

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AFFETME,
BİTİRİLMEMİŞ İŞLER VE ÖFKE**

**FORGIVENESS, UNFINISHED BUSINESS AND
ANGER AMONG UNIVERSITY STUDENTS**

Gizem BESİM

Hacettepe Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

olarak hazırlanmıştır.

2017

TEŞEKKÜR

Lisans, yüksek lisans eğitimi ve tez yazma süreci boyunca bilgi ve deneyimleriyle bana destek olan, beni sürekli yüreklendiren, tez yazma sürecinde ben vazgeçsem bile benden vazgeçmeyen çok değerli tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Nilüfer Voltan Acar'a ne kadar teşekkür etsem azdır.

Tez savunma jürisinde yer alan değerli hocalarım Sayın Prof. Dr. Filiz BİLGE'ye, Sayın Doç. Dr. Meliha TUZGÖL DOST'a, Sayın Doç. Dr. Özlem TAGAY'a, ve Yrd. Doç. Dr. Özlem HASKAN AVCI'ya verdikleri geribildirimlerle, görüş ve önerileriyle çalışmaya yaptıkları değerli katkılarından dolayı çok teşekkür ederim.

Lisans ve yüksek lisans eğitimimde örnek aldığım

, benim üzerimde çok büyük emekleri olan, tüm içtenliği ile desteğini hissettiğim Prof. Dr. Filiz Bilge'ye ayrıca çok teşekkür ederim.

Hayatıma anlam katan, cesaretlendiren, desteğini sürekli üzerinde hissettiğim, tezimi yazma sürecinde mutluluğunu gözlerinde hissettiğim sevgili eşim Yusuf Besim'e çok teşekkür ederim. Benimle gurur duyan, hedeflerim, hayallerim ve tercihlerim konusunda beni her zaman destekleyen sevgili babama, anneme, kardeşime, anneanneme sonsuz teşekkür ederim. İkinci annem ve babam olan affetme ile ilgili fikirlerini aldığım, tez yazma sürecimde benimle sevinen ve benimle endişelenen desteklerini sürekli hissettiğim Dr. Tülay Besim ve Dr. Tuncay Besim'e çok teşekkür ediyorum ve şükranlarımı sunuyorum.

Yüksek lisans eğitimimde desteğini her zaman yanımda ve hissettiğim, pek çok anıyı paylaştığımız Hatice Berna Mete'ye çok teşekkür ediyorum. Yüksek lisans eğitimi ve tez yazma sürecindeki çalışmalarım konusunda gösterdikleri anlayış ve iyi niyet ve yardımları için Yozgat Lisesi'ndeki çalışma arkadaşlarıma ve affetme ile ilgili anlattığı hikâye ile tezime katkı sağlayan Meral Bacanlı'ya özellikle teşekkür ederim. Ayrıca araştırmamın veri toplama kısmında çalışmaya gönüllü ve içten bir şekilde katılan tüm katılımcılara çok teşekkür ederim.

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AFFETME, BITİRİLMEMİŞ İŞLER VE ÖFKE

GİZEM BESİM

ÖZ

Bu araştırma üniversite öğrencilerinde affetme, bitirilmemiş işler ve sürekli öfke arasındaki ilişkilerin incelendiği betimsel bir çalışmadır. Çalışmada affetme ve sürekli öfke ile cinsiyet arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ayrıca haksızlığa uğramışlık, engelleme, aldatılmışlık, kullanılmışlık, incinme, çaresizlik, anlaşılmamışlık, suçluluk duygularının sürekli öfkeyi yordayıp yordamadığı çalışmada ele alınan diğer bir konudur.

Çalışmaya 2014-2015 eğitim-öğretim yılında Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 107 erkek 357 kadın olmak üzere toplam 464 kişi katılmıştır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerini belirlemek için Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen ve Billings (2005) tarafından geliştirilen Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ), sürekli öfkeyi belirlemek için ise Spielberger, Jacobs, Russel ve Crane (1983) tarafından geliştirilen Sürekli Öfke Ölçeği (SL ÖFKE), bitirilmemiş işleri belirlemek için araştırmacı tarafından oluşturulan üç madde kullanılmıştır. Üniversite öğrencileri hakkında bilgi toplamak için de araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu (KBF) uygulanmıştır. Kişisel Bilgi Formu'nda öfkenin ikincil duygu olup olmadığının yordanması için haksızlığa uğramışlık, engelleme, aldatılmışlık, kullanılmışlık, incinme, çaresizlik, anlaşılmamışlık, suçluluk duygularına 1-10 arasında puan verilmesi istenmiştir. Benzer şekilde bitirilmemiş işler değişkenini ölçmek için keşkeler, ukteler ve olumlu-olumsuz duygularının yaşanması maddelerine 1-10 arasında puan verilmesi beklenmiştir.

Araştırmanın amacı çerçevesinde, affetme ve sürekli öfke arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Affetme ve sürekli öfkenin öğrencilerin cinsiyeti açısından farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak amacıyla bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Anlaşılmamışlık, kullanılmışlık, engellenme, aldatılmışlık, incinme, çaresizlik, haksızlığa uğramışlık ve suçluluk duygularının sürekli öfkeyi yordayıp yordamadığını belirlemek için hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır.

Araştırma sonucunda, bitirilmemiş işler değişkeninin üç madde ile ölçülemeyeceği anlaşılmıştır. Bu yüzden bitirilmemiş işler ile affetme ve sürekli öfke arasındaki ilişkiler incelenememiştir. Üniversite öğrencilerinin, toplam affetme ve affetmenin alt boyutları olan kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme düzeyleri ile sürekli öfke düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermemiştir. Genel affetme düzeyi ve sürekli öfke arasında orta düzeyde negatif bir ilişki vardır. Başkalarını affetme ve durumu affetme alt boyutları ile sürekli öfke arasında orta düzeyde negatif bir ilişki varken, kendini affetme alt boyutu ile sürekli öfke arasında negatif yönlü düşük bir ilişki bulunmuştur. Kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme alt boyutlarından sürekli öfke ile en güçlü ilişkiye sahip olan alt boyutun başkalarını affetme olduğu belirlenmiştir. Durumu affetme sürekli öfke ile ikinci güçlü ilişki gösteren alt boyuttur. Affetme alt boyutları arasından sürekli öfke ile en düşük ilişkiyi ise kendini affetme göstermiştir. Üniversite öğrencilerinde sürekli öfkeyi yordayan değişkenler arasında haksızlığa uğramışlık, incinme, suçluluk, anlaşılma- mışlık yer alırken kullanılmışlık, aldatılmışlık, engellenme ve çaresizliğin sürekli öfkeyi yordamadığı tespit edilmiştir. Sürekli öfkeyi yordamada; haksızlığa uğramışlık, incinme, suçluluk, anlaşılma- mışlık duygularının toplam varyansın %50'sini açıkladığı saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinde sürekli öfkenin en önemli yordayıcısının haksızlığa uğrama duygusu olduğu belirlenmiştir. Bulgular literatür ışığında tartışılmış, uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Affetme, kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme, bitirilmemiş işler, sürekli öfke

Danışman: Prof. Dr. Nilüfer VOLTAN-ACAR, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı

FORGIVENESS, UNFINISHED BUSINESS AND ANGER AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Gizem BESİM

ABSTRACT

This research is a descriptive study that examines the relationship between university students' forgiveness, unfinished business and trait anger. In this study, relations between forgiveness and trait anger and gender have been examined. In addition, there is another issue that has been addressed in the research that injustice, frustration, being deceived, being used, being offended, helplessness, being not understood, guilt feelings have constantly predicted anger.

A total of 464 persons, 107 males and 357 females attending the Hacettepe University Faculty of Education during the 2014-2015 academic year participated in the study. The Heartland Forgiveness Scale (HFS) developed by Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen ve Billings (2005) was used to determine the level of forgiveness, Trait Anger Scale developed by Spielberger, Jacobs, Russel ve Crane (1983), three items created by the researcher were used to determine unfinished business of university students in the study. The Personal Information Form (PIF) developed by the researcher was applied to collect information about university students. In the Personal Information Form, it is desirable to give 1-10 points to feelings of injustice, frustration, being deceived, being used, being offended, helplessness, being not understood, guilt for predicting whether the anger is a secondary feeling. In order to measure similarly unfinished business variables, it was expected that scores of if only, regrets and positive-negative of feelings can not be expressed would be scored between 1-10.

Pearson correlation analysis was performed to determine the relationship between forgiveness and trait anger in the context of the study. Independent sample t-test was applicated to understand whether the forgiveness and trait anger differed in terms of gender. Hierarchical regression analysis was used to determine whether feelings of injustice, frustration, being deceived, being used, being offended, helplessness, being not understood, guilt have constantly predicted anger.

As a result of the research, it is understood that the unfinished business variable cannot be measured with three items. Thus, the relationship between unfinished

business and forgiveness and trait anger has not been studied. University students' levels of total forgiveness and forgiveness's sub-dimensions which are self-forgiveness, forgiveness of others, forgiveness of situation and trait anger did not differ according to gender. There is a moderately negative relationship between level of general forgiveness and trait anger. While the sub-dimensions of forgiveness of others and forgiveness of situation are in a moderate negative relationship with trait anger, self-forgiveness sub-dimension with trait anger are showed a negatively oriented low relationship. Forgiveness of others, which is one of the self-forgiveness, forgiveness of others and forgiveness of situation subdimensions, has been determined to be the strongest with trait anger. Forgiveness is the sub-dimension that shows the second strong relationship with trait anger. Among the forgiveness sub-dimensions, trait anger and the least relationship showed self-forgiveness. Among the variables that predict the trait anger in university students, there were injustice, being offended, guilt, being not understood, while it was determined that being used, being deceived, frustration and helplessness are not predicting trait anger. It was noted that the trait anger was predicted by 50% of the total variance by the variables of injustice, being offended, guilt, and being not understood. It has occurred that the most important predictor of the level of trait anger among university students is the feeling of being subjected to injustice. The findings were discussed in consideration of the literature, suggestions for practitioners and researchers were made.

Key words: Forgiveness, self-forgiveness, forgiveness of others, forgiveness of situation, unfinished business, trait anger

Advisor: Prof. Dr. Nilüfer VOLTAN ACAR, Hacettepe University, Department of Educational Science, Division of Psychological Counseling and Guidance

İÇİNDEKİLER

KABUL ve ONAY	ii
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI	iii
ETİK BEYANNAMESİ	iv
TEŞEKKÜR.....	v
ÖZ.....	vi
ABSTRACT.....	viii
İÇİNDEKİLER.....	x
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xiv
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	xv
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi	7
1.3. Problem Cümlesi.....	10
1.3.1. Alt Problemler	10
1.3.1.1. Cinsiyete Dayalı Alt Problemler	10
1.3.1.2. Affetme Öfke ve Bitirilmemiş İşlere Dayalı Alt Problemler	11
1.3.1.3. Öfkenin İkincil Duygu Olmasına Dayalı Alt Problemler	11
1.4. Sayılıtlar	11
1.5. Sınırlılıklar	12
1.6. Tanımlar	12
1.7. Araştırmanın Kuramsal Temeli.....	13
1.7.1. Affetme İle İlgili Kuramsal Temeller.....	14
1.7.1.1. Affetmenin Tarihçesi	14
1.7.1.2. Affetme	16
1.7.1.3. Kendini Affetme	21
1.7.1.4. Başkalarını Affetme	22
1.7.1.5. Durumu Affetme.....	26
1.7.1.6. Affetme Kavramını Açıklayan Bazı Modeller.....	27
1.7.1.6.1. Başkalarını Affetmenin Sosyal Bilişsel Gelişimsel Modeli	27
1.7.1.6.2. Hargrave'nin Affetme Modeli	27
1.7.1.6.3. Kendini ve Başkalarını Affetme Süreç Modeli	29
1.7.1.6.4. Başkalarını Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli ...	29
1.7.1.6.5. Worthington (Empati, Alçakgönüllülük ve Affetmenin İfade Edilmesi) Modeli.....	30
1.7.1.6.6. Bütünleştirilmiş Affetme Modeli	30
1.7.1.6.7. Kendini Affetme Modeli	31
1.7.1.7. Affetmenin Etkileri.....	31
1.7.1.8. Affetmeyi Kolaylaştıran Faktörler.....	34

1.7.1.8. Affetmeyi Kolaylaştıran Faktörler	34
1.7.1.9. Kişilik ve Affetme	36
1.7.2. Bitirilmemiş İşlerle İlgili Kuramsal Temel	37
1.7.2.1. Bitirilmemiş İşler.....	37
1.7.2.2. Gestalt'ın Sağlığa Bakışı	40
1.7.2.3. Gestaltın Sabitleşmesi	41
1.7.2.4. Bitirilmemiş İşlerin Olumsuz Etkileri	45
1.7.2.5. Bitirilmemiş İşlerin, Öfke ve Affetme İle İlişkisi	46
1.7.2.6. Gestalt Terapi ve Bitirilmemiş İşler	48
1.7.3. Sürekli Öfke İle İlgili Kuramsal Çerçeve	49
1.7.3.1. Öfkenin Nedenleri ve Sonuçları	52
1.7.3.2. Öfkenin İşlevi	53
1.7.3.3. Affetme ve Öfke Kontrolü.....	54
2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	56
2.1. Affetme İle İlgili Araştırmalar	56
2.2. Bitirilmemiş İşlerle İlgili Araştırmalar.....	64
2.3. Öfke İle İlgili Araştırmalar	68
3. YÖNTEM	73
3.1. Araştırma Yöntemi	73
3.2. Çalışma Grubu.....	73
3.3. Veri Toplama Araçları.....	74
3.3.1. Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ).....	74
3.3.1.1. Heartland Affetme Ölçeği Güvenirlik Çalışmaları	75
3.3.1.2. Heartland Affetme Ölçeği Geçerlik Çalışmaları	75
3.3.1.3. Heartland Affetme Ölçeği'nin Puanlanması Ve Yorumlanması	76
3.3.2. Sürekli Öfke Ölçeği (SL-ÖFKE).....	76
3.3.2.1. Sürekli Öfke Ölçeğinin Güvenirlik Çalışmaları	77
3.3.2.2. Sürekli Öfke Ölçeğinin Geçerlik Çalışmaları	78
3.3.2.3. Sürekli Öfke Ölçeğinin Puanlanması ve Yorumlanması.....	78
3.3.3. Kişisel Bilgi Formu.....	79
3.4. Verilerin İşlenmesi ve Çözümlemesi.....	79
4. BULGULAR ve TARTIŞMA	82
4.1. Affetme, Sürekli Öfke ve Cinsiyete İlişkin Sonuçlar.....	83
4.1.1. Affetme ve Cinsiyet.....	83
4.1.2. Sürekli Öfke ve Cinsiyet.....	85
4.1.3. Bitirilmemiş İşler ve Cinsiyet	87
4.2. Affetme ve Öfke Arasındaki İlişkiler	87
4.2.1. Affetme ve Sürekli Öfke Arasındaki İlişkiler	87
4.2.2. Kendini Affetme ve Sürekli Öfke Arasındaki İlişkiler	90
4.2.3. Başkalarını Affetme ve Sürekli Öfke Arasındaki İlişkiler	92
4.2.4. Durumu Affetme ve Sürekli Öfke Arasındaki İlişkiler.....	94
4.2.5. Bitirilmemiş İşler ve Affetme Arasındaki İlişkiler.....	96
4.2.6. Bitirilmemiş İşler ve Sürekli Öfke Arasındaki İlişkiler.....	97

4.3.Sürekli Öfke ve Anlaşılmamışlık, Kullanılmış, Engellenme, Aldatılmışlık, İncinme, Çaresizlik, Haksızlığa Uğramışlık, Suçluluk Duyguları İle İlgili Sonuçlar 97

5. SONUÇ VE ÖNERİLER	101
5.1. Sonuçlar.....	101
5.2. Öneriler	103
5.2.1. Araştırmaya Yönelik Öneriler	103
5.2.2. Uygulamaya Dönük Öneriler.....	105
KAYNAKÇA.....	107
EKLER DİZİNİ	124
EK 1. ETİK KOMİSYON ONAY BİLDİRİMİ	125
EK 2. ORJİNALLİK RAPORU.....	126
EK 3. ÖLÇEK KULLANMA İZİNLERİ İLE İLGİLİ MAİL YAZIŞMALARI	128
EK 4. GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU.....	129
EK 5. HEARTLAND AFFETME ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER.....	130
EK 6. SÜREKLİ ÖFKE (SL- ÖFKE) ÖRNEK MADDELER.....	131
EK 7. KİŞİSEL BİLGİ FORMU (KBF)	132
ÖZGEÇMİŞ	134

TABLULAR DİZİNİ

Tablo 1.1. Kendini Affetme ve Başkalarını Affetme Arasındaki Temel Farklar	25
Tablo 3.1. Katılımcıların Özellikleri	74
Tablo 3.2. Affetme ve Alt Boyutları ve Sürekli Öfkeye Yönelik Betimsel İstatistikler .	80
Tablo 4.1. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Toplam Affetme, Kendini Affetme, Başkalarını ve Durumu Affetme Puanlarına İlişkin t-Testi Sonuçları	83
Tablo 4.2. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Sürekli Öfkeye İlişkin t-Testi Sonuçları	85
Tablo 4.3. Toplam Affetme ve Sürekli Öfke Arasındaki İlişkiyi Belirlemek İçin Yapılan Pearson Korelasyon Katsayısı Değerleri	87
Tablo 4.4. Kendini Affetme ve Sürekli Öfke Arasındaki İlişkiyi Belirlemek İçin Yapılan Pearson Korelasyon Katsayısı Değerleri	90
Tablo 4.5. Başkalarını Affetme ve Sürekli Öfke Arasındaki İlişkiyi Belirlemek İçin Yapılan Pearson Korelasyon Katsayısı Değerleri	92
Tablo 4.6. Durumu Affetme ve Sürekli Öfke Arasındaki İlişkiyi Belirlemek İçin Yapılan Pearson Korelasyon Katsayısı Değerleri	94
Tablo 4.7. Sürekli Öfke ve Duygular İçin Yapılan Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları	98

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1.1. Affetmenin Dört İstasyonu	28
Şekil 1.2. Gestalt Döngüsü Dalga Benzerliği.....	43
Şekil 1.3. Döngünün Kesintiye Uğraması.....	44
Şekil 1.4. Bitirilmemiş İşin Ortaya Çıkışı.....	44
Şekil 1.5. Affedicilik Eğilimi ve Öfke Kontrolü Sürecine İlişkin Sarmal.....	55

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

TDK: Türk Dil Kurumu

HAÖ: Heartland Affetme Ölçeği

SL-ÖFKE: Sürekli Öfke Ölçeği

KBF: Kişisel Bilgi Formu

SPSS: Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı

EFT: Duygu Odaklı Terapi

1. GİRİŞ

Çalışmanın bu bölümünde öncelikle araştırma problemi açıklanmıştır. Ardından araştırmanın amacı ve önemine, sınırlılıklarına, sayıltılarına, araştırmada yer alan temel kavramların tanımlarına değinilmiştir. Son olarak da araştırmada ele alınan temel kavramlara ilişkin kuramsal açıklamalara yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Sosyal bir varlık olan insanın hayatında çeşitli küskünlükler, kırgınlıklar yer alır. Bireyler zaman zaman kendine, zaman zaman başkasına ve kimi zaman da yaşanan durumlara kızgınlık duyar. Bireyin yaşadığı kızgınlıkları sürdürmesi bir başka ifade ile affedememesi bireyin mutluluğu ve psikolojik sağlığı önündeki en büyük engellerdendir. Affetmeyi başaramayan insanlar kin, nefret, küskünlük, suçluluk ve öç alma isteği gibi çeşitli olumsuz duyguları bir yük gibi üzerlerinde taşırlar. Affedebilen bireyler ise öfkelerden arınmanın ve ferahlanmanın huzurunu yaşarlar. Her insan yaşamında mutlaka hata yapar. Hata karşısında affetme ya da cezalandırma tepkileri verilir. Cezalandırmak, intikam duygusunu yaşatmak, kolay olandır. Affetmek ise zordur ve psikolojik olarak güçlü kişilerin başarabileceği bir durumdur. Diğer bir deyişle affetmenin büyüklük olduğu söylenebilir.

Affetmenin önemi ve değeri araştırmacılar arasında fark edilir olmuştur. Affetme ile ilgili literatür tarandığında ilgili çalışmaların son yıllarda giderek artış gösterdiği görülmüştür (Hargrave ve Sells, 1997; Enright ve Fitzgibbons, 2000; McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000; Hall ve Fincham, 2005). Affetme kavramı ilk kez dini kaynaklı çalışmalarda ele alınmıştır. Bu nedenle ruh sağlığı uzmanları arasında affetmenin dikkati çektiği çalışmalar olmuştur (Fitzgibbons, 1986). Affetme kavramının bilimsel açıdan ele alınışı çok eskilere dayanmasa da dini kaynaklarda affetmenin yer alması oldukça eskilere uzanır. Hristiyanlığın kutsal kitabı İncil’de “*Birbirinize hoşgörülü davranın. Birinizin ötekinden bir şikâyeti varsa, Rab’bin sizi bağışladığı gibi, siz de birbirinizi bağışlayın.*” (Koloseliler 3:13), İslamiyet’in kutsal

kitabı Kur'anı Kerim'de “*Bir hayrı açıklar yahut gizlerseniz yahut da bir kötülüğü bağışlarsanız, biliniz ki, Allah da çok bağışlayıcıdır, her şeye hakkıyla kadirdir*” (Nisâ Suresi, 149. Ayeti) dinlerin affetmeye verdiği öneme örnek gösterilebilir.

1970'lere kadar William James'in psikolojiyi az da olsa içine kattığı çalışmasının dışında bilimsel bir çalışmaya rastlanmamıştır. Affetme ile ilgili bilimsel çalışmalar 1980'li yıllarda başlayarak günümüzde hızlı bir şekilde artış göstererek devam etmiştir. İlahiyatçı yazar Lewis Smedes'in 1984 yılında yazdığı “*Forgive and Forget: Healing the Hurts We Don't Deserve*” kitabında affetmenin kişilerin zihinsel sağlığı ve iyi oluşu üzerindeki yararlarına dikkat çekilmiştir. Bu durum terapistlerin affetme üzerinde yoğunlaşmasını sağlamıştır. Robert Enright affetmenin gelişiminde çocukların akıl yürütmesinin nasıl olduğu konulu araştırması ile psikoloji alanındaki çalışmalarda öncü rol oynamıştır (Worthington, 2005). 1998 yılı itibariyle gelişim psikolojisi, klinik psikoloji, sosyal psikoloji gibi alanlarda affetme ile ilgili önemli çalışmalar yapılmıştır (McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000).

Literatür incelendiğinde affetmenin herkes tarafından kabul edilen kesin ve net bir tanımının olmadığı görülmüştür. Affetmenin bazı tanımları yaygın olarak alan yazında kullanılmıştır. Larsen ve Hegarty'e (1997) göre affetme akıl yürütmenin ötesine geçerek daha geniş ve derin bir farkındalığa ulaşmaktır, bir başka deyişle ruhsal anlayış kazanmaktır. Enright ve Coyle (1998) tarafından affetme, bireyi incitmiş, hak edilmeyen davranış sergilemiş birine karşı beslenen olumsuz yargı, ilgisizlik ve gücenmeye son verme istekliliği olarak tanımlanmıştır. Bir başka tanıma göre, affetme bireyin hata yaptığı düşünülen kişiye karşı geliştirdiği öfke, kızgınlık ve öç alma gibi olumsuz duygulardan bilerek ve isteyerek vazgeçmesi ve bu tepkilerin yerine merhamet, cömertlik ve yardımseverlik gibi olumlu tepkiler geliştirmeye çalışmasıdır (Enright ve Fitzgibbons, 2000). McCullough (2001) affetmeyi incinme yaşanmasının ardından bireylerde yaşanan bir takım güdüsel değişikliklerle birlikte öncelikle küslüğe son verilerek ya da cezalandırma isteğinin bitirilerek, kızgınlığın sona erdirilmesi olarak betimlemiştir. Araştırmacılar affetmeyi çeşitli boyutları ile de incelemişlerdir. Rye ve Pargament'in (2002) çalışmasında affetme, bireyin haksızlığa verdiği tepki olarak düşmanlık gibi olumsuz duyguları, intikam düşünceleri gibi olumsuz düşünmeyi ve sözel saldırı gibi olumsuz davranışları bırakma, bazı durumlarda da olumlu tepkiler verme olarak ifade edilmiştir. Enright (1996) affetme

süreç modelinde; affetme sürecinde duygu, düşünce ve davranışın etkileşim halinde olduğu ileri sürülmüştür.

Araştırmacılar tarafından affetmenin temel özellikleri ele alınmıştır. Fincham (2000), affetmenin temel özelliklerini aşağıdaki gibi belirtmiştir.

- Affetme kişiler arası bir yapıdır.
- Affetme, uzlaşma ve tekrar bir araya gelmeden (*reunion*) farklıdır.
- Affetme bireylerin gerçekleştirdiği içsel bir durumdur.
- Affetme eylemi bilinçlidir, koşulsuzdur ve zorunlu değildir.
- Affetmenin olumlu ve olumsuz boyutları vardır.
- Affetme, duygu, düşünce ve gözlenebilir davranışlarla ortaya çıkar.
- Affetme davranışının özel bir tanımlaması yoktur.
- Affetme bir eylem değil, bir süreçtir.

Affetmenin temel özelliklerinden anlaşılacağı gibi affetmek bireysel çabaların sonucu ortaya çıkan bir süreçtir. Affedebilen bireylerin kendisine, başkasına ve durumlara karşı bakış açılarında duygularında ve düşüncelerinde olumlu yönde değişiklikler ortaya çıkar. Affetmek içsel bir yolcuğun sonucunda kişinin kendi ile baş başa kalması ile başlar. Affetme ile kişi kendi iradesi ile haklı olduğu kızgınlıklarından vazgeçer böylelikle kendi yüklerinden kurtulur. Affetmek karşıdaki kişinin yanlış davranışlarını onaylamaktan çok farklıdır. Affetmede yanlış davranışlar kabul edilebilir ya da önemsiz değildir. Affetme, yanlış davranışın bireyler üzerinde bıraktığı olumsuz duygu düşünce ve davranışlardan arınmasını ve yapılan yanlışların zihni meşgul etmesini önlenmesini sağlar.

Araştırmacılar affetmenin ne olduğu kadar affetmenin ne olmadığı üzerinde de durmuş; gerçek affetme ve sahte affetmenin birbirinden ayırt edilmesini gerektiğini belirtmişlerdir (Hall ve Fincham, 2005). Luskin'e (2002) göre affetme bazı özellikleri barındırmaz. Luskin'e göre affetme;

- Affetme merhametsizliği görmezden gelme değildir.
- Affetme acı veren bir durumu unutmak değildir.
- Affetme kötü davranışa izin vermek değildir

- Affetme din ile ilişkili olmak zorunda değildir.
- Affetme incinmeyi inkâr etme değildir.
- Affetme suçlu kişiyle uzlaşma değildir.
- Affetme kişinin hisleri olmadığı anlamına gelmez.

Affetmenin özelliklerini bilmek kadar affetmenin ne olmadığını bilmek de yarar olduğu düşünülmektedir. Affetme sürecinin gerisinde mutlaka hatalı bir davranış yer alır. Bu hatalı davranışın inciten, üzen, değersiz hissettiren boyutları olabilir. Affetmek bu hatalı davranışı kabul etmek, oluruna bırakmak ve davranışın devam etmesine izin vermekten çok farklıdır. Bunun yanında affetmek bir fedakârlık da değildir. Ortaya çıkan olumsuzluklara katlanmak zorunda olmak anlamına gelmez. Affetmek bir maske takarak duygularını yaşamamak ve bastırmak değildir. İnsanlar kendilerini affetmeye hazır hissettiklerinde aradan geçecek belli bir zaman ile affedemediği kişilerin ve durumların hayatını ne derece etkilediğini görerek bilinçli olarak affedemediği kişilerin ve durumların olumsuz etkilerini yaşamaktan vazgeçmesi gerçek bir affetmeyi sağlayabilir.

Genel olarak yukarıdaki açıklamalara bakıldığında affetmenin ortak kabul gören bir tanımı olmamıştır. Ancak affetmede duygu, düşünce ve davranış boyutlarının olmasının, gönüllü bir şekilde yapılmasının, olumsuz yargılardan ve duygulardan kurtulma amacı taşımasının en önemli özellikleri arasında olduğu söylenebilmiştir. Sonuç olarak araştırmalarda affetmenin kişinin başkasına verdiği değerden kaynaklanmadığı asıl olarak affetmenin kişinin kendine verdiği değerden kaynaklandığının üzerinde durulmuş ve affetmekte güçlük çeken bireylerin fiziksel, ruhsal ve duygusal sıkıntılar yaşadığının altı çizilmiştir.

Affetmenin bitirilmemiş işlerle yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bitirilmemiş işler, ifade edilmemiş, kaygı, nefret kin, direnç ve suçluluk gibi olumsuz duyguları ve sevgi mutluluk gibi olumlu duyguları içerir (Corey, 2008). Bir başka ifade ile bireyin ifade edemediği içinde ukte kalan duyguları, onun bitirilmemiş işlerini oluşturur (Voltan Acar, 2009). Bireylerin söyleme ihtiyacı hissettiği bir duygu, bir düşünce ya da bir gerçek varsa bunu söylememenin bedeli çok ağır olur. Duygu ve düşünceleri hep saklama eğiliminde olan kişilerin öz değeri düşer. Bu durumda affediciliğe ulaşmak ve affetmek çok güçleşir (Larsen ve Hegarty, 1997).

Tamamlanmayan yaşantılar, bitirilmeyen işler bilinç dışına itilir, bastırılır. Kişi farkında olmadan bitirilmemiş işlerini bastırır. Bastırılmış duygular kişinin anı tam anlamıyla yaşamasını engelleyerek potansiyelin tam olarak ortaya çıkarmasını zorlaştırır (Clarkson, 1991). Bitirilmemiş işler kişinin zihnini meşgul etmekle birlikte kişiyi de rahatsız eder. Bitirilmemiş işlerin sayısı arttıkça kişi kendini gergin, yetersiz, yorgun ve tükenmiş hisseder (Daş, 2014). Bitirilmemiş işler; dikkati toplayamama, unutkanlık ve zihnin konudan konuya geçmesi gibi sorunlara yol açar (Polster ve Polster, 1973). Bitirilmemiş işler, bireyin açıklayamadığı duygularıyla yüzleşip, bu duygularla baş edebildiği ana kadar varlıklarını sürdürürler (Corey, 2008).

Affedememe durumunda bitirilmemiş işlerin gözden geçirilmesi yararlı olabilir. Kişilerin yaşamlarında önemli bir sorun haline gelen bitirilmemiş işler kişiler arası ilişkilerde yaşanan çatışmalarla ilgili olduğu düşünülebilir. Daş'a (2014) göre yaşanan kişiler arası çatışmalar acı, üzüntü, kırgınlık, keder öfke, kin, nefret, suçluluk ve utanç hissedilmesine yol açabilir. Bu duygular küskünlüklerin oluşmasına ve bitirilmemiş işlerin ortaya çıkmasına neden olur. Küsen kişilerde duyguların ve düşüncelerin ifade edilememesi yüzünden öfke patlamaları ve psikolojik kökenli fiziksel rahatsızlıklar yaşanabilir. Küskünlüklerde, duygu ve düşüncelerin paylaşılması affedilmesi gereken durumların affedilmesi gerekir. Aksi takdirde bitirilmemiş işler kalmış demektir.

Yukarıdaki açıklamalardan yola çıkarak kişinin kendini, başkasını ya da durumu affedememesi bitirilmemiş bir iştir. Bitirilmemiş işler kişinin ruhsal bütünlüğe ulaşmasını etkiler. Affetmemek bireylerin ruhsal bütünlüğe ulaşmalarının önündeki en büyük engellerdendir. Affedemeyen bireyler, enerjilerini ve zihinlerini affedemediği durumla meşgul ederler. Affedememek bireylerin yaşayabileceği olumlu duyguların ve başarılarının önüne geçebilir. Tüm bu sebeplerden dolayı affeden bireylerin bitirilmemiş işlerinin azalacağı ve psikolojik sağlığının ve verimliliğinin artacağı düşünülebilir.

Affedememe ve bitirilmemiş işlerin sonucunda yaşanan önemli duygulardan biri de öfke olabilir. TDK (2016) öfkeyi "*engellenme, incinme ya da gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi*" olarak tanımlamıştır. Sözcük tanımının yanı sıra

literatürde birçok öfke tanımı yer alır. Bu tanımlardan bazılarında aşağıda yer verilmiştir. Spielberger (1988) öfkeyi “hafif bir rahatsızlıktan şiddetli bir kızgınlık ve hiddete kadar değişen bir duygu” olarak betimler. Budak (2000) ise öfkeyi, engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakılma, kısıtlanma gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan şeye veya kişiye yönelik şu veya bu şekilde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun, negatif bir duygu olarak ifade eder. Öfkenin tanımlarına bakıldığında engelleme, haksızlığa uğrama, incinme gibi duyguların neden olduğu ikincil bir duygu olduğu gözlenir.

Larsen ve Hegarty (1997) öfkeyi; dünyaya öfke, yakın çevreye öfke ve kişisel öfke olmak üzere üç gruba ayırmıştır. Dünyaya öfke kapsamında televizyonda izlenen, gazetelerde okunan haberler, doğal afetler gibi kişileri dehşete düşüren ve çaresizlik hissi yaratan haber ve durumlar yer alır. Yakın çevreye öfke, arkadaşlarla ve işyerinde yaşanan kişiler arası ilişkilerden dolayı yaşan çatışmaları kapsar. Kişisel öfkeler kapsamında ise bireyin kendini vicdanı ile yargıladığında hissettiği acı, keder, başarısızlık gibi olumsuz duyguları içerir. Larsen ve Hegarty'nin (1997) öfkeyi dünyaya öfke, yakın çevreye öfke ve kişisel öfke olarak ayırmasıyla Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen ve Billings (2005) affetmeyi; kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme olarak üçe ayırması arasında paralellik gösterir. Affetmeme durumunda öfkenin yaşanması vazgeçilmez bir durumdur. Öfkenin aşılması ile affetme gerçekleşebilir.

Öfkenin ifade edilmeyip bastırılması bir takım sorunlara neden olur. Öfkenin açıkça ifade edilmemesi ve içe atılarak bastırılması, öfkeyi ve öfke kaynağı olan sorunu ortadan kaldırmaz. Öfkenin sürekli bastırılması çeşitli bedensel ve duygusal sorunlara yol açar. Öfkeyi içe yöneltmek ve bastırmak bireyde alışkanlık olduğunda, kişiler arası ilişkilerde de sorunlara zemin hazırlanır ve böylece sorun devam eder. Üstelik sürekli biriken öfke kişiler arasında incinmelere, gücenmelere, beklenmedik bir anda kişinin denetimsiz ve aşırı öfke tepkileri sergilemesine ve çok daha yıkıcı sonuçlara neden olabilir (Özer, 2013). Bireyin kendini, başkalarını ve durumu affetmesi yaşanan öfkeyi bir kenara bırakmasını gerektirir. Öfkeden affetmeye giden süreçte öncelikle bireyler öfke yaşadıkları durumda kendileri anlamalı içinde buldukları birincil duygunun farkına varmalıdırlar.

Affetme kavramı özellikle yurt dışında sıklıkla ele alınan bir konu olmuştur. Türkiye’de ise affetme ile ilgili çalışmalar son 10 yılda ortaya çıkmaya başlamıştır ve affetmenin çeşitli değişkenlerle ilişkisi araştırılmıştır (Örneğin Taysi, 2007; Alpay, 2009; Yıldırım, 2009; Bugay, 2010; Özgün, 2010). Bireylerin kırgınlıkları ve öfkelerini aşamamaları ruhsal sağlıklarının önünde önemli bir engel olabilir. Psikolojik danışma oturumlarında bireylerin geçmişten getirdikleri durumların altında ezildikleri, kendilerini, bir başkasını ya da bir olayı affedemediği için geçmişe takılıp kaldığı fark edilmiştir. Affetmenin, insanın geçmişe takılmasını engelleyeceği; bireylerin şimdi ve burada yaşayabilmeyi sürdüreceği ve affeden bireylerin öfke düzeylerinin azalacağı, daha huzurlu bir hayata devam edeceği düşünülmüştür. İfade edilen sebeplerden dolayı araştırmanın konusu dikkate değer görülmüştür. Bu doğrultuda araştırma kişilerdeki affetmenin, bitirilmemiş işler ve öfke ile ilişkileri incelenerek alan yazına ve uygulayıcılara katkıda bulunması amacıyla gerçekleştirilmiştir.

1.2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Affetme kişilerin yaşadıkları durumlar karşısında üzerlerindeki ağır yüklerden ve baskılardan kurtulmaları için önemli bir süreç olmuştur. Araştırmalarda affetmenin kişilerin psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin varlığı görülmüştür. Araştırmacılar tarafından affetme sürecinin kişilerarası, duygusal ve ruhsal boyutta yararlarının olduğu belirtilmiştir (Freedman ve Enright, 1996; McCullough, 2000). Ayrıca Thompson ve diğerlerinin (2005) çalışmasında affetmenin depresyon, kaygı, intikam, bilişsel geniş getirme ve düşmanlık düzeyleri ile negatif ilişkili olduğu gözlenmiştir.

Öfke ve affetme uçlarda yer alan iki duygudur. Öfke; haksızlığa uğramışlık, incinme, aldatılmışlık, anlaşılmamışlık gibi duyguların meydana getirdiği ikincil bir duygudur. Gestalt kuramına göre; şekil zeminden çıktığı halde tamamlanmamışsa, bireylerin küskünlük, öfke, nefret ve suçluluk gibi açığa vurulmamış duygularında bitirilmemiş işleri kalmış demektir. Bitirilmemiş işler bireyin açıklayamadığı duygularıyla yüzleşip, birey bu duygularıyla baş edebildiği zamana kadar varlıklarını sürdürürler (Corey, 2000). Ash’ın (1995) araştırmasına göre bitirilmemiş işler bitirilmiş işlere oranla daha uzun süre ve daha ayrıntılı bir biçimde hatırlanmıştır (Akt. Corey, 2008).

Kendini, başkasını ve durumu affedememe, bitirilmemiş işler kapsamında değerlendirilebilir. *“Bir an bekle, unuttuklarını anımsa. Kaybettiysen ara kırdıysan aff dile, kırdıysan affet çünkü hayat kısa.”* (Mevlana) sözünden de anlaşılacağı üzere duyguları anında yaşayıp kapatmamak sonraya ertelemek, problem yaşadığında içine atıp öfke yaşamak psikolojik sağlığı olumsuz etkileyebilir. Affedebilen bireylerin geçmişteki kırgınlıklarının yükünü omuzlarından atabileceği düşünülür. Bireyler affetmenin karşısındaki kişiye verilecek bir ödül olduğunu varsayarlar. Oysa affetmek kişinin kendine verebileceği en büyük hediyelerdendir. Affetmemek ise kişinin kendine verebileceği en büyük cezalardandır. *Hikâyeye göre “Bir öğretmen öğrencilerine bir teklifte bulunur. Öğretmen öğrencilere hayat deneyimine katılmak isteyip istemediklerini sorar. Öğrenciler bu teklifi kabul ederler. Öğretmen öğrencilerinden bir sonraki gün için derse bir plastik torba ve beşer kilo patates getirmelerini ister. Öğrenciler pek anlam veremez ancak derse gelirken öğretmenin istediklerini getirirler. Öğretmen meraklı gözlerle bakan öğrencilere bu güne kadar affetmediğiniz her kişi için bir patates alın, o kişinin adını patatesin üstüne yazın ve torbaya koyun der. Bazı öğrenciler torbaya üç beş tane patates koyarken bazılarının torbası ağzına kadar dolar. Öğretmen “bir hafta boyunca nereye giderseniz gidin, bu torbaları yanınızda taşıyacaksınız, yattığınız yatakta, okuldayken sıranızın üstünde hep yanınızda olacak” der. Aradan bir hafta geçer. Öğrenciler, “bu kadar ağır torbayı taşımak çok zor, patatesler kokmaya başladı” diyerek şikâyet ederler. Çok yorulduklarını ve sıkıldıklarını söylerler. Öğretmen öğrencilerine affetmeyerek asıl bireylerin kendini cezalandırdığını kişinin kendini ruhunda ağır yükler taşımaya mahkûm ettiğini, affetmeyi karşısındaki kişiye bir lütuf olarak düşünmelerine rağmen affetmenin en başta bireyin kendine yaptığı en büyük iyilik olduğunu söyler. Bu çalışmanın affetmenin bireylerin yaşantıları üzerindeki önemi hakkında fikir sağlayabileceği öfke, bitirilmemiş işler ve affetme arasındaki ilişkileri açıklamaya yardımcı olabileceği düşünülmüştür. Bunun yanında araştırmanın affetme ile ilgili deneysel çalışmalara ışık tutacağı umulmuştur.*

Bitirilmemiş işler kişilerin sürekli aklında kalan zihinlerini meşgul eden kişiye rahatsızlık veren geçmişte olan ancak hala anın yaşanmasının önünde engel olan süreçlerdir. İnsanlar birilerini affedemediğinde bitirilmemiş bir iş olarak affedemediği kişiler sürekli karşısına çıkar. Affetmenin bireyleri ruhsal olarak özgürleştirerek

bitirilmemiş işlerin bitirilmesine katkı saylayacağı düşünülmektedir. Öfke duygusunun ise affetme ve bitirilmemiş işlerin bitirilmesi ile azalacağı umulmaktadır.

