

Affedicilik ve Duyguları Yönetme Becerisi Arasındaki Çoklu İlişkinin İncelenmesi

Hatice İrem ÖZTEKE KOZAN*

Şahin KESİCİ**

Mustafa BALOĞLU***

Öz

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin affedicilik düzeyleri ile duyguları yönetme becerileri arasındaki çoklu ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla ilişkisel tarama modeli kullanılan araştırmanın örneklemini üniversite eğitimlerine devam eden ve kolayda örnekleme yöntemi ile seçilmiş 161'i kadın 94'ü erkek toplam 255 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Verilerin toplanmasında kişisel bilgi formunun yanı sıra, Heartland Affetme Ölçeği ve Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde kanonik korelasyon yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre değişkenler arasındaki kanonik korelasyon .44 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen sonuçlar, duygularını daha yüksek düzeyde sözel ifade ve gösterme, olumsuz beden tepkilerini kontrol etme, başa çıkma ve öfkeyi yönetme becerilerinin daha yüksek

* Yrd. Doç. Dr., Eğitim Bilimleri Bölümü, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, Erbakan Üniversitesi. **E-mail:** iozteke@konya.edu.tr

** Prof. Dr., Eğitim Bilimleri Bölümü, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, Erbakan Üniversitesi. **E-mail:** sahinkesici@konya.edu.tr

*** Prof. Dr., Özel Eğitim Bölümü, Eğitim Fakültesi, Hacettepe Üniversitesi. **E-mail:** baloglu@hotmail.com

düzeyde kendini, diğerlerini ve durumu affetme ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Bulgular doğrultusunda araştırmamızın sonuçları tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Affetme, Duyguları yönetme, Kanonik korelasyon

Giriş

Affetme kavramı, kişinin hem diğerleri ile olan ilişkisini sürdürmede (Hodgson & Wertheim, 2007) hem de kendine yönelik bakış açısında (Enright & Human Development Study Group, 1996; Hall & Fincham, 2005) önemli bir rol oynamaktadır. Affetme kavramı en yalın hali ile öfke veya intikam gibi negatif duyguların yerini pozitif duyguların alması olarak tanımlanır (Enright & Human Development Study Group, 1996; Wade, Bailey & Shaffer, 2005). Affetme kavramı bir çok terapi uygulamalarında da kullanılmış (Ör. Enright & Fitzgibbons, 2000; Hansen, Enright, Baskin & Klatt, 2009; Lin, Mack, Enright, Krahn & Baskin, 2004; Reed & Enright, 2006) olup özellikle *empati* (Farrow & ark., 2001; Macaskill, Maltby & Day, 2002) *intikam* (McCullough, Bellah, Kilpatrick & Johnson, 2001) ve *evlilik doyumu* (Orathinkal & Vansteenwegen, 2006) gibi birçok duygu temelli kavramla ilişkili bulunmuştur. Bunlara ek olarak, bazı araştırmacılar affetmenin kaynağının duygulara dayandığını ifade ederek (Worthington & Wade, 1999) affetmenin duygu-odaklı bir başa çıkma süreci olduğuna vurgu yapmaktadır (Worthington & Scherer, 2004).

Alan yazında uzun yıllardır farklı şekillerde tanımlanan ve sınıflanan duygu kavramı (Frijda, 1988; Izard, 1992) Goleman (2007) tarafından bir tür his ve buna özgü belirli düşünceler psikolojik ve biyolojik durumlar ile bir dizi hareket eğilimi olarak tanımlanmıştır. Duyguları sınıflama ve tanımlamanın yanı sıra son yıllarda yapılan araştırmalar duyguları yönetme ve düzenlemenin bireyin psikolojik sağlığındaki önemine vurgu yapmaktadır (Çalışır, 2009; Çelik & Kocabıyık, 2014; Francis, 1994; Özbay, Palancı, Kandemir & Çakır, 2012).

Kişinin duygularını kontrol etmesi, dürüst ve tutarlı davranması ile değişimlere uyum sağlaması olarak tanımlanan duyguları yönetme kavramı (Erdoğan, 2008), affetmede önemli bir yere sahiptir bundan dolayı da kişinin genel olarak duygularını yönetebilme yeteneği affetme sürecinde önemlidir (Hodgson & Wertheim, 2007). Bu anlamda bireylerin duygularını yönetme becerileri ile duygularını nasıl düzenledikleri kişilerarası ve kişi-içi süreçlerin önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Duygularını yönetme, *empati* (Hodgson & Wertheim, 2007) ve *iyi oluş* (Austin, Saklofske & Egan, 2005) gibi pozitif kavramlarla

olumlu bir ilişki içinde iken; *kaygı* (Mennin, McLaughlin & Flanagan, 2009; Suveg & Zeman, 2004) ve *depresyon* (Mao, Li, Chiu, Chan & Chen, 2012; Silk, Steinberg & Morris, 2003) gibi negatif kavramlarla da olumsuz bir ilişki içindedir. Dolayısıyla, kişinin diğerlerine ya da kendine yönelik negatif duygularının yerine pozitif duygular geliştirmesi temeline dayanan affetme sürecinde de duyguları yönetmenin önemli bir yeri olduğu düşünülebilir. Duyguları yönetebilme becerisi özellikle küçük yaşlardan itibaren geliştirilebilen ve kişinin yetişkinlikteki yakın ilişkilerini yüksek düzeyde etkileyen bir faktördür. Dolayısıyla bireylerin duyguları yönetebilme ve affetme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi hem gelecek araştırmalar hem de uygulamalar için önemlidir. Bu bağlamda, araştırmanın amacı bireylerin duygularını yönetme becerileri affetme eğilimleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

Affetme

Affetme, din ve psikoloji gibi farklı alanlarda ele alınan geniş bir kavramdır (Ayten, 2009; Uysal, 2015). Dini ve felsefi açıdan ele alındığında, Ayten (2009)'e göre affetme kişinin Allah'ın kendini affetmesi ile ilgili düşünce süreçlerini içerir. Psikoloji literatürü incelendiğinde ise affetmeye ilişkin birçok tanım yapılmakla birlikte (ör. Bugay, 2010; Enright & Human Development Study Group, 1996; Enright & Fitzgibbon, 2000) bu tanımların ortak noktasının negatif duyguların yerini pozitif duyguların alması olduğu görülür (Bugay, 2010; Enright & Human Development Study Group, 1996; Freedman, 2000; Freedman & Knupp, 2008).

