

T.C
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN AFFETME DÜZEYLERİNİN
ÖZ-ANLAYIŞ, KİŞİLERARASI HATAYA İLİŞKİN RUMİNASYON
VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

TUNCAY ORAL
DOKTORA TEZİ

DANIŞMAN
PROF. DR. COŞKUN ARSLAN

Konya-2016

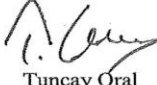


T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Öğrencinin	Adı-Soyadı	Tuncay ORAL
	Numarası	128301053003
	Anabilim Dalı/Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri/Rehberlik ve Psikolojik Danışma
	Programı	Doktora
Tezin Adı	Üniversite Öğrencilerinin Affetme Düzeylerinin Öz-Anlayış, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi	

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.


Tuncay Oral



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



DOKTORA TEZİ KABUL FORMU

Öğrencinin	Adı Soyadı	Tuncay Oral
	Numarası	128301053003
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Doktora
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Coşkun Arslan
Tezin Adı	Üniversite öğrencilerin Affektif Düzeylerim Öz-Şablonu: Kolesterol, Hataza İbuprofen Rinozansin ve Kolesterol Özellikler Açısından Moleküler	

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan
başlıklı bu çalışma 02.12.2016 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda
oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Ünvanı, Adı Soyadı	Danışman ve Üyeler	İmza
Prof. Dr. Coşkun Arslan	Danışman	Coşkun Arslan
Prof. Dr. Erdal Hançata	Üye	E. Hançata
Doc. Dr. Bölent Dilmaç	Üye	B. Dilmaç
Doc. Dr. Özlem Karakaya	Üye	O. Karakaya
Yrd. Doç. Dr. Selim Akdeniz	Üye	S. Akdeniz

ÖNSÖZ

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin kendini ve başkalarını affetme düzeyleri, öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve kişilik özellikleri açısından incelenmiştir.

Bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde ve akademik hayatıma yön vermemde bilgi ve tecrübesi ile yanımda olan, desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, tez danışmanım ve değerli hocam Sayın Prof. Dr. Coşkun ARSLAN'a göstermiş olduğu ilgi, anlayış ve yardımları için sonsuz saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Doktora ders dönemimde derslerime girerek bende yeni ufuklar açan, ayrıca tez jürimde bulunarak yapıcı eleştirileriyle tez çalışmama katkıda bulunan değerli hocalarım Prof. Dr. Erdal HAMARTA'ya ve Doç. Dr. Bülent DİLMAÇ'a teşekkürlerimi ifade etmek isterim. Ayrıca tez jürimde bulunan kıymetli hocalarım Doç. Dr. Özlem KARAKUŞ'a ve Yrd. Doç. Dr. Seher AKDENİZ'e teze verdikleri katkılar için şükranlarımı sunarım.

Çalışmalarım sırasında benden manevi desteklerini ve yardımlarını esirgemeyen dostlarım Ali KARABABA'ya ve Aykut GÜNLÜ'ye gönülden teşekkür ederim. Tezin bilimsel araştırma kapsamındaki maddi destekleri nedeniyle Necmettin Erbakan Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri (BAP) Koordinatörlüğü'ne teşekkür ederim.

Son olarak bugünlere gelmemde çok büyük emekleri olan ve aldığım her kararda arkamda duran anneme, rahmetli babama, ablalarım Dilek ve Ebru'ya gönülden teşekkür ederim. Kendisiyle birlikte çok uzun olmayan bir süre önce yeni ve güzel bir yaşamın kapılarını açtığım, doktora tez sürecimde sabırla hep yanımda olan değerli eşim Gülsüm ORAL'a ve sadece dünyaya gelmesiyle bile beni çok mutlu eden oğlum Tuna'ya sonsuz şükranlarımı sunarım.



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Öğrencinin	Adı-Soyadı	Tuncay ORAL
	Numarası	128301053003
	Anabilim Dalı/Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri/Rehberlik ve Psikolojik Danışma
	Programı	Doktora
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Coşkun ARSLAN
	Tezin Adı	Üniversite Öğrencilerinin Affetme Düzeylerinin Öz-Anlayış, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi

ÖZET

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin öz-anlayış kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve kişilik özellikleri açısından incelenmesidir. Çalışmanın örneklemini tesadüfî küme örnekleme yöntemiyle seçilen Pamukkale Üniversitesi'nin farklı fakültelerinden 840 üniversite öğrencisi (460 kız, 380 erkek) oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında affetme Heartland Affetme Ölçeği, öz-anlayış Öz-Anlayış Ölçeği, ruminasyon Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, kişilik özellikleri ise Sıfatlara Dayalı Kişilik Ölçeği ile ölçülmüştür. Araştırmada affetme açısından cinsiyete göre anlamlı bir fark olup olmadığı t-testi ile analiz edilmiştir. Ayrıca öz-anlayış, ruminasyon ve kişilik özelliklerinin affetme üzerindeki yordama gücünü öğrenmek için hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, kendini ve başkalarını affetme düzeylerinin, cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Araştırma bulguları öz-anlayış ve kişilik özelliklerinden dışadönüklük değişkenlerinin kendini affetmenin önemli yordayıcıları olduğunu göstermiştir. Araştırma bulguları ayrıca öz-anlayış, ruminasyon ile kişilik özelliklerinden dışadönüklük, yumuşak başlılık ve sorumluluk değişkenlerinin başkalarını affetmenin önemli yordayıcıları olduğunu göstermiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular alanyazın kapsamında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Affetme, öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon, kişilik özellikleri



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



Öğrencinin	Adı-Soyadı	Tuncay ORAL
	Numarası	128301053003
	Anabilim Dalı/Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri/Rehberlik ve Psikolojik Danışma
	Programı	Doktora
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Coşkun ARSLAN
	Tezin Adı	The Investigation of University Students' Forgiveness Levels in terms of Self-Compassion, Rumination about an Interpersonal Offense and Personality Traits

SUMMARY

The aim of the study is to investigate forgiveness levels of university students in terms of self-compassion, rumination about an interpersonal offense and personality traits. Participants of the study were 840 university students (460 female, 380 male) from different faculties of Pamukkale University chosen by random cluster sampling method. In this study, forgiveness was measured with Heartland Forgiveness Scale, self-compassion was measured with Self-Compassion Scale, rumination was measured with Rumination About an Interpersonal Offense Scale, personality traits were measured with Adjective Based Personality Scale. Whether there is a significant difference by gender in terms of forgiveness was analyzed by t-test. Also to examine the predictive power of self-compassion, rumination and personality traits on forgiveness, hierarchical regression analysis was used. The results showed that, there was not a significant differentiation between self-forgiveness and forgiveness others mean scores with respect to gender variable. The results also showed that self-compassion and extraversion of personality traits variables are significant predictors of self-forgiveness. And the results showed that self-compassion, rumination and extraversion, agreeableness, conscientiousness of personality traits variables are significant predictors of forgiveness others. Implications of these findings are discussed within the context of literature.