İnsanlar yaşamları boyunca kendileri, başkaları ve durumları affedemedikleriyle ilgili pek çok çatışma durumu yaşarlar. Çatışma durumları bireylerin ruhsal sağlıklarına zarar vermeye birlikte kendilerine, başkalarına ve yaşadıkları durumlara karşı olumsuz tepkiler vermelerine neden olur. Belirtilen gerekçeler ile bireylerin kendilerini, başkalarını ve durumları affetmesi ile ilişkili olabilecek bazı faktörleri araştırmaya gerek duyulmuştur.

Affetme, kişileri öfkelerinden ve çoğunlukla bilinçsiz öfkenin sonucu olan suçluluktan kurtaran güçlü bir terapötik müdahaledir (Thompson ve diğ., 2005). Fitzgibbons (1998) çalışmalarında affetmenin terapötik bir araç olarak kullanılmasının psikolojik süreçlerde pek çok yararı meydana getirdiğini; yararların arasında en önemlilerinden birinin de öfke ve düşmanlık seviyesinin azaltılarak; sevgi hissini, öfkeyi ve düşmanlığı kontrol yeteneğinin artırılması olduğunu ifade etmiştir. Bir başka ifade ile affetmenin psikoterapide kullanımı duygusal, bilişsel ve psikolojik acıların azalmasında önemli bir katkı sağlar. Bunun yanında çeşitli ilişkilerde uzlaşma yaşanmasında başarılı sonuçları olabilir. Öfkenin azalması ve affetmenin artırılması hem bireysel hem de toplumsal iyilik için gereklidir.

Üniversite öğrencileri farklı bir sosyal ve fiziksel çevreye uyum sağlama sürecine girerler. Yaşadığı yerlerden uzaklaşarak yeni bir şehir, yaşam mekânı ve arkadaş çevresi edinirler. Bu süreçte üniversite öğrencilerinin incindiği pek çok kişi ve durum ortaya çıkabilir. Affetme üniversite öğrencilerin yaşam şartlarını iyileştirmede, öfkeyi devam etmesini engellemede, bitirilmemiş işlerini bitirmede böylelikle akademik olarak daha başarılı ve üretken olabilmede katkı sağlayabilir.

Literatür tarandığında affetme ilgili son yıllarda çeşitli çalışmalar olmakla birlikte özellikle üniversite öğrencilerinde affetme ile ilgili sınırlı sayıda araştırmaya rastlanmıştır (Asıcı, 2013; Gündüz, 2014; Kaya, 2015) Affetmenin bitirilmemiş işler değişkeni ile ele alındığı bir araştırmaya rastlanmamıştır. Affetmenin alt boyutlarından olan durumu affetme, çok az sayıda araştırmada ele alınmıştır.

Bununla birlikte öfke ikincil duygu olarak bazı kaynaklarda ele alınmış ancak öfkenin ikincil duygu olmasıyla ilgili istatistiksel bir çalışma yapılmamıştır (Molaei, 2015). Yukarıda açıklanan sebeplerden dolayı affetme, bitirilmemiş işler ve öfke arasındaki ilişkilerin incelenmesini içeren bu araştırmaya gerek duyulmuştur.

Araştırmanın temel amacı affetme, bitirilmemiş işler ve öfke arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırma bulgularının alanyazına yeni çalışmalara katkı sağlayacağı umulmaktadır. Bunun yanı sıra birey ve grup ile yapılacak psikolojik danışmalarda affetme, bitirilmemiş işler ve öfke açısından psikolojik danışmanlara ışık tutması beklenmektedir.

1.3. Problem Cümlesi

Araştırmada “Üniversite öğrencilerinin affetme düzeyleri, sürekli öfke ve bitirilmemiş işler ile ilişkili midir ve cinsiyete göre affetme, sürekli öfke, bitirilmemiş işler anlamlı farklılık göstermekte midir? sorusuna yanıt aranmıştır.

1.3.1. Alt Problemler

Probleme dayalı olarak geliştirilen alt problemler aşağıda belirtilmiştir.

1.3.1.1. Cinsiyete Dayalı Alt Problemler

1.3.1.1.1. Öğrencilerin affetme düzeyleri ve affetmenin alt boyutları olan kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

1.3.1.1.2. Sürekli öfke düzeyi cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.3.1.1.3. Bitirilmemiş işler düzeyi cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.3.1.2. Affetme Öfke ve Bitirilmemiş İşlere Dayalı Alt Problemler

1.3.1.2.1. Öğrencilerin toplam affetme düzeyleri sürekli öfkeye göre farklılık göstermekte midir?

1.3.1.2.2. Öğrencilerin kendilerini affetme düzeyleri sürekli öfkeye göre farklılık göstermekte midir?

1.3.1.2.3. Öğrencilerin başkalarını affetme düzeyleri sürekli öfkeye göre farklılık göstermekte midir?

1.3.1.2.4. Öğrencilerin durumu affetme düzeyleri sürekli öfkeye göre farklılık göstermekte midir?

1.3.1.2.5. Öğrencilerin affetme düzeyleri bitirilmemiş işlere göre farklılık göstermekte midir?

1.3.1.2.6. Öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri bitirilmemiş işlere göre farklılık göstermekte midir?

1.3.1.3. Öfkenin İkincil Duygu Olmasına Dayalı Alt Problemler

1.3.1.3.1. Öğrencilerin haksızlığa uğramışlık, engelleme, aldatılmışlık, kullanılmışlık, incinme, çaresizlik, anlaşılmamışlık, suçluluk duyguları hissetmeleri sürekli öfkeyi yordamakta mıdır?

1.4. Sayılılar

Araştırmaya katılan bireylerin “Heartland Affetme Ölçeği (Ek-1) ” “Sürekli Öfke Ölçeği (EK-2) ” ve “Kişisel Bilgi Formu (EK-3)”nu içtenlikle ve doğru olarak yanıtladıkları kabul edilmiştir.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda verilmiştir:

1. Araştırma, 2014-2015 eğitim-öğretim yılında Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler ile gerçekleştirildiğinden, araştırma bulguları benzer niteliklere sahip olan öğrencilere genellenebilir.
2. Araştırmada incelenen affetme, Heartland Affetme Ölçeği'nin (HAÖ) ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Araştırmada incelenen öfke Sürekli Öfke Ölçeği' (SL-ÖFKE) nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
4. Araştırmada, üniversite öğrencilerinin cinsiyet, bitirilmemiş işler ve yaşadığı duygularla ilişkili olduğu düşünülen değişkenler Kişisel Bilgi Formunda (KBF) yer alan sorularla sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Bu araştırmadaki tanımlara aşağıda yer verilmiştir.

Affetme: Affetme, algılanan hatanın yeniden çerçevenmesi ile birlikte bireyin hata yapan kişiye, hatanın kendisine ve sonuçlarına yönelik tepkilerinde olumsuzdan nötre ya da olumluya doğru bir dönüşüm yaşanmasıdır (Thompson ve diğ., 2005). Bu araştırmada affetme, Heartland Affetme Ölçeği'nden alınan puanlara göre belirlenmiştir. Affetme bu ölçekte kendini, başkasını ve durumu affetmek üzere üç alt boyutta ele alınmıştır.

Kendini Affetme: Kendini affetme kişinin yaptığı yanlıştan dolayı kendini suçlamaktan vazgeçmesi olarak tanımlanmıştır (Thompson ve diğ., 2005). Bu araştırmada kendini affetme, Heartland Affetme Ölçeği'nin kendini affetme alt ölçeğinden alınan puanlara göre belirlenmiştir.

Başkalarını Affetme: Başkalarını affetme bireyin herhangi bir şekilde kendine zarar veren kişiyi affetmesidir (Thompson ve diğ., 2005). Bu araştırmada başkalarını affetme, Heartland Affetme Ölçeği'nin başkalarını affetme alt ölçeğinden alınan puanlara göre belirlenmiştir.

Durumu Affetme: Durumu affetme bireyin bir olaydan mağdur olması ve bu mağduriyeti yaratan kişi bilmemesine rağmen sorumlusu belli olmayan durumu affetmesidir (Thompson ve diğ., 2005). Bu araştırmada durumu affetme, Heartland Affetme Ölçeği'nin durumu affetme alt ölçeğinden alınan puanlara göre belirlenmiştir.

Bitirilmemiş İşler: Bitirilmemiş işler, ifade edilmemiş, kaygı, nefret kin, direnç suçluluk gibi olumsuz duyguları ve sevgi mutluluk gibi olumlu duyguları içerir (Corey, 2008). Bu çalışmada bitirilmemiş işler değişkeni Kişisel Bilgi Formu'nda yer alan keşkeler, ukteler (içte kalan durumlar) ve olumlu ve olumsuz duyguların ifade edilememesi alt başlıklarında ele alınmıştır.

Sürekli Öfke: Sürekli öfke, amaca yönelmiş davranışın engellenmesi veya haksızlık algılaması karşısında gerginlik, kızgınlık, sinirlilik, hiddet gibi subjektif duyumsamaların yaşandığını bir duygu durumu olan durumsal öfkenin genelde ne sıklıkla yaşandığını yansıtan bir kavramdır (Özer, 1994). Bu araştırmada sürekli öfke, Sürekli Öfke Ölçeğinden alınan puanlara göre belirlenmiştir.

1.7. Araştırmanın Kuramsal Temeli

Bu bölümde ilk olarak affetme ile ilgili kuramsal çerçeveye değinilmiştir. Daha sonra, araştırmanın diğer değişkenleri olan bitirilmemiş işler ve sürekli öfke ile ilgili kuramsal çerçeve ele alınmıştır

1.7.1. Affetme İle İlgili Kuramsal Temeller

Aşağıda affetme ile ilgili kuramsal çerçeveye verilmiştir. Affetmenin tarihçesi, kendini, başkalarının ve durumu affetme ile ilgili kavramlar açıklamıştır.

1.7.1.1. Affetmenin Tarihçesi

Affetme eski çağlardan beri dini toplumlarda insanlar arasında iyileştirici ve düzeltici olarak kullanılmıştır (Hargrave, 1994). Dini bakış açısından affetme ele alındığında, bu kavramın büyük dinlerde yer aldığı ve affetmeye fazlasıyla önem verildiği görülmüştür (Rye, Pargament, Ali, Beck, Dorff ve Hallisey, 2000).

Affetmenin bilimsel bağlamda ele alınması yaklaşık on beş yıl öncesine dayanır (McCullough, 2000). Bazı araştırmacılar, bu süreçten önce affetmenin bilimsel olarak sıklıkla incelenen bir kavram olmamasını bazı nedenler ile bağdaştırmışlardır. Bu nedenlerin başında affetme kavramının daha çok dinsel bağlamda ele alınması ve araştırmacıların konuları araştırmada isteksiz olmaları yer almıştır. Bu durum affetme kavramının bilimsel literatüre katılmasına gecikmeye neden olmuştur (Fitzgibbons, 1986; Hope, 1987).

Psikoloji ve sosyal bilimlerde affetme ile ilgili araştırmaları iki dönem altında toplamak mümkündür. Bu dönemlerden birincisi 1932 ile 1980 yılları arasındadır. İkinci dönem ise 1980'lerden günümüze kadar uzanan dönemdir. Özellikle Amerika Birleşik Devletleri ve Avrupa'da, 1930'lardan sonra bazı ruh sağlığı uzmanları zaman zaman affetme ile ilgili görüşler ileri sürmüşlerdir. 1932- 1980 yılları arasında affetme kavramı kabaca ele alınmış ve affetmeyle ilgili teorik bazı makaleler yayımlanmıştır. 1980 ve sonrasında ise affetme ile ilgili daha sağlam ve ciddi yayımlar başlanmıştır (McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000). 1980'lere kadar olan çalışmalar oldukça sınırlı bir alanda yürütülmüştür ve 1980'lere kadar affetme ile ilgili bilimsel çalışmalar hız kazanamamıştır (Scobie ve Scobie, 1998).

Affetme ile ilgili literatür tarandığında ilgili çalışmaların son yıllarda giderek artış gösterdiği görülür (Enright ve Fitzgibbons, 2000; Hill, 2001; Hall ve Fincham, 2005; Harris, Thoresen ve Lopez, 2007). Affetme kavramı ilk kez dini kaynaklı çalışmalarda

ele alınsa da affetme ile ilgili bilimsel çalışmalar 1980'li yıllarda başlayarak günümüzde hızlı bir Şekilde artış göstererek devam ede gelmiştir (Worthington, J.R, 2005).

Emperson'un (1964) affetme ve psikolojik iyi oluş ile ilgili kitabı geniş bir teorik çalışmayı ortaya çıkarmıştır. Çalışmanın bilimsel eksikleri olsa da affetmeye ilişkin ilk bilimsel çalışmalardan olmuştur (McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000). İlahiyatçı yazar Lewis Smedes'in 1984 yılında yazdığı *"Forgive and Forget: Healing the Hurts We Don't Deserve"* kitabında affetmenin kişilerin zihinsel sağlığı ve iyi oluşu üzerindeki yararlarına dikkat çekilmiştir. Bu durum terapistlerin affetme üzerinde yoğunlaşmasını sağlamıştır. Robert Enright'ın (1991) affetmenin gelişiminde çocukların akıl yürütmesinin nasıl olduğu konulu çalışması, psikoloji alanındaki çalışmalarda nc rol oynamıştır (Worthington, J.R, 2005). 1998 sonlandığında gelişim psikolojisi, klinik psikoloji, sosyal psikoloji gibi alanlarda affetme ile ilgili önemli çalışmalar yapılmıştır (McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000).

Son zamanlarda psikoterapi literatüründe affetmenin aileye yardımdaki ve kişinin yeni başlangılardaki etkisinin araştırılması artmıştır. Affetmenin nceki uzun vadeli ilişkiyi acıyı ve öfkeyi dışarı vurma problemleri üzerindeki etkileri son zamanlarda daha çok araştırılmaya başlanmıştır (DiBlasio ve Proctor, 1993). Araştırmacılar son yıllarda artan bir ilgi ile ele aldıkları affetmenin, duygusal iyi oluş, fiziksel sağlık ve samimi ilişkileri sağlıklı bir Şekilde sürdürme üzerindeki olumlu etkisini fark etmişlerdir (Fincham, Hall ve Beach, 2006).

zet olarak affetme temel dinlerde çok önemsenen bir kavram olmasına rağmen alanyazın tarandığında affetmenin 1980'lerden başlayarak bilimsel olarak ele alındığı görülmüştür. Affetme ile ilgili çalışmalar öncelikle affetmeyi tanımlamaya odaklanmış ve bu bağlamda affetmeyi açıklayan bazı modeller ileri sürülmüş, lme aracı geliştirilmiştir. Çalışmalarda affetme ile çeşitli değişkenlerin ilişkisi araştırılmıştır. Son olarak affetmenin günümüzde de araştırmacılar tarafından ilgi çekici bulunduğu ve sıklıkla araştırılmaya devam edildiği söylenebilir.

1.7.1.2. Affetme

Affetmenin ne olduğunun anlaşılması için affetmeyi tanımlamak önemlidir. Tanımlar affetmenin neden ve nasıl olması gerektiği ile ilgili bir çerçeve sunmuştur. Ayrıca tanımlar insanların birbirini affetmesine yardımcı olmak, iyileştirme yöntemleri ve tutumları geliştirmek için profesyonel kişiye rehberlik eder. Affetme bilimsel çalışmalarda ele alındığında öncelikli temel konu affetmenin nasıl tanımlanması gerektiğidir (Worthington, 2005). Affetme ile ilgili çalışmalarda çeşitli tanımlar öne sürülmüştür. Bu tanımlardan literatürde sıklıkla ele alınan tanımlara aşağıda yer verilmiştir.

Enright ve Fitzgibbons'a (2000) göre affetme insanların istekli olarak haklı olduğu zamanlarda bile tepkisinden ve kininden vazgeçmesi anlamına gelir. Kişi affetmek için çaba harcar, merhamet ve koşulsuz değerle karşısındakine yaklaşır. Worthington'a (1998) göre ise affetme, inciten kişi ile empati kurmayı gerektiren, incinen kişi içinse kendisinin de başkalarını incitebileceğini düşünmesini sağlayan bir süreçtir. Affetmek, affeden kişi tarafından herkesin bir gün affedilmeye muhtaç olacağını anlamasını sağlayan alçakgönüllülüğü ve cesareti içeren bir davranıştır. Enright ve Fitzgibbons (2000) affetmeyi büyüklük ve hediye olarak görür.

Affetme bireysel bir karardır ve başkası tarafından kişi zorlanmamalıdır. Affetme öğrenilebilse de affetmeyi seçmek affedecek kişinin elindedir. Kişi zorlandığında gerçek bir affetme değil sözde bir affetme meydana gelir (Enright, Freedman, ve Rique, 1998). Affetme, başka biri ya da birileri tarafından incitilme durumunda verilen adaletsiz davranışa karşı merhamet içeren tepkidir (Al-Mabuk, Enright ve Cardis, 1995). Ayrıca affetme ile karşıdaki kişiye yeni bir bakış açısıyla bakılarak, ona koşulsuz bir armağan verilir (Scobie ve Scobie, 1998). North'a (1987) göre affetme kişinin kızgın olduğu bireye karşı hissettiği haklı olsa bile olumsuz duyguların üstesinden gelmesi ve karşısındaki kişiye karşı yardımseverliği, merhameti ve sevgiyi içeren yeni bir duruş sergilemesidir. Bir başka bakış açısına göre affetme kişinin dikkate değer ölçüde haksızlığa uğramış olmasına rağmen, olumsuz yargılama, kızgınlık, kin duyma, öç alma duygularını isteyerek bırakması ve hak etmediği halde suç işleyen kişiye karşı iyilikle yaklaşması olarak tanımlanır. Affetme ahlaki bir tepkidir ve isteyerek seçilmiş bir davranıştır (Baskin ve Enright, 2004).

Enright ve çalışma grubu (1996) affediciliğin birçok yönünü inceleyerek başkalarını affetmenin, kendini affetmenin ve affedildiğini hissetmenin terapötik bağlamda ele alınması gerektiğini ileri sürerek buna affetme üçlüsü adını vermişlerdir. Enright ve çalışma grubu (1996) affetme kavramı dört bileşende toplamışlardır. Bu bileşenlerin ilki incinen kişinin bazı kimse ya da kimselerden kaynaklanan derin acı ve zarar görmüş olmasıdır. İkincisi ise kırgın kimsenin affetmeyi gönüllü olarak seçmiş olmasıdır. Affetme eylemi kesinlikle zorunlu değil tamamen gönüllü bir eylem olarak nitelendirilmiştir. Üçüncü olarak affetme kırgın kişinin duygu, düşünce ve davranışlarında yeni bir durum oluşturmuştur. Son olarak da affeden kişi, karşısındaki kişiyi affetmekle, ona bir cevap vermiştir.

Affetme yeteneği çeşitli baskın ögelerden meydana gelir. Affetme aktif akılcı girişimleri, hatırlanan olaydaki acıyla başa çıkabilmeyi temsil eder. Affetme bireysel mutluluğu kolaylaştırmak amacıyla mutsuzluk hissini ve düşüncesinin kasıtlı olarak üstesinden gelme girişimi olarak görülebilir. Affetme süreci genellikle bireylerin kendilerine ya da yanlış yaptıkları kişilere karşı fırsatlar sunar. Affetme kendine ve/ya başkasına olan algıyı değiştirmek için olumsuz yapıyı benimsemekten daha anlayışlı bir görüşü benimsemeyi gerektirir (Pargament, 1997). Affetme empati, merhamet, şefkat gibi pozitif durumların artmasını içerir. Bunun yanı sıra affetme, büyük bir sosyal birleşme ve ilişki kalitesinde artış sağlar (Harris, Thoresen ve Lopez, 2007).

Affetme birçok yazar tarafından tanımlanmıştır. Affetmenin tek bir tanımı olmasa da affetme tanımları arasındaki ortaklıklar dikkati çeker.

Genel olarak benzerliklere bakıldığında affetmenin; kızgınlık hissi, acı, saldırganlık ve nefret (Enright ve the Human Development Study Group, 1991, Worthington, 1998), empatik anlayış (Enright ve The Human Development Study Group, 1991, 1996; Fitzgibbons, 1986; Smedes, 1996; Worthington, 1998), başkalarını affetmeye karar verme (Enright ve The Human Development Study Group, 1991; 1996; Fitzgibbons, 1986), olumsuz hislerden vazgeçme (Fitzgibbons, 1986; Smedes, 1984; 1996; Stanley, 1987), kendisini affetmeye karar verme (Cunningham, 1985; Donnelly, 1982; Pingleton, 1997) ve suçu işleyenle ile uzlaşma (Enright ve The Human Development Study Group, 1991; Hargrave ve Sells, 1997; Stanley, 1987) gibi yedi ortak noktası bulunur (Akt. Bugay, 2010, s. 205).

Affedememek adaletsizliğin hemen ardından verilen duygusal tepkilerden farklı olarak ele alınır. Adaletsiz davranıştan sonraki öfke kızgınlık duygularını yaşamak belirli bir süre normal kabul edilirken uzun süre affedememek incinen kişiye zarar verici şekilde ortaya çıkar. Affetmemek, kronik stres ve devam eden bilişsel geviş getirmeye yol açabilir (Worthington ve Scherer, 2004). Affetmek haksız muamele görüldüğünde durumun ciddiye alındığının ve bu haksız muamele karşısında çaba gösterildiğinin işaretidir. Affetmek, hataya yapan diğer kişinin yeniden başlaması için bir fırsattır. Kırgın insanlarda affetme gerçekleşmediğinde, bireyin içinde kızgınlık düşmanlık ve öfkeye dönüşen bir yapı oluşur. Nefret kişinin iyi oluşunu içten içe yok eder (Tutu, 1998). Enright (1996) affetmenin riskli ve sağlıksız olduğu görüşüne karşı çıkarak affetmenin kişilerin hayatına olumlu bir şekilde etki eden bir seçim olduğunu savunurlar. Bunun yanında insanların isterlerse affetmemeyi seçme özgürlüğüne sahip olduğuna inanırlar. Ayrıca Enright (1996) affetmeyi kendine saygı ve insana ilgi kapsamında değerlendirerek affetmenin psikolojik sağlığa katkılarının olduğunu iddia ederler. Worthington (2009) göre affetme aynı kişi için farklı koşullarda çeşitli yollar ile gerçekleşebilir. Farklı insanlar affetme için muazzam bir dizi strateji kullanabilir. Bu stratejiler arasında affetmeyi kolaylaştırmak için dua etmek, basit bir şekilde affedememekten dönmeyi istemek ya da öfkeyi ve acıyı katarsis yolu ile boşaltmayı sağlamak yer alır. Bununla birlikte bazı insanlar ise affetmeyi tek başına başaramayarak affetmeyi amaç edinen bir dizi müdahale programından yararlanabilir ve psiko-eğitim gruplarında liderlerden yardım alabilirler.

Sonuç olarak affetme kendine, başkalarına ya da durumlara olan algıyı değiştirmek için olumsuz görüşü benimsemek yerine daha anlayışlı bir görüşü benimsemeyi gerektirir. Affetme çabası bireysel mutluluğu kolaylaştırmak amacıyla mutsuzluk hissinin kasıtlı olarak üstesinden gelme girişimi olarak görülebilir.

Affetmenin, bazı kavramlardan farklı olduğunun altının çizilmesi gerekir. Böylece affetmenin ne olduğu daha kolay anlaşılır. Affetme ile ayırt edilmesi gereken kavramlar görmezden gelme (condone), özür diletme (pardoning), mazur görme (excuse), uzlaşmak (reconcile) ve unutmaktır. Affetme toplumun isteklerine uymak için değil içsel olarak isteyerek ve bilinçli bir şekilde verilen bir tepkidir (Worthington,

2005; McCullough, Worthington, ve Rachal,1997; Fincham, 2000; McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000; Hall ve Fincham, 2005).

Gerçek olmayan pasif ile gerçek affetme ayrımının olması gerekir. Kırgın kişi affetmeye niyetlenirken, kabahatli kişi birçok yol seçebilir. Kabahatli kişi affedilmeyi beklemediği ya da arzulamadığı için affetmeyi mantıksız şekilde reddedilir ve kabahatli kendisine özgün fiilin etkisinden haberdar olmayabilir. Bu şartlar altında affetmeye niyetli kişi affetmeyi kabul etmeyebilir. Bazen de affetme sonucunda kabahatli kişi affetmeden kaynaklanan kendisine verilen hediye ile saldırı eylemi arasındaki bağlantıyı göremediği için kabahatli kişi benzer durumlarda benzer davranışlarını sürdürebilir. Gerçek bir affetme olduğunda kırgın kişiye saygı duyma ve pişman olma gibi belirli tutum ve davranışlar gelişir. Affeden kişi kabahatli kişinin gerçekten değişen ve rahatsız edici davranışlarını değiştirmeye çalıştığını gördükçe affetme gerçekleşir. Ancak suçlu kişinin incitici davranışları kronikleşmiş suçlu kişinin niyetine bakılmaksızın affetme davranışı gerekli değildir (Enright, 1996).

Ayrımın olması gereken bir başka konu ise, affetme ve sözde affetmedir. Affetmek benzer istismarın devam etmesini kabul etme anlamına gelmez. Bunun yerine gerçek affetme, davranışlara karşı koymayı ve hayata tekrar kavuşmak için acıları serbest bırakmayı teşvik eder (Enright, 2001). Affetme zarar veren kişiye karşı öfkenin kesilmesinden daha fazlasıdır. Tamamlanmış bir affetme sadece negatif duyguları, öfkeyi kesmeyi içermekle kalmaz, olumlu duyguları içeren hediyeye dönüşür. Böylece affetme inciten kişiye karşı tarafsız bir duruş olmaktan çıkar (Enright, Freedman ve Rique, 1998). Affetme öfke, nefret, içerleme, intikam arzusu gibi negatif duyguların üstesinden gelmeyi ve yerine merhamet, iyi niyet ve sevgi gibi olumlu duyguları getirmeyi içerir. Affetmenin gerçek sayılabilmesi için ahlaki değerler taşınmalı ve doğru yol ve sebepler olmalıdır. Bu konunun önemini vurgulayan North (1987) aşağıdaki örneği vermektedir.

Eğer bir hap alınınca öfkeli düşünceler kibar ve içten düşüncelere dönüşseydi ve kişiler arası uyum ve suçun azalması gibi isten sonuçlar gerçekleşseydi, bu durum bir affetme ve gerçek ahlaki bir davranış olarak gösterilmezdi. Kişi inciten durumun varlığından yorulmuşsa ya da sıkılmışsa, incindiği yarayı unutmussa ve inciten kişi olarak artık yanlış kişiyi suçlayıp sorumlu görüyorsa inciten kişiye karşı öfkeyi bırakmanın ahlaki bir değeri yoktur. Bahsedilen sebepler

yüzünden düşmanca duyguların bir tarafa bırakılmasının affetme ile ilgisi yoktur. İncinen kişi bazen öfke, hiddet, nefret acı gibi negatif duyguları yaşar ancak bazı kişiler bu duyguları bastırabilir ya da tamamen tanıyamayabilir. Böyle duyguları tanımak ve farkına varmak gerçek affetmeyi sağlamak için gerekli bir süreçtir (s.506).

Affetme unutmak, göz yummak, özür diletme, kayıtsız kalmak ya da sadece öfkeyi azaltmak, tutarsız ceza vermek, yanlış inkâr etmek ve vazgeçmek değildir. Affetmek gerçekten onarabilmek için yanlışların farkına varmaktır. Ayrıca affetmek kişisel ve sosyal açıdan yanlışın sorumluluğunu alabilmektir (Dickey, 1998). Sahte affetme pozitif sonuçlara yol açmış gibi görünse de, gerçekte görmezden gelmeye ve asla affedememeye neden olur (Scobie ve Scobie, 1998).

Gerçek affetme adalet ve itibarın yerini güçlü aşırı duygusallık ve sempatinin alması değildir. İnsan davranışlarının bazı ciddiyetleri göz ardı ediliyorsa affetme gerçekleşmez. Affetme tekrar incinme riskini de içerir ancak affetmek bilinçli olarak kişinin kendisini bazı istismarlara açık tutması değildir. Affetme gerçekleştiğinde kırılgan kişi kırıldığı kişi ile ilişkisini sınırlandırabilir hatta sonlandırabilir. Ancak devam eden bir ilişki varsa affedilen kişi hatalarından ders almayı ve incittiği insanları tekrar incitmemeyi öğrenmeye çalışmalıdır Affetmek bir zorunluluk ya da taviz değildir. Ayrıca affetme affeden kişinin affettiği kişiye karşı affetmek için şartlar sunması değildir (Coleman, 1998).

Affetme bazı kavramlarla karıştırılmış ve bazı durumlarda ise affetme yanlış kavramsallaştırılmıştır. Affetmenin, kişisel iyi oluşta ve kişiler arası ilişkilerde olumlu etkileri varken, affettiğini sanıp görmezden gelme, mazur görme ve unutmak gibi kavramları yaşayanların ruhsal durumlarında derin tahribatlar oluşturabilir. Affetme ile ilişkili olabilecek psikolojik danışma süreçlerinde gerçek bir affetmenin danışana aktarılması, affetme diye nitelendirdiği yanlış kavramsallaştırmaları fark etmesinin sağlanması danışanın psikolojik iyi oluşunun desteklenmesi ve geliştirilmesi için önemlidir. Affetmenin ne olmadığını bilmek bu açıdan gereklidir.

1.7.1.3. Kendini Affetme

Literatüre bakıldığında kendini affetme araştırmalarda önemli bir yer tutmuş ve farklı araştırmacılar tarafından kendini affetme tanımlanmıştır. Hall ve Fincham (2005) göre kendini affetme kişinin kendisinde affedemediği durumdan giderek uzaklaşmaya yarayacak şekilde motive olma ve kendisine karşı intikam alma arzusunun da azalmasıyla kendisine yönelik yardımseverlik duygularındaki istek artışıdır. Kendini affeden kişi kendisine ya da başkasına zarar vermiş olan ve bundan dolayı ortaya çıkan kendine olan kızgınlıktan vazgeçen kişidir. Başkalarını affetme koşulsuz iken kendini affetme hatayı telafiye veya gelecekte tekrarlamamaya yönelik bazı koşullara bağlıdır. Bir başka ifade ile kendini affetme iki türlü ele alınmıştır. Birincisi insanın kendine verdiği zarardan dolayı kendini affetmesi diğer ise insanın karşıdaki bireye verdiği zarardan ötürü kendini affetmesidir. Başka bir tanıma göre kendini affetme bireyin hatasıyla yüzleşerek, kendine karşı olumsuz duygularda bir azalma ile birlikte olumlu duygularında bir artma olarak görülür (Enright, 1996). Fincham, Hall, Beach'e (2006) göre ise kendini affetme kişinin saldırgan tavırlarla ilişkili uyarıcılardan uzaklaşması, kendini cezalandırma duygusunun giderek azalması ve giderek kendine iyilik etme davranışlarının ortaya konduğu güdüsel değişiklik yapıları olarak betimlenir.

Kendini affetme ile çalışan uzmanlar affetme sürecinin zaman alabildiğini ve oldukça intrapsişik bir mücadele olduğunu ifade ederler (Coleman, 1998; Enright, 1991). Worthington'a (2006) göre bireyin kendine yönelik olumsuz duygularıyla başa çıkması, diğer bir deyişle, kendini affetmesi, başkalarına yönelik duygularıyla baş etmesinden daha zordur. Birey kendini affetmede hata yaptığı için kendini suçlamanın yanı sıra benlik kavramına ilişkin algılarında olumsuz yönde değişiklikler ortaya çıkar. Kendi hataları yüzünden kaygı, gerginlik, vicdan azabı ve pişmanlığın bazı birleşimlerini yaşıyan bireylerin kendilerini cezalandırması muhtemel olabilir (Strelan, 2007). Bir başka ifade ile kendini affedememe durumu başkalarını affedememe durumundan çok daha ağır bir psikolojik süreçtir. Birey affedemediği kişiden uzaklaşabilir, kaçınabilir ancak kendinden kaçınması uzaklaşması mümkün değildir. Kendini affedememe, suçluluk duygusuna çeşitli savunma mekanizmalarının kullanılmasına ve çeşitli psikolojik problemlere yol açabilir.

Bauer ve diğerklerine (1992) göre ise; kendini affetme yalnızca hatalı davranış ile ele alınacak kadar basit değildir. Kendini affetme kişinin hayatını etkileyen derin bir hatanın var olduğunu fark etme bunun sonucunda kendine ve çevresine yabancılaşma duygusunun var olmasıdır. Yabancılaşma duygusuna kendini suçlama ve olayı zihninde tekrar tekrar düşünme ya da canlandırma eşlik eder. Kişi kendini affedemediği durumlarda karmaşa, suçluluk, kaygı umutsuzluk duyguları yaşar. Birey kendini affettiğinde kendini mutlu huzurlu ve güvende hissedebilir böylece kendini affetme gerçekleşebilir. Holmgren'e (1998) göre kendini affetme üç aşamadan meydana gelir. İlk aşama ortada bir hatanın varlığı ve kişinin hatayı kendinden kaynaklanan bir hata olarak algılamasıdır. Bir sonraki aşamada kişinin incinme, suçluluk, kendine, kızma ve kendini aşağılama duyguları ile baş etmeye çalışması ve kendine karşı olumlu tutumlar ve duygular geliştirmeye çaba göstermesidir. Son aşama ise kişinin kendisiyle uzlaşması ve içsel olarak kendini kabul etmesidir. Taysi'ye (2007) göre kişinin kendini affedebilmesi için öncelikle hatasını kabul etmesi ve hatasının sorumluluğunu alması gerekir. Kişi davranışının sorumluluğunu almaz ve hatayı kabul etmezse gerçek bir affetme oluşmaz bunun yerine sahte affetme oluşur. Kişi kendini sadece kandırmış ve olayı rasyonalize etmiş olur. Kendini affetmenin gerçekleşmesi için zaman ve güdüsel bir değişim süreci gereklidir.

Kendini affetme ile ilgili tanımlara bakıldığında ortak olarak ele alınan konuların; kendine karşı olumsuz duygu, düşünce, tutumlardan olumlu duygu, düşünce ve tutumlara geçiş, suçluluk duygusu, hatanın varlığı ve hatanın farkına varılması ve kendine yönelik negatif algıdan gönüllü olarak vazgeçilmesi olduğu söylenebilir. Yaşanan pişmanlık, suçluluk ve vicdan azabı ile başa çıkmak zorlu psikolojik süreçlerdir. Yapılan bir hatadan sonra kendini affetme gerçekleşirse psikolojik olgunluk durumu ortaya çıkabilir ve kişi kendini affetme ile hatalarından ders almayı öğrenebilir.

1.7.1.4. Başkalarını Affetme

Kişiler arası affetme, haksız yere incinen insanın kendini inciten insana karşı kasıtlı olarak kızgınlık duygusunu bırakırken karşıdaki kişi hak etmese bile inciten kişiye

karşı iyilik ve merhamet beslemesi, hatta inciten kişiye karşı sevgi besleyebilmesi olarak tanımlanmıştır (Enright, 1991; North, 1987). Böylece affeden birey inciten bireyi kendisi ile eşit ve aynı saygıyı hak eden biri olarak görebilir böylece karşılıksız sevgi sunabilir (Enright, 1991). Başkalarını affetme benzer bir tanımda da merhamet, cömertlik, hatta sevgi gibi inciten kişinin hak etmediği hislerin desteklenmesi incinen bireyin haksız yere inciten kişiye yönelik kızma, olumsuz yargılama ve ilgisiz davranma gibi durumlardan isteyerek vazgeçmesi olarak belirtilmiştir (Enright, 1996). McCullough, Worthington ve Rachal (1997) ise; başkalarını affetmeyi motive edici değişiklikler dizisi olarak ifade ederler. Bu değişiklikler a) inciten kişiden öç alma motivasyonunda azalma b) inciten kişiye yabancılaşma eğiliminde gittikçe azalma ve c) inciten kişinin zarar verici davranışlarına rağmen, giderek artan bir şekilde iyi niyet ve uzlaşma sağlamadır. Başkalarını affetme kendiliğinden bir motivasyon değildir. Aksine affedebilen birey dönüşümü isteyen intikam arayışından, yabancılaşmadan ve rahatsız edici kişiler arası ilişkiden uzaklaşan, uzlaştırıcı eylemleri arttırmayı amaçlayandır.

Enright, Freedman ve Rique'e (1998) göre başkalarını affetmeyi tanımlarken bazı noktalara dikkat edilmesi gerekir. Bu noktalara aşağıda yer verilmiştir.

- 1) *Öncelikle başkalarını affetme sürecinde, haksız yere acı çeken kırgın biri olmalıdır. Bu acı, kişiye başkası tarafından yaşatılan derin bir acıdır.*
- 2) *İncinen kişi istekli olarak affetmeyi seçer. Affetme isteğe bağlıdır. Zorunlu değildir, kişinin kendi iradesi ile ilgilidir.*
- 3) *İncinen birey yeni bir tutum kazanır. Bu tutum; kızgınlığın üstesinden gelme ve yerine acıma duygusunu koyma, saygı ve cömertlik ile kınamanın üstesinden gelme düşüncesi ve iyi niyet ile kayıtsızlık ya da intikam eğilimli davranışların üstesinden gelme davranışını kapsar.*
- 4) *Affetme bir kişinin başka bir kişiye karşı gönüllü olarak yanıt vermesi olduğu için inciten kişinin mevcut tutumları ve davranışları ne olursa olsun incinen kişi her koşulda inciten kişiyi affedebilmelidir (s. 47).*

Görüldüğü gibi başkalarını affetme bir şarta bağlı değildir, gönüllü bir seçimdir. Başkalarını affetmenin göstergeleri arasında duygulardaki, düşüncelerdeki ve davranışlardaki değişim yer alır. Bu açıdan kendini affetme birçok özelliği barındıran bir yapıdır. Başkalarını affetme kırgınlık ve gücenme hislerinden sonra gerçekleştiği için zor ancak sağlıklı bir davranışın göstergesidir.

Enright ve Fitzgibbons'a (2000) göre; affetme verilen bir kararla ya da bilinçli bir süreçle kısa sürede gerçekleşebilecek bir durum değildir. Bireyin içsel bir mücadele ya da ikircikli duygular yaşaması ve affetmenin aylarca ya da yıllarca sürmesi söz konusu olabilir. Boon ve Sulsky (1997) , kabahatin şiddeti arttıkça affetme eğiliminin azaldığını inciten kişiye yönelik olumsuz yüklemelerin arttığını ifade etmiştir.

Kişiler arası affetmede olduğu gibi kendini affetmede de kişinin kendisinde ve ya başkalarında rahatsız edici olarak gördüğü nesnel bir hata vardır ve affetme belirsiz tedirginlik yerine bu hataya verilen olumlu bir tepkidir. İnsanlar içlerimden nedenin belirginleştirdiğinde ve farklılaştırdığında nesnel hatayı keşfedebilir. Ancak hatanın keşfedilmesinden sonraki affetme henüz olgunlaşmamıştır. Affetmenin olgunlaşabilmesi için kişinin ihtiyaçları doğrultusunda kendine güveni desteklenmeli ve kendine saygısı geliştirilmelidir. Kendini affetmede olduğu gibi kişiler arası affetmede de hatanın kaynağına bakılmaksızın affetme koşulsuzdur (Enright, 1996).

Kendini affetme ve başkalarını affetme kavramları arasında benzerlikler olduğu kadar temel farklılıklar da bulunur. Hall ve Fincham (2005) tarafından tablo halinde kendini affetme ve başkalarını affetme arasındaki temel farklar ele alınmıştır. Kendini affetme ve başkalarını affetme arasındaki temel farklar Tablo 1.1.'de verilmiştir.

Tablo 1.1.: Kendini Affetme ve Başkalarını Affetme Arasındaki Temel Farklar

Özellikler	Kendini Affetme	Başkalarını Affetme
Nesnel Hatalı Davranış	Davranışlar, düşünceler, arzular, hisler	Davranışlar
Affetmeye Odaklanma	Kendisine ya da başkasına zarar verme	Mağdur kimseye zarar verme
Empati	Affetme engelleri	Affetme Olanakları
Sınırlar	Koşullu ya da koşulsuz	Koşulsuz
Mağdurla Uzlaşma	Gerekli	Gerekli değil
Kaçınmaya Odaklanma	Mağdur, durumlar, düşünceler gibi uyarılar	Kabahatli
İntikama Odaklanma	Kabahatli (kendisi)	Kabahatli (başkası)
Yardımseverliğe Odaklanma	Kabahatli (kendisi)	Kabahatli (başkası)
Affetmenin Sonuçları	Aşırı	Ölçülü

Tablo 1.1.'de görüldüğü gibi başkalarını affetme ve kendini affetme arasındaki tanımlamalarda benzerlikler bulunmasına ek olarak her iki affetme de aşırı zaman isteyen bir süreçtir. Ayrıca mağdur kimsenin affetme zorunluluğu olmadığı ancak yine de affetmeyi kabul ettiği bir durumdur. Başkalarını affetme de kendini affetme gibi kabahati unutmak ya da göz yummaktan farklıdır. Kişinin kendini ya da başkalarını affetmesi hatalı davranışı kabul ettiği, göz yumduğu ya da onu benimsediği anlamına gelmez (Downie, 1965; Akt. Hall ve Fincham, 2005)

Literatürdeki bilgiler özetlendiğinde; kişiler arası affetme davranışında, inciten kişinin mevcut davranışları önemli olmaksızın kavramı dikkat çeker. İnciten kişinin mevcut davranışları devam ettiği sürece incinen kişinin karşısındaki kişiyi affetmesi zorlaşır. Karşıdaki kişinin davranışlarından pişmanlık duyması affetmeyi kolaylaştırır. Ancak literatürde, karşıdaki kişi pişman olmasa bile affetmenin gerçekleşebileceği vurgulanır. Kırgın kişi, haklı olduğu zamanlarda bile affetmek için çaba harcar ve haklı gördüğü tepkisinden, kininden vazgeçer. Mağdur kimse, affetmek için çaba harcar, hatalı kişiye koşulsuz değer verir. Bu durum affetmek büyüklüktür sözünün anlamını açıklayabilir.