Affetme kişilerarası olabileceği gibi kişinin kendini affetmesi olarak da ele alınabilir. Bu anlamda affetmeyi tanımlarken kavramın kişilerarası ve kişi-içi yönüne vurgu yapmak gerekir. Yakın ilişkilerin bir parçası olan diğerlerini affetme bireyin kendine zarar veren yada inciten kişi(ler)ye karşı oluşturduğu olumsuz duyguların yerini daha pozitif duygu düşünce ve davranışların almasıdır (Thompson vd., 2005). Bir diğer tanıma göre affetme, kişinin kendini inciten bireye karşı oluşturduğu öfke ve intikam gibi olumsuz duygulardan vazgeçerek bilinçli olarak merhamet ve anlayış gibi pozitif duygular geliştirmesidir (Enright & Fitzgibbons, 2000). İnsanlar affettiklerinde kendilerini inciten kişiye karşı pozitif bir duruş sergilerler ve bu durumda eski ilişkilerine dönmek zorunda değillerdir (Suç işleyen kişi incittiği durumu devam ettirdiği sürece uzlaşmak zorunda değillerdir sadece incidikleri duruma karşı pozitif bir duruş sergilerler) (Enright & Human Development Study Group, 1996). Kaya ve Peker'e

(2016) göre, bireyler arası ilişkilerde affetme zarar veren durumları ortadan kaldırarak ilişkinin sürdürülmesinde önem taşımaktadır. Çünkü ilişkilerin sürdürülebilir olmasında etkili bir özellik olarak görülmektedir. Affetme karmaşık bir süreçtir çünkü acı veren duygular inciten kişiye karşı daha pozitif duygulara dönüşür. Bundan dolayı kişinin affetmede diğerlerine karşı gerçekçi bir bakış açısı kazanması gerekir (Wade vd., 2005). Diğerlerini affetmede Gordon ve Baucom (1998 ve 1999) üç bileşen ortaya koymaktadır. Bunlardan ilki, ilişkiye gerçekçi, karmaşık olmayan ve dengeli bir bakış açısıdır. Diğerleri ise partnere yönelik kontrol edilen negatif düşüncelerden kurtulma ve partneri cezalandırma isteğinin azalmasıdır. Bu süreç de genellikle kişinin partneri ve ilişkisine yönelik önceki inançlarını düzenlemesi ya da yeniden yapılandırması ile sonuçlanır (Özgün, 2010).

Kişilerarası affetme diğerleri tarafından incitilme ile başlamasına rağmen kendini affetme diğerlerini incitmeyi içerir. Bu fark kendini ve diğerlerini affetme ile ilgili süreçleri etkiler. Diğerlerini affetme sürecinde kişi diğerlerine karşı negatif tepkiler verirken, kendini affetmede yer alan suçlama, nefret ve öfke duyguları kendine yöneliktir (Bugay, 2010). Affetmenin diğer önemli bir boyutu olan kendini affetme ise Enright ve Human Development Group (1996) tarafından kişinin kendine ilişkin oluşturduğu kızgınlık ve dargınlığı terk ederek kendine karşı sevgi, şefkat ve cömertlik hissetmesi olarak tanımlanmaktadır. Hall ve Fincham'a (2005) göre kendini affetme, kişinin öfke ve dargınlıkla ilgili uyarılara ve kendine karşı misilleme yapmaya ilişkin motivasyonunun azalması (kendini cezalandırma ya da kendine yönelik yıkıcı davranışlar gibi), kendine yönelik daha hoşgörülü ve yardımsever bir tavır sergilemesidir (Hall & Fincham, 2005).

Affetme süreci incelendiğinde, Gordon ve Baucom (1998) affetmeyi psikolojik bir travmanın iyileşme sürecinde üç aşamalı bir yapı olarak görür. Buna göre bu aşamalar etki, anlam arayışı ve iyileşmedir. Enright ve Fitzgibbons (2000) ise affetmeye yönelik dört aşamalı bir model önermiştir. Modelin ilk aşaması açığa çıkmadır. Bu aşamada kişi duygusal yaralarla yüzleşir. İkinci aşama karar aşamasıdır ve kişi affetmenin kendisi için iyi olabileceğine ve kendini inciten kişiye affetme deneyimi yaşayacağına karar verir. Üçüncü aşama olan çalışma aşamasında yeniden çerçevelendirme yapılır ve empati ve anlayış gibi pozitif duyguların geliştirilmesi amaçlanır. Sonuç aşamasında ise kişinin negatif duygularının yerine pozitif duygular gelişir.

Sonuç olarak, duyguların affetmedeki merkezi rolü düşünüldüğünde duyguların yönetme yeteneği bu süreçte önemli bir rol oynamaktadır (Hodgson & Wert-

heim, 2007). Bu anlamda kişinin duygularının farkında olması, onları yöneterek kontrol edebilmesi ve düzenlemesi ve bu becerilerini geliştirerek yüksek düzeyde duygusal zekaya sahip olması affetme sürecini kolaylaştırıcı bir etmen olarak görülebilir.