Key Words: Forgiveness, self-compassion, rumination about an interpersonal offense, personality traits

İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİK SAYFASI.....	II
DOKTORA TEZİ KABUL FORMU.....	III
ÖNSÖZ.....	IV
ÖZET.....	V
SUMMARY.....	VI
İÇİNDEKİLER.....	VII
KISALTMALAR.....	X
TABLolar LİSTESİ.....	XI
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	XI
I. BÖLÜM	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	8
1.3. Araştırmanın Alt Amaçları.....	8
1.4. Araştırmanın Önemi.....	9
1.5. Varsayım.....	9
1.6 Sınırlılıklar.....	9
1.7. Tanımlar.....	10
II. BÖLÜM	12
KURAMSAL ÇERÇEVE.....	12
2.1. Affetme.....	12
2.1.1. Kendini Affetme.....	14
2.1.2. Kendini Affetmeyi Açıklayan Modeller.....	15
2.1.2.1. Kendini Affetmede Süreç Modeli.....	15
2.1.2.2. Hall ve Fincham'ın Kendini Affetme Modeli.....	17
2.1.3. Başkalarını Affetme.....	17
2.1.4. Başkalarını Affetmeyi Açıklayan Modeller.....	19
2.1.4.1. Başkalarını Affetmede Süreç Modeli.....	19
2.1.4.2. Başkalarını Affetmede Sosyal Psikolojik Belirleyiciler Modeli.....	21
2.1.5 Affetme İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	21
2.2. Öz-Anlayış.....	27
2.2.1. Öz-Anlayış Kavramının Öğeleri.....	28
2.2.1.1. Öz-Şefkat.....	29
2.2.1.2. Ortak Paydaşım.....	29
2.2.1.3. Bilinçli Farkındalık.....	30
2.2.2. Öz-Anlayış ve Psikolojik Danışma Kuramları.....	30
2.2.2.1. Öz-Anlayış ve İnsancıl Kuram.....	30

2.2.2.2. Öz-Anlayış ve Psikanalitik Kuram.....	31
2.2.2.3. Öz-Anlayış ve Duygusal Düzenleme Kuramı.....	31
2.2.2.4. Öz-Anlayış ve İlişkisel Kuram.....	32
2.2.3 Öz-Anlayış İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	32
2.3. Ruminasyon.....	38
2.3.1. Tepki Biçimleri Kuramı.....	40
2.3.2. Hedefe İlerleme Kuramı.....	41
2.3.3. Üzüntüye İlişkin Ruminasyon Kuramı.....	42
2.3.4. Öz-Düzenleyici Yürütücü İşlevler Kuramı.....	42
2.3.5. Ruminasyon İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	43
2.4. Kişilik.....	48
2.4.1. Kişiliğin İki Yönü: Mizaç ve Karakter.....	49
2.4.2. Kişilik Kuramları.....	50
2.4.2.1. Freud: Psikanalitik Kuram.....	50
2.4.2.1.1. Topoğrafik Kişilik Kuramı.....	51
2.4.2.1.2. Yapısal Kişilik Kuramı.....	51
2.4.2.1.3. Psikoseksüel Gelişim Kuramı.....	53
2.4.2.2. Adler: Bireysel Psikoloji Kuramı.....	55
2.4.2.3. Sullivan: Kişiler Arası İlişkiler Kuramı.....	56
2.4.2.4. Bandura: Sosyal Bilişsel Kuram.....	58
2.4.2.5. Rogers: Birey Merkezli Yaklaşım.....	59
2.4.2.6. Eysenck: Biyoloji Temelli Faktör Analitik Ayırıcı Özellik Kuramı...	61
2.4.2.7. McCrae ve Costa: Beş Faktör Kişilik Kuramı.....	62
2.4.3. Kişilik Özellikleri İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	67
BÖLÜM III	72
YÖNTEM	72
3.1. Araştırmanın Modeli.....	72
3.2. Çalışma Evreni.....	72
3.3. Çalışma Grubu.....	72
3.4. Veri Toplama Araçları.....	73
3.4.1. Heartland Affetme Ölçeği.....	73
3.4.2. Öz-Anlayış Ölçeği.....	74
3.4.3. Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği (Rumination About An Interpersonal Offense Scale)	75
3.4.3.1. Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği (KHİRÖ) (Rumination About An Interpersonal Offense Scale) Türkçeye Uyarlama Geçerlik Güvenirlik Çalışması.....	76
3.4.4. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi.....	80
4.5. Verilerin Toplanması.....	81
4.6. Verilerin Analizi.....	82

BÖLÜM IV	83
BULGULAR	83
4.1. Kendini ve Başkalarını Affetme ile Cinsiyet.....	83
4.2. Kendini ve Başkalarını Affetme ile Öz-Anlayış, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon (KHİR) ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Arasındaki Korelasyonel İlişkiler.....	84
4.3. Kendini Affetme ile Öz-Anlayış, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon (KHİR) ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler.....	86
4.4. Başkalarını Affetme ile Öz-Anlayış, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon (KHİR) ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler.....	88
BÖLÜM V	90
TARTIŞMA VE YORUM	90
5.1. Kendini ve Başkalarını Affetme ile Cinsiyete İlişkin Bulguların Tartışılması.....	90
5.2. Öz-Anlayış, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon (KHİR) ve Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Kendini Affetmeyi Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	92
5.3. Öz-Anlayış, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon (KHİR) ve Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Başkalarını Affetmeyi Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	94
BÖLÜM VI	101
SONUÇ VE ÖNERİLER	101
6.1. Sonuçlar.....	101
6.2. Öneriler.....	101
KAYNAKÇA	104
EKLER	127

KISALTMALAR

Akt: Aktaran

Vd: Ve diğerleri

Eds: Editörler

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 2.1.	Kendini Affetmeye İlişkin Süreç Modelinin Evre ve Basamakları..	16
Tablo 2.2.	Başkalarını Affetmeye İlişkin Süreç Modelinin Evre ve Basamakları.....	20
Tablo 2.3.	Freud'un Psikoseksüel Gelişim Dönemleri.....	53
Tablo 2.4.	Sullivan'ın Gelişim Evreleri	56
Tablo 3.1.	Örneklemi Oluşturan Öğrencilerin Fakülte, Cinsiyet ve Sınıf Değişkenlerine Göre Dağılımları.....	72
Tablo 3.2.	Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeğinin Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları ve Madde Faktör Yükleri.....	77
Tablo 3.3.	Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeğinin Madde-Toplam Korelasyonları ve Cronbach Alpha İç Tutarlılık Katsayısı Sonuçları.....	80
Tablo 4.1.	Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Kendini ve Başkalarını Affetme Puanlarına İlişkin t Testi Sonuçları.....	83
Tablo 4.2.	Öğrencilerin Kendini Affetme ile Öz-Anlayış, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon (KHİR) ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Arasında İlişki.....	84
Tablo 4.3.	Öğrencilerin Başkalarını Affetme ile Öz-Anlayış, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon (KHİR) ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Arasında İlişki.....	85
Tablo 4.4.	Öz-Anlayış, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon ve Kişilik Özelliklerinin Kendini Affetmeyi Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Doğrusal Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	87
Tablo 4.5.	Öz-Anlayış, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon ve Kişilik Özelliklerinin Başkalarını Affetmeyi Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Doğrusal Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	88

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 3.1.	Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği'ne (KHİRÖ) İlişkin Path Diagramı ve Faktör Yükleri.....	78
-------------------	---	----

