadır. Bireyin diğerleriyle olumlu ilişkilerinin, yaşadığı çevreye hâkimiyetinin, kendini ve geçmişini kabulünün, yaşamının amacının ve anlamının, kişisel gelişiminin ve kendi kararlarını kendisinin verebilme gücünün olması gerekmektedir (Özen, 2005).

2.1.3.2 Kendini kabul

İyi oluş için belirgin yineleyen ölçüt kişinin kendini kabul duygusudur. Bu, kendini gerçekleştirme, optimum işlevde bulunma ve olgunluk gibi zihin sağlığının merkezinde bir özellik olarak tanımlanır. Yaşam boyu gelişim teorileri de kişinin kendini ve geçmişini kabulünün önemi üzerinde durmaktadır. Bu nedenle olumlu psikolojik işlevin temel özelliği kişinin kendine yönelik olumlu tutumların belirmesidir (Ryff, 1989).

2.1.3.3 Diğerleriyle Olumlu ilişkiler

Bilinen pek çok teori, dürüst ve sıcak kişilerarası ilişkilerin öneminden bahseder. Sevebilme yeteneği zihin sağlığının önemli bileşenlerinden biri olarak kabul edilir. Yetişkinlerle ilgili gelişimsel teoriler de diğerleriyle yakın ve sıcak birliktelikler ve diğerleriyle üretken biçimde rehberlik ve yönlendirmenin öneminden bahseder. Bu nedenle, diğerleriyle pozitif ilişkiler psikolojik iyi oluş kavramı içinde önemi tekrarlanan bir kavramdır (Ryff, 1989).

2.1.3.4 Otonomi

Otonomi; kararlarını kendi verme, bireyselleşme, kendini gerçekleştirme gibi kavramları içermektedir. Kendi kararlarını kendi verme (self determination), bağımsızlık ve kendi içinde davranışlarını düzenleme gibi kavramlar otonomi için önemli kavramlardır. Kendini gerçekleştirme; bağımsız davranış göstermek ve sosyal baskıya direnme olarak tanımlanabilir. Tam olarak işlevde bulunan insan da içsel değerlendirme yapabilen ki bunu diğerlerinden onay almak için yapmayan, fakat değerlendirmelerini kendi kişisel standartlarına göre yapabilen kişidir. Bireyselleşme kuralların oluşturulmasını gerektirir, kişi uzun süre toplu korkulara, inançlara ve kural yığınlarına tutunamaz. Otonomi, bireyin davranışlarını içsel güçlere göre düzenlediğini, kendini yine kendi standartlarına göre değerlendirdiğini, sosyal baskıya karşı koyabildiğini göstermektedir (Ryff, 1989).

2.1.3.5 Çevresel Hâkimiyet

Kişilerin bireysel yetenekleri ile fiziksel koşulları için uygun çevre yaratmaları ya da seçmeleri zihin sağlığının göstergelerindedir. Olgunluk, kişinin kendisi dışında çevredeki anlamlı aktivitelere katılmasını gerektirir. Yaşam boyu gelişim karışık çevreyi kontrol edebilmek ve yönlendirebilmeyi de gerektirir. Çevre hâkimiyeti olan kişi, çevresini zihinsel ve fiziksel aktivitelerle değiştirmeyi başarabilir; zorlu yaşam şartlarını kontrol edebilir (Ryff, 1989).

2.1.3.6 Yaşamın amacı

Kişide var olan yaşamın anlamı ve amacı duygusu da ruh sağlığı tanımının içinde yer alır. Olgunluktan bahsederken ayrıca yaşamın anlamının açık olarak idrak edilmesi, serbestlik duygusu ve amaçlılıktan söz edilir. Yaşam boyu gelişim teorilerine göre; gelecekte yaşam hedefleri ve amaçlarındaki değişikliklerin çeşitliliği üretken ve yaratıcı olmak, duygusal bütünleşmeyi sağlamak önemlidir. Böylece; hedeflerdeki olumlu gelişim, hedefler, niyet ve yönlendirme duygusunun hepsi yaşamın anlamı duygusunun oluşumunu sağlar (Ryff,1989).

2.1.3.7 Kişisel Gelişim

En iyi düzeyde psikolojik işlevde bulunmak sadece öncelikli özellikleri başarmakla sağlanmaz. Ayrıca kişinin potansiyelleri doğrultusunda gelişimine ve büyümesine devam etmesi gereklidir. Klinik açıdan kişisel gelişimin merkezinde kendini gerçekleştirme ihtiyacı ve potansiyellerini fark etme vardır. Deneyimlere açık olma, tam olarak işlevde bulunan kişinin anahtar özelliğidir. Devamlı ve uygun gelişim, her türlü problemin çözüldüğü sabit bir durumdan daha iyidir. Yaşam boyu gelişim teorileri, açıkça devamlı gelişim ve farklı dönemlerinde görevler ya da meydan okumalarla karşı karşıya gelmelerini kabul eder (Ryff, 1989).

2.1.4 Sürekli Kaygı

Kaygı, insanın var oluşundaki en temel duygulardan biridir. Kaygı kavramı genelde korku ile karıştırılır. Günlük yaşamda kaygı ile korku çoğu kez aynı anlamda

kullanılır. Bu iki duyguyu da tehdit ve tehlike karşısında gösterilen tepki olarak tanımlanır. Ancak kaygı ve korku arasında farklılıklar vardır. Korkuyu ortaya çıkaran etmen daha belirginken, kaygıyı yaratan etmen gizli ve daha özeldir. Korkuda insanın tepki gösterdiği tehlikeyi daha net isimlendirirken, kaygıda ise bu isimlendirme net bir şekilde yapılamaz. Kaygı tehlike durumunun olasılığından ve beklentisinden doğar. Kaygı içerik bekleyen bir boşluk gibidir. Bu içerik bulunduğu, yani belirli bir nesne karasız kaygıyı ele geçirdiğinde kaygı korkuya dönüşür (Mannoni, 1995). Kaygı kökenini bireyin çocukluk yaşamından alır, Bu yaşantılar çocuğun anne babası ve öğretmenleri gibi yetişkinlerin yanı sıra, yaşlılarıyla olan ilişkilerini de kapsar. Çocuğun çevresindeki insanların kaygılı olması durumunda çocuk da kaygılı olabilir (Gençtan, 2000).

Ancak tüm bireyler aynı şiddette ve nitelikte kaygı duygusuna sahip değildir. Kaygının niteliksel olarak durumluk ve sürekli kaygı olarak ikiye ayrılmaktadır. Sürekli kaygı, doğrudan çevreden gelen tehlikelerden bağımsız olarak içten gelen, kişinin öz değerlerinin tehdit edildiğini düşünmesi ve içinde bulunduğu durumu stresli olarak algılaması sonucu ortaya çıkan kaygı olarak tanımlanır. Sürekli kaygı düzeyi yüksek olan kişilerin daha çabuk karamsarlığa düşen ve daha kolay incinen kişiler olduğu görülür. Psikolojik destek almak için başvuran hastaların çoğunluğunun sürekli kaygının belirtilerinden şikâyetçi olduğu belirtilmektedir. Durumluk kaygı, bireyin içinde bulunduğu stresli durum karşısında hissettiği, sürekli kaygıya göre daha sübjektif bir kaygıdır. Stres yaratan durumda durumluk kaygısının seviyesinde yükselme, stresli durum ortadan kalkınca da düşme görülür. Sürekli kaygı düzeyi yüksek olan kişiler, durumluk kaygıyı, diğer kişilere göre daha sık ve yoğun olarak yaşarlar (Öner ve LeCompte, 1998).

Kaygı duygusunun oluşumunun en temel nedenin bireyin düşüncelerinde, inanışlarında ve değerlendirme tarzlarında yattığı bilinmektedir. Bu noktada önemli olan kaygının temelinde yatan düşünce ve inanış alışkanlıklarını kırmaya ya da öğrenme yaşantıları ile değiştirmeye ve yerine daha gerçekçi düşünce alışkanlıklarını koyabilme yeteneğini geliştirmeyi öğrenebilmektir (Şahin, 2006).

Baumeister ve Tice'e (1990) göre; kaygının birinci nedeni toplumsal dışlanmadır. Bu araştırmacılara göre; bütün insanların bir gruba ait olmak ve ilişki kurmak için güçlü bir gereksinim duyduğunu öne sürmüştür. Sonuç olarak toplumsal gruplardan

dışlandıığımızda ya da reddedildiğimizde büyük bir stres yazarız. Rogers'a göre; kendimizle ilgili sahip olduğumuz bilgilerle tutarlı olmayan bir bilgiyle karşılaştığımızda, kaygı yaşamaya başlarız. Eğer bu bilgi kendilik kavramımızı çok tehdit ediyorsa, kaygıyla başa çıkmak zorlaşır. İşte bu noktada Rogers'ın kuramı biraz Freudcu bir hal almaya başlar. Rogers kendilik kavramlarıyla tutarsız bilgi edinen insanların, bu bilgiyi bilinç düzeylerinin altında tuttuğunu belirtir. Rogers bu sürece algı değil de bilinçaltı algı adını vermiştir. Eğer bilgi çok tehdit edici değilse, bilinç düzeyinde kalır. Ancak bilgi, kendilik kavramıyla çelişirse, o zaman kaygı yaratır. Kaygıyla başa çıkmak için insanlar, bu bilginin bilince ulaşmasını engellemek amacıyla savunma mekanizmaları kullanırlar. Kendilik kavramı ve gerçeklik arasındaki uyumsuzluk çok büyüyüp de artık savunma süreçlerinin yeterli bir şekilde çalışmadığı durumlarda kişi, Rogers'ın düzensizlik adını verdiği bir durum yaşar. Düzensizlik durumunda, tutarsız bilgilere karşı koruma sistemi çöker. Ortaya çıkan sonuç aşırı kaygıdır (Burger, 2006 akt; Ekşi, 2006).

2.1.4.1 Sigmund Freud'a göre kaygı

Freud'un konuya (1925-1926) dair ilk teorisine göre anksiyete, represyonun bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Hastaların fobik ya da obsesif davranışları engellendiğinde yoğun bir anksiyetenin görüldüğünü fark eden Freud, böylece semptomun kaygının yerini aldığı fikrini savunmuştur. Sürekli ve tatmin olmamış cinsel eksitasyon durumu içinde bulunan hastaların da yoğun anksiyetelerine dikkati çeken Freud, anksiyete ya da anksiyete ile eşdeğerde olan diğer bazı süreçlerin semptom şekline dönüşerek libidonun yerine geçtiği fikrini ortaya atmıştır. Anksiyete ile ilgili ikinci teorisinde Freud, bu sefer görüş değiştirerek represyona neden olanın anksiyete olduğunu ileri sürmekte ve aslında var olan anksiyetenin represyona neden olduğunu kabul etmektedir. Bu kez, anksiyetenin gerçek odak noktası egodur. Ego, tehlikeyi algılar ve bu algılama anksiyete yaratır. Bunun sonucunda ego, varlığını tehlikeye sokabilecek tüm arzu ve uyarıcılarını represyona uğratar. Freud'a göre, anksiyeteye yatkınlık doğuştan vardır ve filojenetik olarak kalıtımsaldır. Freud'a göre, insanın ilk anksiyete yaşantısı doğum esnasında olur. Sakin, korunmuş bir sığınaktan bilinmeyen uyarımların dünyasına çıkış ve fizyolojik gereksinmelerin otomatik olarak karşılanmadığı yeni bir ortama geçiş bebekte ilk

anksiyete duygusunu yaratır. Annenin yokluğunun algılanması, organizmanın yaşamında ilk tehdit anlamını taşıyan, primer, anksiyeteyi oluşturur. Bu anksiyete gelecekteki tüm anksiyete reaksiyonlarının temeli olabilir (Gençtan, 2000).

2.1.4.2 Karen Horney'e göre kaygı

Psikoanaliz tarihinde, Freud'un biyolojik yapıya verdiği öneme karşı tepki olarak yeni bir görüş ortaya çıkmıştır. Amerikan kültürünün esas alındığı okullarda yetişen ve Yeni Freudcular olarak tanınan ve bu ekolün öncüleri Karen Horney, Erich Fromm, Harry Stack Sullivan'dır. Ferdin içinden geldiği sosyo-kültürel ortama ağırlık vererek insanlar arası ilişkide biyolojik ihtiyaçlardan çok, şahsiyetin psiko-sosyal ve kültürel belirleyicilerine önem veren Yeni Freudcuların Ortodoks Freudcu görüşten ayrılımlarındaki ağırlık noktası, psikopatolojide bu sosyo-kültürel faktörlere önem vermelerinden kaynaklanmaktadır. Egonun şahsiyetin merkezi olduğu görüşünde birleşen Yeni Freudcular, ayrıca tedavi yönünden de Freud'un uzun analitik seansları yerine, daha kısa tedavi yöntemlerini ileri sürmüşlerdir. Aynı ekolden K. Horney, düşmanca hisler ile anksiyete arasında ilişkinin üzerinde önemle durur. Horney'e göre "nörotik anksiyete, değişik türdeki düşmanca hislerden kaynaklanır." Yine Horney'e göre, bu kez anksiyete, düşmanca hislerin ortaya çıkmasına neden olur. Bu düşmanca hisler ve uyarıcılar, anksiyeteli kişilerde yeni anksiyeteler oluşturur. Horney, emniyet duygularını zedeleyerek, tehlikeye düşürecek bir psikik uyarıcı veya arzunun ifadesinin, anksiyete yarattığını kabul eder. Bu uyarıcı ya da arzular, sadece sevilen bir kişi tarafından terk edilme gibi dış çevre etkisi değil, aynı zamanda ifade edildiklerinde emniyet duygularını tehlikeye düşürecek bir psikik uyarıcı ve arzu da olabilir. Horney, "bazı cinsel veya düşmanca hisleri içeren eğilimlerin ifadesi, kişinin insan olarak var oluşu gerekli koşulları tehdit ediyorsa, o zaman anksiyete oluşur." der. Horney, insanın ölüm veya doğa kuvvetleri karşısında duyduğu anksiyeteyi normal anksiyete olarak tanımlar. Temel anksiyete (basic anxiety), Horney'in nörotik savunmaların oluşmasına yol açan anksiyete için kullandığı bir kavramdır. Horney'e göre bu anlamda anksiyete iki görüş açısından temel olarak nitelendirilebilir. Birinci görüş, anksiyetenin nevrozun temeli oluşu, ikinci görüş ise anksiyetenin ebeveyn ile çocuk arasındaki bozuk ilişkilerden kaynaklamasıdır (Geçtan, 2003).

Horney, anksiyetenin, içgüdüsel dürtülerimizin varlığına karşı geliştirilen korkudan çok, baskı altında tutulan dürtülerimize karşı duyulan korku sonucu oluştuğuna inanır (Geçtan, 2012).

Horney, çocukluk yıllarının anksiyetelerinin sonraki anksiyeteler zincirine bir temel oluşturduğunu kabul etmekle birlikte, anksiyetenin, tümüyle çocukluk yıllarına ait bir tepki olduğu görüşünde değildir (Geçtan, 2003).

2.1.4.3 Harry Stack Sullivan’ göre kaygı

Sigmund Freud’un öğrencisi olan Harry Stack Sullivan, çocukların sosyal ilişkilerinin kişilik gelişimi açısından önemini vurgulamıştır. Sullivan, bir çocuğun gelişen kişiliğinin, anne –babasıyla başlayan, aynı zamanda yaştlarının derin etkisini içeren kişiler arası ilişkilerin toplamına eşit olduğunu belirtmiştir (Geçtan, 2012).

Sullivan, anksiyeteyi, ferdin diğerleri karşısındaki başarısızlığının ifadesi olarak ele alır. Bu başarısızlık duygusu insanı çaresiz bırakır, çevreden koparır. Sullivan’a göre, kendimizi başkasının gözüyle görür, başkalarının bizi algıladığını sandığımız şekilde algılarız. İşte bu durum anksiyeteye yol açar. Sullivan, korku ile anksiyeteyi kesin olarak ayırır ve şöyle der: “Korku, orta şiddetten, dehşet olarak tanımlayabileceğimiz en aşırı şekline kadar, insan hayatının, insan organizmasının, biyolojik bütünlüğü ve varlığını sürdürebilmesi tehlikeye girecek gibi olduğunda, ortaya çıkan gerginliğin hissedilen yönüdür. Anksiyete ise, ferdi çaresiz bırakan, çevreden koparan bir duygudur” (Yörükoğlu, 2007).

2.1.5 Sürekli Öfke

Sosyal Psikoloji bilimine bakıldığında öfke kavramı duygu ve heyecanlar başlığı altında incelenmektedir. Bu yönüyle öfke kavramı çok boyutlu bir kavram olarak ortaya çıkmaktadır. Çok boyutlu bir kavram olan öfke, araştırmacılar tarafından farklı şekillerde tanımlanmıştır. Öfke, engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakılma, kısıtlanma, vb. durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan şeye veya kişiye yönelik, saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun, negatif bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2000).

Yaşamları süresince bireylerin karşılanması gereken gereksinimleri ve istekleri vardır. Bireyler ihmale gelmeyen duygusal sorunlar yaşayabilirler, haksızlığa uğradıklarını düşünebilirler ve incinebilirler. Bireyin hakkı olanı alamadığı, incindiği, gereksinimlerinin ya da isteklerinin doğru şekilde karşılanmadığı, işlerin yolunda gitmediği ve yaşantısında önemli bir duygusal sorunu ihmal ettiğimiz zaman yaşanan duygu öfkedir. Bu haliyle öfke güçlü bir duygu ve önemli bir işarettir (Lerner, 1999). Öfke doğurduğu sonuçlar arasından değerlendirilecek olursa duygu türlerinin içerisinde en fazla etki bırakan ve sonuç meydana getiren türdür. Amaca yönelmiş bir hareketin eyleme dönüşmesinin engellenmesi bireyde öfke duygusunu açığa çıkaran bir başka etmendir.

Öfke, tehlikeli durumlara hazırlayıcı ve koruyucu doğal ve evrensel bir duygudur (Aydın, 2005). Vecchio ve O'leary'e göre, (2004) öfke olumsuz davranışa maruz kalındığı hissedildiğinde ortaya çıkan, yoğunluğu ve sürekliliği açısından değişiklik gösteren, duygusal anlamda artışı beraberinde getiren negatif bir duygu durumu olarak tanımlanmışlardır. Bireyin hakkı olanı alamadığı ya da önem verdiği bir insan beklentileri doğrultusunda davranmadığında yaşanan duygudur (Geçtan, 1999). Ruhbilim Sözlüğü'nde öfke, benliği zedeleyici bir tutum karşısında duyulan saldırganlık tepkisi olarak tanımlanmaktadır. Ruhbilim terimi olarak, kızgınlığı ve incinmeden doğan sert davranışlara itilmeyi dile getirir (Okman, 1999).

Öfke, Biagio tarafından gerçek veya var sanılan bir engellenme, tehdit veya haksızlık karşısında oluşan bilişlerle ilgili ve kişiyi rahatsız edici uyarıcıları ortadan kaldırmaya yönelten, güçlü bir duygu olarak tanımlanır. Törestad (1990) ise öfkenin planlanarak ortaya çıkan bir durum olmadığını, çoğunlukla, engellenme, haksızlığa uğrama, eleştirilme, küçümsenme gibi durumlarda oluştuğunu belirtmektedir (Balkaya ve Şahin, 2003). Öfke bu yönüyle beraberinde saldırganlığı getirir. Öfke ile saldırganlık kavramları birbirleriyle çok fazla karıştırılır. Zaman zaman birbirlerinin yerine kullanılan bu kavramlar aslında farklı tanımları kapsar. Saldırganlık kavramı aslında öfkenin doğurduğu bir sonuçtur. Bir başka deyişle saldırganlık öfkenin bireyin hem kendini hem de başkasına zarar verecek şekilde dışa vurulmasıdır. Öfke kişinin planlayarak hissettiği bir duygu değildir. Diğer tüm duygular gibi öfke duygusu da gündelik hayatta olaylar aniden oluşan olaylar karşısında kişinin

hissettiği bir duygudur. Öfke kavramı kişinin içsel benliğinde süregenleşmemişse ve sıklıkla yaşadığı bir hal almamışsa anlık tepkilerden oluşur.

Spielberger ve arkadaşları öfkeyi, basit bir sinirlilik veya kızgınlık halinden, yoğun hiddet durumuna kadar değişen dereceli bir duygusal durum olarak tanımlamaktadır. Öfkenin şiddeti ve yoğunluğu kişiden kişiye değişmektedir. Kişinin psikolojik durumu şiddetin yoğunluğunu belirleyen önemli bir etkidir.

Novaca, öfkeyi, bilişsel- davranışsal model çerçevesinde açıklamaktadır. Araştırmacıya göre öfke, bilişsel olarak öfke diye etiketlenen ve düşmanlık içerikli bilişlerin eşlik ettiği, yoğun bir fizyolojik uyarılma durumudur (Balkaya ve Şahin, 2003). Öfke bu manada kişinin bilişsel olarak yaşadığı süreçlerin fizyolojik olarak açığa çıkarılma hali olarak da tanımlanabilir. Öfke kişide ilk olarak fizyolojik belirtiler sayesinde saptanabilir. Kişinin yüz gerginliği öfkenin en açık belirtisidir.

Averill'e göre öfke, kısa süreli ve sıkça yaşanan, insanlar arası etkileşimler nedeniyle oluşan şiddetli bir duygusal yaşantıdır, sıklıkla beklentilerin ve arzuların yıkılması veya engellenmesiyle oluşur. Sonrasında oluşan kişisel etkisi olumsuzdur. Kemper, 1993; Frijda (1986) öfkeyi insanın sahip olduğu ve yaşamında mutlaka yaşayacağı temel duygulardan biri olarak görmüşlerdir. Bazı insanlar öfke duygusuna daha yakın olabilirler. Bu eyleme neden olan bireysel farklılıklar bilinmemekle birlikte bununla ilgili faktörlerin neden olabileceği hakkında da çok az bilgimiz vardır (Okman, 1999). Öfke kavramı tüm insanların yaşadığı evrensel bir kavram olmasına karşın kişide yarattığı etki ve doğurduğu sonuçlar açısından farklılıklar gösterir. Bu durumun farklı sebepleri vardır. Bilinen en önemli sebebi kişinin hassasiyet durumudur. Duygusal anlamda hassas olan bireyler öfkelerini genel olarak yoğun yaşarlar.

Özer (1994), olayın bireyi öfkelenmediğini, bireyin kendi kendine, inançları doğrultusunda, önceki deneyimlerle bağlantı kurarak öfkelenmediğini söyler (Olmuş, 2001). Biaggio öfkeyi, gerçek veya var sanılan bir engellenme, tehdit veya haksızlık karşısında oluşan bilişlerle ilgili ve kişiyi rahatsız edici uyarıcıları ortadan kaldırmaya yönelten, güçlü bir duygu (Biaggio, 1989) olarak tanımlar. Canlı organizmanın varlığını tehdit eden durumlara gösterdiği doğal bir tepki, çok hafif bir rahatsızlıktan yoğun bir öfke ve hiddete kadar değişen yoğunlukta yaşanan bir

duygudur (Şahin, 1997). Öfke, basit bir sinirlilik veya kızgınlık halinden, yoğun hiddet durumuna kadar değişen dereceli bir duygusal durumdur (Robins ve Novaco, 1999). Öfke engellenme ve korku gibi hoş olmayan durumlarda ortaya çıkan duygulanım ve coşku durumlarından biridir (Köknel, 1997).

Yukarıda bahsedilen tanımlardan yola çıkarak öfke kavramının ortak özelliklerini aşağıdaki gibi ifade edilebilir:

- Öfkelenmek içsel bir yaşantı ve bir duygu durumudur. Belirli bir engel eleştiri veya saldırı karşısında spontan olarak yaşanır. Öfke planlı olarak ortaya çıkmaz, kendiliğinden ifade edilir.
- Öfke evrensel bir duygudur. Gerekli koşullar oluştuğunda herkes öfke duygusunu yaşayabilir.
- Öfke ifadesinin ve bu duygu karşısında verilen tepkilerin farklı olması nedeniyle, kişiyi daha fazla eleştiriye ve saldırıya açık hale getirir.
- Öfkeli davranışlarımız öğrenilmiş davranışlardır. Bu davranışları çevremizden ve ailemizden öğreniriz. Bu nedenle öfkenin ifadesi, kişiden kişiye farklılık gösterir.
- Öfke ifadesi öğrenilen bir özellik taşır. Bu nedenle olumsuz ifade öğeleri taşıyan öfke ifade biçimlerinin yerine, daha uygun ve yeni ifade biçimleri öğrenilebilir (Hankins ve Hankins, 1988; Balkaya, 2001).

Yani öfke duygusu planlanan bir duygu değildir. Tepkisel bir duygudur. Öfke duygusunu her birey yaşayabilir. Öfke duygusu koruyuculuk ve savunuculuk duygusunu attırabilir. Öfke duygusu genel olarak engellenmişlik durumunda ortaya çıkar. Ve genel olarak bastırılmaya çalışılır ama öfke duygusu ani olarak bastırılmamalıdır. Öfke duygusun bastırılması öfke duygusun yaşanmadığı anlamına gelmez. Kişi öfkeyi içsel olarak yaşayabilir. Bu durum kişide biriken duyguların ileriki dönemlerde öfke patlamalarına dönüşmesine sebep olabilir.

Öfke kavramının genel tanımlarından ve özelliklerinden yola çıkarak öfkeyi Durumluk Öfke ve Sürekli Öfke olarak ikiye ayırmak mümkündür.

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

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

Öfke kişilerde olumlu ve olumsuz bazı etkiler oluşturabilir. Öfke kimi zaman kısa süreli, orta şiddette ve hatta kişiye faydalı; kimi zaman ise, çok şiddetli, yoğun, sürekli ve tahrip edici olabilmektedir. Bu duygunun açık bir şekilde, doğrudan ifade edilmesinin yıkıcı bir özelliği olduğu düşünüldüğünden, öfke pek çok kültürde olumsuz bir şekilde değerlendirilmektedir. Bu şekilde ifade edilen öfke duygusunun, kişiyi, sözel ve fiziksel saldırılara açık bir hale getirebildiği, aile içinde ve kişilerarası ilişkiler arası diğer ilişkilerde çatışmalara neden olabildiği ileri sürülürken, kişinin benlik saygısının, önemli ölçüde düşmesiyle de sonuçlanabildiği belirtilmektedir. Bastırılmış öfkenin ise, yüksek tansiyon, koroner arter hastalığı ve kanser gibi pek çok fiziksel rahatsızlıklarla da ilişkili olduğu ileri sürülmektedir. Bazı yayınlarda da, ifade edilen öfkenin yukarıdakilere benzer fizyolojik sonuçları olacağına değinilmektedir (Balkaya ve Şahin, 2003).

Sonuç olarak öfke her insanın hayatı boyunca mutlaka yaşadığı evrensel ve genel geçer bir duygu türüdür. Kişinin yaşantısı boyunca farklı sebeplerden dolayı yaşadığı psikolojik bir olgudur. Kişinin günlük hayatta öfkelenmesine birçok sebep etki eder. Bu duygulanım psikolojik olarak normal karşılanır. Öfkenin oluşmasına sebep olan etkenin süreğenliği bu kavramın anlık veya sürekli olmasını etkiler. Öfkenin sıklık durumu sürekli öfke kavramının oluşmasına neden olur. Öfke halinin sık aralıklarla görülmesi ve uzun bir zamana yayılması sürekli öfke durumunun yaşandığının göstergesidir. Öfke hali kişide bazı etkiler oluşturur. Bu etkiler genel manada olumsuz olmasının yanında bazen olumlu sonuçlar da doğurabilir. Kişide eğer sürekli bir öfke hali varsa kişi bu duygunun olumsuz etkilerinden sıyrılabilme için muhakkak psikolojik bir yardım almalıdır. Alınan yardımlar öfkenin olumlu etkilerini de arttırabilir. Bu durum kişinin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş kavramlarına da etki eder.

2.2 ARAŞTIRMADA ELE ALINAN DEĞİŞKENLERLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR

2.2.1 Affetme ile ilgili araştırmalar

Taysi (2007) tarafından yapılan çalışmanın amacı evli kadınların ve evli erkeklerin evlilik uyumlarının, nedensellik ve sorumluluk yüklemelerinin evlilikteki affetmeyi ne düzeyde yordadığını incelemektir. Veriler, (80 kadın ve 80 erkek) Türk evli çiftten anketler yoluyla “Evlilikte Uyum Ölçeği”, “İlişkilerde Yükleme Ölçeği” ve “Suça ilişkin Kişilerarası Motivasyonlar Ölçeği” toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, evli çiftler, Suça ilişkin Kişilerarası Motivasyonlar Ölçeği toplam puanı, İlişkilerde Yükleme Ölçeği toplam puanı ve alt boyutları ile Evlilikte Uyum Ölçeği toplam puanı açısından benzer bulunmuştur, ancak evli kadınlar, evli erkeklere göre eşin verdiği zararı daha fazla incitici bulurken, affetme, yükleme ve evlilik uyumu yönünden cinsiyetler arasında bir farklılık görülmemiştir. Çiftlerde affetme üzerinde, evlilik uyumunun ve yüklemelerin yordayıcı etkisi bulunmuştur. Evli kadınlar ve evli erkeklerde, affetme, nedensellik yüklemelerine göre sorumluluk yüklemeleri tarafından daha iyi yordanmıştır. Evli kadınlarda ve evli erkeklerde, evlilik uyumunun da affetmeyi yordadığı görülmüştür. Evli kadınlar ve evli erkeklerde affetmeyi yordayan değişkenler farklılaşmaktadır. Evli kadınlarda affetmeyi en iyi yordayan sorumluluk yüklemeleridir. Evli erkeklerde ise affetmeyi evlilik uyumu ve sorumluluk yüklemelerinin yordadığı görülmektedir. Bu bulgulara ek olarak, zararın şiddeti arttıkça affetmenin zorlaştığı bulunmuştur.

Alpay (2009) tarafından yapılan bir araştırmada ile bir takım psikolojik değişkenlerin ilişkisi incelenmiştir. Bu değişkenler, bağlanma, benlik saygısı, empati, romantik kıskançlık ve empati ile evli çiftlerin eşlerine incinme dereceleridir. Çalışmada, evli bireylerde, evliliklerine ilişkin doyumları, benlik saygısı düzeyleri, bağlanma, romantik kıskançlık, empatik eğilimleri, incinme düzeyleri açısından cinsiyet temelli farklılıkların olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırmanın diğer amacı, evli bireylerde ele alınan araştırma değişkenlerinin affetmeyi yordama gücünün incelenmesidir. Araştırmanın sonucunda, incinme derecesi, evlilik doyumları ve empati düzeyi açısından evli bireylerde cinsiyet temelli farklılık bulunmuştur. Çalışmada, evli kadınların incinme düzeylerinin, evli erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

İlişki doyumu açısından evli erkeklerin evli kadınlara göre ilişkilerinden daha çok doyum aldığını ifade ettikleri görülmüştür. Kadınlarla erkekler arasında sahip olunan empati açısından farklılık bulunmuştur. Evli kadınların empati düzeyinin evli erkeklerden daha yüksek olduğu bulgusu edinilmiştir. Diğer değişkenlerde cinsiyet temelli anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Araştırmanın sonucunda, affetmenin en iyi yordayıcılarının 2. tür kıskançlık tetikleyicilerinin, empatinin, incinme derecesi ve benlik saygısının olduğu görülmüştür. Bu değişkenler arasında sadece incinme algısının affetmeyi olumlu olarak yordamaktadır. Diğer değişkenler evli bireylerde affetmeyi anlamlı olarak yordamamaktadır.

McCullough ve arkadaşları (1997) ile McCullough ve arkadaşlarının (1998) yaptıkları araştırmada narsizm, affetmeyi zorlaştıran kişilik özelliklerinden biridir. Affetmenin sosyal bilişsel belirleyicileri ile ilgili modelde, empati ve affetme arasında ilişki bulunduğu vurgulanmıştır.

Ysseldyk, Matheson ve Anisman (2007) yaptıkları “Ruminasyon: affedicilik, kincilik ve psikolojik sağlık arasında bir köprü” isimli bir çalışmaya göre; regresyon analizleri, yüksek affedicilik ve düşük kinciliğin büyük psikolojik sağlıkla ilişkili olduğunu ortaya çıkardı. Ayrıca affedicilik (kindar olmayan) ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiler kısmen yüksek affedicilerin azaltılmış eğilimleri tarafından aracılık etmiştir. Bu bulgular, affedicilik ve kinin alakalı olmasına rağmen, onların psikolojik sağlık üzerindeki etkileri farklı ruminatif eğilimleri yansıtmaktadır.

Brown (2004), araştırmasında affetme eğilimi ile intikam arama eğiliminin ilişkili fakat birbirinden farklı olduğunu incelemiştir. Affetmeye yüksek eğilim gösteren bireylerin intikamcı olmadığını ve affetmeye düşük eğilim gösterenlerin ise intikamcı olabileceğini ve bu kişilerin narsizmlerinin derecelerinin değişebileceğini düşünmüştür. Affetmeye yüksek yatkınlığı olan bireyler arasında narsizmi intikamla ilişkisiz bulmuştur. Affetme düzeyi düşük olan bireylerde, narsizm, intikamcı olan ve olmayanlar arasında farklılık göstermiştir. Daha fazla intikam arayan bireyler, affetmede düşük eğilimli ve narsizmi yüksek kişilerdir ve cinsiyet farklılığı bulunmamıştır.

Neto'nun 2007 yılında yaptığı “Affedicilik, kişilik ve minnettarlık” başlıklı çalışmanın bulgularına göre: minnettarlığın ruhsal affedicilik çalışmalarındaki

kişiliklerin ötesinde varyansın önemli bir kısmını oluşturduğu belirlemeyi aramıştır. Sonuçlar, kişiliğin kısmen geçimlik ve nörotizmin kalıcı kızgınlık ve affetmeye genel eğilimlerle ilişkili olduğunu doğruladı. Ayrıca, kullanılan çoklu regresyon modelleri sonuçları, minnettarlık affetmeye genel eğilimlerin varyanslarının önemli bir miktarı ile açıklandığını göstermiştir.

Exline ve arkadaşlarının (2004) araştırması narsizmin, affetme eğiliminin olumsuz yönde ve güçlü bir yordayıcısı olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca narsizmi yüksek olan bireylerin narsizmi düşük olan bireylere göre eşlerini daha az ve daha zor bağışladıkları görülmüştür. Excile ve arkadaşlarının yaptığı bu çalışmada cinsiyet faktöründe affetme eğilimine etki etmiştir. Çünkü erkeklerinin narsistlik düzeyleri kadınlara göre daha yüksek çıkmıştır.

Brown, Barnes ve Campbell 2007 yılında yaptıkları iki çalışmada; dini aşırı tutuculuk (RF) ve ruhsal affediciliğin; affetme yanlısı tutum ve diğerlerini affetmeye eğilim; yönleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Birinci çalışmada, dini aşırı tutuculuğun affetme yanlısı tutumlarla önemli derecede ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İkinci çalışmada; kavramsal olarak aşırı dindarlığın ölçüsü ve yapısı açısından ortaya çıkan ihtiyaçların şiddet ile ilişkili bir bilişsel stil ve kategorik düşünme açısından ele alınmıştır. Aşırı tutucu (dindarlık) ve affedicilik arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Strelan (2007) öğrencileri baz olarak yaptığı araştırmasında narsist bireylerin çoğunlukla kendilerini daha çok bağışlarken başkalarını daha az affetme eğiliminde olduklarını göstermiştir.

Stanton ve Finkel'in yaptıkları araştırmanın başlığı, "Savunmaya geçmek için tükendiğinde: Affediciliğin teşvik edilmesi" dir. Bu çalışmanın amacı; özdenetim tükenmesi olumsuz sonuçların geniş aralığına sahip olmasına rağmen, son zamanlarda yapılan çalışmalar belirli koşullar altında sosyal sonuçların sağlayacağını saptamaktadır. Mevcut deneyler romantik suçların affediciliğinde suç şiddeti ve tükenme arasında etkileşimini incelenmiştir. Önceki araştırmalarla tutarlı olarak, sonuçlar tükenmiş bireylerde suçların affediciliğin az olduğu ortaya çıkarmıştır. Bu bulgular tükenme sürecindeki ilişkiler açısından yararlı ilişki süreçlerinde teşvik edilebileceğini tanımlamaktadır (Stanton ve Finkel, 2012).

Cardi, Milich, Harris ve Kearns'ın 2007 yılında yürüttükleri “Öz saygı mağduriyet hikayesi olan bayanların affedicilik düzeyleri” isimli çalışmalarının sonuçlarına göre; pozitif ve negatif mağduriyet hikayesine sahip olan 79 bayan araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan bayanlar; affedicilik talimatlarını uyguladıklarında, kendileri hakkında daha çok negatif duygulardan uzaklaşıp, rahatlama durumuna geçmektedirler. Araştırmaya katılan bayanlar, affedicilik eğitimine katılan bayanlar daha çok negatif duygulara sahiptir. Fakat suçlulara karşı daha pozitif duygulara sahiptir. Bayanların tepkileri (yanıtları) öz saygıları tarafından kontrol edilmektedir (Cardi ve diğerleri, 2007).

Orth, Berking, Walker, Meier ve Znoj'un (2007) yaptıkları, kişiler arası ihlaller sonrasında affedicilik ve psikolojik uyum arasındaki ilişkiyi inceleyen boylamsal çalışmada; affedicilik kişilerarası kaçınma ve intikam motivasyonu ölçeği ölçme araçları ile son zamanlarda değerlendirilmektedir. Orth ve diğerlerinin (2007) yapmış olduğu çalışmada, 347 bireyin 6 hafta boyunca uygulanan ölçme araçları ile affedicilik ile kişiler arası kaçınma, intikam motivasyonu düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan analiz sonuçlarında affedicilik ve bireyin içsel dünyasındaki değişiklikler ile pozitif ilişkinin olduğunu ortaya çıkmıştır.. Sonuçlar uyumun affetmeyi kolaylaştırdığını desteklemektedir, fakat affetmenin uyumu kolaylaştırmadığını ortaya koymaktadır.

Christensen, Padilla-Walker, Busby, Hardy ve Day'ın 2011 yılında yapmış olduğu çalışmada, anne ve babanın ergenlik dönemindeki çocukları ile olan ilişkilerinin affedicilik düzeyi ele alınmaktadır. Anne, baba ve çocukların açık uçlu sorular ve gözlem ile verileri toplanmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi yol analizi kullanarak, anne-çocuk ilişki düzeyi ve ergenlerin kendi sosya-bilişsel yeterlilikleri açısından affedicilik arasında ilişki bulunmaktadır.

Affedicilik, psikolojik tepki ve sağlık gibi değişkenlerde “Öfkenin rolü” adlı çalışmada (Lawler-Row, Karremans, Scott, Edlis-Matityahou ve Edwards, 2008); Bireyin öfke düzeyindeki azalış affedicilik düzeyine olumlu etkisi olup olmadığı araştırma konusunu oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda; sürekli affediciliğinin ortalama sistolojik kan basıncı ve hız basıncı çarpımında (üretiminde) önemli olduğunu ortaya çıkmaktadır. Affedicilik durumunda ortalama kalp atış hızı ile ilişkilendirilmiştir. Sürekli affetme belirgin olarak az ilaç ve az alkol kullanımı,

düşük kan basıncı ve hız basınç üretimi ile ilgilidir; durumsal affetme belirgin olarak düşük kalp atış hızı ve daha az fiziksel semptomlarla anlamlı derecede ilişkilendirilmiştir. Bu bulgular affetme-sağlık bağlantısı ile ilgili önemli teorik çıkarımlara sahiptir, ayrıca elde edilen bulgular; affetmenin yararlarının öfke dağılımının ötesinde genişlediğini desteklemektedir (Lawler-Row ve diğerleri, 2008).