Duyguları Yönetme

Duyguların ne olduğu ve nasıl sınıflandırıldığına ilişkin yıllardır çeşitli tanımlar yapılmıştır (Frijda, 1988; Izard, 1992). Goleman (2007)'a göre, bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler psikolojik ve biyolojik durumlar ile bir dizi hareket eğilimi olarak tanımlanmıştır. Frijda ve Mesquita (1994)'ya göre duygular, bireyin, çevresinde ne olup bittiğine dair verdiği duyuşsal yanıtlar ile olayın kişide oluşturduğu anlamın bilişsel temsillerini içeren yapılardır. Duyguların ifade edilmesi ve yönetilmesinde psikolojik ihtiyaçların ve motivasyonun önemi büyüktür. Psikolojik ihtiyaçlar, *değerler* (Kesici, 2015) ve öznel iyi *olma* (Çankaya, 2016) gibi kavramlarla da yakın ilişkilidir. Bunun yanı sıra, duyguların ifade edilmesi ve yönetilmesinde önemli kavramlardan biri de motivasyondur. Bu bağlamda Eryılmaz (2010) duygularda önemli olabilecek bir kavram olan öznel iyi oluşu artırma stratejileri ile motivasyon arasında anlamlı ilişkiler bulmuştur. Ayrıca, motivasyon *değerler* (Kesici, 2014), *duygular* (Weiner, 1985) ve duyguya ilişkin *davranışlarla* da yakından ilişkilidir.

Duygularla ilgili alan yazında öne çıkan kavramlardan biri de duyguları yönetme becerileridir. Duygularımızın davranışlar ve bilişsel süreçler üzerindeki etkisi oldukça fazladır ve erken yaşlarda duyguları yönetme becerilerini öğrenmenin önemli birçok araştırmada ortaya konulmuştur (ör. McCraty, Atkinson, Tomasino, Goelitz & Mayrovitz, 1999).

Hodgson ve Wertheim (2007)'e göre duyguları yönetme kişinin duygularının tanınması, özümlemesi, anlaması ve düzenlemesidir. Yazarlara göre duygularını iyi yönetebilen insanlar öncelikle duygusal deneyimi tecrübe eder, bu deneyimler hangi duygunun yaşandığına ilişkin bir açıklık oluşmasına yol açar. Son olarak da bu kişiler duyguları altında ezilmek yerine duygularını doğru bir şekilde düzenler ve kullanırlar. Erdoğan (2008)'ya göre duyguları yönetme kişinin duygularını kontrol ederek dürüst ve tutarlı davranması ve değişimlere karşı kendi kendini ayarlayabilmesidir. Bunun yanı sıra stres karşısında ifade edilen duyguların iyi yönetilememesi, davranışsal problemlere yol açmakla birlikte ilerleyen yıllarda kişi için potansiyel bir risk oluşturabilir (McCraty vd., 1999).

Shipman, Zeman, Penza ve Champion (2000)'a göre, bu alandaki çalışmalar duyguları yönetmede bazı kategorileri ele almaktadır. İlki diğer bireylerin duygusal ifadelerini kodlama ve çözme ile bunlara uygun duygusal ifadeler ortaya koymaktır. Diğerleri diğerlerinin duygu ifadelerine uygun tepkiler vermek ve duygusal ifadelerin altında yatan nedenleri ve sonuçları anlamaktır. Sonuncusu ise duygusal deneyimlere ve ifadelere uygun olarak duyguları düzenlemektir. Bunun yanı sıra Lewiss (1993), kuramsal olarak duyguları yönetme becerilerini bazı süreçlerle açıklamaktadır. Bu süreçler, fizyolojik tepkileri fark ederek duyguları etiketleme ve duyguları ifade ederek başa çıkma şeklindedir.

Sonuç olarak duyguları yönetme ve düzenleme becerileri gelişim dönemleri boyunca kişinin psikolojik sağlığını ve kişilerarası ilişkilerini etkileyen oldukça önemli bir yapı olarak ortaya çıkmaktadır. Bu araştırmada da üniversite öğrencilerinin duyguları yönetme becerileri ile kişilerarası ve kişisel süreçlerin önemli bir yönü olan affetme düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Bu araştırma genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişkisel tarama modelindedir. Genel tarama modelleri evren hakkında bir yargıya varmak için evrenden alınan örneklem üzerinde yapılan çalışmaları kapsar. İlişkisel tarama modeli ise iki ya da daha çok değişken arasındaki birlikte değişim ilişkisini ortaya koyan tarama modelleridir (Karasar, 2008). Bu araştırmada da üniversite öğrencilerinin affetme düzeyleri ile duyguları yönetme becerileri arasındaki çoklu ilişkiler ilişkisel tarama modeli ile ortaya konulmuştur.

Örneklem

Bu araştırmanın örneklemini kolayda örnekleme yöntemi ile seçilmiş 161'i kadın (%63,10) ve 94'ü erkek (%36,90) toplam 255 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşları 21 ile 38 arasında değişmektedir (M =25.80, SD = 3,74). Araştırmanın örneklemini oluştururken üniversitelerin Eğitim fakültelerinin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Güzel Sanatlar Eğitimi, İlköğretim Bölümü, Matematik ve Fen Bilimleri Eğitimi ile Türkçe ve Sosyal Bilimler Eğitimi bölümlerinde öğrenim gören 1.,2.,3. ve 4. sınıf öğrencileri araştırmaya katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Heartland Affetme Ölçeği

Heartland Affetme Ölçeği, Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen ve Billings (2005) tarafından geliştirilmiş olup Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Bugay ve Demir (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçek 7'li likert tipi olup toplamda 18 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar, kendini, başkalarını ve durumu affetme şeklindedir. Ölçeğin Türkçeye adaptasyon çalışmaları için uygulanan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi çalışmaları 3 alt boyutlu ölçeğin yapısının Türk örneklemini için uygun olduğunu ortaya koymuştur. Ölçeğin tümü için iç tutarlık katsayısı .81 olarak bulunmuş olup, bu katsayılar, kendini affetme alt boyutu için .64, başkalarını affetme alt boyutu için .79 ve durumu affetme alt boyutu için .76 olarak hesaplanmıştır.

Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği

Duyguları Yönetme Becerileri ölçeği genç yetişkinlerin duygularını yönetme becerilerini ölçmek amacıyla Çeçen (2006) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 5'li likert (1=Bana Hiç Uygun Değil, 5=Bana tamamıyla uygun) olup toplam 28 maddeden oluşmaktadır. Faktör analizi sonuçlarına göre ölçek 6 boyutlu bir yapı göstermektedir. Bu faktörler, duyguları sözel olarak ifade edebilme, duyguları tanıyabilme ve kabul, duyguları olduğu gibi gösterebilme, olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme, başa çıkma ve öfkeyi yönetme şeklindedir. Ölçeğin tümü için iç tutarlık katsayısı .83, alt ölçekler için sırasıyla .79, .67, .65, .64 ve .62 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test katsayısı ise .81 olarak bulunmuştur. Yapı geçerliğine ilişkin olarak maddelerin faktör yükleri .41 ile .78 arasında değişmektedir. Alt boyutlardan alınan yüksek puanlar duyguları yönetme becerilerinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Duyguları tanıyabilme ve kabul boyutu toplam puan üzerinden hesaplama yapıldığında hesaplama dahil edildiğinden (Çeçen, 2006) bu araştırmada da alt boyutlar üzerinden hesaplama yapıldığından bu boyut analize dahil edilmemiştir.

Verilerin Analizi

Üniversite öğrencilerinin affetme düzeyleri ve duyguları yönetme becerileri arasındaki ilişkinin ortaya konulmasında kanonik korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Korelasyon katsayısı X ve Y olarak ifade edilen iki değişken ara-

sındaki doğrusal ilişkiyi incelerken, kanonik korelasyon Kanonik korelasyon X'in ve Y'nin birden fazla değişken içerdiği durumlarda değişkenler arasındaki çoklu doğrusal ilişkiyi inceleyen çok değişkenli bir istatistiktir. Kanonik korelasyon analizi ile affetme ve duyguları yönetme becerilerinin alt boyutlarına ilişkin değişken setleri arasındaki ilişkiler analiz edilmiştir. Verilerin kanonik korelasyonu için gerekli şartları sağladığı ortaya konulmuştur. Kanonik yüklerin anlamlılığının ortaya konulmasında .30 kesme noktası olarak alınmıştır ve bu değer üzerindeki yük değerleri anlamlı olarak kabul edilmiştir (Tabachnick & Fidell, 2013).

Bulgular

Betimleyici istatistik sonuçlarına göre öğrenciler en yüksek puanı, duyguları yönetme becerilerinin alt boyutu olan duyguları sözel olarak ifade etmede alırken ($M = 25.64$, $SD = 5.98$), affetme düzeyinde ise en yüksek puanı kendini affetmede ($M = 26.42$, $SD = 4.98$) almışlardır. En düşük puanı ise duyguları yönetme becerileri alt ölçeklerinden öfkeyi yönetme ($M = 10.60$, $SD = 2.96$) boyutundan, affetme ölçeğinde ise diğerlerini affetme ($M = 23.83$, $SD = 6.75$) boyutundan almışlardır. Korelasyon sonuçlarına göre en yüksek ilişki başa çıkma ile diğerlerini affetme ($r = .30$, $p < .001$) ve başa çıkma ile kendini affetme ($r = .29$, $p < .001$) arasında bulunmuştur.

Duyguları yönetme becerileri seti ile affetme setindeki değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla kanonik korelasyon analizi uygulanmıştır. Duyguları yönetme becerileri seti duyguları sözel olarak ifade edebilme, duyguları olduğu gibi gösterebilme, olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme, başa çıkma ve öfkeyi yönetme boyutlarını içermektedir. Affetme seti ise kendini, diğerlerini ve durumu affetme boyutlarını içermektedir. İlk kanonik korelasyon .44 olarak hesaplanmış ve paylaşılan varyansın %19'unu açıklamaktadır ($\lambda = .76$, $F_{(15, 682)} = 4.81$, $p < .001$). Diğer kanonik korelasyonlar anlamlı bulunmamıştır. Her iki sette yer alan değişkenler kesme noktası olan .30'un üzerinde bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre, daha az düzeyde duygularını sözel ifade etme (-.48), duyguları gösterme (-.34), olumsuz beden tepkilerini kontrol etme (-.38), başa çıkma (-.83) ve öfkeyi yönetme (-.45) becerileri daha düşük düzeyde kendini affetme (-.76), diğerlerini affetme (-.50) ve durumu affetme (-.81) ile ilişkili bulunmuştur.

Tartışma

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin affetme düzeyleri ile duyguları yönetme becerileri arasındaki ilişki ortaya konulmuştur. Elde edilen sonuçlara göre, duyguları yönetme becerileri ile affetme düzeyi arasında anlamlı düzeyde ilişkiler ortaya çıkmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, duyguları yönetme becerilerinden, duygularını sözel ifade etme, gösterme, olumsuz beden tepkilerini kontrol etme, başa çıkma ve öfkeyi yönetme becerileri düşük olan öğrencilerin kendini, başkalarını ve durumu affetme düzeyleri de düşük olarak bulunmuştur. Pozitif ve negatif duygular kişinin affetme sürecinde önemli bir rol oynamaktadır. Gordon ve Baucom (2003)'e göre partnerlerini affedemediğini ifade eden bireylerde partnerlerini cezalandırma ihtiyacı, bilişsel karışıklık, duygusal düzenleme gerçekleştirilememesi görülür. Partnerlerini affeden bireylerde ise partneri daha az suçlama, daha yüksek duygusal kontrol görülür. Bu anlamda duyguları kontrol ve düzenlemenin affetme sürecinde önemli bir rol oynadığı ifade edilebilir.