1.7.1.5. Durumu Affetme

Kendini affetme ve başkalarını affetme kavramları literatürde sıklıkla yer alsa da durumu affetme kavramı literatürde sıklıkla araştırılan bir konu olmamıştır. Çoğu araştırmacı, durumların affedilmesinden bahsetmese de, Enright ve Zell (1989), insanların diğer insanları affettiğini ancak doğal afet veya hastalıkları affetmediğini ifade etmişlerdir (Akt. Thompson ve diğ., 2005). Durumu affetme ile ilgili en dikkat çekici çalışma Thompson ve diğerlerinin (2005) çalışmasıdır. Thompson ve diğerleri, Heartland Affetme ölçeğini kendini, başkalarını ve durumu affetme olarak üç boyutta ele almış ve durumu affetmeyi affetmenin yeni bir alt boyutu olarak sunmuşlardır. Durumu affetmede, durum kavramı ile bir hastalık, kader ya da doğal felaket gibi bir kimsenin kontrolü dışındaki durumlar ele alınmıştır. Thompson ve diğerlerine göre (2005) istenmeyen durumlar kişinin olumlu varsayımlarını ihlal eder ve bu durumlara karşı olumsuz tepkilerine neden olur. Örneğin, tedavisi zor bir hastalık, bir insanın sağlamlık algısını sarsabilir. Tedavisi zor hastalık bireyde hastalıkla ilgili olumsuz düşüncelere, duygulara davranışlara ve ya işlev bozukluklarına yol açabilir ve bireyde öfkeli ve üzüntülü duygular, bu durum hayatımı mahvetti, ben bunu hak etmedim gibi düşünceler oluşturabilir. Bireylerin durumlara ilişkin olumsuz tepkilerini değiştirerek, olumsuzdan nötre ya da olumluya dönüştürmesi durumu affetme olarak tanımlanır.

Durumlardan kaynaklanan nedenler kişinin algısına göre diğer kişilere ya da kendine doğru yönelebilir. Örneğin; hasta olan birey hastalığa sebep olarak ailesinden aldığı genetik faktörleri neden olarak kabul ederse bu durumda ailesini suçlayabilir, bu nedenle de durumu affetme konularında başkalarını affetme de ön plana çıkar. Kişi hastalığının nedeni olarak kendisinin davranışlarını görürse bu durumda da kendini affetme ön plana çıkar. Bu yüzden, durumu affetme kendini ve başkalarını affetmeyle ilişkilidir ancak, kendini affetme ve başkalarını affetmeden farklıdır (Thompson ve diğ., 2005). Başka bir örnekte birey geçirdiği ciddi bir trafik kazasının etkilerini ve sonucunu araba kullanan arkadaşını suçlayarak ve ya kazayı önlemek için gerekli önlemleri almadığı için kendini suçlayarak ya da kazaya neden olan koşulları getiren “acımasız dünyaya” bağlı olarak yorumlayabilir (Strelan, 2007).

Türkiye’de durumu affetmeyi kolaylaştıran bazı söylemlere örnek vermek mümkündür. “Kaderimiz böyleymiş”, “Allah’tan geldi ne yapalım”, “bu da bizim

sınavımız”, “fıtratında var” şeklindeki cümleler affetmeyi kolaylaştıran bakış açıları olarak ele alınabilir. Bunun yanında 1999 yılı Gölcük depreminde büyük kayıpların yaşandığı yerlerde duruma öfkenin yanı sıra binayı yapan müteahhitlere de büyük bir öfke yaşanmıştır. Bu örneklerden yola çıkılarak durumu affetmenin bakış açılarına, yetiştirilme tarzlarına ve kişilerin olayların nedeni algılayış şekillerine göre değiştiği söylenebilir.

1.7.1.6. Affetme Kavramını Açıklayan Bazı Modeller

Aşağıda affetmeyi açıklayan bazı modellere yer verilmiştir. Bu modeller “Başkalarını Affetmenin Sosyal Bilişsel Gelişimsel Modeli”, “Hargrave’nin Affetme Modeli”, “Kendini ve Başkalarını Affetme Süreç Modeli”, “Başkalarını Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli”, “Worthington (Empati, Alçakgönüllülük ve Affetmenin İfade Edilmesi) Modeli”, “Bütünleştirilmiş Affetme Modeli” ve “Kendini Affetme Modeli”dir.

1.7.1.6.1. Başkalarını Affetmenin Sosyal Bilişsel Gelişimsel Modeli

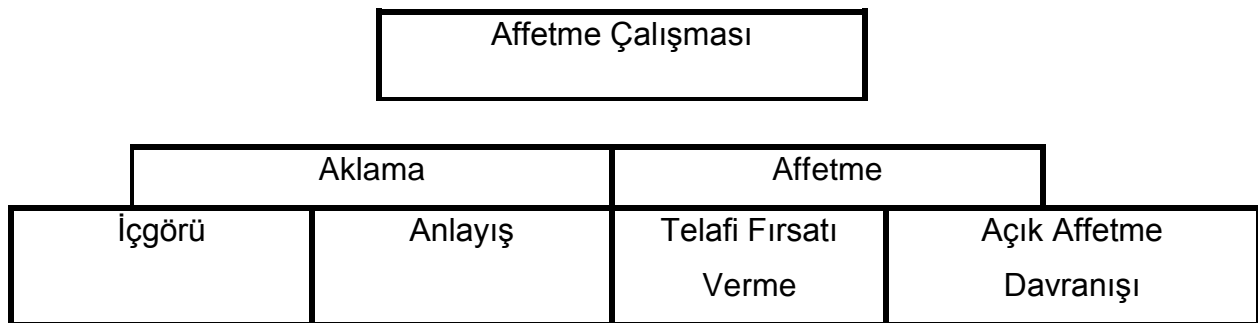
Enright, Santos ve Al-Mabuk (1989) tarafından Başkalarını Affetmenin Sosyal Bilişsel Gelişimsel Modeli geliştirilmiştir. Model Kolberg’in ahlaki gelişim evreleri ile affetmeyi karşılaştırarak oluşturulmuş ve altı affetme evresini ele alınmıştır. Bu evreler intikamcı, telafi edici, yasal beklenti olarak affetme ve sosyal uyum olarak affetme ve sevgi olarak affetme olarak isimlendirilmiştir. Affetme bilişsel gelişim süreci olarak ele alınmış ve Kolberg’in modeline benzer şekilde birinci evre ve son evre arasında yaş, algı ve empati yönünde farklılaşma yaşanması göz önünde bulundurulmuştur. Başkalarını Affetmenin Sosyal Bilişsel Gelişimsel Modelinde sevgi olarak affetme evresi, evrensel ahlak değerleriyle affetmeyi içererek en üst düzeyde affetmeyi ifade etmiştir.

1.7.1.6.2. Hargrave’nin Affetme Modeli

Hargrave Affetme Modeli’nde, aileyi temel alarak aile içinde oluşan çatışmalar sonrasındaki affetmeyi ele alan bir model sunulmuştur. Modelde affetme kavramı aklama ve affetme olarak ikiye ayrılır. Aklama (exonerating) incinen ya da

adaletsizliğe maruz kalmış kişinin, suçlu kişinin kusurlu davranışlarını içsel süreçlerle anlama ve kavrama çabasıdır. Aklama iki süreçten oluşur. Bunlar içgörü (insight) ve anlayıştır (understanding). İçgörü aile içinde yaşanan acıları ve ilişkisel hasarları somutlaştırma yeteneği olarak görülür. İçgörü sonucunda yaşanan acılar azalır ve gelecekte oluşabilecek ilişkisel zararların önüne geçilir. Anlayış ise suçlu kişinin içinde bulunduğu koşulu, niyeti, sınırlanmaları, çabayı ve gelişimi görmeyi içerir. Anlayış zarar veren kimsenin sorumluluklarını kaldırmasa da zarar veren kişinin de yanılabilceğini fark etmek açısından önemlidir. Anlayış gerçekleştiğinde kınanma ve suçluluk hissetmekte azalma gerçekleşir. İkinci süreç ise affetmedir. Hargrave (1994) göre Affetme ve aklama zarara neden olan adaletsizliğin sorumluluğunu alma yönünden farklılık gösterir. Affetme inciten kişinin davranışının sorumluluğunu alması ile ailede zarar gören güvenin yeniden oluşması, geleceğe umut ve güvenle bakmanın sağlanmasıdır. Affetme de aklama gibi iki ögeden oluşur. Bunlar hasarı karşılamak için telafi fırsatı verme ve açık affetme davranışlarıdır. Hasarı karşılamak için telafi fırsatı vermeye, mağdur kimse kabahatli kimseye ilişkide güveni yeniden yapılandırması için imkân verir. Açık affetme davranışında ise mağdur ve kabahatli samimi bir şekilde ilişki ihlali hakkında tartışır ve ardından anlaşarak geleceğe yeni bir güven ilişkisi içinde bakar. Bunun yanında Hargrave dört ögeyi birer istasyona benzetir ve insanların ilişkisel güveni ve affetmeyi sağlamak için bu istasyonlar arasında gidip gelmesi gerektiğini ifade eder (Hargrave 1994). Hargrave ve Sells (1997) tarafından modelin içinde yer alan içgörü, anlayış, hasarı karşılamak için fırsat sunma (telafi) ve açık affetme davranışlarını belirlemek için bir ölçek geliştirmeye çalışılmıştır.

Şekil 1.1.: Affetmenin Dört İstasyonu



* Hargrave ve Sells'in (1997) The Development of A Forgiveness Scale makalesinden alınmıştır.

1.7.1.6.3. Kendini ve Başkalarını Affetme Süreç Modeli

Bu model Enright (1996) tarafından geliştirilmiştir. Modelde dört evre yirmi birim yer alır. Evreler açığa çıkma, karar, çalışma ve derinleşme olarak isimlendirilmiştir. Birimler ve aşamalar her zaman doğrusal değildir. Birimler ve aşamalar kişiden kişiye farklılık gösterir. Her evrenin farklı birimleri vardır. Açığa çıkma evresinde, savunma mekanizmaları fark etme, öfkeyle yüzleşme, utancı ve duygusal tükenmişliği, bilişsel tekrarları kabul etme, içgörü kazanma, incinmenin kalıcı şekilde değişeceğini kavrama ve dünyanın adil olabileceğine inanma süreçleri yer alır. Karar evresinde önceden kullandığı çözüm yollarının işe yaramadığını göz önüne alma, affetmenin seçenek olduğunu görüp istekli davranma ve suçlu kişiyi affetmeye karar verme süreçleri yaşanır. Çalışma evresi ise inciten kişinin yer aldığı bağlamı yeniden düzenleme, inciten kişiye empati ve merhamet duyma, yaşadığı acıyı kabul etme ve inciten kişiye ahlaki bir hediye verme süreçlerinden oluşur. Son olarak derinleşme evresinde ise, yeni anlamlar oluşturma, affetmenin ve affedilmenin ihtiyaç olduğunun farkına varma, tek başına olmadığını kavrama, yeni bir amaç edinme ve duygusal olarak serbestleşerek psikolojik iyi oluşun sağlanması süreçleri yer alır.

1.7.1.6.4. Başkalarını Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli

McCullough, Worthington ve Rachal (1997) başkalarını affetmenin sosyal ve psikolojik belirleyicilerini ele almışlardır. Affetmenin sosyal ve psikolojik belirleyicilerini model olarak ortaya koyan çalışma McCullough, Rachal, Sandage, Worthington, Brown ve Hight (1998) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu model başkalarını affetmeyi iki ana faktörle ele alan güdüsel bir sistemle kavramsallaştırır. İki olumsuz duygulanım güdüsel sistemleri oluşturur. İlk duygu incinme ikinci duygu ise öfkedir. İncinme duygusunu yaşayan kişi kendisine saldırılmayı algılayan ve kaçınmaya çalışan kişidir. Öfke duygusunu yaşayan kişi ise karşısındakine zarar verme intikam alma isteği ile hareket eden kişidir. İncindiği için kaçınan ve öfke duyduğu için intikam almak isteyen kişiler affetmeyi başaramazlar.

1.7.1.6.5. Worthington (Empati, Alçakgönüllülük ve Affetmenin İfade Edilmesi) Modeli

Worthington (1998) modelinde, aile ilişkilerini merkezde bulundurarak ve bireyselleşmekten uzaklaşarak, etkileşimleri önemsediği bir model ileri sürer. Modelin üç saç ayağı bulunur. Bunlar empati, alçakgönüllük ve affetmenin ifade edilmesidir. Empati, modelin en önemli unsurudur. Hata yapan aile bireyi ile empati kuran diğer aile bireyleri sosyal, ahlaki ve psikolojik suçları daha anlayışla karşılayabilir. Empati kurulmazsa affetme gerçekleşmez, ancak empati de tek başına affetmeyi sağlamaz. Kişiler alçak gönüllü olup kendinin de hatalar yapabildiğini kabul etmesi gerektiğini kavrar ve kendisinin üstün olduğunu düşünmesi yerine kendisinin karşıdaki ile eşit olduğunun bilincine varır. Bunun yanı sıra affetmenin ifade edilmesi, affedildiğini gösteren davranışlarda bulunulması affetmeyi pekiştirir ve güçlendirir.

1.7.1.6.6. Bütünleştirilmiş Affetme Modeli

Bu modelde, Scobie ve Scobie (1998) affedilecek durumun şiddetine göre dört aşama belirlerler. İlk aşama durumun şiddetinin az olduğu aşamadır. Son aşama ise durumun en çok şiddetlendiği aşamadır. İlk aşama birinci düzey otomatik- özür (Level-1 Apology- Automatic) olarak isimlendirilir. Bu düzeyde yanlışlıkla yapılmış hatalar ve karşılığında otomatik olarak özrün dilendiği ve kabul edildiği durumlar oluşur ve gerçek bir incinme gerçekleşmez. İkinci düzey bağımlı özür (Level-2 Apology-Dependent) olarak nitelendiren durumda ise affetme durumunda karşılaşılan hata birinci düzeye göre daha ciddi olabilir. İncinen kişinin olayın kasıtlı mı kasıtsız mı olduğuna karar vermesi ile özrün samimi olup olmadığına göre çatışma durumu oluşur ya da olay kapanır. Üçüncü düzey affetmede (Level-3 Forgiveness) incinmenin ciddiyeti oldukça artar ve çatışma yaşanır. Birey yeterince değer gördüğünü hissetmez ve haksızlık karşısında kendi benliğini savunur. Dördüncü düzey affetmede (Level-4 Forgiveness) ise üçüncü düzeye göre psikolojik şiddet artar. Artık yaşanan durumun şiddeti kişinin psikolojik sağlığına zarar verici hale gelir, birey bu durumla tek başına mücadele edemez ve yardım arayışı içine girer. Bu dört düzeye bakıldığında ortak noktanın niyet olduğu görülür. Niyet ilk iki düzeyde

olumlu yönde etki ederken son iki düzeyde niyetin kasıtlı olduğunun düşünülmesi olumsuz yöndedir.

1.7.1.6.7. Kendini Affetme Modeli

Hall ve Fincham (2005) kendini affetmeyi açıklayan bir model ileri sürmüşlerdir. Bu modelde kişiler arası ilişkilerde yaşanan sıkıntılardan ve ihlallerden sonra oluşan kendini affetmenin belirleyicileri tartışılır. Kendini affetmenin belirleyicileri olarak, duygusal, sosyal-bilişsel ve suçla ilişkili süreçler ele alınır. Modelin duygusal belirleyicileri suçluluk ve utançtır. Suçluluk ve utanç duygularını çok sık yaşamak kendini affetmeyi zorlaştırır. Sosyal bilişsel belirleyiciler ise atıflardır. Kişiler arası ilişkilerden kaynaklanan sorunlarda dışsal, değişken ve özel atıflar kendini affetmeyi kolaylaştırırken içsel, sabit ve evrensel atıflar kendini affetmeyi zorlaştırır. Son olarak suça ilişkin süreçlerin belirleyicileri uzlaştırıcı davranış, mağdur ve ya yüksek güç tarafından affedilme algısı ve gücenmenin şiddetidir. Kişinin yaptığı suçtan sonra özür dileyip affedilmek için çaba göstermesi uzlaştırıcı davranışlarda bulunması kendini affetmeyi kolaylaştırır. Bunun yanında kişinin mağdur tarafından ya da tanrı tarafından affedildiğini düşünmesi kendini affetmeyi sağlayabilir. Son olarak karşıdaki kişinin gücenmesindeki artış kendini affetmeyi azaltır.

1.7.1.7. Affetmenin Etkileri

Affetmenin kişiler üzerinde birçok olumlu etkisinin olduğu affetme ile çalışan birçok araştırmacı tarafından ortaya konulmuştur. Affetme bilişsel ve davranışsal negatif etkilerin azalmasını ve bilişsel ve davranışsal pozitif etkilerin artmasını sağlar (Freedman, Enright ve Knutson, 2005). Affedici bir tutum sergileyenlerin öfke ve intikam hisleri açığa çıkar ve bu durum duygusal boşalım yaşanılmasını sağlar. Affedemeyen bireyler ise öfke ve intikam duygularına tutunarak uzun dönemler boyunca kendilerini engelleme durumunda kalırlar (Hope, 1987). Affetme hayatın bir parçası olduğunda küçük kırgınlıklar biter, öfke hemen kaybolmaz ancak zamanla yok olabilir. Affetme, haklı ve kırgın olunan halde bile sevgi ile hareket edilebilmesini sağlar. Bunun yanında affetme kişinin karşısındaki kişiye yaptıklarının

onaylanmadığının ancak inciten kişinin de varlığının reddedilmediğinin mesajının verilmesine olanak tanır (Coleman, 1998). Samimi affetme ve pişmanlıklar affeden kişinin hem kendisinde hem de ilişkilerinde yararlı olabilir. Bireyler hataya karşı yapıcı cevap verdiğinde aradaki uzaklıklar azalır, güven ve inanç artar, kişinin yükü hafifler (Exline ve Baumeister, 2000). Affedebilen kişi affetmeme nedeni ile ileri düzeyde hissettiği, kendine zarar verecek olan öfke, intikam gibi duyguları terk eder. Kişi öfkeden ve kinden uzaklaştıkça ruhsal sağlığını koruyabilir (McCullough ve diğ., 1998). Görüldüğü gibi affetmenin kişisel ve kişiler arası boyutta olumlu etkileri vardır. Öfkelenmek gibi kolay bir seçim olmayan affetme, kişinin kendini geliştirmesi, farkındalıklarının artması açısından olumlu bir adımdır.

Affetme sahip olunan acının duygusal gelişimini anlamaya çalışarak mümkün olabilecek bir süreçtir. Affetme gerçekleştiği zaman kişide artan birçok farkındalık gelişmeye başlar. Bu artan farkındalıklar geçmişin duygusal izleri, diğerlerini sevebilmenin önemi ve bilinçli olarak acı vermemek üzerine olabilir. Ayrıca affetme süreci öfkeyi azalttığı için diğerlerinin davranışlarını anlayabilme yeteneğini destekler (Fitzgibbons, 1986). Affetme davranışının kabahatli kişiler üzerinde olumlu terapötik etkileri olur. Affedilen birey işlediği kabahatten sonra affedildiği için daha kolay pişmanlık duyabilir ve hatalı davranışlarından vazgeçebilir. Bunun yanı sıra kendi hatalarının affedildiğini fark eden birey başkalarını daha kolay affedebilir (Worthington ve Wade, 1999; Exline ve Baumeister, 2000). Başka bir ifade ile affetme sadece affeden kişiler üzerinde olumlu etkiler bırakmaz, affedilen bireyler üzerinde de olumlu etkiler bırakır.

Hebl ve Enright (1993) çalışmasında affetmenin yüksek benlik saygısı, düşük depresyon ve sürekli-durumluk kaygı ile ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur. Hargrave ve Sells (1997) affedebilen kişilerin daha iyi yaşam memnuniyeti olduğunu belirlemiştir. Mauger, Perry, Freeman, Grove, McBride ve McKinney (1992) de affetme ve ruhsal sağlık ilişkisini inceleyerek depresyon, kaygı, öfke, şüphencilik ve düşük özgüven ile orta dereceli bir ilişki bulmuşlardır. Affetme ile ruhsal sağlık düzeyinin arttığı saptanmıştır (Coyle ve Enright, 1997; Hargrave ve Sells 1997). Mauger ve arkadaşları (1992) affetmenin depresyon, kaygı ve öfke ile ilişkili

olduğunu bulmuşlar, bunun yanında kendini ve başkalarını affedebilen bireylerin depresyon, öfke ve kaygılarının daha az olduğunu savunmuşlardır.

Affetmenin aslında affeden kişinin yararına olduğu görüşü hâkimdir. Affetmenin bireylere sağlayabileceği olumlu etkiler bulunmaktadır.

Affetmek kişinin özdeğer ve özsaygı duygularını yeniden kazanmasını sağlar (McIernon ve ark, 2004) ve kişiye kontrol duygusu kazandırır (Baucom ve Epstein, 1990). Affetmek aynı zamanda kişiye psikolojik ve manevi olgunluk kazandırırken üzüntü, öfke, kaygı gibi olumsuz duyguların azalmasına ve kişinin bugünü yaşama becerisini geliştirmesine (Hope, 1987; McCullough ve Worthington, 1994) ikili ilişkilerde ilişki doyumunun artmasına (McCullough ve diğerleri, 1998; Nelson, 1993) yardımcı olur. Affetmek kişinin ölümü kabul etmesini, huzurlu ölümü ve kişinin sağlıklı ilişkiler kurmasını sağlar (Conrad, 1985; Doka, 1993; Kemp, 1994). Çeşitli araştırmalarda affetmenin kaygı ve depresyonu azaltarak umut ve benlik saygısını artırdığı bulunmuştur (Al-Mabuk, Enright ve Cardis, 1995; Freedman ve Enright, 1996; Hebl ve Enright, 1993). Affetmek aynı zamanda bireyin kendini olduğu gibi kabul etmesini artırırken, yaşam amacı bulmasını kolaylaştırır (Aschleman, 1996). Benzer şekilde affeden kişilerin affetmeyen kişilerle karşılaştırıldığında yaşam doyumunun (Poloma ve Callup, 1991) ve iyilik hallerinin daha fazla olduğu (Karremans, Van Lange, Ouwerkerk ve Kluwer, 2003) bulunmuştur” (Akt. Tekinalp ve Terzi, 2012, s. 18).

Affedememenin öfke, düşmanlık, suçluluk, korku gibi temel bileşenleri sağlıklı ilişkilidir. Affedemeyen bireylerin yaşadığı yoğun olumsuz duygular sağlık sıkıntıları yaşamasına neden olur (Harris ve Thoresen, 2005). Affetmek ile öfke ve düşmanlık seviyesini azaltmak, sevgi hislerini artırmak, öfkeyi kontrol edebilmeyi geliştirmek, güven kapasitesini artırmak ve geçmişteki bireyler ve olayların kontrolünden sıyrılarak özgürleşmek ile arasında önemli bir ilişki vardır. Bunun yanında affetme kişiler arası ilişkilerin gelişmesinde etkilidir (Fitzgibbons, 1996, 1998). Ayrıca affetme çoğu durumda öfke ve kaygıyı azaltırken bazı durumlarda depresyonu azaltır, kendine saygı ve umudu da artırır (Enright ve Kittle, 1999).

Affetme ile ilgili bazı çekinceler de vardır. Bu çekincelerden en büyüğü insanların tekrar incinme tehlikesini beraberinde getirmesidir. Affetme ile incinen kişi karşıdaki kişinin haksız davranışlarını tekrarlamasının yolunu açar (Enright, Freedman ve Rique, 1998). Ancak eğer kişiler arasında, kurumlarda ve toplumda affetme ve

barışma sağlanamazsa toplumda bozulmuş ilişkilerin acı veren etkilerine, her tarafa yayılan intikam isteğine ve kontrol edilemeyen öfkeye katlanmak zorunda kalınır. Bu durumun sonuçlarında daha çok cinayet, saldırı, tecavüz, silahlı yaralama ve intikamdan mutluluk duyma ortaya çıkar. Affetme sağlanmazsa toplumda "biz" ve "onlar" olarak daha çok ayrımcı davranış görülebilir (Couper, 1998). Başka bir ifade ile affetme inciten kişinin tutumuna bağlı olarak affeden kişiyi tekrar incitme riski barındırır da affedememenin bireysel, kişiler arası ve toplumsal etkileri, tekrar incinme riskini göze almayı gerektirir.

1.7.1.8. Affetmeyi Kolaylaştıran Faktörler

Enright ve çalışma grubu (1991) geliştirdikleri gelişimsel modelde farklı gelişim evrelerinde farklı affetme güdülerinin daha belirgin olarak ortaya çıktığını belirtmişlerdir. Hill (2001) ise kendini ve başkalarını affetmenin geniş sosyal, ekolojik ve tarihsel yapıda ele alınması gerektiğini savunmuş, bunun yanında cinsiyet, ırk, eğitim, sosyoekonomik durum, erken bağlanma deneyimleri, aile ile ilişki sonucu gelişen affetme yapıları, kendine güven ve ruhsal duygusal ve fiziksel iyilik halinin de affetme yeteneğini ortaya çıkarmada ve affetmeyi kolaylaştırmada önemli olduğunu ifade etmiştir.

Affetmeyi kolaylaştıran faktörlerin başında empati önemli bir rol oynar. İnciten kişide empati duygusunun gelişmesi incinen kişiyi affedememekten uzaklaştırır ve affetme sürecini başlatır. Bunun yanında tekrar eden düşünceler, zararın şiddeti, suçlunun özür dileyip dilememesi de affetmeyi etkiler (Worthington ve diğ., 1998). Özür dileme bireyin hatasının farkına vararak işlediği suçtan ve karşısındaki bireyi inceltmekten pişman olduğunun bir göstergesi ve ya işareti sayılır. Özür dileme hatadan zarar gören ve incinen birey için suçlu bireye karşı olumlu duygular geliştirmesine yardımcı olan bir kavramdır (Çardak, 2012).

Affetmeyi kolaylaştıran faktörler arasında mağdurun suçluyu daha geniş bir bağlamda görerek, içinde bulunduğu duruma yeni bir çerçeve oluşturması yer alır. Suçun hikâyesi ve döngüsü, mağdurun karşıdaki kişinin yaşam koşullarını anlaması

karşısında sadece bir suçlu görmekten uzaklaştırarak, karşısındakinin de iyi yönleri olan bir birey olduğunu anlamasına yardımcı olur. Affetmeyi kolaylaştıran başka bir yapı da merhamet ve suçlunun acı çekme istekliliğidir. Mağdur kişi affetmeyi düşündüğü zaman karşısındakinin samimi bir şekilde özür dilemesi, hatasını düzeltme isteğinin ve pişmanlığının olması affetmeyi kolaylaştırır (Enright ve Kittle, 1999). Bunun yanında dini inançlar, ilahi gerekçeler, dini başa çıkma stratejileri, dini destek kaynakları ve dini rol modeller affetmeyi artırır (Pargament ve Rye, 1998). Doran, Kalayjian, Toussaint ve DeMucci (2012) affetmenin yaş ile ilişkili olduğu, yaş ilerledikçe affetmenin arttığı görüşündedir. Ayrıca affetme kültürel çeşitliliğe, cinsiyete, sosyoekonomik düzeye, affetmenin hızına ve kişinin affetme ile ilgili öznel tanımlarına göre değişebilir. Bunun yanında travma yaşayan insanlarda, ihanetlerde de affetme zorlaşır (Flanigan, 1998).

Krause ve Ingersoll-Dayton (2001) başkalarını affetmenin sadece irade ve isteklilikle gerçekleşip gerçekleşmeyeceğini sorgulayarak affetmenin sağlanmasında iradenin tek başına yeterli olmadığını savunmuşlardır. Affetme süreçlerinde zaman, niyet ve zararın fazlalığı ya da azlığı önemlidir. İncinme durumunun düşük olduğu fiziksel ve psikolojik zararın daha az yaşandığı durumlar, incinmenin fazla olduğu ve fiziksel ve psikolojik zararın daha fazla yaşandığı durumlara göre daha kolay affedilebilir. Bunun yanında incinen kişi inciten kişide art niyet aramıyorsa affetme kolaylaşır (Scobie ve Scobie, 1998). Baumeister, Exline ve Sommer (1998) mağdurların zaman geçmeden hemen suçluyu affettiklerini söylemesinin içi boş affetmeye neden olduğunu aslında içten içe derin olarak kişinin öfke ve kızgınlığı barındırdığını belirtmişlerdir.

Affetme, yaşanan durumlar, algılar, bağlam, kişisel özellikler gibi bazı değişkenlerin etkisi ile kolaylaşır ya da zorlaşır. Literatürde affetmeyi kolaylaştıran bazı değişkenler araştırılmıştır. Literatürdeki bilgiler özetlendiğinde; affetmeyi kolaylaştıran faktörlerin empati, özür dileme, zararın şiddetin az olması, ilişkisel durumlar, mizaç, dini inançlar, yaş, kültür, ailenin affetmeyi ele alışları, felsefi bakış açısı ve zaman olduğu görülmüştür.

1.7.1.9. Kişilik ve Affetme

Hayatın önemli anlarında kararlar alınırken ve zıtlıklarla yüzleşirken, tartışırken geri dönüşü olmayan tepkiler verilebilir. Kişilik özellikleri kişinin kararlarını belirleyen hayatına yön çizen en kritik faktörlerdendir. Bu nedenle kişilik faktörlerinin affetme ve intikam üzerindeki ilişkisini incelemek hem pratik hem de teorik nedenlerden dolayı önemlidir (Mullet, Neto ve Rivière, 2005). Kişilik ve affetme ile ilgili pek çok çalışma vardır. Çalışmalarda affetmenin kişilik özellikleri ile ilişkisi araştırılmıştır. Ancak affetme ve kişilik ile ilgili çalışmalara rağmen affetme ve kişilik ilişkisi teorik olarak kuramsallaştırılamamıştır (Emmons, 2000). Aşağıda affetme ile ilişkisi olabilecek kişilik özellikleri sunulmuştur.

McCullough, Bellah, Kilpatrick ve Johnson (2001) kişilik özellikleri ve affetmeyi araştırdıkları çalışmada intikam arayışının bazı insanlarda daha fazla olduğunu bulmuşlar ve intikam arayan bireylerin uzlaşmacılıkla negatif, nörotizm ile pozitif bir ilişkiye sahip olduklarını saptamışlardır. Exline, Baumeister, Bushman, Campbell ve Finkel (2004) affetme ve narsisim arasındaki ilişkileri araştırdıkları çalışmada narsisim ve uzlaşmacılık kişilik özelliği arasında negatif, nörotizm kişilik özelliği ile affetme arasında pozitif bir ilişki bulmuşlardır. Diğer kişilik özellikleri arasında affetme ile bir ilişki bulunmamıştır. Empati yeteneğine sahip bireyler başkalarını daha kolay affedebilirken, empati kendini affetmede kolaylık sağlayan önemli bir kişilik özelliği olarak görülmemiştir (Worthington, 1998; Macaskill, Maltby ve Day, 2002).

Çalışmalara bakıldığında beş faktör kişilik modelindeki nörotizm ve uzlaşabilme kişilik özelliğinin, affetme ile anlamlı ilişkiler içinde olduğu görülmüştür. Çalışmalarda genel olarak nörotizm düzeyi yüksek kişilerin affetmesi, zorlaşırken uzlaşabilme özelliği yüksek kişilerin ise, affedebilmesi kolaylaşmıştır (Berry, Worthington, Parrott O'Connor ve Wade, 2001; Brown, 2003; Koutsos, Wertheim ve Kornblum, 2008; Walker ve Gorsuch, 2002). Bunun yanında dışa dönüklük, deneyimlere açıklık ve öz disiplin arasında bazı çalışmalarda ilişkilerin olduğu saptansa da bu özelliklerin affetme ile ilişkisi bakımından tam bir uzlaşma sağlanamamıştır.

Worthington (1998) affetme ile ilişkili olan üç özelliğin olduğunu ileri sürmüştür ve bir model oluşturmuştur. Bu modelde empati, alçak gönüllülük ve affetmeyi ifade etme yer almıştır. Modelin çekirdeğini empati oluşturmuştur. Affetmek empati ve alçak gönüllülük ile sağlanırken, narsisizm empati ve alçak gönüllüğün düşmanı olarak ele alınmıştır. Rye ve diğ. (2000) affetme ile dindarlık ilişkisini ele almışlardır. Bu ilişkide dini duyguları ya da maneviyatı güçlü bireylerin uzun süren kızgınlığa daha az meyilli olduğu, kızgınlık ve öfke yerine affetme yolunu daha hızlı ve sıklıkla seçtiklerini belirtmiştir. Benzer şekilde Subkoviak, Enright, Wu ve Gassin (1995) ile McCullough ve Worthington (1999) maneviyat ve affetme arasında olumlu bir ilişki olduğunu ileri sürmüştür.

Literatür tarandığında affedemeyen ve sürekli kızgınlık yaşayan bireylerin kişilik özellikleri araştırılmış ve affedemeyen kişilerde uzlaşılabilirlik arasında negatif korelasyon (Brown, 2003; McCullough, Bellah, Kilpatrick ve Johnson, 2001), nevrotizm ile pozitif korelasyon (Brown, 2003; McCullough ve Hoyt, 2002), depresyon ile pozitif korelasyon (Brown, 2003; Karremans, Van Lange ve Holland, 2005; Seybold, Hill, Neuman ve Chi, 2001; Mauger ve diğ., 1992), öfke (Gisi ve d'Amato, 2000; Rye ve diğ., 2000; Seybold ve diğ., 2001), kaygı (Enright, 1996; Çardak, 2012) ve bilişsel gevş getirme ile pozitif, sorumluluk (Ashton, Paunonen, Helmes ve Jackson, 1998) ile negatif korelasyon bulunmuştur. Bunun yanında araştırmalarda affetmenin ilişkili olmadığı kişilik özellikleri de belirlenmiştir. Affetme ve sosyal yalnızlık (Day ve Maltby, 2005), deneyimlere açıklık, dışadönüklük, vicdanlı olma (Brown, 2003; McCullough ve diğ., 2001) arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır.

1.7.2. Bitirilmemiş İşlerle İlgili Kuramsal Temel

Aşağıda bitirilmemiş işlerle ilgili kuramsal temele yer verilmiştir. Bitirilmemiş işlerle ilişkili olarak Sabit Gestalt ve Gestalt terapinin sağlığa bakışı da açıklanmıştır.

1.7.2.1. Bitirilmemiş İşler

Bu çalışmada bitirilmemiş işler Gestalt terapinin bir kavramı olarak ele alınmıştır. Gestalt kuramında bitirilmemiş işler bütünlük, şekil, düzen, organize olmuş örüntü

anlamında kullanılırken; terapide, kişinin bütünleşmesine, bitirilmemiş işlerin tamamlanmasına işaret etmiştir (Simkin ve Yontef, 1984; Akt. Bozkurt, 2006). Perls, Hefferline ve Goodman (1951) insan davranışı hakkındaki anlayışlarını, figür ve zemin arasındaki dinamik ilişki ilkesi ile kapanmaya yönelik doğuştan gelen bir örgütlenme eğilimi olarak tasarlamışlardır.

Bitirilmemiş işler Gestalt yaklaşımında enerjinin nasıl engellendiğini ya da kesildiğini açıklamada çekirdek bir kavramdır (Clarkson, 1991). Temel duygusal ifadeler engellendiğinde ya da temel duygusal ifadelerden kaçınıldığında bireyler potansiyel uyumlarından mahrum kalırlar. Bunun sonucunda duygularını ifade edemeyen bireyler duygusal ya da psikolojik olarak sıkışma eğiliminde olurlar (Greenberg ve Malcolm, 2002). Bu duygular tam bir farkındalık içinde yaşanmadığından, arka planda gezinip dururlar ve kişinin kendisi veya başkalarıyla etkin bir biçimde ilişki kurmasını engelleyen biçimlerde şimdiki yaşama taşınırlar. Bitirilmemiş işler, bireyin açıklayamadığı duygularıyla yüzleşip, bu duygularıyla baş edebildiği an'a kadar varlıklarını sürdürürler (Corey, 2008). Bireyin ifade edemediği içinde ukte kalan duyguları, onun bitirilmemiş işlerini oluşturur. Bireyin anı yaşamasını engelleyen geçmişte tamamlanamadığı "Gestalt"lar bitirilmemiş işler olarak nitelendirilir (Voltan-Acar, 2009). Bir başka deyişle bitirilmemiş işler ifade edilemeyen duygularla yakından ilgilidirler. İfade edilemeyen duygular bazen bilinçaltında yer alarak bitirilmemiş işlerin bitirilmesini güçleştirebilirler. İfade edilemeyen duyguların farkındalığının sağlanması ve ifade edilmesi ile bitirilmemiş işler bitirilebilir.

Tüm deneyimler kişinin bitirilmemiş işini bitirene kadar onun etrafında kilitlediğini gösterir. Bireylerin çoğu, bitirilmemiş işleri bitirmek için yüksek kapasitelere sahiptir. Bireyler yaşamları boyunca birçok bitirilmemiş işle karşılaşılırlar. Bitirilmemiş işler önemli ölçüde tolere edilebilse de, kişi yeterli gücü bulduğunda, kişinin tamamlanmamış yönlerini tamamlama arayışı vardır. Bireyler bitirilmemiş işler yaşadığında kaygı, takıntılı davranışlar, endişe, negatif enerji, zihinsel karmaşa ve kendi kendini yeme gibi olumsuz durumlar tarafından kuşatılır. Örneğin işlerinde patrona söyleyemedikleri yüzünden evde çocuğa karşı sinirlenmek bireyin hali hazırda takılıp kaldığı tamamlanmamış işin göstergesidir. Ancak bu yol zayıf ve kısmi bir tamamlamadır ve işlevsel değildir (Polster ve Polster, 1973).

Yukarıdaki ifadelerden yola çıkıldığında bitirilmemiş işlerin bitirilmesi için kişide her zaman bir istek vardır. Bu açıdan bitirilmemiş işler zihinde her zaman yer işgal eder ve bir huzursuzluk duygusu ortaya çıkarır. İnsanların keşkeleri ve ukdeleri de bitirilmemiş işleri oluşturur. Bu keşkeler ve ukdeler de yaşam boyunca bir yara olarak kişide varlığını sürdürür. Bitirilmemiş işler tamamlana kadar bireyler bitirilmemiş işlerini sağlıklı ve sağlıksız yollardan tamamlamak için çaba gösterir. Bu durum bazen yarım kalmış işlerin tamamlanması ile sonlanırken bazen de yarım kalan işin tamamlanamayıp başka alanlarda takıntı haline gelmesi ile sonuçlanır.

Ortaya çıkan her dürtü ya da ihtiyaç organik döngüyü tamlamak için insanları bir şeyler yapmaya iter. İnsanlar karşılanamayan ihtiyaçlarını karşıladıklarında, amaçlarını gerçekleştirdiğinde bütünlük duygusuna ulaşabilir. Bireyler ihtiyaçlarını karşılamada bilinçlilik döngüsü içinde kolaylıkla ve doğallıkla hareket edememesi bitirilmemiş işleri ortaya çıkarır (Clarkson, 1991). Bitirilmemiş işlerin ele alınması için önceden bastırılmış ana duyguları uyarmak, ortaya çıkarmak ve karşılanmayan kişisel ve kişiler arası ilişkilerdeki ihtiyaçların farkına varılmasını gerektirir (Greenberg ve Safran, 1989). Polster ve Polster (1973) tamamlanmamış ihtiyacı tamamlama arzusunun baskın olduğunu ve gerginlik yaratarak zihinde dolaştığı varsayar. Bitirilmemiş işlerde, zihin bitirilmemiş işe odaklanır. Bu durum kişilerin aynı ve ya benzer ilişkileri içinde yeni deneyimlerinde özgürce karşılık vermesini engeller.

Araştırmacılar gözlemler sırasında bitirilmemiş işleri özellikleri dört gösterge ile karakterize ederler. Bu göstergeler a) kin, incinme ve keder gibi duyguları hissettiren kalıcı çözülmemiş bir deneyimin ifadesi b) kişinin önemseydiği biri ile ilgili duyguları c) mevcut yaşanmış ancak tam olarak ifade edilmemiş duygular d) danışan için deneyimin sorunlu olmasıdır (Greenberg ve Safran, 1989; Greenberg ve diğ., 1993; Akt. Greenberg ve Foerster, 1996).