Eaton ve diğerlerinin (2006) araştırmalarında bazı kişilerin neden diğer insanlara göre affedici olduklarına cevap aramışlardır. Narsizmle affedicilik arasında bu tür bir ilişkinin var olduğunu ancak bu ilişkinin zayıf bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır.

Eaton ve diğerlerinin 2006 yılında yaptıkları ortak çalışmanın başlığı: “Ruhsal ve durumsal affedicilik: öz saygının rolü, yapı ihtiyaçları ve narsizm”dir. Bu çalışmanın amacı bazı bireylerin affediciliğinin diğerlerinden yüksek olmasının nedenini anlamada kişilik korelasyonlarının ego savunuculuğu ve affedicilik korelasyonlarının ego savunuculuğu ve affedicilik arasındaki ilişkileri içeren durumların ikisinde de ortaya koymaktır. Özellikle affedicilik ve öz saygı arasındaki pozitif ilişki ve affedicilik, yapısal ihtiyaçlar ve narsizm arasındaki ilişkiler tahmin edilmiştir. Katılımcılara özsaygı skalası, kişi yapı ihtiyaçları, narsizm skalası ve affetme eğilim ölçeği uygulanmıştır. Durum affedicilikleri, ‘Sinirlilikle İlgili Kişiler Arası Motivasyon Ölçeği’ ile ölçülmüştür. Uygulanan skalanın değerlendirilmesi sonucunda hipotez genel olarak desteklenmiştir. Özsaygısı yüksek olan katılımcıların affedicilik düzeyleri de yüksek çıkarken, narsisit kişilik özellikleri gösteren bireylerin affedicilik düzeylerinin düşük olduğu kanısına varılmıştır. Bulgular genel olarak hipotez içeriklerini desteklemektedir (Eaton ve diğerleri, 2006).

Affetme duygusunun aksine intikam duyguların daha yüksek olduğundan bahsetmişlerdir. Yapılan bu çalışmada ayrıca intikam duygusu yüksek olan kişilerin karşısındaki bireyi affetmek yerine ona da çok zarar verme eğilimde olduğunu belirtmişlerdir. Buna ek olarak intikam duygusu tanıyan bireylerin narsizm ile olumlu ancak uzlaşma ile olumsuz özellikler gösterdiği bulunmuştur

Maltby, Macaskill ve Day 2011 yılında, “Kendini ve başkalarını affetme başarısızlığı: Affetme, kişilik, sosyal cazibe ve genel sağlık arasındaki ilişkisi” isimli çalışmalarında (Maltby, Macaskill ve Day, 2001); kendini affetme, başkalarını

affetme ve kişilik ve genel sağlık önlemler arasındaki ilişkiyi incelemektir. Başkalarını affetme başarısızlığı; erkekler arasında sosyal içe dönüklük ve bayanlar arasında sosyal patoloji açısından yansımaktadır. Ayrıca, başkalarını affetme başarısızlığına erkekler ve bayanlar arasında yüksek depresyon skorları eşlik etmektedir. Bulgular affetme kavramının bireysel ve toplumsal psikopatoloji ile ilişkili olabileceğini desteklemektedir (Maltby ve diğerleri, 2001).

Walker ve Gorsuch (2002), dini ve kamu üniversitelerinde öğrencilerde, ruhsal affedicilik-başkalarını affetme, başkalarının affedilmesinin kabul edilmesi, kendini affetme, ve Tanrı'nın affediciliğinin kabul edilmesinin faktörlerinin ilişkisi incelenmiştir. Sonuçlar, kişilik, duygusal istikrara karşı belirli nörotizm, ruhsal affediciliğin birçok yönü ile korelasyonları ve ruhsal affediciliği anlamada kişilik faktörleri desteklerinin açısından anlamlı bir şekilde doğrulanmıştır (Walker ve Gorsuch, 2002).

Paleari ve diğerlerinin yaptıkları araştırmalarında zararı çok sık düşünme (rumination) ve empati, affetme ile ilişkilidir. Esine daha fazla duygusal empati gösterenler ve zararı daha az düşünenler ve daha iyimser olanlar daha fazla affedici ve ilişkilerinde daha mutlu görülmüştür (Paleari ve diğerleri, 2005).

Sastre ve diğerleri (2005) yapmış olduğu çalışmada; (a) Kalıcı kızgınlık, kine genel eğilim ve paranoid kişilik stili arasındaki pozitif korelasyon ve (b) affetmeye genel eğilim, ve paranoid kişilik stili arasındaki negatif korelasyon hipotezleri desteklenmiştir. Bu sonuçlar affetmenin hem nörotizm yapı çerçevesi altında bireysel kişilik özellikleri ve hoşnutluk yapı çerçevesi altında bireysel kişilik özellikleri ile ilişkili olduğu önceki çalışmalarda görüldüğü gibi uyumludur. İlişkilerin kuvveti katılımcıların cinsiyetine bağlı olarak değişiklik göstermektedir. İlişki bağlılığı açıdan kadınların kendi aralarındaki bağlılık erkeklere göre daha zayıftır (Sastre ve diğerleri, 2005)

Lawler-Row ve Piferi 2006 yılında "Affedici karakter: Hayatın daha güzel yaşanmasının tanımlanması" isimli çalışmada, ruhsal affedicilik, potansiyel arabuluculuk faktörler ve sağlık değişkenleri arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. 425 yetişkinde, yaşları 50-95 olanlar, 60 yaşından büyük ve sık sık kilise hizmetlerine katılmış bayanlarda affetme özelliği yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Affedicilik

öznel iyi olma, depresyon ve stress ile ilişkili bulunmuştur. Affetme başarılı yaşlanmanın 6 boyutu ve sağlıklı davranış, sosyal destek ve manevi iyi olma ile affedicilik ilişkilendirilmiştir. Çalışmada ele alınan tüm bağımsız değişkenler affedicilik üzerinde rol oynadığını göstermiştir. Literatürde daha çok azaltılmış negatif etkilere(affect) affediciliğin ilişkisi üzerine yoğunlaşırken, mevcut çalışmada affediciliğin; varoluşçu iyi olma, kişiler arasındaki ilişkiler ve kişisel gelişim üzerindeki deneysel çalışmalar ile ilişkisi ele alınmaktadır (Lawler-Row ve Piferi, 2006).

Karremans ve arkadaşları (2003), yaptıkları çalışmalarda affetmeyi etkileyen kavramların yanında affetme davranışından sonra ortaya çıkan olguları incelemişlerdir. Yapılan bu çalışmada affetmenin psikolojik iyi olma kavramıyla ilişkisine dikkat çekilmiştir. Araştırmada affetmenin psikolojik iyilik halini meydana getirdiğinden bahsedilmiştir. Bu araştırmadaki psikolojik iyi olma haline etki eden etmen ise bağlanma kavramı ile açıklanmıştır. Bu durum ise eğer güçlü bağlanma varsa genel olarak affetmede beraberinde gelmektedir olgusunu kanıtlamaktadır. Bu bağlanma affetme getirdiğinde psikolojik iyi olma hali artmıştır. Buna karşın güçlü bir ilişkide bağlanma olmasına karşın eğer affetme kavramı yoksa bu durumda psikolojik iyi olma haline olumsuz etki yaratmaktadır sonucu ortaya çıkmaktadır.

275 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen Brose ve diğerleri (2005) yapmış olduğu çalışmada; başkalarını affetme ve kişiliğin beş faktör modeli arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bütün affedicilik ölçümleri; nevrozizm ile negatif; hoşnut olma ile pozitif korelasyon elde edilmiştir. Dışa dönüklük bir affetme önlemi olması açısından affedicilik ile pozitif ilişki bulunmuştur. Affetme önlemlerinin hiç biri açık görüşlü olma veya vicdani bir olgu ile ilgili değildir. Fakat vicdani bir olgu çoklu regresyon denklemleri dahil olduğunda baskılama etkisi ve negatif olarak korele edilmiş bir durum ve ruhsal affetme tedbirini göstermektedir. Beş faktör etkilerinin birkaç yönü belirgin olarak beklenen yönde affedicilik ile ilişkilendirilmiştir (Brose ve diğerleri, 2005).

Hebl ve Enright' ın (1993), yaşları büyük ve geçmişte incitilmiş olan kadınlarla yapılmıştır üzerinde araştırma yapmışlardır. Deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Deney grubuna affetme terapisi uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise hiçbir değişken uygulanmamıştır. Yapılan araştırma sonucunda bağımlı değişkenin

uygulandığı grubun affetme düzeylerinde artışlar görülmüştür. Bu grup eskisinden daha fazla affetme eğilimi göstermişlerdir. Affetme terapi sürecine tabi tutulan bireylerin öfke ve saldırganlık duygularından arındıklarını göstermiştir. Yapılan araştırmalarda ortaya çıkan diğer bir boyut ise bu terapiye tabi tutulan bireylerin terapi görmeyen bireylere göre daha bağışlayıcı oldukları daha rahat empati kurabildikleri ve tüm bunların yanında daha iyi bir benlik saygısına sahip olduğunu göstermiştir.

Barber, Maltby ve Macaskill'in yapmış olduğu çalışmada; öfke dolu anılara sahip olma, birini affetme açısından oldukça önemlidir. İntikam duyguları sahip olma ise diğer bir bireyi affetme açısında oldukça önemlidir. Mevcut bulgular kendini ve başkalarını affetmede rol oynayan bilişsel süreçlerin derin şekilde incelenmesi ve öfke modeli olarak bilişsel yönlerinin önemini desteklemektedir. Kızgın anılar ve intikam düşünceleri: Affetme ve kızgın olma hali arasındaki ilişki oldukça önemlidir (Barber, Maltby ve Macaskill, 2005).

2.2.2 Belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili araştırmalar

Sarı'nın (2007) yaptığı araştırmada, sürekli kaygının yordayıcıları olarak belirsizliğe tahammülsüzlüğün, endişe ile ilgili olumlu inançların, olumsuz değerlendirmelerin ve kontrol odağının incelenmiştir. Bu amaçla öncelikle, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin, Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeğinin ve Endişenin Sonuçları Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının yapıldığı ön çalışma örneklemini Hacettepe Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde okuyan 204 üniversite öğrencisinden, ana çalışma örneklemini ise aynı üniversiteden 237 öğrenciden oluşmaktadır. Ön çalışma ve ana çalışma örneklemindeki öğrencilere Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ), Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği (EOİÖ), Endişenin Sonuçları Ölçeği (ESÖ), Sürekli Kaygı Ölçeği ve Kontrol Odağı Ölçeği uygulanmıştır. Yapılan analizlerde BTÖ, EOİÖ ve ESÖ'nin tüm ve alt ölçek olarak iç tutarlılıklarının tatmin edici düzeyde olduğu görülmüştür. BTÖ'ne uygulanan faktör analizinde dört faktör elde edilmiştir: 'belirsizlik stres verici ve üzücüdür', 'belirsizlik ile ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri', 'geleceği bilmemek rahatsız edicidir' ve 'belirsizlik eyleme geçmemi engeller'. EOİÖ'ne uygulanan faktör

analizinde ise ‘endişelenmek problem çözmeye yardımcı olur ve motivasyon kaynağıdır’, ‘endişelenmek tehlikeli ve olumsuz sonuçları engeller’, ‘endişelenmek olumsuz duygulara karşı korur’ şeklinde adlandırılan üç faktöre ulaşılmıştır. ESÖ’nin ‘endişe ile ilgili olumsuz değerlendirmeler’ ve ‘endişe ile ilgili olumlu değerlendirmeler’ şeklinde iki faktörünün olduğu görülmüştür. Yapılan regresyon analizlerine göre belirsizliğe tahammülsüzlüğün, sürekli kaygının en güçlü yordayıcısı olduğu, ayrıca, endişe ile ilgili olumsuz değerlendirmelerin, kişisel kontrol duygusu eksikliğinin, belirsizlik ile ilgili yapılan olumsuz benlik değerlendirmelerinin, endişenin problem çözmeye ve motivasyon kaynağı olduğu inancının sürekli kaygının yordayıcıları olduğu söylenebilir. Bunun yanında kaygı seviyesi yükseldikçe endişe ile ilgili olumlu inançların ve olumsuz değerlendirmelerin anlamlı olarak artarak farklılaştığı görülmüştür. Ayrıca sürekli kaygının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı ancak kadınların endişe ile ilgili daha yüksek olumsuz değerlendirmeleri varken, erkeklerin endişe ile ilgili daha yüksek olumlu inançları olduğu bulunmuştur. Kadınlar belirsizliği daha çok stres verici ve üzücü olarak değerlendirmektedir.

Sarı ve Dağ (2009) tarafından yapılan araştırmada, bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerini, endişe ile ilgili olumlu inançlarını, endişe ile olumlu ve olumsuz değerlendirmelerini ölçen üç farklı ölçeğin Türkçeye uyarlanması ve normallerden oluşan bir örnekleme psikometrik özelliklerinin araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmanın örnekleme Hacettepe Üniversitesi’nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 441 öğrenciden oluşmuştur. Veri toplamak amacıyla Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ), Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği (EOİÖ), Endişenin Sonuçları Ölçeği (ESÖ) ve Sürekli Kaygı Envanteri (SKE) kullanılmıştır. Analiz sonuçlarında BTÖ, EOİÖ ve ESÖ’nin tüm ve alt ölçek olarak iç tutarlıklarının tatmin edici düzeyde olduğu görülmüştür. BTÖ’ne uygulanan faktör analizinde dört faktör elde edilmiştir: ‘belirsizlik stres verici ve üzücüdür’, ‘belirsizlik ile ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri’, ‘geleceği bilmemek rahatsız edicidir’ ve ‘belirsizlik eyleme geçmeyi engeller’. EOİÖ’ne uygulanan faktör analizinde ‘endişelenmek problem çözmeye yardımcı olur ve motivasyon kaynağıdır’, ‘endişelenmek tehlikeli ve olumsuz sonuçları engeller’, ‘endişelenmek olumsuz duygulara karşı korur’ şeklinde adlandırılan üç faktöre ulaşılmıştır. ESÖ’nin

‘endişe ile ilgili olumsuz değerlendirmeler’ ve ‘endişe ile ilgili olumlu değerlendirmeler’ şeklinde iki faktörünün olduğu görülmüştür. BTÖ, EOİÖ ve ESÖ’nin Türk kültüründe normallerden oluşan örneklemelerde kullanılabilecek geçerli ve güvenilir ölçekler olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Dugas ve diğerleri (1997) tarafından yapılan bir araştırmada, belirsizliğe tahammülsüzlük ile problem yöneliminin her ikisinin de endişenin güçlü yordayıcıları olduğu gözlenmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygusal problem yöneliminin hem ayrı ayrı hem de birlikte endişenin yordanmasına katkıda buldukları ve birbirleriyle de anlamlı olarak ilişkili oldukları anlaşılmıştır. Bu bulgulara dayanarak iki olasılıktan söz edilmiştir. Zayıf duygusal problem yöneliminin belirsizliğe tahammülsüzlüğe bağlı olarak endişeye neden olabileceği ya da belirsizliğe tahammülsüzlüğün zayıf duygusal sorun yönelimine neden olarak, kişiyi daha çok endişelendireceği düşünülmektedir.

Dugas ve diğerleri (2004) tarafından üniversite örnekleme ile yapılan bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün, endişe, depresyon ve işlevsel olmayan tutumlar ile ilişkisi incelenmiş ve depresyon ile karşılaştırıldığında, endişenin belirsizliğe tahammülsüzlük ile daha çok ilişkili olduğu anlaşılmıştır. Endişe, işlevsel olmayan tutumlar ile karşılaştırıldığında belirsizliğe tahammülsüzlük ile daha çok ilişkilidir. Bu bulgular, belirsizliğe tahammülsüzlüğün patolojik olmayan endişenin ayırt edici bir bilişsel süreci olabileceğini ortaya koyar

Sica ve arkadaşlarının (2004) yaptığı bir araştırmada da düşünceleri kontrol etme, mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün obsesif kompulsif bozukluk ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Dugas ve arkadaşlarının (2005) yapmış olduğu başka bir araştırmada yaygın kaygı bozukluğunun bilişsel modelinde, belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ile ilgili olumlu inançlar, zayıf sorun yönelimi ve bilişsel kaçınma gibi değişkenler, yaygın kaygı bozukluğunun belirti ve tanı özgülüğü açısından incelenmiştir. Yapılan bir araştırmada, yaygın kaygı bozukluğu, agorafobi ve komorbid panik bozukluğu tanısı alan hastalar karşılaştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda; panik bozukluk grubu ile karşılaştırıldığında, yaygın kaygı bozukluğu grubunda belirsizliğe tahammülsüzlüğün daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Genel olarak tüm gruplarda dört bilişsel değişken

olan belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ile ilgili olumlu inançlar, problem çözmede yetersizlik ve bilişsel kaçınmanın endişe ile anlamlı olarak ilişkili olduğu, panik bozukluk semptomları ile anlamlı olarak ilişkili olmadığı bulunmuştur.

Buhr ve Dugas'ın (2006) araştırmasında ise belirsizliğe tahammülsüzlüğün mükemmeliyetçilik ve algılanan kontrol gibi bilişsel süreçler ile karşılaştırıldığında endişe ile ilişkisinin daha anlamlı olduğu gözlenmiştir. Diğer bilişsel değişkenler kontrol edildiğinde belirsizliğe tahammülsüzlük ile endişe arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu bulgu belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişenin kavramsallaştırılmasında önemli bir rolü olduğunu göstermiştir.

2.2.3 Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Araştırmalar

Özen ve Gülaçtı (2009) öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından inceledikleri araştırmanın çalışma grubu 2006-2007 öğretim yılında Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesinin Sınıf Öğretmenliği Ana Bilim Dalında öğrenim gören 555 öğrenciden oluşmuştur. Veri toplama araçları: Araştırmanın değişkenlerinden olan psikolojik iyi oluşu ölçmek için Ryff ve Keyes, (1995) tarafından geliştirilmiş olan “Psikolojik İyi Oluş ölçeği” kullanılmıştır. Türkçe’ye uyarlama çalışması Cenkseven (2004) tarafından yapılmıştır. Öğretmen adaylarına ait kişisel bilgileri elde etmek için araştırmacılar tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, yaş, maaş durumu, yaşanılan yer psikolojik iyi oluşu etkilemektedir.

Yeşiltepe (2011) in araştırmasında evlilik uyumlarının psikolojik iyi oluş ve bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, Mersin ilinde ilk ve orta dereceli okullarda görev yapan 343 evli öğretmenle gerçekleştirilmiştir. Bireylerin evlilik uyumlarına ilişkin veriler “Evlilik Uyum Ölçeği” (Locke ve Wallace, 1959), ile ‘psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin veriler “Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri” (Ryff, 1989) ile, kişisel bilgileri ise araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” ile toplanmıştır. Verilerin analizinde, Mann-Whitney U testi, tek yönlü varyans analizi ve çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, öğretmenlerin cinsiyetlerine ve yaşlarına göre evlilik uyumlarında anlamlı bir fark bulunmazken, bireylerin evlilik biçimi, çocuk sayısı, çocuk bakımı ve kıdemlerine

göre evlilik uyumlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Ayrıca, yapılan çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre, evli öğretmenlerin psikolojik iyi oluş puanlarından özellikle otonomi, kendini kabul ve bireysel gelişim alt boyutlarının, evlilik uyumunun anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur.

Wood, Rhodes ve Whelan (1989), iyi oluşla ilgili yapılmış 93 çalışmanın meta analizini yapmışlardır. Sonuç olarak kadınların erkeklere oranla mutluluk ve yaşam doyumu seviyelerinin daha yüksek olduğu ancak olumlu duygu durumu açısından bu farklılığın anlamlı olmadığı görülmüştür.

Swinyard, Kau ve Phua (2001) tarafından gerçekleştirilen iyi oluş ve materyalizm ile ilgili kültürler arası karşılaştırmalı bir araştırmada, Amerika ve Singapur örneklem olarak alınmış, materyalistik yönelim ile yaşam doyumu arasında iki kültürde de anlamlı negatif ilişki ortaya çıkmıştır. Bu bulgular gelir düzeyi ya da refah ile öznel iyi oluş arasında zayıf bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

Diener ve diğerleri (1997), 40 farklı milletten, yaşları 20 ile 80 yaş arasında değişen 10 yaş aralığından 60,000 yetişkin ile yaptıkları bir çalışmada genç gruptan yaşlı gruba doğru gidildikçe öznel iyi oluşta anlamlı bir artış görüldüğünü, yaşam doyumunun nispeten sabit olduğunu ancak birçok toplumda yaşla birlikte arttığını, olumlu duygularda yaşla birlikte düşme görülmekle birlikte, olumsuz duygularda da aynı şekilde düşme olduğunu belirtmişlerdir (Izawa, 2004; Yavuz, 2006).

Ho, Cheung ve Cheung (2009), Hong-Kong'da yaşayan 1807 ergenle yaptıkları çalışmalarında yaşamın anlamı, iyimserlik ve iyi oluşları arasında ki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre yaşam doyumu ve iyimserlik arasında pozitif yönde ilişki saptanmış, psikolojik problemler ile negatif ilişki saptanmıştır

2.2.4 Sürekli Kaygı İle İlgili Araştırmalar

Kaya (2001) İzmir'de lise öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışmada düşük sosyoekonomik düzeye sahip öğrencilerin sürekli kaygı puanları diğer öğrencilere oranla daha yüksek bulunmuştur.

Yurtbay (1986), iki özel lisede öğrenim gören yaşları 15- 18 arasında olan toplam 200 öğrenciye sürekli kaygı ölçeği uygulamıştır. Başarısız olan öğrencilerin, başarılı

öğrencilere kıyasla sürekli kaygı düzeylerinin çok daha yüksek olduğu bunun yanında başarısız olan kız öğrencilerin, başarısız olan erkek öğrencilere göre daha fazla yüksek kaygıya sahip oldukları sonucuna varılmıştır. Bunun yanında başarısız öğrencilerin annelerinin başarılı öğrencilerin annelerine kıyasla daha fazla koruyucu tutum sergilediklerini bulmuştur. Başarılı ve başarısız öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri ile aile tutumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Abacı (1986), 203 üniversite öğrencisinin algıladıkları ebeveyn tutumlarının çocukların kaygı seviyesine etki düzeyini araştırmıştır. Otoriter ve ilgisiz anne baba tutumu ile sürekli kaygı arasında olumlu bir ilişki, demokratik anne baba tutumu ile sürekli kaygı arasında olumsuz bir ilişki bulunmuştur.

Kaygı ve başarı arasındaki ilişkiyi saptamak için Bozak'ın (1982) öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada başarılı öğrencilerin kaygı puan ortalamaları daha düşük bulunmuştur.

Kılıç (1994), Yurt-kur Malatya yurtlarında kalan kız ve erkek öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmasında, yurtlarda kalan üniversite öğrencilerinin durumluk sürekli kaygı düzeylerini etkileyen yurt yaşamına ilişkin etmenleri incelemiştir. Araştırmanın sonucunda kız öğrencilerin sürekli kaygı puan ortalaması daha yüksek bulunmuş ve yurtlarda kalan üniversite öğrencilerinin durumluk kaygı puan ortalamasının sürekli kaygı puan ortalamasına göre yüksek olduğu saptanmıştır.

Başka bir çalışmada, Anadolu lisesine hazırlanmak amacıyla dershaneye giden 73 öğrenci üzerinde anne baba tutumlarının sınava girecek olan çocukların kaygı düzeylerine etkisini araştırmıştır. Annenin seven, cezalandıran ve aşırı istekli tutumu puanları ile sürekli kaygı puanları arasında herhangi bir ilişkinin olmadığı sonucuna varılmıştır. Anne ve babanın öğrenim düzeyi çocukların durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeylerini etkilememiştir. Ayrıca cinsiyet ile durumluk kaygı puanları arasındaki ilişkinin önemli olduğu, cinsiyet ile sürekli kaygı puanları arasındaki ilişkinin ise önemsiz olduğu bulunmuştur (Küçükturan, 1987). Ana baba mesleği ile ilgili olarak Varol (1990) bir araştırma yapmıştır. Baba mesleği çiftçi, işçi, esnaf olan öğrencilerin kaygı düzeylerinin, babası memur, subay ve serbest meslek olanlara göre yüksek olduğunu belirlemiştir. Ayrıca anne mesleklerine göre de, annesinin

mesleği ev hanımı, işçi, esnaf olan öğrencilerin kaygı düzeylerinin anne mesleği serbest meslek olanlara göre daha yüksek olduğunu belirlemiştir.

Başal (1997), genel ve resmi lise öğrencisi toplam 158 öğrencinin durumluk ve sürekli kaygı ve kendine saygı düzeylerini incelemiştir. Çalışma sonucunda, her iki gruba ait öğrencilerin sürekli ve durumluk kaygı puana ortalamalarının yüksek olduğu saptanmıştır.

Akkaya (1999) üniversite öğrencilerinde kaygının nedenlerini belirlemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Öğrencilerin kaygı düzeyleri arasında arkadaş ilişkileri, barınılan yer, okuldaki başarı düzeyi gibi değişkenler açısından önemli düzeyde farklılık bulmuştur. Bunun yanında, cinsiyet, okudukları fakülte, bölüm, ailedeki çocuk sayısı, anne baba tutumu ve istedikleri meslekler gibi değişkenler açısından da önemli bir fark bulamamıştır.

Çakmak ve Hevedanlı (2004), yapmış oldukları araştırmada, biyoloji öğretmen adaylarının sürekli kaygı düzeylerinin seçilen çeşitli değişkenlere göre değişip değişmediğini incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 141 biyoloji öğretmen adayı oluşturmaktadır. Araştırmanın bulgularına bakıldığında; cinsiyetlere göre, öğretmen adaylarının kaygı düzeylerinde anlamlı bir fark yoktur. Sınıf düzeylerine göre bakıldığında ise, birinci sınıf öğrencilerinin kaygılarının, iki ve üçüncü sınıflara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Akgün, Gönen ve Aydın (2007), yaptıkları araştırmada İlköğretim Fen ve Matematik Öğretmenliği öğrencilerinin kaygı düzeylerini çeşitli değişkenlere göre incelemiştir. Araştırma Fen ve Matematik Öğretmenliği bölümünde öğrenim gören 164 öğrenci ile yürütülmüştür. Araştırmanın sonuçlarına göre, Fen ile Matematik Öğretmenliği branşlarındaki öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre sürekli kaygı düzeylerinin farklılaşmış, her iki branşta da kız öğrencilerin kaygı düzeylerinin, erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Jarvik (1979) tarafından yapılan yas ile kaygı arasındaki ilişkiyi açıklayan bir çalışmada yaşlılar arasında yüksek kaygı duymanın olağan olmadığı sonucu elde edilmiştir. Araştırmacının bu konudaki yorumu, ileri yastakilerin günlük yaşantı ile ilgili sağlık, para, es yitilmesi, yalnız yasama ve ölüm gibi sorunlarla ve korkularla yasadıkları, dolayısıyla çok stresli yaşantılar

geçirdikleri için kaygıyı denetleyebilecek yollar geliştirerek, onlarla bas etmeyi öğrenmiş olabilecekleri doğrultusundadır.

Kimes ve Troth (1974), sürekli kaygı ile mesleki kararsızlık arasında bir ilişki saptamışlardır. Yapılan çalışmada Doğu Texas Devlet Üniversitesinin tüm bölümlerinden toplam 829 öğrenci yer almıştır. Bir meslek için karar verememiş öğrencilerin, belirgin bir mesleği seçmiş olan öğrencilere göre daha kaygılı oldukları bulunmuştur. Bu çalışmanın sonucuna göre sürekli kaygı ile mesleki kararlılık negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

McCABE, Antony, Summerfeldt, Liss ve Swinson (2003) kaygı ve cinsiyet üzerine üniversite öğrencilerinde yaptığı bir çalışmada kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha kaygılı oldukları bulunmuştur.

Kız ve erkek öğrenciler arasındaki kaygıyı başka bir açıdan inceleyen Galli ve Giovanna'nın (1987) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı sürekli kaygı ve denetim odağı ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada, kız ve erkek öğrencilerin içten denetimlilik puanları ile kaygı puanları arasında olumsuz bir ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan başka bir çalışmada Dornfeld (1987) renk tercihi ve kaygı arasındaki ilişkiyi anlamayı planlamıştır. Araştırmanın sonucunda kaygı düzeyi yüksek olan öğrencilerin koyu, soğuk renkleri tercih ettikleri ve parlak renkleri reddettikleri bulunmuştur. Orta veya düşük düzeyde kaygılı olanlar ise açık, sıcak ve parlak renkleri seçme eğilimi göstermişlerdir.

Mc Gowan (1977), 66 erkek 60 kız lise öğrencisi ile deneysel bir çalışma yapmıştır. Kontrol grubundaki deneklere kaygı mesleki olgunluk düzeylerine ilişkin testler ve SDS verilmiştir. Araştırmanın sonucunda mesleki kararını vermiş olan ve olmayanların kaygı ve mesleki olgunluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Evlilik ve kaygı arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla Dertsine'nin (1987) yaptığı bir çalışmada evli, iyi eğitim görmüş, ileri yasta olanların daha az sürekli kaygı yaşadıkları sonucu elde edilmiştir.

Larson ve arkadaşları (1994), ergenlerin mesleki karar verme sürecinde yaşadıkları psikolojik problemleri, cinsiyet farklılıkları açısından incelemiştir. Özellikle kaygı, yaşam hedeflerinin farkında olma, işi şansa bırakma ve ikincil kazançlar elde etme değişkenleri açısından cinsiyet farklılıklarının kaygı düzeylerine etkileri incelenmiştir. Dört farklı üniversitede eğitim gören 454 erkek, 552 kız öğrenci araştırmanın çalışma örneklemini oluşturmuştur. Araştırmanın bulgularına göre; mesleki karma sırasında yaşanan kaygı cinsiyetler arası farklılığa rastlanmamıştır. Kız öğrencilerin yaşam hedeflerinin farkında olma ve güce öncelik verilirken, erkek öğrencilerin bu kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu ve sadece kazanç temin etmeye yönelik meslek tercihlerinde oldukları belirtilmiştir (Larson ve Diğerleri, 1994).

Singh ve Singh (1986)'in yaptığı bir çalışmada şu bulgular elde edilmiştir; kaygı kent kökenli üniversite öğrencilerinin performanslarını yükseltirken, zeka da köy kökenli öğrencilerin performanslarını yükseltmekte olduğu sonucuna varılmıştır.

2.2.5 Sürekli öfke ile ilgili araştırmalar

Kısaç (1997), üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade düzeylerini öğrencilerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim merkezi türlerine göre incelemiştir. Örneklem 712 öğrenciden oluşmuştur. Araştırmada bağımlı değişken olan öğrencilerin öfke düzeylerini ölçmek için, veri toplama aracı olarak Türkçe'ye uyarlanması Özer (1994) tarafından yapılan Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen bulgular, yaptığı çalışmada öğrencilerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim merkezleri ile sürekli öfke ve öfkeyi içe tutma düzeyleri arasında, öğrencilerin ailelerinin toplam aylık geliri ile öfkeyi dışa vurma düzeyleri arasında, öğrencilerin ana-baba eğitim düzeyi ile öfkeyi dışa vurma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Araştırmanın sonucunda sürekli öfke düzeyi en yüksek olan grubun köylerde yaşayanlar ve öfkelerini en fazla içinde tutanların ise küçük kentlerde yaşayanlar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı çalışmada, öğrencilerin cinsiyetleri ile öfkelerini kontrol etmeleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve erkeklerin öfkelerini daha fazla kontrol ettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Okman (1999), 15 ve 16 yaşlarında 428 ergenle yaptığı çalışmada, kendilik imgesinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları üzerinde etkili bir değişken olduğunu bulmuştur. Araştırmanın sonucuna göre olumlu kendilik imgesine sahip ergenlerin, günlük yaşantılardan sürekli öfke duygusu yasama eğiliminde olmadıkları, öfke davranışında öfkeyi içe yöneltme, dışa vurma veya bastırma yolunu seçmedikleri ve öfkelerini kontrol altında tutabildikleri sonucuna varılmıştır.

Olmuş (2001), ergenlerin aile içi psikolojik örüntülere göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını incelemiş ve bunların farklılaştığını ortaya koymuştur. Bu çalışmada liseli ergenlerin, sürekli öfke düzey ve öfke ifade tarzlarının, aile içi örüntülere göre farklılaştığı sonucuna varılmıştır. Orta öğretim hazırlık, lise bir ve lise ikinci sınıflarda öğrenim gören 15, 16 ve 17 yaşlarında toplam 419 öğrenci çalışmaya dâhil edilmiştir. Bulgulara göre sıcak bir aile ortamını ve aileden destek gördüğünü algılayan ergenlerin öfkelerini sağlıklı bir şekilde ifade edebildikleri, uygun bir şekilde kontrol edebildikleri sonucuna varılmıştır. Aile ortamlarını denetleyici ve kontrol edici bulan ergenlerin ise öfke duygusuna daha fazla kapıldıkları, duygularını rahatlıkla ifade edemedikleri, bu duyguyu kontrol etme gereksinimi duydukları ve öfkelerini daha çok kendilerine yönelttikleri görülmüştür. Buna göre aile ortamında birlik ve beraberliğin yoğun olarak yaşandığı, aile ortamını destek ve etkileşimli olarak algılayan ergenlerin, daha az öfkeye kapıldıklarını, duygularını daha sağlıklı bir şekilde ifade edebildiklerinden öfkelerini bastırıp içe yöneltmedikleri ve dışarıya karşı da saldırgan ve öfkeli davranmadıkları, öfkelerini uygun bir biçimde kontrol ederek, dengeli yasadıkları sonucuna varılmıştır. Aile ortamlarını denetleyici ve kontrol edici bulan ergenlerin ise, yasadıkları baskı ve denetim ortamı içerisinde duygularını rahatlıkla ifade edemediklerinden, yasadıkları öfke duygusunu kontrol etme gereksinimi duydukları ve öfkelerini daha çok kendilerine yönelttikleri görülmüştür. Cinsiyetlerine göre ise ergenlerin öfke ifade tarzlarının farklılaşmadığı görülmüştür.

Cenkseven (2003), tarafından yapılan deneysel çalışmada bilişsel davranışsal yaklaşım temel alınarak hazırlanan öfke yönetimi becerileri programının ergenler üzerindeki etkisini incelemek amaçlanmıştır. Öfke düzeyi yüksek olan ergenler üzerinde yapılan araştırmanın deney ve kontrol grupları 13'er kişiden oluşmaktadır. Ergenlerin öfke ve saldırganlık düzeylerini belirlemek için "Sürekli Öfke-Öfke İfade

Tarzi Ölçeği” ve “Saldırganlık Envanteri” ön ölçüm, son ölçüm ve izleme ölçümünde kullanılmıştır. Araştırma sonucunda deney ve kontrol gruplarının ön ölçüm ve son ölçüm -içe yönelik öfke dışında- sürekli öfke, dışa yönelik öfke, öfke kontrol ve saldırganlık puanları arasında deney grubu lehine anlamlı farklar belirlenmiştir. Deney grubuna dört ay sonra uygulanan izleme ölçümü sonucunda son ölçüm ve izleme ölçümü puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır.

Sarıçam ve İlbay’ın (2011)’de yapmış olduğu bir çalışmada aile içi şiddete tanık olmuş liseli kız öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri incelenmiştir. Araştırma çalışma grubunda şiddete tanık olan (14) ve olmayan (114) liseli kız öğrenciye ‘Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği’ uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre, aile içi şiddete tanık olan kız öğrencilerin şiddete tanık olmayanlara oranla sürekli öfke düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu sonuca göre, aile içi şiddetin çocukların sürekli öfke düzeyini etkiledikleri söylenebilir.

Kellner ve Tutin (1995), yaptıkları çalışmada gelişimsel ve duygusal bozukluğu olan lise öğrencileriyle okul temelli öfke yönetimi programının etkililiğini incelemişlerdir. Bu çalışmada kullanılan öfke yönetimi programı Novaco’nun (1995) bilişsel davranışçı yaklaşımli öfke yönetimi programından temel alınmıştır. Grup pekiştirmesi, rol oynama, beceri geliştirme ve gevşeme egzersizlerinin kullanıldığı programda saldırgan davranışı yönetme amacıyla öğrenciler öfkenin fizyolojisi, tetikleyicileri ve sonuçlarını öğrenmişler ve öfkeyi yönetme becerilerini edinmişlerdir. Çalışmanın bu popülasyonda yararlı değişikliklere neden olduğu anlaşılmıştır.

Milovchevich, Howells, Drew ve Day (2001), Avustralya’da 203 kadın, 158 erkek toplam 368 kişi ile yaptıkları araştırmada cinsiyet ve cinsiyet rolleri ile öfke yaşantıları arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, kadınlarla erkekler arasında sürekli öfke düzeyi, öfkenin ifade ediliş tarzları, öfke denetimi, durumsal ve genel öfke düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Ancak, cinsiyet rollerine göre farklılıklar gözlenmiştir. Erkeksi rolleri ağır basanların sürekli öfkelerinin ve dışa yönelik öfkelerinin yüksek, öfke kontrollerinin düşük olduğu bulunurken, kadınsı rolleri ağır basanların sürekli öfkeleri ve içe yönelik öfkeleri düşük, öfke kontrolleri yüksek bulunmuştur.

Stevens, De Bourdeaudhuij ve Van Oost (2002) yaptıkları çalışmada, okulda öfke davranışları sergileyen, ergenlerin aile ilişkileri ele alındığında bu ergenlerin ailelerini daha az yakın algıladıkları ve ailelerinde öfke ifadelerini daha sık kullandıkları görülmüştür. Ayrıca bu ergenlerin ailelerinde, babanın anneden fazla güce sahip olduğu ve ergenlerin anne babaları arasında büyük bir güç dengesizliği algıladıkları görülmüştür. Ergenlerin kardeşlerini de kendilerinden daha güçlü olarak algılamaları dikkat çekici diğer bir bulgu olmuştur.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma grubunu oluşturan deneklerin seçimi, deney ve kontrol gruplarının oluşturulması, araştırma deseni, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler, deney grubuna uygulanan programın amacı ve içeriği ile kontrol grubuna uygulanan deneysel işlem hakkında bilgi verilmiştir.

3.1 ARAŞTIRMA DESENİ

Bu çalışmada, araştırmacı tarafından hazırlanan affedicilik psiko-eğitim programının belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla “ön test- son test kontrol gruplu karışık desen kullanılmıştır.

Psiko-Eğitim:

- Didaktik ve öğretim üzerinde durur.
- Planlanmış ve yapılandırılmış aktiviteler kullanılır.
- Amaçlar genellikle lider tarafından tanımlanır.
- Lider kolaylaştırıcı öğretmen olarak davranır.
- Önlemeye odaklıdır.
- Kendini açma beklenir fakat zorunlu değildir.
- Gizlilik ve güven öncelikli konular değildir.
- Seanslar bir saatle sınırlandırılabilir.

Danışma –Grup Terapisi:

- Deneyimler ve duygular üzerinde durur.
- Daha az planlanmış ve yapılandırılmış aktiviteler kullanılır.
- Amaçlar grup üyeleri tarafından tanımlanır.
- Lider rehberlik eder, müdahale eder ve korur.
- Öz farkındalık ve iyileştirme üzerine odaklanır.
- Kendini açma beklenir.
- Gizlilik ve güven kritik temel elementlerdir.
- Genellikle birden çok seansı içerir.