Ülkemizde affetme ve duyguları yönetme becerileri ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, Kaya ve Peker (2016) üniversite öğrencilerinin affetme düzeyleri ile duygusal zeka düzeyleri arasında pozitif yönlü bir korelasyon bulmuştur. Bunun yanı sıra Küçükler (2016) üniversite öğrencilerinin affetme eğilimleri ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve affetmenin duygu düzenleme stratejileri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiğini bulmuştur. Ayrıca, duygu yönetme ve düzenleme becerilerinin affedicilik ile ilişkisini ortaya koyan araştırmalar mevcuttur (Hodgson & Wertheim, 2007; Rizkalla, Wertheim & Hodgson, 2008). Örneğin Hodgson ve Wertheim (2007), affetme ile duyguları yönetme becerisi arasındaki ilişkiyi ortaya koyan bir araştırmada daha iyi düzeyde duyguları yönetme becerisine sahip insanların affetme eğilimlerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yukarıdaki çalışmadan elde edilen bulgular bu araştırmanın sonuçları ile doğrudan benzerlik göstermektedir. Bunun yanı sıra affetme ile empati (Turnage, Hong, Stevenson & Edwards, 2012; Witvliet, Hofelich Mohr, Hinman & Knoll, 2015) ve ruminasyon (McCullough, Bono & Root, 2007) gibi duyguları yönetme becerileri ile yakından ilişkili kavramlara yönelik çalışmalar literatürde yer almaktadır. Hodgson ve Wertheim (2007)'ye göre duygularını iyi yönetebilen insanların empatik yeteneklerinin daha yüksek olması beklenir. Rey ve Extremera (2014) kişilerarası affetme ve duygusal zeka arasındaki yordayıcı ilişkileri ortaya koydukları araştırmada affetmemenin önemli bir boyutunu oluşturan intikama yönelik motivasyonun duyguları yönetme becerisi tarafından yordandığı sonucuna

ulaşmışlardır. Benzer olarak Turnage ve diğerleri (2012) empatinin diğerlerini affetmenin önemli bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Worthington ve Scherer (2004)'e göre affedicilik stres yaratan durumlarda duygu-odaklı başa çıkma yöntemi olarak kullanılabilir. Fitzgibbons, Enright ve O'Brien (2004)'e göre, affetme kişinin düşmanlık, öfke ve obsesif düşüncelerini azaltır. Aynı zamanda mutsuzluk ve kaygısını azaltırken güvenini artırır. Bunun yanı sıra Affetmede, inciten kişiye yönelik olumsuz duygu düşünce ve davranışlar azalırken, pozitif duygu düşünce ve davranışlar ortaya çıkabilir. Affetme ilişkilerin onarımına yardımcı olabilir (Freedman, 2000; Freedman & Knupp, 2008).

Affetmenin terapilerde kullanması açısından ele alındığında ise, Wade ve diğerlerine göre (2005) terapilerde affedicilik öfke ve reddetme duygusunu destek ve heyecana dönüştürür, negatif duygu ve düşünceler azalmaktadır. Affetme sürecinin temeli de bu anlamda negatif duyguların pozitif duygulara bilinçli olarak dönüştürülmesini içerdiğinden duyguları iyi yönetebilme ve düzenleyebilmenin bu sürecin önemli bir basamağını oluşturduğu söylenebilir.

Son olarak bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bunlardan ilki üniversite öğrencileri ile sınırlı olmasıdır. Bunun yanı sıra araştırmada ele alınan değişkenler duyguları yönetme becerileri ile affetme eğilimleri ile sınırlıdır. Bunun yanı sıra araştırma değişkenler arası ilişkileri ortaya koymaktadır ve neden-sonuç ilişkisinden söz edilemez. Gelecek araştırmalara yönelik farklı örneklem grupları ve farklı değişkenlerin ortaya konulduğu çalışmalar yürütülebilir. Özellikle duyguları düzenleme ve yönetebilme becerilerinin daha küçük yaşlardan itibaren kazanılması sağlıklı yetişkin ilişkileri açısından önem taşımaktadır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin durumu kendini ve başkalarını affetmesi için negatif duyguları yerine pozitif duygularını kullanmaları. Özellikle de üniversite öğrencilerinin duygularını yönetemedikleri zaman affedemeyeceklerini ve affedemedikleri zaman da kayıpları konusunda farkındalık geliştirmeliler. Son olarak elde edilen bu bulgular affedicilik eğilimleri düşük ve cezalandırıcılık eğilimi yüksek danışanlarla çalışan psikolojik danışmanlara uygulamalarında ışık tutabilir.

Kaynakça

- Austin, E. J., Saklofske, D. H., & Egan, V. (2005). Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 38(3), 547-558. doi: 10.1016/j.paid.2004.05.009
- Ayten, A. (2009). Affedicilik ve din: Affetme eğilimi ve dindarlıkla ilişkisi üzerine ampirik bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 37(2), 111-128.
- Bugay, A. (2010). Investigation of social-cognitive, emotional and behavioral variables as predictors of self-forgiveness. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bugay, A. & Demir, A. (2010). A Turkish version of the Heartland Forgiveness Scale. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931. doi: 10.1016/j.sbspro.2010.07.390
- Çankaya, Z. C. (2016). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: Öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 23-31.
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(3), 240-255.
- Çeçen, A. R. (2006). Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 101-113.
- Çelik, H. & Kocabıyık, O. O. (2014). Genç yetişkinlerin saldırganlık ifade biçimlerinin cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme tarzları bağlamında incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 139-155.
- Enright, R. D. & Human Development Study Group (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126.
- Enright, R. D. & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Erdođdu, M. Y. (2008). Duygusal zekanın bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(23), 62-76.
- Eryılmaz, A. (2010). Ergenlerde öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile akademik motivasyon arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri*, 13, 77-84.
- Farrow, T. F., Zheng, Y., Wilkinson, I. D., Spence, S. A., Deakin, J. W., Tarrier, N., ve ark. (2001). Investigating the functional anatomy of empathy and forgiveness. *Neuroreport*, 12(11), 2433-2438.