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Sosyal bir varlık olan insanın, kişilerarası ilişkilerinde sorun ve çatışmalar yaşaması oldukça doğaldır. Bu sorun ve çatışmalara bağlı olarak insan, kimi zaman karşısındaki insanı incitmekte kimi zaman ise o kişi tarafından incitilmektedir. İncinme durumlarında bireylerin verdikleri öfke, intikam arayışı gibi uyumsuz tepkilerin neler olduğu ve bunların nasıl işlediği ile ilgili pek çok bilgiye rastlamak mümkündür. Ancak aynı durumda verilebilecek olumlu tepkilerin neler olduğuyla ilgili araştırmalar oldukça sınırlı sayıdadır (Bono ve McCullough, 2006). Yirminci yüzyılın başlarından itibaren psikoloji alanında çalışan uzmanlar depresyon, kaygı gibi olumsuz duygular hakkında araştırma yaparken olumlu duygularla ilgili çalışmalara yeterince ağırlık vermemişlerdir (Myers ve Deiner, 1995). Ancak 1980’li yıllardan itibaren pozitif psikolojinin de etkisiyle bireylerin sahip oldukları olumlu özelliklerden nasıl yararlanılabileceğiyle ilgili çalışmaların artış gösterdiği görülmektedir. Kişilerarası ilişkilerdeki incinme-incitme durumlarında olumlu duygulara yol açabilecek bir kavram olarak kabul edilen affetme kavramı da yaklaşık son otuz yılda bu bağlamda irdelenmeye başlanmıştır (Fitzgibbons, 1986; Enright ve The Human Development Study Group, 1996; Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen ve Billings, 2005).

Affetme kavramı psikolojiden önce felsefe ve din alanında incelenmiş ve onların çalışma alanlarına konu olmuştur (Davis, Worthington, Hook ve Hill, 2013). Psikoloji alanında çalışan uzmanlar 1980’li yıllara kadar affetme kavramına yönelik sistematik bir inceleme ve araştırmada bulunmamışlardır. Affetme kavramına gösterilen bu geç ilginin nedenleri arasında psikoloji alanında çalışan kişilerin uzun yıllar pozitif psikoloji konularına ağırlık vermemeleri, affetmenin dini ve felsefi bir yapı olarak düşünülmesi ve buna bağlı olarak içsel bir süreç olarak değerlendirilmesi

sayılabilir. (Gordon, Baucom ve Snyder, 2000; McCullough, Pargement ve Thoresen, 2000; Scobie ve Scobie, 1998).

Psikoloji alanında ele alınmaya başlandığı yıllarda affetmeyle ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, kişilerarası affetme ya da diğer bir ifadeyle başkalarını affetme konusuna ağırlık verildiği görülmektedir. Hatta affetme kavramı, bu yıllarda başkalarını affetme olarak kavramsallaştırılmıştır (Bugay, 2010). Bu araştırmalara göre insanların yaşadığı sorun ve çatışmalar sonrası ortaya çıkan olumsuz duygularla baş edebilmesinde affetme önemli bir rol oynamaktadır. Kalbi kırılan kişinin karşısındaki kişiyi affedebilmesi, öncelikle affetmenin ne olduğunu ya da ne olmadığını fark etmesiyle, beraberinde de affeden kişiye sağladığı yararları bilmesiyle bağlantılı görülmektedir. Affetme ile ilgili bilimsel araştırmalar yapan uzmanlar affetme kavramını farklı biçimlerde tanımlamaktadırlar. Bu alanda önde gelen araştırmacılardan olan Enright vd., (1996) affetmeyi, bireyin, onu haksız yere inciten başka birine karşı, sevgi, cömertlik ve merhamet gibi hak edilmeyen hislerin teşvik edilmesiyle, kızma, olumsuz yargılama ve ilgisiz davranma gibi hisleri isteyerek terk etmesi olarak açıklamaktadır. Yaygın olarak kabul gören bu tanıma göre, affetme; kırgınlık, hayal kırıklığı ve cezalandırma gibi olumsuz tepkiler yerine, merhamet, empati ve cömertlik gibi olumlu sonuçlara yol açabilecek tepkilerin isteyerek ve bilinçli olarak geliştirilmesi için çaba göstermektir. Bu tanıma benzer olarak bazı araştırmacılar affetmeyi kişinin kendisine ve çevresine zarar veren olumsuz duygulardan vazgeçmesi olarak tanımlamaktadır. Örneğin, McCullough vd. (2000) affetmeyi, karşıdaki kişiyle zarar gören ilişkiyi düzeltmek amacıyla bireyin intikam duygularını hoşgörü ve empati duygularıyla değiştirme süreci olarak Hargrave ve Sells (1997) ise affetmeyi, hata yapan kişiye karşı olan kırgınlık ve öç alma duygusunu bırakarak, ilişkileri yeniden tamir etmeyi ve içsel duygusal yaraların iyileşmesi olarak tanımlamaktadır.

Günümüzde affetme kavramını anlamak için bazı kuramsal modeller öne sürülmüştür (Enright vd., 1996; Worthington, 1998; Malcolm ve Greenberg, 2000). Bu modeller, genel olarak insanların psikolojik sağlığı için affetmenin gerekli olduğuna dikkat çekmektedir. Enright vd.'nin (1996) affetme modeline göre affetme insanların kırgınlık, hayal kırıklığı ve intikam gibi hisleri atlatmalarına yardımcı olan sağlıklı bir süreçtir. Worthington'un (1998) piramit modeline göre, danışanlara

başkalarının hatalarını affetmeyi öğretmek, olumsuz hisler ve düşüncelerle baş etme ve onların iyilik halini korumaları ve sosyal ilişkilerini tamir etmeleri için önemli bir yoldur. Bu affetme modellerinin her biri affetmeye yönelik kendine özgü bir yaklaşımda bulunmuş olmasına rağmen, bu modellerin bazı benzer yönleri de bulunmaktadır. Genel olarak benzerliklere bakıldığında bu modellerin test edildiği çalışmalarda affetmenin acı, kızgınlık hissi, saldırganlık, ruminasyon, mükemmeliyetçilik gibi kavramlarla negatif yönde; psikolojik sağlık, suçu işleyenle uzlaşma, empatik anlayış ve olumsuz duygulardan vazgeçme (Enright vd., 1996; Malcolm ve Greenberg, 2000; McCann, 2009; Worthington, 1998) gibi kavramlarla pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir.

Affetme ile pozitif yönde ilişkili olan kavramlardan biri olan olumsuz duygulardan vazgeçme, affetmenin yanı sıra bireylerin kendilerini rahatlatmaları, sakinleştirmeleri ve kendilerine zarar vermeden bu olumsuz duygulardan kurtulmaları ile mümkün olabilmektedir. Bireylerin bu olumsuz duygulardan kurtulabilmesi ve hayatlarını daha yaşanılabilir ve daha anlaşılabilir hale getirebilmesi için öz-anlayış düzeylerinin yüksek olması gerekir. Çünkü öz-anlayışları yüksek olan bireylerin olumsuz duygularla baş edebilmesi daha kolay olmaktadır (Özyeşil, 2011). Öz-anlayış, bireyin olumsuz durumlarda kendine kötü davranması yerine kendine özenli ve anlayışlı davranması, yaşadığı olumsuz durumları insanoğlunun yaşamının bir parçası olarak görmesi, olumsuz duygu ve düşüncelere yoğunlaşmak yerine akılcı bir bakış açısı geliştirmesi olarak tanımlanabilir (Neff, 2003a). Yapılan araştırmalar, öz-anlayışın, psikolojik sağlıkla, akademik başarıyla, yaşamda karşılaşılan olumsuz duygusal ve bilişsel tepkilere ve sosyal olaylarda yaşadığı sıkıntı verici olayları hayal ettiklerinde ve besledikleri karışık hislerden sonra yaşanan olumsuz duygulara karşı yatıştırıcı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur (İskender, 2009). Öz-anlayış kavramı yeni olmasına rağmen öz-anlayış ölçeği kullanılarak yapılan ölçümlerde, öz-anlayış ile kendini kabul, yaşam doyumu, sosyal ilişki, benlik saygısı, düşüncelilik, özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşamın amacı, yansıtıcı ve etkili akıl, mutluluk ve iyimserlik gibi psikolojik iyi olmanın hâlihazırda çok sayıda özelliği arasında olumlu ilişkiler ortaya çıkarken; depresyon, kendini eleştirme, nevrozizm, bastırılmış düşünme, nevroitik kusursuzluk ve anksiyete ile negatif ilişki ortaya çıkmıştır (Kirkpatrick, 2005).