Karışık desenlerde, bağımlı değişken üzerinde etkisi incelenen en az iki değişken (faktör) vardır. Bunlardan biri (satır faktörü) yansız grupların oluşturulduğu farklı deneysel işlem koşullarını (deney, kontrol), diğeri ise (sütun faktörü) deneklerin farklı zamanlardaki tekrarlı ölçümlerini (ön-test, son-test ölçümü) tanımlar. Karışık desenlere split-plot faktöryel desenler (split-plot factorial designs) de denilmektedir (Büyüköztürk, 2009).

Karışık ölçümleri içeren bu araştırmada, bağımsız deneysel işlem koşulları (deney-kontrol grubu) ve zamana bağlı tekrarlı ölçümleri (ön-test, son-test, izleme) göstermek üzere 2X3' lük karışık desen (split plot) kullanılmıştır. Araştırmada farklı zamanlarda yapılan tekrarlı ölçümler (ön test, son test, izleme testi) belirsizliğe tahammülsüzlük sürekli öfke ve psikolojik iyi oluş puan ortalamalarına göre ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Araştırma deseni Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırma Deseni

Gruplar	Ölçümler		Son-test	İzleme
	Ön-test	İşlem		
Deney Grubu	AÖ	Affedicilik Psiko-Eğitim Programı (10 oturum)	AÖ	AÖ
	BTÖ		BTÖ	BTÖ
	PİOÖ		PİOÖ	PİOÖ
	SKDÖ		SKDÖ	SKDÖ
	SÖÖİTÖ		SÖÖİTÖ	SÖÖİTÖ
Kontrol Grubu	AÖ		AÖ	AÖ
	BTÖ		BTÖ	BTÖ
	PİOÖ		PİOÖ	PİOÖ
	SKDÖ		SKDÖ	SKDÖ
	SÖÖİTÖ		SÖÖİTÖ	SÖÖİTÖ

AÖ: Affedicilik Ölçeği

BTÖ: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

PİOÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

SKDÖ: Sürekli Kaygı Düzeyi Ölçeği

SÖÖİTÖ: Öfke İfade Tarzları Ölçeği

Tablo 1’de görülen araştırma deseni doğrultusunda, çalışmanın başlangıcında (oturumlardan 1 hafta önce), deney, kontrol gruplarında yer alacak tüm deneklere, “Affedicilik Ölçeği (AÖ)” , “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ)”, “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ)” , “Sürekli Kaygı Düzeyi Ölçeği (SKDÖ)” ve “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği (SÖÖİTÖ)” ön test olarak uygulanmıştır. Deneklere işlem öncesi ölçümün yapılmasının ardından, gruplar arasında anlamlı bir fark olup olmadığı test edilerek uygulama aşamasına geçilmiştir. Uygulama aşamasında deney grubuna, 10 hafta boyunca 10 oturumdan oluşan affedicilik psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Deney ve kontrol grubuna yapılan tüm oturumlar bir hafta arayla uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarındaki uygulamalar aynı hafta içinde sonlanmış ve son oturumun tamamlanmasından bir hafta sonra, tüm gruplara (deney, kontrol) “Affedicilik Ölçeği (AÖ)” , “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ)” , “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ)” , “Sürekli Kaygı Düzeyi Ölçeği (SKDÖ)” ve “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği (SÖÖİTÖ)” son test olarak

uygulanmıştır. “Affedicilik Psiko-Eğitim Programının” etkisinin zaman etkisinden bağımsız, yani uzun süreli (kalıcı) olup olmadığını test etmek için son-test uygulamasının 1 ay aralıklarla 3 defa tüm gruplara (AÖ), (BTÖ), (PİOÖ), (SKDÖ) ve (SÖÖİTÖ) uygulanarak izleme (follow up) ölçümü gerçekleştirilmiştir.

3.2 ARAŞTIRMA GRUBU

Araştırmanın deneklerini 20011–2012 eğitim öğretim yılında Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Sosyal Bilgiler Eğitimi (SBE), Fen Bilgisi Eğitimi (FBE), Sınıf Öğretmenliği Eğitimi (SNE), Okul Öncesi Eğitimi (OOE), Bilgisayar Öğretimi ve Teknolojileri Eğitimi (BÖTE), Türkçe Eğitimi (TRE) ve İlköğretim Matematik Eğitimi (İME) lisans programlarında öğrenimlerini sürdüren 15 kız 15 erkek olmak üzere toplam 30 öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmada deney ve kontrol olmak üzere iki farklı grup bulunmaktadır. Deneklerin gruplara göre dağılımı incelendiğinde deney grubunda 8 kız 7 erkek olmak üzere 15, kontrol grubunda 7 kız 8 erkek olmak üzere 15 öğrenci yer almaktadır. Uygulama seçmeli seminer dersi kapsamında değerlendirileceği düşünüldüğünde denek kaybı yaşanmamıştır.

3.2.1 Grupların Oluşturulma Süreci

Eckhardt ve Ermann’a göre bir öntest-sontest kontrol gruplu desenin gereklerinden bir tanesi, desenin bir denek havuzuna sahip olması ve bu havuzdan seçilen deneklerin yansız (tesadüfi) atama ile iki gruba ayrılmasıdır (akt., Büyüköztürk, 2009). Bu nedenle araştırmada yer alan deneklerin belirlenmesi için öncelikle denek havuzu oluşturulmuştur. Bu amaçla araştırma grubunu oluşturma aşamasında öncelikle 2011-2012 eğitim-öğretim yılı güz yarıyılında Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi’nin farklı anabilim dallarında öğrenimlerini sürdüren toplam 912 öğrenciye demografik bilgilerin bulunduğu bilgi formu, “Affedicilik Ölçeği (AÖ)” , “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ)” , “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ)” , “Sürekli Kaygı Düzeyi Ölçeği (SKDÖ)” ve “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği (SÖÖİTÖ)” (araştırmanın denek havuzunu oluşturmak amacıyla)

araştırmacının kendisi tarafından uygulanmıştır. Araştırmanın denek havuzunu oluşturmak amacıyla (AÖ), (BTÖ), (PİOÖ), (SKDÖ) ve (SÖÖİTÖ) uygulanan tüm öğrencilerin programlara dağılımı Tablo 3’de görülmektedir.

Tablo 2. Araştırmanın Denek Havuzunu Oluşturmak Amacıyla (AÖ), (BTÖ), (PİOÖ), (SKDÖ) ve (SÖÖİTÖ) Uygulanan Tüm Öğrencilerin Programlara Dağılımı

İlköğretim, Türkçe, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri, Özel Eğitim ve Eğitim Bilimleri Bölümü’ne Bağlı Programlar																	
SBE		OÖE		FBE		SNE		ZEE		TRE		BÖTE		PDR		İME	
N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
58	6,3	14	15,	38	4,2	144	15,	38	4,2	16	17,	11	12,9	94	10,	11	12,
	5	2	6				8			3	9	8		3	7	8	
														Toplam	N	Toplam %	
															912	100	

Tablo 2’de görüldüğü üzere araştırmanın denek havuzunu oluşturmak amacıyla uygulanan (AÖ), (BTÖ), (PİOÖ), (SKDÖ) ve (SÖÖİTÖ) sonuçlarına göre; öğrencilerin % 6.35’i Sosyal Bilgiler Eğitimi, %15.6’sı Okul Öncesi Eğitimi, % 4.2’si, Fen Bilgisi Eğitimi, %15.8’i Sınıf Öğretmenliği Eğitimi, %4.2’si Zihin Engelliler Eğitimi, % 17.9’u Türkçe Eğitimi, %12.9’u Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi, % 10.3’ü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ve %12.8’si İlköğretim Matematik Eğitimi Programlarında öğrenim görmektedir.

Daha sonra denek havuzunun oluşturulması amacıyla Affedicilik Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Sürekli Kaygı Düzeyi, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği’nden her bir öğrencinin almış olduğu puanlar hesaplanmıştır. Buna göre AÖ’den alınan en düşük puan 18, en yüksek puan ise 126, BTÖ’nden alınan en düşük puan 27, en yüksek puan ise 135, PİOÖ’nden alınan en düşük puan 84, en yüksek puan ise 504, SKDÖ’nden alınan en düşük puan 20 en yüksek alınan puan 80, SÖÖİTÖ’nden alınan en düşük puan 34, en yüksek puan ise 136 olarak tespit edilmiştir. (AÖ), (BTÖ), (PİOÖ), (SKDÖ) ve (SÖÖİTÖ)’ nin

uygulanmasından elde edilen verilerin aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları SPSS.17 paket programı ile hesaplanmıştır. Buna göre affedicilik (AÖ) ölçeğinden alınan puanların ortalaması ($\bar{x}=41.86$) ve standart sapması ise ($s=21.71$), belirsizliğe tahammülsüzlük (BTÖ) ölçeğinden alınan puanların ortalaması ($\bar{x}=41.86$) ve standart sapması ise ($s=21.71$), psikolojik iyi oluş (PIOÖ) ölçeğinden alınan puanların ortalaması ($\bar{x}=41.86$) ve standart sapması ise ($s=21.71$), Sürekli kaygı düzeyi (SKDÖ) ölçeğinden alınan puanların ortalaması ($\bar{x}=41.86$) ve standart sapması ise ($s=21.71$), sürekli öfke (SÖÖİTÖ) ölçeğinden alınan puanların ortalaması ($\bar{x}=41.86$) ve standart sapması ise ($s=21.71$) ve olarak tespit edilmiştir. Ortalamalar ve standart sapmalar hesaplandıktan sonra, (AÖ), (BTÖ), (PIOÖ), (SKDÖ) ve (SÖÖİTÖ)'nden standart sapması ortalamanın 1 ve üzeri olan öğrenciler belirlenmiştir. Buna göre affedicilik puanı 64 ve üzerinde olan 185 öğrenci affedicilik olarak kabul edilmiş ve araştırmanın denek havuzu bu öğrencilerden oluşmuştur.

Denek havuzunun oluşturulmasının ardından deneklerin yansız atama yoluyla belirlenmesine özen gösterilmiştir. Öğrenciler tesadüfi olarak deney ve kontrol gruplarına atanmıştır. Tesadüfi atama yapılırken 103 öğrencinin anket numaraları alınarak, her biri küçük kâğıtlara yazılmış ve buruşturularak bir torbaya konmuştur. Sonra öğrencilerin numaralarının bulunduğu kâğıtlar torbadan kurayla teker teker çekilerek iki grubun listesi oluşturulmuştur. Daha sonra bu iki grup yine kura yöntemi ile tesadüfi olarak deney ve kontrol grubu olarak atanmıştır. Grupların oluşturulması aşamasında (AÖ), (BTÖ), (PIOÖ), (SKDÖ) ve (SÖÖİTÖ) puanları kullanılmıştır.

Deney ve kontrol gruplarına tesadüfi olarak atanmış olan öğrenciler ile 1 ay sonra araştırmacı tarafından tek tek görüşme yapılarak çalışma hakkında genel bilgi verilmiş ve öğrencilerin çalışmaya katılmaya gönüllü olup olmadıkları sorulmuştur. Öğrencilere kura çekimi sonucunda görüşmeye çağırıldıkları belirtilmiştir. Bu aşamada 1 ay beklenilmesinin nedeni, öğrencilerin affedicilik, belirsizliğe tahammülsüzlük, sürekli öfke ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde farklılaşma olup olmadığının görülmek istenmesidir.

DeneySEL çalışmalarda araştırma sonuçlarını ve bu sonuçların genellenebilirliğini etkileyebilecek önemli bir karıştırıcı değişken olarak görülen "Hawthorne etkisi" bu çalışmada da kontrol altında tutulmaya çalışılmıştır. Hawthorne etkisi; çalışmada

yer alan deneklerin, bir deney içinde olmalarını bilmeleri ve araştırmacının kendilerinden olumlu yönde davranış değişikliği beklediğini varsayarak olumlu davranış göstermeye eğilimli olmaları olarak tanımlanabilir (Hovardaoğlu, 2000). Hawthorne etkisini kontrol etmek ve azaltmak için kontrol grubuna plasebo etkinlik uygulaması önerilmektedir (Coolican, 1990). Bu nedenle bu araştırmada Hawthorne etkisini kontrol etmek için deney grubuna denk olabilecek bir kontrol grubu kullanılması düşünölmüş ve bu grup için araştırmada etkisi incelenen affedicilik etkinlikleri dışında etkinlikler planlanmıştır.

Buna ek olarak bir deneğin hangi grupta olduğunu bilmesi de çalışma protokolüne uyumu etkileyebilmektedir. Örneğin aktif çalışma grubunda yer alacağını düşünöen bir deneğin daha sonrasında aslında bu grupta değil de plasebo grubunda yer aldığını öğrenmesi çalışmayı terk etmesine ya da ölçümlerde kendisini farklı yansıtmamasına yol açabilir (Ata ve Urman, 2008). Bu nedenle gerek deney gerekse kontrol grubunda yer alan deneklere hangi grupta yer aldıkları söylenmemiştir.

Bununla birlikte gruplar oluşturulurken alınan ölçüm sonuçları 1 ay öncesine ait olduklarından ön test puanları olarak kullanılmamıştır. Buradaki temel amaç öğrencilerin affedicilik, belirsizliğe tahammölsüzlük ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin 1 ay öncesindeki ölçümlerde olduğu üzere düşük, sürekli öfke düzeylerinin yüksek olduğunun görölmek istenmesidir. Bu nedenle, çalışmaya katılmaya gönöllü olan deneklerin grupla çalışma saatlerini belirlemek üzere deney ve kontrol grubunda yer alan tüm üyeler birbirinden bağımsız olmak üzere bir toplanma günü verilmiştir. Ardından belirlenmiş olan gün ve saatlerde tüm grup üyelerine Affedicilik Ölçeği (AÖ), Belirsizliğe Tahammölsüzlük Ölçeği (BTÖ), Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği (SÖÖİTÖ) ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ) ön-test olarak uygulanmış ve gruplar arasında anlamlı bir fark olup olmadığı test edilmiştir. Ön-test sonucunda deney ve kontrol grubunda yer alan üyelerden hiçbirinin AÖ, BTÖ, SÖÖİTÖ, PİOÖ'nden alınan puanların daha öncekilerle çok benzer olduğu ve gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı görölmüş ve bir hafta sonra belirlenmiş olan gruplarla deneysel işleme başlanmıştır.

Tesadüfi yöntemle yapılan atama sonucunda her grupta 15 deneğin bulunması sağlanmaya çalışılmıştır. Bu durumda deney grubunda 15, kontrol grubunda ise 15 öğrencinin ölçümleri ile veriler analiz edilmiştir. Her bir grupta bulunan ve

oturumları tamamlayan deneklerin bölüm ve cinsiyete göre sayısal dağılımı Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Deneklerin Bölüm, Sınıf ve Cinsiyete Göre Sayısal Dağılımları

Cinsiyet Grupları	PDRE		OÖE		FBE		SNE		TRE		İME		BÖTE		TOPLAM	
	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E
Deney	3	3	1		1	1		1	1	1	1		1	1	8	7
Kontrol	3	3	1		1	1	1	1		2	1		1	7	8	15

Tablo 3 incelendiğinde deney grubunda 8 kız 7 erkek yer alırken, kontrol grubunda ise 7 kız 8 erkeğin yer aldığı görülmektedir. Gruplar oluşturulurken gruplarda yer alan deneklerin cinsiyet dağılımları eşit olmakla beraber, gruplardaki denek yitimi sonrasındaki dağılımın eşit olmadığı görülmektedir.

3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini (yaş, cinsiyet, bölüm ve sınıf) belirleyebilmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu; affedicilik düzeylerini belirleyebilmek amacıyla Heartland Affedicilik Ölçeği (HAÖ); belirsizliğe tahammüslük düzeylerini belirleme için Belirsizliğe Tahammüslük Ölçeği (BTÖ), psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ), sürekli kaygı düzeyleri için Sürekli Kaygı Düzey Ölçeği ve öfke düzeylerini belirlemek için Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği (SÖÖİTÖ) kullanılmıştır.

3.3.1 Demografik Bilgi Formu

Bu form, araştırma kapsamında yer alan deneklerin temel demografik özelliklerini saptayabilmek amacıyla araştırmacının kendisi tarafından hazırlanmıştır. 6 sorudan oluşan formla araştırmaya katılan deneklerin cinsiyeti, yaşı, öğrenim gördüğü bölümü, sınıfı ve öğretim türü belirlenmeye çalışılmıştır.

3.3.2 Heartland Affedicilik Ölçeği (HAÖ)

Araştırmada üniversite öğrencilerinin kendilerini affetme düzeyini ölçmek amacıyla, Thompson ve ark. (2005) tarafından geliştirilen 7'li Likert tipi 18 maddelik Heartland Affetme ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin kendini, başkalarını ve durumu affetmek üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği için yapılan çalışmalar sonucunda, test tekrar test katsayısı kendini affetme alt ölçeği için .83, başkasını affetme için .72, durumu affetme alt boyutu için .73 ve toplam puan için .77 olarak hesaplanmıştır. Cronbach α katsayıları da sırasıyla .75, .78, .79 ve toplam puan için .86 olarak rapor edilmiştir.

Ayrıca ölçeğin ölçüt bağlantılı geçerliğini hesaplamak için kullanılan ölçeklerle arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre affetme ruminasyon, düşmanlık ve öç alma ile negatif ilişkili bulunmuştur (Thompson ve ark., 2005).

Heartland Affetme Ölçeği'nin Türkiye için çeviri ve uyarlama çalışması bu çalışma kapsamında bir pilot uygulama ile yapılmıştır. Bu uygulamaya ODTÜ'den seçilmiş ve esas çalışmaya dahil edilmeyen 376 (196 kız, 180 erkek) öğrenci katılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun güvenilirliği için Cronbach α katsayısı hesaplanmış ve kendini affetme alt ölçeği için .64, başkalarını affetme alt ölçeği için .79 ve durumu affetmek alt ölçeği için .76 bulunmuştur. Ölçeğin toplam puanı için Cronbach α değeri .81 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca ölçeğin orijinal 3 faktörlü yapısının Türk örnekleme için uygunluğu test etmek amacıyla Açıklayıcı ve Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmıştır ve uyum değerleri yeterli düzeyde bulunmuştur. Bu araştırmada Heartland Affetme Ölçeği'nin kendi affetme alt ölçeği kullanılmış ve Cronbach α katsayısı .71 bulunmuştur.

3.3.3 Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ)

Bu ölçeğin orijinal formu ilk olarak Freeston (1994) tarafından belirsiz durumlara verilen bilişsel duygusal ve davranışsal reaksiyonları değerlendirmek için oluşturulmuştur. 27 maddelik ölçek Freeston (1994) tarafından belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı, endişe ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemek için kullanılmıştır. Ölçek puanlarına uygulanan faktör analizi sonucunda su faktörlere ulaşılmıştır: belirsizliğin kabul edilmezliği ve kaçınılması gerektiği ile ilgili inançlar, belirsizliğin insanı olumsuz etkileyeceği ile ilgili inançlar, belirsizliğin strese neden olacağı ve harekete geçmeyi engelleyeceği ile ilgili inançlar. Ölçeğin iç tutarlılığı .91, test-tekrar test güvenilirliği ise .78 olarak bulunmuştur. Bu ölçeğin klinik olmayan örnekleme yüksek ve düşük endişe seviyesi olan kişileri ayırt edebildiği, bu nedenle ölçüt geçerliliğinin tatmin edici olduğu vurgulanmaktadır (akt., Buhr ve Dugas, 2002). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği Buhr ve Dugas (2002) tarafından İngilizce 'ye uyarlanmıştır. İngilizce versiyonunun iç tutarlılığının .94, test-tekrar test güvenilirliğinin .74 olduğu bulunmuştur. Bu ölçek dört faktörden oluşmaktadır: (1) Belirsizlik üzücü ve stres vericidir, (2) belirsizlik eyleme geçmeyi engeller, (3) belirsiz olaylar olumsuzdur ve kaçınılması gerekir, (4) belirsizlik adil değildir. Bu ölçek ile yaygın anksiyete bozukluğu olan kişiler diğer bozukluklardan ayırtılabilmektedir.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanmasında öncelikle bir devlet üniversitesinin farklı bölümlerine İngilizce eğitimi veren bir öğretim görevlisi ve araştırmacının kendisi tarafından iki ayrı çeviri yapılmıştır. Daha sonra bu iki çeviri araştırmacı tarafından karşılaştırılmış ve tek bir form oluşturulmuştur. Bu form, klinik psikoloji alanında uzman 3 öğretim elemanı tarafından ölçeklerin psikometrik uygunluğu, kültüre, dile ve ölçmek istediği psikolojik boyuta uygunluğu açısından değerlendirilmiştir. Bu değerlendirmeler ışığında gerekli düzeltmeler yapılmıştır. 'Belirsizlik sağlam bir fikre sahip olmamı engelliyor', 'Belirsizlik yaşamı katlanılmaz hale getiriyor', 'Belirsizlik istediğim şekilde bir yaşam sürmemi engelliyor' ölçeğin bazı maddelerine örnektir. Yapılan ön çalışmadaki analizlerde ölçeğin iç tutarlılığı .93 olarak bulunmuştur. Bu sonuç, ölçeğin orijinal formuyla ilgili yapılan çalışmalarda elde edilen sonuçlara benzemektedir.

3.3.4 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ)

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Ryff (1989) tarafından bireyin psikolojik iyi oluş halini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Yazarın pozitif psikolojik fonksiyonda bulunma ve normal kişilik gelişimi ile ilgili kuramsal tartışmalardan kaynaklanan alternatif ve çoklu psikolojik iyi-oluş modeline dayanmaktadır. Model psikolojik iyi oluşa bütünleştirici bir tanımlama getirmektedir.

Ryff'in geliştirmiş olduğu bu çok boyutlu ölçme aracı, psikolojik iyi oluş kavramının felsefi temeli ile yakından ilişkili olup, bu felsefi temeli iyi temsil ettiği için (Lent, 2004) tercih edilmiştir. Ölçeğin tercih edilmesi ile ilgili diğer bir neden ise ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliğe ilişkin değerlerin yüksek olmasıdır (Christopher, 1999; Hemenover, 2003).

Özerklik, çevresel kontrol, kişisel gelişim, diğer insanlarla olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve kendini kabul boyutlarını ölçmek için oluşturulan psikolojik iyi oluş ölçeğinin her biri 14 maddeden oluşan altı tane faktörü bulunmaktadır.

Her bir faktör için iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) hesaplanmıştır; kendini kabul .93; diğerleriyle olumlu ilişkiler .91; Özerklik .86; çevresel hakimiyet .90; yaşam amacı .90; kişisel gelişim .87 bulunmuştur. Her birinin ölçüt bağımlı geçerliğini belirlemek için 20 maddelik aile formu ile korelasyonuna bakılmıştır. Aile formu ve 14 maddelik formu arasındaki korelasyon .97 ve .98 arasında sıralanmıştır. Altı haftanın üzerinde test tekrar test güvenilirlik katsayısı altı faktör için .81'den .88'e kadar sıralanmaktadır.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Cenkseven (2004) tarafından yapılmıştır. Güvenirlik çalışmaları 475 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. 84 maddenin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden elde edilen toplam puan ile korelasyonlarının .25 ile .57 arasında değiştiği görülmektedir. Her bir maddenin içinde bulunduğu faktörün toplam puanıyla korelasyonlarına bakıldığında, değerlerin, diğerleriyle olumlu ilişkiler için .42 -.70, özerklik için .38 -.60, çevresel hakimiyet için .32 -.63, bireysel gelişim için .38 -.61, yaşam amacı için .30 -.58 ve kendini kabul için ise .37 -.63 arasında değiştiği belirlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlık katsayıları (Cronbach Alpça) diğerleriyle olumlu ilişkilerin .83, otonominin .78, çevresel hakimiyetin .77, bireysel gelişim .74, yaşam amacının .76, kendini kabulün ise .79 olarak bulunmuştur. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin toplam iç tutarlık katsayısı

ise .93 olarak belirlenmiştir. Test-tekrar test güvenilirliği için korelasyon katsayıları, diğerleriyle olumlu ilişkiler için .74, otonomi için .77, çevresel hakimiyet için .77, bireysel gelişim için .74, yaşam amacı için .75 ve kendini kabul için ise .76 olduğu bulunmuştur. Ayrıca toplam puan için test-tekrar test korelasyon katsayısının .84 olduğu belirlenmiştir.

Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmalarında Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin Korelasyonları; Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (1968) ile -.62, Yaşam Yönelimi Ölçeği (Scheier ve Carver, 1985) ile .48, Zung Depresyon Ölçeği (Zung, 1965) ile -.72, Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener, Larson, Levine ve Emmons, 1985) ile .60, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (Watson, Clark, ve Tellegen, 1988) pozitif duygu boyutuyla .52, Negatif Duygu boyutuyla -.52 ve Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği (Rotter, 1966) ile -.39 bulunmuştur. Korelasyonların hepsi .01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

3.3.5 Sürekli Kaygı Düzeyi Ölçeği (SKDÖ)

Spielberger'in İki Faktörlü Kaygı Kuramı'na dayanan durumluk-sürekli kaygı envanteri Spielberg, Gorsuch ve Luschene (1970) tarafından durumluk ve sürekli kaygı seviyelerini ayrı ayrı saptamak için geliştirilmiştir. Durumluk- Sürekli Kaygı Ölçeği kısa ifadelerden oluşan bir öz değerlendirme (self evaluation) anketidir.

Durumluk –Sürekli Kaygı Envanteri toplam 40 maddeden oluşan iki ayrı ölçeği içerir. Durumluk Kaygı Ölçeği bireyin belirli bir anda ve belirli koşullarda kendini nasıl hissettiğini betimlemesini; içinde bulunduğu duruma ilişkin duygularını dikkate alarak cevaplamasını gerektirir. Sürekli Kaygı Ölçeği ise bireyin genellikle nasıl hissettiğini betimlemesini gerektirir. Yirmişer maddelik bu iki ölçek iki ayrı form olarak kullanılmaktadır. Sürekli kaygı maddelerinde duygu ya da davranışlar sıklık derecesine göre (1) Hemen hiçbir zaman (2)bazen (3) çok zaman (4) hemen her zaman şeklinde işaretlenir.

Sürekli Kaygı Ölçeği öz değerlendirme yöntemi ve kağıt-kalem tekniğiyle cevaplandırıldığından bireysel olarak ya da grup halinde uygulanabilir. Ölçek yönergelerini ve maddelerini orta eğitim seviyesindeki herkes anlayabilir ve cevaplandırabilir.

Ölçekte iki tür ifade vardır. Bunlar (1) doğrudan (direct) ve (2) tersine

dönmüş(reverse) ifadelerdir. Doğrudan ifadeler olumsuz duyguları, tersine dönmüş ifadeler ise olumlu duyguları dile getirir. Sürekli Kaygı Ölçeği'nde yedi tane tersine dönmüş ifade vardır bunlar 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19 maddelerdir.

Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri'nin Türkçe'ye uyarlanması Öner ve Compte tarafından 1974-1977 yıllarında gerçekleştirilmiştir. Türkçeleştirilmiş ölçeğin iç-tutarlılığı (madde homojenliği) ve güvenilirliği Kuder Richardson 20, Madde Güvenirliği (Item Remainder) korelasyonları ve test-tekrar test tekniğiyle saptanmıştır.

Kuder-Richardson (Alpha) Güvenirliği: Kuder-Richardson 20 formülünün genelleştirilmiş bir formu olan alpha korelasyonları (alpha coefficients) ile saptanan güvenilirlik katsayıları Sürekli Kaygı Ölçeği için .83 ile .87 arasında bulunmuştur. İngilizce formda bu güvenilirlik katsayıları .86 ile .92 arasındadır. Bu verilerden Türkçe ölçeğin yüksek madde homojenliği ve iç tutarlılığı olduğu görülmüştür. Sürekli Kaygı Ölçeği Türkçe formunun madde korelasyonları .34 ile .72 arasında değişmektedir ve İngilizce formdan elde edilen katsayılardan daha yüksektir. Bu durum Türkçeleştirilmiş maddelerin güvenilir olduğuna işaret etmektedir.

Test-Tekrar Test Güvenirliği: Hacettepe ve Ortadoğu Teknik Üniversiteleri ile Kara Harp Okulunda, ölçek beş ayrı öğrenci grubuna 10, 15, 30, 120 ve 365 gün arayla normal sınıf koşullarında iki kez uygulanmıştır. Sonuçlar, Sürekli Kaygı Ölçeğinin test-tekrar test güvenilirlik katsayılarının .71 ile .86 arasında değiştiğini göstermiştir.

Sonuç olarak Türkçeleştirilen ölçeğin madde homojenliği, yüksek iç tutarlılığı ve zamana karşı güvenilirliği olduğu görülmüştür. Yapı geçerliğine ilişkin analizler sonucunda bulgular beklentiler paralelinde olmuş; yani stres halinde elde edilen yüksek durumluk kaygı puanları, stres ortadan kalktıktan sonra (sınavdan, ameliyattan, tedaviden sonra) önemli seviyede düşme göstermiş; aynı değişkenlik sürekli kaygı puanlarında görülmemiştir. Böylece, ileri sürülen hipotez desteklenerek ölçeklerin kuramsal yapı geçerliği saptanmıştır.

On gün ile bir yıl arasında değişen zaman aralıkları ile yapılan çoklu uygulamalarda, Le Compte ve Öner (1976), durumluk kaygı puanlarındaki yükselme ve düşmeleri tutarlı olarak saptamış; ancak aynı kişilerin sürekli kaygı puanlarında önemli değişimler görmemiştir.

3.3.6 Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği (SÖÖİTÖ)

Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarz Ölçeği, Charles D. Spielberger ve arkadaşları tarafından 1980 ile 1983 yılları arasında yapılan çalışmalar sonucu, iki aşamada, geliştirilmiştir. İlk aşamada yirmi maddelik Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği oluşturulmuş, dörtlü Likert tekniği ile değerlendirilen yirmi maddenin on tanesi Durumluk Öfkeyi, on tanesi de Sürekli Öfke'yi ölçmeye yönelik olarak hazırlanmıştır. Ölçeğin geliştirilmesindeki ikinci aşamada ise; öfkenin ifade tarzının da önemli olduğu göz önüne alınarak, “bastırılmış, dışa vurulmuş ve kontrol altına alınmış” öfke ifadelerini ölçmeyi amaçlayan yirmi dört maddelik bir ölçek daha ilave etmişlerdir (Unverzagt ve Schill, 1989; Özer, 1994; Savaşır ve Sahin, 1997).

Öfke Tarz Ölçeği'ni oluşturan alt boyuttan biri, hissedilen öfkenin bastırılarak içte tutulması sıklığını (Öfke-Dışa), bir diğeri de öfkenin mantığa bürünme, bastırma, inkar gibi savunmalarla kontrol edilme sıklığını (Öfke-Kontrol) ölçmektedir (Spielberger, 1988; Özer, 1994).

Yapı geçerliği: Ölçeğin Türkçe formunun uygulaması ile elde edilen verilerle, İngilizce formunun uygulamasından elde edilen veriler, Varimax tekniği ile üç faktörlü analize tabi tutularak, alt testlerin faktör yapısı incelenmiştir. Sırasıyla puanların varyans katkıları 6.11% ile I. Faktör, 2.61% ile II. Faktör ve 1.71% ile III. Faktör olarak belirlenmiştir.

I. Faktör, sekiz madde ile en net ve kuvvetli şekilde “kontrol altına alınmış öfke” boyutu olmuş, özgün uygulama sonuçlarındaki gibi saptanmıştır.

II. Faktör, yine İngilizce uygulama sonuçlarında olduğu gibi, Türkçe uygulamalarla elde edilen sonuçlarda da, sekiz maddelik “dışa vurulmuş öfke” boyutu olarak çıkmıştır.

III. Faktör ise, diğer faktörlere göre daha az belirgin şekilde görünen sekiz madde ile “bastırılmış öfke” boyutunu oluşturmuştur.

Yapı geçerliğini sınyan bir diğey çalışmada, araştırmaya katılan denek grupları arasındaki farklılık tek yönlü varyans analizi ile araştırılmış; tüm alt testlerde görülen farklılıklar .001 düzeyinde anlamlı bulunmuştur (Öner, 1996; Savaşır ve Sahin, 1997). Ölçüt bağımlı geçerlik: Nörotik hastalara, üniversite öğrencilerine ve yönetici gruplarına uygulanan Sürekli Kaygı, Depresif Sıfatlar Listesi ve Novaco Öfke Envanteri sonuçları ile ölçeğin sonuçları karşılaştırılmış, elde edilen

korelasyonların $r=.01$ ile $r=.001$ düzeyinde anlamlı olduğu bulunmuştur.

Ayrıca Sürekli Öfke ve Dışa vurulmuş öfke alt boyutu arasında beklendiği yönde ters ve yüksek korelasyon saptanmıştır (Öner, 1996; Savaşır ve Sahin, 1997). Kuder Ricardson güvenilirliği: Tüm grup verileri üzerinden elde edilen Cronbach Alfa değerleri her alt test için ayrı ayrı hesaplanmıştır. Bulunan alfa değeri “sürekli öfke” boyutu için $.79$; “bastırılmış öfke” boyutu için $.62$; “dışa vurulmuş öfke” boyutu için $.78$; “kontrol altına alınmış öfke” boyutu için $.84$ ’dür (Öner, 1996; Savaşır ve Sahin, 1997). Ölçek 34 maddeden oluşmaktadır. Maddeler öfkenin yokluğundan değil, varlığından hareket ederek ölçüm yapar. Bütün maddeler düzdür. Likert tipi bir ölçektir. Kişi, her maddeyi okuduktan sonra yanıtını “Hemen Hiçbir Zaman”, “Bazen”, “Çoğu Zaman”, “Hemen Her Zaman” seçeneklerinden birini işaretleyerek belirtir. Tepkilerin verilmesinde kullanılan ölçek aralıklarına ise şu puanlar verilir: “Hemen Hiçbir Zaman” (1); “Bazen” (2), “Çoğu Zaman” (3), “Hemen Her Zaman” (4) (Kısaç, 1997). Ölçeğin ilk on maddesi, Sürekli Öfke alt boyutunun maddeleridir. Öfke Tarz’ın Öfke-İçte alt boyutunu 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31 no’lu maddeler; Öfke-Dışa alt boyutunu 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32, 33 no’lu maddeler, Öfke-Kontrol alt boyutunu ise 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30, 34 no’lu maddeler olmak üzere; toplam yirmi dört madde, oluşturmaktadır (Savaşır ve Sahin, 1997).

Ölçeğin Sürekli Öfke alt boyutunda, kişinin kendisini nasıl hissettiğini; Öfke Tarz alt boyutunda ise, genelde ne sıklıkla sözü edilen şekilde davrandığını denekten belirtmesi istenmektedir. Ölçeğin öfke tarz alt boyutuna ait maddeler rasgele bir dağılıma göre sıralanmıştır. Yine bu bölümde, “öfkeli olduğumda ya da kızdığımda” ortak tümcesi her üç maddede bir tekrarlanmaktadır (Özer, 1994).

Ölçekteki toplam puan her bir maddede elde edilen ölçek aralık puanlarının toplanmasıyla elde edilir. Yüksek puanlar, yüksek düzeyde, öfkeyi işaret etmektedir. Sürekli Öfke’den alınan yüksek puanlar, öfke düzeyinin, yüksek olduğunu; Öfke İçte’nin yüksek puanları, öfkenin bastırılmış olduğunu; Öfke Dışa alt boyutunun yüksek puanları, öfkenin kolayca ifade edilebiliyor olduğunu; Öfke Kontrol’ün yüksek puanları ise, öfkenin kontrol edilebildiğini göstermektedir (Spielberger, 1988; Özer, 1994; Savaşır ve Sahin, 1997). Ölçeğin Türkçe’ye uyarlanması Özer (1994) tarafından yapılmış olup cronbach alfa değerleri "öfke kontrolü" boyutu için $.84$; "öfke dışa vurumu" boyutu için $.78$ ve "öfke içe vurumu" boyutu için $.62$ olarak bulunmuştur. Bu ölçek Türkiye’deki çalışmalarda da kullanılmıştır (Türkçapar,

Güriz, Özel, Işık, Dönbak-Örsel, 2004, Yöndem ve Bıçak, 2008; Erkek, Özgür, Babacan, 2006; Saçar, 2007).

3.4 DENEY VE KONTROL GRUPLARINA UYGULANAN İŞLEMLER

3.4.1 Deney Grubuna Uygulanan İşlemler

Bu çalışmada, deney grubunu oluşturan deneklerle her biri yaklaşık 2-3 saat süren ve 10 oturumdan oluşan bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma oturumları gerçekleştirilmiştir. Oturumlar her hafta bir oturum şeklinde organize edilmiş ve oturumlardan biri hariç tüm oturumlar planlandığı gibi bir hafta arayla uygulanmıştır. On haftalık oturumların tümü araştırmacının liderliğinde Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin Grupla Psikolojik Danışma ve Rehberlik Odası'nda gerçekleştirilmiştir. Son oturumda ayrıca tanımadık insanlar karşısında gerçek yaşamda maruz kalma alıştırmalarını yapabilmek amacıyla Eğitim Fakültesi'nin konferans salonundan da yararlanılmıştır.

Deney grubuna uygulanan affedicilik grupla psikolojik danışma uygulamasının ayrıntılı raporları ve her bir oturumun nasıl ele alındığı kapsamlı olarak ekler kısmında sunulmuştur.

3.4.2 Kontrol Grubuna Uygulanan İşlemler

Bu çalışmada, üç amaç doğrultusunda bir kontrol grubu oluşturulmuş ve grupta yer alan öğrencilerle affedicilik temelli olmayan plasebo niteliğinde uygulamalar yapılmıştır. Araştırmada plasebo niteliğindeki uygulamalara yer verilmesinin birinci amacı, bireylerin sadece bir grup içerisinde yer almalarının affedicilik, belirsizliğe tahammülsüzlük, sürekli öfke ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde etkili olup olmadığı belirlemektir. İkinci amacı; “deney grubunda olması beklenen değişimlerin affedicilik odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasından kaynaklanıp kaynaklanmadığını ortaya koymaktır. Üçüncü amacı ise; araştırmanın her bir bağımlı değişkeni için müdahale öncesi, sonrası ve bir aylık (üç kez) izleme süreci içinde her iki grupta meydana gelen değişimleri karşılaştırarak deney grubuna uygulanan müdahalenin etkisine ilişkin daha detaylı inceleme yapabilmektir. Özetle bu

çalışmada karşılaştırma yapmak, müdahale etkisini kontrol etmek ve Hawthorne etkisini ortadan kaldırmak amacıyla bir kontrol grubu oluşturulmuş ve bu grupta yer alan öğrencilerle affedicilik odaklı olmayan plasebo niteliğinde uygulamalar yapılmıştır. Bu uygulamaların içeriği ve süreci oturumlar başlamadan önce araştırmacı tarafından belirlenmekle birlikte içerik ilk oturumda grup üyelerinden gelen istekler doğrultusunda şekillenmiştir. Başka bir ifadeyle kontrol grubu ile yürütülen etkinlikler grup liderinin ve üyelerin istekleri doğrultusunda gerçekleştirilmiştir.

Kontrol grubunda yer alan öğrencilere her birimizin olumlu ve olumsuz özellikler taşıdığı açıklanmış ve psikolojik danışma uygulamaları ile olumlu özelliklerimizi pekiştirmenin (zamanı etkili kullanma, öfkeyle başa çıkma, kendini açma, vb.), bizi olumsuz etkileyen özelliklerimizi (örneğin, öfke, güvensizlik, vb.) ise azaltmanın amaçlandığı belirtilmiştir.