Bitirilmemiş işler bireyin merkezini oluşturduğunda bireyin zihninin aktifliği engellenir. Engellenmemiş kişi istediği şeylerle meşgul olma konusunda özgürdür ve istediği şeyleri dikkatini başka şeyler çekene ve ilgisi azalana kadar sürdürmeyi başarır. Bu

doğal bir süreçtir ve bu ritme göre yaşayan bir kişi kendisini esnek, açık ve etkili olarak deneyimler. Ancak iki zıt kutup bu sürece müdahale edebilir. Birincisi, eski bitirilmemiş işi tamamlamak için katı bir ihtiyacı teşkil eden ve şekil zemin oluşununun sertleşmesine neden olan takıntılardır. Diğer i se kişinin neler yaşadığını deneyimleyebilmesi için çok az fırsat bırakan değişken şekil zemin ilişkisidir (Polster ve Polster, 1973). Diğer insanlara karşı acı, içerleme ve öfke deneyimlerinin nefes alma ve nefes verme metaforunda olduğu gibi olumlu eylemlerle çözülmesine ya da gitmesine izin verilmesine ihtiyaç vardır. Böyle çözülmeler olmadan deneyimler tamamlanmamış ya da bitirilmemiş olur (Clarkson, 1991). Bu tanımlamalardan yola çıkıldığında katı bir şekil zemin ilişkisine sahip kişilerde bitirilmemiş işler oluşur ve çözülemez. Affedememe bitirilmemiş bir iştir. Bireyler affedemediğinde şekil zemin ilişkisinde affedemediği bireyi zihninde ön plana koyar onunla ilgili çeşitli olumsuz duygular besler. Affedilmeyen birey ön plana konduğu için zihni meşgul eder.

1.7.2.2. Gestalt'ın Sağlığa Bakışı

Gestalt yaklaşımına göre sağlıklı kişi kendisi ve diğerleri hakkında genellikle olumlu düşünceler barındırır. Yaşadığı ilişkilerinden memnun ve bu memnuniyeti devam ettirmek için yaratıcı yolları dener. Sağlıklı kişi ilişkilerinde sadece tepki vermek yerine ilişkilerini seçen, belirleyen ilişkileri üzerinde etkin rol oynayabilen kişidir (Sills, Fish ve Lapworth, 1998). Gestalt yaklaşımına göre insan çevresi ile kurduğu ilişkiler sonucu ihtiyaçlarını karşılar ve olgunlaşır. Gestalt yaklaşımında çevresi ile iletişimin kesilmesi sağlıksızlıktır (Korb, Gorrell ve Van De Riet, 1989). İhtiyaçlardan vazgeçilmesi ya da ihtiyaçların karşılanması yeni algısal alanların açılmasına izin verir. Çevrenin gerçekliklerine uyum sağlama kapasitesi, bireyin kendini düzenleme sistemini inşa eden aktif bir süreçtir. Yaratıcı ve uyarlayıcı insanlar memnuniyet ve dengeye ulaşmak amacı ile belirli arzulardan vazgeçmeyi ya da çevrenin engellerine göre arzularını yeniden düzenlemeyi göze alabilirler (Malcolm, 1999). Başka bir değişte Gestalt yaklaşımında sağlıklı olma evre ile ilişkilerinde aktif rol oynamayı gerektirir. Sağlıklı kişiler hayatlarını düzenlemede ve organize etmede başarılı olan çevresi ile iletişimi kesmeyen kişilerdir.

Bitirilmemiş işler sağlıklı olmanın önünde önemli bir engel olarak düşünülür (Perls ve diğ., 1951). Bitirilmemiş işlerle ilgili tanımlara bakıldığında bitirilmemiş işlerin en önemli göstergesi kişide huzursuzluk yaratmasıdır. Clarkson'a (1991) göre tamamlanmamış gestaltlar bitirilmemiş işleri temsil eder. Buradan yola çıkıldığında Gestaltın tamamlanması bir başka deyişle bitirilmemiş işlerin bitirilmesi bireyin psikolojik ve bedensel bütünlüğüne katkı sağlar. Gestaltta bir döngü vardır. Gestaltta sağlıklı döngü, organizmanın kendini düzenleme süreci ihtiyaçların karşılanması Gestalt döngüsünün tamamlanması ile son bulur. Ancak Gestalttaki normal ilerleme ve oluşum süreci dizinin herhangi bir noktasında engellenebilir ya da çevrilebilir. Engellenmeler ya yarar sağlamak için organizmanın hizmetindedir ya da organizmanın kendini düzenlemesinde bitirilmemiş işler olarak sağlıklı kalmasına neden olabilir (Tønnesvang, 2010). Erskine (2014) uzun süren yasin bitirilmemiş iş olarak ele alınabileceğini ileri sürdüğü çalışmada kişinin kaybına ilişkin bitirilmemiş işlerin sözel ve fiziksel olarak anlatımının gerekli olduğunu ifade edilmemiş durumların, kendini, fizyolojik tepkiler korkular ve takıntılarla ortaya çıkacağını belirtmiştir.

Bitirilmemiş işleri tamamlayamamak, bitirilmemiş işlerin üstünü örtmeye çalışmak geçmişe takılıp kalmaya anı yaşayamamaya neden olur. Bitirilmemiş işler sürekli geçmişi göz önüne alarak şimdi ve burada yaşantısını ipotek altına alan bir süreçtir. Bitirilmemiş işlere sahip olan bireyler huzursuz, endişeli, gergin ve öfkeli olabilir. Bitirilmemiş işlerle birlikte bu duyguları yaşamak psikolojik sağlığı olumsuz yönde etkileyebilir.

1.7.2.3. Gestaltın Sabitleşmesi

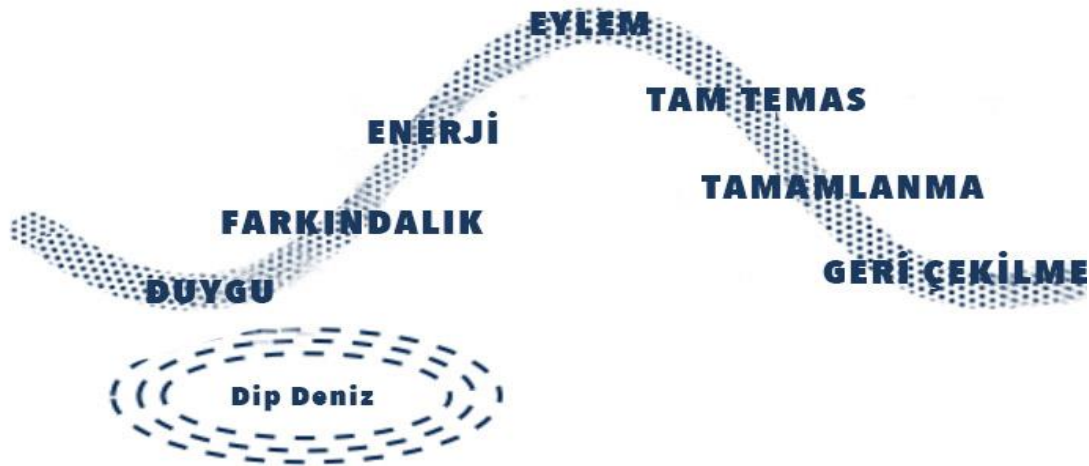
Gestaltın sabitleşmesi bitirilmemiş işleri anlamada önemli bir kavram olarak ele alınır. Yeterli bir donanıma sahip olmayan küçük bir çocuk, çocukluk döneminde karşılaştığı travmatik ve zor yaşantıların yol açtığı yoğun duygularla, sağlıklı bir şekilde başa çıkamaz ve bunlardan kurtulabilmek için bu duygulara yol açan ihtiyaçlarını karşılamaktan vazgeçer. Başka bir deyişle, ihtiyacını karşılamak üzere oluşturduğu gestaltı yaşadığı yoğun olumsuz duygular nedeniyle tatminkâr bir

şekilde tamamlayamadığı için “erken” ve “uygun olmayan” bir biçimde kapatır. Gestalt yaklaşımında buna gestaltın sabitleşmesi denir (Daş, 2014). Gestaltın sabitleşmesi doğal tepkilerin engellenmesine neden olarak doğal tepkilerin başka tepkilerle yer değiştirmesine yol açar (Sills ve diğ., 1998). Katılık teşkil eden obsesyonlar ve kompulsiyonlar diğer bir deyişle eski bitirilmemiş işleri tamamlama ihtiyacıdır. Obsesyon ve kompulsiyonlarda şekil ile fon yer değiştiremez. Bitirilmemiş işler kişinin zihninde karışıklığa neden olarak şimdi ve buradanın yaşanmasına engel olur, kişi ne yaptığının bilincine tam olarak varamaz. Bu durumda kişinin gelişimi ve deneyimleri engellenir. Bireyler bitirilmemiş işlerini sürdürdüğü sürece yaşamının odak noktaları belli bir yönde şekillenir ve takıntılar oluşur. Örneğin seks düşkünü bir adam bir partiye gittiğinde sadece kadınları merak eder, başarı odaklı bir insan bir yere gittiğinde güç figürüne ulaşmak için strateji belirler ya da pul biriktiren bir adam sadece yeni pul kazanmak için biriyle mektuplaşabilir. Her zaman sadece belli figürlere takılıp kalmak insanın yaşamındaki farkındalık alanını kısıtlar. Kişinin bitirilmemiş işleri her zaman patolojik olamaz ancak kişinin yaşamına bir kısıtlama ve sıradanlık getirir (Polster ve Polster,1973).

Bitirilmemiş işler döngüsü olan bir süreçtir. Bitirilmemiş işlerin oluşumu Daş (2014) tarafından açıklanmıştır.

Bitirilmemiş işler, kişiyi tamamlanmak için zorladıklarından dolayı tamamlanmış işler ya da bir başka deyişle kapanmış gestaltlar gibi fonda kaybolup gitmezler. Aksine sürekli fonda kalırlar ve şekil haline gelebilmek için devamlı fırsat kollarlar. Bu ise şekil ile fonun hızlı bir şekilde yer değiştirmesine yol açar. Bu nedenle de kişinin içinde bulunduğu an'a ve yeni yaşantılara odaklanmasını engellerler. Bitirilmemiş işler kişinin “ne olmuştu?”, “ne demiştim?”, “ben ne demiştim?”, “ben ne yapmıştım?”, “nasıl yapmıştım?” gibi soruları tekrar tekrar cevaplayarak zihinsel tekrarlamalara yol açabilirler. Bu tür zihinsel tekrarlamaların sık sık ve yoğun bir şekilde olması halinde obsesyonlar, diğer bir deyişle takıntılı düşünceler ortaya çıkabilir. Yine kompulsiyonların, diğer bir anlatımla temizleme, yıkama, kontrol etme gibi tekrarlanan davranışların temelinde de tamamlanmamış işler yer alabilir. Bitirilmemiş işlerin etkilerinin en belirgin olarak yaşandığı psikolojik sorun ise travma sonrası stres bozukluğudur. Travma sonrası stres bozukluğunda kişi, yaşadığı travmaya dayanabilmek için travmayı hatırlamaz ve onunla travma tamamlanmamış bir iş olarak kalır, yaşanan travma durumu kişinin o anki, yaşantısını olumsuz bir şekilde etkilemeye başlar (s. 98).

Tamamlanmış her olayın, her etkinliğin ve her sürecin, bir duygunun farkındalığı ile başlayan ve memnuniyet ile biten bir doğal akışı vardır. Bentley ve Congram (2005) bu akışı "dalga" benzerliği (Şekil 1.2.) ile şematize ederler. Denizde dalganın olduğu anda etkinlik tamamlanır. Ancak bitirilmemiş işler olduğunda dalganın kesilmesi gibi bu döngü kesintiye uğratır. Ancak bazı bireyler yaşadıkları sıkıntıyı aşmak için farkındalık, motivasyon, üretkenlik gibi verimli çabalar gösterirken bazı bireyler de sabit kalıplara takılıp kalmak, engellenmek, başarısızlık korkusu gibi boş çabalar gösterir (Şekil 1.3.). Verimli çabalar gösteren bireylerin döngüsü normal hale gelirken boş çabalar gösteren bireylerin döngüleri bitirilmemiş iş döngüsünü oluşturur. Zorlukları aşamayan bunun için çaba göstermeyen bireyler denizdeki dalganın altında saplanıp kalır (Şekil 1.4.).



Şekil 1.2.: Gestalt Döngüsü Dalga Benzerliği

- Bentley ve Congram'ın (2005) " Gestalt a Philosophy for Change" adlı makalesinden alınmıştır.



Şekil 1.3.: Döngünün Kesintiye Uğraması

- Bentley ve Congram'ın (2005) " Gestalt a Philosophy for Change" adlı makalesinden alınmıştır.



Şekil 1.4.: Bitirilmemiş İşin Ortaya Çıkışı

- Bentley ve Congram'ın (2005) " Gestalt a Philosophy for Change" adlı makalesinden alınmıştır.

Bir başka ifade ile yaşamda zorluklar ve sıkıntılar, karşılanmamış ihtiyaçlar tüm yaşam dönemlerinde farklılıklarla kendini gösterebilir. Her zorluk bitirilmemiş işe neden olmaz. Bitirilmemiş işlerin gelişiminde ve oluşumunda sıkıntıların nasıl ele alındığı, zorlukla nasıl başa çıkılmaya çalışıldığı önemli bir etkidir. Aynı zorluk bazı bireylerde bitirilmemiş iş olarak kalırken bazı bireylerde de üstesinden gelinmiş, olgunluk kazandırmış bir yaşam deneyimi olarak varlığını sürdürür.

1.7.2.4. Bitirilmemiş İşlerin Olumsuz Etkileri

Polster ve Polster'a göre (1973) Obsesyon ve kompulsiyonlarda şekil ile fon yer değiştirmez, tamamlanmamış iş sürekli şekil olarak kalır, ancak tamamlanamaz. Bu durumda bitirilmemiş işler dikkati toplayamama, unutkanlık, zihnin devamlı konudan konuya atlaması gibi belirtilere yol açabilir. Bunun yanında bitirilmemiş işler takıntı haline gelebilir ve figürün katılaşması insanın hayatındaki açıklığı, geniş fikirliliğin önüne geçebilir. Örneğin üniversiteyi bitiremeyen bir öğrencide kızgınlık, huzursuzluk, beceriksizlik, mahcubiyet gibi duygular oluşabilir. Eğer bitirememe durumu kişinin kendisi ile ilgili olursa kendini affedememe, başkaları ile ilgili olursa başkalarını affedememe, yaşanan bir olayla ilgili olursa durumu affedememe de bitirilmemiş iş olarak ortaya çıkabilir.

Her baskılanmış ihtiyaç ya da bitirilmemiş durum hâkimiyeti üstlenir ve görev tamamlanıncaya kadar mevcut tüm çabayı harekete geçirir. Bitirilmemiş iş bitirildiğinde organizma o duruma karşı ilgisizleşebilir ve başka baskılanmış ihtiyaca geçilebilir diğer bir deyimle Gestalt serbest kalabilir. Gestaltın akışı engellendiğinde tamamlanmamış gestalt oluşur ve organizma tamamlanmamış gestalta takılıp kalabilir (Witchel, 1973). Bitirilmemiş işlerin etkileri genelde bedende görülen bir takım engeller ile baş gösterir. Gestalt terapistleri, "duygular açıklanmamışsa bazı fiziksel belirtilere yol açarlar" varsayımından yola çıkarak bireylerin vücudunda olup bitenlere dikkat edilmesi gerektiğini vurgularlar. Açıklanmayan duygular, içinde bulunulan zamana ilişkin farkındalığı kesintiye uğratan gereksiz duygusal parçalanmalar yaratabilirler (Corey, 2008). Bu açıklanmayan duygular da bitirilmemiş iş olarak sayılabilir.

Bitirilmemiş işlerin geçmiş ve gelecek yaşantısı üzerinde olumsuz etkileri olduğu görülür. Kişilerin belirli davranışları bitirilmemiş işleriyle doğrudan ilişkili olmasa bile takıntı haline gelir ya da sürekli geçişken davranışları bitirilmemiş işlerin varlığına işaret edebilir. Bitirilmemiş işleri olan kişilerin bazılarında değişkenlik ve arkadaşlık ilişkilerinde bir anın diğerine uymaması durumu bulunur. Örneğin ilişkilerinde tutarsız olarak tanımlanan "şıp sevdi" kişilerin bitirilmemiş işleri olduğu ve bu nedenle anı tam olarak yaşayamadığı için sürekli ilişkiler arasında geçiş olduğu düşünülebilir. Sürekli

geçişlerin ve sabit gestaltların ortadan kaldırılması için bitirilmemiş işlerin bitirilmesi yönünde adım atmak kendinin ve duyguların farkına vararak, geçmişte ya da gelecek de değil an'da yaşamaya çaba göstermek çok önemlidir.

1.7.2.5. Bitirilmemiş İşlerin, Öfke ve Affetme İle İlişkisi

Bitirilmemiş işler ve affedememe arasında benzer ilişkiler vardır. Bitirilmemiş işlerin olması ve affedememe öfkeye yol açabilir. Öfke yaşamak intikam arzusunu yol açar. Öfke, küskünlük hissi fark edilene kadar azalmaz ve çözüme kavuşmaz. Öfkeyi tanıma ve serbest bırakma olmadan öfke kişiye uzun yıllar hâkim olmuş olabilir. Bunun yanında öfke, gelecek yıllarda başkalarıyla olan sevgi dolu önemli ilişkilerde kişinin karşısına çıkabilir. Öfke intikam arzusunu bırakma ve affetmeye yönelik bilinçli bir karar alana kadar tamamen çözülmez (Fitzibbons, 1998). Bazı davranış kalıpları farkında olmadan ortaya çıkarken bazı davranış kalıpları bilinçli öfke ve korkudan kaynaklanabilir. Öncelikle bir kişi davranışlarının kökenini ve anlamının farkında olduğunda ya da karşıdakinin hatalı davranışlarına aynı şekilde cevap vermek zorunda olmadığını anladığında kendi hatalı davranışlarının sorumluluğunu alır. Sorumlu olduğu söz konusu davranışların devamı halinde, bunlar kişinin omuzlarında yük olur (Coleman, 1998).

Bitirilmemiş işlerin göstergeleri arasında olumsuz duygular çözülememiş öfke ve üzüntünün yanı sıra kişiler arası problemler yer alır (Paivio ve Greenberg, 1995). Kişiler arası problemler bazı durumlarda, affedememeden kaynaklanabilir. İnsanlar affedemediği zaman haksızlığa uğradıklarını düşünürler ve öfke duygusu yaşarlar böylece bitirilmemiş işler varlığını sürdürür. Affedebilen bireyler ise affettiği durumlar ve kişilerle ilgili olumsuz düşünceleri bir kenara bırakarak kendi yaşantılarındaki olumlu durumlara odaklanırlar, kendilerini gerçekleştirmek ve hayatlarına anlam katmak için çaba gösterirler. Bunun yanında bitirilmemiş işler başkalarından kaynaklandığı kadar insanın kendi sorumluluğu yüzünden ortaya çıkan nedenlerden de meydana gelebilir. Böyle bir durumda bireyler bitirilmemiş işleri yüzünden kendine yönelik bir öfke ve suçluluk da hissedebilir. Bireyler kendilerini affedip kendileri ile

ilgili olumsuz duygulardan kurtulduktan sonra bitirilmemiş işlerini bitirmek için çaba gösterebilirler.

Çocukluktaki bazı dönemler, erken dönemdeki bazı karşılanamayan önemli ihtiyaçlar, memnuniyetsizlikler, kişinin psikolojik ve biyolojik döngüsünün doğru bir şekilde tamamlanmaması bitirilmemiş işlerin oluşmasına neden olur. Örneğin ev hayvanı öldüğünde ağlamasına ve yas tutmasına izin verilmeyen çocuk büyüdüğünde bununla ilişkili yeni olaylarda duygularını ve tepkilerini saklar ve onun ileriki dönemlerdeki insanlara ve hayvanlara karşı yas tepkileri uyumsuz ve sağlıksız olur. Benzer şekilde insanlar dargınlığın, içerlemenin, acının ya da diğer kişilere karşı öfkenin çözülmesine ve salıverilmesine ihtiyaç duyarlar (Clarkson, 1991). Gestalt terapide bitirilmemiş işlerin onarılması ve geliştirilmesi, acıdan uzaklaşmada anahtar bir mekanizma olarak düşünülür. Gestalt psikolojide algı bitirilmemiş işleri tamamlama isteği üzerinedir (Perls ve diğ., 1951). Çocukluk, ergenlik ve yetişkinlikte önceki hayal kırıklıkları ve çözülmemiş öfke yüzünden ciddi problemlerle karşılaşılabilir. Farklı yaşam evrelerindeki öfke çözülmezse geçmişteki travmatik olayların tekrar sergilenmesi durumunda kişi acı yaşamaya devam eder, özgür ve doğru bir yargılamada bulunamaz (Fitzgibbons, 1998). Bireyler, doğası gereği patolojik ya da uygun olmayan yollarla bitirilmemiş işlerini tamamlar ya da bastırır. Bitirilmemiş işler bireyin şimdiki anını etkileyerek bireyde depresif belirtilere yol açar (Clarkson, 1991).

Literatür tarandığında bitirilmemiş işler ve affetmenin ortak özelliklerinin olduğu görülmüştür. Bu ortak özelliklere aşağıda yer verilmiştir.

- Bitirilmemiş işler bitirildiğinde ve affetme olduğunda bireyde rahatlama oluşur, kişinin üzerinden yük kalkar.
- Affedilemeyen kişi ya da durum bitirilmemiş iş gibi kişinin zihnini meşgul eder ve yorar.
- Bitirilmemiş iş ve affedememe kişinin özgürlüğünü kısıtlar.
- Bitirilmemiş işlerin bitirilmesi ve affetme bireyin kendine verdiği bir armağan olarak görülebilir.
- Bitirilmemiş işler ve affetme bireyde öfkeye ve gerginliğe yol açabilir.

1.7.2.6. Gestalt Terapi ve Bitirilmemiş İşler

Gestalt terapistleri sıklıkla danışanlarının deneyimleri hakkındaki farkındalıklarını ortaya çıkarmayı amaçlar. Bunun için psikolojik danışmanlar danışanların hayatında neler olup bittiğine dair örnekler verirler ya da danışanların deneyimlerini yarıda kesmesine ve deneyimlerinden kaçınmasına sebep olan nedenleri gösterirler. Temel inanç danışanların kendi duygularının ve ihtiyaçlarının tam olarak farkına varması gerekliliğidir. Çoğu durumda danışanlar deneyimlerinin yönleri ya da benlikleri ile ilgili çatışmaları keşfeder (Greenberg ve Rice, 1997). Bitirilmemiş işler belki geçmişteki yetersiz ilişkilerden, belki ebeveynlerin olumsuz davranışlarına karşı hissettiklerini ifade edememekten ya da kendi potansiyellerini ortaya çıkaramamaktan oluşabilir (Clarkson, 1991). Bunun yanında bitirilmemiş işler geçmişteki ayrımcılık, terk edilme travma, ihmal ve istismar gibi zor hayat deneyimleri yaşayanlarda sıklıkla ortaya çıkar (Greenberg ve Foerster, 1996). Terapistler, babama nasıl hissettiğimi asla söyleyemedim, ben artist olmak istedim onlar doktor olmamı istedi, ilgi istediğimde aşağılandım gibi şikâyetleri bitirilmemiş işlerin göstergeleri olarak görürler. Bu gibi bitirilmemiş işler döngüsü güçlü ise birey ne yaparsa yapsın memnun olamaz. Bitirilmemiş işleri bitirmek için eskiye bitirilmemiş işlere doğru bir dönüş yaşanmalıdır. Eğer bitirilmemiş işler bitirilmezse mevcut paralel döngü devam eder. Her zaman bitirilmemiş işler kişinin varoluşunun merkezine, diğer bir ifade ile zihnin etkililiğine engel olur. İdeal olan, bir kişinin engelsiz olup istediği ilgi alanları ile dikkatini çektiği sürece uğraşmasıdır. Bu durum doğal bir süreçtir ve bu durumu yaşayan kişide uyumlu bir ritim, esneklik ve etkililik olmalıdır (Polster ve Polster, 1973).

Gestalt Terapi ile ilgili çalışmalarda bitirilmemiş işler ele alınırken boş sandalye tekniğini sıklıkla kullanılır (Greenberg ve Safran, 1989; Perls ve diğ., 1951). Terapi sürecindeki danışanlar geçmişten gelen arkadaş ilişkilerinde memnuniyetsizlikleri ve diğerleri yaşadığı hayal kırıklığı, kin ve kederlerini genellikle bitirilmemiş işleri olarak ifade ederler (Greenberg ve Foerster, 1996). Greenberg ve Safran'a (1989) göre bitirilmemiş işlerde uygun şekilde boş sandalye kullanımı duygusal değişim sürecinde anahtar rol oynar ve değişim duygusal deneyimlerin farkında olunmasıyla ve ortaya çıkmasına izin verilmesi ile meydana gelir. Bunun yanında bitirilmemiş işler belirlendiğinde danışandan bitirilmemiş işlerini tamamlaması istenir. Diyalog

bitirilmemiş işlerin kişinin önemseydiği diğey insanlara aktarılmasında önemli bir metottur (Witchel, 1973). Grupla psikolojik danışmada ise bitirilmemiş işlerin bitirilmesi için Kızılderili ateş, antik kent, rol değıştirme, bir resim, tablo ve fotoğrafı hayal etme, takvim yapraklarını geriye doğru çevirme, rüya çalışması, kuyuya bağırma, kara kutu gibi alıştırma ve deneylerden yararlanılabilir (Voltan-Acar, 2004). Cohen (2003) bitirilmemiş işlerin yüzeye çıkarılması için hayal ve görselleştirme, beden dilinin yaratıcı şeklide desteklenmesi ve psikodrama yapılmasının yararlı olduğunu ifade eder.

Bitirilmemiş işlerin bitirilmesi için çaba gereklidir. Davranışlar üzerinde düşünmek; davranışların nereden kaynaklandığını ve beslendiğini tespit etmek, düşmanlığı ve saldırganlığı azaltmak, davranış kalıplarını aşmaya çalışmak, kendini ve çevresini anlamak için uğraşmak ve yeni davranışlar öğrenmeye çalışmak değışim yaratmak için gereklidir (Bentley ve Congram, 2005). Mektup yazma, boş sandalye tekniğini kullanma, bitirilmemiş işi olan kişi ile konuştuğunu hayal etme, yaratıcı egzersizler ile psikolojik danışma sürecinde bitirilmemiş işler tamamlanabilir. Eğer kişi öldüyse mezarına gitmek duygularını ifade etmek bitirilmemiş işlerin tamamlanmasında önemli bir yer tutar. Bitirilmemiş işleri terapi sürecinde bitirmenin en önemli yollarından biri kişinin keşkeleri, ukdeleri, duyguları ve davranışları ile ilgili farkındalıklarının oluşturulmasıdır. Farkındalık sağlandığında bitirilmemiş işlerin bitirilmesi kolaylaşır.

1.7.3. Sürekli Öfke İle İlgili Kuramsal Çerçeve

Spielberger'e göre öfke durumsal ve sürekli öfke olarak iki kategoride sınıflandırılır. Durumsal öfke, "amaca yönelmiş davranışın engellenmesi ve ya haksızlık algılanması karşısında, hangi şiddetle gerginlik, kızgınlık, sinirlilik, hiddet gibi sübjektif duyuların yaşandığını yansıtan bir duygu durumudur." Sürekli öfke ise "durumsal öfkenin genelde ne sıklıkla yaşandığını yansıtan bir kavramdır" (Özer, 1994, s. 26). Gordon (2016), öfkeyi buzdağının su yüzeyine çıkan bölümü olarak tasvir eder ve öfkeyi engellenme, incinme, ret edilme, gibi üzüntü veren ve sözel olarak ifade edilmeyen duyguların oluşturduğu ikincil bir duygu olarak betimler.

Köknel'e (2000) göre ise öfke engellenme, korku gibi hoş olmayan durumlar karşısında insanda ortaya çıkan en önemli duygulardan ve coşku durumlarından biridir. Çardak'a (2012) göre ise öfke duygu türleri arasında en fazla etki bırakan ve sonuç meydana getiren duygudur. Öfke planlanan bir duygu değil herkesin yaşayabileceği tepkisel bir histir. Öfke güçlü ve şiddetli bir his olduğu için tek gecede terk edilebilecek bir kavram değildir (Freedman, Enright ve Knutson, 2005). Del Vecchio ve O'leary'e (2004) göre öfke yoğunluğu ve sürekliliği açısından değişiklik gösteren negatif bir duygu durumudur. Biaggio (1989) öfkeyi gerçek ya da algılanan tehdit, engellenme, haksızlık durumunda ortaya çıkan bilişsel süreçleri barındıran kişiyi rahatsız edici durumları ortadan kaldırmaya iten güçlü bir duygu olarak betimler. Spielberger, Crane, Kearnes, Pellegrin ve Rickman'a (1991) göre öfke basit bir "sinirlilik" veya "kızgınlık" halinden, yoğun "hiddet" durumuna kadar değişen dereceli bir duygusal durumdur. Gazda'ya (1995) göre ise öfke davranışın sonucu ve ya nedeni olarak meydana gelen kişide hoşnutsuzluk yaratan bir duygu olarak tanımlanır.

Öfkeyi bir model olarak öğrenme olarak açıklayan araştırmacılar vardır. Kassinove, Tafrate ve Dundin (2002) öfkenin doğuştan gelen bir yönü olsa da öncelikle aileden olmak üzere, okuldan, dini eğitimden ya da medyadan öğrenildiğini savunur. Öfke bir kültürde yaşayanların öznel değerlendirmesiyle ortaya çıkan öğrenilen bir duygu olarak betimlenir. Bandura'ya (1977) göre de öfkenin öğrenilmesinde sosyal öğrenme en önemli etkidir. Öfke çevreyi gözlemler ve çevredeki davranışları taklit ederek öğrenilir. Öfkenin ortaya çıkmasında ve insan davranışlarının belirlenmesinde çevrenin önemi büyüktür.

Öfke, psikanalitik kuram, bilişsel davranışçı kuram, sosyal öğrenme kuramı, Akılcı duygusal terapi kuramı ve davranışçı kuramda ele alınan bir konu olmuştur. Psikanalitik yaklaşımda öfke Freud'un temel içgüdü olarak tanımladığı saldırganlığın bir boyutu olarak ifade edilmiştir (Gençtan, 1999). Bilişsel davranışçı kuramda öfke iç konuşmalar, mantık dışı inançlar ve beklentilerle ortaya çıkar (Beck, 2005). Bandura (1977) ise sosyal öğrenme kuramında öfkenin ve saldırgan davranışların çevre etkisiyle ve yaşanan olayları gözlemleyerek ya da taklit edilerek öğrenildiğini savunmuştur. Davranışçı yaklaşımın kurucusu Skinner'e göre öfke, evrensel

uyarıcılara verilen öğrenilmiş tepkilerden oluşmuştur. Öfke ile ödüllendirilen bu davranışlar tekrar etmiştir (Tambağ, 2004). Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi, öfkenin Ellis tarafından geliştirilen ABCDEF modeli ile açıklanabileceğini savunmuştur. A, (Activating) yaşanan olay, B, (Belief) inançlardır. C (Consequence) ortaya çıkan sonuç ve ya duygusal bir tepkidir. D, (Disputing) inançlar ve duygular hakkında tartışmayı içerir. E, (Effective), inançları tartıştıktan sonra gelişen etkidir. F, (Future) ise gelecek amaçlar için çaba göstermeyi ve ABCDE süreci sonunda öğrenilenlerin benzer durumlarda tekrar nasıl kullanılacağına değerlendirilmesini temsil eder (Williams, Edgerton ve Palmer, 2010). Bu modelde öfke ortaya çıkan sonuç olarak ele alındığında, öfke yaşanan olaylardan değil inançlardan kaynaklanır. Öfkenin sonuçlarını tartışmak, etkilerini anlamak gelecekteki benzer olaylarda daha az öfkelenmeye neden olabilir.

Yukarıda öfkeyle ilgili çeşitli açıklamalara verilmiştir. Tanımlardan yola çıkarak öfkenin bazı özelliklerini ortaya koymak mümkündür. Bu özellikler, öfkenin evrensel, herkesin yaşayabileceği, doğuştan gelmekle beraber çevreden de kazanılabilecek, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal faktörlerden etkilenen engellenme, küçük düşme, incinme, kaygı, haksızlığa uğramanın ardından varılan ikincil güçlü bir duygu olduğudur.

Literatürde sinirlilik ve kızgınlık öfkenin yerine kullanılabilen kavramlar olsa da öfkeyi bazı kavramlardan ayırmak gereklidir. Öfkenin ayrılması gereken kavramların arasında düşmanlık ve saldırganlık yer alır. Düşmanlık öfke duygusunu da içerir ancak düşmanlık öfkeden farklı olarak kişiye doğrudan zarar vermek amacını taşıyan duygulara neden olur (Spielberger, Reheiser ve Sydeman, 1995). Öfke ile ayrılması gereken bir diğer kavram da saldırganlıktır. Saldırgan davranışlar; öfke, korku, endişe gibi duyguların sonucunda oluşan şiddet içeren eylemlerdir (Karataş, 2008). Öfke ve düşmanlığın benzer yönü duygu ve tutumlarla ilgili olmasıdır. Öfke ve düşmanlıktan farklı olarak saldırganlık, tahrip edici davranışlardır (Spielberger ve ark. 1995).

Öfke ile ilgili birçok görüş bulunmaktadır. Soykan (2003) öfke ile ilgili görüşlerini aşağıda belirtmiştir.

Öfke problem çözme metodu, öç alma ya da intikam yolu, haklılık sebebi, başkalarını suçlama yöntemi değildir. Bunun yanında öfke şiddet göstermeye ya da suç işlemek için neden ve ya başkalarını kontrol etme biçimi değildir. Bir başka deyişle öfke duygusu bireyin haklı olduğu durumlarda bile hissedilse kişilerin sınırlarına hâkim olamayıp gerçekleştirdiği saldırganlık tepkilerine haklı bir zemin oluşturmaz. Öfke her insanın yaşayabileceği evrensel bir duygudur ancak öfke şiddet göstermek için neden değildir. Aynı zamanda kişilerin fiziksel ve sözel şiddet eylemlerini, kırıcı davranışlarını öfke kontrollerinin olmamasına bağlaması yaygın bir durumdur. Ancak bu davranışlarının nedeni öfke kontrolünün olmamasına dayandırmak sorumluluk almayı engeller. Oysaki öfke davranışların sorumluluğunu almaktan kaçış yolu değildir. Öfkenin doğru ve işlevsel bir şekilde ele alınması için öfkenin bastırılmadan, üzeri örtülmeden, bahaneler bulunmadan ifade edilmesi gerekir (s. 27).

1.7.3.1. Öfkenin Nedenleri ve Sonuçları

Amaca yönelmiş bir hareketin eyleme dönüşmesinin engellenmesi bireyde öfkenin yaşanmasına neden olan bir etmendir. Aynı zamanda, öfkenin duygusal hassasiyetle de ilgisi vardır. Duygusal yönden hassas olan bireyler öfkeyi daha yoğun yaşarlar (Çardak, 2012). Öfkenin bir diğer nedenin de bireylerin ekonomik, sosyal ya da kişisel problemler ve engellemelerle gelen artan yaşam güçlükleri ile mücadele etmesidir. Bireyler, gün geçtikçe artan yaşam güçlükleriyle etkili bir şekilde başa çıkmak durumunda kalır ve yaşam güçlükleri ile yeterince başa çıkmadığında öfke oluşur (Şahin, 2005). Öfke; korku, kaygı, endişe gibi bir takım duyguları izleyen bir sonuç olarak ortaya çıkar (Özmen, 2006a).

Bilişsel yaklaşım öfkenin mantık dışı inançlar sonucu oluştuğunu ve devam ettiğini savunur. Bilişsel yaklaşıma göre kişiyi öfkelendiren olaylar değil kişinin inançları, yorum ve değerlendirmeleridir. Yorum, değerlendirme ve inanç kalıplarından üretilen düşünceler öfkeyi meydana getirir (Özer, 2013). Beck'e (2005) göre öfkenin nedenleri doğrudan ve dolaylı nedenler olmak üzere sınıflandırılmıştır. Doğrudan nedenler, hoş olmayan yaşantıların varlığı, fiziksel saldırı, eleştiri, baskı, engelleme, reddedilme, yoksun bırakma ya da karşı koyma, kendi haklarına doğrudan saldırı olarak yorumladığı komutlar ve sınırlamalardır. Dolaylı nedenler ise bireye karşı

kesin ve doğrudan bir tehdit oluşturmayan ancak kişiyi yine de öfkeliendiren nedenlerdir. Larsen ve Hegarty (1997) öfkenin alt yüzünü altı bileşende açıklamıştır. Bu bileşenler depresyon, örtülü kin, sinirlilik, sır tutuculuk, mağdur olma ve bağımlılıktır. Bu bileşenler farkında olunsa da olunmasa da bastırılmış öfkenin kendini ele veren anlatımları olarak belirtilmiştir. Gazda ise (1995) öfkenin ortaya çıkma nedenlerini dört başlıkta sınıflandırmış, bunlar sınıflamada kayıplar, tehditler-korkular, engellenme ve reddedilmedir.

Öfkenin fiziksel, sosyal bilişsel, davranışsal sonuçları meydana gelir. Ellis'e (1992) göre özellikle bastırılmış öfke yüksek tansiyon, kalp rahatsızlıkları, ülser gibi rahatsızlıklara neden olur. Öfkenin fiziksel belirtileri arasında kasların gerginleşmesi ve titremesinde artış, kalp atışları ve soluk alış verişinde hızlanma, adrenaline bağlı enerji artışı, yüzde veya vücutta kızarma, konuşmada sıkıntı, yumruk yapma davranışı görülebilir (Şahin, 1997; Nazik, 2003). Öfke sağlıklı bir şekilde yaşandığında kişinin kendine ve karşıdaki kişiye zarar vermesine neden olarak bir takım saldırganlık davranışlarıyla sonuçlanır (Blum, 2001). Öfke yaşayan bireyler davranışsal olarak fiziksel ya da sözlü saldırıda bulunabilirler (Özer, 2013).

1.7.3.2. Öfkenin İşlevi

Öfkenin zararlarının olmasının yanı sıra öfke aynı zamanda tehlikeli durumlara hazırlayıcı ve tehlikeli durumlardan koruyucu doğal ve evrensel bir duygudur (Aydın, 2005). Öfke her zaman yoğun ve tahrip edici olmaz, öfkenin zaman zaman kısa süren, orta şiddette yaşayan ve kişiye faydalı bile olabilen bir yönü vardır (Balkaya ve Şahin, 2003). Tavis'e göre (1982) öfke olumsuz bir olayı ve ya durumu düzeltmenin yanı sıra kişinin haklarını yeniden kazanması için etkili bir yöntem olabilir. Aynı zamanda öfke, kişilerin problem çözme becerilerini geliştirerek yaşadığı engellerin üstesinden gelmesine de olanak sağlar (Blum, 2001).

Öfkenin bir takım işlevleri vardır. Öfke, yaşamın devamını sağlaması için önemli bir his olmasının yanı sıra, kişiyi uyarıcı bir işarettir. Öfke, kişiyi tehditlere karşı uyararak kişinin kendisini korumasına olanak sağlar ve yeni deneyimler için motive edici bir

güç kaynağı oluşturur. Ancak öfkenin sağlıklı ve işe yarar olabilmesi için sınırlandırılması, kontrol edilmesi, inkâr edilmemesi, bastırılmaması öncelikle kabul edilip kontrollü bir şekilde ifade edilmesi gerekir. Aksi takdirde öfke kişinin kendisi ve çevresi için sağlıksız olabilir (Soykan, 2003). Ellis (1977) öfkenin bastırılmaması ve içerde tutulmaması gerektiğini duyguların özgürce ifade edilmesi gerektiğini belirterek, ifade edilmemiş öfkenin özürce ifade edilmiş duygulardan daha fazla zarar vereceğine dikkat çeker. Öfkenin işlevsel olarak kullanılabilmesinin yolu etkili iletişim becerileri ve güvengen davranışlarla mümkün olur. Güvengen davranışlar diğer insanları küçük görmeyerek, diğerlerinin de bir takım hakları olduğunu bilerek, kişilerin kendi haklarını koruduğu bir kişiler arası iletişim biçimidir. Güvengen olan bireyler yaşamlarını sürdürürken iletişimlerinde saldırgan çekingen ya da içine kapanık değil, etkililerdir (Voltan-Acar, 1980).

Öfke güçlü bir duygudur. Düzgün şekilde ele alınmazsa ya da bastırılırsa yıkıcılığı artar. Öfke olumsuz bir durum gibi gözükse de öfkeyi olgunlaşma ve gelişme anlamında fırsata çevirmek mümkündür. Öfke, kontrol altına alındığında ve doğru şekilde ifade edildiğinde kişisel ve kişiler arası düzeyde katkılar oluşturur. Doğru ele alınan öfke kişisel düzeyde kişinin yaşamından ders çıkarmaya olanak tanır. Kişiler arası düzeyde ise kötü giden bir ilişkinin tekrar değerlendirilmesine fırsat verir.