Öz-anlayış kavramının içeriğini anlayış (compassion) kavramı oluşturmaktadır. Çünkü anlayış, diğerlerinin ızdıraplarına duyarlı olmayı, diğerlerinin acılarının farkında olmayı, diğerlerine şefkatli olmayı, diğerlerinin ortaya çıkan ızdıraplarını hafifletme arzusunu ve başarısız olan veya yanlış yapan kimseleri yargılamadan anlamayı içermektedir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008). Neff (2003a, 2003b) tarafından kullanılan ve tanımlanan ve temelleri 2000 yılı öncesine dayanan ve Budistler tarafından kullanılan ve Budizm'den türetilmiş olan öz-anlayış kavramının yapısı, son zamanlarda psikolojik iyi olma sürecine alternatif bir yaklaşım olarak sunulmaktadır.

Neff'e (2003a) göre, öz-anlayışın birbiriyle ilişkili ve birbirini tamamlayan üç ögesi vardır ve bunlardan birisi kendini yargılamanın tam tersi olarak ele alınan öz-şefkattir. Bireyler işler yolunda gitmediğinde kendilerin suçlama eğiliminde olabilirler. Öz-anlayışa sahip olan bir birey ise karşısına çıkan zorlukları eleştiriye karşılamaktan çok ılımlı ve anlayışlı bir şekilde karşılar (Germer, 2009). Kendilerine şefkat gösteren bireyler, kendisine yönelik sert bir yargılama ve öz-eleştiri yapmazlar (Neff, 2003a; Neff, 2003b). Bireyin fazla miktarda yaptığı öz-eleştiri süreci birbiriyle bağlantılı iki süreçten oluşur. İlk süreçte, bireyin kendisine yönelik düşmanlık derecesinde hor görme ve öz eleştirinin kişisel tikslenme derecesinde bireye nüfuz etmesi ve ikinci süreçte bireyin içtenlik, yatıştırıcılık, rahatlama ve kendini sevmeye ve kendisini yönetme hissindeki yetersizliktir. Öz-şefkati yüksek bireyde ise bu sayılan olumsuz özellikler genellikle ortaya çıkmamaktadır (Gilbert ve Irons, 2004). Öz-anlayışın birbiriyle ilişkili ve birbirini tamamlayan öğelerinden bir diğeri ortak paydaşımıdır. Germer'e (2009) göre yaşam devam ettiği sürece hatalar, acılar ve olumsuz diğer olaylar kişinin kendisi dışında diğer insanlar tarafından da yaşanabilir. Bu durumun farkında olabilen ve ortak paydaşım gösteren bireyler, olumsuz olaylarda veya acı çekerken kendilerini diğer bireylerden ayrı hissetmek yerine, kendi hissettiklerini diğer birçok insanın da hissettiğini, bunun insan olmanın bir parçası olduğunu görebilirler (Neff, 2003a). Ortak paydaşım, bireyin yaşamın mutlu veya acı verici deneyimlerinin sadece kendisine özgü olmayıp tüm insanoğluna ait deneyimler olduğuna ilişkin farkındalığıdır (Neff, 2003b). Öz-anlayışın birbirini tamamlayan öğelerin sonuncusu ise bilinçli farkındalıktır. Bireyin, olumsuz duyguları ortaya çıktığında onları değiştirmeye ya da bastırmaya çalışmadan, aynı

zamanda onlardan da kaçmadan, kendini yargılamadan, olumsuz duygulara ilişkin açık düşünmeyi tercih etmesi bilinçli farkındalık olarak ifade edilebilir (Kirkpatrick, 2005). Bilinçli farkındalığa sahip bireyler, acı ve ızdırap veren sorunlarla karşılaştıkları zaman bu sorunların üzerine yoğun bir şekilde odaklaşmak ve bunlara aşırı bir anlam yüklemek yerine, sorunların bilincinde olup, olumsuz yargılamayı ortadan kaldırır, öz-eleştiriye hafifletir ve kendini anlamayı yükseltir. Sonuçta, bireyde olumlu düşünceler gelişir, olumsuz düşüncelerin etkisi hafifler ve yaşadığı olumsuz durumlardan kendisine tecrübe edinmeye çalışır (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008).

İnsanları affetme sürecine götüren kavramlardan biri olan ve öz-anlayışları yüksek olan bireylerde daha çok gözlenen olumsuz duygulardan vazgeçme eylemi ruminatif eğilime sahip bireylerde genellikle gözlenmemektedir (Berry, Worthington, O'Connor, Parrott ve Wade, 2005). Ruminasyon kavramı kişinin içinde bulunduğu olumsuz duygu durumunu ve bu duygu durumunun belirtilerini, olası sebeplerini ve sonuçlarını sürekli düşünmesi; ancak problemini çözmek için harekete geçmemesi olarak tanımlanmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1987). Bu kişiler aslında kendilerini soyutlamakta, sürekli kendi problemleri ve bu problemlerin yarattığı olumsuz duygu durumuna odaklanmakta ve böylece bir çıkış yolu bulmaya çalıştıklarını düşünmektedirler. Gerçekte bazı çözüm yolları da üretebilmekte ancak bu ürettikleri çözüm yollarını uygulamaya koyamamaktadırlar. Bu nedenle ruminatif eğilime sahip bireyler olayların olumsuz yönüne daha çok odaklanmakta ve olumsuz yaşantının sonuçlarını daha uzun süre hissetmektedirler (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991). Bu bireylerin incinme durumuyla ilgili duygu ve düşüncelerle sürekli meşgul olması hissettiği olumsuz duyguların sürmesine neden olmaktadır (McCullough, 2000). Ayrıca bu ruminatif düşüncelerin, öfke ve intikam duygularının sürdürülmesinde dolayısıyla karşıdaki kişinin duygusal olarak affedilememesinde önemli bir role sahip olduğu ifade edilmektedir (Berry vd., 2005). İlgili alanyazında ruminasyona sahip bireylerin, kendileri ve gelecek hakkında karamsar (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1993), sosyal ilişkilerde sıklıkla problem yaşayan (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1995) ve problem çözme becerilerinden yoksun (Lyubomirsky, Tucker, Caldwell ve Berg, 1999) kişiler olarak tanımlandığı görülmektedir. Araştırmalar ruminasyonun depresif belirtiler (Treyner, Gonzalez, ve Nolen-