Ayrıca grupla psikolojik danışma yaşantılarıyla üyelerin benzer sıkıntıları yaşadıklarını görebilecekleri ve böylelikle kendilerini yalnız hissettikleri durumlar için yalnız olmadıklarını anlayarak birbirlerinden güç alabilecekleri, dayanışma empati gibi duyguları geliştirebilecekleri de üyelere açıklanmıştır.

Kontrol grubunda yürütülen etkinlikler deney grubu ile aynı hafta içinde başlatılmış ve aynı hafta içinde sonlandırılmıştır. Bu grupta yer alan öğrencilerin deney grubundaki öğrencilerle uygulama içeriği dışında benzer şartlarda bulunmalarına ve birbirine denk gelecek sürede grupla danışma yaşantısına maruz kalmalarına özen gösterilmiştir. Bu amaçlara kontrol grubunda yürütülen oturumlar deney grubunda olduğu üzere 9 oturum olacak şekilde yapılandırılmış ve oturumların süresi 2-3 saat arasında planlanarak bu şekilde yürütülmüştür. Kontrol grubunda yer alan üyelerle yürütülen etkinliklerde, yine deney grubunda olduğu üzere, grupla danışma odasında gerçekleştirilmiştir. Bununla birlikte üyelerin deney grubunda yer alan üyelerle etkileşime girmelerini engellemek amacıyla oturumların aynı gün içinde yapılmamasına özen gösterilmiştir. Ayrıca kontrol grubu ile yürütülen etkinlikler öncesinde deney grubu ile yürütülen etkinliklere ilişkin herhangi bir materyalin üyelerin görebilecekleri ya da ulaşabilecekleri bir yerde bulunmaması konusunda da özellikle hassas davranılmıştır.

3.5 VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin analiz edilmesi sürecinde, hangi testlerin kullanılacağına karar verebilmek amacıyla öncelikle deney ve kontrol gruplarında bulunan bireylerin affedicilik, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı düzeyi ve sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeklerinin öntest uygulamalarından elde ettikleri değerlerin; parametrik testlerin temel varsayımlarını karşılayıp karşılayamadıkları incelenmiştir. Parametrik testlerin kullanılabilmesi için, varyansların homojen olması ve verilerin normal dağılıma uyması gerekmektedir (Ergün, 1995). Bu şartların sağlanıp sağlanmadığını belirlemek amacıyla, öncelikle iki grupta bulunan bireylerin, affedicilik, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve sürekli öfke değişkenleri açısından aynı evreni temsil edip etmediklerini saptamak için varyansların homojenliği incelenmiştir.

Parametrik testlerin kullanılabilmesi için gerekli olan şartlardan bir diğeri, bağımlı değişkene ilişkin ölçüm sonuçlarının normal dağılım sergilemesidir. Elde edilen verilerin normal dağılım eğrisine uygunluğunun test edilmesi amacıyla yapılan Kolmogorov-Smirnov testi değerlerine göre dağılımın normal olduğu saptanmıştır. Ayrıca deney ve kontrol gruplarının, her iki ölçeğe ilişkin ön-test ölçümlerinden elde ettikleri puanların, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) düzeyleri incelenmiştir.

Deney ve kontrol gruplarında bulunan bireylerin; affedicilik, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı düzeyi ve sürekli öfke ve öfke ifade tarz ön-test ölçümlerine yönelik yapılan homojenlik ve normallik testlerinden elde edilen tüm bu sonuçlar birlikte ele alınarak, araştırmada parametrik testlerin kullanılabilmesine karar verilmiştir. Bu araştırmada, bağımsız değişken olan affedicilik psiko-eğitim programı uygulamalı grupta psikolojik danışmanın, bağımlı değişkenler olan belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve sürekli öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmada deney ve kontrol grupları olmak üzere iki grup bulunmaktadır. Ölçümler açısından ise grupların kendi içinde, denekler arası ve denekler içi ölçümleri söz konusudur.

BÖLÜM IV BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amacı doğrultusunda öne sürülen denenceleri test etmek üzere yapılan istatistiksel analizlere ve bu analizlerden elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bu araştırmanın temel amacı, affedicilik psiko-eğitim programının belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisini incelemektir.

4.1 AFFEDİCİLİK EĞİLİMİNE İLİŞKİN BULGULAR

Araştırmaya katılan kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük, sürekli kaygı, öfke ve psikolojik iyi oluş boyutlarından almış oldukları puanların doğrusal (lineer) bileşkesinin gruba ve ölçümlere bağlı olarak değişim gösterip göstermediğini belirleyebilmek amacıyla, katılımcıların yukarıda sayılan değişkenlere ilişkin puanları üzerinde çifte çok değişkenli varyans analizi (Doubly Multivariate Analysis – DMA) uygulanmıştır. Desene ilişkin çok değişkenli F (Multivariate F) olarak adlandırılan değer anlamlı olup olmadığı sınanarak, bulgular Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4. Affetme Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiği’ne Göre ANOVA Sonuçları

Etki	Wilks’ Lambda	F	sd	p	η^2
Grup	0.192	85.276	4	0.000	0.808
Denemeler	0.287	17.549	8	0.000	0.464
Grup x Denemeler	0.283	17.794	8	0.000	0.468

Tablo 4’de denekler arası bölümünde gösterilen gruba ait değerler, ölçümler arası farklar göz önünde bulundurulmadan, sadece deney ve kontrol gruplarının araştırmada ilgilenilen 4 bağımlı değişkenin bileşkesi bakımından bir fark yansıtmıyorsa yansıtmadığını bildirmektedir. Tablonun yorumlanmasında sosyal bilimlerde sıklıkla kullanılan Wilks’ Lambda (λ) değerleri dikkate alınmıştır. Buna göre, ölçümlerarası farklar göz önünde bulundurulmadığında, katılımcıların sadece deney ve kontrol grubu olarak atanması ve deneysel işlemin uygulanması, gruplar arasında 4 bağımlı değişkenin bileşimi bakımından fark yaratmaktadır ($p < 0.05$; $\lambda = 0.192$). Benzer şekilde, katılımcılar gruptan bağımsız olarak, tümü dikkate alınıp sadece ölçümler arası fark bakımından karşılaştırıldığında da, tüm katılımcıların 4 bağımlı değişkenin bileşkesine ait ön-test, son-test ve izleme puanları ortalamalarının birbirinden farklı olduğu görülmüştür ($p < 0.05$; $\lambda = .287$).

Deneysel işlemin etkisini görmemizi sağlayan, ölçümler arası ve grup değişkenlerinin etkileşimi, 4 bağımlı değişkenin bileşkesi bakımından ölçümler arası değişimin gruplar arasında farklı olup olmadığını göstermektedir.

Tabloda görüldüğü üzere, bu etkileşim anlamlıdır ($p < .05$; $\lambda = .283$). Bu bulguya dayanarak, deneysel işlemin 4 değişkenin bileşkesi bakımından bir bütün olarak grupların birbirinden farklılaşmasına yol açtığı söylenebilir. Söz konusu dört değişkenin bileşkesinin gruplar arasında ve ölçümler boyunca görülen varyansın % 47 deneysel işlemce açıklanabilmektedir ($\eta^2 = .468$). Deneysel işlemin ölçümler arası değişime bağlı olarak, gruplar arasında farklılaşmaya yol açtığı belirlenmiştir. DMA sonuçları genel farklılaşmanın hangi bağımlı değişkenlerdeki farklılaşmadan kaynaklandığını gösterememektedir. Bu genel farklılaşmaya hangi değişkenlerin anlamlı katkı sağladığını belirlemek için her bir değişkene ilişkin varyans analizleri ile analize devam edilmiştir. Genel bileşkede yer alan ölçeklerin ortalamalarına ilişkin varyans analizi sonuçları aşağıda sırasıyla incelenmiştir.

Tablo 5. Deney ve Kontrol Gruplarının HAÖ Heartland Affetme Ölçeği Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar		N	\bar{X}	Ss
Deney	Affetme ön test	15	37,73	1,814
	Affetme son test	15	28,69	3,981
	Affetme izleme test	15	28,33	4,633
Kontrol	Affetme ön test	15	37,53	1,277
	Affetme son test	15	37,36	1,275
	Affetme izleme test	15	36,98	1,445

Deney grubundaki bireylerin öntest HAÖ puan ortalamaları $\bar{X} = 37,73$, standart sapma değeri $Ss = 1,81$, sontest HAÖ puan ortalamaları $\bar{X} = 28,69$, standart sapma değeri $Ss = 3,99$, izleme testi HAÖ puan ortalamaları $\bar{X} = 28,33$, standart sapma değeri $Ss = 4,63$ olarak bulunmuştur. Kontrol grubundaki bireylerin öntest HAÖ puan ortalamaları $\bar{X} = 37,53$, standart sapma değeri $Ss = 1,28$, sontest HAÖ puan ortalamaları $\bar{X} = 37,56$, standart sapma değeri $Ss = 1,28$, izleme testi HAÖ puan ortalamaları $\bar{X} = 36,98$, standart sapma değeri $Ss = 1,45$ olarak bulunmuştur. Tablo 5 olarak isimlendirilen affetme değişkeni için bulunan açıklayıcı istatistik tabloları incelendiğinde deney ve kontrol gruplarında yer alan tüm ölçümlerin ortalamalarının birbirinden farklı olduğu gözlenmiştir. Her iki grup içinde ön test ortalaması diğer ortalamalardan daha büyüktür. Aynı zamanda ölçümlerinin hepsinin deney ve kontrol gruplarınca farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bu farklılık deney ve kontrol grubu ön testleri arasında küçükken son test ve izleme testi ortalamaları arasındaki fark daha fazladır.

Bazı F değerlerine ait olan serbestlik derecelerinin tam sayı olamamasının sebebi karşılaştırılan grupların varyansının homojen olmamasından ya da ölçümlerin

varyanslarının tekrarlı ölçümler için varyans analizinin varsayımlarından birisi olan küresellik (sphericity) varsayımının karşılanamamış olmasından kaynaklanmaktadır. Bu amaçla varyansların homojen olmadığı yada Mauchly'nin küresellik varsayımının karşılanamadığı koşullar için önerilen Greenhouse-Geisser hesaplanmasına dayalı serbestlik dereceleri kullanılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 1996)

Tablo 6. Deney ve Kontrol Gruplarının HAÖ Heartland Affetme Ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	<i>KT</i>	Sd	KO	F	Sig.	p
Gruplar	731,975	1	731,975	45,936	,000	,621
Gruplar içi	446,168	28	15,935			
Ölçümler	461,751	2	230,875	65,619	,000	,701
Ölçümler * Gruplar	392,106	2	196,053	55,722	,000	,666
Ölçümlerarası x Gruplarıç i	197,032	56	3,518			
Toplam	2229,032	89,000				

Tablo 6'de görüldüğü üzere yapılan analiz sonucunda, ölçümlerden bağımsız olarak, sadece gruplar dikkate alındığında, affedicilik puan ortalamalarında bir farklılık olduğu görülmüştür ($p < 0.05$). Grup değişkeninden bağımsız olarak, sadece ölçüm sırası göz önünde bulundurulduğunda, tüm katılımcıların -ölçümlerin değişimine bağlı olarak affedicilik puanlarının da değiştiği saptanmıştır ($p < 0.05$). affedicilik puanında görülen değişimin %70'i ölçümler tarafından açıklanabilmektedir ($\eta^2 = .701$). Deneysel işlemin etkisinin görülebileceği ve etkileşim olarak da adlandırılan grup ve ölçüm etkileşimi, affedicilik ortalamalarının ölçümler değişikçe deney ve kontrol gruplarında farklılaştığını göstermektedir ($p < 0.05$). Gruplar arasında ölçümler boyunca affedicilik görülen değişimin %67 deneysel işlem tarafından açıklanabilmektedir ($\eta^2 = .666$). Ortalamalar arasında gözlenmekte olan bu farkların kaynağını bulmak için deney ve kontrol gruplarının öntest, sontest ve

izleme testi affedicilik puanları ortalamaları, tekrarlı ölçümler için Tukey Testi ile karşılaştırılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Deney ve Kontrol Gruplarının HAÖ Heartland Affetme Ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları

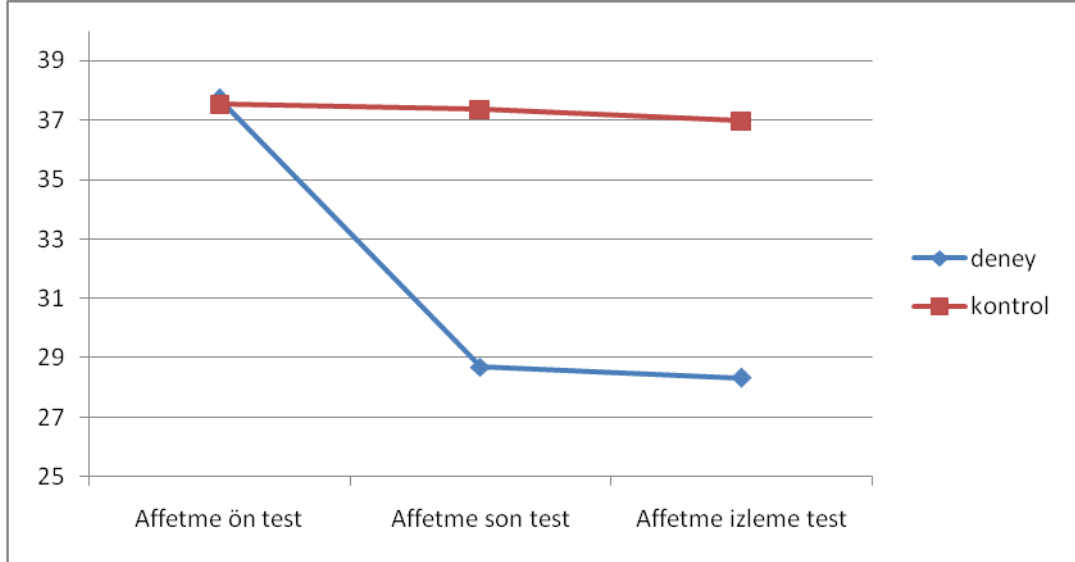
Bonferonni Testi Sonuçları						
Deney			Kontrol			
	Öntest	Sontest	İzleme	Öntest	Sontest	İzleme
	Ortalama Fark (I-J)	Ortalama Fark (I-J)	Ortalama Fark (I-J)	Ortalama Fark (I-J)	Ortalama Fark (I-J)	Ortalama Fark (I-J)
Deney	Ön Test	9,04*	9,4*	0,2000		
	Son Test		,356		-8,67*	
	İzleme					-8,64*
Kontrol	Ön Test				,178	,556
	Son Test					,378
	İzleme					

(*:p<0,05 için anlamlı fark vardır)

Yapılan ikili karşılaştırmalara göre

1. Deney grubu için; ön test ile son test arasında, ön test ile izleme testi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır. son test ile izleme testi arasında ise istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur.
2. Kontrol grubunda ise hiçbir ikili karşılaştırmada istatistiksel olarak fark bulunamamıştır.

3. Deney ve kontrol gruplarının karşılaştırmasında ise son test ve izleme testleri arasında istatistiksel olarak fark bulunmuş ön testler arasında ise istatistiksel olarak fark bulunamamıştır.



Şekil 1. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden HAÖ Affetme Puan Ortalamaları

Elde edilen tüm bulgular ve etkileşim grafiği (Şekil 1) bir bütün olarak değerlendirildiğinde, affedicilik psiko-eğitim programına katılmanın deney grubunda yer alan bireylerin HAÖ affetme düzeylerinde bir azalmaya yol açtığı ve bu azalmanın oturumların tamamlanmasının ardından geçen üç aylık izleme süreci içerisinde sürdüğü ve kontrol grubundaki bireylerin affetme düzeylerindeki azalmadan anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Bu durumda “Affedicilik psiko-eğitim programı, affedicilik eğilimini arttırmada etkilidir” şeklinde ifade edilen araştırmanın ana denencesinin desteklendiği söylenebilir.

4.2 BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜĞE İLİŞKİN BULGULAR

Tablo 8 olarak isimlendirilen belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeni için bulunan açıklayıcı istatistik tabloları incelendiğinde deney ve kontrol gruplarında yer alan tüm ölçümlerin ortalamalarının birbirinden farklı olduğu gözlenmiştir.

Tablo 8. Deney ve Kontrol Gruplarının Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ) Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar		N	\bar{X}	Ss
Deney	Ön Test	15	4,07	0,496
	Son Test	15	3,21	0,724
	İzleme Test	15	3,09	0,621
Kontrol	Ön Test	15	4,03	0,304
	Son Test	15	4,07	0,389
	İzleme Test	15	4,05	0,384

Deney grubundaki bireylerin öntest BTÖ puan ortalamaları $\bar{X} = 4,07$, standart sapma değeri $Ss = 0,50$, sontest BTÖ puan ortalamaları $\bar{X} = 3,21$ standart sapma değeri $Ss = 0,72$, izleme testi BTÖ puan ortalamaları $\bar{X} = 3,09$, standart sapma değeri $Ss = 0,62$ olarak bulunmuştur. Kontrol grubundaki bireylerin öntest BTÖ puan ortalamaları $\bar{X} = 4,03$, standart sapma değeri $Ss = 0,30$, sontest BTÖ puan ortalamaları $\bar{X} = 4,07$ standart sapma değeri $Ss = 0,39$, izleme testi BTÖ puan ortalamaları $\bar{X} = 4,05$, standart sapma değeri $Ss = 0,38$ olarak bulunmuştur. Deney ve kontrol gruplarındaki bireylerin BTÖ öntest, sontest ve izleme testi puan ortalamaları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla tekrarlı ölçümler ANOVA sonuçları Tablo 9'

da verilmiştir.

Tablo 9 incelendiğinde ölçümlerden bağımsız olarak, sadece gruplar dikkate alındığında, belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarında bir farklılık olduğu görülmüştür ($p < 0.05$).

Tablo 9. Deney ve Kontrol Gruplarının Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ) Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	<i>KT</i>	sd	KO	F	Sig.	p
Gruplar	7,943	1	7,943	11,569	,002	,292
Gruplar içi	19,224	28	,687			
Ölçümler	4,148	1,538	2,697	47,905	,000	,631
Ölçümler * gruplar	4,536	1,538	2,949	52,388	,000	,652
Ölçümlerarası * Gruplariçi	2,425	43,065	,056			
Toplam	38,276	75,141				

Grup değişkeninden bağımsız olarak, sadece ölçüm sırası göz önünde bulundurulduğunda, tüm katılımcıların ölçümlerin değişimine bağlı olarak belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının da değiştiği saptanmıştır ($p < 0.05$). belirsizliğe tahammülsüzlük puanında görülen değişimin %63'ü ölçümler tarafından açıklanabilmektedir ($\eta^2=.631$). Deneysel işlemin etkisinin görülebileceği ve etkileşim olarak da adlandırılan grup ve ölçüm etkileşimi, belirsizliğe tahammülsüzlük ortalamalarının ölçümler değiştikçe deney ve kontrol gruplarında farklılaştığını göstermektedir ($p < 0.05$). Gruplar arasında ölçümler boyunca belirsizliğe tahammülsüzlük görülen değişimin %65 deneysel işlem tarafından açıklanabilmektedir ($\eta^2=.652$). Ortalamalar arasında gözlenmekte olan bu farkların kaynağını bulmak için deney ve kontrol gruplarının öntest, sontest ve izleme testi affedicilik puanları ortalamaları, tekrarlı ölçümler için Tukey Testi ile karşılaştırılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 10'da verilmiştir.

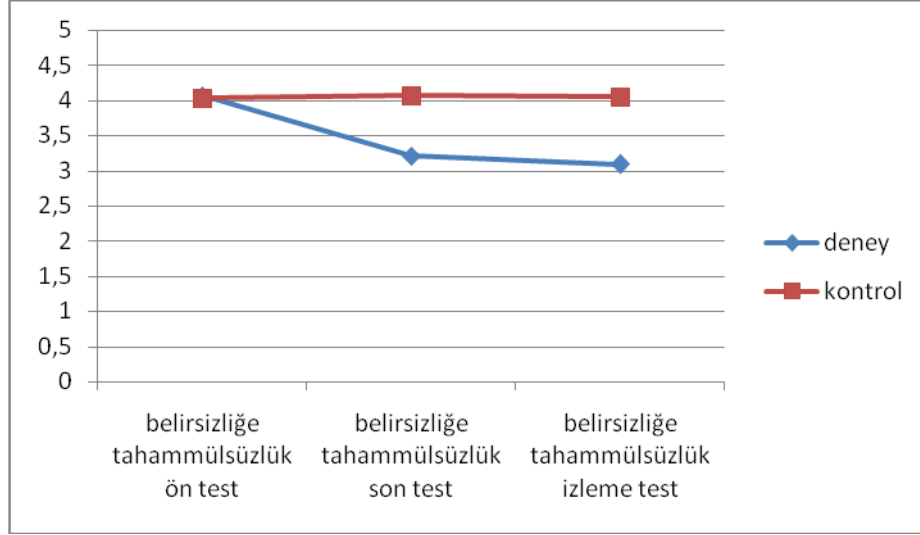
Tablo 10. Deney ve Kontrol Gruplarının BTÖ Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları

Bonferonni Testi Sonuçları						
Deney			Kontrol			
	Öntest	Sontest	İzleme	Öntest	Sontest	İzleme
	Ortalama Fark (I-J)	Ortalama Fark (I-J)	Ortalama Fark (I-J)	Ortalama Fark (I-J)	Ortalama Fark (I-J)	Ortalama Fark (I-J)
Deney		0,865*	0,986*	0,0380		
	Ön Test					
	Son Test		0,121*		-0,8581*	
	İzleme					-0,9624*
Kontrol						
	Ön Test				-0,031	-0,014
	Son Test					,017
	İzleme					

(*:p<0,05 için anlamlı fark vardır.)

Yapılan ikili karşılaştırmalara göre

1. Deney grubu için; ön test ile son test arasında, ön test ile izleme testi arasında ve Son test ile izleme testi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
2. Kontrol grubunda ise hiçbir ikili karşılaştırmada istatistiksel olarak fark bulunamamıştır.
3. Deney ve kontrol gruplarının karşılaştırmasında ise son test ve izleme testleri arasında istatistiksel olarak fark bulunmuş ön testler arasında ise istatistiksel olarak fark bulunamamıştır.



Şekil 2. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları BTÖ Belirsizliğe Tahammülsüzlük Puan Ortalamaları

Etkileşim grafiğinin sunulduğu Şekil 2 incelendiğinde; deney grubundaki bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının deneysel işlem sonrasında bir düşüş gösterdiği, ancak kontrol grubundaki bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının çok fazla değişmediği görülmektedir. Ayrıca deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 3 aylık zaman diliminde deney grubu için belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarındaki düşüşün devam ettiği görülürken, buna karşılık aynı durumun kontrol grubu için söz konusu olmadığı görülmektedir. Şekil 2’de analizler sonucunda elde edilen bulguların grafiksel olarak gösterimi değerlendirilmiştir. Sonuç olarak Şekil 2’de görülen değerlerin, araştırma sonucunda elde edilen bulguları destekler nitelikte bir gösterim sunduğu görülmüştür.

Elde edilen tüm bulgular ve etkileşim grafiği (Şekil 2) bir bütün olarak değerlendirildiğinde, affedicilik psiko-eğitim programına katılmanın deney grubunda yer alan bireylerin BTÖ belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde bir azalmaya yol açtığı ve bu azalmanın oturumların tamamlanmasının ardından geçen üç aylık izleme süreci içerisinde sürdüğü ve kontrol grubundaki bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerindeki azalmadan anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Bu durumda “Affedicilik, bireyin belirsizliği daha olumlu değerlendirmesine neden olan bir faktördür.” şeklinde ifade edilen araştırmanın

birinci denencesinin desteklendiği sylenabilir.

4.3 PSİKOLOJİK İYİ OLUŞA İLİŞKİN BULGULAR

Tablo 11 olarak isimlendirilen psikolojik iyi oluş değişkeni için bulunan açıklayıcı istatistik tabloları incelendiğinde deney ve kontrol gruplarında yer alan tüm ölçümlerin ortalamalarının birbirinden farklı olduğu gözlenmiştir.

Tablo 11. Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ) Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar		N	\bar{X}	Ss
Deney	Ön test	15	54,00	3,189
	Son test	15	66,79	5,290
	İzleme test	15	62,96	4,426
Kontrol	Ön test	15	54,10	2,852
	Son test	15	53,53	2,861
	İzleme test	15	53,60	3,917

Deney grubundaki bireylerin öntest PİOÖ puan ortalamaları \bar{X} =54,00, standart sapma değerleri Ss= 3,17, sontest PİOÖ puan ortalamaları \bar{X} =66,79 standart sapma değerleri Ss= 5,29, izleme testi PİOÖ puan ortalamaları \bar{X} =62,96, standart sapma değerleri Ss= 4,43 olarak bulunmuştur. Kontrol grubundaki bireylerin öntest PİOÖ puan ortalamaları \bar{X} =54,10, standart sapma değerleri Ss= 2,85, sontest PİOÖ puan ortalamaları \bar{X} =53,53 standart sapma değerleri Ss= 2,86, izleme testi PİOÖ puan ortalamaları \bar{X} =53,60, standart sapma değerleri Ss= 3,92 olarak bulunmuştur. PİOÖ ile yapılan ölçümlerin hepsinin deney ve kontrol gruplarınca farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bu farklılık deney ve kontrol grubu ön test puan ortalamalarının

birbirine yakın bulunmuştur. PİO sontest ve izleme puan ortalamaları arasındaki farkın arttığı görülmüştür. Bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan tekrarlı ölçümler ANOVA analizi sonuçları Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12. Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği(PİOÖ) Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	Sig.	p
Gruplar	1266,875	1	1266,875	31,117	,000	,526
Gruplar içi	1139,975	28	40,713			
Ölçümler	587,667	2	293,834	147,342	,000	,840
Ölçümler * gruplar	707,471	2	353,735	177,380	,000	,864
Ölçümlerarası * Gruplariçi	111,677	56	1,994			
Toplam	3813,665	89,000				

Tablo 12’de görüldüğü üzere yapılan analiz sonucunda, ölçümlerden bağımsız olarak, sadece gruplar dikkate alındığında, psikolojik iyi oluş puan ortalamalarında bir farklılık olduğu görülmüştür ($p < 0.05$). Grup değişkeninden bağımsız olarak, sadece ölçüm sırası göz önünde bulundurulduğunda, tüm katılımcıların ölçümlerin değişimine bağlı olarak psikolojik iyi oluş puanlarının da değiştiği saptanmıştır ($p < 0.05$). psikolojik iyi oluş puanında görülen değişimin %84’ü ölçümler tarafından açıklanabilmektedir ($\eta^2 = .840$). Deneysel işlemin etkisinin görülebileceği ve etkileşim olarak da adlandırılan grup ve ölçüm etkileşimi, psikolojik iyi oluş ortalamalarının ölçümler değiştikçe deney ve kontrol gruplarında farklılaştığını göstermektedir ($p < 0.05$). Gruplar arasında ölçümler boyunca PİO görülen değişimin %86 deneysel işlem tarafından açıklanabilmektedir ($\eta^2 = .864$). Ortalamalar arasında gözlenmekte olan bu farkların kaynağını bulmak için deney ve kontrol gruplarının öntest, sontest ve izleme testi affedicilik puanları ortalamaları, tekrarlı ölçümler için Tukey Testi ile karşılaştırılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 13’de verilmiştir.

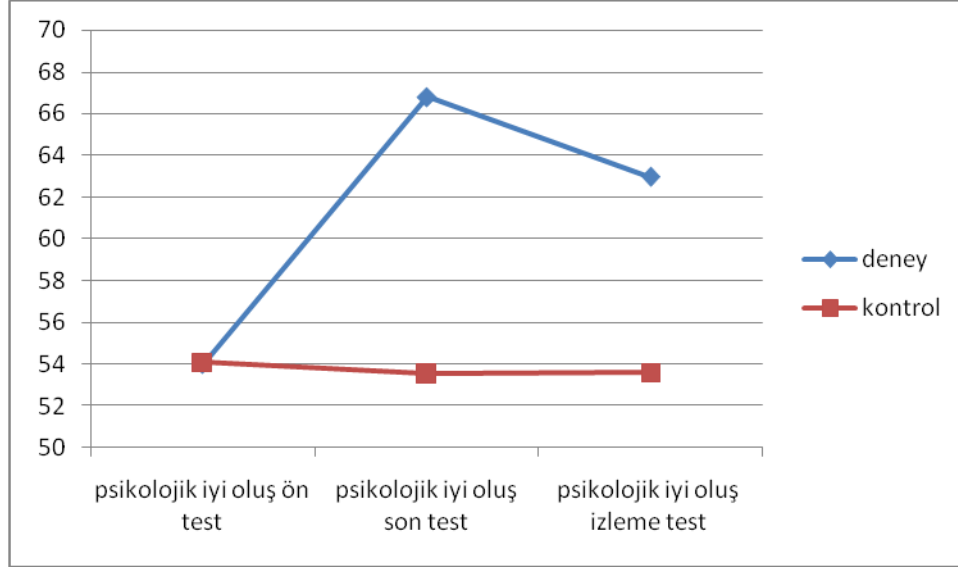
Tablo 13. Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Ölçeği (PİÖÖ) Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları

Bonferonni Testi Sonuçları						
Deney			Kontrol			
	Öntest	Sontest	İzleme	Öntest	Sontest	İzleme
	Ortalama	Ortalama	Ortalama	Ortalama	Ortalama	Ortalama
	Fark	Fark	Fark	Fark	Fark	Fark
	(I-J)	(I-J)	(I-J)	(I-J)	(I-J)	(I-J)
Deney	Ön Test	-12,789*	-8,986*	-0,1000		
	Son Test		3,833*		13,2556*	
	İzleme					9,3556*
Kontrol	Ön Test				0,567*	,500
	Son Test					-,067
	İzleme					

(*:p<0,05 için anlamlı fark vardır.)

Yapılan ikili karşılaştırmalara göre;

1. Deney grubu için; ön test ile son test arasında, ön test ile izleme testi arasında ve son test ile izleme testi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
2. Kontrol grubunda ise ön test ile son test arasında istatistiksel olarak anlamlı fark varken ön test ile izleme testi arasında ve son test ile izleme testi arasında istatistiksel olarak fark bulunamamıştır.
3. Deney ve kontrol gruplarının karşılaştırmasında ise son test ve izleme testleri arasında istatistiksel olarak fark bulunmuş ön testler arasında ise istatistiksel olarak fark bulunamamıştır.



Şekil 3. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları PİÖÖ Psikolojik İyi Oluş Puan Ortalamaları

Etkileşim grafiğinin sunulduğu Şekil 3 incelendiğinde; deney grubundaki bireylerin psikolojik iyi oluş puanlarının deneysel işlem sonrasında artış gösterdiği, ancak kontrol grubundaki bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarının çok fazla değişmediği görülmektedir. Ayrıca deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 3 aylık zaman diliminde deney grubu için psikolojik iyi oluş puanlarındaki artışın devam ettiği görülürken, buna karşılık aynı durumun kontrol grubu için söz konusu olmadığı görülmektedir. Şekil 3’de analizler sonucunda elde edilen bulguların grafiksel olarak gösterimi değerlendirilmiştir. Sonuç olarak Şekil 3’de görülen değerlerin, araştırma sonucunda elde edilen bulguları destekler nitelikte bir gösterim sunduğu görülmüştür.

Elde edilen tüm bulgular ve etkileşim grafiği (Şekil 3) bir bütün olarak değerlendirildiğinde, affedicilik psiko-eğitim programına katılmanın deney grubunda yer alan bireylerin psikolojik iyi oluş puanlarında bir artışa yol açtığı ve bu artışın oturumların tamamlanmasının ardından geçen üç aylık izleme süreci içerisinde düşüş gösterdiği ve kontrol grubundaki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinden anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Bu durumda “Affedicilik, bireyin psikolojik iyi oluş için daha çok çaba sarf etmesine neden olmaktadır.” şeklinde ifade edilen araştırmanın ikinci denencesinin desteklendiği söylenebilir.

4.4 SÜREKLİ KAYGIYA İLİŞKİN BULGULAR

Tablo 14 olarak isimlendirilen açıklayıcı istatistik tabloları incelendiğinde deney ve kontrol gruplarında yer alan tüm ölçümlerin ortalamalarının birbirinden farklı olduğu gözlenmiştir.

Tablo 14. Deney ve Kontrol Gruplarının Sürekli Kaygı Ölçeği (SKDÖ) Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar		N	\bar{X}	Ss
Deney	Ön Test	15	51,20	2,484
	Son Test	15	37,67	3,559
	İzleme Test	15	36,27	3,535
Kontrol	Ön Test	15	51,40	2,558
	Son Test	15	50,40	2,293
	İzleme Test	15	50,53	2,800

Deney grubundaki bireylerin öntest SKDÖ puan ortalamaları \bar{X} =51,20, standart sapma değeri Ss= 2,48, sontest SKDÖ puan ortalamaları \bar{X} =37,67 standart sapma değeri Ss= 3,56, izleme testi SKDÖ puan ortalamaları \bar{X} =36,27, standart sapma değeri Ss= 3,54 olarak bulunmuştur. Kontrol grubundaki bireylerin öntest SKDÖ puan ortalamaları \bar{X} =51,20, standart sapma değeri Ss= 2,56, sontest SKDÖ puan ortalamaları \bar{X} =50,40 standart sapma değeri Ss= 2,29, izleme testi SKDÖ puan ortalamaları \bar{X} =50,53, standart sapma değeri Ss= 2,80 olarak bulunmuştur. Deney ve kontrol gruplarının SKDÖ öntest puan ortalamaları sontest ve izleme testi puan ortalamalarından daha büyüktür. Aynı zamanda SKDÖ ile yapılan ölçümlerin

hepsinin deney ve kontrol gruplarınca farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bu farklılık deney ve kontrol grubu ön testleri arasında küçükken son test ve izleme testi ortalamaları arasındaki fark daha fazladır. Deney ve kontrol gruplarındaki bireylerin SKDÖ öntest, sontest ve izleme testi puan ortalamaları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla tekrarlı ölçümler ANOVA sonuçları Tablo 15’ de verilmiştir.

Tablo 15 incelendiğinde ölçümlerden bağımsız olarak, sadece gruplar dikkate alındığında, sürekli kaygı puan ortalamalarında bir farklılık olduğu görülmüştür ($p < 0.05$).

Tablo 15. Deney ve Kontrol Gruplarının Sürekli Kaygı Ölçeği (SKDÖ) Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	<i>KT</i>	sd	KO	F	Sig.	p
Gruplar	1849,600	1	1849,600	124,786	,000	,817
Gruplar içi	415,022	28	14,822			
Ölçümler	1156,156	1,496	773,013	108,422	,000	,795
Ölçümler * gruplar	893,267	1,496	597,243	83,769	,000	,749
Ölçümlerarası * Gruplarıçeri	298,578	41,878	7,130			
Toplam	4612,622	73,869				

Grup değişkeninden bağımsız olarak, sadece ölçüm sırası göz önünde bulundurulduğunda, tüm katılımcıların ölçümlerin değişimine bağlı olarak sürekli kaygı puanlarının da değiştiği saptanmıştır ($p < 0.05$). Sürekli kaygı puanında görülen değişimin %80’i ölçümler tarafından açıklanabilmektedir ($\eta^2 = .795$). Deneysel işlemin etkisinin görülebileceği ve etkileşim olarak da adlandırılan grup ve ölçüm etkileşimi, sürekli kaygı ortalamalarının ölçümler değiştikçe deney ve kontrol gruplarında farklılaştığını göstermektedir ($p < 0.05$). Gruplar arasında ölçümler boyunca sürekli kaygı görülen değişimin %75 deneysel işlem tarafından

açıklanabilmektedir ($\eta^2=.749$). Ortalamalar arasında gözlenmekte olan bu farkların kaynağını bulmak için deney ve kontrol gruplarının öntest, sontest ve izleme testi affedicilik puanları ortalamaları, tekrarlı ölçümler için Tukey Testi ile karşılaştırılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 16’da verilmiştir.

Tablo 16. Deney ve Kontrol Gruplarının SKDÖ Sürekli Kaygı Ölçeği Ölçeği Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları

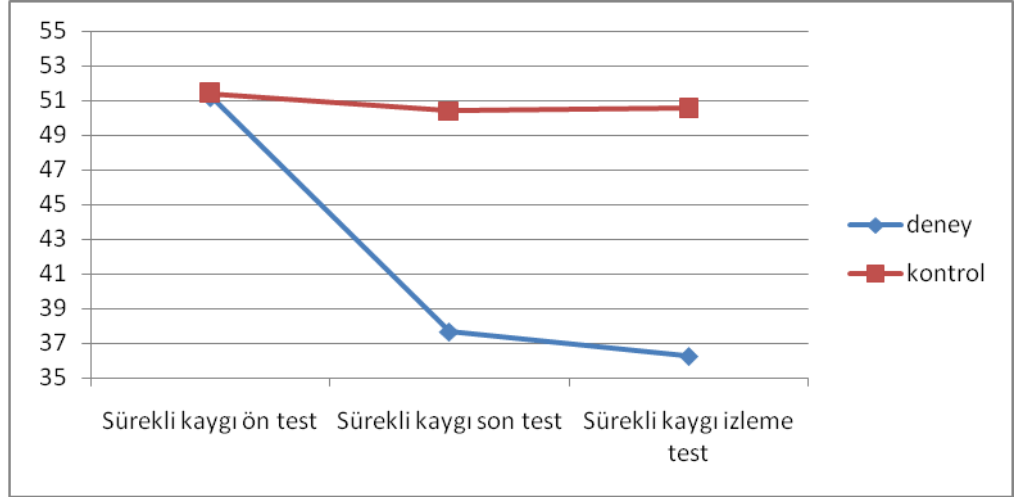
Bonferonni Testi Sonuçları						
Deney			Kontrol			
	Öntest	Sontest	İzleme	Öntest	Sontest	İzleme
	Ortalama Fark (I-J)	Ortalama Fark (I-J)	Ortalama Fark (I-J)	Ortalama Fark (I-J)	Ortalama Fark (I-J)	Ortalama Fark (I-J)
Deney	Ön Test	12,53*	14,93*	-0,2000		
	Son Test		1,40*		-12,733*	
	İzleme					-14,267*
Kontrol	Ön Test				1,000	,867
	Son Test					-,133
	İzleme					

(*:p<0,05 için anlamlı fark vardır.)

Yapılan ikili karşılaştırmalara göre

1. Deney grubu için; ön test ile son test arasında, ön test ile izleme testi arasında ve Son test ile izleme testi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.
2. Kontrol grubunda ise hiçbir ikili karşılaştırmada istatistiksel olarak fark bulunamamıştır.

3. Deney ve kontrol gruplarının karşılaştırmasında ise son test ve izleme testleri arasında istatistiksel olarak fark bulunmuş ön testler arasında ise istatistiksel olarak fark bulunamamıştır.