- Fitzgibbons, R., Enright, R., & O'Brien, T. F. (2004). Learning to forgive. *American School Board Journal*, 191, 24-26.
- Francis, L. E. (1994). Laughter, the best mediation: Humor as emotion management in interaction. *Symbolic Interaction*, 17(2), 147-163. doi: 10.1525/si.1994.17.2.147
- Freedman, S. (2000). Creating an expanded view: How therapists can help their clients forgive. *Journal of Family Psychotherapy*, 11(1), 87-92. doi: 10.1300/J085v11n01_07
- Freedman, S. & Knupp, A. (2003). The impact of forgiveness on adolescent adjustment to parental divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 39(1-2), 135-165. doi: 10.1300/J087v39n01_08
- Fridja, N. & Mesquita, B. (1994). The social roles and functions of emotions. S. Kitayama ve H. R. Markus (eds.) içinde, *Emotion and culture: Empirical studies of mutual influence* (ss. 51-87). Washington, DC: American Psychological Association.
- Frijda, N.H. (1988). The laws of emotion. *American Psychologist*, 43(5), 349-358. doi: 10.1037/0003-066X.43.5.349
- Gordon, K. C. & Baucom, D. H. (1998). Understanding betrayals in marriage: A synthesized model of forgiveness. *Family Process*, 37(4), 425-449. doi: 10.1111/j.1545-5300.1998.00425.x
- Gordon, K. C. & Baucom, D. H. (1999). A multitheoretical intervention for promoting recovery from extramarital affairs. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 6(4), 382-399. doi: 10.1093/clipsy.6.4.382
- Gordon, K. C. & Baucom, D.H. (2003). Forgiveness and marriage: Preliminary support for a measure based on a model of recovery from a marital betrayal. *American Journal of Family Therapy*, 31, 179-199. doi: 10.1080/01926180390167188
- Hall, J. H. & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621-637. doi: 10.1521/jscp.2005.24.5.621
- Hansen, M. J., Enright, R. D., Baskin, T. W., & Klatt, J. (2009). A palliative care intervention in forgiveness therapy for elderly terminally ill cancer patients. *Journal of Palliative Care*, 25(1), 51-60.
- Hodgson, L. K. & Wertheim, E. H. (2007). Does good emotion management aid forgiving? Multiple dimensions of empathy, emotion management and forgiveness of self and others. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(6), 931-949. doi: 10.1177/0265407507084191

- Izard, C.E. (1992). Basic emotions, relations among emotions, and emotion cognition relations. *Psychological Review*, 99, 561-565. doi: 10.1037/0033-295X.99.3.561
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaya, F. & Peker, A. (2016). Üniversite öğrencilerinin affetme ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki: Duygusal zekânın aracı rolü. *University of Gaziantep Journal of Social Sciences*, 15(4), 1086-1094. doi: 10.21547/jss.265492
- Kesici, S. (2014). Human values as predictors of motivational beliefs in high school students. *Anthropologist*, 18(3), 869-875.
- Kesici, S. (2015). Psychological needs as predictors of human values in high school students. *Anthropologist*, 19(2), 499-506.
- Küçükler, D. (2016). *Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Lewis, M. (1993). Self conscious emotions: Embarrassment, pride, shame and guilt. M., Lewis & M.J., Haviland (eds) içinde, *Handbook of emotions* (ss.563-575). New York: The Guilford Press.
- 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. doi: 10.1037/0022-006X.72.6.1114
- Macaskill, A., Maltby, J., & Day, L. (2002). Forgiveness of self and others and emotional empathy. *The Journal of Social Psychology*, 142(5), 663-665. doi: 10.1080/00224540209603925
- Mao, H. J., Li, H. J., Chiu, H., Chan, W. C., & Chen, S. L. (2012). Effectiveness of antenatal emotional self-management training program in prevention of post-natal depression in Chinese women. *Perspectives in Psychiatric Care*, 48(4), 218-224. doi: 10.1111/j.1744-6163.2012.00331.x
- McCarty, R., Atkinson, M., Tomasino, D., Goelitz, J., & Mayrovitz, H. N. (1999). The impact of an emotional self-management skills course on psychosocial functioning and autonomic recovery to stress in middle school children. *Integrative Physiological and Behavioral Science*, 34(4), 246-268.
- McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D., & Johnson, J. L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(5), 601-610.
- McCullough, M. E., Bono, G., & Root, L. M. (2007). Rumination, emotion, and forgiveness: three longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 490-505. doi: 10.1037/0022-3514.92.3.490

- Mennin, D. S., McLaughlin, K. A., & Flanagan, T. J. (2009). Emotion regulation deficits in generalized anxiety disorder, social anxiety disorder, and their co-occurrence. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(7), 866-871. doi: 10.1016/j.janxdis.2009.04.006
- Orathinkal, J. & Vansteenwegen, A. (2006). The effect of forgiveness on marital satisfaction in relation to marital stability. *Contemporary Family Therapy*, 28(2), 251-260.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M., & Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve başa-çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 325-345.
- Özgün, S. (2010). *The predictors of the traumatic effect of extramarital infidelity on married women: Coping strategies, resources, and forgiveness*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Reed, G. L. & Enright, R. D. (2006). The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety, and posttraumatic stress for women after spousal emotional abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 920-929. doi: 10.1037/0022-006X.74.5.920
- Rey, L. & Extremera, N. (2014). Positive psychological characteristics and interpersonal forgiveness: Identifying the unique contribution of emotional intelligence abilities, Big Five traits, gratitude and optimism. *Personality and Individual Differences*, 68, 199-204. doi: 10.1016/j.paid.2014.04.030
- Rizkalla, L., Wertheim, E. H., & Hodgson, L. K. (2008). The roles of emotion management and perspective taking in individuals' conflict management styles and disposition to forgive. *Journal of Research in Personality*, 42(6), 1594-1601. doi: 10.1016/j.jrp.2008.07.014
- Shipman, K., Zeman, J., Penza, S., & Champion, K. (2000). Emotion management skills in sexually maltreated and nonmaltreated girls: A developmental psychopathology perspective. *Development and Psychopathology*, 12(1), 47-62.
- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74(6), 1869-1880. doi: 10.1046/j.1467-8624.2003.00643.x
- Suveg, C. & Zeman, J. (2004). Emotion regulation in children with anxiety disorders. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33(4), 750-759. doi: 10.1207/s15374424jccp3304_10
- Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate statistics*. (6. baskı). Upper Saddle River, NJ: Pearson.

- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L., & ark. (2005). Dispositional forgiveness of self, others and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313–359. doi: 10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x
- Turnage, B. F., Hong, Y. J., Stevenson, A. P., & Edwards, B. (2012). Social work students' perceptions of themselves and others: self-esteem, empathy, and forgiveness. *Journal of Social Service Research*, 38(1), 89-99. doi: 10.1080/01488376.2011.610201
- Uysal, V. (2015). Genç yetişkinlerde affetme eğilimleri ve dinî yönelim/dindarlık. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 48, 35–56
- Wade, N. G., Bailey, D. C., & Shaffer, P. (2005). Helping clients heal: Does forgiveness make a difference? *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(6), 634-641. doi: 10.1037/0735-7028.36.6.634
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92(4), 548-573. doi: 10.1037/0033-295X.92.4.548
- Witvliet, C. V., Hofelich Mohr, A. J., Hinman, N. G., & Knoll, R. W. (2015). Transforming or restraining rumination: The impact of compassionate reappraisal versus emotion suppression on empathy, forgiveness, and affective psychophysiology. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 248-261. doi: 10.1080/17439760.2014.941381
- 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. doi: 10.1080/0887044042000196674
- Worthington, E.L., Jr. & Wade, N.G. (1999). The social psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18(4), 385–418. doi: 10.1521/jscp.1999.18.4.385

Tablo 1: Duyguları Yönetme Becerileri ve Affetme Değişkenlerine İlişkin Kanonik Korelasyon Analizi Sonuçları

| Değişkenler | Birinci Kanonik Korelasyon | |
|---|----------------------------|---------|
| | r_s | Katsayı |
| Duyguları Yönetme Becerileri seti | | |
| Duyguları sözel ifade etme | -.48 | -.38 |
| Duyguları gösterme | -.34 | -.07 |
| Olumsuz beden tepkilerini kontrol | -.38 | -.24 |
| Başa çıkma | -.83 | -.77 |
| Öfkeyi yönetme | -.45 | -.14 |
| Varyans yüzdesi | .28 | |
| Fazlalık | .05 | |
| Affetme seti | | |
| Kendini affetme | -.76 | -.58 |
| Diğerlerini affetme | -.50 | -.31 |
| Durumu affetme | -.81 | -.50 |
| Varyans yüzdesi | .49 | |
| Fazlalık | .10 | |
| Kanonik Korelasyon katsayısı (R_c) | .43 | |
| R_c^2 | 19% | |
| Katsayı = Standardize edilmiş kanonik katsayı | | |
| r_s = Kanonik yük | | |

EKLER

Duyguların Yönetme Becerileri Ölçeği Örnek Maddeler

| | Bana Hiç Uygun Değil | Bana Uygun Değil | Bana Kısmen Uygun | Bana Çok Uygun | Bana Tamamıyla Uygun |
|--|----------------------|------------------|-------------------|----------------|----------------------|
| 1. Öfkelendiğim zaman başkalarından çok, kendime zarar veririm. | | | | | |
| 6. Çok kolay öfkelenen biriyim. | | | | | |
| 27. Duygularımı yalın ve anlaşılır bir biçimde ifade etmekte güçlük çekerim. | | | | | |
| 28. Gerçek duygularımı açıkladığımda karşımdakinin bana acıyacağını düşünürüm. | | | | | |

Heartland Affetme Ölçeği Örnek Maddeler

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

___ Yaptığım hatalara, zamanla daha anlayışlı olurum.

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

___ Hayatımdaki kötü durumlara zamanla daha anlayışlı olabilirim.

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

Multivariate Relationships Between Emotional Management Skills and Forgiveness

Hatice İrem ÖZTEKE KOZAN*

Şahin KESİCİ**

Mustafa BALOĞLU***

Introduction

Forgiveness is defined as substituting negative emotions such as anger and vengeance with positive emotions (Enright & Human Development Study Group, 1996; Wade, Bailey, & Shaffer, 2005) and plays a vital role in both close relationships (Hodgson ve Wertheim, 2007) and intrapersonal processes (Enright & Human Development Study Group, 1996; Hall & Fincham, 2005). The concept of forgiveness has been handled with several emotion-based notions such that empathy (Farrow et al., 2001; Macaskill, Maltby, & Day, 2002), vengeance (McCullough, Bellah, Kilpatrick, & Johnson, 2001), and marital satisfaction (Orathinkal & Vansteenwegen, 2006) in addition to being the subject of various therapies (Enright & Fitzgibbons, 2000; Hansen, Enright, Baskin, & Klatt, 2009; Lin, Mack, Enright, Krahn, & Baskin, 2004; Reed & Enright, 2006).

* Assist. Prof., Educational Sciences, Ahmet Keleşoğlu Faculty of Education, Erbakan University.
E-mail: iozteke@konya.edu.tr

** Prof., Educational Sciences, Ahmet Keleşoğlu Faculty of Education, Erbakan University.
E-mail: sahinkesici@konya.edu.tr

*** Prof., Department of Special Education, Faculty of Education, Hacettepe University.
E-mail: baloglu@hotmail.com

Some researchers assert that forgiveness is based on emotion (Worthington & Wade, 1999) and refer to it as an emotion-based coping period (Worthington & Scherer, 2004).