Hoeksema, 2003), anksiyete (Cox, Enns ve Taylor, 2001), endişe (Segerstrom, Tsao, Alden ve Craske, 2000), yeme bozukluğu (Nolen-Hoeksema ve Harrell, 2002), kendine zarar verme (Hilt, Cha ve Nolen-Hoeksema, 2008) ve travma sonrası stres bozukluğu (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991) gibi birçok psikolojik sorunla da ilgili olduğunu göstermektedir. Ingersoll-Dayton ve Krause'a (2005) göre ruminasyon bireyin başkalarını affedememesinin yanında kendini de affedememesine neden olabilecek bir süreçtir. Buna göre ruminasyon bireyin yaptığı hatayla ilgili kendine yönelik olumsuz duygu ve düşüncelerini sürdürmesinde etkili olan bir etmen olarak ifade edilmektedir. Wade, Vogel, Liao ve Goldman (2008) kişilerarasında geçmişte yaşanan bir olay ve buna bağlı bir hata nedeniyle, kişi tarafından hata yaptığı düşünülen kişiye yönelik olarak olumsuz duyguların arttığı, olumlu duyguların azaldığı özel bir ruminasyon durumu tanımlamış ve bunu kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon şeklinde kavramsallaştırmıştır. Kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon kavramı, geçmişte bir kişi tarafından haksızlığa uğrama veya zarara uğratılma gibi çeşitli kişilerarası hatalar sonucunda hata yaptığı düşünülen kişiye yönelik olumsuz duyguların eşlik ettiği tekrarlayıcı düşünce şeklinde açıklanmaktadır (Wade vd., 2008). Bu kavram affetme kavramı ile negatif yönde ilişkiliyken; depresyon, düşmanlık, öç alma gibi kavramlarla pozitif yönde ilişkilidir (Wade vd., 2008).

Toplum içinde yer alan bireyler aynı çevresel faktörlerden etkilenmelerine rağmen çevrenin uyarıcılarına yönelik tepkileri birbirinden farklı olmaktadır. Bu bakımdan bazı bireyler aynı çevrede yer alan diğer bireylere göre daha ruminatif düşünebilmekte, daha affedici veya daha anlayışlı olabilmektedir. Bu farklılığın nedeni araştırılmak istendiğinde karşımıza kişilik adı verilen temel değişken çıkmaktadır (Hogan, Hogan ve Roberts 1996). Kişilik kavramı sıkça kullanılan bir kavram olmasına ve bilimsel anlamda değerlendirilip üzerinde çalışılmasına rağmen bu kavramın psikologlar arasında kesin ve genel bir tanımı yoktur. Kişilik, bir insanın bütün ilgilerini, tutumlarını, yeteneklerini, konuşma şeklini, dış görünüşünü ve çevresine uyum biçimini içeren bir kavramdır. Bu doğrultuda kişiliği, bireyin iç ve dış çevresiyle kurduğu ve bireyi diğer bireylerden ayırt etmeye yarayan, tutarlı bir ilişki biçimi olarak değerlendirmek mümkündür (Cüceloğlu, 2004). Burada “ayırt edici” kavramı, insanın diğer insanlarla ortak olan yönleri değil; o kişiye has ve onu

diğerlerinden ayıran özellikler bütününe işaret etmektedir. Diğer kavram olan “tutarlılık” kavramı ise zaman içinde o kişinin benzer durumlarda benzer davranışları sergilediğine vurgu yapmaktadır (İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Kişilik kuramcıları, kişiliğin hangi öğeleri üzerinde durmaları gerektiği konusunda birbirinden oldukça farklı düşünmektedir. Örneğin psikanalitik yaklaşım, bilinç, bilinçdışı gibi kavramlarla insanların davranış tarzlarının şekillendiğini ifade ederken, biyolojik yaklaşım kalıtsal eğilimlere dikkat çeker. İnsancıl yaklaşım kişisel sorumluluk ve kendini onaylama duygusuna eğilirken, davranışsal yaklaşım davranışları koşullanma ve beklentilerin bir sonucu olarak açıklar. Tüm bunların yanında 1980’li yılların sonlarına doğru Robert McCrae ve Paul Costa isimli iki araştırmacı, kişilik değerlendirmesinin ortak bir tanımı olarak “beş faktör modelini” kişilik psikolojisi literatürüne sunmuştur (Feist ve Feist, 2008). Beş Faktör modeli kişiliğin beş genel boyutunu ve bunların içerdiği özgül kişilik özelliklerini hiyerarşik bir sıralama içinde vermektedir. Beş faktör modelinin altında yatan temel varsayım, insanların gösterdikleri bireysel farklılıkların dünyadaki bütün dillerde kodlanacağı, konuşma diline sözcükler halinde yansıtacağı ve bu sözcüklerden yola çıkarak insanın kişilik yapısını kapsayacak bir sınıflamanın oluşturulabileceğidir (Sevi, 2009). Bu kuramda araştırmacılar farklı kişilik verilerini kullanarak kişiliği beş boyutta ele almaktadır. Bu beş boyut, duygusal dengesizlik, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk olarak birçok kültürlerarası çalışmada doğrulanmıştır (Feldman, 2011). Duygusal dengesizlik boyutu, bireylerin kaygılı, sıkıntılı, tedirgin, güvensiz özellikleriyle tanımlanmaktadır. Dışa dönük bireyler sosyal, canlı, neşeli, coşkulu, iyimser ve girişkendirler. Deneyime açıklık boyutunu oluşturan özellikler arasında güçlü bir hayal gücü, yeni görüşleri kabul etme isteği, çok yönlü düşünme ve zihinsel merak vardır. Yumuşak başlılık boyutu affedici, yardımsever, alçakgönüllü, uysal, merhametli ve uzlaşmacı özelliklerle tanımlanırken bu boyutu yüksek olan kişiler başkalarını seven, verici olan, sosyal insanlardır. Sorumluluk boyutu ise düzenli, sorumluluk sahibi, hırslı, dikkatli ve disiplinli özellikleri kapsamaktadır (Feist ve Feist, 2008).

Affetme, kişinin kendisine ve çevresine zarar veren olumsuz duygulardan vazgeçmesi (Enright vd., 1996) olarak düşünüldüğünde, bu olumsuz duygulardan vazgeçme sürecinde yukarıdaki kuramsal ve deneysel bilgilerin ışığında, rol

oynayabilecek değişkenlerden öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve kişilik özelliklerinin incelenmesi ve affetme üzerinde rol oynayıp oynamadıklarının belirlenmesi bu araştırmanın temel problemini oluşturmaktadır. Yukarıdaki açıklamalar doğrultusunda, araştırma kapsamında incelenmek istenen problem durumu “üniversite öğrencilerinde öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve kişilik özellikleri affetmeyi anlamlı şekilde yordamakta mıdır?” şeklinde ifade edilebilir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmayla, üniversite öğrencilerinde öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve beş faktör kişilik özelliklerinin kendini ve başkalarını affetmeyi yordamadaki rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin affetme puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi istenmektedir. Buna bağlı olarak aşağıdaki alt problemlere yanıt aranacaktır.

1.3. Araştırmanın Alt Amaçları

1. Üniversite öğrencilerinin kendini affetme ve başkalarını affetme puanları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2. Üniversite öğrencilerinin kendini ve başkalarını affetme puanları ile öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve beş faktör kişilik özellikleri (duygusal dengesizlik, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk) arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

3. Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve beş faktör kişilik özellikleri (duygusal dengesizlik, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk), kendini affetme düzeylerini anlamlı şekilde yordamakta mıdır?

4. Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve beş faktör kişilik özellikleri (duygusal dengesizlik, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk), başkalarını affetme düzeylerini anlamlı şekilde yordamakta mıdır?