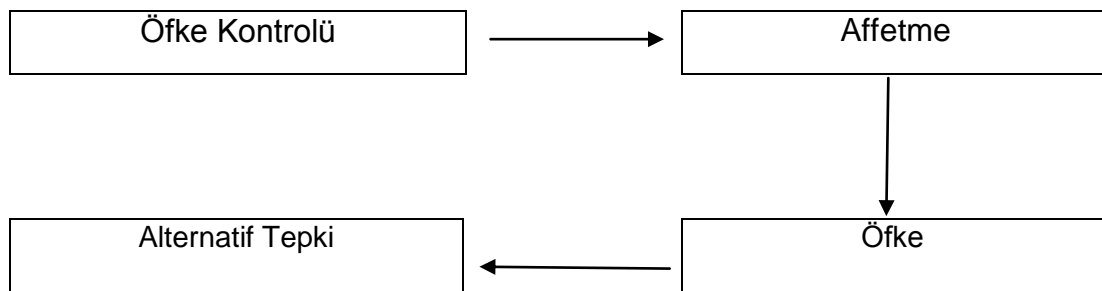
1.7.3.3. Affetme ve Öfke Kontrolü

Kişilerarası ilişkilerde bireyin sevilme, kabul edilme, adalet gibi ihtiyaçlarının başka kişiler tarafından yeterince karşılanamaması durumunda birey incinir ve bununla bağlantılı olarak öfke duygusu açığa çıkar. Öfke duygusu ve beraberinde gelen intikam alma arzusunun uzun süre çözülememesi; geçmişten gelen öfkenin olumlu duygularla yer değiştirememesine ve bireyin bugünkü ilişkilerinin olumsuz yönde etkilenmesine neden olur. Bu noktada affetme, bireyin öfkeyle ve öfkeyle ilişkili olan kızgınlık, düşmanlık, nefret gibi duygularla baş etmede kullanabileceği etkili bir süreç olarak görülür (Fitzgibbons, 1998). Ayrıca affetme ile kişi, onu inciterek acı çekmesine neden olan bireye karşı acıma ve merhamet hissetmeye başlar ve

sonuçta şimdiki hayatını olumsuz yönde kontrol eden öfke duygusundan vazgeçerek özgürleşebilir (Fitzgibbons, 1986; 1998).

Öfke yaşayan kişiler öfke yaratan uyarıcıya ve bilişsel yapılarına göre bastırma, içine atma, kontrol etme, ifade etme ya da dışa vurma yoluna giderler. Bireylerin yaşadığı toplum ve sosyal sistem öfke ile ne tür tepkiler verileceğini belirler (Kısaç, 1997). Öfkeyi düzgün yollarla ifade edemeyip bastırmak bitirilmemiş işlere neden olabilir. Affedilemeyen kişilerle ya da durumlarla ilgili de öfke yaşanır. Çardak (2012) affedicilik eğilimi arttıkça bireylerin öfkelenmek yerine alternatif tepkiler verdikleri sonucuna ulaşmıştır. Çardak (2012) öfke kontrolünün artmasının affetmeyi kolaylaştırdığı affetmenin de tekrar öfkelenilen bir durumda öfke yerine alternatif tepkileri oluşturduğu bir sarmal olduğunu ifade etmiştir. Bu durum Şekil 1.5.'de yer almıştır.

Şekil 1.5.: Affedicilik Eğilimi ve Öfke Kontrolü Sürecine İlişkin Sarmal



*Çardak'ın (2012) Affedicilik Yönelimli Psiko-eğitim Programının Affetme Eğilimi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Oluş, Sürekli Kaygı ve Öfke Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi adlı çalışmasından alınmıştır.

Affetme, sıkıntı yaşanan kişiler ya da durumlarla ilgili gönüllü bir başa çıkma yöntemidir. Affetme başta öfke olmak üzere olumsuz duygulardan uzaklaşmayı içeren bir süreçtir. Affetme eğiliminin artması ve affetmenin gerçekleşmesi ile öfke azalır ve yerine kişinin hem kendisine hem çevresine olumlu katkıları olan bir süreç yaşanır. Affetme bastırılmış öfke ile mücadele etmenin bir aracı olarak kullanılabilir. Affeden bireyler öfkenin esiri olmak yerine yaşantılarını öfkeye bağımlı olmadan geçmişe takılıp kalmadan sürdürebilirler.

2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümünde affetme, bitirilmemiş işler ve öfke ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir. Aşağıda affetme, bitirilmemiş ve öfkeyi tek tek ya da bir arada inceleyen çalışmalar sunulmuştur. Araştırmaların sunulduğunda kronolojik sıralama ölçüt alınmıştır.

2.1. Affetme İle İlgili Araştırmalar

Affetme ile ilgili son yıllarda giderek artan bir şekilde çalışmalar bulunur. Affetme ile ilgili araştırmalar farklı örneklem grupları üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada affetme ile üniversite öğrencileri üzerindeki araştırmalara değinilmiştir.

Al-Mabuk, Enright ve Cardis (1995) aileleri tarafından sevgiden yoksun büyütüldüğünü hisseden üniversite öğrencileri ile iki çalışma yürütmüştür. İlk çalışmaya 48 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerden 24'ü deney 24'ü kontrol grubu olarak tesadüfi olarak belirlenmiştir. Deney grubunda Enright'ın (1991) süreç modelinin bir kısmına bağlı olarak geliştirilen eğitim programı haftada iki kez olmak üzere dört oturumunda katılımcılara uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda deney grubunda yer alan öğrencilerin umut ve affetmeyi istemelerinde artış olurken ailelerine yönelik tutumlarında anlamlı bir değişiklik olmamıştır. İkinci çalışmada 24'ü deney 21'i kontrol grubu olmak üzere tesadüfi yollarla öğrenciler belirlenmiştir. Bu çalışmada ilkinden farklı olarak süreç modelinin tamamı dikkate alınmış ve altı oturum hazırlanmıştır. Oturumların sonucunda deney grubundaki katılımcıların kaygı, umut, affetme istekliliği, özsaygı ve ebeveynlerine yönelik tutumlarında kontrol grubuna göre olumlu yönde değişimler olduğu saptanmıştır.

Park ve Enright'ın (1997) çalışmasında kişiler arası gelişimsel model ele alınmış, çalışmaya Seul ve Kore'den beş-altı aylık süre içinde yakın arkadaşları ile ciddi çatışmalar yaşayan 30 yüksekokul, 30 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada Dostluk Onarma Stratejisi Ölçeği ve Affetme Derecesi Ölçeği kullanılmıştır. Sonuçlar affetmenin gelişimsel bir süreç ile ilerlediğini desteklemiştir. Ayrıca cinsiyete göre affetme açısından bir fark bulunmazken yaş arttıkça affetme düzeyinin arttığı

sonucuna ulaşılmıştır. Affetme anlayışının yüksek olması bozulan arkadaşlık ilişkilerini onarmada yaratıcı yollar denemeyi artırmıştır.

Affetmenin psikolojik danışma grupları ile arttırılabileceğine yönelik pek çok çalışma vardır. Bu çalışmalardan biri de Worthington, Kuruşu, Collins ve Berry (2000) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada psiko-eğitsel gruplar ile affetmeyi geliştirmek için üç farklı çalışma sunulmuştur. Araştırmalar üniversite öğrencileri ile yürütölmüş ve araştırmaların süreleri bir saat, iki saat ve 130 dakika olmak üzere gruplandırılmıştır. Çalışmalarda affetmenin çeşitli bileşenleri üzerinde odaklanılmıştır. Elde edilen veriler sonucunda affetme düzeyinin kabahatli ile empati kurulmasına bağlı olduğu görölmüştür. Empati kurmayı öğrenmek çalışmacılar için zaman almıştır. Çalışma bulgularına göre iki saat ve daha az süren müdahale gruplarında affetme tam olarak gerçekleşmemiştir. Bununla birlikte iki saatten daha az süren çalışma grupları ile affetme tam olarak gerçekleşemese de kişilerin affetmeyi başlattığı söylenmiştir.

Maltby, Macaskill ve Day'ın (2001) çalışmalarına 100 erkek 224 kadın olmak üzere toplam 324 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmada kendilerini ve başkalarını affetme ile kişilik özellikleri ve sağlık durumları arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Mauger'in Başkalarını ve Kendini Affetme Ölçeği, Revize edilmiş Eysenck Kişilik Özellikleri Kısa Formu ve Genel Sağlık Anketi ölçme aracı olarak kullanılmıştır. Araştırmada kendini ve başkalarını affetmenin depresif belirtilerle olumsuz yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca bireylerin kendilerini affedemedikçe kaygı ve nevrotiklik düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir.

Neto ve Mullet, (2004) 90'ı kadın 102'si erkek toplam 192 üniversite öğrenci ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında affetmenin bazı kişilik özellikleri ile ilişkisini incelemişlerdir. Bu kişilik özellikleri benlik saygısı, utangaçlık, benlik kurgusu ve algılanan yalnızlık olarak belirlenmiştir. Araştırmanın sonucunda benlik saygısı ve yalnızlığın affetme ile ilişkili olmadığı, başkalarına bağımlı benlik kurgusuna sahip olmanın ise affetmeyi kolaylaştırdığı ortaya konmuştur. Bağımsız kişilik özelliğine sahip bireylerin öfkelerinin daha uzun sürdüğü ve daha dirençli olduğu bulunmuştur. Thompson ve diğerleri (2005) ise Heartland Affetme Ölçeğini geliştirmişlerdir. Ölçek geliştirme çalışması üniversite öğrencilerinin katılımı ile gerçekleşmiştir. Ölçek

geliştirme sırasında altı farklı çalışmayla kendini ve başkalarını affetme ile ilişkili olabilecek değişkenleri ele almışlardır. Araştırmanın sonucunda kendini affetme ve başkalarını affetme arasında depresyon, öfke, kaygı ve olumsuz duygularla negatif yönde anlamlı ilişki; bilişsel esneklik, yaşam doyumu ve olumlu duygularda ise pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Düşmanlıkla ilgili otomatik düşünceler ile intikam eğilimi arasında başkalarını affetme ile olumsuz yönde ilişki bulunurken, kendini affetme ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Eaton ve diğerlerinin (2006) çalışmalarında affediciliğin bazı kişilerde fazla olmasının nedenlerini araştırmıştır. Araştırmaya 107 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcılara Benlik Saygısı Ölçeği, Kişi Yapı İhtiyaçları Ölçeği, Narsisim Ölçeği ve Affetme Eğilim Ölçeği uygulanmıştır. Özsaygısı yüksek bireylerde affedicilik yüksektir. Narsist kişilik özelliği gösteren kişilerin ise affedicilikleri düşüktür.

Strelan (2007) 176 üniversite öğrenci ile gerçekleştirdiği çalışmasında kendini, diğerleri ve durumu affetmenin, kendine saygı, narsisim ve suçluluk ile ilişkisini araştırmıştır. Affetme düzeyleri Heartland Affetme Ölçeği ile benlik saygısı Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğiyle ölçülmüştür. Çalışmanın sonucunda kendini affetme arttıkça narsisim artmış, suçluluk arttıkça ise kendini affetme düzeyi azalmıştır. Ayrıca kendini affetme ile benlik saygısı arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur. Araştırmada narsisim ve suçluluğun affetmenin alt boyutları olan kendini başkalarını ve durumu affetmeyi yordadığı görülmüştür.

Oman, Shapiro, Thoresen, Plante ve Flinders (2008) çalışmalarında sekiz hafta boyunca süren 90 dakikalık oturumların stres, bilişsel gevş getirme, affetme ve umut üzerindeki etkisini üniversite öğrencilerinde araştırılmışlardır. Çalışmada Dikkate Dayalı Stres Azaltma grubu (n=15), Easwaran'ın Sekiz Noktalı Programın uygulandığı grup (n=14) ve kontrol grubu (n=15) olmak üzere üç farklı grup oluşturulmuştur. Çalışmacılar ön-test ve son-test uygulamışlardır. Ön-test ve son-test uygulamalarında Algılanan Stres Ölçeği, Bilişsel Geviş Getirme ve Yansıtma Anketi, Heartland Affetme Ölçeği, Yetişkin İnanılan Umut Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın sonucunda Dikkate Dayalı Stres Azaltma grubu ve Easwaran'ın Sekiz Noktalı Programın uygulandığı grupta müdahale öncesine göre stresi azaltmada ve

affetmeyi artırmada önemli etkiler görülmüştür. Ayrıca kontrol grubu ile karşılaştırıldığında da affetme, stres ve bilişsel gevş getirmenin olumlu yönde etkilendiği belirlenmiştir.

Yıldırım (2009) hali hazırda romantik ilişkisi olan 212 üniversite öğrencisi üzerindeki çalışmasında bağlanma stilleri, sorumluluk yüklemeleri ve affetme arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmada Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, İlişki Yükleme Ölçeği, Suça İlişkin Güdüler Ölçeği kullanılmıştır. Affetme, öz alma, kaçınma ve iyilikseverlik üzere üç bileşende ele alınmıştır. Bağlanma stilleri ve sorumluluk yüklemeleri affetme ve alt boyutlarının yordayıcısı olarak bulunmuştur. Araştırma sonucunda güvenli bağlanan bireylerin güvenli bağlanmayan bireylere göre daha fazla affedebildiği ortaya konulmuştur.

Bugay'ın (2010) çalışmasına 815 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bu çalışmada Hall ve Fincham'ın (2005) kuramsal modeli temel alınmıştır. Bireyin kendini affetmesindeki sosyo-bilişsel, duygusal ve davranışsal değişenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada Heartland Affetme Ölçeği, Sürekli Utanç ve Suçluluk Ölçeği, Başkalarınınca Belirlenen Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Ruminasyon Ölçeği, Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği-Kısa Formu kullanılmıştır. Yapısal eşitlik modeline göre değişkenlerin kendini affetmedeki toplam varyansın %32'sini açıkladığı görülmüştür. Sonuçlar Hall ve Fincham'ın ileri sürdüğü kendini affetmenin bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutları olduğu görüşünü desteklemiştir.

Hirsch, Webb ve Jeglic (2011) hafif ve ağır şiddette depresyon belirtileri gösteren 158 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada, affetme depresyon ve intihar davranışının ilişkisini araştırmıştır. Ayrıca katılımcıların başkalarını ve kendini affetme düzeylerinin depresyon ile intihar eğilimleri arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediği incelenmiştir. Kendini affetmenin intihar davranışı üzerindeki etkisinde depresyonun tamamen aracı rol oynadığı görülmüştür. Kendini affetme sırasıyla depresyon daha sonra intihar davranışı ile negatif yönde ilişkilendirilmiştir. Başkalarını affetme doğrudan intihar davranışı ile ilişkili bulunmuştur.

Bugay ve Demir'in (2012) bir başka çalışmasına 16 üniversite öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerin yarısı deney diğer yarısı kontrol grubuna alınmıştır. Araştırmada öntest-sontest kontrol gruplu model kullanılmıştır. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin kendilerini ve başkalarını affetmelerini geliştirmeyi sağlamak için grupla psikolojik danışma yapılmıştır. Deney grubunda yer olan öğrencilere haftada bir kez olmak üzere beş hafta süren Enright'ın Süreç Modeli temel alınarak hazırlanan 90 dakika süren oturumlar uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise bir işlem uygulanmamıştır. Araştırmanın sonucunda deney ve kontrol grubunun kendini affetme son test sonuçları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur. Ayrıca Affetmeyi Geliştirme Programı öğrencilerin başkalarını ve genel affetmelerini artırmış ancak durumu affetme üzerinde anlamlı bir etkisi olmamıştır.

Çardak'ın (2012) 30 üniversite öğrencisi ile deneysel bir çalışması vardır. Araştırmada öntest-sontest kontrol gruplu model kullanılmıştır. Çalışmada affedicilik eğilimini artırmak için hazırlanan psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, öfke kontrolü ve sürekli kaygı düzeylerindeki etkisini incelemek amaçlanmıştır. İncelenen değişkenler açısından deney grubu lehine bir gelişme olduğu saptanmıştır. Affediciliği artırmak amacı ile hazırlanan psiko-eğitim programı ile bireylerin öfke kontrol düzeylerinin arttığı ve bu artışın üç ay sonra yapılan izleme çalışmalarında da devam ettiği gözlemlenmiştir.

Lin, Enright ve Klatt (2013) annesi ile güvensiz bağlanan genç yetişkinlerin affetmesi ile ilgili çalışmışlardır. Çalışmaya Tayvan'da dört farklı üniversiteden toplam 27 öğrenci katılmıştır. Öğrenciler affetme müdahale programına ya da kontrol grubuna tesadüfi olarak atanmıştır. Müdahale grubundaki öğrencilere affetme süreç modeli temel alınarak geliştirilen haftada bir görüşmelerin olduğu 12 hafta süren oturumlar düzenlenmiştir. Ön test ve son test uygulaması ile ölçümler yapılmış ve sekiz haftalık bir izleme çalışması gerçekleştirilmiştir. Analizler sonucunda affetme müdahalesinde bulunan grubun, kontrol grubundaki katılımcılara göre affetme, güvenli bağlanma, sürekli kaygı, umut ve benlik saygısında daha fazla iyileşme gösterdiği ortaya konulmuştur.

Şamatacı (2013) tarafından 305 üniversite öğrencisi üzerinde bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada, genç yetişkinlerin romantik ilişki içerisinde bir

incinme durumuyla karşılaştıklarında verdikleri affetme tepkileri ile bireyin ve eşlerinin TA Ego durumları arasında bir ilişki olup olmadığını incelenmiştir. Katılımcılar romantik ilişki içerisindeki eşlerini koruyucu ebeveyn ve yetişkin ego durumunda algılamaları arttıkça eşlerini daha fazla affetmişlerdir. Ayrıca katılımcılar eşlerini, eleştirel ebeveyn ve doğal çocuk olarak algıladıkça eşlerini affetme düzeyleri azalmıştır. Bireylerin algıladıkları affetme düzeylerinin kendilerinde algıladıkları ego durumlarından ziyade eşlerinin ego durumlarına göre farklılaştığı görülmüştür.

Asıcı'nın (2013) eğitim fakültesinde öğrenim gören 400 öğrenci ile çalışmasında öğretmen adaylarının affetme özellikleri, öz-duyarlık ve benlik saygısı ilişkisi ve bu değişkenlerin bazı sosyodemografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı arttıkça affetme düzeyleri de artmıştır. Kendini affetme, başkasını affetme ve durumu affetme ile öz-duyarlık ölçeğinin pozitif alt boyutlarından öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik arasında pozitif yönde; öz-duyarlık ölçeğinin negatif alt boyutları öz-yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Cinsiyet, sınıf, kardeş sayısı, anne baba eğitim düzeyine göre öğretmen adaylarının affetme düzeyi değişmezken, yaş, mutlu olma, duygusal ilişki yaşama ve psikolojik sorunun varlığına göre öğretmen adaylarının affetme düzeyi farklılaşmıştır.

Halisdemir (2013) 347 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında anne kabul-ret algısının, kendini affetmenin ve bazı demografik değişkenlerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordayıp yordamadığını incelemiştir. Açıklanan toplan varyansa katkılarına göre; kendini affetme, geçmişe yönelik anne kabul-ret algısı, algılanan akademik başarı ve öğrenim görülen fakülte değişkenleri psikolojik iyi oluşu anlamlı şekilde yordamış ve toplam varyansın %65'ini açıklamıştır. Ayrıca öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile kendini affetme düzeyleri arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Aşçıoğlu Önal (2014) "Bilişsel Çarpıtmalar, Empati ve Ruminasyon Düzeylerinin Affetmeyi Yordama Gücünün İncelenmesi" adlı araştırmasına 527 öğrenci katılmıştır. Araştırmada veril toplamak için Heartland Affetme Ölçeği, Kişilerarası Tepkisellik İndeksi, Ruminasyon Ölçeği kısa formu ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

kullanılmıştır. Çalışmada başkalarını ve kendini affetmenin cinsiyete göre değişmediği saptanmıştır. Yakınlıktan kaçınmaya yönelik bilişsel çarpıtmalar, empatinin perspektif alma ve empatik ilgi başkalarını affetmeyi anlamlı düzeyde yordamıştır. Ruminasyonun ve empatinin kişisel rahatsızlık alt boyutunun ise kendini affetmeyi anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

Gündüz'ün (2014) çalışmasına 459 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bu araştırmada cinsiyet, dini yönelim, benlik saygısı ve bilişsel çarpıtmalar değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin kendini ve başkalarını affetme eğilimlerini yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Çalışmada, kendini affetmeyi, benlik saygısı ve bilişsel çarpıtmalar anlamlı düzeyde yordamıştır. Dini yönelim ve cinsiyetin kendini affetme ile ilişkisi bulunmazken benlik saygısı ve dini yönelimin başkalarını affetme ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel çarpıtmalar ve cinsiyet başkalarını affetmenin yordayıcısı olarak bulunmamıştır. Yaşanılan yere göre ise kendini affetme farklılaşmazken başkalarını affetme farklılaşmıştır. Ev arkadaşları ile birlikte yaşayan üniversite öğrencilerinin, başkalarını affetme düzeyleri yurttaki yaşayanlara göre daha fazla olmuştur.

Çolak'ın (2014) çalışması ön-test son-test kontrol gruplu desen ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya affetme esneklik düzeyi düşük olan 24 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin yarısı deney yarısı kontrol grubuna dâhil edilmiştir. Araştırmada bağımsız değişken Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma, bağımlı değişken ise affetme esnekliği olmuştur. Bu çalışmada Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışmanın affetme esnekliği kazandırmadaki etkililiği ele alınmıştır. Araştırma sonucunda Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulaması affetme esnekliği kazandırmanın tanıma, içselleştirme ve uygulama olmak üzere tüm alt boyutlarını geliştirmiştir.

Cuğ (2015) 820 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmasında öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinde kendini affetme, öz-duyarlılık, öznel yaşam enerjisi ve mutluluğa yönelim değişkenleri arasındaki yapısal ilişkiyi incelemiştir. Verilerin elde edilmesi için Heartland Affetme Ölçeği, Öz-Duyarlılık Ölçeği, Öznel Yaşam Enerjisi Ölçeği, Mutluluğa Yönelim Ölçeği, Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırılan değişkenlerin öznel iyi oluşun %76'sını

açıkladığı görülmüştür. Kendini affetme ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı doğrudan ilişki olduğu belirlenmiştir.

Kaya (2015) tarafından “Üniversite Öğrencilerinin Affetme ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişki: Duygusal Zekânın Aracı Rolü” adlı betimsel ve ilişkisel tarama modeli kullanılarak bir araştırma yürütülmüştür. Araştırmanın örneklemini 622 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre mükemmeliyetçilik düzeyi arttıkça affetme azalırken duygusal zekâ artıkça affetme düzeyi yükselmiştir. Affetme ve duygusal zekâ düzeylerinin cinsiyet ve sınıf düzeyleri açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin daha önce psikolojik sorun yaşama durumuna göre ve öğrenim gördükleri fakülteler açısından anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Son olarak affetme ile mükemmeliyetçilik arasında duygusal zekânın kısmi aracı rolü olduğu sonucu da saptanmıştır.

Bugay ve Demir (2016) tarafından “Hataya İlişkin Özelliklerin Başkalarını Affetmeyi Yordaması” isimli bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya 376 üniversite öğrencisi katılmıştır. Elde edilen veriler hata özelliklerinin affetmeyi sıklıkla etkilediğini göstermiştir. Bunun yanında hataya ilişkin özelliklerin öğrencilerinin başkalarını affetme düzeyinin %10’unu açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin ilk olarak “hatadaki sorumluluk”, daha sonra “hatanın yol açtığı sonuçlar” ve son sırada ise “hatanın kimin tarafından yapıldığı” değişkenleri tarafından anlamlı olarak yordandığı bulunmuştur.

Satıcı'nın (2016) çalışmasının örneklemini 779 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Çalışmada üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş, affetme, intikam ve sosyal bağlılıkları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Veriler yapısal eşitlik modeli ile çözümlenmiştir. Yapısal eşitlik modeli sonrasında, sosyal bağlılığın; üniversite öğrencilerinin affetmeleri ve öznel iyi oluşları arasında kısmi aracı, intikam almaları ve öznel iyi oluşları arasında ise tam aracı role sahip olduğunu belirten modelin en iyi yapısal model olduğu saptanmıştır.

İfade edilen araştırma bulguları, üniversite öğrencilerinin affetmesi ile depresyon, öfke, kaygı, olumsuz duygular, düşmanlık, suçluluk, narsisim, intikam, mükemmeliyetçilik, bilişsel geniş getirme, psikolojik sorun yaşama ile negatif yönde

ilişkisi anlamlı olurken bilişsel esneklik, yaşam doyumu ve olumlu duygular, duygusal zeka, özsaygı, psikolojik iyi oluş, güvenli bağlanma ve empati ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi bulunmuştur. Deneysel araştırmalarda ise affetmeyi geliştirmenin kaygı, umut, özsaygı ve ebeveynlere karşı olumlu tutum geliştirmede, öfke ve umut üzerinde olumlu etkileri olduğu gözlenmiştir.

2.2. Bitirilmemiş İşlerle İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bir diğer değişkeni olan bitirilmemiş işleri inceleyen çalışmalara aşağıda yer verilmiştir. Burada da kronolojik sıra ölçüt olarak alınmıştır.

Zeigarnik (1927) deneysel çalışmalarında kişilerin bitirilmemiş işlerini bitirmiş olduklarından daha iyi hatırladıklarını ortaya koymuştur. Ovsiankina (1928) ise Zeigarnik'in çalışmalarına katkı sağlayarak, insanların yarım bıraktıkları işlere doğal bir biçimde geri dönerek tamamlama eğiliminde oldukları sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmalardan elde edilen sonuçlardan yola çıkarak Gestalt terapi yaklaşımında insanların daha önce tamamlayamamış oldukları işlerini (ihtiyaçlarını, temaslarını ya da duygularını) tamamlama eğiliminde oldukları, bunları tamamlayana kadar unutmadıkları ve tamamlayabilmek için çeşitli yollar aradıkları görüşü ortaya çıkmıştır (Akt. Daş, 2014).

Crump (1984) Vietnam gazileri ile yaptığı çalışmasında travma sonrası stres bozukluğunu bitirilmemiş iş olarak ele almıştır. Geçmişten gelen duygusal saldırıların kişilerin bugünkü yaşamlarını nasıl etkilediğini üzerinde durmuştur. Vietnam gazileri geçmişte yaşadıkları olumsuz deneyimleri kaygı, çelişkili duygular ve mücadele ile birlikte şimdi ve burada yaşamaya devam etmişlerdir. Ayrıca bu çalışmada bitirilmemiş işlerin birçok duyguyu ifade etmeyi kısıtladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Greenberg, Elliott ve Lietaer (1994) bitirilmemiş işlerin bitirilmesi için iki sandalyeli diyalog ve boş sandalye tekniğini kullanmıştır. Bu çalışma Perls ve diğ. (1951) çalışmalarının etkililiğinin anlaşılması için önemli olmuştur. Boş sandalye tekniği

başkalarına karşı çözülmemiş önemli duyguların çözümlenmesini kolaylaştırmıştır. Bunun yanında danışanların öfke gibi çözümlenmemiş duygularını uygun hedefe doğru doğrudan çözümlenmesini teşvik etmiş ve danışanlar önceden var olan kesintiye uğramış duygularını ifade etmişler ve bastırılmış ihtiyaçlarını belirlemişlerdir.

Paivio ve Greenberg (1995) bitirilmemiş işlerin çözümlenmesinde boş sandalye tekniğinin etkililiğini bulmayı amaçlamıştır. Çalışmanın örneklemini kendisi için önemli biri ile ilgili çözülmemiş duyguları bulunan 34 danışan oluşturmuştur. Danışanlar tesadüfi yollarla seçilmiş ve deneysel bir desen düzenlenmiştir. Danışanlar deneysel grup ve eğitsel grubu olarak ikiye ayrılmış, deneysel grubuna boş sandalye tekniği kullanılan, duygudaşlık içeren bir müdahale uygulanmıştır. Diğer gruba ise bitirilmemiş işlerle ilgili bilginin sunulduğu ve tartışmaların olduğu bir program uygulanmıştır. Boş sandalye ile müdahale grubunda ve bilginin sunulduğu programda, genel semptomları ve şikâyetleri azaltma, kişiler arası ilişkilerdeki sıkıntıyı önleme, kendine ve diğerlerine yönelik bitirilmemiş işleri bitirmeyi ve çözmeyi hedeflemiştir. Sonuçlar öncesi ve sonrası ile karşılaştırılarak değerlendirilmiştir. Değerlendirme işleminden sonra dört aylık dönemlerde ve bir yılın sonunda gerçekleşmiştir. Elde edilen bulgulara göre deney grubundaki kişilerin eğitim grubundaki kişilere göre çoğu danışanda bitirilmemiş işleri bitirme, kendini kabul etme ve diğerleri ile ilişkilerde iyileşme yönünden anlamlı sonuçlar meydana getirdiği, büyük bir iyileşme sağladığı ve boş sandalye tekniğinin bitirilmemiş işlerin bitirilmesinde etkili olduğu görülmüştür.

Beutler, Engle, Oro-Beutler ve Daldrup (1986) yoğun duyguları ifade edememenin insanlarda hem risk hem de depresyona yol açacağı görüşünden yola çıkarak biyolojik bir model hazırlamışlardır. Bu model ile ilişkili olarak araştırmacılar, bitirilmemiş işler ve öfke azaltma ile ilgili çalışmalarında boş sandalyeyi kullanarak öfkeyi ve göreceli olarak fiziksel acıyı azalttıklarını belirtmişlerdir. Çözülme gerçekleştiğinde danışanların duygusu yoğunlaşmış ve danışanlar ihtiyaçlarını ifade etmişlerdir. Bunun yanında katılımcıların diğerlerini sorumlu tuttuğu ve diğerlerinin daha anlayışlı olduğu yönündeki davranışları ve düşünceleri değişmiştir.

Greenberg ve Foerster (1996) bitirilmemiş işlerin çözülmesi duygusal bir görevi belirleyip, sürekli kötü duygulanımın çözülmesinin tasarlandığı otumlardan oluşan görev-analitik araştırma programı tasarlamıştır. Programda boş sandalye tekniği kullanılmıştır. Geliştirilen modelde geçmişte ilişki zorlukları yaşayan, ayrılık, terk edilme, ilgisizlik, travma ya da taciz yaşayan kişiler üzerinde çalışmış, olumsuz duygulanımı çözen 11 başarılı ve olumsuz duygularını çözemeyen 11 başarısız performans karşılaştırılmıştır. Başarılı ve başarısız performanslar arasında yoğun duyguların ifadesi, ihtiyacın ifadesi, kendini onaylama ya da diğerlerini anlama ve kendini diğerlerinden başka bir perspektifte görebilme yönünden farklılıklar bulunmuştur.

O'Leary ve Nieuwstraten (1999) yaşlı insanların bitirilmemiş işleri ve anımsamaları ile ilişkisi Gestalt anımsama terapisi adı verilen grup çalışması ile araştırmıştır. Katılımcılar altı kadın bir erkek olmakla birlikte, hepsi 65 yaş üstündedir. Gestalt anımsama terapisinde bitirilmemiş işleri ele alma ve bitirme katılımcıların hatırlamasını kolaylaştırmıştır. Bunun yanında araştırmada katılımcıların bitirilmemiş işlerini ele almamasının enerjisi geçmişte kilitli tutarak bireylerin bugünü tam olarak yaşamasını engellediği sonucuna ulaşılmıştır.

Malcolm (1999) bitirilmemiş işlerde boş sandalye tekniğinin etkililiğini araştırmıştır. Çalışmaya katılan kişiler bitirilmemiş işlerini çözenler ve çözemeyenler olarak ayrılmıştır. Belirli bileşenlere göre 13 katılımcı bitirilmemiş işlerini tamamlayanlar olarak tanımlanmış ve yine bitirilmemiş işini tamamlayamayan 13 kişi ile karşılaştırılmıştır. Katılımcılara kendini ifade edebilecekleri ölçekler uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda bitirilmemiş işleri bitirme ile kişiler arası ilişkilerde sıkıntının azalması, kendine olan bağlılıkta artış ile anlamlı pozitif sonuçlar elde edilmiştir. Duygularını çözen katılımcıların çözemeyen katılımcılara göre psikolojik danışma öncesinde koydukları amaca daha fazla ulaştıkları görülmüştür. Ayrıca bu çalışmada bitirilmemiş işlerin çözümünde affetme sürecine yönelik ön keşif odaklı bir çalışma yürütülmüştür. Bu süreçte affetme sürecine ve bitirilmemiş işlere yönelik rasyonel model oluşturulmuştur.

Greenberg ve Malcolm (2002) tarafından gerçekleştirilen deneysel çalışmaya kişiler arası sorunlar yaşayan ve çocuklukta kötü davranışa maruz kalmış bunun sonunda bitirilmemiş işleri olan 25 kişi katılmıştır. Çalışmada bitirilmemiş işlerin çözülmesi amaçlanmıştır. Danışanlara duygusal odaklı, boş sandalye tekniğinin kullanıldığı deneysel bir terapi ile müdahale edilmiştir. Değer verdikleri kişilere yönelik daha önce karşılanmamış kişiler arası ihtiyaçları olduklarını ifade eden katılımcıların bu durumu ifade etmeyenlere göre daha fazla değişim gösterdikleri görülmüştür. Boş sandalye tekniğinin kullanımı bitirilmemiş işlerin çözülme sürecinde etkili bulunmuştur. Duygusal uyarılmada bitirilmemiş işlerini çözebilenler ile çözemeyenler arasında bir ayırım bulunmuştur.

Greenberg, Warwar ve Malcolm (2008) başkası ile ilişkisinde duygusal yönden incinen kişilerde, boş sandalye tekniğinin kullanımını içeren Duygu Odaklı Terapi (EFT) ile psiko-eğitsel müdahale uygulanan grubu karşılaştırmıştır. Buna ek olarak bu çalışmada kişiler arası ilişkilerdeki incinmelerin çözümünde affetmenin duygusal süreci ele alınmış ve acıklı duyguların gitmesine izin verilmesi ile affetmenin ilişkisini araştırılmıştır. Bitirilmemiş işleri olan, çözülmemiş kişiler arası ilişkileri bulunan duygusal incinmelere sahip olan 46 katılımcı tesadüfi olarak duygu odaklı terapi ya da psiko-eğitsel terapi grubuna alınmıştır. Psikolojik danışmaların ardından katılımcılar psikolojik danışma öncesi ve sonrası olmak üzere değerlendirilmişler ve üç ay takip edilmişlerdir. Ölçümler affetme, duyguları serbest bırakma, depresyon ve şikâyetlere yönelik olmuştur. Sonuçlar incelendiğinde boş sandalye tekniğinin kullanıldığı duygu odaklı gruplar psiko-eğitim gruplarına göre affetme, duyguları serbest bırakma, karşılanmamış ihtiyaçların karşılanması, hedef şikâyetlerde ve genel semptomlarda önemli ölçüde daha fazla iyileşme gösterdikleri ortaya konmuştur.

Shahar ve diğerlerinin (2012) çalışmasında doğru çözülmeyen duyguların ifadesi doğrultusunda bitirilmemiş işlerle ilişkisini kurarak kendini kınama kavramı ele almıştır. Çalışmada duygusal odaklı müdahale uygulanarak iki sandalyeli diyalog tekniğinden yararlanılmıştır. Çalışmaya dokuz kişi katılmıştır. Sonuçların müdahalenin kendine güveni, merhameti artırdığı, kendini kınama, kaygı ve depresif semptomları azaltmada etkili olduğu görülmüştür. Müdahale bittikten altı ay sonraki

izleme çalışmasında bazı katılımcıların olumlu etkileri korudukları görünse de çoğunda olumlu etkiler düşük olarak devam etmiştir.

Çalışmalara bakıldığında araştırmaların genellikle deneysel desende düzenledikleri görülmüştür. Araştırmalarda bitirilmemiş işleri bitirmede boş sandalye tekniğinin etkili olduğu ortaya konulmuştur. Bunun yanında bitirilmemiş işlerin bazı değişkenlerle ilişkisi açıklanmıştır. Bitirilmemiş işleri tamamlamanın duyguları ifade etme, bastırılmış ihtiyaçları karşılama, öfke, kaygı, acı ve depresif belirtileri azaltma, affetmeyi, hatırlamayı artırma ve kişiler arası ilişkilerde iyileşme ve kendine bakışta olumlu yönde farklılaşma ile ilişkilerinin olduğu ortaya konmuştur. Türkiye’de ise çalışmalarda Gestalt kuramının temas ve temas engelleri gibi kavramları çok sık ele alınsa da bitirilmemiş işler kavramına değinilmemiştir. Bu yüzden ilgili araştırmalar bölümünde bitirilmemiş işlerle ilgili Türkiye’deki çalışmalara yer verilmemiştir.

2.3. Öfke İle İlgili Araştırmalar

Literatürde öfkenin birçok değişken ile ilişkisinin araştırıldığı görülmüştür. Öfke ile ilgili değişik yaş gruplarında da çalışmalar yürütülmüştür. Bu bölümde öfke ile üniversite öğrencileriyle ilgili araştırmaların yanı sıra affetme ve öfke ilişkisini ele alan araştırmalar sunulmuştur.

Deffenbacher, Story, Stark, Hogg ve Brandon (1987), öfkenin azaltılmasında Sosyal Beceriler ve Bilişsel-Gevşeme müdahalelerinin etkinliğini araştırmışlardır. Katılımcılar eğitim öncesi, sonrası ve beş haftalık izleme çalışması ile değerlendirilmiştir. Çalışmanın sonunda Sosyal Beceriler ve Bilişsel-Gevşeme müdahale grubu ile kontrol grubu karşılaştırmıştır. Elde edilen veriler sonucunda Bilişsel-Gevşeme ve Sosyal Beceriler eğitimi gruplarında öfkenin anlamlı derecede azaldığı görülmüş ancak her iki grup arasında etkililik yönünden anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Benzer şekilde müdahalenin sonucunda Bilişsel-Gevşeme ve Sosyal Beceri eğitimi gruplarında öfkenin bastırılması ve dışa yönelik öfkeni varlığı azalmıştır.

Thomas ve Williams (1991) algılanan stres, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ve genel sağlık durumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışmaya 720 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmada sağlık durumunun algılanan stres ve öfke tarafından yüzde 14 açıklanmıştır. Sonuç olarak stres durumu ve öfkenin sağlık durumunun önemli bir yordayıcısı olmadığı saptanmıştır.

Bilge'nin (1997), "Eğitim Bilimleri Öğrencilerinin Sürekli Kızgınlık Düzeyleri ve Kızgınlıklarını İfade Biçimlerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi" adlı çalışmasında 297 kişilik öğrenci grubu katılmıştır. Veri toplamak için Sürekli Kızgınlık ve Kızgınlığın İfadesi Envanteri'ni kullanmıştır. Sürekli kızgınlık ve kızgınlığın ifadesi ile anne ve babanın öğrenim durumu, tutumu, yerleşim yeri, sosyo-ekonomik düzeyi, öğrenim gördükleri alana isteyerek girip girmemeleri ve cinsiyetleri ile ilişkilerini araştırmıştır. Verilerin analiz edilmesi sonucunda baba tutumunu demokratik algılayan öğrencilerin içe-yönelik kızgınlıklarının baba tutumunu otoriter, koruyucu ve kararsız algılayanlarından anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur. Cinsiyet, yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim yeri, sosyo-ekonomik düzey, öğrenim gördükleri alana isteyerek girip girmediklerine göre sürekli kızgınlık düzeyleri ile anlamlı ilişkiler bulunmamıştır.

Kısaç'ın (1997) 712 üniversite öğrencisi ile olan çalışmasında sürekli öfke ve öfke ifade düzeylerinin cinsiyet, öğrencilerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim merkezi, yetiştikleri ve sahip oldukları aile tipi, ailelerinin gelir düzeyi, anne ve babalarının eğitim düzeyi ve algılanan ana-baba tutumları ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışmada sürekli öfkeyi ölçmek için Kendini Değerlendirme Ölçeği, anne baba tutumlarını ölçmek için ise Ana-Baba Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda cinsiyetle sürekli öfke arasında bir ilişkiye rastlanamazken, öfkeyi kontrol edebilmenin erkeklerde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sürekli öfke düzeyi en yüksek olan grubun köylerde yaşayanlar, öfkelerini en fazla içinde tutanların ise küçük kentlerde yaşayanlar olduğu görülmüştür. Öğrencilerin ailelerin aylık geliri, annenin eğitim düzeyi yükseldiğinde ve algılanan anne baba tutumu otoriter olduğunda öğrenciler öfkelerini daha fazla dışa vurmuşlardır. Bunun yanında sürekli öfkenin, algılanan ana-baba tutumu, anne-babanın eğitim düzeyi ile bir ilişkisi bulunmamıştır.

Balkaya ve Şahin (2003), “Çok Boyutlu Öfke Ölçeği”ni geliştirdikleri araştırmada 756 öğrenci ile çalışmışlardır. Ölçeğin iç tutarlığı .65 ve .96 arasında değişmiştir. Bu ölçek çalışması kapsamında erkeklerin öfkelerini yansıtırken fiziksel saldırganlığa kadınlara oranla daha fazla başvurduğu belirlenmiştir. Lise ve üniversite mezunlarının, temel eğitim mezunlarından daha fazla öfke belirtisi yaşadığı ve öfkeye yol açan durumlardan daha fazla etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Yaşananların davranışa dökülmesi konusunda lise mezunlarının diğer eğitim gruplarına göre daha rahat olduğu saptanmıştır.

Lin, Mack, Enright, Krahn ve Baskin (2004) madde bağımlısı 14 kişi üzerindeki çalışmada affetme terapisi ile öfke, kaygı ve depresyonu azaltmaya uğraşmışlardır. Araştırmacılar öfke ve buna bağlı duyguları madde kullanımının tetikleyicisi olarak tanımlamışlardır. Katılımcılar haftada iki kez olmak üzere 12 hafta boyunca affetme terapisine katılmışlar ya da yine haftada iki kez 12 hafta olmak üzere ilaç kullanımı ve alkol terapisinin temel alındığı bireysel alternatif tedaviyi sürdürmüşlerdir. Affetme terapisini tamamlayan katılımcılar alternatif tedavi grubuna göre genel ve sürekli öfkede, depresyon düzeyinde, genel ve sürekli kaygıda, benlik saygısında, affetme ve uyuşturucu kullanımına karşı savunmasızlık açısından daha fazla iyileşme göstermişlerdir. Dört aylık izleme sonucunda da affetme terapisinin etkileri anlamlılığını sürdürmüştür.