Şekil 4. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları SKDÖ Sürekli Kaygı Puan Ortalamaları

Etkileşim grafiğinin sunulduğu Şekil 4 incelendiğinde; deney grubundaki bireylerin sürekli kaygı puanlarının deneysel işlem sonrasında bir düşüş gösterdiği, ancak kontrol grubundaki bireylerin sürekli kaygı puanlarının çok fazla değişmediği görülmektedir. Ayrıca deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 3 aylık zaman diliminde deney grubu için SKDÖ puanlarındaki düşüşün devam ettiği görülürken, buna karşılık aynı durumun kontrol grubu için söz konusu olmadığı görülmektedir. Şekil 4’de analizler sonucunda elde edilen bulguların grafiksel olarak gösterimi değerlendirilmiştir. Sonuç olarak Şekil 4’de görülen değerlerin, araştırma sonucunda elde edilen bulguları destekler nitelikte bir gösterim sunduğu görülmüştür.

Elde edilen tüm bulgular ve etkileşim grafiği (Şekil 4) bir bütün olarak değerlendirildiğinde, affedicilik psiko-egitim programına katılmanın deney grubunda yer alan bireylerin SKDÖ sürekli kaygı düzeylerinde bir azalmaya yol açtığı ve bu azalmanın oturumların tamamlanmasının ardından geçen üç aylık izleme süreci

içerisinde sürdüğü ve kontrol grubundaki bireylerin sürekli kaygı düzeylerindeki azalmadan anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Bu durumda “Affedicilik psiko-eğitim programı sürekli kaygı düzeyini azaltmada etkilidir” şeklinde ifade edilen araştırmanın üçüncü denencesinin desteklendiği söylenebilir.

4.5 SÜREKLİ ÖFKEYE İLİŞKİN BULGULAR

Tablo 17 olarak isimlendirilen öfke değişkeni için bulunan açıklayıcı istatistik tabloları incelendiğinde deney ve kontrol gruplarında yer alan tüm ölçümlerin ortalamalarının birbirinden farklı olduğu gözlenmiştir.

Tablo 17. Deney ve Kontrol Gruplarının Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarz Ölçeği (SÖÖİTÖ) Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar		N	\bar{X}	Ss
Deney	Ön Test	15	14,47	1,233
	Son Test	15	17,18	1,278
	İzleme Test	15	17,47	1,402
Kontrol	Ön Test	15	15,11	1,301
	Son Test	15	14,58	1,377
	İzleme Test	15	14,07	1,176

Deney grubundaki bireylerin öntest SÖÖİTÖ puan ortalamaları $\bar{X} = 14,47$, standart sapma değeri Ss= 1,23, sontest SÖÖİTÖ puan ortalamaları $\bar{X} = 17,18$ standart sapma değeri Ss= 1,28, izleme testi SÖÖİTÖ puan ortalamaları $\bar{X} = 17,47$, standart sapma değeri Ss= 1,40 olarak bulunmuştur. Kontrol grubundaki bireylerin öntest SÖÖİTÖ puan ortalamaları $\bar{X} = 15,11$, standart sapma değeri Ss= 1,30, sontest SÖÖİTÖ puan

ortalamları $\bar{X} = 14,58$ standart sapma değeri $S_s = 1,38$, izleme testi SÖÖİTÖ puan ortalamaları $\bar{X} = 14,07$, standart sapma değeri $S_s = 1,18$ olarak bulunmuştur. Deney ve kontrol gruplarının SÖÖİTÖ öntest puan ortalamaları sontest ve izleme testi puan ortalamalarından daha küçüktür. Aynı zamanda SÖÖİTÖ ile yapılan ölçümlerin hepsinin deney ve kontrol gruplarınca farklılık gösterdiği bulunmuştur. Deney ve kontrol gruplarındaki bireylerin SÖÖİTÖ öntest, sontest ve izleme testi puan ortalamaları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla tekrarlı ölçümler ANOVA sonuçları Tablo 18’ de verilmiştir.

Tablo 18 incelendiğinde ölçümlerden bağımsız olarak, sadece gruplar dikkate alındığında, öfke puan ortalamalarında bir farklılık olduğu görülmüştür ($p < 0.05$).

Tablo 18. Deney ve Kontrol Gruplarının Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarz Ölçeği (SÖÖİTÖ) Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	<i>KT</i>	sd	KO	F	Sig.	p
Gruplar	71,705	1	71,705	18,717	,000	,401
Gruplar içi	107,269	28	3,831			
Ölçümler	21,541	2	10,770	17,729	,000	,388
Ölçümler * gruplar	68,810	2	34,405	56,634	,000	,669
Ölçümlerarası * Grupları içi	34,020	56	,607			
Toplam	303,344	89,000				

Grup değişkeninden bağımsız olarak, sadece ölçüm sırası göz önünde bulundurulduğunda, tüm katılımcıların ölçümlerin değişimine bağlı olarak öfke puanlarının da değiştiği saptanmıştır ($p < 0.05$). öfke puanında görülen değişimin %39’u ölçümler tarafından açıklanabilmektedir ($\eta^2 = .388$). Deneysel işlemin etkisinin görülebileceği ve etkileşim olarak da adlandırılan grup ve ölçüm etkileşimi, öfke ortalamalarının ölçümler değiştikçe deney ve kontrol gruplarında farklılaştığını

göstermektedir ($p < 0.05$). Gruplar arasında ölçümler boyunca öfke görülen değişimin %67 deneysel işlem tarafından açıklanabilmektedir ($\eta^2 = .669$). Ortalamalar arasında gözlenmekte olan bu farkların kaynağını bulmak için deney ve kontrol gruplarının öntest, sontest ve izleme testi affedicilik puanları ortalamaları, tekrarlı ölçümler için Tukey Testi ile karşılaştırılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 19’da verilmiştir.

Tablo 19. Deney ve Kontrol Gruplarının Sürekli Kaygı Ölçeği Ölçeği (SÖÖİTÖ) Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları

Bonferonni Testi Sonuçları						
Deney			Kontrol			
	Öntest	Sontest	İzleme	Öntest	Sontest	İzleme
	Ortalama Fark (I-J)	Ortalama Fark (I-J)	Ortalama Fark (I-J)	Ortalama Fark (I-J)	Ortalama Fark (I-J)	Ortalama Fark (I-J)
Deney	Ön Test	-2,711*	-3,00*	-0,6444		
	Son Test		-,289		2,6000*	
	İzleme					3,4000*
Kontrol	Ön Test				0,533*	1,044*
	Son Test					,511
	İzleme					

(*: $p < 0,05$ için anlamlı fark vardır.)

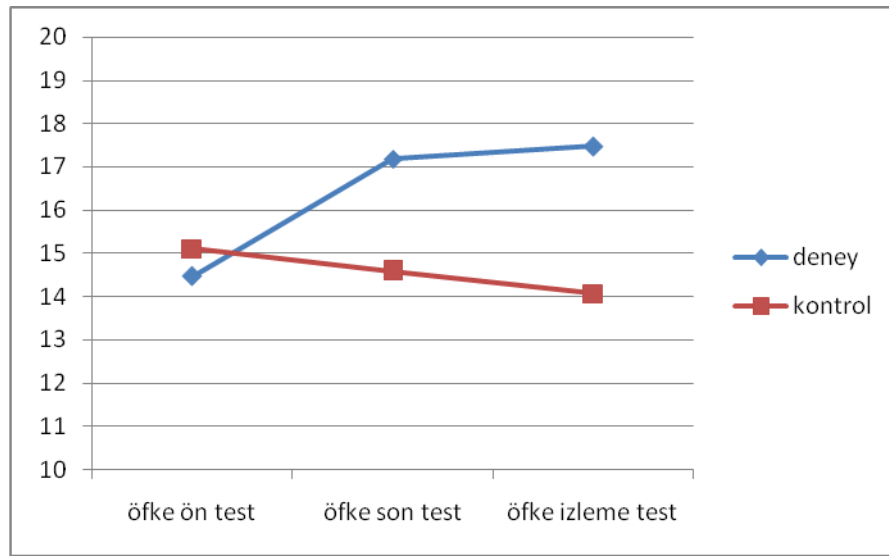
Yapılan ikili karşılaştırmalara göre;

1. Deney grubu için; ön test ile son test arasında, ön test ile izleme testi arasında

istatistiksel olarak anlamlı fark vardır. Ancak son test ile izleme testi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

2. Kontrol grubu için ön test ile son test arasında, ön test ile izleme testi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır. Ancak son test ile izleme testi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

3. Deney ve kontrol gruplarının karşılaştırmasında ise son test ve izleme testleri arasında istatistiksel olarak fark bulunmuş ön testler arasında ise istatistiksel olarak fark bulunmamıştır.



Şekil 5. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test, Son Test ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları SÖÖİTÖ Sürekli Öfke Puan Ortalamaları

Etkileşim grafiğinin sunulduğu Şekil 5 incelendiğinde; deney grubundaki bireylerin öfke puanlarının deneysel işlem sonrasında artış gösterdiği, ancak kontrol grubundaki bireylerin SÖÖİTÖ puanlarının çok fazla değişmediği görülmektedir. Ayrıca deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 3 aylık zaman diliminde deney grubu için SÖÖİTÖ puanlarındaki artışın devam ettiği görülürken, buna karşılık aynı durumun kontrol grubu için söz konusu olmadığı görülmektedir. Şekil 5’de analizler sonucunda elde edilen bulguların grafiksel olarak gösterimi değerlendirilmiştir. Sonuç olarak Şekil 5’de görülen değerlerin, araştırma sonucunda

elde edilen bulguları destekler nitelikte bir gösterim sunduğu görülmüştür.

Elde edilen tüm bulgular ve etkileşim grafiği (Şekil 5) bir bütün olarak değerlendirildiğinde, Affedicilik psiko-eğitim programına katılmanın deney grubunda yer alan bireylerin SÖÖİTÖ sürekli öfke puanlarında bir artışa yol açtığı ve bu artışın oturumların tamamlanmasının ardından geçen üç aylık izleme süreci içerisinde sürdüğu ve kontrol grubundaki bireylerin sürekli öfke düzeylerinden anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Bu durumda “Affedicilik psiko-eğitim programı sürekli öfke düzeyini azaltmada etkilidir.” şeklinde ifade edilen araştırmanın dördüncü denencesinin desteklendiği söylenebilir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırmanın amacı, affedicilik eğilimlerini artırmaya yönelik olarak araştırmacı tarafından hazırlanmış olan psiko-eğitim programının, bireylerin affediciliklerine, belirsizliğe tahammülsüzlüklerine, psikolojik iyi oluşlarına, öfke kontrollerine ve sürekli kaygı düzeylerine olan etkisini incelemektir. Bu amaca yönelik olarak belirlenen beş denence test edilmiştir. Aşağıda bu denencilerle ilgili sonuçlar tartışılmıştır.

5.1. AFFEDİCİLİK EĞİLİM DÜZEYLERİNE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI

Affedicilik eğilimini artırmaya yönelik hazırlanan Psiko-eğitim Programını uygulamasının, bireylerin affedicilik eğilimleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Affedicilik eğilimini artırmaya yönelik hazırlanmış olan psiko-eğitim programına katılan bireylerin, bu programa katılmayanlara göre affedicilik eğilim puanlarında anlamlı düzeyde bir artış olduğu ve bu artışın uygulamanın tamamlanmasından 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de kendini gösterdiği belirlenmiştir. Bu sonuç, “Affedicilik eğilimini artırmaya yönelik hazırlanmış olan psiko-eğitim programı affedicilik eğilimlerini artırır” denencesini doğrulamaktadır.

Doğru affedicilik, başkası için yapılan bir şey değildir. Doğru affedicilik öncelikle bireyin kendini affedebilmesidir. Affediciliğin manevi amacı bireyin kendini iyi hissetmesidir. Affedicilik sevginin güç kaynağıdır. Kendini affedebilen insan kendiyse barışıktır, kendini olduğu gibi kabullenir ve kendini sever. Affedicilik eğilimini artırmaya yönelik hazırlanmış olan psiko-eğitim programın bu anlayış

üzerine dizayn edilmiş ve uygulanmıştır. Bu programın sonunda bireylerde gözlenen ve affedicilik davranışının dinamikleri olan empati kendini kabul hataya karşı esnek olma herkesin ve hatta kendisinin bile hata yapabileceğine ilişkin faktörlerdir denilebilir. 10 oturumluk grup süreci sadece mağdur gözü ile değil aynı zamanda suçlu gözü ile de sürdürülmüştür. Hem mağdur hem de suçlu gözü ile ilerleyen süreçte empatik anlayış gelişmiştir. Mağdur olan yani kendisine haksızlık yapılan kişi bu yaşantıya neden olabilecek neler yaptığını bir başka deyişle bu hataya maruz kalacak kendisinden kaynaklanabilecek faktörleri sorgulayacak var olan yönünü görebilmeyi böylece de kendini kabul düzeyini artırmıştır. Bu durum onun hataya karşı esnek olmasını sağlamasının yanında suçlunun kendisinden özür dileme davranışına bir değer atfetmesine ve özrü kabul etmesine katkı sağlamaktadır. Bütün bu süreçler bireyin affetme eğilimini artırmaya katkı sağlanmıştır denilebilir.

5.2. BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK DÜZEYİNE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI

Affedicilik eğilimini artırmaya yönelik hazırlanan psiko-eğitim programı uygulamasının, üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerine etkisi incelenmiştir. Affedicilik eğilimini artırmaya yönelik hazırlanmış olan psiko-eğitim programına katılan bireylerin, bu programa katılmayanlara göre belirsizliğe tahammülsüzlük puanlarında anlamlı düzeyde bir fark olduğu ve bu artışın uygulamanın tamamlanmasından 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de kendini gösterdiği belirlenmiştir. Bu sonuç, “Affedicilik eğilimini artırmaya yönelik hazırlanmış olan psiko-eğitim programını belirsizliğe tahammülsüzlüğü azaltır” denencesini doğrulamaktadır.

Affedicilik eğiliminin düşük olması, belirsiz bilginin olumsuz olarak yorumlanmasına neden olabilecek bir faktördür. Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireylerin belirsiz bilgiyi tehdit edici olarak algılama ve yorumlama ile ilgili bilişsel bir yapıda oldukları bulunmuştur (Dugas ve diğerleri, 2005). Belirsiz bilginin olumsuz değerlendirilmesi belirsizliğe olan tahammülü de olumsuz etkileyebilecektir. Birçok bitirilmemiş işler ve bunlara ilişkin yaşanan pişmanlıklar

bireyin şimdiki durumunu ve gelecekle ilgili algılamalarını olumsuz etkileyen bir sürecin esas kaynağını oluşturmaktadır. Affetmek bireyin geçmişin tuzağından kurtarır. Çünkü affedebilmek kabullenmeyi ve böylece bitmemiş işlerin bitirilmesini başlatan sürecin esas kaynağıdır denilebilir. Affedicilik eğilimini artırmaya yönelik hazırlanmış olan psiko-eğitim programına katılan bireyler gelecekte olabilecekleri yerde nasıl bir birey olacaklarını geçmişe bakarak değil şimdi ve burada olarak değerlendirebilmeyi başarmışlardır.

Affedicilik eğiliminin artması sonucunda birey geçmişten etkilenmese bile geçmişin nasıl bir birey olabileceğini engellemesine izin vermemektedir. Bu anlayış, geçmiş kabullenmesi, şimdiyi anlaması ve geleceği planlamayı gerektirmektedir. Çünkü insan çaresizliğin kendisini belirsizliğin çaresizliğine tercih eder. Affedicilik eğilimini artırmayı amaçlayan Psiko-eğitim programını sonucunda birey başkasının neler yapabileceğinden daha çok kendisinin neler yapabileceğine ilişkin bir farkındalık kazanmıştır denilebilir. Bu farkındalık bireye, seçeneklerin neler olduğunu fark ettirmesinin yanında her bir seçimin muhtemel sonuçlarında önceden tahmin edebilmesini sağlamıştır. Bütün bu farkındalıklar bireyin belirsizliğe karşı tahammülsüzlüğünü azaltmıştır denilebilir.

5.3. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞA İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI

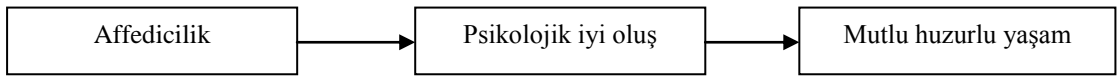
Affedicilik eğilimini artırmaya yönelik hazırlanan psiko-eğitim programının bireylerin “psikolojik iyi-oluşlarına” etkisi incelenmiştir. Affedicilik eğilimini artırmaya yönelik hazırlanan psiko-eğitim programına katılan bireylerin, bu programa katılmayanlara göre psikolojik iyi oluş puanlarında önemli bir farklılık gözlenmiş ve bu durum uygulamanın tamamlanmasından 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de gözlemlenmiştir. Bu sonuç, “Affedicilik eğilimini artırmaya yönelik hazırlanan psiko-eğitim programı psikolojik iyi oluş üzerinde etkilidir” denencesini doğrulamaktadır.

Psikolojik iyi oluş, kişinin yaşam amaçlarından ilişkilerine, potansiyelinin farkında olup olmadığına; diğer insanlarla ilişkisinin kalitesinden, yaşamıyla ilgili ne hissettiğine kadar geniş yelpazeyi içermektedir (Akt: Kuzucu, 2006; Ryff ve

Keyes,1995). Bir başka deyişle psikolojik iyi oluş bireyin içinde bulunduğu durumda kendine ve başkasına uygun davranışları sergileyebilmesidir. Bu da ne zaman neyi affetmesi gerektiğini bilmesine bağlı bir süreçtir. Ne zaman neyi affetmesini bilmesinden önce de affetme eğiliminin yüksek olması gerekmektedir. Bu bağlamda program bireyin affedicilik sürecinde ulaşması gereken en temel noktaya ulaşması için başlangıç noktasını oluşturmaktadır. Bu sürecin sonucunda mutlu, huzurlu ve yaşam doyumunun yüksek olması hedeflenmemiştir. Hedeflenen bireyin mutlu huzurlu ve yaşamdan doyum sağlanmasına yönelik var olan potansiyeli aktif hale getirmektir.

Ryff (1989) iyi oluşun yaşam doyumunu ve duygu temelli değerlendirmesinin pozitif işlev görme bakış açısını ihmal ettiğini ileri sürmektedir. Yaşam gelişimi, akıl sağlığı ve klinik bakış açısından yararlanarak oluşturduğu bütünleştirici iyi oluş tanımlaması, iyi oluşun sadece mutluluğu elde etmekten ziyade kişinin gerçek potansiyelini gerçekleştirme çabası olarak kavramlaştırmaktadır (Ryff ve Keyes, 1995). Bu bakış açısında mutluluk temel mesaj değildir. Daha ziyade iyi yaşanan bir yaşamın sonucudur. Bu iyi yaşam özerlik, kişisel gelişim, kendini kabul, yaşam amaçları, çevresel kontrol ve diğerleriyle pozitif ilişkileri yansıtmaktadır (Akt: Kuzucu, 2006; Ryff ve Singer, 1989).

Mutluluk, huzur ve yaşamdan doyum sağlama bir sonuç ise psikolojik iyi oluş bireyi bu sonuca ulaştıran temel faktörlerin başında gelmektedir. Bu araştırmanın sonucunda ortaya çıkar. Neden sonuç ilişkiler aşağıdaki şekil ile ifade edilebilir:



Şekil 6 Affedicilik, psikolojik iyi oluş ve sonuçları

Şekil incelediğinde bireyin huzurlu mutlu yaşamdan doyum sağlayabilmesi için psikolojik iyi oluş, psikolojik iyi oluş içinde affedicilik eğilimine ihtiyaç vardır.

5.4. ÖFKE KONTROL DÜZEYİNE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI

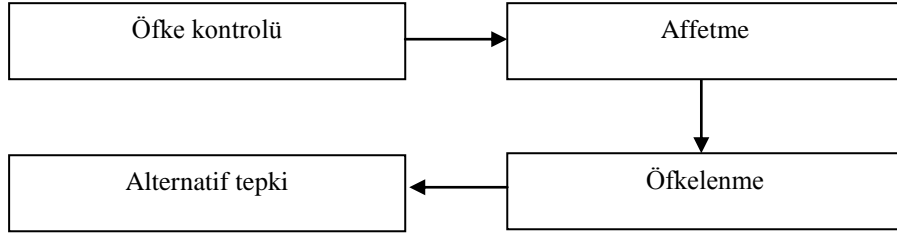
Affedicilik eğilimini artırmaya yönelik hazırlanan psiko-eğitim programı uygulaması, bireylerin öfke kontrol düzeylerine olan etkisi incelenmiştir. Affedicilik eğilimini artırmaya yönelik hazırlanan psiko-eğitim programına katılan bireylerin, bu programa katılmayanlara göre öfke kontrol puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ve bu durum uygulamanın tamamlanmasından 3 ay sonra yapılan izleme test sonuçlarında da gözlenmiştir. Bu sonuç, “Affedicilik eğilimini artırmaya yönelik hazırlanmış olan psiko-eğitim programının öfke kontrolü üzerinde etkilidir” denencesini test etmektedir.

Affedicilik eğilimini artırmaya yönelik hazırlanan psiko-eğitim programı öfke kontrolü üzerinde etkili olmasına ilişkin nedenler şunlar olabilir. Birincisi, Affedicilik eğilimi artan bireylerde var olan ve bir anlamda otomatikleşmiş düşüncelerin yerine daha işlevsel ve olumlu düşüncelerin yerleşmesi, ikincisi, bu olumlu düşüncelere paralel olarak yaşanan olumlu duyguların ortaya çıkması ve üçüncüsü, bireyin bu yeni bilişsel yapı çerçevesinde öğrenilen yeni davranışlar ve bu davranışların kendisi ve diğer insanlar üzerindeki etkisini grup uygulamaları boyunca test etmesi şeklinde söylenebilir.

Birey affedicilik eğilimini, daha önce karşılaştığı ve öfke duygusu ile tepki verdiği durumlarla baş etmek için kullanabileceği bir yöntem olarak görmek yerine, affedicilik eğilimi sayesinde öfke yaratan durumlara ne kendisine ne de başkasına zarar vermeden tepki verebileceği bir çok yolun olabileceğini fark etmiştir. Yani birey tehdit diye algıladığı durumlara daha önce otomatikleşmiş tepkileri vermeden kendine biraz daha zaman vermeyi başarmıştır denilebilir. Bu program sayesinde birey kendine ilişkin hissettiği öfke duygusu ile de baş edebilmeyi başarmıştır.

Affedicilik eğilimini artırmaya yönelik hazırlanan “Psiko-eğitim Programı” na katılan bireyler, öfkelenmenin normal insan duygusu olduğunu önemli olanların bu duyguyu hem kendisine hem de başkalarına zaman vermeden dışa vurmanın olduğunu fark etmişlerdir. Affedicilik eğilimi arttıkça bireyler kendilerini öfkeliendiren durumlarda anlık tepkiler verme yerine alternatif tepkileri değiştirmeye

ve uygulamaya başlamışlardır. Bu süreç yani öfke kontrolü affedicilik eğilimi ile başlamış ortaya çıkan sonuç bireyin affedicilik eğilimini artıran sarmala dönüşmüştür. Bu süreç aşağıdaki gibi ifade edilebilir:



Şekil 7 Affedicilik Eğilimi ve Öfke Kontrolü Sürecine İlişkin Sarmal

5.5. SÜREKLİ KAYGI DÜZEYİNE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI

Affedicilik eğilimini artırmaya yönelik hazırlanan psiko-eğitim programı uygulaması, bireylerin sürekli kaygı düzeylerine olan etkisini incelenmiştir. Affedicilik eğilimini artırmaya yönelik hazırlanan psiko-eğitim programına katılan bireylerin, bu programa katılmayanlara göre sürekli kaygı puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ve bu durum uygulamanın tamamlanmasından 3 ay sonra yapılan izleme test sonuçlarında da gözlenmiştir. Bu sonuç, “Affedicilik eğilimini artırmaya yönelik hazırlanmış olan psiko-eğitim programının sürekli kaygı üzerinde etkilidir” denencesini doğrulamaktadır.

Affedicilik eğilimini artırmaya yönelik hazırlanan psiko-eğitim programının sürekli kaygı üzerinde etkili olmasının nedeni, anksiyete ve korku gibi unsura sahip olmasındandır denilebilir. Aralarındaki fark: Korkunun bilişsel unsuru spesifik bir tehlikenin beklentisinde olmak iken anksiyetenin bilişsel unsuru ise daha yaygın bir tehlikenin beklentisi içinde olmaktır. Fobide, tipik bir düşünce şudur: ‘Köpek beni ısırabilir’. Genelleşmiş anksiyete bozukluğunda, buna zıt olarak, tipik bir düşünce ise şudur: ‘Çocuğumun başına kötü bir şey gelebilir’. Anksiyetenin somatik unsuru korkununkiyle aynıdır: acil reaksiyon öğeleri. Anksiyetenin duygusal öğeleri de

korkununkiyle benzerdir: korku, dehşet, endişe. Son olarak, anksiyetenin davranışsal unsurları da korkununkiyle aynıdır: kaçış veya dövüşme. Sıkıntı içindeki bireyin kaçması veya kaçınması gereken ya da karşılık vermesi gereken obje daha az spesifiktir ve bazen de biçimsizdir. Dolayısıyla korku gerçeğe veya gerçek tehlikenin abartılmasına dayanır ama anksiyete daha belirsiz bir tehlikeye dayanmaktadır (Diener ve Seligman, 2002, 2004). Bu bağlamda affedicilik, bireyin bulunduğu yerin farkında olmasına, amacını farkında olmasına ve davranışlarının muhtemel sonuçlarının farkında olmasına katkı sağlayan bir faktör olduğu için belirsizliğe karşı (Psikolojik İyi Oluş denencesi) daha işlevsel tepki verebilmesini sağlamaktadır. Bu da sürekli anksiyete düzeyini yani her an bir şey olacakmış gibi düşünmeyi ortadan kaldırmaktadır.

Sürekli anksiyete bozukluğunu kontrol etme çalışmalarında iki tür tedavi test edilmiştir: anti-anksiyete ilaçlar ve bilişsel-davranışsal teknikler. İlaç verileri tutarlıydı: anti-anksiyete ilaçlar kullanıldıkları sürece anksiyete semptomlarını açık şekilde azaltmaktadır.(McLeod, Hoehn-Saric, Zimmerli, de Souza ve Oliver,1990; Hunt ve Singh,1991). Ancak, ilaçlar bırakıldığında bozukluğun tekrar geri gelmesi ve ilaçların bağımlılık etkisinin olması anti-anksiyete ilaçlarını ideal tedavi olmaktan uzaklaştırmaktadır.

Sürekli anksiyete bozukluğuna sahip hastalarda yine farklı bilişsel ve davranışsal teknikler de denenmiştir ve bununla ilgili üç tane çok iyi yapılmış ve iyi sonuçlar elde edilmiş çalışma vardır. Birinde, elli yedi Sürekli anksiyete bozukluğun olan hasta rastgele olarak ya bilişsel-davranışsal terapiye, ya sadece davranışsal terapiye ya da kontrol grubuna (wait-list control) yönlendirilmiştir. Tedavi dört ila on iki seans sürmüş ve sonrasında on sekiz süresince takip devam etmiştir. En iyi sonucu bilişsel-davranışsal tedavi vermiştir (Butler,Fennell,Robson ve Gelder,1991). İkinci çalışmada, 101 Sürekli anksiyete bozukluğu olan hasta arasında bilişsel-davranışsal tedavi ile bir anti-anksiyete ilacı (diazepam) karşılaştırılmıştır. Altı aylık takip süreci bilişsel-davranışsal tedavinin üstünlüğünü gözler önüne sermiştir (Power,Simpson,Swanson,ve Wallace,1990). Üçüncü çalışma sonucunda ise hem bilişsel-davranışsal tedavinin hem de rahatlamanın nondirective terapiye üstünlüğünü (betimlemenin en etkin içerik olduğuna vurgu yaparak) ortaya koymuştur (Borkovec ve Costello,1993).

Sonuç olarak, anti-anksiyete ilaçlar kullanıldıkları sürece Sürekli anksiyete bozukluğun için bir rahatlama sağlarken affedicilik eğilimini artırmaya yönelik olarak planlanan bilişsel-davranışsal teknikler çok daha uzun vadeli kazanımlar sağlıyor gözükmektedir.

5.4 ÖNERİLER

1. Affedicilik eğilimini artırmaya yönelik hazırlanan psiko-eğitim programı programa katılan bireylerin programa katılmadan önceki affedicilik, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, öfke kontrolü ve sürekli kaygı durumlarında bir değişime neden olmuştur. Bu bağlamda

a. Affedicilik eğilim arttırılarak bireylerin öfke duygularını hem kendilerine hem de başkasına zarar vermeyecek şekilde dışa vurmaları sağlanabilir.

b. Affedicilik eğilimleri arttırılarak bireylerin belirsizliğe karşı inkar ve boyun eğme davranışları ortadan kaldırılabilir.

c. Affedicilik eğilimleri arttırılarak bireylerin psikolojik iyi oluş için gereken çabayı ertelemeden ve vazgeçmeden vermesi sağlanabilir.

2. Affedicilik eğilimi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık edecek en işlevsel değişken ya da değişkenlerin neler olduğu araştırılabilir.

3. Affedicilik eğilimli psiko-eğitim programını araştırmada ele alınan değişkenler dışındaki faktörler üzerinde de etkili olup olmayacağı test edilebilir.

4. Bu çalışma on oturumla sınırlandırılmış olan affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi ek olarak genişletilmiş bir içerikle hazırlanan programın etkililiğine ilişkin sonuçlar bu çalışmadan elde edilen sonuçlarla karşılaştırılabilir.

5. Bu çalışmada elde edilen bulgular affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke kontrol üzerinde etkili olduğunu göstermiştir. Bu nedenle belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli

kaygı ve öfke kontrol ve affetme eğilimi düşük olduğu düşünülen öğrencilerle ilgili etkinliklerinin planlanması ve uygulanması için kullanılabilir.

6. Bu araştırmada affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi uzun süreli etkisi 3 aylık izlemelerle incelenmeye çalışılmıştır. Bu nedenle yapılacak benzeri çalışmalarda deneysel müdahalenin tamamlanmasının ardından 6 ve 12 ay arayla birden fazla izleme ölçümünün yapılması durumunda deneysel işlemin bağımlı değişkenler üzerindeki etkisi ve kalıcılığı daha belirgin olarak ortaya konulabilir.

Yeni Yapılacak Araştırmalara İlişkin Öneriler

1. Bu araştırma Türkiye’de Affedicilik eğilimli psiko-eğitim programı ile ilgili ilk çalışmadır. Bu nedenle hazırlanan programın yeni yapılacak araştırmalarda da kullanılması ve etkililiğinin yeniden sorgulanarak elde edilen bulguların kararlılığının test edilmesi önerilebilir.

2. Bu araştırmada etkinliği sınanan psiko-eğitim programının temel amacı bireylerin affetme eğilimini arttırmaya yardımcı olmaktır. Yapılacak benzeri araştırmalarda programın diğer değişkenler üzerindeki etkisi inceleyen araştırmalar yapılabilir.

3. Psikolojik danışmanlar üniversite öğrencilerinde affetme eğiliminin etkisi sınanmış bu programın kitap haline dönüştürülerek yaygınlaştırılabilir.

4. Bu araştırmada affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisi incelenirken alternatif bir yaklaşımla karşılaştırma yapılmamıştır. Yapılacak yeni araştırmalarda hazırlanan programın alternatifi karşılaştırılarak etkisi incelenebilir.

5. Affetme eğilimini arttırmaya yönelik hazırlanmış bu eğitim programının düşünce, duygu, ve davranışları da içine alan yeni programlar geliştirilebilir.

6. Araştırmada affetmeyi etkileyen bazı değişkenler (empati vb.) araştırmaya katılmamıştır. Affetmeyi etkilediği düşünülen başka değişkenlerin de araştırma içinde affetmeyi yordayan değişkenlere bakılabilir.

Alanda Çalışan Uzmanlar İçin Öneriler

1. Psikolojik danışmanlar, bu araştırma kapsamında affetme eğilimini arttırmaya yönelik hazırlanmış psiko-eğitim programından yararlanabilirler.
2. Bu çalışmada elde edilen sonuçlar ve izlemeler 10 haftalık oturumlarda oluşan affetme eğilimi oturumlar sonlandırıldıktan sonra da öğrencilerde gözlemlenen affetme eğiliminin devam ettiğini göstermektedir. Bu nedenle özellikle lise ve üniversite öğrencilerinde yürütülecek grup rehberliği çalışmalarında yararlanılabilir.
3. Gelecek araştırmalar, bu çalışmada geliştirilen programın farklı örnekler üzerindeki etkisini inceleyerek farklı gruplar üzerinde ne kadar etkili olduğunu ve nasıl çalıştığını affetme eğilimini arttırmaya yönelik başka programlar hazırlanabilir.
4. Psikolojik danışmanlar bu çalışmada geliştirilen ‘Affetme eğilimini arttırmaya yönelik Psiko-Eğitim programının’ temel felsefesi ve sürecini başka programları geliştirmede yararlanabilirler.
5. Psikolojik danışmanlar öfke kontrolü, anksiyete, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş durumlarında bu programı kısmen yada tamamen kullanabilirler.

KAYNAKLAR

- Alpay, A. (2009). *Yakın İlişkilerde Bağışlama: Bağışlamanın Bağlanma Benlik Saygısı, Empati ve Kıskançlık Değişkenleri Yönünden İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Abacı, R. (1986). *Demokratik, Otoriter ve İlgisiz Olarak Algılanan Ana Baba Tutumlarının Çocuğun Kaygı Düzeyi ile İlişkisi*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi: Ankara.
- Adasal, R. (1977). *Normal ve Anormal Yönleriyle Yeni Medikal Psikoloji*. İstanbul: Minnetoğlu Yayınları.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Akgün, A., Gönen, S., ve Aydın, M. (2007). İlköğretim Fen ve Matematik Öğretmenliği Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6 (20), 283-299.
- Akkaya Ş. (1999) *Üniversite Son Sınıftaki Öğrencilerinin Kaygılarını Etkileyen Etmenler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi: Samsun.
- APA (2007). *Dsm- Iv- Tr Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı*, Ankara: Hyb yayıncılık.
- Ata, B. ve Urman, B. (2008). Araştırma makalelerinin kritik analizi, *Türk Jinekoloji ve Obstetrik Derneği Dergisi*, 5 (2), 83- 88.
- Aydın, B. (2005). *Çocuk ve Ergen Psikolojisi*. Ankara: Nobel Basımevi.
- Balkaya, F. ve Şahin, H. N. (2003). Çok Boyutlu Öfke Ölçeği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14 (3), 192-202.
- Balkaya, F. (2001). *Çok Boyutlu Öfke Envanterinin Geliştirilmesi ve Bazı Semptom Gruplarına Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi: Ankara.
- Barber, L., Maltby, J. ve Macaskill, A. (2005). Angry memories and thoughts of revenge: The relationship between forgiveness and anger rumination, *Personality and Individual Differences*, 39, 253–262.

- Bassett, R. L., Bassett, K. L., Lloyd, M. W. ve Johnson, J. L. (2006). Seeking forgiveness: Considering the role of moral emotions. *Journal of Psychology and Theology*, 34 (2), 111-124.
- Başal, H. A. (1997). Lise ve Süper Lise Öğrencilerinin Kaygı ve Kendine Saygı Bakımından Karşılaştırılması, *Nasıl Bir Eğitim Sistemi Güncel Uygulamalar ve Geleceğe İlişkin Öneriler Eğitim Sempozyumu*, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Fakültesi, İzmir.
- Batson, C. D. ve Shaw, L. L. (1991). Evidence for altruism: Toward a pluralism of prosocial motives. *Psychological Inquiry*, 2, 107-122.
- Baumeister, R. E, ve Tice, D. M. (1990). Anxiety and social exclusion. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9, 165-195.
- Beck, C. T. (2001). Predictors of postpartum depression: an update. *Nurs Res.*, 50(5), 275-285.
- Biaggio, M. K. (1989). Sex Differences in Behavioral Reaction Provocation of Anger. *Psychological Reports*. 64 (1), 23-26.
- Blatt, S. J. ve Blass, R. B. (1996). Relatedness and self-definition: A dialectic model of personality development. G. G. Noam ve K. W. Fischer (Editörler), *Development and vulnerabilities in close relationships*, s. 309-338. Erlbaum: Hillsdale, NJ.
- Borkovec T. D. ve Costello E. (1993) Efficacy of applied relaxation and cognitive-behavioral therapy in the treatment of generalized anxiety disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 61, 611-619.
- Boon, S. ve Sulsky, L. (1997). Attributions of blame and forgiveness in romantic relationships: A policy-capturing study. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12 (1), 19-45.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss: Sadness and Depression*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Separation, Anxiety and Anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds: aetiology and psychopathology in the light of attachment theory. *British Journal of*

- Psychiatry*,130. 201-210.
- Bowman, I. G. (2003). *Exploring the retrospective experience of self forgiveness in psychotherapy*. Yayınlanmamış doktora tezi. University of Pretoria: South Africa.
- Bozak M. (1982). Anksiyete ve Okul Başarısı Arasındaki İlişkiye ilişkin Bir Araştırma. *Psikoloji Dergisi*,16, 24-30.
- Bradbury, T. N. ve Fincham, F. D. (1990). Attributions in marriage: Review and critique. *Psychological Bulletin*, 107 (1), 3-33.
- Brose, L. A., Rye, M. S., Lutz-Zois, C. ve Ross, S. R. (2005). Forgiveness and personality traits. *Personality and Individual Differences*, 39, 35–46.
- Brown, R. P., Barnes, C. D. ve Campbell, N. (2007). Fundamentalism and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 43, 1437-1447.
- Brown, R. P. (2004). Vengeance is mine: Narsisism, vengeance and the tendency to forgive. *Journal of research in personality*, 38, 576-584.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*, Ankara: Bilim ve Sanat Yay.
- Budner, S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, 30, 29-50.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2011). Yaşam doyumu ile affetme arasındaki ilişkide ruminasyon eğiliminin aracı rolü. *XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, Selçuk, İzmir, Ekim, 3-5.
- Bugay, A. (2010). *Kendini affetmeyi yordayan sosyobilişsel, duygusal ve davranışsal faktörlerin incelenmesi* Yayınlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Buhr, K. ve Dugas, M. J. (2006). Investigating the construct validity of intolerance of uncertainty and its unique relationship with worry. *Anxiety Disorders*, 20, 222-236.
- Buhr, K. ve Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 931-945.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Butler G., Fennell M., Robson P. ve Gelder M. (1991). Comparison of behavior therapy and cognitive behavior therapy in the treatment of generalized anxiety disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 59 (1), 167-

- Büyüköztürk, Ş. (2009). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*, Ankara: Pegem Akademi.
- Cardi, M., Milich, R., Harris, M. J. ve Kearns, E. (2007) Self-esteem moderates the response to forgiveness instructions among women with a history of victimization, *Journal of Research in Personality*, 41, 804–819.
- Cenkseven, F. (2003). Öfke Yönetimi Becerileri Programının Ergenlerin Öfke ve Saldırganlık Düzeylerine Etkisi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama Dergisi*, 2 (4), 153-167.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Christensen, K. J., Padilla-Walker, L. M., Busby, D. M., Hardy, S. A. ve Day, R. D. (2011) Relational and social-cognitive correlates of early adolescents' forgiveness of parents. *Journal of Adolescence*, 34, 903–913.
- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological wellbeing: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling & Development*, 77, 141–152.
- Colin, V. L. (1996). *Human attachment*. New York: Cambridge University Press.
- Collins, B. (1974). Four components of the Rotter internal-external scale: Belief in a difficult world, a just world, a predictable world, and a politically responsive world. *Journal of Personality and Social Psychology* 29(3), 381–391.
- Coolican, H. (1990). *Research Methods in Psychology*. London: Hodder.
- Çakmak, Ö. ve Hevedanlı M. (2004). Biyoloji Öğretmen Adaylarının Kaygılarını Etkileyen Etmenler, 13. *Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Darby, B. W. ve Schlenker, B. R. (1982). Children's reactions to apologies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 742-753.
- Day, L. ve Maltby, J. (2005). Forgiveness and social loneliness. *The Journal of Psychology*, 139 (6), 553-555.
- Dertsine J. B. (1987). The relationship of anxiety, certain demographic variables and performance in registered nurse students. *Dissertation Abstr Int*, 48 (2), 15-22.
- Develi, E. (2006). *Konya'da ilköğretim okullarında görev yapan beden eğitimi*

öğretmenlerinin sürekli kaygı durumlarının incelenmesi (Yüksek lisans tezi).
Selçuk Üniversitesi, Konya.