1.4. Araştırmanın Önemi

Affetme, kişinin kendisine ve çevresine zarar veren olumsuz duygulardan vazgeçmesi (Enright, 1996) olarak düşünüldüğünde, bu olumsuz duygulardan vazgeçme sürecinde rol oynayabilecek değişkenlerden öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve bireyin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları olarak ifade edilen kişilik özelliklerinin incelenmesi ve affetme üzerinde rol oynayıp oynamadıklarının belirlenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Literatürde öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve kişilik özellikleriyle affetme arasındaki ilişkileri ortaya koymaya yönelik herhangi bir bilimsel çalışmaya rastlanılmamıştır. Ayrıca bu araştırma sürecinde henüz Türkçe ölçek formu bulunmayan Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeğinin Türkçeye uyarlaması yapılmıştır. Türkçeye uyarlaması yapılan ölçeğin uygulanacağı ilk çalışma olması araştırmaya önem katan diğer bir noktadır. Tüm bunlardan dolayıdır ki, bu çalışmanın hem alan yazına katkı sağlayarak bu alandaki boşluğu dolduracağı hem de diğer araştırmalara ışık tutacağı beklenmektedir. Ayrıca Türk üniversite öğrencilerinden elde edilen bulgular uluslar arası çalışmalara da katkı sağlayabilir ve kültürlerarası çalışmalara zemin hazırlayabilir. Tüm bunların yanında psikolojik danışma ve rehberlik alanında kullanılabilecek affetme kavramına yönelik psikoeğitim programlarının hazırlanması sürecinde de bu araştırmanın sonuçlarından yararlanılabilir. Böylelikle bu çalışma önleyici rehberlik hizmetlerine de katkı sağlayabilir.

1.5. Varsayım

Araştırmaya dâhil edilen katılımcılar ölçeklere içten ve doğru yanıtlar vermişlerdir.

1.6. Sınırlılıklar

1. Araştırmanın verileri, çalışmaya dâhil edilen Pamukkale Üniversitesi öğrencileriyle sınırlıdır.
2. Araştırmaya sadece üniversite öğrencileri katılmıştır. Bu nedenle araştırma sonuçları sadece üniversite öğrencilerine genellenebilir.

3. Araştırma, kullanılan ölçme araçlarının kapsadığı ve ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Affetme: Bireyin yapılan bir hatadan dolayı kendisine ya da başka birine karşı geliştirdiği olumsuz duygularını, düşüncelerini, güdülerini ya da davranışlarını olumluya doğru dönüştürmesine kaynaklık eden psikolojik bir yapıdır (Enright vd., 1996; McCullough, Worthington, Rachal, Sandage, Brown ve Hight, 1998).

Kendini Affetme: Kendini affetme; bireyin yaptığı bir hata karşısında kendine yönelik olumsuz duygu, düşünce, güdü ya da davranışlarını olumluya dönüştürme sürecidir (Enright vd., 1996; McCullough vd., 1998).

Başkalarını Affetme: Başkalarını affetme; bireyin hata yaptığını düşündüğü başka birine yönelik olumsuz duygu, düşünce, güdü ya da davranışlarını olumluya dönüştürme sürecidir (Enright vd., 1996; McCullough vd., 1998).

Öz-Anlayış: Öz-anlayış, bireyin olumsuz durumlarda kendine kötü davranması yerine kendine özenli ve anlayışlı davranması, yaşadığı olumsuz durumları insanoğlunun yaşamının bir parçası olarak görmesi, olumsuz duygu ve düşüncelere yoğunlaşmak yerine akılcı bir bakış açısı geliştirmesi olarak tanımlanabilir (Neff, 2003a).

Ruminasyon: Kişinin ısrarla içinde bulunduğu olumsuz duygu durumunu ve bu duygu durumunun belirtilerini, olası sebeplerini ve sonuçlarını sürekli düşünmesi; ancak problemini çözmek için harekete geçmemesidir (Nolen-Hoeksema, 1987).

Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon: Kişilerarasında geçmişte yaşanan bir olay ve buna bağlı bir hata nedeniyle, kişi tarafından hata yaptığı düşünülen kişiye yönelik olarak olumsuz duyguların arttığı, olumlu duyguların azaldığı özel bir ruminasyon durumudur (Wade vd., 2008).

Kişilik: Bireyin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçlerdir. Tutarlı davranış kalıbı ile her zaman ve her durum için benzer davranışların gözlenmesi anlaşılırken, kişilik içi süreçlerden maksat ise, nasıl davranacağımızı ve hissedeceğimizi etkileyen ve içimizde gelişen bütün duygusal, bilişsel ve güdüsel süreçleri ifade etmektir (Burger, 2006).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde affetme, öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve kişilik hakkında kuramsal bilgilere ve bu konularda yapılmış ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Affetme

Affetme kavramı psikolojiden önce felsefe ve din alanlarında incelenmiş ve onların çalışma alanlarına konu olmuştur (Davis, Worthington, Hook ve Hill, 2013). Psikoloji ve psikolojik danışma alanında affetme ile ilgili çalışmalar incelendiğinde, araştırmaların 1980’li yıllardan önce oldukça yetersiz ve sınırlı olduğu görülmektedir (Scobie ve Scobie, 1998). Affetme kavramına gösterilen bu geç ilginin nedenleri arasında psikoloji alanında çalışan kişilerin uzun yıllar pozitif psikoloji konularına ağırlık vermemeleri, affetmenin dini ve felsefi bir yapı olarak düşünülmesi ve buna bağlı olarak içsel bir süreç olarak değerlendirilmesi sayılabilir. (Gordon vd., 2000; McCullough vd., 2000; Scobie ve Scobie, 1998).

Thompson vd.’ne (2005) göre affetme algılanan bir sınırı aşma, ihlal veya hatanın yeniden çerçevelenmesidir. Bu çerçevelenmede bireyin tepkilerinde olumsuzdan nötr veya olumluya doğru bir dönüşüm yaşanmaktadır. İhlal veya hatanın kaynağı yani affetme nesnesi, kişinin kendisi veya başka insanlar olabilmektedir. Bu açıdan affetme kavramı çok boyutlu bir kavramdır ve bu boyutlar kendini affetme ve başkalarını affetme olarak ifade edilmektedir (Thompson vd., 2005).

Affetme sürecinde birey öncelikle, bir hatanın meydana geldiğini kabul etmektedir. Diğer bir deyişle “algılanan bir hata” söz konusudur (Miceli ve Castelfranchi, 2011). Thompson vd.’ne (2005) göre bireyler; kendilerinin ya da diğer insanların nasıl olması gerektiği ile ilgili beklentilerinin ve varsayımlarının ihlal edildiğini algıladıkları olayları hata olarak değerlendirmektedir. Birey belirli bir olayı hata olarak değerlendirdikten sonra aslında ortada bir adaletsizlik durumunun

olduğunu hissetmeye başlamaktadır (Enright, Santos ve Al-Mabuk, 1989). Yani birey hata yapan kişiye (kendisi ya da başkası), hatanın kendisine ya da sonuçlarına ilişkin olumsuz duygu ve düşünceler geliştirmeye başlamaktadır (Thompson vd., 2005).