Özmen (2006b), üniversite öğrencileri ile olan çalışmada içe yönelik öfkenin azaltılmasında, seçim kuramı-gerçeklik terapisini esas alan programın ve etkileşim grubu yaşantısının etkililiğini karşılaştırmıştır. Araştırmaya 60 öğrenci katılmıştır ve araştırmada 4x3'lük split plot desen kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği'nden yararlanılmıştır. Araştırma verileri analiz edildiğinde “seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilmiş olan öfkeyle başa çıkma eğitim programının” içe yönelik öfkeyi azaltmada etkili olduğu görülürken, “etkileşim grubu” deneyiminin içe yönelik öfkeyi anlamlı düzeyde azaltmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Köksal ve Gençdoğan (2007) depresif olanlar ile olmayanların suçluluk, utanç, sürekli öfke ve öfke tarzları arasındaki farkları ele aldıkları bir çalışma

gerçekleştirmişlerdir. Çalışmanın örneklemini 171 üniversite öğrenci oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak Zung Depresyon Ölçeği, Suçluluk ve Utanç Ölçeği, Spielberger Sürekli Öfke-Öfke Tarzı Ölçeği kullanılmıştır. Depresyon ile sürekli öfke, öfkenin içte tutulması ve öfkenin dışa yansıtılması arasında anlamlı ilişki görülmüştür. Sürekli öfkenin ve öfkeyi bastırmanın depresyonu olanlarda daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Cinsiyete göre ise sürekli öfke ve öfkeyi kontrol etmenin erkeklerde kadınlara göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Harris ve diğerleri (2006) affediciliği artırarak öfke ve algılanan streste azaltmanın gerçekleşip gerçekleşmeyeceğini anlamak için altı haftalık bir grup çalışması düzenlemişlerdir. Araştırmanın örnekleminde sürekli öfke ve stres yaşayan 259 yetişkin bulunmuştur. Katılımcılar tesadüfi şekilde deney ve kontrol gruplarını oluşturmuşlardır. Sonuç olarak affetmenin algılanan stres ve sürekli öfkeyi azaltmada önemli etkilerinin olduğu görülmüştür.

Edmondson ve Conger (2007) araştırmasını 783 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılan bireyler yüksek ve düşük öfkeye sahip olanlar olmak üzere karşılaştırılmıştır. Öfke, Durumluk Sürekli Öfke ve İfade Tarzları Ölçeği ile ölçülmüştür. Elde edilen veriler sonucunda yüksek öfkeye sahip öğrencilerin daha olumsuz bir duygulanım sergiledikleri görülmüştür. Yüksek öfkeye sahip grupta duygusal ifade ve sosyal duyarlılık puanları yüksek bulunmuştur. Ayrıca veriler kadınların erkeklere göre duygularını daha fazla ifade edebildiğini ve duygusal duyarlılıklarının daha fazla olduğunu göstermiştir.

Ağaoğlu'nun (2012) çalışmasında üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve iyilik hali boyutlarına göre öz yetkinlik ve sürekli öfkelerinin farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 709 öğrenci oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak Beş Faktörlü İyilik Hali Ölçeği, Genel Öz Yeterlilik, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği kullanılmıştır. Sürekli öfke ile yaratıcı benlik, baş edici benlik, sosyal benlik ve fiziksel benlik açısından anlamlı farklılık saptanmıştır. Yaratıcı benlik düzeyi yüksek öğrencilerin sürekli öfkeleri düşük olarak bulunmuştur. Bununla birlikte, baş edici benlik, sosyal benlik ve fiziksel benlik düzeyi orta olan öğrencilerin sürekli öfkeleri yüksek olarak saptanmıştır. Temel benlik ile sürekli öfke arasında

istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmazken sosyal benlik ile sürekli öfke arasında cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır.

Park, Enright, Essex, Zahn-Waxler ve Klatt (2013) Güney Kore'de yaşayan yaşları 12 ve 21 arasında değişen öğrencilerle okula uyum ve psikolojik sağlıklarını geliştirmek için 12 hafta boyunca deneysel bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmaya diğer bireyler tarafından mağdur edilmiş öfkeli ve saldırgan 48 birey katılmıştır. Katılımcılar deney ve kontrol grubu olmak üzere tesadüfi olarak ayrılmışlardır. Deney grubuna affetme ve alternatif düzeltici davranışlarla ilgili müdahale uygulanmıştır. Uygulanan müdahalenin sonunda ön-test son-test karşılaştırmalarına göre affetme ile çalışılan grupta katılımcılarda öfke, düşmanca hisler ve saldırganlıkta önemli düşüşler görülmüştür. Empati de ise, artış yaşanmıştır.

Elkin ve Karadağlı'nın (2016) çalışmalarına 408 üniversite öğrencisi katılmıştır. Veri toplamak için, Öğrenci Bilgi Formu ve Durumluk ve Sürekli Öfke Ölçeği kullanılmıştır. Öğrencilerin yaşı, okudukları bölüm, gelir düzeyi, yetiştikleri aile yapısı, çocukluklarını geçirdikleri ve kaldıkları yer arasında sürekli öfke ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Sigara ve alkol kullanımı ve sürekli öfke arasında ise anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Her gün sigara kullanan öğrencilerin öfke kontrol puan ortalaması sigara kullanmayanlara göre daha yüksek, alkol kullanmayan öğrencilerin ise sürekli öfke ve öfke dışı vuruş puan ortalamaları daha düşük bulunmuştur.

Yukarıda verilen deneysel ve betimsel araştırmalarda öfke ile bazı değişkenlerin ilişkisi açıklanmıştır. Öfkenin depresyon, yaratıcı benlik, baş edici benlik, sosyal benlik ve sigara ve alkol kullanımı ilişkili olduğu ortaya konulurken yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim yeri, sosyo-ekonomik düzey ile genellikle ilişkili olmadığı görülmüştür. Öfkeye ilişkin deneysel çalışmaların öfkeyi azaltmada başarılı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca affetmeyi artırıp öfkeyi azaltmayı amaçlayan deneysel araştırmaların da etkili olduğu saptanmıştır. Literatür tarandığında öfke ile ilgili çalışmalarda üniversite öğrencilerinin yanı sıra örneklemini ergenler ve evli çiftlerin oluşturduğu araştırmalar da dikkat çekmiştir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde öncelikle araştırmanın modeli sunulmuştur. Daha sonra sırasıyla çalışma grubu, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve verilerin işlenmesi ve çözümlenmesi hakkında bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırma Yöntemi

Araştırma üniversite öğrencilerinin affetme (kendini, başkalarını ve durumu affetme) bitirilmemiş işler ve öfke arasındaki ilişkileri belirlemek için betimsel olarak tasarlanmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İki ya da daha çok sayıdaki değişkenin arasındaki birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan modellere ilişkisel tarama modeli ismi verilmiştir. İlişkisel tarama modelleri tarama türü ve korelasyon türü olmak üzere ikiye ayrılmıştır (Karasar, 2012). Bu araştırmada korelasyon türü ilişki aranmıştır.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırma kapsamına 2014-2015 eğitim-öğretim yılında Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerden tesadüfi örnekleme yolu ile seçilen öğrenciler dâhil edilmiştir. Örnekleme belirlemek için Hacettepe Üniversitesi Eğitim fakültesindeki lisans öğretimine sahip anabilim dalları alfabetik sıraya dizilmiş ve numaralandırılmıştır. Numaralandırılan bölümlerden tek sayıya denk gelen anabilim dallarından gerekli izinler alındıktan sonra uygulamanın yapılacağı gün bölümde olan kişiler ile çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya 107 erkek 357 kız olmak üzere toplam 464 kişi katılmıştır. Katılımcılara ilişkin bilgiler Tablo 3.1.'de verilmiştir.

Tablo 3.1.: Katılımcıların Özellikleri

<i>Anabilim Dalı</i>	<i>Katılımcı</i>	<i>Yüzde</i>
Alman Dili Eğitimi Ana Bilim Dalı	55	% 12
Biyoloji Eğitimi Ana Bilim Dalı	53	% 11
Fizik Eğitimi Ana Bilim Dalı	34	% 7
Kimya Eğitimi Ana Bilim Dalı	40	% 8
Okul Öncesi Eğitimi Ana Bilim Dalı	91	% 20
Psikolojik Danışman ve Rehberlik Ana Bilim Dalı	103	% 22
Türkçe Eğitimi Ana Bilim Dalı	88	% 20

Tablo 3.1.' de görüldüğü gibi Alman Dili Eğitimi Ana Bilim Dalı, Biyoloji Eğitimi Ana Bilim Dalı, Fizik Eğitimi Ana Bilim Dalı, Kimya Eğitimi Ana Bilim Dalı, Okul Öncesi Eğitimi Ana Bilim Dalı, Psikolojik Danışman ve Rehberlik Ana Bilim Dalı ve Türkçe Eğitimi Ana Bilim Dalı öğrencileri araştırmanın çalışma grubunu oluşturmaktadır. Çalışmaya katılan öğrencilerin %76'si kadın, % 24'ü erkektir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak Heartland Affetme Ölçeği, Sürekli Öfke Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Veri toplama araçları ile ilgili bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

3.3.1. Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ)

Heartland Affetme Ölçeği üniversite öğrencilerinin affetme düzeyini ölçmek amacıyla, Thompson ve ark. (2005) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte 18 madde yer almıştır. HAÖ 7'li Likert tipindedir ve self report şeklindedir. Ölçeğin kendini, başkalarını ve durumu affetmek üzere üç alt boyutu bulunur. Ölçekteki boyutların her biri altı maddeden oluşmuştur. Bunun yanında Heartland Affetme Ölçeği toplam puan verir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Bugay (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasında ilk olarak ölçek akıcı bir İngilizceye sahip Profesör unvanına sahip beş kişi tarafından Türkçe' ye çevrilmiştir. Beş ayrı çeviri ve ölçeğin İngilizce formu, her bir madde için en uygun çevirilerin seçilmesi amacıyla, psikolojik danışma ve rehberlik alanından üç öğretim üyesine verilmiştir. Ardından

Heartland Affetme Ölçeğinin çevirisinin uygunluğundan emin olunmak için yüksek lisans dereceli iki İngilizce öğretmenine sunulmuştur. Son olarak da ölçeğin Türk diline uygunluğun kontrolü için Türkçe öğretmenlerinin görüşü alınmış ve çeviri işlemleri böylece tamamlanmıştır.

3.3.1.1. Heartland Affetme Ölçeği Güvenirlik Çalışmaları

Ölçeğin Thompson ve ark. (2005) tarafından yapılan güvenilirlik çalışmasında 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 belirtilmiştir.

Bugay (2010) tarafından ölçeğin faktör yapısı, geçerliği ve güvenilirliğini test etmek için pilot uygulama yapılmıştır. Pilot uygulama çalışmasına ODTÜ'den seçilmiş ve esas çalışmaya dâhil edilmeyen 376 (196 kız, 180 erkek) öğrenci katılmıştır. Aşağıda ölçeğin güvenilirlik çalışmalarına yer verilmiştir. 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. Bu çalışmada ölçeğin Heartland Affetme Ölçeği'nin güvenilirliği ile ilgili araştırmacı tarafından analiz yapılmış Cronbach α katsayısı toplam puan için .80, kendini affetme alt ölçeği için .61, başkalarını affetme ölçeği için .78 ve durumu affetme alt ölçeği için .67 olarak bulunmuştur.

3.3.1.2. Heartland Affetme Ölçeği Geçerlik Çalışmaları

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

Ölçeğin Türk örnekleme için geçerliği Açımlayıcı ve Doğrulayıcı Faktör Analizi olmak üzere iki yolla test edilmiştir. Aşağıda açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Açımlayıcı faktör analizinde ilk faktör (kendini affetme) toplam varyansın %25.1'ni, ikinci faktör (başkalarını affetme), toplam varyansın %11.57'sini, üçüncü faktör (durumu affetme) toplam varyansın %8.87'sini olmak üzere ölçeğin üç boyutunun birlikte toplam varyansın %45.46'sini açıkladığı anlaşılmıştır. Madde toplam korelasyonunda ise tüm maddelerin .30'un üzerinde değer aldığı görülmüştür. Doğrulayıcı faktör analizinde de Heartland Affetme Ölçeği'nin uyum değerleri [χ^2 (124) = 289.49, $p = .00$; χ^2/df -ratio = 2.33; GFI = .92, CFI = .90, RMSEA = .06] yeterli düzeyde bulunmuştur. Sonuç olarak Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizlerinde tüm maddelerin orijinal forma uygun olarak kendi boyutlarında yer aldığı, ölçeğin orijinaline uygun olarak üç faktörlü yapıya sahip olduğu bulunmuştur. Çalışmalar sonucunda Heartland Affetme Ölçeği'nin Türk örnekleme için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bugay, 2010).

3.3.1.3. Heartland Affetme Ölçeği'nin Puanlanması Ve Yorumlanması

Heartland Affetme Ölçeği 7'li likert tipi bir ölçektir. Cevaplayıcılardan (1) beni hiç yansıtmıyor'dan (7) beni tamamen yansıtıyor'a doğru kendileri için en uygun durumu maddenin yanına işaretlemeleri istenir. Heartland Affetme Ölçeği'nin kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme olmak üzere üç alt ölçeği bulunur. Her bir alt ölçek için yüksek puanlar, affetme düzeyinin yüksek olduğunu gösterir Her bir alt ölçekten alınabilecek en yüksek puan 42 en düşük puan ise 6'dır. Toplam ölçekten alınabilecek en yüksek puan 126, en düşük puan 18'dir. Ölçekte 2,4,6,7,9,11,13,15 ve 17 maddeler ters puanlanır (Thompson ve ark., 2005).

3.3.2. Sürekli Öfke Ölçeği (SL-ÖFKE)

Spielberger, Jacobs, Russel ve Crane (1983) tarafından durumluk ve sürekli öfkeyi ölçmek için çalışmalar başlatılmıştır. Spielberger (1988) çalışmalarına devam ederek "Trait Anger and Anger Expression Scales" adında bir ölçek geliştirmiştir. Bu ölçek

Özer (1994) tarafından Türkçe ye uyarlanmıştır. Ölçeğin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı olmak üzere iki alt ölçeği bulunur. Ölçek 34 maddeden oluşmuştur. Ölçeğin ilk 10 maddesi Sürekli Öfke Düzeyini ölçen maddeleri içerir. Geriye kalan 24 maddenin sekiz tanesi öfkeyi dışa vurma, sekiz tanesi öfkeyi içte tutma, sekiz tanesi öfkeyi kontrol etme ile ilgilidir. Bu çalışmada alt ölçeklerden Sürekli Öfke ölçeği kullanılmıştır. Bu yüzden Öfke Tarzları Ölçeği ile ilgili bilgilere yer verilmemiştir. Sürekli Öfke Ölçeği'nde kişinin kendisini genelde nasıl hissettiğini belirtmesi istenir (Özer, 1994).

Özer (1994) tarafından Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçekleri'nin Türkçe' ye çevrilme çalışmaları iki aşamada gerçekleştirilmiştir. İlk aşamasında ölçek maddeleri doktora derecesi olan, Türkçe ve İngilizceye eşit derecede hâkim beş psikoloğa İngilizceden Türkçe' ye çevirmesi için verilmiştir. Gruptaki psikologlardan her biri ayrı ayrı olmak üzere maddeleri en iyi yansıtacak şekilde Türkçeye çevirmişlerdir. Her bir madde üzerinde sergilenen benzerlikler ve farklılıklar incelenmiş ve her bir madde için çevirenlerden elde edilen seçenekler oluşturulmuştur. İkinci aşamada ise Türkçe ve İngilizce diline hâkim 25 kişilik başka bir grup ile çalışılmıştır. Gruptan İngilizce maddeleri okumaları ve Türkçe çeviri seçenekleri arasında en anlamlı bulduklarını işaretlemesi istenmiştir. Çeviri seçenekleri arasında ilgili maddede en çok işaretlenen seçenek Türkçe seçenek olarak kabul edilmiştir.

3.3.2.1. Sürekli Öfke Ölçeğinin Güvenirlik Çalışmaları

Öfke ölçeğinin güvenirlik çalışmaları 98 üniversite, 134 sağlık meslek lisesi öğrencisi, yöneticiler ve nörotik bir gruba uygulanarak gerçekleştirilmiştir. Güvenirlik çalışmalarında ölçeklerin iç tutarlılık değerleri incelenmiştir. Üniversite, lise, hemşirelik meslek lisesi öğrencileri, lise öğrencileri ile yöneticiler, nörotik gruplar ve hipertansiyon hastaları arasındaki çeşitli ölçümlerde sürekli öfke ölçeğinin alfa değerlerinin α : .67 ile α : 92; arasında değiştiği görülmüştür. Asıl formun güvenirlik çalışmalarında, ölçeğin iç tutarlılığını sınamak için madde toplam puan korelasyonlarının .14 ile .56 arasında değiştiği saptanmıştır. Ölçeklerin iç tutarlılıklarının kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu anlaşılmıştır. Spielberger ve arkadaşlarının (1983) ölçeğin orijinali ile olan çalışmasında alfa değerlerinin .82 ve

.90 arasında değiştiği görülmüştür. Sonuç olarak ölçeğin güvenirlik çalışmasındaki değerler kabul edilebilir sınırlar içinde ve ölçeğin orijinali ile genellikle tutarlık göstermiştir (zer, 1994). Araştırmacılar tarafından SL-ÖFKE'nin güvenirlik katsayıları araştırılmış; Kısaç (1997) "testin tekrarı" alfa değerini .72 olarak bulmuştur. Bilge'nin (1996) alışmasında sürekli öfke için alfa katsayısı .83; Demirci Danışık'ın çalışmasında (2005) ise alfa .82 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada SL-ÖFKE ölçeğin güvenirliğini belirlemek için güvenirlik analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analiz sonucunda Cronbach α katsayısının .82 olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

3.3.2.2. Sürekli fke leğinin Geçerlik alışmaları

Sürekli fke ve fke İfade Tarz leklerinin ilk aşamada kavram ve kriter geçerliğinin incelenmesi için lise, niversite, yöneticiler ve psikolojik danışma için başvuran nörotik gruba ölçekler uygulanmış ve bazı düzeltmelere gidilmiştir (zer, 1994). Yapı geçerliği için fke İfade Tarzı leklerinin orijinal ölçekte var olan üç faktörlü yapının Türkçeleştirilmiş ölçekte var olup olmadığını anlamak amacıyla faktör analizi yapılmış ve bu üç boyutlu yapının korunduğu görülmüştür. Öfke kontrol, öfke içte ve öfke dışta olarak faktörler adlandırılmış sırasıyla puanların varyansa katkıları %6.11, 2.61 ve 1.71 olmuştur (zer, 1994).

Sürekli fke ve fke Tarz leği'nin ölçüt bağıntı geçerliği araştırılmış; Sürekli Kaygı, Depresif Sıfatlar Listesi ve fke Envanteri ile korelasyonlarına bakılmış, SL-ÖFKE leği puanların fke Envanteri puanları ile paralel geçerlik katsayısına sahip olduğu görülmüştür. SL-ÖFKE leğinin kaygı ile .40 ve depresyon ile .33 korelasyon katsayıları oluşmuştur. Sürekli fke ve fke Tarz leklerinin, Sürekli Kaygı, Depresif Sıfatlar Listesi ile fke Envanteri arasında elde edilen korelasyonlar .01 ve .001 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Sürekli fke ve fke Dışa Vurum leği arasında ters ve yüksek bir korelasyon saptanmıştır (zer, 1994).

3.3.2.3. Sürekli fke leğinin Puanlanması ve Yorumlanması

Ölçek 10 maddeden oluşur. Likert tipi dörtlü derecelendirmenin olduğu bir derecelendirme leğidir. SL-ÖFKE leğinde her madde düzdür, tersine puanlanan

madde yoktur. Maddeler öfkenin yokluğundan değil varlığından hareketle ölçülür. Tepkilerin değerlendirilmesinde kullanılan ölçek aralıklarına, “Sizi ne kadar tanımlıyor?” sorusuna cevap verecek şekilde hemen hiçbir zaman (1), bazen (2), çoğu zaman (3) ve hemen her zaman (4) olmak üzere puanlar verilir. Ölçekten en fazla 40 en düşük 10 puan alır, fazla puan sürekli öfke düzeyinin yüksek olduğuna düşük puan sürekli öfke düzeyinin düşük olduğuna işaret eder.

3.3.3. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu affetme ile ilgisi olduğu düşünülen değişkenlerle ilgili bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Kişisel bilgi formunda bitirilmemiş işler değişkenini ölçmek için keşkeler, ukteler ve olumlu ve olumsuz duyguların ifade edilememesi olmak üzere üç değişken; öfkenin ikincil bir duygu olup olmadığını belirlemek için haksızlığa uğramışlık, engelleme, aldatılmışlık, kullanılmışlık, incinme, çaresizlik, anlaşılmamışlık, suçluluk olmak üzere sekiz değişken belirlenmiştir. Katılımcılardan her bir değişkeni 1-10 arasında puanlanması istenmiştir. Bunun dışında Kişisel Bilgi Formu'nda cinsiyet değişkeni de yer almıştır.

3.4. Verilerin İşlenmesi ve Çözümlemesi

Çalışmada verilerin analizinden önce bir takım işlemler yapılmıştır. Hiç işaretlenmeyen maddelerin olduğu, aynı madde için birden çok işaretlemenin olduğu ve kişisel bilgi formunda boş alanların olduğu formlar, analize dâhil edilmemiştir. Eksiklik bulunan formlar ayıklandıktan sonra katılımcılardan toplanan veriler bilgisayarda SPSS (Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı) 21'e girilmiştir. SPSS'e girilen verilerle frekans analizi yapılmış boş ve yanlış girilmiş veriler belirlenmiştir. Boş ve yanlış girilen veriler düzenlendikten sonra analize geçilmiştir.

Katılımcılardan edinilen verilerin analizi için aşağıda belirtilen istatistiksel teknikler kullanılmıştır. Gerçekleştirilen analizlerde birinci tip hata payının üst sınırı 0.05 olarak kabul edilmiştir.

Araştırmanın amacı çerçevesinde, affetme ve sürekli öfke arasındaki ilişkilerini belirlemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Affetme ve sürekli öfkenin öğrencilerin cinsiyeti ile arasında anlamlı fark olup olmadığını anlamak amacıyla bağımsız örneklem t testi ile analiz edilmiştir. Anlaşılmamışlık, kullanılmış, engellenme, aldatılmışlık, incinme, çaresizlik, haksızlığa uğramışlık ve suçluluk değişkenlerinin sürekli öfkeyi yordayıp yordamadığını belirlemek için hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır.

Regresyon analizi ve t testinin yapılabilmesi için bazı varsayımların karşılanması gerekir. Öncelikle sürekli verilerin normal dağılıp dağılmadığı incelenmiştir. Normallik testi için Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilks testlerinden yararlanılmıştır. İstatistiklerinin sonucunda affetme toplam puanı hariç tüm değişkenler için p değerinin anlamlı olduğu normalliğin sağlanmadığı görülmüştür. Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilks normallik testlerinin büyük örneklerde manidar çıkma eğilimi dikkate alınmış ve puanlar için hesaplanan çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 1.0 aralığında kalıp kalmadığına bakılmıştır. Ayrıca grafiksel dağılımların normale yaklaşıp yaklaşmadığı incelenmiştir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010).

Tablo 3.2.: Affetme ve Alt Boyutları ve Sürekli Öfkeye Yönelik Betimsel İstatistikler

<i>Testler</i>	<i>Çarpıklık</i>	<i>Basıklık</i>	<i>Ortalama</i>	<i>ss</i>
<i>Affetme Toplam Puanı</i>	0.00	-0.05	79.17	12.94
<i>Kendini Affetme Puanı</i>	-0.27	0.18	28.10	5.01
<i>Başkalarını Affetme Puanı</i>	-0.15	-0.22	25.22	6.86
<i>Durumu Affetme Puanı</i>	0.04	0.04	27.01	5.30
<i>Sürekli Öfke Puanı</i>	0.29	-0.56	22.47	6.69

Tablo 3.2.'ye bakıldığında çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 1.0 aralığında kalması dağılımın normal olarak kabul edilebileceğinin göstergesidir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010). Betimsel istatistikler incelendiğinde affetme toplam puanı, kendini affetme, başkalarını affetme durumu affetme ve sürekli öfke için çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 1.0 aralığında olduğu görülmüş ve dağılımın normal olduğu anlaşılmıştır.

Dağılımların normal olduğu anlaşıldıktan sonra Levene testlerinde varyansların homojenliği test edilmiştir. Bağımsız örneklem t testi için grupların varyanslarının homojenlik testinde cinsiyete göre varyansların homojen olduğu belirlenmiştir.

Regresyon analizinin bir başka varsayımı olan verilerin kendi aralarında bağımsız olması gerektiğinden yola çıkılarak değişkenler arasında korelasyon testi yapılmıştır. Varyanslarından olan değişkenler arasında çoklu doğrusallık bulunmaması bir başka deyişle değişkenin sistemik olarak diğerinden etkilenmediğinin anlaşılması için korelasyon katsayıları incelenmiştir. Hiçbir korelasyon katsayısının 0,80 değeri üzerinde olmadığı korelasyon katsayılarının .494 ile .695 arasında değiştiği görülmüştür. Dolayısıyla değişkenler arasında çoklu doğrusallığın bulunmadığı söylenebilir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010).

Çoklu doğrusallık analizi için varyans şişkinlik faktörleri de (VIF) kontrol edilmiş ve VIF'in 5 değerinden küçük olduğu bulunmuştur. Son olarak ardışık bağımlılık (otokorelasyon) olmaması varsayımı incelenmiştir. Kalaycı (2010) "Durbin Watson Testi" değerlerinin 1,5 - 2,5 arasında olmasının istendiğini belirtmiştir. Durbin Watson testinin sonucunun 1,977 olması ardışık bağımlılık olmadığına işaret eder. Varsayımların test edilmesine ilişkin istatistiklere dayanarak araştırma problemlerine bağlı olarak önerilen regresyon analizi ve t testi için verilerin koşulları sağladığı kabul edilmiştir.

4. BULGULAR ve TARTIŞMA

Bulgular ve tartışma bölümünde, alt problem sırasına göre verilmiş, araştırma bulguları ve bu bulgularla ilgili değerlendirmeler yer almıştır. Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde, affetme, bitirilmemiş işler ve öfke arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Affetme değişkeni kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme olmak üzere üç alt boyutta ele alınmıştır. Araştırmanın amacı, affetme (alt boyutları olarak kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme), bitirilmemiş işler ve sürekli öfke arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu amaçla elde edilen verilere uygun istatistiksel analizler yapılmış ve analiz sonuçları bu bölümde sunulmuştur.

Üniversite öğrencilerinde affetme konusu ele alınırken bitirilmemiş işler ve öfkenin affetme davranışı ile ilgili yakından ilişkili olduğu düşünülmüş ve üniversite öğrencilerinin affetme özellikleri, sürekli öfke ve bitirilmemiş işler ile ilişkili midir ve cinsiyet açısından affetme, sürekli öfke, bitirilmemiş işler anlamlı farklılık göstermekte midir? sorusuna yanıt aranmış ancak bitirilmemiş işler değişkeni ile ilgili geçerli bir ölçek olmadığından bitirilmemiş işler psikolojik bir yapı olarak ölçülemez. Bitirilmemiş işler değişkeni ile ilgili istatistiksel verilere ulaşamamıştır. Bitirilmemiş işler değişkeni için ölçek bulunmadığı için bitirilmemiş işlerin üç madde ile ölçülmesi amaçlanmış ancak yapılan analizlerde bitirilmemiş işlerin üç madde ile ölçülemediği anlaşılmıştır. Hazırlanan kişisel bilgi formu ile üç madde normal dağılmamış ve gerekli psikolojik yapıyı oluşturamamıştır.

Öncelikle affetme ve alt boyutları ve sürekli öfke için cinsiyetler arası farklılıkların olup olmadığı incelenmiş ve bu amaçla verilere bağımsız gruplar için t testi uygulanmıştır. Bitirilmemiş işler değişkeni ölçülemediği için analizlere dâhil edilememiştir. Bu araştırmanın temel amacını oluşturan üniversite öğrencilerinin affetme ve öfke arasında ilişki olup olmadığını görmek amacıyla korelasyon analizi yapılmış ve sonuçlarına yer verilmiştir. Ardından anlaşılma, kullanılmama, engellenme, aldatılmama, incinme, çaresizlik, haksızlığa uğramama ve suçluluk duygularının sürekli öfkeyi yordayıp yordamadığını görmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi kullanılmış ve sonuçları sunulmuştur.

4.1. Affetme, Sürekli Öfke ve Cinsiyete İlişkin Sonuçlar

Araştırmadaki değişkenler olan, affetme ve alt boyutları ve sürekli öfke ölçeğinden alınan puanlar ile cinsiyet farklılığı olup olmadığını belirlemek amacıyla ilişkisiz ölçümlerde t testi yapılmıştır. Analizlerde 356 kadın ve 107 erkeğin verilerine yer verilmiştir.

4.1.1. Affetme ve Cinsiyet

Öğrencilerin affetme düzeyleri ve affetmenin alt boyutları olan kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği alt problemi irdelenmiştir. Cinsiyet ve affetmeye ilişkin bilgiler Tablo 4.1.'de verilmiştir.

Tablo 4.1.: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Toplam Affetme, Kendini Affetme, Başkalarını ve Durumu Affetme Puanlarına İlişkin t-Testi Sonuçları

Ölçek Boyutları	Cinsiyet	n	\bar{x}	ss	t	p
Toplam Affetme	Kadın	356	80,08	12,93	-0,86	0,38
	Erkek	107	81,32	13,04	-0,86	0,38
Kendini Affetme	Kadın	356	27,99	5,09	-0,89	0,37
	Erkek	107	28,48	4,75	-0,89	0,37
Baskalarını Affetme	Kadın	356	25,15	6,82	-0,54	0,58
	Erkek	107	25,57	6,92	-0,54	0,58
Durumu Affetme	Kadın	356	26,93	5,25	-0,56	0,57
	Erkek	107	27,27	5,49	-0,56	0,57

p<.05

Tablo 4.1. incelendiğinde toplam affetme puanları kadınlarda ($\bar{x} = 80.08$, $s=12.93$) erkeklerde ($\bar{x} = 81.32$, $s=13.04$), kendini affetme puanları kadınlarda ($\bar{x} = 27,99$, $s=5.09$) erkeklerde ($\bar{x} = 28.48$, $s=4.75$), başkalarını affetme puanları kadınlarda ($\bar{x} = 25.15$, $s=6.82$) erkeklerde ($\bar{x} = 25.57$, $s=6.96$) durumu affetme puanları kadınlarda ($\bar{x} = 26.93$, $s=5.25$), erkeklerde ($\bar{x} = 27.27$, $s=5.49$) olarak bulunmuştur. İstatistiksel veriler incelendiğinde affetme ve alt boyutlarında kadın ve erkeklerin puanları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Sonuç olarak bulgular ele alındığında genel affetme, kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme arasında cinsiyete göre istatistiksel bakımdan anlamlı farklar bulunmamıştır.

Literatüre bakıldığında affetme ve cinsiyetle ilgili birçok farklı sonuç ortaya konmuştur. Affetme ile yapılan araştırmalarda toplam affetmenin cinsiyete göre farklılaşmadığı belirlenmiştir (Alp ve Ercan, 2011; Akın, Özdevecioğlu ve Ünlü, 2012). Konstam, Holmes ve Levine'nin (2003) ve Taysi (2007) çalışmalarında cinsiyetin başkalarını affetme ile ilişkili olmadığı sonucuna ulaşılmışlardır. Kendini ve başkalarını affetmenin kadın ya da erkek olmaya göre farklılaşmadığını ortaya koyan birçok çalışma vardır (Macaskill, Maltby ve Day; 2002; Aşçıoğlu Önal, 2014; Gündüz). Erkeklerin kendilerini ve başkalarını daha kolay affedebildiklerini ifade eden çalışmalarda mevcuttur (Mauger ve arkadaşları, 1992; Kaminer, Stein, Mbanga ve Zungu-Dirwayi, 2001; Tangney, Boone ve Dearing, 2005). Bunun yanında kadınların erkeklere göre daha affedici olduğunu vurgulayan pek çok araştırma da vardır (Fehr, Gelfand ve Nag, 2010; Miller, Worthington ve McDaniel; 2008).

Çalışmalarda ilerleyen yaşlar ile birlikte affetmenin arttığı bulunurken affetmenin cinsiyetle ilişkili olduğuna dair bir bulguya ulaşılamamıştır (Park ve Enright; 1997; Doran ve diğ., 2012). Macaskill, Maltby ve Day (2002) çalışmasında empatinin cinsiyete göre farklılaştığını ortaya koysalar da cinsiyet ile kendini ve başkalarını affetme arasında herhangi bir ilişkiye rastlamamışlardır. Miller ve ark., (2008) affetmenin cinsiyete yönelik pek çok açıdan farklılaşabileceğini ileri sürüp çeşitli nedenler ortaya koymuşlardır. İlk olarak, affetmede cinsiyet farklılığına ilişkin bulguların yöntemsel farklılıklara dayanabileceğini ikinci olarak affetmede cinsiyet farklılıklarının affetmeye yönelik tepkiler ile ilgili olabileceğini öne sürmüşlerdir. Üçüncü olarak da affetmede cinsiyet farklarının duygusal özellikler nedeniyle ortaya çıkabileceğini daha sonra bağlanma stilleri, kadınların daha ılımlı, erkeklerin intikam, kavga etme arayışında olması vb. özelliklere sahip olmaları, durumsal farklılıklar, dindarlık özelliklerinin cinsiyete yönelik farkları oluşturabileceğini söylemişler ve kadınların özelliklerinden dolayı affetme eğilimlerinin fazla olmasının beklenebilir olduğunu saptamışlardır.

Durumu affetme ve cinsiyet ile ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Durumu affetme kavramı 2005 yılında Thompson ve diğerleri tarafından ele alınsa da daha sonraki araştırmalarda kapsamlı şekilde incelenmemiştir. Literatürde genel olarak

affetmenin kadınlarda daha yüksek olduğuna ya da cinsiyet açısından affetmenin farklılaşmadığına yönelik bulgular yer almıştır. Literatürde yer alan bulgular göz önünde bulundurulduğunda cinsiyetin affetme üzerinde tek başına açıklayıcı bir öge olamayacağı affedilecek hatanın düzeyinin, empati, pişmanlık, kişilik özellikleri, kültür, bağlanma stilleri, yaş, aile ortamı, dini inanışlar gibi daha pek çok özelliğin yer aldığı bir bütün ile affetmenin açıklanması gerektiği düşünülmüştür.

Affetme ile ilgili yukarıda özetlenen çalışmalara bakıldığında Türkiye’de kendini ve başkalarını affetme açısından genellikle cinsiyete göre bir farklılık bulunmamıştır. Yurt dışındaki çalışmalarda erkeklerin kendilerini, kadınların başkalarını daha fazla affettiği çalışmalara rastlanmıştır.

4.1.2. Sürekli Öfke ve Cinsiyet

Sürekli öfke düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği alt problemi ele alınmıştır. Sürekli öfke ve cinsiyete yönelik hesaplanan istatistiklere tablo 4.2.’de yer verilmiştir.

Tablo 4.2.: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Sürekli Öfkeye İlişkin t-Testi Sonuçları

<i>Değişken</i>	<i>Cinsiyet</i>	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Sürekli Öfke	Kadın	356	22,53	6,63	0,48	0,63
	Erkek	107	22,17	6,80	0,48	0,63

$p < .05$

Tablo 4.2. incelendiğinde sürekli öfke puanlarında kadınların ortalamaları ($\bar{x} = 22.53$, $s=6.63$), erkeklerin ortalamaları ($\bar{x} = 22.17$, $s=6.63$) olarak bulunmuştur. Ancak ortalamalar arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Başka bir deyişle kadınların ve erkeklerin sürekli öfke düzeyleri cinsiyete göre değişmemektedir.

Öfkenin yaşanma tarzı ve iletilmesi; kızgınlığın ne kadar sürdüğü ve durumun ne kadar iyileştiği ile ilgili olduğu kadar insanın cinsiyet, yaş gibi çeşitli özelliklerine de bağlıdır (Harris ve Thoresen, 2005). Öfke gelişen ve değişen dünyada teknolojik araçların artması, stresin ve yoğunluğun daha fazla yükselmesi ile birlikte aile, arkadaşlık, iş ortamlarında sıklıkla hissedilen bir duygudur. Bu yüzden alan yazında öfke ile ilişkili olabilecek birçok değişken ele alınmıştır. Bu değişkenlerden biri de cinsiyettir. Cinsiyet ve öfke ilişkisinde alanyazında tam olarak fikir birliğine varılmamıştır. Cinsiyete göre sürekli öfkenin farklılaşmadığını ifade eden araştırmalar literatürde yer almıştır (Kopper, 1993; Bilge, 1997; Babaoğlu, 2007; Soylu, 2010; Eaton ve Struthers, 2006). Bazı araştırmalarda kadın ve erkeklerin sürekli öfke ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları arasındaki önem düzeyinde anlamlı fark bulunmuş; erkeklerin kadınlara göre daha öfkeli olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Köksal ve Gençdoğan, 2007). Kısaç (1997) ise cinsiyete göre öfke arasında anlamlı bir ilişki olduğunu, erkeklerin kadınlara göre öfkelerini daha fazla kontrol edebildikleri sonucunu ortaya koymuştur.

Eagly ve Steffen'in, (1986) meta analiz çalışmasında öfkeyi ifade etme tarzlarında kadınların öfkeyi içsel olarak acı ve incinme olarak, erkeklerin ise dışarıya dönük olarak saldırganlık şeklinde ifade ettiği belirtmiştir. Karataş (2008) da benzer şekilde cinsiyete göre öfke arasında anlamlı bir fark bulmazken fiziksel saldırganlığın erkeklerde daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmada cinsiyete göre sürekli öfkede anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak cinsiyete göre öfkenin yaşanma düzeyi ile ilgili değil öfkenin ifade edilme tarzında kadınlar ve erkekler arasında bir fark olabileceği düşünülmüştür.

Sonuç olarak literatür tarandığında kadınların öfke düzeyinin yüksek olduğu araştırmaların yanı sıra erkeklerin öfke düzeylerinin yüksek olduğu araştırmalara da ulaşılmıştır. Ancak genel olarak ulaşılan araştırmalar cinsiyete göre öfke düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı yönündedir. Bu açıdan araştırma verileri ile alanyazındaki bulgular birbirini destekler niteliktedir.

4.1.3. Bitirilmemiş İşler ve Cinsiyet

Bitirilmemiş işler keşkeler, ukteler ve olumlu olumsuz duyguların ifade edilememesi çerçevesinde ölçülmeye çalışılmıştır. Ancak keşkeler ukteler ve olumlu olumsuz duyguların yaşanması maddeleri ile bitirilmemiş işler ölçülemezdir. Bu yüzden bitirilmemiş işler düzeyi cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir alt problemi tartışılmamıştır.

4.2. Affetme ve Öfke Arasındaki İlişkiler

Affetme (alt boyutları kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme) ve öfke arasındaki ilişkiyi bulmak amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Korelasyon analizinde veriler normal dağılım gösterdiği için Pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Affetme ve öfke arasındaki ilişkiler aşağıda yer almıştır.

4.2.1. Affetme ve Sürekli Öfke Arasındaki İlişkiler

Öğrencilerin toplam affetme düzeylerinin sürekli öfkeye göre farklılık gösterip göstermediği alt problemi aşağıda irdelenmiştir. Affetme ve sürekli öfke arasındaki istatistiksel hesaplamalar Tablo 4.3.' de verilmiştir.

Tablo 4.3.: Toplam Affetme ve Sürekli Öfke Arasındaki İlişkiyi Belirlemek İçin Yapılan Pearson Korelasyon Katsayısı Değerleri

<i>Değişkenler</i>		<i>Sürekli Öfke</i>	<i>Toplam Affetme</i>
<i>Toplam Affetme</i>	Pearson Korelasyon Katsayısı	-.602**	1
<i>Sürekli Öfke</i>	Pearson Korelasyon Katsayısı	1	-.602**

p<.01

Tablo 4.3. incelendiğinde affetme ve sürekli öfke ile ilgili analizler sonucunda affetme toplam puanı ile sürekli öfke arasında ($r = -.602$, sig: .000) negatif yönlü bir korelasyon katsayısı bulunmuştur. Korelasyon katsayılarının -1 ile +1 arasında değiştiği göz önünde bulundurulduğunda affetme ile öfke arasında orta düzeyde

negatif bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu durumda affetme arttıkça öfke azalmış, affetme azaldıkça öfke artmıştır. Başka bir deyişle affedebilen bireylerin öfkelerinin düşük, affedemeyen bireylerin öfkelerinin yüksek olduğu söylenebilir.