Emotion is defined and classified differently in the literature (Frijda, 1988; Izard, 1992). It is usually described as a form of affect and belief. In other words, it contains psychological and biological states appropriate to affect (Goleman, 2007). Numerous definitions and classifications also emphasize the effect of emotional management and regulation on psychological health (Çalışır, 2009; Çelik & Kocabıyık, 2014; Francis, 1994; Özbay, Palancı, Kandemir, & Çakır, 2012).

An ability to keep emotions under control, acting fair and consistent, and adaptation to changes may be defined as emotional management (Erdoğan, 2008) which has a significant role in forgiveness (Hodgson & Wertheim, 2007). In this sense, emotional management and regulation strategies are central parts of inter and intra-personal processes. Emotion management is positively associated with empathy (Hodgson & Wertheim, 2007) and well-being (Austin, Saklofske, & Egan, 2005); whereas it was negatively related with anxiety (Mennin, McLaughlin, & Flanagan, 2009; Suveg & Zeman, 2004) and depression (Silk, Steinberg, & Morris, 2003).

Based on the review of the current literature, emotion management skills may have an important role in the forgiveness process. Therefore, we aim to reveal the associations between emotional management strategies and forgiveness tendencies among college students.

Method

Study Group

The study group consists of 255 college students (161 women and 94 men) who were selected by convenience sampling method. The age of the participants range between 21 to 38 years ($M = 25.80$, $SD = 3.74$).

Instruments

The Heartland Forgiveness Scale

The Heartland Forgiveness Scale is developed by Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen and Billings (2005) and adapted into Turkish by Bugay and Demir (2010). It aims to assess forgiveness tendencies with 18 Likert-type items under three subscales: Self-forgiveness, Situational Forgiveness and Others Forgiveness. The validity and reliability studies of the Turkish version of the scale were conducted in a Turkish college sample and revealed that the three-factor structure was suitable for Turkish sample. Cronbach alpha coefficients of the Turkish version were .81 for the total scale, .64 for self-forgiveness, .76 for situational forgiveness, and .79 for others forgiveness.

Emotion Management Skills Scale

The Emotion Management Skills Scale was developed by Çeçen (2006) to assess the emotion management abilities of young adults. The scale consists of 28 items-likert. Validity and reliability studies revealed six-factor structure and these factors named as

Expression of emotions as a verbal”, “Recognizing emotions”, “Expression of emotions as spontaneously”, “Control of negative body response”, “Coping”, “Anger management”. The Cronbach alpha for the total scale was found .83 and 79, .67, .65, .64 and .62 for subscales, respectively. Test-retest coefficient was found as .81 and factor loadings were changed between .41 to .78. The higher points refer to higher emotion management skills.

Data Analysis

Canonical correlation analysis was conducted to investigate how a set of emotion management variables was related to a set of forgiveness variables in a sample of university students. A cut-off score of .30 is suggested as minimum acceptable loading value (i.e., structure coefficients) in interpreting the variables of a given canonical variants (Tabachnick & Fidell, 2013).

Findings

Descriptive statistics show that students scored the highest on verbalizing ($M = 25.64$, $SD = 5.98$) among the emotional regulation skills and self-forgiveness ($M = 26.42$, $SD = 4.98$) among the forgiveness variables. They scored the lowest on anger ($M = 10.60$, $SD = 2.96$) among the emotional regulation skills and forgiving others ($M = 23.83$, $SD = 6.75$) among the forgiveness variables. Bivariate correlations show that the highest relationships were between coping and forgiving others ($r = .30$, $p < .001$) and coping and self-forgiveness ($r = .29$, $p < .001$). Canonical correlation analysis was performed between a set of emotional regulation skills and a set of forgiveness variables. The emotional regulation skills set included verbalizing, emotional display, physical, coping and anger. The forgiveness set included self-forgiveness, forgiving others, and situational forgiveness. The first canonical correlation was .44 and accounted for 19% overlapping variance ($\lambda = .76$, $F_{(15, 682)} = 4.81$, $p < .001$). The other canonical correlations were statistically zero. All the variables in both sets exceeded the cut off correlation of .30. The variate indicates that those individuals who use less verbalizing (-.48), less emotional display (-.34), less physical (-.38), less coping (-.83), and less anger (-.45) were associated with lower self-forgiveness (-.76), less forgiveness of others (-.50), situational forgiveness (-.81).

Discussion and Conclusion

In current study, the associations between forgiveness and emotion management skills were examined among university students. Results indicated significant canonical correlations between a set of forgiveness variables and a set of emotion management variables. The results indicates that those individuals who use less verbalizing, less emotional display, less physical, less coping, and less anger were associated with lower self-forgiveness, less forgiveness of others and situational forgiveness.

In examining the literature in Turkey, Kaya and Peker (2016) found positive correlations between forgiveness and emotional intelligence in university students. Moreover, Küçükler (2016) revealed that forgiveness is a mediator variable between emotion management skills and life satisfaction of university students. These studies are similar to current study in terms of findings. When the international literature was examined, studies revealed associations between emotion management and forgiveness levels of individuals (Hodgson & Wert-

heim, 2007; Rizkalla, Wertheim, & Hodgson, 2008). For example, Hodgson and Wertheim (2007) found that the more forgiveness was associated with the more emotion management skills which are similar to our study. In another study Rey and Extremera (2014) investigated the relationship between emotional management and interpersonal forgiveness and found that emotion management skills were strong predictors of motivation toward vengeance. All these studies stated that emotion management skills and forgiveness are important variables in both interpersonal and intrapersonal processes.

Finally, this current study has a few limitations. First, it is limited to university students. Moreover, it is limited to specific relationships in studied variables. Also, results show associations between the constructs under investigation but they do not imply any causal relationship. Thus, it would be inappropriate to conclude that emotion management causes forgiveness or vice versa. Different variables with different samples may be subject to future studies. Especially it is important to achieve emotion regulation and management skills in childhood for healthy adult relationships. Besides, university student must create awareness to use positive emotions contrast to negative ones in forgiving themselves and others. Lastly, study findings may illuminate practices of counseling psychologists working with clients with low forgiveness and high punitive tendencies.