- DiBlaiso, F.A. (2000). Decision-based forgiveness treatment in cases of marital infidelity. *Psychotherapy*, 37 (2), 149-158.
- DiBlasio, F. A. ve Proctor, J. H. (1993). Therapists and the clinical use of forgiveness. *The American journal of Family Therapy*, 21, 175-184.
- Diener, E. (2006). Frequently Asked Questions (FAQ's) About Subjective Well-Being (Happiness and Life Satisfaction). <http://s.psych.uiuc.edu/~ediener/faq.html> 11.05.2006 tarihinde adresinden erişilmiştir.
- Diener, E., Seligman, M.E.P. (2004). Beyond money: Toward an economy of wellbeing. *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 1–31.
- Diener, E., Seligman, M.E.P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81– 84.
- Diener, E., Suh, E. ve Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Diener, E., Larson, R. J., Levine, S. ve Emmons, R. A. (1985). Intensity and frequency: Dimensions underlying positive and negative effect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1253-1265.
- Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30 (1), 120-129.
- Dornfeld R. (1987) Colour preference and level of anxiety. *Psychological Abstract*, 74 (1), 121.
- Dost, M. T. (2005). Öznel İyi Olus Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği*, 3, (23), 103-111.
- Dökmen, Ü. (1994). *İletişim Çatışmaları ve Empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Duffy, P. J., Shiflett, S. ve Downey, R. G. (1977). Locus of control: Dimensionality and predictability using likert scales. *Journal of Applied Psychology*, 62, 214-219.
- Dugas, M. J., Marchand, A. ve Ladouceur, R. (2005). Further validation of a cognitive behavioral model of generalized anxiety disorder: Diagnostic and symptom specificity. *Anxiety Disorders*, 19, 329-343.
- Dugas, M. J. ve Koerner, N. (2005). Cognitive-behavioral treatment for generalized

- anxiety disorder: current status and future directions. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 19, 61-81.
- Dugas, M.J., Schwartz, A. ve Francis, K. (2004). Intolerance of uncertainty, worry and Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 835-842.
- Dugas, M.J. ve Ladouceur, R. (2000). Treatment of gad: Targeting intolerance of Uncertainty in two types of worry. *Behaviour Modification*, 24 (5), 635-657.
- Dugas, M. J., Gosselin, P. ve Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, 25, 551-558.
- Dugas, M. J., Freeston, M. H. ve Ladouceur, R. (1997). Intolerance of uncertainty and Problem Orientation in worry. *Cognitive Therapy and Research*, 21, 593-606.
- Droll, D. M. (1984). *Forgiveness: Theory and research*. Yayınlanmamış doktora tezi, University of Nevada: Reno.
- Eadaom. K. P. H., Daphne, K. Y. H. (2004) ‘‘Forgiveness in the context of developmental guidance: implementation and evaluation’’. *British Journal of Guidance & Counselling, Faculty of Education, vol:32, no. 4, November*. University of Hong Kong.
- Eaton, J., Struthers, C. W. ve Santelli, A. G. (2006). Dispositional and state forgiveness: The role of self-esteem, need for structure, and narcissism, *Personality and Individual Differences*, 41, 371–380.
- Edwards, J. A. ve Weary, G. (1998). Antecedents of causal uncertainty and perceived control: a prospective study. *European Journal of Personality*, 12, 135-148.
- Ekşi F. (2006). *Rehber Öğretmenlerinin Okul İklimi Algılan ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki ilişki Üzerine Bir Araştırma*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: İstanbul.
- Enright, R. D. & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Enright, R. D. ve Coyle, C. T. (1998). Researching the process model of forgiveness within psychological interventions. *Dimensions Forgiveness and Relationship Satisfaction of forgiveness: Psychological research and theological perspectives*. E. L., Worthington, (Editör) s. 139-161. Philadelphia:

Templeton Foundation Press.

- Enright, R. D., Freedman, S. ve Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. *Exploring forgiveness*. R. D. Enright ve J. North (Editör), s. 46-62. Madison, WI: University of Wisconsin Press.
- Enright, R. D. & The Human Development Study Group. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40, 107-126.
- Enright, R. D., Eastin, D. L., Golden, S., Sarinopoulos, I. ve Freedman, S. (1992). Interpersonal forgiveness within the helping professions: An attempt to resolve differences of opinion. *Counseling and Values*, 36, 84-103.
- Ergün, M. (1995). *Bilimsel Araştırmalarda Bilgisayarla İstatistik Uygulamaları: SPSS for Windows*, Ankara: Ocak Yayınları.
- Erkek N., Özgür G. ve Babacan, G. A. (2006). Hipertansiyon tanısı alan hastaların sürekli öfke ve öfke ifade tarzları. *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 10 (2), 9-18.
- Exline, J. J., Baumeister, R. F., Bushman, B. J., Campbell, W. K. ve Finkel, E. J. (2004). Too proud to let go: Narcissistic entitlement as a barrier to forgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87 (6), 894-912.
- Fincham, F. D. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships*, 7, 1-23.
- Fincham, F. D. (2001). Attributions in close relationships: From balkanization to integration. *Blackwell handbook of social psychology: Interpersonal processes*. G. J. O. Fletcher ve M. S. Clark (Editörler), s. 3-31. Malden, MA: Blackwell Publishers.
- Fincham, F.D., Hall, J.H. & Beach, S.R.H. (2005). 'Til lack of forgiveness doth us part: Forgiveness in marriage. In E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 207-226). New York: Routledge.
- Finkel, E. J., Rusbult, C. E., Kumashiro, M. ve Hannon, P. (2002). Dealing with betrayal in close relationships: Does commitment promote forgiveness? *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (6), 956-974.
- Freeston, M. H., Rheaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J. ve Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences*, 17, 791-802.

- Frijda, N. (1986). *The Emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Galli I. ve Giovanna N. A. (1987). Contribution to the study of relation between LOC and anxiety. *Psychological Abstract*, 74.
- Gauché, M., & Mullet, E. (2005). Do we forgive physical aggression in the same way as we forgive psychological aggression? *Aggressive Behavior*, 31, 559-570.
- Geçtan, E. (1986). *Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar*, Ankara: Maya Yayıncılık.
- Geçtan, E. (1999). *İnsan Olmak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (2000). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (2003). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Geçtan, E. (2012). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Goleman, D. (2003). *Yıkıcı Duygularla Nasıl Başa Çıkabiliriz? Dalai Lama İle Yapılan Bilimsel Bir Diyalog*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Gordon, K.C., Baucom, D. H. B. ve Snyder, D. K. (2000). The use of forgiveness in marital therapy. *Forgiveness: Theory, research, and practice* M. E. McCullough, K. I. Pargament, ve C. E. Thorsen (Editörler), s.254-280. New York: Guilford.
- Grenier, S., Barrette, A.M., ve Ladouceur, R. (2005). Intolerance of uncertainty and intolerance of ambiguity: Similarities and differences. *Personality and Individual Differences*, 39, 593-600.
- Hall, J. H. ve Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 621-637.
- Hamilton, W. L. (1978). Who is responsible? Toward a social psychology of responsibility attribution. *Social Psychology*, 41 (4), 316-328.
- Hankins, G. ve Hakins, C. (1988) *Prescription for Anger*. New York: Warner.
- Hargrave, T. D. ve Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23, 41-62.
- Hargrave, T. D. (1994). Families and forgiveness: A theoretical and therapeutic frame-work. *The family journal: counseling and therapy for couples and families*, 2, 339-348.

- Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Hebl, J. H. ve Enright, R. D. (1993) Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy*, 30, 658 -667.
- Hemenover, S. H. (2003). The good, the bad, and the healthy: Impacts of emotional disclosure of trauma on resilient self-concept and psychological distress. *Society for Personality and Social Psychology*, 23 (10), 1236-1244.
- Hepp-Dax, S. H. (1996). *Forgiveness as an educational goal with fifth-grade inner-city children*. Yayınlanmamış doktora tezi, Fordham University. New York.
- Hill, E. W. (2001). Understanding forgiveness as discovery: Implications for marital and family therapy. *Contemporary family therapy*, 23 (4), 363- 384.
- Ho, M. E., Cheung, F. M. ve Cheung, S. F. (2009). The Role Of Meaning In Life And Optimism In Promoting Well-Being. *Personality and Individual Differences*, 48 (5), 658-663.
- Hodgins, H. S., Liebeskind, E. ve Schwartz, W. (1996). Getting out of hot water: Facework in social predicaments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 300-314.
- Hovardaoğlu, S. (2000). *Davranış Bilimleri İçin Araştırma Teknikleri*. Ankara: VE - GA.
- Hunt, C. ve Singh, M. (1991) Generalized anxiety disorder. *International Review of Psychiatry*, 3, 215-230.
- Izawa, N. (2004). *An Exploration of Subjective Well Being: A Review of Empirical Factors and Paths Fort He Future*. Published Doctoral Dissertation. University of Hartford: Hartford.
- Jarvik, L. F. ve Russell, D. (1979). Anxiety, aging, and the third emergency response. *Journal of Gerontology*, 37, 197-200.
- Johnson, D. J. ve Rusbult, C. E. (1989). Resisting temptation: Devaluation of alternative partners as a means of maintaining commitment in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 967-980.
- Kachadourian, L.K., Fincham, F.D., & Davila, J. (2005). Attitudinal ambivalence, rumination and forgiveness of partner transgressions in marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 334-342.
- Karremans, J. C. ve Van Lange, P. A. M. (2004). Back to caring after being hurt: the

- role of forgiveness. *European Journal of Social psychology*, 34, 207-227.
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A. M., Ouwerkerk, J. W. ve Kluwer, E. S. (2003). When forgiving enhances psychological well-being: The role of interpersonal commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (5), 1011-1026.
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A. M. ve Holland, R. W. (2005). Forgiveness and its associations with prosocial thinking, feeling, doing beyond the relationship with the offender. *Personality and Social Psychology*, 31, 1315-1326.
- Kaya, K. (2001). *Mesleki Lisesi Öğrencilerinin Atılabilirlik ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması Üzerine Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, zmir.
- Kearns, J. N. ve Fincham, F. D. (2005). Victims and perpetrator accounts of interpersonal transgressions: Self-serving or relationship-serving biases? *Personality and Social Psychology*, 20, 1-13.
- Kellner, M. H. ve Tutin, J. (1995). A Scholl-Based Anger Management Program for Developmentally and Emotionally Disabled High School Students. *Adolescence*, 30, 813-825.
- Kemper, T.D. (1993). Sociological models in the explanation of emotions. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *The handbook of emotions* (pp. 41-51). New York: Guilford.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (6), 1007-1022.
- Kılıç M. (1994). *Yurttan Kalan Üniversite Öğrencilerinin Kaygılarını Etkileyen Yurt Yaşamına İlişkin Etmenler*. Doktora Tezi, Malatya İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi: Malatya.
- Kısaç, O. (1997), *Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeyleri*: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara
- Kiel, D. V. (1986), *I'm learning how to forgive*. *Decisions* 12-13.
- Kimes, H. G. ve Troth, W. A. (1974). Relationship of Trait Anxiety to Career Decisiveness. *Journal Of Counseling Psychology*, 21 (4), 277-280.

- Koutsos, P. Wertheim Enright H. E. ve Kornblum J. (2008). Paths to interpersonal forgiveness: The roles of personality, disposition to forgive and contextual factors in predicting forgiveness following a specific offence. *Personality and Individual Differences* 44, 337–348.
- Köknel, Ö. (1997). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları Fark etmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psikoeğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade etme Eğilimlerine, Psikolojik ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Küçükturan, G. (1987). *Anadolu Liseleri Sınavlarına Hazırlanan Çocukların Kaygı Düzeylerine Ana-Baba Tutumlarının Etkisi*. Hacettepe Üniversitesi: Ankara.
- Ladouceur, R., Gosselin, P., ve Dugas, M. J. (2000). Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: A study of a theoretical model of worry. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 933-941.
- Ladouceur, R., Dugas, M.J., Freeston, Leger, E., Gagnon, F. ve Thibodeau, N. (2000) Efficacy of a cognitive-behavioral treatment for generalized anxiety disorder: Evaluation in a controlled clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 957-964
- Larson, J.H. ve Diğerleri, 1994 The Effects Of Gender n Career Decision Problems In Young Adults. *Journal Of Counselling And Development*, 73. 79-84,
- Lawler-Row, K. A., Karremans, J. C., Scott, C., Edlis-Matityahou, M. ve Edwards, L. (2008) Forgiveness, physiological reactivity and health: The role of anger. *International Journal of Psychophysiology*, 68, 51–58.
- Lawler-Row, K. A. ve Piferi, R. L. (2006) The forgiving personality: Describing a life well lived?. *Personality and Individual Differences*, 4, 1009–1020.
- Le Compte, W.A. ve Öner, N. (1976) "Development of the Turkish Edition of the State-Trait Anxiety Inventory", In Spielberger, C.D. and Diaz-Guerrero, R. (Eds) *Cross-Cultural Anxiety*, Washington: DC : Hemisphere Publishing Corporation.
- Lent, R. W. (2004). Toward a Unifying Theoretical and Practical Perspective on Well-Being and Psychosocial Research. *Journal of Counseling Psychology*, 51 (4), 482-509.

- Lerner, H (1996). *Öfke Dansı*. (Çev. G. Sinem). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Locke, H. J. ve Wallace, K. M. (1959). Short marital-adjustment and prediction tests: Their reliability and validity. *Marriage and Family Living*, 21, 251- 255.
- Lopez, G. F. (1995). Contemporary attachment theory: An introduction with implications for counseling psychology. *The Counseling Psychologist*, 23, 395-415.
- MacLeod, A. K., Williams, J. M. ve Bekarian, D. A. (1991). Worry is reasonable: the role of explanations in pessimism about future personal events. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 478-486.
- Mannoni, P. (1995). *Korku*, (Çev. I. Gürbüz), Ankara: İletişim yayınları.
- Maltby, J., Macaskill, A. ve Day, L. (2001). Failure to forgive self and others: a replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability and general health, *Personality and Individual Differences*. 30, 881–885.
- Maltby, J. ve Day, L. (2004). Forgiveness and defense style. *The Journal of Genetic Psychology*, 165 (1), 99-109.
- Maltby J, Wood A. M., Day L., Kon T. W. H., Colley A ve Linley P. A. (2008). Personality predictors of levels of forgiveness two and a half years after the transgression. *Journal of Research in Personality*, 42, 4, 1088-1094.
- McCABE, R.E., M.M. Antony, L.J. Summerfeldt, A. Liss & R.P. Swinson. (2003). Preliminary Examination of the Relationship between Anxiety Disorders in Adults and Self-Reported History of Teasing or Bullying Experiences, *Cognitive Behavior Therapy*, 32, 187-193.
- McCullough, M. E., Fincham, F. D. ve Tsang, J. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (3), 540-557.
- McCullough, M. E. ve Hoyt, W. T. (2002). Transgression-related motivational dispositions: Personality substrates of forgiveness and their links to the big five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 1556–1573.
- McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D. ve Johnson, J. L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the big five. *Personality and Social Psychology*, 27 (5), 601-610.
- McCullough, M. E., Hoyt, W. T. ve Rachal, K. C. (2000). What we know (and need

- to know) about assessing forgiveness constructs. *Forgiveness: Theory, Research and Practice* M. E., McCullough, K. I., Pargament & C. E. Thoresen (Editörler) s.65-91. New York: Guilford press.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19* (1), 43-55.
- McCullough, M. E. ve Worthington, E. L. (1999). Religion and the forgiving personality. *Journal of Personality, 67* (6), 1141-1164.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Brown, S. W. ve Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*, 1586-1603.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L. ve Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*, 321-336.
- McGowan, A. S. (1977) Vocational Maturity and Anxiety Among Vocationally Undecided and Indecisive Students: The Effectiveness of Holland's Self-Directed Search. *Journal of Vocational Behavior 10*, 196-204.
- McLeod D. R., Hoehn-Saric R., Zimmerli W. D., De Souza E. B. ve Oliver L. K. (1990). Treatment effects of alprazolam and imipramine: physiological versus subjective changes in patients with generalized anxiety disorder. *Biological Psychiatry, 28* (10), 849-861.
- Milovchevich, D., Howells, K., Drew, N. ve Day, A. (2001). Sex and gender role differences in anger: An Australian Community Study. *Personality and Individual Differences, 31*, 117-127.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J. ve Witmer, J. M. (2000), The wheel of wellness counseling wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling and Development, 78* (3), 251-266
- Navaro, L. (2000). *Bir Cadı Masalı; Kızgınlık, Güç ve Cinsel Roller Üzerine*. (4. Basım.) İstanbul: Remzi Yayınevi.
- Neto, F. (2007). Forgiveness, personality and gratitude. *Personality and Individual Differences, 43* (8), 2313-2323.
- Ohbuchi, K., Kameda, M. ve Agarie, N. (1989). Apology as aggression control: Its

- role in mediating appraisal of and response to harm. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 219-227.
- Okman, S. (1999). *Ergenlik Döneminde Öfke İfade Tarzlarının Kendilik İmgesi Bağlamında İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Olmuş, Ö. (2001). *Erinlerin, aile içi psikolojik örüntülere göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Orth, U., Berking, M., Walker, N., Meier, L. L. ve Znoj, H., (2008). Forgiveness and psychological adjustment following interpersonal transgressions: A longitudinal analysis, *Journal of Research in Personality*, 42, 365–385.
- Öner, N., ve LeCompte, A. (1998). *Süreksiz Durumluk/ Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı* (2. Basım). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Matbaası.
- Öner N. (1996). *Türkiyede kullanılan Psikolojik Testler* (2. Basım), İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Matbaası.
- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özen, Y. ve Gülaçtı, F. (2009). Öğretmen Adaylarının Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Erzincan Üniversitesi Örneği), 1-3 Ekim 2009, XVIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, Ege Üniversitesi.
- Özer, A. K. (1994). Sürekli Öfke (SL-Öfke) ve Öfke İfadesi Tarzı (Öfke-Tarz) Ölçekleri ön çalışması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (31), 26-35.
- Özgen, M. K. (1997). *Farabi'de Mutluluk ve Ahlak İlişkisi*. İnsan Yayınları. İstanbul.
- Özgün, S. (2010). *Evlilik dışı ilişkinin aldatılan eş üstündeki travmatik etkilerinin belirleyicileri: Baş etme stratejileri, kaynaklar ve affetme*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Paleari, F. G., Regalia, C. ve Fincham, F. (2005). Marital quality, forgiveness, empathy, and rumination: A longitudinal analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(3), 368–378.
- Paterson, R. J. ve Moran, G. (1988). Attachment theory, personality, development, and psychotherapy. *Clinical Psychology Review*, 8, 611-636.
- Piderman, K. M. (2010) Forgiveness: How to let go of grudges and bitterness.

<http://clarkschapel.org/Forgiveness.pdf> 05.09.2012 tarihinde erişilmiştir.

- Power K. G., Simpson R. J., Swanson V. ve Wallace L. A. (1990). A Controlled Comparison of Cognitive-Behavior Therapy, Diazepam, and Placebo, Alone and in Combination, for the Treatment of Generalized Anxiety Disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 4 (4), 267-292.
- Raskin, R. ve Terry, H. (1988). A principal components analysis of the Narcissistic Personality Inventory and further evidence of its construct validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (5), 890-902.
- Robins, S. ve Novaco, R. W. (1999). Systems conceptualization and treatment of anger. *Journal Clinical Psychology*, 55 (3): 325-337.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal vs. external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80, 1-28.
- Rusbult, C. E., Verette, J., Whitney, G. A., Slovik, L. F., & Lipkus, I. (1991). Accommodation processes in close relationships: Theory and preliminary empirical evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 53-78
- Rusbult, C. E. ve Buunk, B. P. (1993). Commitment Processes in Close Relationships: An Interdependence Analysis. *Journal of Social and Personal Relationships* 10 (2), 175-204.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55 (1), 68-78.
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social Psychology*, 69 (4), 719-727.
- Ryff, C. D. (1989), Happiness is everything, or is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.
- Saçar, B. (2007). *İlköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinin öfke tepkisiyle arkadaş bağlılığının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana.

- Sarı, S. (2007). *Sürekli Kaygının Yordayıcıları Olarak Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Endişe ile İlgili İnançlar ve Kontrol Odağının İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sarı, S. ve Dağ, İ. (2009). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Endişe ile İlgili Olumlu İnançlar Ölçeği ve Endişenin Sonuçları Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği, *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 10, 261-270.
- Sarıçam, H. ve İlbay, A. B. (2012). "Aile İçi Şiddete Tanık Olmuş Kız Öğrencilerin Sürekli Öfke Düzeylerinin İncelenmesi", 1. Kadın Araştırmaları Sempozyumu, 6-8 Mart 2012, Eskişehir.
- Sastre, M. T. M., Vinsonneau, G., Chabrol, H. ve Mullet, E. (2005). Forgiveness and the paranoid personality style, *Personality and Individual Differences* 38, 765-772.
- Savaşır, I. ve Şahin N. H. (1997). *Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Scheier, M. F. ve Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Scobie, E. D. ve Scobie, G. E. W (1998). Damaging events: The Perceived Need for Forgiveness. *Journal of the Theory of Social Behaviour*, 28, 373-401.
- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology, An Introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Sica, C., Coradeschi, D., Sanavio, E., Dorz, S., Manchisi, D. ve Novara, C. (2004). A study of the psychometric properties of the obsessive beliefs inventory and interpretations of intrusions inventory on clinical Italian individuals. *Journal of Anxiety Disorders*, 18, 291- 307.
- Singh M. B. ve Singh G. M. (1986). Role of anxiety and intelligence in the performance of a simple psychomotor task by the rural and urban college students. *Indian Psychology Review*; 30, 35-44.
- Smedes, L. B. (1984). *Forgive and Forget: Healing the Hurts We Don't Deserve*. New York: HarperCollins.

- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. ve Luschene, R. D. (1970). *STAI: Manual for the State, Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Spielberger, C. D. (1988). *Manual for the State-Trait Anger Expression Inventory*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Steketee, G., Frost, R. ve Cohen, I. (1998). Beliefs in obsessive compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 12, 525-537.
- Stanton, S. C. E. ve Finkel, E. J. (2012). Too tired to take offense: When depletion promotes forgiveness. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48, 587-590
- Starcevic, V. ve Berle, D. (2006). Cognitive specificity of anxiety disorders: A review of selected key constructs. *Depression and Anxiety*, 23, 51-61.
- Stevens , V., De Bourdeaudhuij, I. ve Van Oost, P. (2002). Relationship of the Family Environment to Children's Involvement in Bully/Victim Problems at School. *Journal of Youth and Adolescence*, 31 (6), 419-428.
- Strelan, P. (2007). Who forgive others, themselves and situations? The roles of narcissism, guilt, self-esteem and agreeableness. *Personality and Individual differences*, 42, 259-269.
- Swinyard, W. R., Kau, A. ve Phua, H. (2001). Happiness, materyalism, and religious experience in the US and Singapore. *Journal of Happiness Studies*, 2 (1), 13-32.
- Şahin, E. (2006). *Müzik Öğretmeni Yetiştiren Kurumlarda Solo Konserlere Katılan Şan Öğrencilerinin Seslendirme Kaygılarının Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Bursa.
- Şahin, N. H. (1997) Öfke: O Sizi Kontrol Edeceğine Siz Onu Kontrol Edin. *Türk Psikoloji Bülteni*, 3 (7), 79-85.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (1996). *Using multivariate statistics*. NewYork: HarperCollins.
- Taysi, E. (2007). *İkili ilişkilerde bağışlama: İlişki kalitesi ve yüklemelerin rolü*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi: Ankara.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Micheal, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., et al. (2005). Dispositional Forgiveness of Self, Others, and

- Situations. *Journal of Personality*, 73 (2), 313-359.
- Törestad, B. (1990). What is Anger Provoking? A Psychophysical Study of Perceived Causes of Anger. *Aggressive Behavior*, 16, 9-26.
- Tsang, J., McCullough, M. E. ve Fincham, F. D. (2006). The longitudinal association between forgiveness and relationship closeness and commitment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25 (4), 448- 472.
- Tsang, J. ve Stanford, M. (2006). Forgiveness for intimate partner violence: The influence of victim and offender variables. *Personality and Individual Differences*, 42, 653-664.
- Trainer, M. F. (1981). *Forgiveness: Intrinsic, role expected expedient, in the context of divorce*. Yayınlanmamış doktora tezi. Boston University: Boston.
- Türer, C. (1999). Kınalızade'de Mutluluk. *Felsefe Dünyası*, 30 (2), 80-90.
- Türkçapar H, Güriz O, Özel A, Işık B, ve Dönbak Örsel S (2004). Antisosyal kişilik bozukluğu olan hastalarda öfke ve depresyonun ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15 (2), 119-124.
- Unverzagt, F. W. ve Schill, T. (1989). Anger assessment and its relation to self-report of aggressive behavior. *Psychological Reports*, 65, 585-586.
- Yıldız, B. (2002). *Aristoteles Etik'inde "Mutluluk Ve Erdem"*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Erzurum.
- Yavuz, Ç. (2006). *Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Öğrencilerinde Öznel İyi Olma Hali, Psikiyatrik Belirtiler Ve Bazı Kişilik Özellikleri: Karşılaştırmalı Bir Çalışma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bil. Enstitüsü: İstanbul.
- Yöndem Z. D., Bıçak, B. (2008). Öğretmen adaylarının öfke düzeyi ve öfke tarzları. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5 (2), 1-15.
- Yurtbay, T. (1986). *Başarısız Olan Lise Öğrencilerinin Anksiyete Düzeyleri İle Annelerinin Tutumları Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış doktora tezi, İstanbul Üniversitesi: İstanbul.
- Ysseldyk, R., Matheson, K. ve Anisman, H. (2007) Rumination: Bridging a gap between forgivingness, vengefulness, and psychological health, *Personality and Individual Differences* 42, 1573–1584
- Waterman, A. S. (1993), Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of*

- Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.
- Wallis, C. (2005). The New Science of Happiness. *TIME Magazine*. Ocak, 2005.
- Walker, D. F. ve Gorsuch, R. L. (2002). Forgiveness within the Big Five Personality Model. *Personality and Individual Differences*, 32, 1127-1137.
- Watson, D. Clark, L. A. ve Tellegen, A. (1988). Development and Validation of a Brief Measure of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Weems, C. F. ve Silverman W. K. (2006). An integrative model of control: implications for understanding emotion regulation and dysregulation in childhood anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 91, 113-124.
- Webb, M., Call, S., Chickering, S. A., Colburn, T. A. ve Heisler, D. (2006). Dispositional forgiveness and adult attachment styles. *Journal of Social Psychology*, 146 (4), 509-512.
- Weiner, B., Graham, S., Peter, O. ve Zmuidinas, M. (1991). Public confession and forgiveness. *Journal of Personality*, 59, 281-312.
- Wood, W., Rhodes, N. ve Whelan, M. (1989). Sex Differences in Positive Well-Being: A Consideration of Emotional Style and Marital Status. *Psychological Bulletin*, 106 (2), 249-264.
- Worthington, E. L. (1998). An Empathy-Humility-Commitment Model of Forgiveness Applied Within Family Dyads. *Journal of Family Therapy*, 20, 59-76.
- Worthington, E. L. ve Wade, N. G. (1999). The Psychology of Unforgiveness and Forgiveness and Implications For Clinical Practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18 (4), 385-418.
- Worthington, E. L., Jr., & DiBlasio, F. A. (1990). Promoting mutual forgiveness within the fractured relationship. *Psychotherapy*, 27, 219-223.
- Varol, S. (1990). *Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygılarını Etkileyen Etmenler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi: Samsun.
- Vecchio, T. ve O'leary, D. K. (2004). Effectiveness of Anger Treatments of Specific Anger Problems: A Meta-Analytic Review. *Clinical Psychology Review*, 24 (1), 15-34.
- Yanbastı, G. (1990). *Kişilik Kuramları*. Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları, İzmir.

- Yeşiltepe, S. S. (2011). *Öğretmenlerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik İyi Oluş ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Adana.
- Younger, J. W., Piferi, R. L., Jobe, R. L. ve Lawler, K. A. (2004). Dimensions of forgiveness: The views of laypersons. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21 (6), 837-855.
- Yörükoğlu, A. (2007). *Gençlik Çağı. Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Zechmeister, J. S. ve Romero, C. (2002). Victim and offender accounts of interpersonal conflict: Autobiographical narratives of forgiveness and unforgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (4), 675-686.

EKLER

EK I: Deney Grubu Oturumları ve Oturumlarda Kullanılan Formlar

EK II: Araştırmada Kullanılan Ölçekler

EK-1 Deney Grubu Oturumları ve Oturumlarda Kullanılan Formlar

OTURUM-1

Yapılandırma

GİRİŞ

HEDEF: Tanışmak, programdan beklentileri, amaç belirlemek ve affedicilik hakkında bilgi sahibi olmak

HEDEF DAVRANIŞLAR

Üyeler;

- Birbirleriyle tanışılar.
- Gruba katılma beklentileri ve amaçlarını ifade ederler.
- Program hakkında bilgi sahibi olurlar.
- Affedicilikle ilgili kendilerini tanımlarlar ve farklılıklarını açıklarlar.

KULLANILAN ARAÇLAR:Kağıt, Kalem

SÜRE: 90 dakika

UYGULAMA:

1. Tanışma

Grup üyelerinin birbirleri ile etkileşim halinde olabilmeleri için tanışmaları sağlanır ve her grup üyesi kısaca kendinden bahseder.

2. Gruba katılma beklenti ve amaçları ifade etme

Oturumun amacı grup oturumlarına başlamadan önceden hazırlık aşamasındayken üyelere açıklanmalıdır. Bu amaçların her grup üyesi tarafından paylaşılıp paylaşılmadığını görmek bakımından üyelerle tekrar konuşulur. Her üye gruba katılma amacını, gruptan beklentilerini, gruptaki

yaşantılar sonunda nelerin değişmesini istediğini grupla paylaşır. Her bir grup üyesinin belirttiği amaçların programa uygunluğuna dikkat edilir.

3. Oturum hakkında bilgi sahibi olma

Oturumun amacı, özellikleri ve kuralları hakkında genel tanıcı bilgi verilir. Kurallarla ilgili olarak eklemek istedikleri grup kurallarının olup olmadığı üzerinde durulur. Eklenmesi istenen kurallar ortak mutabakatla belirlenir.

4. Duyguları tanımlama ve farklılıklarını açıklama

Grup üyelerine Affedicilikle ilgili aşağıdaki sorular sorularak affediciliğin tanımını yapmaları istenir. Aşağıdaki sorularla etkinlik yapılandırılır.

- Affediciliği nasıl tanımlarsınız?
- Affediciliğin kaynağı nedir?
- Affediciliğin boyutları nelerdir?
- Affediciliğin kişiye kazanç ve kayıpları nelerdir?
- Hangi durumlarda affedicilik artar veya azalır?
- Affediciliğin sağlık, din ve toplum açısından önemi nedir?
- Affediciliği arttırmak için neler yapılmalıdır?
- Affediciliği az olan kişilerin özellikleri nelerdir ve hangi davranış bozuklukları affediciliği zedeler?
- Affediciliğin yaşam süresi üzerindeki etkisi nelerdir?
- Affediciliğin yaşan için önemi ve işlevi nedir?
- Affediciliğin ruh sağlığı için önemi ve işlevi nedir?
- Affediciliğin psikolojik iyi oluş için önemi ve işlevi nedir?
- Affediciliğin öfke kontrolü için önemi ve işlevi nedir?

Bu sorular çerçevesinde her üye affedicilik hakkındaki düşüncelerini belirtir ve her birey düşüncelerini grup üyeleri ile paylaşır. Herkes duygu tanımlarını söyler ve birlikte ortak bir affedicilik tanımı yapılır.

Oturumun Amacı

- Oturum lideri tarafından bireylerin affedicilik eğilimlerini belirleme ve affedicilik eğilimlerini arttırarak farkındalık kazandırmak,

- Affedicilik hakkında bilgi sahibi olmak ,
- Affediciliğin önemine vurgu yapmak,
- Affedicilik eğilimini arttırmaya katkı sağlayacak düşünce, duygu ve davranış arasındaki ilişki hakkında bilgi sahibi olmak ,

Oturumun Özellikleri

- Oturum etkileşim ve eğitim içeriklidir. Hem duygusal paylaşımların hem de bilgilendirmeni olduğu bir oturumdur. Bu çerçevede programı bir psiko-eğitim programı olduğu söylenebilir.
- Oturum hazırlanırken duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme ile ilgili yayınlardan yararlanılmıştır.
- Oturum grup üyelerinin karşılıklı paylaşımlarıyla gerçekleştirilir.
- Oturum grup üyelerinin kendilerini geliştirme açısından harekete geçiren, etkin kalıtıma özendiren, grup çalışmasını benimseyen üyelerin kendilerini tanıyıp gelişimlerini gözlemesine fırsat veren bir yapıdadır.
- Oturumda yer alan etkinlikler ve paylaşımlar problem çözmeden çok geliştirici ve önleyici niteliktedir.

Oturumun Kuralları

- Düzenlenen grup oturumlarının belirlenen tarih ve sürede eksiksiz tamamlanmasına özen gösterilecektir.
- Uygulamalara katılma konusunda bazı katılımcılardan isteksizlik olabilir.
- Gruptaki tüm üyeler gönüllülük ilkesi göz ardı edilmeden katılım için teşvik edilecektir.
- Grup lideri ve üyeler her oturuma zamanında katılmaya özen gösterecek, üyeler zorunlu haller dışında tüm oturumlara katılacaktır.
- Grup üyeleri uygulamalara aktif katılmalı ve duygularını paylaşma konusunda çaba gösterecektir.
- Üyeler başkaları hakkında değil, kendileri ile ilgili konuşmaya dikkat edecekleridir.
- Paylaşımlar sırasında konuşan üye sözünü bitirene kadar dinlenecektir.

- Grup üyelerinin paylaşımları sırasında entelektüel konuşmalardan kaçınılmalıdır.
- Grup oturumları süresince cep telefonları kapalı tutulacaktır.

OTURUM 2

Duyguları Fark Etme ve İfade Etme

HEDEF: Bireyin duygularını duygularını fark etme ve ifade etmeye yönelik kelime dağarcığını geliştirmek.

HEDEF DAVRANIŞLAR: Üyeler;

- Duyguların fark edilmesi ve tanımlanması
- Duygularını ifade etmek için kullandıklarını kelimeleri tanımlar.
- Yeni kelimeleri hangi durumda kullanabileceklerini tartışır.
- Duygularını ifade ederler.
- Ortak duygular tanımlarlar.
- Kendi duygu listelerini oluştururlar.

KULLANILAN ARAÇLAR:

1. Kağıt, Kalem
2. Duygu İfade Eden Kelimeler Yazalım Formu (Fom-1)
3. Duygularınızı Nasıl İfade Edersiniz Formu (Fom-2)

SÜRE: 90 dakika

UYGULAMA:

İlk olarak geçen oturumun kısaca özeti yapılır. Daha sonra üyelerden affedicilikle ilgili duyguları tanımlamaları istenir. Üyelere duygularını tanımlamada kullanılan kelimeleri yazmaları için Form-1 dağıtılır. Üyelerden bildikleri bütün duyguları sayarak bir liste yapmaları istenir. Duygu kelimelerini Form-1'e yazmaları için beş dakika zaman tanınır. Zaman bitince herkes yazdığı duygu kelimelerini paylaşır. Paylaşılan bu duygulardan ortak bir duygu listesi oluşturulur. Diğer bir ifade ile

üyelerin katılımıyla bir duygu listesi oluşturulur. Yapılan fikir alış verişi sonucunda 36 tane ortak duygu bulunur.

Kızgınlık	Merhamet	Pişmanlık	Kararsızlık
Bıkkınlık	Mutluluk	Heyecan	Hür olmak
Şaşkınlık	Öfke	Korku	Tükenmişlik
Şok	Üzüntü	Acı çekmek	Kırılmak
Umutluluk	Çaresizlik	Karamsarlık	Huzursuzluk
İstekli olmak	Hayranlık	Nefret	Umursamazlık
Kin	Kıskançlık	Hazmetmemek	Endişe
Sevgi	Özlem	Hoşlanmak	Tedirginlik
Dışlanmak	Rahatsızlık	Kaygı	Kararsızlık

Tablo-1) Duygu Kelime Listesi

Üyelerin duygu listesini incelemeleri istenir. Önce dağıtılan bu duygu listesinde biri birine benzeyen duygu kelimeleri, sonra yeni öğrenilen duygu kelimeleri üzerinde tartışılır.

Duygu kelime listesi oluşturulurken elde ettiğimiz kazanımlar:

- Farklı duyguların yazılması önem kazandı.
- Söylenen kelimelerin duygu olup olmadığı tartışıldı.
- Ortak kabul gören duygular ortaya çıktı.

Duygu kelime listesi oluşturulduktan sonra aşağıdaki sorularla ilgili tüm grup üyeleri sırasıyla duygularını ifade etmede paylaşımda bulunur. Paylaşımların ben diliyle yapılmasına ve duyguların paylaşılmasına dikkat edilir. Grup üyelerinin

hangi durumlarda duygularını nasıl ifade ettiklerini belirlemek amacıyla Form-2 dağıtılır. Üyelerin formu doldurmaları için on dakika süre tanınır. Süre bitiminde üyelerle duyguların nasıl ifade edildiğine dair paylaşımlarda bulunulur.

Aşağıdaki tabloda Form-2’de bulunan sorular ve bunlara verilen cevaplar bulunmaktadır:

Nelere sevinirsiniz?	Bireyin hoşuna giden davranışları gerçekleştirilmesi
Nelere üzülürsünüz?	Sevilen kişilerin kaybedilmesi, yanlış anlaşılma, aciz kalma, hayal kırıklığı
Nelere öfkelenirsiniz?	Yalan söylenmesi
Nelere hayranlık duyarsınız?	Beğenilen ve örnek alınacak kişiler
Nelerden gurur duyarsınız?	Bir şeyleri kazanınca veya başarınca, başkalarının başarısına
Nelerden utanırsınız?	Yanlış bir şey yapıldığında
Neleri kıskanırsınız?	Bizden başarılı ve iyi olanları
Nelere kaygılanırsınız?	Belirsizlik durumlarına

Tablo-2) Duyguları İfade Etme Listesi

Grup üyelerine yukarıdaki sorular yöneltildiğinde üyelerin duygularını ifade etme şekline şu örnek cümleler gösterilebilir.