Affetme isteyerek ve bilerek öfke, intikam, kızgınlık, olumsuz yargılama, ilgisiz davranma gibi olumsuz duyguların yerine merhamet, cömertlik, hatta sevgi gibi olumlu duygular ve tepkiler gösterebilmek için çaba sarf etmek olarak ifade edilmiştir (Enright, 1996). Enright ve Fitzgibbons (2000) ise affetmeyi; bireyler rasyonel olarak haksızlığa uğradıklarını düşündüklerinde bile, isteyerek öfke duyma ve hakkı olduğu karşı tepkilerden vazgeçme ve haksızlık yapan kişiye karşı merhamet, koşulsuz sevgiyi, cömertliği ve sevgiyi içeren yardımseverlik odaklı tepki vermeye gayret etme olarak tanımlamıştır. Tanımlardan da anlaşılacağı gibi affetme kavramında öfke önemli bir yer tutar. Literatürde affetmenin üzerinde anlaşılmış net bir tanım bulunmasa da önerilen farklı affetme tanımlarının ortak noktası affeden bireyin affettiği kişiye karşı öfke ve intikam alma isteği yerine empati, şefkat, merhamet duygularını barındırması olmuştur (McCullough ve ark., 2000).

Türkiye’de affetme ve öfke ilişkisini inceleyen araştırmalar son yıllarda hız kazanmıştır. Aslan’ın (2016) çalışmasında affetmenin bütün alt boyutlarının sürekli öfke ile negatif yönlü anlamlı ilişkiler gösterdiği ancak sürekli öfke ile en az kendini affetme boyutunun negatif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde affetme, bitirilmemiş işler ve öfkenin incelendiği bu çalışmada da affetmenin bütün alt boyutları ile sürekli öfke arasında negatif yönlü ilişki bulunmuş ve sürekli öfkenin en az kendini affetme boyutu ile ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Bu açıdan iki çalışma birbiri ile tutarlılık göstermiştir.

Affetmenin gerçekleşebilmesi için öncelikle öfkenin varlığı gereklidir (Fitzgibbons, 1996; Fitzgibbons, 1998). Affetmek gönüllü bir karar ve aktivitedir. Bunun yanı sıra affetme bireyin geçmişle nasıl yüzleşeceğine dair seçimler yaptığı kin intikam öfke gibi olumsuz duygulara karşı bir seçim aracıdır (Hope, 1987). Affetmek hayatın bir parçası haline geldiğinde küçük kırgınlıklar bitse de öfke aniden kaybolmaz, ancak zamanla yok olur (Coleman, 1998). Öfke güçlü bir duygu olduğu için öfkeden vazgeçerek affetmek için çabalamak zaman isteyen bir süreçtir. Affedebilmek gibi öfkeden vazgeçmek kişinin kendisine verdiği bir hediyedir. Bazı bireylerin öfke

eşikleri çok düşüktür ve bu nedenle kolay öfkelenerek birçok kırgınlığı içlerinde barındırırlar. Bu da kişilerin kendilerini ve başkalarını affedememelerine neden olur. Öfke kontrol edilebilen bir duygudur. Öfkesinin kontrol edebilen bireyler karşısındaki kişiye, kendine ve durumlara daha az öfkelenir ve daha kolay affedebilir. Bu açıklamalar doğrultusunda elde edilen veriler değerlendirildiğinde; affetme ve öfkenin birbirleriyle negatif yönde ilişkili olması literatür ile tutarlı görünmektedir.

Çalışmalarda affetmenin öfkeyi azalttığı ortaya konulmuştur (Baskin ve Enright, 2004; Gassin, Enright ve Knutson, 2005; Soylu, 2010). Çardak (2012) tarafından geliştirilen affedicilik eğilimini artırmaya yönelik hazırlanan psiko-eğitim programında bu programa katılan bireylerin katılmayan bireylere göre öfke kontrol puanlarında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Affetmenin tanımında öfke duygusunun vazgeçilmez bir önemi vardır. Kırılan kişinin üzüntüleri, çaresizlikleri, engellenmeleri zaman içinde öfkeye dönüşür. Affedebilmenin olması için kişinin belirli bir öfkeye sahip olması ve bu öfke duygusundan gönüllü olarak vazgeçebilmesi gerekir. Araştırmalarda affetmenin sağlanması ile öfkenin azaldığını gösteren pek çok çalışma vardır (Worthington ve Wade, 1999; Enright; 2001). Bu araştırmada da affetme ve öfke arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak araştırmanın verileri ile literatür arasında bir uyum söz konusudur.

Affetme ile öfke arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki çıkmasının çeşitli nedenleri olabilir. Şöyle ki affedebilen bireylerin öfkesini kontrol altında tutması, sinirlendiği kişi karşısında öfke tepkisi yerine öncelikle affetmeye odaklanmaları nedenlerinden biri olabilir. Ayrıca öfkeli bireylerin karşısındaki kişi ile ilişkisini kesmesi, öfkeli anında hata yapan kişiye karşı aşırı tepki vermesi affetme durumunu ortadan kaldırabilir. Öfke her kişinin yaşadığı normal bir duygudur ancak rahatsız olunan her duruma öncelikle öfke ile tepki vermek ve öfkeyi sürdürmek affetmeyi güçleştirebilir.

4.2.2. Kendini Affetme ve Sürekli Öfke Arasındaki İlişkiler

Öğrencilerin kendilerini affetme düzeylerinin sürekli öfkeye göre farklılık gösterip göstermediği alt problemi irdelenmiştir. Kendini affetme ve sürekli öfke arasındaki ilişkiler Tablo 4.4.'de verilmiştir.

Tablo 4.4.: Kendini Affetme ve Sürekli Öfke Arasındaki İlişkiyi Belirlemek İçin Yapılan Pearson Korelasyon Katsayısı Değerleri

<i>Değişkenler</i>		<i>Sürekli Öfke</i>	<i>Kendini Affetme</i>
<i>Kendini Affetme</i>	Pearson Korelasyon Katsayısı	-.333**	1
<i>Sürekli Öfke</i>	Pearson Korelasyon Katsayısı	1	-.333**

p < .01

Tablo 4.4.'deki kendini affetme ve sürekli öfkeyle ilgili analiz sonuçları incelendiğinde kendini affetme puanı ile sürekli öfke arasında ($r = -.333$, sig: .000) negatif yönlü bir korelasyon katsayısı bulunmuştur. Korelasyon katsayılarının -1 ile +1 arasında değiştiği göz önünde bulundurulduğunda kendini affetme ve öfke arasında negatif bir ilişki olsa da bu ilişki istatistiksel bakımdan düşük düzeyde anlamlı bulunmuştur. Başka bir ifade ile kendini affetme sürekli öfkeyle güçlü bir ilişkiye sahip değildir.

Enright (1996) kendini affetmeyi "bireyin kendi yaptığı hata ile yüzleşmesi sonucu kendine karşı hissettiği kızgınlık yerine kabul, cömertlik ve sevgi gibi olumlu duygular geliştirmeye istek duyması" olarak tanımlamıştır. Hall ve Fincham (2005) ise kendini affetmeyi "birinin; kendine karşı küskünlük, kendini cezalandırma ve kendini yıkan davranışları azaltması ve kendine karşı daha insani olan davranışları arttırması ile ilgili motivasyonel değişimler" olarak ifade etmiştir.

Kişiler arası affetmede olduğu gibi kendini affetmede haklı bir içerleme söz konusu olabilir. Kendini affetmede bu içerleme; kendine saldırı davranışlarına yol açabilir. Ancak, bireyler yine de kendilerine içerlemeden vazgeçebilirler. Ayrıca ciddi kabul edilen yanlışlarla yüzleşildiğinde kişi kendine merhamet, sevgi ve cömertlik ile yaklaşması gerekli olmasa bile kendine saygılı olması gerekir. Kendine saygı kişinin suçu görmesine ve dolayısıyla kendini bağışlama yoluna girmesini sağlayan bir süreçtir (Enright, 1996).

Sarı'nın (2014) çalışmasında kendini gerçekleştirme ile affetme arasında önemli bir ilişki olduğu ve affetmenin kendini gerçekleştirmeyi yordadığı belirlenmiştir. Kendini affetme ile ilgili bir başka çalışmada kendini affetme ile suçluluk arasında yüksek bir ilişkili olduğu görülmüştür (Strelan, 2007). Aslan'ın (2016) çalışmasında başkalarını affetme, durumu affetme ve kendini affetmenin öfke ile ilişkisi incelenmiş üç affetme türü öfke ile ilişkili olsa da en az ilişkinin kendini affetme alt boyutunda olduğu tespit edilmiştir.

Başkalarını affetmenin öfke ile orta düzeyde negatif bir ilişkisi varken, kendini affetme kavramı öfke ile negatif yönlü düşük bir ilişki gösterir. Bu durumun nedenleri tartışılması gereken bir konu olarak görülebilir. Mauger ve arkadaşları (1992) kendini ve başkalarını affetmedeki bir farka dikkat çekmişlerdir. Başkalarını affetmede zorluk yaşayanlar intikam arama, kin tutma ve öfke sürdürme yönünde tepkilerini ifade ederler. Bunun tersine kendini affetmede güçlük yaşayanlar daha yaygın olarak negatif duygulanım yaşarlar. Kendilerini affetmeyi başaramayanların kendi duygularına zarar veren ve kendini suçlama eğilimini benimseyen bir yapıda olduğu belirlenmiştir. Ele alınan bu çalışmada öfke ile kendini affetme arasında negatif yönlü bir ilişki olsa da bu ilişki başkalarını affetme ile kıyaslandığında daha düşük bir ilişkidir. Araştırmanın sonuçları öfke ile başkalarını affetmenin, kendini affetmeden daha ilişkili olduğunu ortaya koyabilir. Öfkenin yanı sıra suçluluk duygusunun kendini affetmede önemi araştırılması gereken bir konudur.

Kendini affetmenin öfke ile düşük düzeyde bir ilişkiye sahip olmasının nedenleri tartışıldığında kendini affetme kavramının öfke yerine suçluluk ve pişmanlık duyguları ile daha fazla ön planda olabileceği düşünülmüştür. İnsanların bir bölümü kendi hatalarından dolayı kendilerini affedemezler. Bireyler kimi zaman yaptıklarından kimi zaman ise yapmadıklarından pişman olurlar ve kendilerini suçlarlar. Bir başka açıdansa kendini kolay affetmenin öfkenin azlığı ile ilişkili olmak yerine kişinin suçluluk hissetmemesi ve kendini aşırı sevmesinden (narsislik) kaynaklanabileceği ifade edilmiştir (Strelan, 2007). Bir başka söylemle kendini aşırı seven ve suçluluk hissetmeyen bireyler kendine öfke duymak yerine kendilerini kolayca affedebilirler. Kendini affetmenin bazen de kişilik özellikleri ile

ilişkilendirilebileceği; bu kişilik özellikleri arasında mükemmeliyetçilik ve hataya toleransın azlığının kendini affetmemede önemli rol oynadığı düşünülebilir.

4.2.3. Başkalarını Affetme ve Sürekli Öfke Arasındaki İlişkiler

Öğrencilerin başkalarını affetme düzeylerinin sürekli öfkeye göre farklılık gösterip göstermediği alt problemi ele alınmıştır. Başkalarını affetme ve sürekli öfke arasındaki ilişkiler Tablo 4.5.'de verilmiştir.

Tablo 4.5.: Başkalarını Affetme ve Sürekli Öfke Arasındaki İlişkiyi Belirlemek İçin Yapılan Pearson Korelasyon Katsayısı Değerleri

<i>Değişkenler</i>		<i>Sürekli Öfke</i>	<i>Başkalarını Affetme</i>
<i>Başkalarını Affetme</i>	Pearson Korelasyon Katsayısı	-.524**	1
<i>Sürekli Öfke</i>	Pearson Korelasyon Katsayısı	1	-.524**

p<.01

Tablo 4.5.'deki başkalarını affetme ve sürekli öfkeyle ilgili analiz sonuçları incelendiğinde başkalarını affetme ile sürekli öfke arasında ($r = -.524$, sig: .000) negatif yönlü bir korelasyon katsayısı bulunmuştur. Korelasyon katsayılarının -1 ile +1 arasında değiştiği göz önünde bulundurulduğunda başkalarını affetme ile öfke arasında orta düzeyde negatif bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu durumda başkalarını affetme arttıkça öfke azalmış, başkalarını affetme azaldıkça öfke artmıştır.

Son yıllarda kişiler arası çatışmaların bağlamını anlama ve affetmenin ilişkisini araştıran pek çok araştırma yapılmıştır. Affetmeye ait araştırmaların büyük bir kısmı kendilerine karşı hata yapan ya da düşman olan bir kişiye yönelik düşünce, duygu ve hislerine yanıt aramaya ilişkindir (Barber, Maltby ve Macaskill, 2005). Affetmek kişiyi büyük ölçüde inciten kişi ya da kişilere yanıt vermek için kişisel bir karardır. Affetmek öfke ve kızgınlıktan daha yararlıdır (Worthington, 2005). Enright ve Fitzgibbons (2000) göre affetme insanların, gerçekten haksızlığa uğradıklarını düşündüklerinde, isteyerek öfke duymaktan ve (hakkı olunan) karşı tepkilerden vazgeçtiklerinde ve haksızlık yapan kişiye karşı merhamet, koşulsuz sevgiyi ve cömertliği ve ahlaki

sevgiyi içeren yardımseverlik ile yaklaştıklarında tepki vermeye gayret ettiklerinde başlar. Literatürdeki bu açıklamalar başkalarını affetme ve sürekli öfke arasındaki negatif korelasyonu destekler niteliktedir.

Barber, Maltby ve Macaskill (2005) çalışmalarında diğerlerinin affedilmesi gibi kendini affetme ve öfke anıları arasında önemli ölçüde negatif korelasyon bulmuşlardır. Çalışmalarda affetmenin öfkeyi azalttığına dair birçok bulguya ulaşılmıştır (Davenport, 1991; Worthington, 2000; Coyle ve Enright, 1997; Bugay ve Demir, 2012; Park ve diğ., 2013). VanOyen- Witvliet, Ludwig ve Bauer (2002) affetme ile ilgili çalışmada affedemeyip kin tutanların öfke duygularının affedenler ve uzlaşabilenlere göre daha yüksek olduğunu saptamışlardır.

Başkalarını affetme literatürde diğer affetme türlerine göre en fazla ele alınan konu olmuştur. Başkalarını affetme ile öfke ilişkisi de alanyazında önemli bir yer tutmuştur. Araştırmalarda başkasını affetmenin öfke ile ilişkisi genel olarak kendi affetme ve durumu affetmeye göre yüksek bulunmuştur (Çoklar ve Dönmez, 2014; Bugay, 2016; Aslan, 2016). Bu durumun bazı nedenleri olduğu olabilir. Bu nedenler arasında öfkenin daha çok karşıdaki kişiye yönelik yaşanması yer alabilir. Öfke güçlü bir tepkidir ve kişiyi inciten kişiye karşı sürdürülmesi daha kolay olabilir. Sürekli öfkenin ölçüldüğü bu çalışmada kişiler kendilerine karşı anlık öfkeler yaşasa da kendilerine yönelik sürekli öfkeyi sürdürmeleri psikolojik açıdan çok mümkün görünmeyebilir. Oysa başkalarına karşı sürekli öfke daha kolay devam ettirilebilir. Başkalarına karşı öfke ve kin duymak yaşam biçimi haline getirilebilecek bir olgu olabilir. Verilen tepkiler öfke kontrolünün olmadığı durumlarda aşırı uçlara ulaşabilir. Örneğin kendine karşı hata yapan arkadaşına öfke ile birlikte “sen kimsin, sen bir şeyi hak etmiyorsun, sana katlanamıyorum” gibi ağır söylemlerde bulunanların ve bu tepkilerini sürdürenlerin affetme yönünde her hangi bir algısının ortaya çıkması güçleşebilir. Bazı durumlarda öfkenin empati, anlayış ve sevgi ile azaltıldığı; öfkenin yatıştırılarak affetme tepkilerinin göz önünde bulundurulduğu durumlarda affetmeyi kolaylaştırabilir. Türkçe’ de “öfkeden gözü dönmek, gözü hiçbir şey görmemek, kendini kaybetmek, öfkeden deliye dönmek” gibi birçok deyim vardır. Bu deyimlerden de anlaşılacağı gibi öfke davranışları etkisi altına alıp yönlendiren güçlü bir duygudur. Sonuç olarak öfke başkalarını affetmenin önemli bir engelleyicidir.

Başkalarını affetme bireylerin ruhsal sağlıkları açısından önemlidir. Başkalarını affedemeyen bireyler yaşamlarında sıkıntı yaşadıkları durumların nedenlerini genellikle başkalarını suçlayarak bulurlar (Deffenbacher, 1999). Başkalarını suçlama kişilerde bir eğilim haline gelebilir. Bu yüzden sürekli başkalarını suçlama eğiliminde olan kişiler yaşamlarının sorumluluklarını kendi üzerlerine alamazlar (Larsen ve Hegarty, 1997). Hayatı kendi ellerinde olmayan bu bireyler derin bir tedirginlik ve öfke yaşayabilirler. Başkalarının affedilememesi çatışmaların devam etmesine, affedilemeyen kişiden kaçınmak için çaba gösterilmesine neden olabilir. Affedemeyen bireyler, affedemediği kişinin varlığından rahatsız olarak kendini kısıtlayabilirler. Affedemeyen bireyde öfke inciten kişiyi gördükçe, düşündükçe tekrar eder ve bu, kişinin ruhsal sağlığında derin yaralara yol açabilir. Başkalarını affedebilen bireyler toplum içinde özgüvenli olabilir, kendini geçmişte yaşadığı acılardan ve üzüntülerden uzaklaştırabilir. Başkalarını affedebilen bireyler kızgınlık ve öfke duygularını yenerek kendilerine odaklanabilir ve kendini gerçekleştirebilme yolunda adım atabilir. Öfke duygusuna saplanıp kalan bireyler ise kendileri için bir şey yapmak yerine başkalarına olan kırgınlıklarından, başlarının onlar üzerindeki etkisinden yakınlıkla yaşantılarını sürdürürler. Bu araştırmada başkalarını affetme ve öfke arasında önemli derecede negatif yönlü bir ilişkinin olması affetmenin öfke ile ilişkili olduğunu açıklayabilir.

4.2.4. Durumu Affetme ve Sürekli Öfke Arasındaki İlişkiler

Öğrencilerin durumu affetme düzeylerinin sürekli öfkeye göre farklılık gösterip göstermediği alt problemi irdelenmiştir. Durumu affetme ve sürekli öfke arasındaki hesaplanan istatistiksel bilgiler Tablo 4.6.' da verilmiştir.

Tablo 4.6.: Durumu Affetme ve Sürekli Öfke Arasındaki İlişiyi Belirlemek İçin Yapılan Pearson Korelasyon Katsayısı Değerleri

<i>Değişkenler</i>		<i>Sürekli Öfke</i>	<i>Durumu Affetme</i>
<i>Durumu Affetme</i>	Pearson Korelasyon Katsayısı	-.477**	1
<i>Sürekli Öfke</i>	Pearson Korelasyon Katsayısı	1	-.477**

p<.01

Tablo 4.6.'daki durumu affetme ve sürekli öfke arasındaki Pearson korelasyon katsayısı incelendiğinde durumu affetme puanı ile sürekli öfke arasında ($r = -.477$, sig: .000) negatif yönlü bir korelasyon katsayısı olduğu görülmüştür. Korelasyon katsayılarının -1 ile +1 arasında değiştiği göz önünde bulundurulduğunda durumu affetme ve öfke arasında negatif bir ilişki olsa da bu ilişki istatistiksel bakımdan orta düzeyde anlamlı bulunmuştur. Başka bir ifade ile sürekli öfkenin durumu affetmeyi güçleştirebileceği söylenebilir.

Affetmenin kişiler arası ilişkiler ve kendine dönük dinamikleri olduğu kadar sosyoekonomik durum, sağlık durumu, evlilik ve aile durumu ile de ilişkisi vardır (Temoshok ve Chandra, 2000). Başka bir ifade ile affetmek sadece kişileri ve kendini affetmeden ibaret değildir. Affedilmesi gereken sağlığın kaybedilmesi, ailenin sosyoekonomik düzeyi, yakınların erken yaşta ölümü, doğal afetler gibi durumlarda affetmekle ilişkilidir.

Öfke deneyimi sadece kişiler arası alanla sınırlı kalmaz. Öfke, kontrol edilemeyen haksızlık olduğu hissedilen durumlar da meydana gelir. Bu esnada bireyler acı çekerken bazen Tanrı'yı da suçlayabilir bazen de yoğun olarak Tanrı'ya karşı öfke duyabilir. Bunun yanında Tanrı'ya karşı öfkenin ve kişiler arası öfkenin birbirine paralel olduğu savunulmuş ancak ahlaki nedenlerden dolayı Tanrı'yı affetme kavramının yerine Tanrıya yakınlaşma (toward God) kavramını kullanmak tercih edilmiştir. Tanrı ve affetme üzerine olan çalışmalarda Tanrı'ya karşı kızgınlık yaşayan affetmekte zorlanan bireylerde kaygı, depresyon, öfke ve negatif duygular yaşandığı görülmüştür (Exline ve Martin, 2005).

Tanrı ve affetme kavramı çeşitli çalışmalarda ele alınmış (Exline ve Martin, 2005; Exline, Yali ve Lobel, 1999) insanların başından geçen durumlardan dolayı Tanrı'ya kızgınlık yaşanabileceği üzerinde durulmuştur. Ancak Türkiye' de bu konuda olabilecek çalışmalarda Allah'a kızgın olmanın ifadesi kültürel açıdan önyargıya neden olabileceği için bireylerin bu gibi durumu affetme konularını ifade edemeyeceği ve yardım arayışında bulunmasının zorlaşacağı söylenebilir.

Durumu affetme ile ilgili literatürde çok fazla araştırmaya rastlanmamıştır. Araştırmalarda durumu affetme ve öfke ilişkisi üzerine fikir birliğine varılamamıştır. Thompson ve diğerlerinin (2005) çalışmalarında durumu affetmenin öfke, kızgınlık ve saldırganlık duyguları ile ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Ancak Bugay ve Demir'in (2012) deneysel çalışmasında durumu affetme ve öfke arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

Durumu affetme açısından beklenmedik ani olaylarda (ani ölümlerde, deprem sel yangın gibi afetlerde, kazalarda) kişinin öfke tepkini vermesi normal olarak karşılanır. Örneğin yas aşamalarını tanımlayan Kübler-Ross (1969) yas sürecinin inkâr, öfke, pazarlık etme, çökkünlük, kabul etme olarak beş aşamada olduğunu belirtmiştir (Akt. Servaty-Seib, 2004). Örneğin erken yaşta çocuğu vefat eden bir annenin öfke duygusunu yaşaması normaldir. Ancak içinde bulunduğu durumu süzgeçten geçirip acıları ile olgunlaşarak zaman içinde yaşadığı durumu affedebilmesi fiziksel ve ruhsal sağlığı açısından önemlidir. Yas sürecinde yaşadığı durumu kabul edip affedemeyen bireyler öfke duygusunu yoğun olarak yaşayabilir ve yaşamlarına küsme noktasına gelebilirler.

Durumu affetme kavramı öfke ile negatif yönlü orta düzeyde bir ilişkiye sahip olarak bulunmuştur. Literatürde yer alan bulgularla karşılaştırıldığında tutarlı veriler yer alsada durumu affetme kavramının daha fazla araştırılmasına ihtiyaç vardır.

Durumu affetme ve öfke arasında yüksek düzeyde bir ilişkinin bulunmama nedenleri arasında kişinin yaşadığı durumu dini inançlarından dolayı kader olarak tanımlaması ve tevazu göstermesi yer alabilir. Bunun yanı sıra bireyler yapacak bir şey olmadığı için durumu zaman içinde kabul edebilir. Benzer durumu yaşayan bireyler birbirine sosyal destek sağlayarak öfkenin azalmasına neden olabilir. Bazı durumlarda ise birey durumu affettiğini söylese de aslında sadece çaresizce duruma boyun eğmiş; affettiğini sanmış ve öfkesini kontrol altına alamamış olabilir.

4.2.5. Bitirilmemiş İşler ve Affetme Arasındaki İlişkiler

Üniversite öğrencilerinde bitirilmemiş işler değişkeni ölçülemediği için bitirilmemiş işler ve affetmeye ilişkin istatistiksel verilere ulaşılamamıştır. Bu yüzden öğrencilerin

affetme düzeyleri bitirilmemiş işlere göre farklılık göstermekte midir alt problemi tartışılmamıştır.

4.2.6. Bitirilmemiş İşler ve Sürekli Öfke Arasındaki İlişkiler

Bitirilmemiş işler değişkeni, keşkeler, ukteler ve olumlu olumsuz duyguların ifade edilememesi maddeleri ile ölçülememiştir. Üniversite öğrencilerinin bitirilmemiş işlerinin düzeyleri saptanamamış ve gerekli istatistiksel verilere ulaşılamamıştır. Bu doğrultuda öğrencilerin affetme düzeyleri bitirilmemiş işlere göre farklılık göstermekte midir alt problemi tartışılmamıştır.

4.3. Sürekli Öfke ve Anlaşılmamışlık, Kullanılmış, Engellenme, Aldatılmışlık, İncinme, Çaresizlik, Haksızlığa Uğramışlık, Suçluluk Duyguları İle İlgili Sonuçlar

Öğrencilerin haksızlığa uğramışlık, engelleme, aldatılmışlık, kullanılmışlık, incinme, çaresizlik, anlaşılmanmışlık, suçluluk duyguları yaşamalarının sürekli öfkeyi yordayıp yordamadığı ile ilgili alt problem irdelenmiştir. Öfkenin literatürde ikincil duygu olarak ele alınmasından yola çıkılmış ve anlaşılmanmışlık, kullanılmış, engellenme, aldatılmışlık, incinme, çaresizlik, haksızlığa uğramışlık, suçluluk duygularının öfkeyi yordama düzeylerine bakılmıştır. Sürekli öfkeyi yordayan değişkenleri saptamak amacıyla aşamalı (stepwise) regresyon analizi yapılmıştır. Araştırma grubundaki öğrencilerin öfkeye neden olabilecek bazı duyguları sıfır ile on arasında puanlaması istenmiştir. Aşamalı regresyon analizi ile anlaşılmanmışlık, kullanılmış, engellenme, aldatılmışlık, incinme, çaresizlik, haksızlığa uğramışlık, suçluluk duygularının sürekli öfkeyi açıklama düzeyi belirlenmek istenmiştir. Tablo 10'da aşamalı regresyon analiz sonuçları gösterilmiştir. Bu analizde sürekli öfke bağımlı değişken, anlaşılmanmışlık, kullanılmış, engellenme, aldatılmışlık, incinme, çaresizlik, haksızlığa uğramışlık, suçluluk duyguları bağımsız değişken olarak ele alınmıştır.

Tablo 4.7.: Sürekli Öfke ve Duygular İçin Yapılan Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları (Tüm F değerleri için p<.05)

Bağımlı Değişken	Denkleme Giriş Sırasına Göre Değişkenler	B	Beta	R	R2	Uyarlanmış R2	Standart Hata	F
<i>Sürekli Öfke</i>	<i>Haksızlığa Uğramışlık</i>	0,90	0,35	0,63	.406	.405	0,11	316,241
	<i>İncinme</i>	0,52	0,22	0,68	.465	.463	0,12	200,666
	<i>Suçluluk</i>	0,36	0,15	0,69	.488	.484	0,11	146,020
	<i>Anlaşılmamışlık</i>	0,39	0,10	0,70	.500	.495	0,12	114,581

Tablo 4.7.'de görüldüğü gibi, üniversite öğrencilerinde sürekli öfkeyi yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla yapılan aşamalı regresyon analizi sonucunda, değişkenlerden dördü analize girmiştir. Analize ilk olarak haksızlığa uğramışlık, ikinci olarak incinme, üçüncü olarak suçluluk son olarak da anlaşılmamış dâhil olmuştur. Diğer değişkenler, bağımlı değişen üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olmadıkları için analize tâbi tutulmamıştır. Haksızlığa uğramışlık duygusu tek başına varyansın % 40'ını açıklamıştır. Regresyon denkleminde incinme duygusu girdiğinde açıklanan toplam varyans %46 olmuştur. Denkleme suçluluk duygusu girdiğinde de toplam varyansın %48'i açıklanmıştır. Son olarak anlaşılmamışlık denkleme girdiğinde toplam varyansın % 50'si açıklanmıştır.

İnsanlarda öncelikli olarak üzüntünün derecesine bağlı olarak incinme ve hayal kırıklığı sonucunda öfke oluşur (Fitzgibbons, 1996). Öfkeye düşmanlık ve hoşnutsuzluk hisleri eşlik eder. Öfke hoşnutsuzluk uyandıran ve hata ya da hasarla çevrilen düşmanlıkla beslenen güçlü bir duygudur. Hayal kırıklığı ya da acıdan hemen sonra bu duygu meydana gelir ve acıdan kaynaklanan üzüntü ile eşleştirilir. Öfke, kişilerin diğerlerinden istenen sevgi, övgü, kabul ve adalet ihtiyacını karşılayamamasındaki başarısızlığa verilen doğal bir tepki olarak ortaya çıkar. Öfkeyi yaşama durumu günlük yaşamda evde okulda toplulukta ve iş yerinde gelişebilir (Fitzgibbons, 1998). Literatürde öfke bazı duygularla ele alınmıştır. Yaşanan bazı duyguların öfkeye yol açtığı düşünülmüştür. Bu duygular kırılma, alınma, gücenme, anlaşılmama, reddedilme, engellenme, korku, kaygı, hayal kırıklığı, yalnızlık (Gordon, 2016); engellenme, tehdit veya haksızlık (Biagio, 1989); engellenme, haksızlığa uğrama, eleştirilme, küçümsenme (Törestad, 1990); haksızlık engellenme (Larsen ve Hegarty, 1997); suçluluk ve üzüntü (Jakops, Fischer ve Manstead, 1997), utanç ve incinme (Tangney, Wagner, Hill-Barlow, Marschall ve Gramzow, 1996);

engellenme, tehdit hissetme, yoksunluk (Budak, 2000) olarak sıralanmıştır. Molaei (2015) grupla psikolojik danışma oturumlarında öfkenin ikincil duygu olduğuna yönelik bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada VAM modeline dayalı dayalı “Sokratik Sorgulama” ve “ Yönlendirilmiş Keşif” gibi tekniklerden yararlanılarak katılımcının yaşadığı öfkenin değersizlik duygusundan kaynaklanan ikincil bir duygu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Molaei öfkenin ikincil bir duygu olduğunu somutlaştırmak için “Domino Metaforu”ndan yararlanmıştır. Danışan için 1-10 arasında domino taşları sıralanmış, danışanın temel duygusu değersizlik olduğu için ilk sırada değersizlik, son sırada da öfke duygusu yer almıştır. Danışan domino taşlarına dokunarak yaşadığı öfke patlamasının nereden kaynaklandığını, düşüncelerin ve duyguların birbirini nasıl tetiklediğini ve bu problemle nasıl başa çıkacağını görmüştür.

Bu çalışmada öfkenin ikincil duygu olduğundan yola çıkılmış bazı duygularla ilişkisi araştırılmıştır. Analiz sonucunda haksızlığa uğramışlık, incinme, suçluluk ve anlaşılmalessness duygularının öfkeyi açıklayabilecek bir bütünü oluşturabileceği sonucuna varılmıştır. Kullanılmış, engellenme, aldatılmışlık, çaresizlik duygularının öfkeyi açıklamada anlamlı bir katkısı olmadığı görülmüştür. Bu durumun nedenlerine ilişkin bazı fikirler ileri sürülebilir. Kullanılmışlık ve aldatılmış duygularının söylemlerinin ağır olması katılımcıları önyargıya itmiş olabilir. Bunun yanında katılımcılar aldatılma ve kullanılmışlık duygularını yaşadıklarını ifade etmek istememiş olabilirler.

Bu çalışmada haksızlığa uğramışlığın öfkeyi en çok açıklayan duygu olmasının da üzerinde durulması gerekir. Larsen ve Hegarty'e (1997) göre nerede haksızlık varsa orada öfke olur. Öfke gerçek veya varsayılan haksızlığa verilen tepkidir. Bireyler kendilerinden haksız yere isteklerde bulunulduğunda, gerekmediği halde özür dilemeye zorlandığında ve haksız yere cezalandırıldığında öfke yaşarlar.

Sonuçlardan yola çıkıldığında öfke haksızlığa uğramışlık, incinme, suçluluk ve anlaşılmalessness gibi duygularının meydana getirdiği ikincil bir duygudur. Öfkelenildiğini söyleyen biri neden öfkelenildiğini anlatırken bir sebep söyler. Karşısındaki kişinin ne yaptığını neden öfkelenildiğini ifade eder. Öfkeyi tanımak neden olduğunu araştırmak,

nelerden kaynaklandığını tespit etmek ruhsal sağlığın ve toplumsal ilişkilerin olumlu yönde ilerlemesi için gereklidir.

Araştırmanın bu bölümünde bulgular incelenmiş ve literatür işığında tartişılmıştır. Affetme ve cinsiyet ile ilgili bulgularda literatürde tam bir uzlaşma olmadığı anlaşılmıştır. Affetme ve sürekli öfke arasındaki ilişkilerle ilgili bulguların literatürle genellikle tutarlı olduğu görölmüştür. Sürekli öfkeyi açıklamada öfke haksızlığa uğramışlık, incinme, suçluluk ve anlaşılmamışlık duygularının anlamlı katkıları olurken, kullanılmış, aldatılmışlık, çaresizlik ve engelleme duygularının anlamlı katkıları olmamıştır.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç ve öneriler bölümde araştırmanın bulgu ve yorumlarına dayalı olarak ulaşılan sonuçların özetine ve bu sonuçlardan yola çıkarak geliştirilen önerilere yer verilmiştir.

5.1. Sonuçlar

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin affetme (kendilerini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme), bitirilmemiş işler ve öfke değişkenleri arasındaki ilişkilere yönelik olarak şu sonuçlara ulaşılmıştır.

1. Üniversite öğrencilerinin toplam affetme ve affetmenin alt boyutları olan kendini affetme, başkaları affetme durumu affetme düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermemiştir. Kadınlar ve erkekler arasında affetme yönünden bir farklılık bulunmamıştır.
2. Üniversite öğrencilerinde sürekli öfke, cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemiştir.
3. Üniversite öğrencilerinin toplam affetme puanları ve sürekli öfke puanları arasında beklenen yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Toplam affetme ve sürekli öfke arasındaki ilişkinin negatif yönlü ve orta düzeyde olduğu saptanmıştır.
4. Üniversite öğrencilerinin kendini affetme puanları ve sürekli öfke puanları arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilse de bu ilişki istatistiksel bakımdan düşük düzeyde anlamlı bulunmuştur.
5. Üniversite öğrencilerinin başkalarını affetme düzeyleri ve sürekli öfke düzeyleri arasında beklendiği gibi negatif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir.

6. Üniversite öğrencilerinin durumu affetme düzeyleri ve sürekli öfke düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişki istatistiksel bakımdan orta düzeyde anlamlıdır.
7. Kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme alt boyutlarından sürekli öfke ile en fazla ilişki olan alt boyutun başkalarını affetme olduğu belirlenmiştir. İkinci olarak sürekli öfke ile durumu affetmenin son olarak ise kendini affetmenin ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.
8. Üniversite öğrencilerinde sürekli öfkeyi yordayan değişkenler arasında haksızlığa uğramışlık, incinme, suçluluk, anlaşılma yetersizliği yer almıştır. Kullanılmışlık, aldatılmışlık, engellenme ve çaresizliğin ise sürekli öfkeyi yordamadığı tespit edilmiştir.
9. Üniversite öğrencilerinde sürekli öfkenin en önemli yordayıcısının haksızlığa uğrama duygusu olduğu saptanmıştır.
10. Haksızlığa uğramışlık, incinme, suçluluk, anlaşılma yetersizliği değişkenleri tarafından sürekli öfkenin %50'si açıklanmıştır.
11. Keşkekler, uykular ve olumlu olumsuz duyguların ifade edilememesi değişkenlerinin bitirilmemiş işleri ölçmeye yarayan bir yapı oluşturmadığı görülmüştür. İstatistiksel olarak anlamlı ölçümler yapılamadığı için bitirilmemiş işlerle ilgili istatistikler verilere ulaşılabilmiş ve bitirilmemiş işlerin genel affetme düzeyi ve alt boyutları olan kendini affetme, başkalarını durumu affetme ile ilişkilerine bakılmamıştır. İstatistiksel veriler elde edilemediği için bitirilmemiş işlerin sürekli öfke ile ilişkileri de incelenememiştir.

5.2. Öneriler

Aşağıda araştırmada ulaşılan sonuçlara yönelik önerilere yer verilmiştir. Öneriler özellikle psikolojik danışma ve rehberlik bölümü öğrencileri ve uygulayıcıları tarafından göz önünde bulundurulabilir.

5.2.1. Araştırmaya Yönelik Öneriler

1. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde affetme, bitirilmemiş işler ve sürekli öfke ele alınmıştır. İleride yapılacak araştırmalarda çocukluk, ergenlik yetişkinlik ve yaşlılık gibi farklı yaşam dönemlerinde affetme, bitirilmemiş işler ve öfke karşılaştırılabilir.
2. Affetme konusu çok geniş bir kavram olduğu için kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme çalışmalarda tek değişken olarak derinlemesine incelenebilir. Özellikle durumu affetme kavramına ilişkin çalışmaların azlığı göz önünde bulundurularak durumu affetme ile ilgili araştırma yapılabilir.
3. Alanyazındaki çalışmalarda affetmenin öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir olgu olduğu ortaya konmuştur. Üniversitelerde farklı bölümlerde öğrencilerde affetme ve sürekli öfke düzeyleri arasında farklılık olup olmadığı araştırabilir ve affetme düzeyi düşük bölümler ile çalışılabilir. Özellikle affetmenin öğrenilebilir ve model alınabilir bir yapı olduğu düşünüldüğünde eğitim fakültelerindeki öğrencilere affetmeyi içeren bir ders konulabilir.
4. Bitirilmemiş işler Türkiye’de herhangi bir araştırmaya konu olmamıştır. Gestalt terapinin bir kavramı olan bitirilmemiş işlerin oluşumu, gelişimi ve sürdürülmesi açısından nitel araştırmalara ihtiyaç vardır. Ayrıca bitirilmemiş işler bu çalışmada keşkeler, ukteler ve olumlu olumsuz

duyguların ifade edilmesi maddeleri ile ölçülemediği için bitirilmemiş işlerle ilgili bir ölçek geliştirilebilir.

5. Kendini affetme öfke ile negatif yönlü düşük bir ilişkiye sahip olmuştur. Kendini affetmeyle daha güçlü ilişkili olabilecek suçluluk, özgüven, benlik saygısı ve pişmanlık değişkenleri araştırılabilir.
6. Öfke İfade Tarzları ölçeğinden yararlanılarak öfke içte, öfke dışta ve öfke kontrolü boyutlarının regresyon analizi ile affetme üzerindeki ilişkisi ele alınabilir.
7. Affetme bitirilmemiş işler ve öfke konuları araştırılırken araştırılmasının anlamlı olduğu düşünülen bazı konular olmuştur. Bu konular şu şekilde özetlenebilir. Affetmenin aile tarafından hangi düzeyde öğretilbildiği, affetmenin anne babanın affetmeye bakış açısı ile çocuğun bakış açısı arasındaki benzerlikler saptanabilir. Türkiye de deprem, sel, yangın gibi doğal afetlerde maddi manevi zarar görmüş yakınlarını kaybetmiş kişilerin durumu affetmeleri üzerine çalışmalar yürütülebilir. Bunun yanı sıra affetme ile ilgili araştırmalar yapılırken affedilmesi daha zor durumlar (afet, kriz ve travmalar) ile daha basit düzeydeki durumların affetme düzeyleri, olanakları, gereklilikleri karşılaştırmalı olarak ele alınabilir.
8. Üniversite öğrencilerinde affetme ve öfke düzeylerinde cinsiyete göre farklılıklar gözlenmemiştir. Lise, ortaokul ve ilkokul mezunu kişilerin affetme ve öfkelerinde cinsiyet açısından anlamlı fark olup olmadığı araştırılabilir. Ayrıca farklı sosyokültürel yapılarda affetmenin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılabilir. Bunun yanında bitirilmemiş işlerin öfke ve affetmeyle ilişkisi olduğu düşünülmektedir. Geliştirilecek bitirilmemiş işler ölçeği ile affetme öfke ve bitirilmemiş işler arasındaki ilişkiler incelenebilir.

9. Bu araştırmada üniversite öfkeleri ile ilişkili olabilecek duygular araştırılmış haksızlığa uğrama, incinme suçluluk ve anlaşılmamışlık duygularının öfkeyi yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Öfkenin hangi duygular tarafından yordandığı ile ilgili çalışmalar değersizlik, yetersizlik, umutsuzluk gibi farklı duygular ele alınarak tekrarlanabilir.