McCullough, Kurzban ve Tabak'a (2013) göre bireyler sınırı aşma, ihlal veya hata gibi incitici durumlar karşısında çok farklı tepkiler verebilme potansiyeline sahiptir. Miceli ve Castelfranchi'ye (2011) göre herhangi bir incinme durumunda hem incinen hem de inciten bireyin göstereceği tepkiler, aslında her iki bireyin de bozulan adaleti yeniden sağlama, dengeleme çabalarının birer ürünüdür. İncinen birey böyle bir durum karşısında kaçınma, intikam arayışı, kabullenme, uzlaşma, affetme veya affetmeme yönünde tepkiler verebilmektedir (McCullough, Kurzban ve Tabak, 2013; Worthington, 2006). İnciten birey ise, adaletsizlik karşısında yaşadığı sıkıntı, suçluluk, utanç, kendine kızma gibi olumsuz duyguları (Hall ve Fincham, 2005; Tagney, Boone ve Dearing, 2005) azaltmak için ya hatasını telafi etmeye çalışacak ya da hatayı kabullenmeyerek, önemsizleştirerek veya incinen bireyi suçlayarak içinde bulunduğu sıkıntılı durumla baş etmeye çalışacaktır (Miceli ve Castelfranchi, 2011).

İncinme ya da incitme durumu karşısında, affetme yönünde tepki gösteren birey; hata olarak algıladığı durumu yeniden anlamlandırarak (Berecz, 2001) ve böylelikle hata yapan kişiye (kendisi ya da başkası) ilişkin (Thompson vd., 2005) olumsuz duygu (örn. kızgınlık), biliş (örn. sert bir şekilde yargılama) ve davranışlarında (örn. intikam arayışı) olumluya doğru değişim yaşanacaktır (Al-Mabuk, Enright ve Cardis, 1995).

Yukarıda da ifade edildiği gibi hata yapan kişi bireyin kendisi veya başkası olabilmektedir. Dolayısıyla affetme sürecinde en az iki birey yer almaktadır ve durumun sadece bir tarafın bakış açısıyla incelenmesi; sürecin çarpıtılmış bir şekilde algılanmasına (Riek, 2010) ya da tam olarak anlaşılmasına (Enright vd., 1996) yol açabilmektedir. Ayrıca psikolojik danışma sürecinde bu iki farklı affetme türünün özelliklerini ve birbirleriyle ilişkilerini bilerek müdahalelerde bulunulmasının psikolojik danışma sürecini daha verimli hale getireceği düşünülmektedir. Bu nedenlerle araştırmamızın bu bölümünde Thompson vd.'ne (2005) göre affetmenin alt

boyutları olarak ifade edilen kendini affetme ve başkalarını affetme kavramları ile ilgili bilgiler verilecektir.

2.1.1. Kendini Affetme

Kendini affetme konusunda başkalarını affetmede olduğu gibi tam olarak fikir birliğini varılmış bir tanımlama bulunmamakla birlikte kendini affetmeyi kısaca tanımlamak gerekirse bireyin yaptığı bir hata karşısında kendine yönelik olumsuz duygu, düşünce, güdü ya da davranışlarını olumluya dönüştürme süreci (Enright vd., 1996; McCullough vd., 1998) olarak ifade edilebilir. Yapılan araştırma sonuçlarına göre kendini affetme iki farklı boyutta meydana gelebilmektedir. Birey karşısındaki kişiyi ya da doğrudan kendini incittiğini hissettiği için kendini affetmeye ihtiyaç duyabilmektedir. Örneğin birey söz verdiği bir randevuya katılmayarak o kişiyi orada beklettiği için (karşısındaki kişiyi incitme) kendine kızabilmekte veya eleştirebilmekte iken; sigara, alkol veya kumar gibi olumsuz alışkanlıkları nedeniyle kendine zarar veren davranışları durduramadığı için (doğrudan kendini incitme) kendilerine kızabilmekte ve eleştirebilmektedirler.

Holmgren'e (1998) göre kendini affetme üç temel aşamada gerçekleşmektedir. İlk olarak bireyin objektif bir hata yapmış olması ve bu durumu kendisinin yaptığı bir hata olarak algılaması gerekmektedir. İkinci aşamada kişi incinme durumundan dolayı hissettiği suçluluk ve kendine kızma gibi olumsuz duyguların üstesinden gelmeye ve kendine karşı daha uygun tutumlar kazanmaya gayret göstermektedir. Üçüncü aşamada ise kendisiyle uzlaşması ve içsel olarak kendini kabul etmesi gerekmektedir.

Kendini affetmenin tam olarak gerçekleşebilmesi için inciten bireyin alçakgönüllü bir şekilde incinme durumu üzerinde düşünmesi, verdiği zararın ve yaptığı hatanın farkına vararak bunun doğruluğunu kabullenmesi gerekmektedir (Witvliet, Hinman, Exline ve Brandt, 2011). Bireyin bu süreci yaşamadan kendini affetmesi, Enright vd.'nin (1996) söz ettiği sahte affetmenin meydana gelmesine neden olmaktadır. Yani birey söz konusu hatasını görmezden gelerek hatasına mazeretler bularak hareket edip kendini rahatlatması kişiyi sahte affetmeye götürebilir. Kişi eğer yaptığı hatadan pişmanlık ve suçluluk duyup davranışının

değişmesi gerektiğini düşünürse tam olarak affetme gerçekleşebilir (Enright vd., 1996).

Worthington'a (2006) göre bireyin kendisine yönelik olumsuz duygularıyla baş ederek kendini affetmesi, başkalarına yönelik duygularıyla baş ederek başkalarını affetmesinden daha zordur. Kendini affetme sürecinde birey hata yaptığı için kendini suçlamakta ve dolayısıyla benliğine yönelik algılarında da olumsuz değişiklik meydana gelebilmektedir. Başkalarını affetme sürecinde sadece "incinen kişi" konumunda olan birey, kendini affetmede hem "inciten" hem de "affeden"dir. Çünkü birey başka birini incittiği zaman, aslında aynı zamanda kendi ahlaki ilkelerini dikkate almadığı için kendine de ahlaki ve psikolojik yönden zarar vermiş olmaktadır. Dolayısıyla kendini affeden kişi pozisyonuna girmekte ve bu iki durumla birlikte baş etmek durumunda kalmaktadır (Szablowinski, 2012).

2.1.2. Kendini Affetmeyi Açıklayan Modeller

Alanyazın incelendiğinde kendini affetme konusunda geliştirilen bazı modellerin olduğu görülmektedir. Burada bu modellerden en çok atıfta bulunulan iki model ele alınacaktır.

2.1.2.1. Kendini Affetmede Süreç Modeli

Enright vd., (1996) göre bireyler, başkalarını affederken olduğu gibi kendilerini affederken de genelde belirli bir süreci takip etmektedir. Bu süreç dört evre ve bu evrelere ait basamaklardan oluşmaktadır. Bu evreler ortaya çıkarma, karar, çalışma ve derinleştirme evrelerinden oluşmaktadır. Evrelerin isimleri başkalarını affetme ile aynı olmasına karşın basamaklar açısından bazı farklılıklar mevcuttur. Kendini affetmenin ilk evresi ortaya çıkarmadır. Birey bu evrede öncelikle kişinin kendisinin mi yoksa başka birinin mi incindiğini değerlendirmesi gerekmektedir. Bunun yanında bu evrede bireyin incitme durumu karşısında suçluluk, utanç, pişmanlık gibi duyguları fark etmesi bu duyguların bireye zarar verebileceğini anlaması gerekmektedir (Enright vd., 1996). Sonraki evre olan karar evresinde kişi, içinde durumu değiştirmeye ve affetmeyi deneyimlemeye karar verir. Olayı sürekli olarak bilişsel bakımdan tekrar etmesinin olumsuz sonuçlarını fark ederek bundan kurtulmaya yönelir. Üçüncü evre olan çalışma evresinde kişi durumu

yeniden değerlendirerek farklı bir bakış açısı kazanır ve kendi geçmişini, incitme durumu gerçekleştiğinde içinde bulunduğu psikolojik durumu değerlendirir ve yaptığı hataya rağmen kendisine yönelik olumlu duygular hissetmeye başlar. Son evre olan derinleştirme evresinde ise birey, psikolojik durumunu olumsuz yönde etkileyen suçluluk, utanç, pişmanlık gibi duygulardan vazgeçer ve yaşadığı olumsuz duruma olumlu anlamlar yüklemeye başlar (Enright vd., 1996).