- Nelere sevinirsiniz? (Sonunda istediğim bölümü kazandım. Bu işi de başardım..)
- Nelere üzülürsünüz? (Çok sevdiğim köpeğimi kaybettim. Allah kahretsin!)
- Nelere öfkelenirsiniz? (Bana yine yalan söyledi! Bunu senden beklemiyordum!)
- Nelere hayranlık duyarsınız? (Keşke onun gibi olabilsem! Çok iyi giyiniyor, ona imreniyorum)
- Nelerden gurur duyarsınız? (Türk doktorlarının tam yüz naklini gerçekleştirmesi hepimizin göğsünü kabarttı.)
- Nelerden utanırsınız? (O kelimenin ağzımdan çıkması yüzümü kızarttı.)
- Neleri kıskanırsınız? (benden çok daha iyi top oynuyor. Dersleri benimkinden daha iyi.)
- Nelere kaygılanırsın? (istediğim yere atanabilecek miyim? Acaba iyileşebilecek mi?)

Duyguyu ifade etme listesi hazırlarken elde ettiğimiz kazanımlar:

- Kişilere, olaylara, olgulara ve durumlara ait duyguları ortaya koyarken ifadelerimiz farklı olsa da duygular aynıdır.

OTURUM - 3

Düşünce, Duygu ve Davranış

HEDEF: Düşüncelerin duyguları nasıl şekillendirdiği, düşüncelerin davranışlar için nasıl yakıt olduğuna ve nasıl davranışa dönüştüğüne ilişkin farkındalık kazandırmak.

HEDEF DAVRANIŞLAR: Üyeler;

1. Düşünceleri duygulardan ayırt ederler.
2. Düşüncelerin duyguları nasıl şekillendirdiğine ilişkin bilgi sahibi olurlar.
3. Düşünce ve duygunun affedicilik davranışlarını nasıl etkilediğine ilişkin farkındalık kazanır.
4. Düşünceleri kontrol etmenin ne anlamam geldiğini bilirler.

KULLANILAN ARAÇLAR:

- Kalem,
- Düşünce, Duygu ve Davranış Tanıtım Formu (Form-3)

SÜRE: 90 dakika

UYGULAMA

Üyeler halka şeklinde oturduktan sonra, grup lideri önceki oturumdan bu yana yaşanan belirgin olumlu ve olumsuz duygular olup olmadığı sorar ve bu konuda paylaşım yapılır. Sonra önceki oturumda yapılanlar özetlenir ve bu oturumdaki uygulamalarla ilgili bilgi verilir.

Daha sonra üyelere sırasıyla aşağıdaki sorular sorulur:

- Bireylerin davranışlarını duygular mı yoksa düşünceler mi etkiler?
- Düşüncelerine yön verebilen bireyler davranışlarına da yön verebilir mi?
- Affedicilik davranışlarımızı nasıl etkiler?
- Düşünce, duygu ve davranışlarımız günlük hayatımıza nasıl yansıtıyoruz?

Lider, gruba “Günlük hayatta duygu, düşünce ve davranışlarınızı nasıl ifade edersiniz ve neler etkilidir?” sorusunu sorar ve sonra üyelerden düşüncelerini aktarır.

Lider : Günlük hayatta duygu, düşünce ve davranışlarınızı nasıl ifade edersiniz ve neler etkilidir?

Danışan A: Duygu ve düşüncelerimi açıkça ifade ederim. Pek çaba sarf etmem.

Lider: Günlük hayatta duygu, düşünce ve davranışlarınızı nasıl ifade edersiniz neler etkilidir?

Danışan B: sosyal nedenlerden dolayı ya da çevresel etkenlerden dolayı ifade etmekte güçlük çekerim.

Lider: Ya sen?

Danışan C: sakin davranmaya çalışırım. Ayrıca ortamdan uzaklaştığımda oluyor. Duygularımı ifade ederim.

Lider: Sen?

Danışan D: Ortam da etkilidir bence. Arkadaşlarıma ve aile me karşı daha farklı davranırım.

Lider: Sen nasıl ifade edersin?

Danışan E:düşünce ve duygularımızı ifade ederken içinde bulunduğumuz ortam ve durum etkilidir. Ayrıca kişilik özellikleri, yaşadığımız çevre, olayın büyüklük derecesi, inanç ve sağlıkta etkilidir. Ayrıca kişi engellendiği zamanda duygu ve düşünceleri farklı olabilir. Durumdan duruma değişiklik gösterebilir.

Sonuç olarak düşünce duygu ve davranışlarımız ifade ederken bazılarımızın sakin, sabırlı ve rahat hareket ettiğini bazılarımızın ise kızgın, sinirli, kaygılı ve öfkeli bir şekilde hareket ettiğini görmekteyiz. Düşünce duygu ve davranışlarımızı etkileyen koşullara baktığımızda bunları:

- İçinde bulunduğumuz ortam, durum ve koşullar
- Kişilik özellikleri
- Olayların büyüklük derecesi

- Karşımızdaki insanın tepkisine göre
- İnanç ve sağlık
- Kültürel değerler
- Engellenme
- O anki psikolojik durumumuz
- Olay öncesi hakkında bilgi sahibi olma
- Karşımızdaki kişinin anlayışlı olup olmaması veya tavırları, üslubu
- Kişiye ve duruma atfettiğimiz değerler etkili olmaktadır.

Duygu ve düşüncelerimizi ifade ederken bizi olumsuz etkileyen durumlar bizleri daha çok etkilemektedir. Olumlu duyguları göz ardı ediyoruz.

1. Düşünce ve Duyguyu ayırt etme

Üyelerin duygu ve düşünceleri arasında ayırım yapabilmelerini kolaylaştırmak için aşağıdaki alıştırmayı yapalım.

Düşüncelerim, duygularım

Tüm üyeler gün içinde yaşadıkları bir olayı önce sadece düşünceleriyle sonra duygularıyla ifade eder. Her üye gruba önce sadece düşüncelerini anlatır. Gruba getirilen düşünceler ve duygular üyelerin gerçek düşünceleri ve duyguları olmalıdır. Üyeler olaya ilişkin “şimdi ve burada” yaşadıkları düşüncelerini, arkasından duygularını ifade ederler. Tüm paylaşımlar sırasında diğer üyeler etkili bir şekilde dinler. Paylaşımında bulunan üyeler düşünce ve duygu ifadelerini karıştırdığında lider geribildirim verir.

2. Düşünce ve duygu arasındaki ilişki hakkında bilgi sahibi olma

Üyelerin düşüncelerin duyguların ortaya çıkmasındaki rolünü görmeleri için aşağıdaki alıştırmaları yapalım.

Düşünce duygu ilişkisi (Birinci Etkinlik)

Aşağıdaki metin okunur.

Pantolonunuzu kısaltmak için terziye veriyor, iki gün sonra da geri alıp eve gelir gelmez nasıl olduğunu deniyorsunuz. Sizin istediğinizden uzun olduğunu fark

edince, pantolonu terziye geri götürüyorsunuz. Terziye, bir iletişim sorunu yaşadığınızı söyleyerek tekrar nasıl yapılmasını istediğinizi tarif ediyorsunuz. Terzi pantolonunuzu bu sefer istediğiniz şekilde yapıyor. Ayrıca emek harcadığını ve iletişim sorununun iki taraflı olduğunu belirtip ikinci tamirin ücretinin yarısını ödemenizi öneriyor.

Aşağıdaki sorular sorularak grup tartışması başlatılır:

- Ne hissedersiniz?
- Herkes aynı durum karşısında aynı duyguları hissetti mi?
- Farklı duygular yaşıyorsa bunun sebebi ne olabilir?

“Neler hissedersiniz?” sorusuna danışanlardan farklı cevaplar alınmıştır. Genel olarak danışanlar öfke, stres, zaman ve para kaybından kaynaklanan öfkelenme hali gibi duygu durumları yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Herkesin beklentisi farklı olduğu için farklı tepkiler verilmiştir. Ayrıca olaylara göre de kişinin hissettikleri farklılık göstermektedir. Farklı duygular yaşıyorsa bunun sebebi olarak ta karşımızdaki kişinin tavırları, üslubu ve bize geri bildirimleri etkili olmaktadır. Kişilerin aldığı tepkiler düşüncelerini değiştirmekte, düşüncelerin değişimi de duyguların değişimine neden olmaktadır. Yani düşüncelerimiz; duygu ve davranışlarımız yönlendirmektedir. Herkes aynı anda aynı olaya aynı tepkiyi veremeyebilir.

Düşünce duygu ilişkisi (İkinci Etkinlik)

Bu çalışma için üyelere **Düşünce, Duygu ve Davranış Tanıtım Modeli Formu** dağıtılır.

Formun A bölümüne ,üyelerden yaşadıkları birkaç olay/durum yazmaları istenir. Daha sonra formun B kısmına yaşadıkları olaylara ilişkin düşünceleri/inançları yazmaları istenir. Ardında formun C kısmına her bir olaylara/durumlara ilişkin duygularını yazmaları istenir. Amaç üyelerin duygu ve düşünce arasındaki ilişkiyi görmelerini sağlamaktır. Daha sonra aşağıdaki sorular sorularak grup tartışması başlatılır.

- Duygularınız durumdan duruma değişti mi? Değiştiyse duygularınızı değiştiren nedir?
- Daha önce bir duygu yaşayıp sonrasında duyguyu yaratan olayla ilgili yeni bilgiler edindiğinizde bu duygunun değiştiği yaşantılarınız oldu mu? Bunları bizimle paylaşırsınız? Tartışmanın sonunda üyelere duygu düşünce davranış ilişkisi hakkında bilgi verilir.

OTURUM 4

HEDEF 1: Grup üyelerinin affediciliği engelleyen otomatik düşüncelerini sorgulamalarına ve affedicilik eğilimini artırabilecek alternatif düşünceler üretmelerine ilgi ve özen göstermek

HEDEF 2: Bireyin öz yıkımını engellemek

ALT HEDEFLER:

- Affedicilik eğilimini etkileyen, olumsuz otomatik düşünceleri destekleyen kanıtların sorgulanması.
- Bu düşünceye olan inancın ve duygunun derecesini ölçülmesi
- Yarar-zarar analizi ile sahip olunan düşüncenin ve o düşünceye olan inancın affedicilik eğilimi üzerindeki etkisinin analiz edilmesi

KULLANILAN ARAÇLAR:

1. Düşünce, inanç ve duyguları değerlendirme formu (form-4)
2. Otomatik düşünceleri inceleme ve alternatif düşünce oluşturma formu (form-5)
3. Tepegöz
4. Tahta ve tahta kalemi

SÜRE: 90 dakika

Uygulama Sürecinde Yapılacak Etkinlikler

- Mevcut duygu durumunun dışa vurulması
- Bir önceki oturumda verilen ev ödevlerine ilişkin paylaşımlar.
- Grup üyelerine, otomatik düşüncelere olan inançla yaşanan duygu arasındaki ilişki hakkında bilgi verilmesi ve düşünceye olan inancın ve duygunun derecesini belirlemeye yönelik çalışmalar yapılması
- Bu durumun affedicilik süreci ile ilişkilendirilerek yeniden ele alınması.

- Affediciliği engelleyen otomatik düşünceleri sorgulamaya yönelik kanıt inceleme tekniğinin grup üyelerin yaşantıları üzerinden açıklanması ve otomatik düşünceleri destekleyen ve bu düşüncelere karşı olan kanıtların sorgulanması
- Grup üyelerinin bir duruma ilişkin olarak kendilerinin affedicilik eğilimleri ile başkaları için yaptıkları değerlendirmelerin karşılaştırılması ve karşılaştırmanın grup üyeleri ile paylaşımı.
- Grup üyelerinin paylaşımları üzerinden, yarar-zarar analizi tekniği kullanılarak olumsuz affedicilik ile ilgili olarak belirlenen otomatik düşüncelerin avantajları ve dezavantajlarının ele alınarak karşılaştırılması.
- Otomatik düşünceleri inceleme ve alternatif düşünce oluşturma formu (form15) üzerinden otomatik düşüncelerin sorgulanarak, alternatif düşünceler geliştirme alıştırmalarının yapılması
- Oturumun özetlenmesi ve grup üyelerinin oturumla ilgili duygu ve düşüncelerinin ele alınması
- Ev ödevinin verilerek nasıl yapılacağı açıklanması

UYGULAMA:

İlk olarak geçen oturumun kısaca özeti yapılır. Bireyin duygu ve düşüncelerine yön vermeye çalışması ve öz yıkımını engellemek için hangi yöntemlerin kullanılması gerektiği hakkında grup üyeleriyle konuşulur. Daha sonra bu hafta neler yapılacağı hakkında grup üyelerine:

- Bireyin duygu ve düşüncelerine nasıl yön vermesi gerektiği,
- Affediciliği etkileyen etmenlerin neler olduğu,
- Affediciliğin hem bize hem de kaşımızdaki kişilere yarar ve zararlarının neler olduğu,
- Affedicilik eğilimini nasıl arttırabileceğimiz,
- Otomatik düşünceleri arttırmak için neler yapabileceğimiz,

hakkında bilgiler verilir.

Kişilerin kafalarında kalıplaşmış ifadeler vardır. Bunlara otomatik düşünceler de diyebiliriz. Bu düşünceler kişilerin duygu ve düşüncelerini ne yönde etkilemektedir. İlk olarak bu düşüncelere ilişkin grup üyelerine “Affedicilik Eğilimine İlişkin Düşünce, İnanç ve Duyguları Değerlendirme Formu” verilir. Üyelerden bu formu doldurmaları için on dakika süre verilir. Süre sonunda teker teker grup üyelerinden kendilerini öfkeleniren ve tahammül sınırlarını zorlayan durumları, bu duruma yönelik otomatik düşüncelerini, bu düşünceye olan inancının yüzdeleri ve yaşanan duygunun yüzdeleri bahsedilmesi istenir.

Danışan A: Beni en çok güvendiğim bir insanın bana yalan söylemesi sınırlarımı zorlar ve çok öfkelenirdim. Bu duruma olan ilişkin düşünce %50, duygularım ise %75’dir.

Lider: Siz olsaydınız ne hissederdiniz?

Danışan B: Bende kızgınlık hissi oluşurdu. Bu duruma ilişkin duygularım düşüncelerimden daha fazla olurdu.

Danışan C: Ben kendimi değersiz hissedirdim. Düşüncem diğer arkadaşlarımla benzer olurdu. Duygularımdan daha emin olurdu ve daha ağır basardı.

Daha sonra grup üyelerinden ellerinde bulunan formun arka yüzünü çevirip formun yarısına kazanç, diğer yarısına da zarar yazmaları istenir. Buradaki amaç Affediciliğin hem bize hem de kaşımızdaki kişilere yarar ve zararlarının neler olduğunu grup üyelerine benimsetmektir. Üyeler kendilerine verilen süre sonunda bu konuya ilişkin düşüncelerini belirtir.

Lider: Sizin bu durumdaki kazanç ve kayıplarınız neler olabilir?

Danışan D: Zarar olarak stres yaşarım. Kazanç olarak ta bu tür durumlarda kişiliğimden ödün vermem.

Lider: Ya Siz?

Danışan E: Bende kaygı durumu yaşarım. Bu tür durumlarda insanlara nasıl davranmam gerektiğini öğrenirim.

Danışan G: Rahatsızlık duyarım. Bende bana yapılan bu tür olumsuzlukları başkalarına yapmamayı öğrenirim.

Danışan H: Ben de rahatsızlık hissederim. Fakat sabırlı olurum bazen. Ayrıca bu tür olaylar da kendi adıma bir sonuç çıkarırım.

Sonuç olarak kişilerin yaşamız oldukları olumsuz bir olayda affediciliğe ilişkin kazanç ve kayıplarına baktığımızda:

Kayıplarımız;

- Sağlık açısından sorunlar,
- Stres, kaygı, üzüntü ve öfke durumları,
- Psikolojik açıdan rahatsızlık yaşayabiliriz.

Kazançlarımız;

- Sabırlı olmayı
- Olayları olumlu karşılamayı
- Bize yapılmasını istemediğimiz durumları veya olayları başkalarına yapmamayı
- Kendi adımıza yaşadığımız olaylardan olumlu sonuçlar çıkarmayı
- Kişiliğimizden ödün vermemeyi
- Bu tür olaylar karşısında insanlara nasıl davranmamız gerektiğini öğreniriz.

Daha sonra lider oturumun özetini yapar. Sonuç olarak;

- ✓ Karşılaştığımız olumsuz bir olay karşısında yaşadığımız otomatik düşünceler aynıdır. Fakat yaşanan duygunun şiddeti kişiden kişiye değişmektedir. Ayrıca yaşadığımız duygunun şiddeti bireyin kişilik özelliklerine, kültürel etkenlere ve kişiye atfettiğimiz değere göre de değişiklik göstermektedir.
- ✓ Karşılaştığımız olumsuz bir olay karşısında kayıplarımız; fizyolojik ve psikolojik rahatsızlıklardır. Kazançlarımız ise: yaşadığımız olaylar karşısında yaşantılar yoluyla daha kalıcı olan olumlu öğrenmelerimizdir.

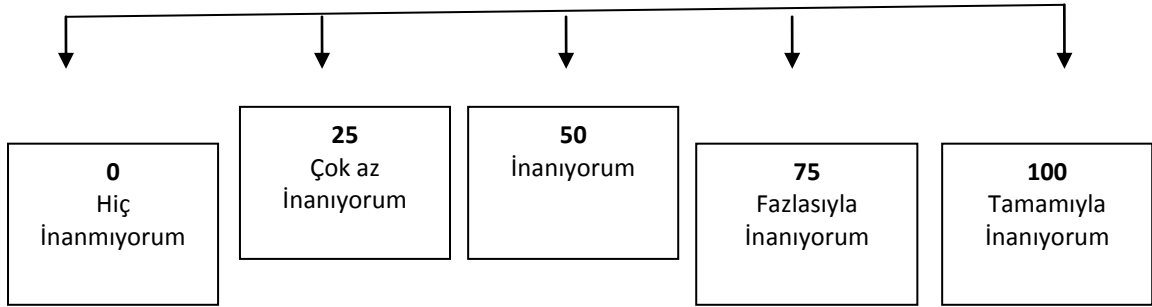
Lider özeti yaptıktan sonra grup üyelerine “Affedicilik İle İlgili Otomatik Düşünceleri İnceleme ve Alternatif Düşünce Oluşturma Formu” dağıtarak ev ödevinin nasıl yapılacağı hakkında bilgi verir. Ardından oturum son bulur.

DÖRDÜNCÜ OTURUMDA KULLANILAN FORMLAR

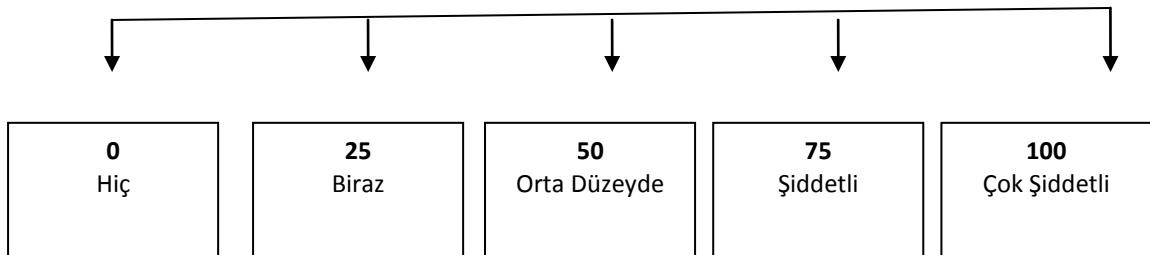
Form 4 : Affedicilik Eğilimine İlişkin Düşünce, İnanç ve Duyguları Değerlendirme Formu

Bireyi öfkeliendiren ve tahammül sınırlarını zorlayan bir durum	Olumsuz Otomatik Düşünce	Düşünceye Olan İnanç (%0-%100)	Yaşanılan Duygu (%0-%100)

Düşünceye Olan İnanç Derecelendirme Anahtarı



Yaşanılan Duygunun Derecelendirme Anahtarı



OTURUM 5

Amaç 1: Grup üyelerinin affedicilik eğilimlerini kontrol edebilme düzeyleri hakkında farkındalık kazandırmak.

Hedefler:

- Genel hatlarıyla affedicilik eğilimi hakkında (olumlu-olumsuz affedicilik eğilimi) hakkında bilgi sahibi olma
- Affediciliğin muhtemel sonuçlarının tartışılması,
- Affedicilik eğilimi yüksek bir bireyle affedicilik eğilimi düşük bir bireyin düşünce, duygu ve davranışları açısından karşılaştırılarak;
 - Psikolojik iyi oluş
 - Sürekli Anksiyete
 - Belirsizliğe tahammülsüzlük ve
 - Öfke kontrolü ile ilişkilendirilerek tartışılması

Amaç 2: Grup üyelerinin affedicilik eğilimlerini artırma sürecine dahil olmaları için affedicilikle ilgili stratejiler hakkında bilgi sahibi olmalarına ve bu stratejileri kullanmalarına yardımcı olmak

Hedefler:

- Affedilmesi gereken durumlarla ilişkili olduğu düşünülen durumları tanımlama, bu durumlara ilişkin standartları ortaya koyma ve bu sürecin sonuçlarına ilişkin farkındalık.
- Affedicilik eğiliminin standartlarını belirlemenin fayda ve sakıncalarını listeleme
- Affedicilik eğilimi düşük bireylerdeki yüksek standartlar ve olumsuz etkileri hakkında farkındalık kazanma ve yüksek-katı standartları kabul edilebilir uygun formlarla değiştirme: uygun standartlar belirleme ve bunların muhtemel sonuçlarını tartışma.

- Hatalara karşı tolerans geliştirme sürecinin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal beceri boyutlarının tartışılması
- Affedicilik eğilimi düşük olan bir bireyin yüksek standartların karşılanamadığı durumlarda, kendilerine ve diğerlerine ilişkin yapmış oldukları değerlendirmelerin incelemesi
- Affedicilik bağlamında kusursuzluğu ve mükemmelliği sorgulaması ve bu durumun;
 - Psikolojik iyi oluş
 - Sürekli Anksiyete
 - Belirsizliğe tahammülsüzlük ve
 - Öfke kontrolü ile ilişkilendirilerek tartışılması
- Affediciliğin altında yatan korkularla yüzleşme
- Affedicilik eğilimini engelleyen otomatik düşünceleri ve düşünce hatalarını ortaya çıkarma.
- Affedicilik eğilimini olumsuz etkileyen otomatik düşünceleri ve düşünce hatalarını sorgulama ve bunların yerine işlevsel düşünce

- lerle değiştirilmesi.

Uygulama Sürecinde Yapılan Etkinlikler

- Duygu durumunun gözden geçirilmesi
- Ev ödevlerinin gözden geçirilmesi
- Grup üyeleriyle affediciliğin ne olduğunun tartişılması. Olumlu ve olumsuz affedicilik ve performans üzerindeki etkileri hakkında üyelerine bilgi verilmesi.
- Grup üyeleriyle birlikte affedicilik eğilimleri ile ilgili düşünce tarzları ve öfkelenmeye ilişkin görülen bilişsel çarpıtmaların incelenerek, aralarındaki benzerliklerin ve farklılıkların tartişılması.
- Grup üyelerine affedicilik eğilimi yüksek affedicilik eğilimi düşük bireylerde var olan düşünce, duygu ve davranışlar hakkında bilgi verilmesi
- Grup üyelerinin yaşantılarında affetme davranışını göstereceği durumların neler olacağının belirlenmesi ve bu durumlara ilişkin sınırların yani standartların belirlenmesi
- Grup üyelerinin affedicilik eğilimine sahip olmak için belirlemiş oldukları yüksek standartların avantaj ve dezavantajlarının belirlenmesi ve tartişılması
- Yüksek-katı standartların yerine kabul edilebilir nitelikte düşük standartlar belirlemenin önemi hakkında üyelere bilgi verilmesi. Üyelerle birlikte yüksek standartları uygun standartlarla değiştirme alıştırmaları yapılarak, olası sonuçlarının tartişılması
- Grup üyeleriyle, yüksek standartların karşılanamadığı durumlarda, öfke kontrolü, psikolojik iyi oluş, belirsizliğe tahammül ve sürekli anksiyetelerinin incelenmesi.
- Grup üyeleriyle hatalı olarak gördükleri iş ya da kişilerin kusurlarını bulmaya yönelik çalışmalar yapılarak bunlara yönelik affedicilik eğiliminin uygulanması ve sonuçlarının paylaşılması

- Grup üyeleriyle, affedici olunmak istenilen durumların altında yatan otomatik düşünce ve bilişsel çarpıtmaların bulunmasına yönelik alıştırmalar yapılması
- Grup üyelerine affedicilik eğilimini engelleyen otomatik düşüncelerin ve düşünce hatalarının nasıl sorgulanacağı hakkında bilgi verilmesi
- Grup üyelerine affedicilik eğilimini engelleyen otomatik düşüncelere karşı işlevsel düşünce üretmenin öneminin açıklanması. Örneklendirilen işlevsel düşüncelerin grup üyeleriyle birlikte tartışılması
- Grup üyeleri tarafından oturumun özetlenmesi
- Üyelerin kendilerinde gördükleri bir kusuru grup içerisinde paylaşmaları
- Ev ödevinin verilerek oturumun sonlandırılması

Kullanılan Araçlar:

1. Affedilmesi Gereken Durumlarla İlişkili Olduğu Düşünülen Durumları Tanımlama, Bu Durumlara İlişkin Standartları Ortaya Koyma Ve Bu Sürecin Sonuçlarına İlişkin Farkındalık Kazandırma Formu (Form-6)
2. Affedicilik eğiliminin standartlarını belirlemenin fayda ve sakıncalarını listeleme formu (Form-7)
3. David Burns'ün "iyi hissetmek" kitabında yer alan "vasat olma cesaretini gösterin: mükemmeliyetçiliği yenmenin yolları" başlıklı bölüm metni
4. Tahta ve tahta kalemi

UYGULAMA

İlk olarak önceki hafta verilen ödevle ilişkin üyelerden görüşler alındı. geçen oturumdan bu zamana kadar neler yapıldığı üzerinde duruldu. genel bir özet yapıldı. ardından lider bu oturumdaki hedeflerden bahsettikten sonra "Affedilmesi Gereken Durumlarla İlişkili Olduğu Düşünülen Durumları Tanımlama, Bu Durumlara İlişkin Standartları Ortaya Koyma Ve Bu Sürecin Sonuçlarına İlişkin Farkındalık

Kazandırma Formu (Form-6)” dağıtarak form hakkında bilgi verdi. daha sonra üyelerin bu formu doldurmaları için on dakika süre verildi.

Lider grup üyelerinden birinden duruma ilişkin görüşlerini bizimle paylaşmasını ister.

Danışan A: Öfkelenmeme ve bunun gibi durumlara neden olan olaylardan biri yapılmasını istemediğim bir şeyin uyardığım halde tekrar yapılması. Bu duruma ilişkin kişisel ölçütüm önem verdiğim birinin bunu yapmış olmasıdır. Bu duruma ilişkin oluşan durum ise kale alınmazlık ve değersizlik olur.

Lider : Siz aynı durumu yaşamış olsaydınız?

Danışan B: Aslında ben pek umursamam ama önem verdiğim birin bu tür davranış sergilemesi beni değersiz hissettirir.

Lider: siz?

Danışan C: Beni de en çok verilen sözün yapılmaması etkiler. Bu da aynı şekilde önemsemiğim biri tarafından yapılması beni değersiz hissettirir.

Danışan D: bir kişinin hata yapıp farkında olup tekrar yapmamış gibi davranması beni çok etkiler. Bu duruma ilişkin kişisel ölçütüm onu tanıyor olmam ve bilinçli yapılması. Kendimi aldatılmış hissederim.

Danışan E: beni de önyargılı davranılması etkiler. Bu durumun tek bir özelliğe bakılarak yapılması kişisel ölçüttür. Bu duruma ilişkin durum ise kızgınlık ve değersizlik.

Danışan F: bende neden böyle bir şey yaptığımı düşünürüm.

Lider: Verilen örneklere baktığımızda affetme eğilimimizin kişilere göre değişmediğini görüyoruz. Buradan da anlaşılacağı üzere affetme eğilimimiz düşüktür. Davranışların altında yatan nedenleri inceleyip haklı olarak yaptığını görürsek, kişiye ilişkin duyguların değiştiğini görürüz. Farklı bir yaklaşım ve bakış açısı geliştirebilir miyiz? Kafamızdaki ölçütleri değiştirirsek duygu ve düşüncelerimizin de değiştiğini görebiliriz. Affedince kişi kendini mi yoksa

karşısındakini mi affediyor? kişilerin affedici tutumlarını nasıl attırabiliriz? Kişi affetti mi ne kadarını affeder belli sınırları var mıdır? Başlangıçta ki sınırları genişletebilir miyiz?

Danışan G: Bence kişi olaylara olumlu bakarsa bu çizgi daha da aşılabilir. Örneğin, kişiye yalan söylenmiş olsun. Kişi bir anda tepki verirse affetmesi mümkün olmayabilir. Fakat karşısındaki kişinin bunu neden yaptığını sorgular ve haklı bir neden bulursa bu sınır genişleyebilir.

Danışan H: Ben de katılıyorum. Eğer kişi böyle davranırsa kendine güveni de artar.

Danışan A: bence de kişi böylelikle olaylara daha pozitif yaklaşabilir. Kendi sınırlarını aşabilir.

Danışan B: ben katılmıyorum. Hızlı rüzgar dalı kırar ve dal kırılmıştır artık. Onu tekrar tamir edemeyiz. etsek bile izi tekrar kalır.

Lider: İşte bizim burada yapmak istediğimiz de diğer dalları kurtarmak ve sağlam bir gövde oluşturmak.

Sonuç olarak davranışların altında yatan nedenleri inceleyip kişinin bu neden yaptığını düşünerek hareket edersek kişiye ilişkin affediciliğimiz artar. Bu duruma ilişkin farklı bir bakış açısı geliştiririz. Yani kafamızdaki ölçütler değişirse duygu ve düşüncelerimiz de değişir. Affediciliğe ilişkin sınırlara geniş olursa kişi hem kendini hem de karşısındaki kişiyi daha rahat affedebilir.

Daha sonra üyelere “Affedicilik eğiliminin standartlarını belirlemenin fayda ve sakıncalarını listeleme formu (Form-7)” dağıtılarak üyelere görüşlerini yazmaları için on dakika süre tanınır. Süre sonrasında lider üyelere görüşlerini bildirmelerini ister.

Danışan A: Affediciliğin bana olan yaraları kendi sınırları bilmem ve genişletme imkanımın olmasıdır. Kendimi psikolojik olarak rahat hissedirim. Farkındalık kazandırdığını düşünüyorum. Affediciliğin zararları olduğunu düşünmüyorum.

Lider: Sizin görüşleriniz nelerdir?

Danışan B: Bana göre affedicilik kişinin benlik algısı ve tutarlılığını arttırır. Zararı ise kişi buna çok fazla başvuruyorsa kendini kandırıyor olabilir.

Danışan C: kaygımı azaltır, sıkıntıları üstümden atarım. Zararı ise karşımdaki kişi bunu kullanıyor olabilir.

Danışan D: Tahammül sınırlarım genişler, mutlu olmamı sağlar. Zararı ise kişi kendini sınırlamış olur.

Danışan E: olaylara karşı sınırlarım genişler, sabırlı olmasını öğrenirim. Pişmanlık duyabilirim.

Danışan F: Özgüvenim artar, olaylara farklı açılardan bakabilmeyi öğrenirim. Zararı ise kendimi kandırıyor gibi hissedebilirim.

Danışan G: Bence sınırlarımız genişletirsek o kadar mutlu olamam. Kendimizi kandırmaktan başka bir şey yapmayız.

Danışan H: Tepki düzeyimi belirlerim. Eğer sınırlarımızı belirleyemezsek kişiliksiz olabiliriz. Tutarsız olabilir.

Affedicilik eğiliminin yüksek olması durumunda;

- ✓ Kişi kendini mutlu hisseder.
- ✓ Farkındalık kazanır.
- ✓ Olaylar karşı bakış açısı değişir.
- ✓ Sınırları gelişir ve geniş çerçevede bakmayı öğrenir.
- ✓ Kendini değerli ve önemli hisseder.
- ✓ Psikolojik açıdan kendini rahat hisseder.
- ✓ Kendini affeder.
- ✓ Topluma yaralı biri olduğunu hisseder.
- ✓ Özgüveni artar.
- ✓ Kaygıyı azaltır.

Affedicilik eğilimi düşük olan bireyler;

- ✓ Kişi kendini suçlu hissedebilir

- ✓ Enayi hissedebilir.
- ✓ Kendini kandırıyor olabilir.
- ✓ Karşısındaki kişi de vurdumduymaz olabilir.
- ✓ Bahane uydurabilir.
- ✓ Kişiliğinden ödün verdiğini hissedebilir.
- ✓ Kendini sınırıyor olabilir.
- ✓ Tutarsız olabilir.

Form: Affedilmesi Gereken Durumlarla İlişkili Olduğu Düşünölen Durumları Tanımlama, Bu Durumlara İlişkin Standartları Ortaya Koyma Ve Bu Sürecin Sonuçlarına İlişkin Farkındalık Kazandırma Formu

Affedilecek düzeyde sizin öfkelenmenize, psikolojik iyi oluşunuza, belirsizliğe tahammülsüzlüğe ve anksiyete yaşamanıza neden olan durum	Duruma İlişkin Kişisel Ölçütler	Bu sürecin sonucunda oluşan durum

Form: Affedicilik Eğiliminin Kişisel Ölçüt belirlemenin fayda ve sakıncalarını listeleme formu

Affedicilik Eğiliminin Kişisel Ölçüt Belirlemenin Faydaları	Affedicilik Eğiliminin Kişisel Ölçüt Belirlemenin Sakıncaları

OTURUM 6

AMAÇ 1

Grup üyelerinin affedicilik eğilimlerini artırma sürecine dahil olmaları için affedicilikle ilgili stratejiler hakkında bilgi sahibi olmalarına ve bu stratejileri kullanmalarına yardımcı olmak

Kişisel olarak affetme eğilim sürecini arttırmak için neler yapmalıyız?

HEDEFLER:

- Affedilmesi gereken durumlarla ilişkili olduğu düşünülen durumları tanımlama, bu durumlara ilişkin standartları ortaya koyma ve bu sürecin sonuçlarına ilişkin farkındalık.
- Affedicilik eğiliminin standartlarını belirlemenin fayda ve sakıncalarını listeleme
- Affedicilik eğilimi düşük bireylerdeki yüksek standartlar ve olumsuz etkileri hakkında farkındalık kazanma ve yüksek-katı standartları kabul edilebilir uygun formlarla değiştirme: uygun standartlar belirleme ve bunların muhtemel sonuçlarını tartışma.
- Hatalara karşı tolerans geliştirme sürecinin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal beceri boyutlarının tartışılması
- Affedicilik eğilimi düşük olan bir bireyin yüksek standartların karşılanamadığı durumlarda, kendilerine ve diğerlerine ilişkin yapmış oldukları değerlendirmelerin incelemesi
- Affedicilik bağlamında kusursuzluğu ve mükemmelliği sorgulaması ve bu durumun;
 - Psikolojik iyi oluş
 - Sürekli Anksiyete
 - Belirsizliğe tahammülsüzlük ve
 - Öfke kontrolü ile ilişkilendirilerek tartışılması

- Affediciliğin altında yatan korkularla yüzleşme
- Affedicilik eğilimini engelleyen otomatik düşünceleri ve düşünce hatalarını ortaya çıkarma.
- Affedicilik eğilimini olumsuz etkileyen otomatik düşünceleri ve düşünce hatalarını sorgulama ve bunların yerine işlevsel düşüncelerle değiştirilmesi
- Kendi sınırlarımızı kendimizin belirlediğimize ilişkin farkındalık
- Kişinin sınırlarını kendisinin belirlemesi için gayret sarf etmesine ilişkin farkındalık
- Ruh sağlığımızı bozmadan affedicilik sınırlarımızı nasıl genişleteceğimize ilişkin farkındalık

AMAÇ 2:

Ruh sağlığımızı bozmadan affedicilik sınırlarımızı nasıl genişletebiliriz, bunun için hangi stratejileri kullanıyoruz ve neler yapabiliriz sorularına ilişkin düşünme, farkındalık kazanma

UYGULAMA SÜRECİNDE YAPILAN ETKİNLİKLER

- Duygu durumunun gözden geçirilmesi
- Grup üyeleriyle affediciliğin ne olduğunun tartışılması. Olumlu ve olumsuz affedicilik ve performans üzerindeki etkileri hakkında üyelerine bilgi verilmesi.
- Grup üyeleriyle birlikte affedicilik eğilimleri ile ilgili düşünce tarzları ve öfkelenmeye ilişkin görülen bilişsel çarpıtmaların incelenerek, aralarındaki benzerliklerin ve farklılıkların tartışılması.
- Grup üyelerine affedicilik eğilimi yüksek affedicilik eğilimi düşük bireylerde var olan düşünce, duygu ve davranışlar hakkında bilgi verilmesi
- Grup üyelerinin yaşantılarında affetme davranışını göstereceği durumların neler olacağını belirlenmesi ve bu durumlara ilişkin sınırların yani standartların belirlenmesi

- Grup üyelerinin affedicilik eğilimine sahip olmak için belirlemiş oldukları yüksek standartların avantaj ve dezavantajlarının belirlenmesi ve tartışılması
- Yüksek-katı standartların yerine kabul edilebilir nitelikte düşük standartlar belirlemenin önemi hakkında üyelere bilgi verilmesi. Üyelerle birlikte yüksek standartları uygun standartlarla değiştirme alıştırmaları yapılarak, olası sonuçlarının tartışılması
- Grup üyeleriyle, yüksek standartların karşılanamadığı durumlarda, öfke kontrolü, psikolojik iyi oluş, belirsizliğe tahammül ve sürekli anksiyetelerinin incelenmesi.
- Grup üyeleriyle hatalı olarak gördükleri iş ya da kişilerin kusurlarını bulmaya yönelik çalışmalar yapılarak bunlara yönelik affedicilik eğiliminin uygulanması ve sonuçlarının paylaşılması
- Grup üyeleriyle, affedici olunmak istenilen durumların altında yatan otomatik düşünce ve bilişsel çarpıtmaların bulunmasına yönelik alıştırmalar yapılması
- Grup üyelerine affedicilik eğilimini engelleyen otomatik düşüncelerin ve düşünce hatalarının nasıl sorgulanacağı hakkında bilgi verilmesi
- Grup üyelerine affedicilik eğilimini engelleyen otomatik düşüncelere karşı işlevsel düşünce üretmenin öneminin açıklanması. Örneklendirilen işlevsel düşüncelerin grup üyeleriyle birlikte tartışılması
- Grup üyeleri tarafından oturumun özetlenmesi
- Üyelerin kendilerinde gördükleri bir kusuru grup içersinde paylaşmaları

KULLANILAN ARAÇLAR:

1. Affedicilik Bağlamında Mükemmelliğin ve Kusursuzluğu Sorgulama Formu(Form 1)
2. Affedicilik İle İlgili Beklentileri İnceleme Ve Uygun Standartlar Belirleme Formu (Form 2)

3. Tahta ve tahta kalemi

Üyelerin dağıtılan forma(1) ilişkin cevapları şöyledir:

1. Üye:Kendi ölçütlerine göre mükemmel olmanın ölçütü:

Gelişime açık olma ,sürekli öğrenme

(Bu ölçütün aşağıdaki durumların yaşanmasına ilişkin olan sonuçları)

Psikolojik iyi oluşu: Faydalı olabilirim.

Belirsizliğe tahammülsüzlük: yetersizlik hissederim, geriye doğru gittiğimi düşünürüm.

Öfke kontrolü: kendime kızar bir şeyler yapmam gerektiğini düşünürüm.

Sürekli Anksiyete: özgüven eksikliği yaşarım.