5.2.2. Uygulamaya Dönük Öneriler

1. Affetme ve bitirilmemiş işler ve öfke konuları ile ilgili üniversitelerde seminerler düzenlenebilir, öğrencilere bu konularla ilgili farkındalık kazandırılabilir.
2. Bireylerin affetmeden ne anladıkları ile ilgili grup çalışmaları yürütülebilir. Affetmenin ne olduğu sorusu sorularak affetme kelimesinden algılanan özellikler belirlenebilir. Böylece affetmenin, unutmaya görmezden gelme gibi kavramlarla farkı ortaya konup doğru affetme üzerinde çalışılabilir.
3. Psikolojik danışma yaparken uygulayıcılar kendini, başkalarını ve durumu affetme üzerinde durabilir. Danışmanın affedemediği kişilerin ya da durumların, öfke ile ilişkisi ortaya konulabilir. Psikolojik danışma sırasında affetme, bitirilmemiş işler ve öfke ile ilgili psikolojik danışman kendini açma ve model olmayı kullanarak danışana yardımcı olabilir.
4. Kendini affetme ile ilgili psiko eğitsel çalışmaların eksikliği dikkat çekici olmuştur. Bireylerin, kendine yönelik öfke, yetersizlik ve suçluluk gibi olumsuz duygularından saklanamayacağı ve bu duyguların kişinin psikolojik sağlığını olumsuz etkileyeceği göz önünde bulundurulduğunda bireysel ve grupla psikolojik danışmalarının önemi büyüktür. Özellikle kendini affetme içsel bir süreçtir. Bireysel psikolojik danışmalarda danışanın kendini affedemediği durumlarda, hatalarını kabul edip onlarla yüzleşmesi, kendini geliştirmesi ve benlik saygısının artırılması hedef alınabilir. Bunun yanında özellikle kişiler arası ilişkilerin önemli olduğu

grupla psikolojik danışmada, başkalarını affetme davranışında grupla psikolojik danışma yaşantısının günlük yaşantının küçük bir örneği olma özelliğinden faydalanabilir.

5. Affetme, bitirilmemiş işler ve sürekli öfkenin birlikte ele alındığı psikoeğitsel program hazırlanabilir. Bu psikoeğitsel programlarda ve grup çalışmalarında affetmenin artırılarak öfkenin ve bitirilmemiş işlerin azaltılması amaçlanabilir. Bu çalışmalarda öfkeyi oluşturan birincil duygular üzerinde durulabilir. Öğrenciler bu grup çalışmasında öfkeliyim çünkü haksızlığa uğradım, öfkeliyim çünkü incindim gibi cümlelerle öfkelerini anlatabilirler.

6. Psikolojik danışmada bitirilmemiş işleri ele almak, Gestalt terapinin tekniklerini kullanarak bitirilmemiş işleri bitirmeye çalışmak danışanların bir olaya takılıp kalarak ve anı yaşamasını engelleyerek hayata olumsuz bir algıyla bakmasını ve bitirilmemiş işleri yüzünden affedemediği durumlar varsa affetmesini sağlamak danışanların psikolojik danışmadan elde ettiği faydayı artırabilir. Ayrıca psikolojik danışmada öfkeyi tanımak, kişinin öfkesini bastırmadan savunma mekanizmalarının ele alınması bitirilmemiş işlerin ortaya konması ve bitirilmesinin sağlanması açısından önemlidir. Öfkeyi yaşatan güçleri tanımak ve günlük yaşamda ne gibi etkilerinin olduğunu anlamak, kişinin yeni başlangıcı için gereklidir.

Bu bölümde sonuç ve önerilere yer verilmiştir. Sonuçlar özetlenmiş, sonuçlardan yola çıkılarak araştırmacılara ve uygulayıcılara önerilerden söz edilmiştir. Affetme, öfke ve bitirilmemiş işler ile ilgili yapılacak araştırma ve çalışmaların bireylerin psikolojik sağlıkları üzerinde olumlu katkılar sağlayacağı düşünülmüştür.

KAYNAKÇA

- Ağaoğlu, C. (2012). *Cinsiyetleri farklı üniversite ikinci sınıf öğrencilerinin iyilik hali boyutlarına göre özyeterlik ve sürekli öfkelerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Akın, M., Özdevecioğlu, M. ve Ünlü, O. (2012). Örgütlerde intikam niyeti ve affetme eğiliminin çalışanların ruh sağlıkları ile ilişkisi. *Amme İdaresi Dergisi*, 45(1), 77-97.
- Al-Mabuk, R .H., Enright, R. D., & Cardis, P.A. (1995). Forgiveness education with love-deprived late adolescents. *Journal of Moral Education*, 24, 427–444.
- Alp, D. ve Ercan, L. (2011). *Öğretmenlerin yıldırımaya maruz kalma ile affetme düzeylerinin incelenmesi*. XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı Ege Üniversitesi İzmir, 3-5 Ekim 2011. . [Çevrim-içi: http://www.pegem.net/Akademi/kongrebildiri_detay.aspx?id=134048 , Erişim tarihi: 4Temmuz 2017.]
- Alpay, A. (2009). *Yakın ilişkilerde bağışlama: Bağışlamanın bağlanma, benlik saygısı, empati ve kıskançlık değişkenleri yönünden incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ashton, M. C., Paunonen, S. V., Helmes, E., & Jackson, D. N. (1998). Kin altruism, reciprocal altruism, and the Big Five personality factors. *Evolution and Human Behavior*, 19, 243–255.
- Asıcı, E. (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Aşçıoğlu-Önal, A. (2014). *Bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon düzeyinin affetmeyi yordama gücünün incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aydın, B. (2005). *Çocuk ve ergen psikolojisi*. (5. baskı).Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Aslan, G. A. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme davranışları, yaşam doyumları ve sürekli öfke düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Babaoğlu, E. (2007). Aday öğretmenlerde öfke. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(14), 30-36.

- Balkaya, F. ve Şahin, N. H. (2003). Çok Boyutlu Öfke Ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 192-202.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Bauer, L., Duffy, J., Fountain, E., Halling, S., Holzer, M., Jones, E., Leifer, M. & Rowe, J. O. (1992). Exploring self-forgiveness. *Journal of Religion and Health*, 31(2), 149-160.
- Baumeister, R. R., Exline, J. J., & Sommer, K. L. (1998). The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. In E. L. Worthington, Jr. (Eds.). *Dimensions of forgiveness*, 79-104. Radnor, PA: Templeton Foundation Press.
- Barber, L., Maltby, J., & Macaskill, A. (2005). Angry memories and thoughts of revenge: The relationship between forgiveness and anger rumination. *Personality and Individual Differences*, 39(2), 253-262.
- Baskin, T. W., & Enright, R. D. (2004). Intervention studies on forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Counseling & Development*. 82, 79–90.
- Beck, A.T. (2005), *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar* (A, Türkcan, Çev.) İstanbul: Litera Yayın, İstanbul. (1979).
- Bentley, T., & Clayton, S. (2005). *Gestalt a philosophy for change*. [Çevrim-içi: http://www.suecongram.co.uk/03_Downloads/papers/Gestalt_Philosophy.pdf, Erişim tarihi: 17 Aralık 2016.]
- Beutler, L. E., Engle, D., Oro-Beutler, M. E., & Daldrup, R. (1986). Inability to express intense affect: A common link between depression and pain? *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 752–759.
- Berry, J. W., Worthington, E. L., Jr., Parrott, L. III, O'Connor, L. E., & Wade, N. G. (2001). Dispositional forgivingness: Development and construct validity of the Transgression Narrative Test of Forgivingness (TNTF). *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1277–1290.
- Biaggio, M. K. (1989). Sex differences in behavioral reactions to provocation of anger. *Psychological Reports*, 64(1), 23-26.
- Bilge, F. (1996). *Danışandan hızalan ve bilişsel-davranışçı yaklaşımlarla yapılan grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin kızgınlık düzeyleri üzerindeki etkileri*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Bilge, F. (1997). Eğitim bilimleri öğrencilerinin sürekli kızgınlık düzeyleri ve kızgınlıklarını ifade biçimlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(13), 75-80.
- Blum, P. (2001). *A teacher's guide to anger management*. London: Routledge Falmer.
- Boon, S. D., & Sulsky, L. M. (1997). Attributions of blame and forgiveness in romantic relationships: A policy-capturing study. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12(1), 19-44.
- Bozkurt, S. (2006). *Temas biçimleriyle bağlanma stilleri ve kişilerarası şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bugay, A. (2010). *Investigation of social-cognitive, emotional and behavioral variables as predictors of self-forgiveness*. (Unpublished Doctoral Dissertation). Middle East Technical University, Ankara.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2012). Affetme artırılabilir mi?: Affetmeyi geliştirme grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 96-106.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2016). Hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetmeyi yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 8-17.
- Brown, R. P. (2003). Measuring individual differences in the tendency to forgive: Construct validity and links with depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 759-771.
- Clarkson, P. (1991). *Gestalt counselling in action*. London: Sage Publications.
- Cohen, A. (2003). Gestalt therapy and post-traumatic stress disorder: Theory and the challenge. *Gestalt Review*, 7(1), 45-55.
- Coleman, P. W. (1998). The process of forgiveness in marriage and the family. In R. D. Enright & J. North (Eds.). *Exploring forgiveness*, 75-94. Madison, WI: University of Wisconsin Press.
- Couper, D. (1998). Forgiveness in the community: Views from an Episcopal priest and former chief of police. In R. D. Enright & J. North (Eds.). *Exploring forgiveness*, 139-161. Madison, WI: University of Wisconsin Press.

- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (T, Ergene, Çev.) Ankara: Mentis Yayıncılık. (2005).
- Corey, G. (2000). *Theory & practice of group counseling* (5th ed.). USA: Wadsworth/Thomson Learning.
- Coyle, C. T., & Enright, R. D. (1997). Forgiveness intervention with postabortion men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 65*(6), 1042-1045.
- Cuğ, F. D. (2015). *Self-forgiveness, self-compassion, subjective vitality, and orientation to happiness as predictors of subjective well-being*. (Unpublished Doctoral Dissertation). Middle East Technical University, Ankara.
- Crump, L. D. (1984). Gestalt therapy in the treatment of Vietnam veterans experiencing PTSD symptomatology. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 14*, 90-98.
- Çardak, M. (2012). *Affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Çoklar, I. ve Dönmez, A. (2014). Kişiler Arası İlişkilerde Bağışlama Üzerine Bir Gözden Geçirme. *Nesne, 2* (4), 33-54.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Çolak, T. S. (2014). *Affetme esnekliği kazandırmada logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışmanın etkililiği*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Daş, C. (2014). *Gestalt terapi*. (5.baskı). Ankara: HYB Basım Yayın.
- Davenport, D. S. (1991). The functions of anger and forgiveness: Guidelines for psychotherapy with victims. *Psychotherapy, 28*, 140-144.
- Day, L., & Maltby, J. (2005). Forgiveness and social loneliness. *The Journal of Psychology, 139*(6), 553-555.
- Deffenbacher J. L. (1999). Cognitive behavioral conceptualization and treatment of anger. *J Clin Psychol, 55*(3), 295-309.
- Deffenbacher, J. L., Story, D. A., Stark, R. S., Hogg, J. A., & Brandon, A. D. (1987). Cognitive-relaxation and social skills interventions in the treatment of general anger. *Journal of Counseling Psychology, 34*(2), 171-176.

- Del Vecchio, T., & O'Leary, K. D. (2004). Effectiveness of anger treatments for specific anger problems: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 24*(1), 15-34.
- Demirci Danışık, N. (2005). *Ergenlerin sürekli öfke, öfke ifade tarzları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- DiBlasio, F. A., & Proctor, J. H. (1993). Therapists and the clinical use of forgiveness. *American Journal of Family Therapy, 21*(2), 175-184.
- Dickey, W. J. (1998). Forgiveness and crime: The possibilities of restorative justice. In R. D. Enright & J. North (Eds.). *Exploring forgiveness*, 106-120. Madison, WI: University of Wisconsin Press.
- Doran, J. M., Kalayjian, A., Toussaint, L., & DeMucci, J. (2012). The relationship between trauma and forgiveness in post-conflict Sierra Leone. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 4*(6), 614-623.
- Eagly, A. H., & Steffen, V. (1986). Gender and aggressive behavior: A meta-analytic review of the social psychological literature. *Psychological Bulletin, 100*, 309-330.
- Eaton, J., & Struthers, C. W. (2006). The reduction of psychological aggression across varied interpersonal contexts through repentance and forgiveness. *Aggressive Behavior, 32*(3), 195-206.
- Eaton, J., Struthers, C. W., & Santelli, A. G. (2006). Dispositional and state forgiveness: The role of self-esteem, need for structure, and narcissism. *Personality and Individual Differences, 41*(2), 371-380.
- Edmondson, C. B., Conger, J. C., & Conger, A. J. (2007). Social skills in college students with high trait anger. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*(5), 575-594.
- Elkin, N. ve Karadağlı, F. (2016). Üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi, 21*(1), 64-71.
- Ellis, A. (1977). Psychotherapy and the value of a human being. In A. Ellis and R. Grieger (Eds). *Handbook of Rational-Emotive Therapy*, 99-112. New York, Springer Press.
- Emmons, R. A. (2000). Is spirituality an intelligence? Motivation, cognition, and the psychology of ultimate concern. *The International Journal for the Psychology of Religion, 10*(1), 3-26.
- Enright, R. D., Santos, M. J., & Al-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forgiver. *Journal of Adolescence, 12*(1), 95-110.

- Enright, R. D., & The Human Development Study Group. (1991). The moral development of forgiveness. In W. M. Kurtines & J. L. Gewirtz (Eds.). *Handbook of moral behavior and development*, 123–152. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Enright, R. D., & The Human Development Study Group (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40, 107-146.
- Enright, R. D., & Coyle, C. T. (1998). Researching the process model of forgiveness within psychological interventions. In E. L. Worthington, Jr. (Eds.). *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives*, 139–161. Randor, PA: Templeton Foundation Press.
- Enright, R. D., Freedman, S. ve Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. In R. D. Enright ve J. North (Eds.). *Exploring forgiveness*, 46-62. Madison, WI: University of Wisconsin Press.
- Enright, R. D., & Kittle, B. A. (1999). Forgiveness in psychology and law: The meeting of moral development and restorative justice. *Fordham Urban Law Journal*, 27(5) 1621-1631.
- 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. (2001). *Forgiveness is a choice: A step-by-step process for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Erskine, R. G. (2014). What do you say before you say good-bye? The psychotherapy of grief. *Transactional Analysis Journal*, 44(4), 279-290.
- Exline, J. J., Yali, A. M. & Lobel, M. (1999). When God disappoints difficulty forgiving God and its role in negative emotion. *Journal of Health Psychology*, 4(3), 365-379.
- Exline, J. J., & Baumeister, R. F. (2000). Expressing forgiveness and repentance: Benefits and barriers. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.). *Forgiveness: Theory, research, and practice*, 133–155. New York: Guilford Press.
- Exline, J.J., Baumeister, B.J., Bushman, B.J., Campbell, W.K., & Finkel, E.J. (2004). Too proud to let go: Narsissistic entitlement as a barrier to forgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(6), 894- 912.

- Exline, J. J., & Martin, A. (2005). Anger toward God: A new frontier in forgiveness research. In E. L. Worthington, Jr. (Eds.). *Handbook of forgiveness*, 73-88. New York: Routledge.
- Fehr, R., Gelfand, M. J., & Nag, M. (2010). The road to forgiveness: A meta-analytic synthesis of its situational and dispositional correlates. *Psychological Bulletin*, 136(5), 894.
- Fincham, F. D. (2000). The kiss of porcupiness: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships*, 7, 1-23.
- Fincham, F. D., Hall, J., & Beach, S. R. (2006). Forgiveness in marriage: Current status and future directions. *Family Relations*, 55(4), 415-427.
- Fitzgibbons, R. P. (1986). The cognitive and emotive use of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy*, 23, 629-633.
- Fitzgibbons, R. (1998). Anger and the healing power of forgiveness: A psychiatrist's view. In R. D. Enright ve J. North (Eds.). *Exploring forgiveness*, 63-74. Madison, WI: University of Wisconsin Press.
- Flanigan, B. (1998). Forgivers and the unforgivable. In R. D. Enright ve J. North (Eds.). *Exploring forgiveness*, 95-105. Madison, WI: University of Wisconsin Press.
- Freedman, S.R., & Enright, R.D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 983-992.
- Freedman, S., Enright, R. D., & Knutson, J. (2005). A progress report on the process model of forgiveness. In E. L. Worthington, Jr. (Eds.). *Handbook of forgiveness*, 393-406. New York: Routledge.
- Gassin, E. A., Enright, R. D., & Knutson, J. A. (2005). Bringing peace to the central city: Forgiveness education in Milwaukee. *Theory Into Practice*, 44(4), 319-328.
- Gazda, G. M. (1995). *Human relations development*. Boston: Simon and Schuster Company.
- Gençtan, E. (1999), *İnsan olmak*. (20. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gisi, T. M., & D'Amato, R.C. (2000). What factors should be considered in rehabilitation: Are anger, social desirability, and forgiveness related in adults with traumatic brain injuries? *International Journal of Neuroscience*, 105,121-133.

- Gordon, T. (2016). *Etkili ana baba eğitimi*. (12. baskı). (E, Aksay, B, Özkan, Çev.) İstanbul. Mavi Ağaç Kültür Sanat Yayıncılık. (1970).
- Gündüz, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde affetmeyi yordayan değişkenlerin belirlenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Greenberg, L., Elliott, R., & Lietaer, G. (1994). Research on experiential psychotherapies. In Bergin, A. E. & Garfield, S. L. (Eds.). *Handbook of psychotherapy and behavior change*, 509 - 539. New York: Wiley.
- Greenberg, L. S., & Foerster, F. S. (1996). Task analysis exemplified: The process of resolving unfinished business. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(3), 439-446.
- Greenberg,, L. S., & Rice, L. N. (1997). Humanistic approaches to psychotherapy. In P. L. Wachtel & S. B. Messer (Eds.). *Theories of psychotherapy: Origins and evolution*, 97–129. Washington, DC: American Psychological Association.
- Greenberg, L. S., & Safran, J. D. (1989). Emotion in psychotherapy. *American Psychologist*, 44(1), 19-28.
- Greenberg, L. S., & Malcolm, W. (2002). Resolving unfinished business: Relating process to outcome. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(2), 406-416.
- Greenberg, L. J., Warwar, S. H., & Malcolm, W. M. (2008). Differential effects of emotion-focused therapy and psychoeducation in facilitating forgiveness and letting go of emotional injuries. *Journal of Counseling Psychology*, 55(2), 185-196.
- Halisdemir, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, kendini affetme düzeyleri ve geçmişe yönelik anne kabul red algıları arasındaki ilişkiler*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 621–637.
- Hargrave, T. D. (1994). Families and forgiveness: A theoretical and therapeutic framework. *The Family Journal*, 2(4), 339-348.
- Hargrave, T. D., & Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 2, 41-62.

- Harris, A. H. S., & Thoresen, C. E. (2005). Forgiveness, unforgiveness, health, and disease. In E. L. Worthington Jr. (Eds.). *Handbook of forgiveness*, 321–334. New York: Routledge.
- Harris, A. H., Luskin, F., Norman, S. B., Standard, S., Bruning, J., Evans, S., & Thoresen, C. E. (2006). Effects of a group forgiveness intervention on forgiveness, perceived stress, and trait-anger. *Journal of clinical psychology*, 62(6), 715-733.
- Harris, A. H., Thoresen, C. E., & Lopez, S. J. (2007). Integrating positive psychology into counseling: Why and (when appropriate) how. *Journal of Counseling & Development*, 85(1), 3-13.
- Hill, E. W. (2001). Understanding forgiveness as discovery: *Implications for marital and family therapy*. *Contemporary Family Therapy*, 23(4), 369-384.
- Hirsch, J. K., Webb, J. R., & Jeglic, E. L. (2011). Forgiveness, depression, and suicidal behavior among a diverse sample of college students. *Journal of Clinical Psychology*, 67(9), 896-906.
- Hebl, J., & Enright, R. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy*, 30, 658–667.
- Holmgren, M. R. (1998). Self-forgiveness and responsible moralagency. *The Journal of Value Inquiry*, 32(1), 75-91.
- Hope, D. (1987). The healing paradox of forgiveness. *Psychotherapy*, 24(2), 240-244.
- Jakops E, Fischer A., & Manstead A. (1997). Emotional experience as a function of social context: The role of the other. *Journal of Nonverbal Behavior*, 21, 103-130.
- Kalaycı, Ş. (2010). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistikteknikleri*. (5. Baskı). Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Kaminer, D., Stein, D. J., Mbanga, I., & Zungu-Dirwayi, N. (2001). The truth andreconciliation commission in South Africa: Relation to psychiatric status and forgiveness among survivors of human rights abuses. *The British Journal of Psychiatry*, 178(4), 373-377.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (24. Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Karataş, Z. (2008). Lise öğrencilerinde öfke ve saldırganlık. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(3), 277-294.

- Karremans, J. C., Van Lange, P. A., & Holland, R. W. (2005). Forgiveness and its associations with prosocial thinking, feeling, and doing beyond the relationship with the offender. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(10), 1315-1326.
- Kassinove, H., & Tafrate, R. C. (2002). *Anger management: The complete treatment guidebook for practitioners*. Atascadero, CA: Impact Publishers.
- Kaya, F. (2015). *Üniversite öğrencilerinin affetme ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki: Duygusal zekanın aracı rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kısaç, İ. (1997). *Üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Konstam, V., Holmes, W., & Levine, B. (2003). Empathy, selfism, and coping as elements of the psychology of forgiveness: A preliminary study. *Counseling and Values*, 47(3), 172-183.
- Koutsos, P., Wertheim, E. H., & 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(2), 337-348.
- Kopper, B. A. (1993). Role of gender, sex role identity, and type a behavior in anger expression and mental health functioning. *Journal of Counseling Psychology*, 40(2), 232-237.
- Korb, M. P., Gorrell, J., & Van De Riet, V. (1989). *Gestalt therapy: Practice and theory*. New York: Pergamon Press.
- Köknel, Ö. (2000). *Bireysel ve toplumsal şiddet*. (2. baskı). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köksal, F. Ve Gençdoğan, B. (2007). Depresif olanlar ile olmayanların suçluluk, utanç ve öfke tarzlarının incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(1), 163-175.
- Krause, N. & Ingersoll-Dayton, B. (2001). Religion and the process of forgiveness in late life. *Review of Religious Research*, 42, 252-276.
- Larsen, E & Hegarty, C. L. (1997). *Öfkeden affetmeye*. (E. Besin, Çev.) Ankara: Repro Nokta-Erek Yayınları.

- Lin, W. F., Mack, D., Enright, R. D., Krahn, D., & Baskin, T. W. (2004). Effects of forgiveness therapy on anger, mood, and vulnerability to substance use among inpatient substance-dependent clients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 72*(6), 1114-1121.
- Lin, W. N., Enright, R. D., & Klatt, J. S. (2013). A forgiveness intervention for Taiwanese young adults with insecure attachment. *Contemporary Family Therapy, 35*(1), 105-120.
- Luskin, F. (2002). *Forgive for good*. New York, NY: HarperCollins.
- Macaskill, A., Maltby, J., & Day, L. (2002). Forgiveness of self and others and emotional empathy. *The Journal of Social Psychology, 142*(5), 663-665.
- Malcolm, W. M. (1999). *Relating process to outcome in the resolution of unfinished business in process experiential psychotherapy*. (Unpublished Doctoral Dissertation). Graduate Program in Psychology, York University North York, Ontario.
- Maltby, J., Macaskill, A., & Day, L. (2001). Failure to forgive self and others: A replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability and general health. *Personality and Individual Differences, 30*(5), 881-885.
- Mauger, P., Perry, J., Freeman, T., Grove, D., McBride, A., McKinney, K. (1992). The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity, 11*, 170-180.
- McCullough, M. E., Exline, J. J. and Baumeister, R. F. (1998). An annotated bibliography of research on forgiveness and related concepts. In E. Worthington (Eds.). *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives*, 193-317. Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington Jr, E. L., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of personality and social psychology, 75*(6), 1586-1603.
- McCullough, M. E., Worthington Jr, E. L. ve Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(2), 321-336.
- McCullough, M.E., & Worthington, E.L. (1999). Religion and the forgiving personality. *Journal of Personality, 67*, 1141-1164.
- 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., Pargament, K.I., & Thoresen, C.E. (2000). The Psychology of forgiveness. In M.E. McCullough, K.I. Pargament & C.E. Thoresen (Eds.). *Forgiveness: theory, research and practice*, 1-14. New York: Guilford Press.
- McCullough, M. E., (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it? *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 194-197.
- McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D., & Johnson, J. L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(5), 601-610.
- McCullough, M. E., & 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(11), 1556-1573.
- Miller, A. J., Worthington Jr, E. L., & McDaniel, M. A. (2008). Gender and forgiveness: A meta-analytic review and research agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(8), 843-876.
- Molaei, B. (2015). *Birey odaklı grupla psikolojik danışmanın Gestalt temas engelleri ve fonksiyonel olmayan tutumları üzerine etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Mullet, E., Neto, F., & Riviere, S. (2005). Personality and its effects on resentment, revenge, and forgiveness and on self-forgiveness. In E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness*, 159–182. New York: Routledge.
- Nazik, B. (2003). *Çocuk ruh sağlığı*. İstanbul: Ya-Pa Yayıncılık.
- Neto, F., & Mullet, E. (2004). Personality, self-esteem, and self-construal as correlates of forgivingness. *European Journal of Personality*, 18(1), 15-30.
- North, J. (1987). Wrongdoing and forgiveness. *Philosophy*, 62(242), 499-508.
- Oman, D., Shapiro, S. L., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). Meditation lowers stress and supports forgiveness among college students: A randomized controlled trial. *Journal of American College Health*, 56(5), 569-578.
- O'leary, E., & Nieuwstraten, I. M. (1999). Unfinished business in gestalt reminiscence therapy: A discourse analytic study. *Counselling Psychology Quarterly*, 12(4), 395-411.
- Özer, A. K. (2013). *"Ben" değeri tiryakiliği: Duygusal gerilimle baş edebilmenin yolları*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

- Özgün, S. (2010). *The predictors of the traumatic effect of extramarital infidelity on married women: Coping strategies, resources, and forgiveness*. (Unpublished Master Dissertation). Middle East Technical University, Ankara.
- Özmen, A. (2006a). Öfke: Kuramsal yaklaşımlar ve bireylerde öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(1), 39-56.
- Özmen, A. (2006b). Öfkeyle başa çıkma eğitiminin ve etkileşim grubu uygulamasının içe yönelik öfke üzerindeki etkisi. *CÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 30(2), 175-185.
- Paivio, S. C., & Greenberg, L. S. (1995). Resolving "unfinished business": Efficacy of experiential therapy using empty-chair dialogue. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(3), 419-425.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping*. New York, NY: Guilford Press.
- Pargament, K. I., & Rye, M. S. (1998). Forgiveness as a method of religious coping. In E. L. Worthington (Eds.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research & theological perspectives*, 59–78. Radnor, PA: Templeton Foundation Press.
- Park, Y. O., & Enright, R. D. (1997). The development of forgiveness in the context of adolescent friendship conflict in Korea. *Journal of Adolescence*, 20(4), 393-402.
- Park, J. H., Enright, R. D., Essex, M. J., Zahn-Waxler, C., & Klatt, J. S. (2013). Forgiveness intervention for female South Korean adolescent aggressive victims. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 34(6), 268-276.
- Perls, E., Hefferline, R., & Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy*. New York: Dell.
- Polster, E., & Polster, M. (1973). *Gestalt therapy integrated: Contours of theory and practice*. New York: Brunner/Mazel.
- Rye, M. S., Pargament, K. I., Ali, M. A., Beck, G. L., Dorff, E.N., & Hallisey, C. (2000). Religious perspectives on forgiveness. In M.E. McCullough, K. I. Pargament ve C.E. Thoresen (Eds.). *Forgiveness: Theory, research and practice*, 17-41. NY: Guilford Press.
- Rye, M. S., & Pargament, K. I. (2002). Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wounded heart? *Journal of Clinical Psychology*, 58, 419–441.
- Sarı, E. (2014). Effects of forgiveness on self actualization. *Elementary Education Online*, 13(4), 1493-1501.

- Saticı, S. A. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme, intikam, sosyal bağlılık ve öznel iyi oluşları: Farklı yapısal modellerin denenmesi üzerine bir araştırma*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Scobie, E. D., & Scobie, G. E. W. (1998). Damaging events: The perceived need for forgiveness. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 28(4), 373-401.
- Servaty-Seib, H. L. (2004). Connections between counseling theories and current theories of grief and mourning. *Journal of Mental Health Counseling*, 26(2), 125-145.
- Seybold, K. S., Hill, P. C., Neuman, J. K., & Chi, D. S. (2001). Physiological and psychological correlates of forgiveness. *Journal of Psychology and Christianity*, 20, 250-259.
- Shahar, B., Carlin, E. R., Engle, D. E., Hegde, J., Szepsenwol, O., & Arkowitz, H. (2012). A pilot investigation of emotion-focused two-chair dialogue intervention for selfcriticism. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 19(6), 496-507.
- Sills, C., Fish, S. & Lapworth, P. (1998). *Gestalt counselling*. United Kingdom: Winslow Press.
- Soylu, B. (2010). *Psikolojik ve sosyal dışlanma ile sosyal reddedilme kavramları arasındaki farklılıkların saldırganlık temelinde incelenmesi: Cinsiyet, bağışlayıcı kişilik ve negatif duygulanımın rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2), 19-27.
- Subkoviak, M. J., Enright, R. D., Wu, C., & Gassin, E. A. (1995). Measuring interpersonal forgiveness in late adolescence and middle adulthood. *Journal of Adolescence*, 18, 641-655.
- Spielberger, C.D., Crane, R.S., Kearnes, W.D., Pellegrin, K.L., & Rickman, R.L. (1991). Anger and anxiety in essential hypertension. In C.D. Spielberger, I.G. Sarason, Z. Kulcsar, & G.L. Van Heck, (Eds.). *Stress and emotion: Anxiety, anger, and curiosity*, 265-279. New York: Hemisphere.
- Spielberger, C.D., Jacobs, G. Russel, F.S., and Crane, R.S. (1983) Assessment of anger: The State Trait Anger Scale. In J.N. Butcher, and C.D. Spielberger (Eds.). *Advances in Personality Assessment*, 2, 159-187.
- Spielberger, C. D., Reheiser, E. C., & Sydeman, S. J. (1995). Measuring the experience, expression, and control of anger. In H. Kassonov (Ed.), *Anger disorders: Definition, diagnosis, and treatment*, 49-67. Washington, DC: Taylor & Francis.

- Spielberger, C. D. (1988). State-trait expression inventory. Psychological Assessment Resources, Odessa, FL.
- Strelan, P. (2007). Who forgives others, themselves, and situations? The roles of narcissism, guilt, self-esteem, and agreeableness. *Personality and Individual Differences*, 42(2), 259-269.
- Şahin, N. H. (1997). Öfke: O sizi kontrol edeceğine siz onu kontrol edin. *Türk Psikoloji Bülteni*, 3(7), 79-85.
- Şahin, H. (2005). Öfke ve öfke denetiminin kuramsal temelleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(10), 1-22.
- Şamatacı, G. (2003). Romantik ilişkilerde affetme: Transaksiyonel analiz ego durumları açısından bir inceleme. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tangney, J. P., Boone, A. L., & Dearing, R. (2005). Forgiving the self: Conceptual issues and empirical findings. In J. Everett L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness*, 143-158. New York, NY: Routledge.
- Tambağ, H. (2004). *Aileleri ile birlikte ve yetiştirme yurtlarında yaşayan adölesanların öfke ifade etme biçimleri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tangney, J. P., Wagner, P. E., Hill-Barlow, D., Marschall, D. E., & Gramzow, R. (1996). Relation of shame and guilt to constructive versus destructive responses to anger across the lifespan. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(4), 797-809.
- Tavris, C. (1982). Anger defused. *Psychology Today*, 16(11), 25-35.
- Taysi, E. (2007). *İkili ilişkilerde bağışlama: İlişki kalitesi ve yüklemelerin rolü*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- TDK (Türk Dil Kurumu) (2016). Büyük Türkçe sözlük: Güncel Türkçe sözlük. [Çevrim-içi :http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.59bacf63cfee41.86405971, Erişim tarihi: 13 Aralık 2016.]
- Tekinalp, B. E. ve Terzi, Ş. (2012). Terapötik bir araç olarak bağışlama: İyileştirici etken olarak bağışlama olgusunun psikolojik danışma sürecinde kullanımı. *Eğitim ve Bilim*, 37(166), 14-24.
- Temoshok, L. R., & Chandra, P. S. (2000). The meaning of forgiveness in a specific situational and cultural context: Persons living with HIV/AIDS in India. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.). *Forgiveness: Theory, research, and practice*, 41-64. New York: Guilford.

- Thomas, S. P., & Williams, R. L. (1991). Perceived stress, trait anger, modes of anger expression, and health status of college men and women. *Nursing Research, 4*, 303-307.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N. & Billings, L. S. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality, 73*, 313-359.
- Tønnesvang, J., Sommer, U., Hammink, J., & Sonne, M. (2010). Gestalt therapy and cognitive therapy—Contrasts or complementarities? *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 47*(4), 586-602.
- Törestad, B. (1990). What is anger provoking? A psychophysical study of perceived causes of anger. *Aggressive Behavior, 16*(1), 9-26.
- Tutu, D. (1998). Foreword: Without Forgiveness There Is No Future. In R. D. Enright & J. North (Eds.). *Exploring forgiveness*, Madison, WI: University of Wisconsin Press.
- Walker, D. F., & Gorsuch, R. L. (2002). Forgiveness within the Big Five personality model. *Personality and Individual Differences, 32*, 1127–1137.
- Williams, H., Edgerton, N. & Palmer, S. (2010). Cognitive behavioural coaching. In E. Cox, T. Bachkirova & D. Clutterbuck (Eds.). *The complete handbook of coaching*, 37–53. London: Sage.
- Witchel, R. (1973). Gestalt therapy: Development, theory, and techniques. [Çevrim-içi: <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED082090.pdf>, Erişim tarihi: 27 Aralık 2016.]
- Witvliet, C. V., Ludwig, T. E., & Bauer, D. J. (2002). Please forgive me: Transgressors' emotions and physiology during imagery of seeking forgiveness and victim responses. *Journal of Psychology and Christianity, 21*, 219-233.
- Worthington, E. L. (1998). An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *Journal of Family Therapy, 20*, 59-76.
- Worthington Jr, E. L., & Wade, N. G. (1999). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology, 18*(4), 385-418.
- Worthington, E. L., Jr. (2000). Is there a place for forgiveness in the justice system? *Fordham Urban Law Journal, 27*, 1721–1734.

- Worthington Jr, E. L., Kuruşu, T. A., Collins, W., & Berry, J. W. (2000). Forgiving usually takes time: A lesson learned by studying interventions to promote forgiveness. *Journal of Psychology and Theology*, 28(1), 3-20.
- Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3), 385-405.
- Worthington, E.L., Jr. (2005). Initial questions about the art and science of forgiving. In E.L. Worthington Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness*, 1–14. New York: Routledge.
- Worthington, E. L., Jr. (2006). *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*. New York, NY: Routledge.
- Worthington Jr, E. L. (2009). *Forgiving and reconciling: Bridges to wholeness and hope*. Downers Grove: InterVarsity Press.
- Voltan, N. (1980). *Grupla atılganlık eğitiminin bireylerin atılganlık dőzeylerine etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Őniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitőső, Ankara.
- Voltan-Acar, N. (2004). *Grupla psikolojik danışma: Alıőtırmalar deneyler* (2. baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Voltan Acar, N. (2009). *Ne kadar farkındayım? Gestalt terapi*. (3. baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Yıldırım, A. (2009). *Bağlanma stilleri ile bağışlama arasındaki ilişkide sorumluluk yőklemelerinin aracı rolő*. (Yayımlanmamış Yőksek Lisans Tezi). Hacettepe Őniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitőső, Ankara.

EKLER DİZİNİ

EK 3. ÖLÇEK KULLANMA İZİNLERİ İLE İLGİLİ MAİL YAZIŞMALARI

The screenshot shows a Gmail interface with the following details:

- Browser:** Google Chrome, URL: <https://mail.google.com/mail/u/0/#search/asi%C4%B1+bugay/148adf2661f94456>
- Search:** aslı bugay
- Navigation:** Gmail logo, back, forward, search, and settings icons.
- Left Sidebar:** E-POSTA YAZ, Gelen Kutusu (2.551), Yıldızlı, Önemli, Gönderilmiş Postalar, Taslaklar (14), Spam (713), [İmap]Çöp Kutusu (2), [İmap]Giden kutusu, [İmap]Taslaklar, aile ilişkileri ve eğitim, aslı, aslı demir grup maili, Atıcı09@hacettepe.ed..., Bitanem :), rane kavrılı, Diğer etiketler
- Email Header:** Heartland Affetme Ölçeği, Gelen Kutusu, aslı bugay <abugay00@gmail.com>, 25.09.2014
- Email Body:**

Merhaba Gizem,

Ekte size affetme ölçeğini, ölçeğe ait bilgileri ve ölçeğe ait makale çalışmasını gönderiyorum. Ayrıca uyarılara çalışmalarını yeni tamamlayıp makaleye donusen diğer affetme ölçeklerine ait makale çalışmasını da ekte bulabilirsin. Makaleyi okuduktan sonra eger istersen o ölçekleri de sana iletibilirim. Baska yardımcı olabileceğim herhangi bir konu olursa elimden geleni yapmaktan mutluluk duyarım.

Nilüfer hoca' ma sevgi ve saygılarımı iletirsen sevinirim.

İyi çalışmalar dilerim,

Aslı
- Attachments:** 3 Ek (Heartland Affetm..., PR-October-2012..., Conceptualizing ...)
- Taskbar:** Windows 8.1, 10:22 PM 9/10/2017

EK 4. GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Araştırmanın genel amacı affetme, bitirilmemiş işler ve öfke arasındaki ilişkileri incelemek; affetmenin öfkeyi ve bitirilmemiş işleri ne düzeyde yordadığını belirlemektir. İlgili araştırmanın yapılabilmesi için Hacettepe Üniversitesi Etik Kurulu'ndan gerekli izinler alınmıştır. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına göredir; katılıp katılmamayı seçme haklarınız bulunmaktadır. Çalışmaya katıldıktan sonra istediğiniz anda vazgeçme hakkına sahipsiniz ve çalışmaya katılmaktan vazgeçmeniz size hiçbir sorumluluk getirmeyecektir. Çalışmada size bazı duyguları ne düzeyde yaşadığınız sorulmaktadır. Duygularınızı derecelendirirken herhangi bir rahatsızlık hissettiğinizde çalışmadan çekilebilirsiniz. Çalışma sırasında ortaya çıkabilecek herhangi olumsuz duygulanım durumunda rahatsızlığın giderilmesi için gerekli psikolojik yardım sağlanacaktır. Sizden edinilen veriler bu çalışma dışında herhangi bir çalışmada kullanılmayacaktır. Verdiğiniz bilgiler gizli kalacaktır. Çalışmaya katılmaya onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmemeniz beklenmektedir. Ayrıca çalışma bittikten sonra istediği takdirde araştırmacıya e-posta ile ulaşılarak soru sorulabilecek ve sonuçlar hakkında bilgi istenebilecektir. Bu çalışmaya katılmak istiyorsanız aşağıdaki bilgileri doldurunuz. İlginiz için teşekkür ederim.

Tarih:

Katılımcı:

Adı, soyadı:

Adres:

Tel:

İmza

EK 5. HEARTLAND AFFETME ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER

HAÖ

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.

- ___ İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim.
- ___ Yaptığım kötü şeylerden öğrendiklerim onlarla baş etmemde bana yardımcı olur.
- ___ Hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ya da yaptığım olumsuz şeyler için kendimi eleştirmeyi durduramam.
- ___ 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.
- ___ Kontrol edilemeyen nedenlerden dolayı işler ters gittiğinde, onlar hakkında olumsuz düşüncelere takılıp kalırım.
- ___ Hayatımdaki kötü durumlara zamanla daha anlayışlı olabilirim.
- ___ Hayatımdaki kötü durumlarla eninde sonunda barışıırım.

EK 6. SÜREKLİ ÖFKE (SL- ÖFKE) ÖRNEK MADDELER

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.

1. Hiç 2. Biraz 3. Oldukça 4. Tümüyle

	Hiç	Tümüyle
1. Çabuk parlarım.	(1)	(2) (3) (4)
3. Öfkesi burnunda bir insanım.	(1)	(2) (3) (4)
5. Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkar.	(1)	(2) (3) (4)
8. Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.	(1)	(2) (3) (4)
10. Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim.	(1)	(2) (3) (4)

EK 7. KİŞİSEL BİLGİ FORMU (KBF)

Değerli Katılımcı;

Bu form Hacettepe Üniversitesi **Psikolojik Danışma ve Rehberlik** bölümünde yapılmakta olan yüksek lisans tezinde kullanılmak üzere, sizler hakkında bilgi edinmek amacıyla hazırlanmıştır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz. Size en uygun seçeneğe (X) işareti koyunuz. Bütün soruları eksiksiz cevaplandırınız. Soruları içtenlikle cevaplamanız araştırmanın güvenilirliği için çok büyük bir öneme sahiptir. Bu bilgiler araştırma dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır.

Duyarlılığınız için teşekkür ederim.

Gizem ATICI

1) Cinsiyetiniz nedir?

() Kız () Erkek

2) Aşağıdaki duyguları hangi derecede yaşadığınızı 1 ile 10 arasında puanlayınız.

a) Anlaşılmamışlık

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

b) Kullanılmışlık

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

c) Engellenme

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

d) Aldatılmışlık

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

e) İncinme

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

f) Çaresizlik

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

g) haksızlığa uğramışlık

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ğ) suçluluk

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3) Aşağıdaki maddeleri 1-10 arasında puanlayınız.

a) Keşke sözcüğünü kullanma

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



b) Uktelerimin (içimde kalan durumlar) olması

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



c) Olumlu ya da olumsuz duyguları ifade edememe

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