2. Üye:Kendi ölçütlerine göre mükemmel olmanın ölçütü:

Bana ve yaptıklarına saygı duyulmalı

(Bu ölçütün aşağıdaki durumların yaşanmasına ilişkin olan sonuçları)

Psikolojik iyi oluşu: Rahatlama

Belirsizliğe tahammülsüzlük: Yetersizlik ve değersizlik

Öfke kontrolü: İnkâr

Sürekli Anksiyete: Kimseye saygı duyulmamalı

3. Üye:Kendi ölçütlerine göre mükemmel olmanın ölçütü:

Güvendiğim insanlar bana asla yalan söylememeli

(Bu ölçütün aşağıdaki durumların yaşanmasına ilişkin olan sonuçları)

Psikolojik iyi oluşu: Güvende hissederim

Belirsizliğe tahammülsüzlük: Öfke

Öfke kontrolü: İnkâr

Sürekli Anksiyete: Bir daha kimseye güvenmeyeceğim.

4. Üye:Kendi ölçütlerine göre mükemmel olmanın ölçütü:

Saygı gösteriyorsam saygı beklerim

(Bu ölçütün aşağıdaki durumların yaşanmasına ilişkin olan sonuçları)

Psikolojik İyi Oluşu: Değersizlik

Belirsizliğe Tahammülsüzlük: Açıklama beklerim.

Öfke Kontrolü:Öfkemi dışa vururum.

Sürekli Anksiyete: Özgüven problemi yaşayabilirim.

Form 1 sonuçları çıkarımlarımız şunlardır:

- ✓ Sınır koymaktaki amacımız gerçeklerle yüzleşmektir.
- ✓ Otomatik düşünceler nedeniyle sınırlar koymak zorunda kalıyoruz.
- ✓ Sınırlar koyarak, affedicilik düzeyimizi daraltıp, ölçütler zorunda kalıyoruz.
- ✓ Tüm bunlardan arınırsak, sınırlarımızı genişletebiliriz.
- ✓ Ölçütler, aslında bizim beklentilerimizdir.

Form1: Affedicilik Bağlamında Mükemmelliğin ve Kusursuzluğu Sorgulama
Formu

Kendi ölçütlerinize göre mükemmel ve kusursuz olmanın ölçütlerini düşünün ve aşağıdaki formu doldurun lütfen				
Kendi ölçütlerinize göre mükemmel ve kusursuz olmanın ölçütlerini	Bu durumun Aşağıdaki Durumların yaşanmasına olan sonuçları			
	Psikolojik İyi Oluş	Belirsizliğe Tahammülsüzlük	Öfke Kontrolü	Sürekli Anksiyete

Üyelerin dağıtılan forma(2) ilişkin cevapları şöyledir:

1. Üye:

- 1. Affedilecek düzeyde sizin öfkelenmenize, psikolojik iyi oluşunuza, belirsizliğe, tahammülsüzlüğe ve anksiyete yaşamanıza neden olan durum:**

Yapacağım işlerde en iyisinin yapılmasını isterim.

- 2. Duruma ilişkin kişisel ölçütler:** En iyisini yapmaya çalışmak
- 3. Duruma ilişkin kişisel ölçütlerin yararı:** Vicdanım rahat olur.
- 4. Duruma ilişkin kişisel ölçütlerin sakıncaları:** Tembelliğe itebilir.
- 5. Uygun ölçütler:** Herkes benim gibi düşünüp, mükemmel olmasını istemeyebilir. Mükemmellik görecelidir.

2. Üye:

- 1.Affedilecek düzeyde sizin öfkelenmenize, psikolojik iyi oluşunuza, belirsizliğe, tahammülsüzlüğe ve anksiyete yaşamanıza neden olan durum:**

Alanımda çok kısa sürede yeterli bilgiye sahip olmalıyım.

- 2.Duruma ilişkin kişisel ölçütler:** Yeterlilik

3. Duruma ilişkin kişisel ölçütlerin yararı: Alan hakkında çok bilmek akademik ve sosyal alanda bana fayda sağlar.

4.Duruma ilişkin kişisel ölçütlerin sakıncaları: Bilmediğimde sınırlı olabilirim.

- 5.Uygun ölçütler:** Zamanla öğrenmeliyim.

Form 2 sonuçları çıkarımlarımız şunlardır:

- ✓ Uygun ölçütler geliştirmenin bize faydası
- ✓ Standart belirleme
- ✓ Psikolojik iyi oluş, öfke kontrolü ve daha fazla kontrol edilebilir olduğu
- ✓ Psikolojik iyi oluş bakımından kendimizi daha iyi hissettiğimizin farkında olmak
- ✓ Belirsiz durumlara ilişkin kaygı düşmesi ile ilgili farkındalık
- ✓ Kişisel ölçütlerin bize sağladığı yararların farkında olmak
- ✓ Kişisel olarak uygun ölçütler bulmanın bize yararı

Form 2: Affedicilik İle İlgili Beklentileri İnceleme Ve Uygun Standartlar Belirleme Formu

Affedilecek düzeyde sizin öfkelenmenize, psikolojik iyi oluşunuza, belirsizliğe tahammülsüzlüğe ve anksiyete yaşamanıza neden olan durum	Duruma İlişkin Kişisel Ölçütler	Duruma İlişkin Kişisel Ölçütlerin yararları	Duruma İlişkin Kişisel Ölçütlerin sakıncaları	Uygun Ölçütler
Psikolojik iyi oluş				
Belirsizlik				
Sürekli Anksiyete				
Öfke Kontrol				

OTURUM 7

AMAÇ:

Grup üyelerinin affedicilik eğilimlerinin; Psikolojik iyi oluş, Sürekli Anksiyete, Belirsizliğe tahammülsüzlük ve Öfke kontrolü üzerindeki etkisine ilişkin farkındalığını kendileri ile ilişkili olarak ele almak.

HEDEFLER:

- Kendi affedicilik eğiliminin psikolojik iyi oluşa olan etkisinin incelenmesi.
- Kendi affedicilik eğiliminin sürekli anksiyete yaşamasına olan etkisinin incelenmesi.
- Kendi affedicilik eğiliminin belirsizliğe olan tahammüle olan etkisinin incelenmesi.
- Kendi affedicilik eğiliminin öfke kontrolü üzerine olan etkisinin incelenmesi.
- Psikolojik iyi olmayı olumsuz etkileyen durumları tanımlama ve bu durumları diğer durumlardan ayıran özellikleri belirleme.
- Grup üyelerinin sürekli anksiyete yaşamalarına neden olan durumları tanımlama ve bu durumları diğer durumlardan ayıran özellikleri belirleme.
- Grup üyelerinin belirsizliğe tahammülsüzlüğü artıran durumları tanımlama ve bu durumları diğer durumlardan ayıran özellikleri belirleme.
- Grup üyelerinin öfke kontrolünü tehdit eden durumları tanımlama ve bu durumları diğer durumlardan ayıran özellikleri belirleme.

KULLANILAN ARAÇLAR:

1. Amaçlı hata yapma ve affedicilik eğilimin ortaya koyma formu
2. Tahta ve tahta kalemi

UYGULAMA SÜRECİNDE YAPILAN ETKİNLİKLER

- Duygu durumunun gözden geçirilmesi
- Ev ödevlerinin gözden geçirilmesi
- Grup üyelerinin, kişisel yaşantılarıyla affedicilik eğilimleri arasındaki ilişkinin örneklerle ortaya konması ve Düşünce, Duygu

- Davranış bağlamında ele alınması
- Grup üyelerinin affetme beklentisine eşlik eden otomatik düşünceleri ve koşullu inançlarının belirlenmesi.
- Sokratik sorgulama tekniği ile grup üyelerinin affetmemenin yaşanabileceği durumlarla ilgili felaket senaryolarının belirlenerek, bu senaryoların gerçeği ne oranda yansıttığının grup üyeleriyle birlikte tartışılması
- Grup üyelerine gerçek affetmenin ne olduğuna ilişkin tartışmaların yapılması ve bunu araştırmada ele alınan; psikolojik iyi oluş, sürekli anksiyete, belirsizliğe tahammülsüzlük ve öfke kontrolü ile ilişkilendirilmesi.
- Bu tartışma ve ilişkilendirme sonucunda affedicilik eğilimine ilişkin operasyonel tanımların yapılması ve bunun muhtemel sonuçlarının tartışılması.
- Her bir üyenin affedicilik eğilimi ve bu eğilimin;
 - Psikolojik iyi oluş
 - Sürekli Anksiyete
 - Belirsizliğe tahammülsüzlük ve
 - Öfke kontrolü ile üzerindeki etkisine ilişkin 5'er dakikalık konuşma metinleri hazırlama ve bu metinlerin grupla paylaşılması
- Her bir üyenin kendi oturum sonu sloganını oluşturması ve bu sloganın mantığını grupla paylaşması

UYGULAMA:

İlk olarak birinci oturumundan bu yana kadar oturumların özeti yapıldı. Grup lideri elinde bulunan “Amaçlı hata yapma ve affedicilik eğilimini ortaya koyma formunu” grup üyelerinin nasıl doldurması gerektiği hakkında bilgi verdi. Daha sonra grup üyelerine “ Amaçlı hata yapma ve affedicilik eğilimini ortaya koyma formu” dağıtıldı. Daha sonra formu doldurmaları için grup üyelerine on dakika zaman tanındı. Süre sonunda üyelerden forma ilişkin görüşlerini söylemeleri istenir.

Danışan A: affediciliğe ilişkin yaşadığım durum birisi hakkında dedikodu yapmak. Bu durumla karşı karşıya kaldığımda durumla başa çıkmak için empati kurarım. Neden böyle bir durumun yaşandığımı, niçin yapmak zorunda kaldığımı sorgularım ve anlamaya çalışırım. Bu durum bana göre etik değildir. Bu durumun bana sağladığı avantaj dedikodu yapınca eğlenirim. Sakıncası ise kendime ve başkalarına zarar verebilirim. Bu durum karşısında aktif başa çıkma yolu olarak ta o ortamdan uzaklaşıyorum.

Danışan B: benim yaşadığım durum başkaları hakkında önyargılı davranmaktır. Bu durumla karşı karşıya kaldığımda durumla başa çıkmak için savunmaya geçerim ve kendimi haklı göstermeye çalışırım. Bu başa çıkma davranışını karşımdaki kişiyi kaybetmemek için kullanırım. Bana sağladığı avantaj başka durumlarda da bu yolu denerim. Zararı karşımdaki kişinin gözünden düşerim. Bu durum karşısında aktif başa çıkma yolu olarak ta durumun açıklamasını yaparım.

Danışan C : ben de bu duruma ilişkin olarak yalan söylerim. Bu durumla karşı karşıya kaldığımda durumla başa çıkmak için olumlu düşünürüm. Bunu bir daha yapmamak için kullanırım. Bana sağladığı avantaj mutlu hissedirim kendimi. Zararı ise sıkıntılı olurum. Bu durum karşısında aktif başa çıkma yolu olarak ta bir daha yapmama adına özür dilerim.

Danışan D : affediciliğe ilişkin yaşadığım durum birine verdiğim sözü tutmamaktır. Bu durumla karşı karşıya kaldığımda durumla başa çıkmak için dua ederim. Bunu bir daha yapmamak için kullanırım. Bana sağladığı avantaj bende kendimi mutlu hissedirim. Zararı ise kendimi tedirgin hissedirim. Bu durum karşısında aktif başa çıkma yolu olarak ta durumu kabul eder ve pişman olduğumu söylerim.

Danışan E: bende bu duruma ilişkin affedilmediğim bir davranış bilerek hata yapmamdır. Bu durumla karşı karşıya kaldığımda durumla başa çıkmak için konuyu kapatırım ve bu durumdan kaçınırım. Bu durumu kendi çıkarım için yapıyorum. Bunu bana sağladığı avantaj kendimi rahatlatmış hissedirim. Sakıncası ise bu durumun yaşanmasından sıkıntı duyarım. Bu durum karşısında aktif başa çıkma yolu olarak ta hatamı kabul eder olumlu şeyler düşünürüm.

Danışanların affediciliğe ilişkin aktif başa çıkma yollarına baktığımızda genellikle aşağıdaki davranışları sergilediklerini görmekteyiz:

- Ortamdan kaçma ve uzaklaşma
- Bir daha yapmama
- Durumu şartsız kabullenme
- Hatayı kabullenme
- Olumlu davranışlar yapma
- Yeni ortam oluşturma veya sosyal ortam geliştirme
- Dua etme ya da af dileme
- Açıklama yapma
- Pişmanlık duyma

Oturumun sonuna doğru lider gelecek hafta ne yapılacağı hakkında bilgi verir.

Ayrıca gelecek hafta için danışanlara affediciliğe ilişkin slogan bulmalarını ve David Bruns'un “ İyi Hissetmek” adlı kitabının onay bağımlılığı adlı metni okuyup analiz etmeleri ev ödevi olarak verir.

OTURUM 8

AMAÇ 1:

Grup üyelerinin affedilmesi gereken durumlarla karşı karşıya gelmelerini sağlayarak, affedicilik eğilimlerini geliştirmelerine yardımcı olmak

HEDEFLER:

- Zihinde canlandırma yoluyla affedilmesi gereken durumlara ilişkin alıştırmalar yapma ve sonuçlarını sınılamayı öğrenme
- Affedilmesi gereken durumu zihinde canlandırarak yaşama ile gerçek yaşamda yaşama arasındaki benzerlikleri ortaya koyma
- Gerçek yaşamda affedilmesi gereken durumlara ilişkin olarak grup lideri tarafından kendilerine sunulan rolleri grup içerisinde canlandırarak alıştırmalar yapma ve sonuçlarını tartışma
- Affedilmesi gereken durumlara gerçek yaşam koşullarında maruz kalma yaşantıları için hedefler oluşturma ve bu hedefleri uygulama motivasyonu kazanma
- Affedilmesi gereken durumlara maruz kalma denemelerinin sonuçlarını analiz etme

UYGULAMA SÜRECİNDE YAPILAN ETKİNLİKLER

- Duygu durumunun gözden geçirilmesi
- Ev ödevlerinin gözden geçirilmesi
 - Grup üyeleriyle seans içi maruz kalma çalışmalarının yapılması
 - Grup üyelerine zihinde canlandırma yoluyla alıştırmalar yapma hakkında bilgi verilmesi ve bu yolla oturum içerisinde alıştırmalar yapılarak, yaşananların ve sonuçlarının tartışılması
 - Grup üyeleriyle affedilmesi gereken durumu zihinde canlandırma ile gerçekte yaşama arasındaki benzer noktaların ele alınması.

- Gerçek yaşamda Affedilmesi gereken durumlara ilişkin grup lideri tarafından üyelere verilen senaryoların grup içerisinde rol oynama yoluyla canlandırılarak alıştırmalar yapılması ve gerek alıştırma sırasında gerekse sonrasında yaşananların tartışılması
 - Gerçek yaşamda yapılacak alıştırma çalışmalarının neler olabileceğinin grup üleriyle birlikte belirlenmesi ve nasıl yapılacağıının incelenmesi.
 - Grup üyelerinin, gerek kişisel gerekse diğer üyelerin performans deneyimlerine dair duygu düşünce ve gözlemleri doğrultusunda Affedilmesi gereken durumlara maruz kalma denemelerinin incelemek sonuçlarının tartışılması
 - Affedilmesi gereken durumlara maruz kalma denemelerinden üst düzeyde verim alabilmek için kayıt tutmanın öneminin vurgulanması ve ileride çıkabilecek aksiliklere yönelik paylaşımlarda bulunulması grup üyeleri tarafından oturumun
- Ev ödevlerinin verilerek oturumun sonlandırılması

KULLANILAN ARAÇLAR:

1. **Affedicilik Eğiliminin Düzeyine Göre Yaşanan Sıkıntının Bilişsel-Duygusal ve Bedensel Belirtileri Belirleme Formu**

OTURUM 9

AMAÇ 1:

Grup üyelerinin affedilmesi gereken durumlarla karşı karşıya gelmelerini sağlayarak, affedicilik eğilimlerini geliştirmelerine yardımcı olmak

HEDEFLER:

- Gerçek yaşamda affedilmesi gereken durumlara ilişkin olarak grup lideri tarafından kendilerine sunulan rolleri grup içerisinde canlandırarak alıştırma yapma ve sonuçlarını tartışma
- Affedilmesi gereken durumlara gerçek yaşam koşullarında maruz kalma yaşantıları için hedefler oluşturma ve bu hedefleri uygulama motivasyonu kazanma
- Affedilmesi gereken durumlara maruz kalma denemelerinin sonuçlarını analiz etme

UYGULAMA SÜRECİNDE YAPILAN ETKİNLİKLER

- Duygu durumunun gözden geçirilmesi
 - Ev ödevlerinin gözden geçirilmesi
 - Grup üyeleriyle seans içi maruz kalma çalışmalarının yapılması
- Gerçek yaşamda Affedilmesi gereken durumlara ilişkin grup lideri tarafından üyelere verilen senaryoların grup içerisinde rol oynama yoluyla canlandırılarak alıştırma yapılması ve gerek alıştırma sırasında gerekse sonrasında yaşananların tartışılması
- Gerçek yaşamda yapılacak alıştırma çalışmalarının neler olabileceğinin grup üyeleriyle birlikte belirlenmesi ve nasıl yapılacağına incelenmesi.
- Üyelerle grupta danışma odası dışında tanımadıkları izleyicilerin de bulunduğu bir ortamda performans sergilemeye dayalı maruz kalma çalışmalarının yapılması

- Grup üyelerinin, gerek kişisel gerekse diğer üyelerin performans deneyimlerine dair duygu düşünce ve gözlemleri doğrultusunda Affedilmesi gereken durumlara maruz kalma denemelerinin incelerek sonuçlarının tartışılması.

- Affedilmesi gereken durumlara maruz kalma denemelerinden üst düzeyde verim alabilmek için kayıt tutmanın öneminin vurgulanması ve ileride çıkabilecek aksiliklere yönelik paylaşımlarda bulunulması

- Grup üyeleri tarafından oturumun
- Ev ödevlerinin verilerek oturumun sonlandırılması

OTURUM 10

AMAÇ 1:

Grup üyelerinin affedilmesi gereken durumlarla karşı karşıya gelmelerini sağlayarak, affedicilik eğilimlerini geliştirmelerine yardımcı olmak

HEDEFLER:

- Grup üyelerinin dışında tanımadıkları izleyicilerin de bulunduğu bir ortamda, hazırlıksız performanslar sergileyerek, Affedilmesi gereken duruma maruz kalma alıştırmaları yapma.
- Affedilmesi gereken durumlara maruz kalma denemelerinin sonuçlarını analiz etme .

UYGULAMA SÜRECİNDE YAPILAN ETKİNLİKLER

- Duygu durumunun gözden geçirilmesi.
 - Ev ödevlerinin gözden geçirilmesi
 - Grup üyeleriyle seans içi maruz kalma çalışmalarının yapılması.
- Grup üyelerinin, gerek kişisel gerekse diğer üyelerin performans deneyimlerine dair duygu düşünce ve gözlemleri doğrultusunda Affedilmesi gerekendurumlara maruz kalma denemelerinin incelererek sonuçlarının tartışılması
- Affedilmesi gerekendurumlara maruz kalma denemelerinden üst düzeyde verim alabilmek için kayıt tutmanın öneminin vurgulanması ve ileride çıkabilecek aksiliklere yönelik paylaşımlarda bulunulmasıve grup üyeleri tarafından oturumun sonlandırılması.

Ek-2 Araştırmada Kullanılan Ölçekler

BTÖ

Aşağıda hayatın belirsizliklerine insanların nasıl tepki gösterdiklerini tanımlayan bir dizi ifade yer almaktadır. Bu ifadelerin sizi ne derece doğru yansıttığını, yanındaki rakamlardan size uygun olanı daire içine alarak belirtiniz.

	1	2	3	4	5	
	Beni hiç tanımlamıyor		Beni kısmen tanımlıyor		Beni tam olarak tanımlıyor	
				Beni hiç tanımlamıyor	Beni kısmen tanımlıyor	Beni tam olarak tanımlıyor
1.	Belirsizlik, sağlam bir fikre sahip olmamı engelliyor	1	2	3	4	5
2.	Emin olamama, kişinin düzensiz olduğu anlamına gelir					
3.	Belirsizlik yaşamı katlanılmaz hale getiriyor.					
4.	Yaşamda bir güvencenin olmaması adaletsiz bir durumdur.					
5.	Yarın ne olacağını bilemezsem zihnim rahat olmaz.					
6.	Belirsizlik beni rahatsız, endişeli ya da stresli yapıyor.					
7.	Önceden kestirilemeyen olaylar beni alt üst ediyor.					
8.	İhtiyaç duyduğum bilginin tümüne sahip olmamak beni engelliyor.					
9.	Belirsizlik istediğim şekilde bir yaşam sürmemi engelliyor.					
10.	Beklenmeyen durumlardan kaçınmak için insan hep ileriye bakmalıdır.					
11.	Çok iyi planlanmışken bile beklenmeyen ufak bir durum her şeyi bozabilir.					
12.	Harekete geçme zamanı geldiğinde belirsizlik elimi kolumu bağlıyor.					
13.	Belirsizlik içinde olmam, benim en iyi olmadığımı gösterir.					
14.	Emin olmadığım zaman, yapacaklarım konusunda ilerleyemiyorum.					
15.	Emin olmadığım zaman çok iyi iş çıkartamıyorum.					
16.	Benim aksime, diğer insanlar ne yapacaklarından emin gözüküyorlar.					
17.	Belirsizlik beni kırılğan, mutsuz ya da hüzünlü kılıyor.					
18.	Geleceğin benim için neler getireceğini her zaman bilmek isterim.					
19.	Beklenmedik olaylara katlanamıyorum					
20.	En ufak bir şüphe bile harekete geçmemi engelliyor.					
21.	Her şeyi önceden organize edebilmeliyim.					
22.	Emin olamamam, güvensiz olduğum anlamına gelir.					
23.	Başkalarının kendi geleceklerinden eminmiş gibi görünmeleri adaletsizliktir.					

24.	Belirsizlik derin uyumamı engelliyor.					
25.	Bütün belirsiz durumlardan uzaklaşmalıyım.					
26.	Hayattaki belirsizlikler beni strese sokuyor.					
27.	Geleceğimle ilgili kararsız olmaya katlanamıyorum.					

Bölüm I
KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Adı :

Soyadı :

Bölüm :

Sınıf :

Kardeş sayısı:

Dünyaya Geliş Sırası (Kendisinin): İlk Çocuk Ortanca Çocuk Son Çocuk

DURUMLUK SÜREKLİ ÖFKE ÖLÇEĞİ

II. BÖLÜM

YÖNERGE:

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünün ve ifadelerin sağ tarafındaki sayılar arasında sizi en iyi tanımlayanı seçerek üzerine (x) işareti koyun. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin, genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

	Hiç	Biraz	Oldukça	Tümüyle
1. Çabuk parlam	1()	2()	3()	4()
2. Kızgın mizaçlıyım.	1()	2()	3()	4()
3. Öfkesi burnunda birisiyim	1()	2()	3()	4()
4. Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım	1()	2()	3()	4()
5. Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkır	1()	2()	3()	4()
6. Öfkelenince kontrolümü kaybederim	1()	2()	3()	4()
7. Öfkelendiğimde ağzıma geleni söylerim.	1()	2()	3()	4()
8. Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.	1()	2()	3()	4()
9. Engellediğimde içimden birilerine vurmak gelir.	1()	2()	3()	4()
10. Yaptığımda iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim	1()	2()	3()	4()

III. BÖLÜM

YÖNERGE

Herkes zaman zaman kızgınlık veya öfke duyabilir ancak, kişilerin öfke duygularıyla ilgili tepkileri farklıdır. Aşağıda; kişilerin öfke ve kızgınlık tepkilerini tanımlarken kullandıkları ifadeleri göreceksiniz Her bir ifadeyi okuyun, öfke ve kızgınlık duyduğunuzda genelde ne yaptığınızı düşünerek o ifadenin yanında sizi en iyi tamamlayan sayının üzerine (X) işaretini koyarak belirtin. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeyin.

	Hiç	Biraz	Oldukça	Tümüyle
11. Öfkemi kontrol ederim	1()	2()	3()	4()
12. Kızgınlığımı gösteririm	1()	2()	3()	4()
13. Öfkemi içime atarım	1()	2()	3()	4()
14. Başkalarına karşı sabırlıyım.	1()	2()	3()	4()
15. Somurtur ya da surat asarım	1()	2()	3()	4()
16. İnsanlardan uzak dururum	1()	2()	3()	4()
17. Başkalarına iğneli sözler söylerim	1()	2()	3()	4()
18. Soğukkanlılığımı korurum	1()	2()	3()	4()
19. Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım	1()	2()	3()	4()
20. İçin için köpürürüm ama göstermem	1()	2()	3()	4()
21. Davranışlarımı kontrol ederim	1()	2()	3()	4()
22. Başkalarıyla tartışırım	1()	2()	3()	4()
23. İçimde kimseye söylemediğim kinler beslerim	1()	2()	3()	4()
24. Beni çileden çıkaran her neyse saldırırım	1()	2()	3()	4()
25. Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim	1()	2()	3()	4()
26. Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm	1()	2()	3()	4()
27. Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir	1()	2()	3()	4()
28. Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim	1()	2()	3()	4()
29. Kötü şeyler söylerim	1()	2()	3()	4()
30. Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım	1()	2()	3()	4()
31. İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim	1()	2()	3()	4()
32. Sinirlerime hakim olamam	1()	2()	3()	4()
33. Beni sınırlendirene, ne hissettiğimi söylerim	1()	2()	3()	4()
34. Kızgınlık duygularımı kontrol ederim	1()	2()	3()	4()

Adı :
Soyadı :

Bölüm :
Sınıf :

Kardeş Sayısı:
Dünyaya geliş sırası:

HEARTLAND AFFETME ÖLÇEĞİ

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

1	2	3	4	5	6	7
Beni Hiç Yansıtıyor		Beni Pek Yansıtıyor		Beni Biraz Yansıtıyor		Beni Tamamen Yansıtıyor

- İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim.
- Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım.
- Yaptığım kötü şeylerden öğrendiklerim onlarla baş etmemde bana yardımcı olur.
- İşleri berbat ettiğimde, kendimi kabul etmek benim için gerçekten çok zordur.
- Yaptığım hatalara, zamanla daha anlayışlı olurum.
- Hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ya da yaptığım olumsuz şeyler için kendimi eleştirmeyi durduramam.
- Yaptığının yanlış olduğunu düşündüğüm kişiyi cezalandırmayı sürdürürüm.
- Beni incitenlere karşı zamanla daha anlayışlı olurum.
- Beni incitenlere karşı katı olmaya devam ederim.
- Başkaları bana geçmişte zarar vermiş de olsa, eninde sonunda onları iyi insanlar olarak görebilirim.
- Başkaları bana kötü davranırsa, onların hakkında kötü düşünmeye devam ederim.
- Biri beni hayal kırıklığına uğrattığında, bu olayı eninde sonunda geçmişte bırakabilirim.

- Kontrol edilemeyen nedenlerden dolayı işler ters gittiğinde, onlar hakkında olumsuz düşüncelere takılıp kalırım.
- Hayatımdaki kötü durumlara zamanla daha anlayışlı olabilirim.
- Hayatımdaki kontrol edilemeyen durumlar yüzünden hayal kırıklığına uğrarsam, onlar hakkında olumsuz düşünmeyi sürdürürüm.
- Hayatımdaki kötü durumlarla eninde sonunda barışıırım.
- Kimsenin hatası olmayan olumsuz durumları kabullenmek benim için gerçekten çok zordur.
- Kimsenin kontrolünde olmayan kötü durumlarla ilgili olumsuz düşüncelerimden, eninde sonunda kurtulurum.

SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ

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

		Hemen hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
1	Genellikle keyfim yerindedir	(1)	(2)	(3)	(4)
2	Genellikle çabuk yorulurum	(1)	(2)	(3)	(4)
3	Genellikle kolay ağlarım	(1)	(2)	(3)	(4)
4	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	(2)	(3)	(4)
5	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım	(1)	(2)	(3)	(4)
6	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
7	Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
8	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
9	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
10	Genellikle mutluyum	(1)	(2)	(3)	(4)
11	Herşeyi ciddiye alır ve endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
12	Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)
13.	Genellikle kendimi emniyette hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
14	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)
15	Genellikle kendimi hüzünlü hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
16.	Genellikle hayatımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
17	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
18	Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	(1)	(2)	(3)	(4)
19.	Aklı başında ve kararlı bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
20	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	(1)	(2)	(3)	(4)

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ (PİÖ)

Aşağıda kendiniz ve yaşamınız hakkında hissettiklerinizle ilgili bir dizi ifade yer almaktadır. Lütfen doğru veya yanlış cevap olmadığını unutmayınız.

Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. İnsanların çoğu beni sevgi dolu ve şefkatli biri olarak görür.	1	2	3	4	5	6
2. Bazen etrafımdaki insanlara daha fazla benzemek için düşünce ve davranış tarzımı değiştiririm.	1	2	3	4	5	6
3. Genellikle yaşadığım durumlardan sorumlu olduğumu hissederim.	1	2	3	4	5	6
4. Ufkumu genişletecek aktivitelerle ilgilenmiyorum.	1	2	3	4	5	6
5. Geçmişte yaptıklarımı ve gelecekte yapacaklarımı düşündüğümde kendimi iyi hissederim.	1	2	3	4	5	6
6. Yaşamımı gözden geçirdiğimde, yaşamımdaki olayların sonuçlanış şekline memnunluk duyarım.	1	2	3	4	5	6
7. Yakın arkadaşlıkları devam ettirmek benim için zor ve başarısızlıkla sonuçlanan bir süreçtir.	1	2	3	4	5	6
8. Bir çok insanın görüşlerinin tersi olduğu zaman bile görüşlerimi ifade etmekten korkmam.	1	2	3	4	5	6
9. Günlük yaşamın talepleri karşısında genellikle kendimi mutsuz hissederim.	1	2	3	4	5	6
10. Genellikle her geçen gün kendimle ilgili daha fazla şey öğrendiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
11. İçinde bulunduğum günü yaşarım ve geleceği gerçekten düşünmem.	1	2	3	4	5	6
12. Genellikle kendimi güvenli ve olumlu hissederim.	1	2	3	4	5	6
13. Sorunlarımı paylaşabileceğim az sayıda yakın arkadaşım olmasından dolayı çoğunlukla kendimi yalnız hissederim.	1	2	3	4	5	6
14. Kararlarım genellikle başkalarının kararlarından etkilenmez.	1	2	3	4	5	6
15. Etrafımdaki insanlarla ve içinde bulunduğum toplumla çok uyumlu değilimdir.	1	2	3	4	5	6
16. Yeni şeyleri denemekten hoşlanan biriyim.	1	2	3	4	5	6
17. Gelecek bana hemen hemen her zaman problemler getireceğinden içinde yaşadığım ana odaklanmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6

18. Tanıdığım birçok kişinin yaşamdan benim elde ettiğimden daha çok şey elde ettiğini hissederim.	1	2	3	4	5	6
19. Aile üyeleri ya da arkadaşlarla kişisel ve karşılıklı konuşmalar yapmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
20. Diğer insanların benimle ilgili düşünceleri hakkında endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6
21. Günlük yaşamımdaki sorumlulukların çoğunun üstesinden gelmekte oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
22. Yaptığım şeylerde yeni yolları denemeyi istemem. Yaşamım bu şekilde güzeldir.	1	2	3	4	5	6
23. Yaşamımın yönünü ve amacını belirledim. 24. Fırsat olursa kendimle ilgili değiştirmeyi düşündüğüm bir çok şey var.	1	2	3	4	5	6
25. Yakın arkadaşlarım problemleri hakkında benimle konuştuklarında iyi bir dinleyici olmak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6
26. Benim için kendi mutluluğum başkalarının beni onaylayıp onaylamamasından daha önemlidir.	1	2	3	4	5	6
27. Sık sık sorumluluklarımın altında ezildiğimi hissederim.	1	2	3	4	5	6
28. Kendim ve yaşam hakkındaki düşüncelerime meydan okuyan yeni deneyimler yaşamamın önemli olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
29. Günlük etkinliklerim bana sık sık dikkate değmez ve önemsiz gibi görünür.	1	2	3	4	5	6
30. Kişiliğimin pek çok yönünden hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
31. Konuşmaya ihtiyacım olduğunda çevremde beni dinlemek isteyen çok insan yoktur.	1	2	3	4	5	6
32. Güçlü fikirleri olan insanlardan etkilenmeye yatkınım.	1	2	3	4	5	6
33. Yaşadığım durumdan mutsuz olsaydım, onu değiştirmek için etkili önlemler alırdım.	1	2	3	4	5	6
34. Bir birey olarak yıllardır gerçekten ilerleme kaydetmediğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
35. Yaşamda başarmaya çalıştığım şeylerle ilgili olarak akılcı davranma yetisine sahip değilim.	1	2	3	4	5	6
36. Geçmişte bazı hatalar yaptım, ancak her şeyin olabilecek en iyi şekilde sonuçlandığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
37. Arkadaşlarımdan çok şey öğrendiğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
38. İnsanlar bana yapmak istemediğim şeyleri nadiren yaptırabilirler.	1	2	3	4	5	6
39. Bireysel ve mali işlerimi yürütmekte genellikle başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
40. Bence insan her yaşta olgunlaşmaya ve gelişmeye devam edebilir.	1	2	3	4	5	6
41. Eskiden kendim için amaçlar koyardım, fakat şimdi bu zaman kaybı gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6
42. Bir çok yönden yaşamımdaki kazançlarıma ilişkin	1	2	3	4	5	6

hayal kırıklığı hissediyorum.						
43. Diğer insanların çoğunun benden daha fazla arkadaşı olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
44. Benim için başkalarıyla uyuşmak ilkelerimle tek başına ayakta durmaktan daha önemlidir.	1	2	3	4	5	6
45. Hergün yapmak zorunda olduğum şeylere yetişememek bende gerginlik yaratır.	1	2	3	4	5	6
46. Zamanla, beni daha güçlü ve yetenekli kılan bir yaşam anlayışına sahip oldum.	1	2	3	4	5	6
47. Gelecek için planlar yapmaktan ve onları gerçekleştirmeye çalışmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
48. Bir çok açıdan kim olduğumla ve sürdürdüğüm yaşamla gurur duyarım.	1	2	3	4	5	6
49. İnsanlar beni zamanını başkalarıyla paylaşmada istekli, verici bir kişi olarak tanımlarlar.	1	2	3	4	5	6
50. Genel fikirlere ters düşse bile kendi görüşlerime güvenirim.	1	2	3	4	5	6
51. Yapılması gerekenleri yapabilmek için zamanımı planlama konusunda başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
52. Zamanla bir birey olarak çok geliştiğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
53. Kendim için yaptığım planları gerçekleştirmede etkinimdir.	1	2	3	4	5	6
54. Bir çok insanın yaşam biçimine imrenirim.	1	2	3	4	5	6
55. Başkalarıyla çok sıcak ve güvenli ilişkilerim olmadı.	1	2	3	4	5	6
56. Tartışmalı konularla ilgili düşüncelerimi ifade etmek benim için güçtür.	1	2	3	4	5	6
57. Günlük yaşamım hareketlidir, fakat herşeye yetişmek bana mutluluk verir.	1	2	3	4	5	6
58. Daha önceden alıştığım tarzdan farklı olan ve değişmemi gerektiren yeni durumlarda bulunmaktan hoşlanmam.	1	2	3	4	5	6
59. Bazı insanlar yaşamları boyunca amaçsız gezinirler, fakat ben onlardan biri değilim.	1	2	3	4	5	6
60. Kendime ilişkin düşüncelerim muhtemelen çoğu insanın kendisi hakkında hissettiği kadar olumlu değildir.	1	2	3	4	5	6
61. Arkadaşlıklar konusunda kendimi genellikle dışardan bakan birisiymiş gibi hissederim.	1	2	3	4	5	6
62. Eğer ailem veya arkadaşlarım kararlarım katılmıyorsa genellikle fikrimi değiştiririm.	1	2	3	4	5	6
63. Günlük yaşam aktivitelerimi planlamayı denediğim zaman hüsrana uğrarım, çünkü yapmayı tasarladığım şeyleri asla tamamlayamam.	1	2	3	4	5	6
64. Benim için yaşam devam eden bir öğrenme, değişme ve büyüme sürecidir.	1	2	3	4	5	6
65. Bazen kendimi yaşamda yapılabilecek her şeyi yapmış gibi hissederim.	1	2	3	4	5	6
66. Çoğu sabah, yaşam tarzım konusunda umutsuzluk	1	2	3	4	5	6

duygusuyla uyanırım.						
67. Arkadaşlarıma güvенеbileceğimi biliyorum, onlar da bana güvенеbileceklerini bilirler.	1	2	3	4	5	6
68. Belirli bir biçimde düşünmemi veya davranmamı gerektirecek sosyal baskılara boyun eğen biri değilim.	1	2	3	4	5	6
69. İhtiyacım olan etkinlik ve ilişkileri bulma çabalarımda oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
70. Yıllar geçtikçe görüşlerimin nasıl değiştiğini ve olgunlaştığını görmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
71. Yaşamdaki amaçlarım benim için hayal kırıklığı yaratmaktan çok doyum kaynağı olmuştur.	1	2	3	4	5	6
72. Geçmişim iniş çıkışlarla doludur, fakat genellikle geçmişimi değiştirmeyi istemem.	1	2	3	4	5	6
73. Başkalarıyla konuşurken onlara gerçekten açılmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
74. Yaşamımda yaptığım seçimlerin başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğini önemserim.	1	2	3	4	5	6
75. Yaşamımı beni tatmin edecek biçimde düzenlemekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
76. Yaşamımda büyük gelişmeler ya da değişiklikler yapmayı denemekten uzun zaman önce vazgeçtim.	1	2	3	4	5	6
77. Yaşamda neyi başardığımı düşünmeyi doyum verici bulurum.	1	2	3	4	5	6
78. Kendimi arkadaşlarım ve tanıdıklarım ile karşılaştırdığımda kim olduğumla ilgili olarak kendimi iyi hissedirim.	1	2	3	4	5	6
79. Ben ve arkadaşlarım sorunlarımızı birbirimizle paylaşıyoruz.	1	2	3	4	5	6
80. Kendimi başkalarının önem verdiği değerlerle değil, kendi önem verdiğim şeylerle değerlendiririm.	1	2	3	4	5	6
81. Zevklerime uygun bir ev ve yaşam tarzı oluşturabildim.	1	2	3	4	5	6
82. Bence “Yaşlı bir köpeğe yeni numaralar öğretilemez” özdeyişi doğrudur.	1	2	3	4	5	6
83. Bir sonuç değerlendirmesi yaptığımda, yaşamımda çok fazla kazançlarım olduğundan emin değilim.	1	2	3	4	5	6
84. Herkesin zayıf olduğu yönler vardır, fakat benim payıma daha fazlası düşmüş gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6

ÖZGEÇMİŞ

1978 yılında Muğla'nın Fethiye ilçesinde doğan Mehmet ÇARDAK, ilköğretimini Zorlar İlköğretim Okulu'nda, ortaöğretimini İzmir Karabağlar Cumhuriyet Lisesi'nde tamamladı. 1999 yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programından mezun oldu. Aynı yıl Niğde'de ortaöğretim kurumlarında rehber öğretmen olarak görev yapmaya başladı. 2002 yılında Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde yüksek lisansını tamamladı. Daha sonra Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Hizmetleri Anabilim Dalı'nda doktora başladı. Halen Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim dalında Öğretim Görevlisi olarak çalışmaktadır.