Tablo 2.1. Kendini Affetmeye İlişkin Süreç Modelinin Evre ve Basamakları*

Ortaya Çıkarma Evresi
1.İnkâr etme. Bireyin kendisine veya diğerlerine yaptığı eylemin çok da kötü olmadığını düşünmesi
2.Kişinin kendisine veya diğerlerine yaptığı hatayı kabul etmesi ile ilgili üzüntü, pişmanlık, suçluluk ve öfke duygularını yaşaması
3. Kişinin kendisine veya diğerlerine yaptığı hataya yönelik utanç hissetmesi
4.Olumsuz duygular nedeniyle enerjinin tükenmesi
5.Olayı tekrar tekrar düşünmenin farkında olma
6.Birey eğer başka birini incittiyse kendisinin diğerlerine göre daha şanslı olma durumunu karşılaştırmaktadır; eğer kendini incitmişse benliğinin incitici olaylardan önceki ve sonraki durumunu karşılaştırmaktadır.
7.İncitilen kişinin (başkası veya kişinin kendisi) yaptıklarından sonra incinme sonucu kalıcı ve olumsuz olarak değişebileceğinin farkına varması
8.Bireyin “ben kimim” duygusu değişebilir
Karar Evresi
9.Eski stratejilerin işe yarar olmadığına ilişkin bir görüş değişikliği.
10.Kendini affetmeyi bir seçenek olarak ele alma
11.Kendini affetmeye karar verme
Çalışma Evresi
12.Kişi hatalarını görebilmek için kendisini tekrardan değerlendirme alması
13.Etkili kişisel farkındalık
14.Kendisine yönelik oluşan merhametin/anlayışın farkına varması
15.Kendi davranışlarının yol açtığı acının kabullenilmesi, özümsemesi
Derinleştirme Evresi
16.Acı çekme sürecinde kendisi için bir anlam bulma

- 17. Geçmişte başkalarını affettiğini ve başkaları tarafından affedildiğini fark etmesi
- 18. Kişinin benzer durumlarda yalnız olmadığı ile ilgili içgörü
- 19. Kişinin yaşamının bundan sonra nasıl olacağı ile ilgili yeni bir amacın ortaya çıkması
- 20. Aşırı suçluluk ve pişmanlıktan vazgeçme.

*Bu çizelge Enright ve The Human Development Study Group'un (1996) makalesinden alınmıştır.

2.1.2.2. Hall ve Fincham'ın Kendini Affetme Modeli

Hall ve Fincham'a (2005) göre kendini affetme, birinin kendine karşı küskünlük, kendini cezalandırma ve kendini yıkan davranışları azaltması ve kendine karşı daha insani olan davranışları arttırması ile ilgili değişimleridir. Bu iki araştırmacı tarafından öne sürülen modelde, insanların kişilerarası ilişkilerde karşılarındaki kişi veya kişilere karşı hata yaptıklarını düşündükleri bir durum yaşadıklarında kendilerini nasıl affedebildikleri açıklanmaya çalışılmıştır. Modelde kendini affetmeyi etkilediği düşünülen bazı belirleyiciler yer almaktadır. Bu belirleyiciler üç ayrı başlıkta ele alınmıştır (Hall ve Fincham, 2005). Bunlardan biri suçluluk ve utanç duyguları olarak ifade edilebilecek olan duygusal belirleyicilerdir. Buna göre bir kişiye yönelik bir hata yaptığını düşünen birey, suçluluk ve utanç hissetmeye başlamaktadır. Kendini affedecek bireyde yaşanan suçluluk ve utanç duyguları kendini affetmeyi zorlaştırabilmektedir. Kendini affetmenin diğer belirleyicisi, bireyin davranışlarına yönelik yüklemeleri içeren sosyal-bilişsel belirleyicilerdir. Dışsal, kararsız yüklemelerin kendini affetmeyi kolaylaştıracağı düşünülmektedir. Son olarak kendini affetme ile ilgili olabilecek diğer belirleyici incinme durumu ile ilişkili belirleyicilerdir. Bunlar karşıdaki kişiden özür dilenmesi, affedilme arayışları gibi uzlaştırıcı davranışlar ve incinmenin şiddetidir. Hall ve Fincham'a (2008) göre kendini affetme suçluluk, hatanın şiddeti ile ters orantılı; özür dileme, affedilme arayışlarıyla doğru orantılıdır.

2.1.3. Başkalarını Affetme

Başkalarını affetme; bireyin hata yaptığını düşündüğü başka birine yönelik olumsuz duygu, düşünce, güdü ya da davranışlarını olumluya dönüştürme sürecidir (Enright vd., 1996; McCullough vd., 1998). Ayrıca bu süreç, bireyin başkası

tarafından yapılan bir davranışı hata olarak algılaması ile başlayan ve birey ile cansız bir nesne, doğa güçleri veya tanrı arasında olmayıp sadece insanlar arasında meydana gelen bir durum olarak ele alınmaktadır (Baumeister, Exline ve Sommer, 1998).

Fitzgibbons'a (1998) göre kişilerarası ilişkilerde bireyin sevilme, kabul edilme, adalet gibi ihtiyaçlarının diğer insanlar tarafından olması gereken şekilde karşılanamaması durumunda birey incinmektedir ve bununla bağlantılı olarak öfke duygusu açığa çıkmaktadır. Öfke duygusu ve beraberinde gelen intikam alma arzusunun belli bir süre çözümlenememesi, öfkenin zamanla yer değiştirmesine ve kişinin bugüne ait ilişkilerinin negatif yönde etkilenmesine neden olabilmektedir (Fitzgibbons, 1986). Bu noktada affetme, kişinin öfkeyle ve onunla ilişkili olan kırgınlık, düşmanlık, nefret gibi duygularla baş etmede kullanabileceği etkili bir süreç olarak görülmektedir ve affetme eylemi sayesinde birey, hayatını olumsuz yönde kontrol eden öfke duygusundan vazgeçerek özgürleşebilmektedir (Fitzgibbons, 1998).

Affetme kavramı ile sıklıkla bağdaştırılan bir kavram olan uzlaşma kavramı affetme ile çeşitli yönlerden farklı bir kavramdır (Enright, 2001; McCullough, 2008). Affetme ile uzlaşma kişilerarası ilişkilerde haksız bir şekilde hareket etmiş olan bireye verilebilecek tepkilerdir. Fakat affetme davranışı kişinin kendisini inciten bireye verdiği kişisel bir tepki iken, uzlaşma ise yaşanan olay sonrası iki bireyin yeniden bir araya gelmesini içeren bir davranıştır. Uzlaşmada inciten birey, karşıdaki kişiye verdiği zararın farkına varmakta ve yarattığı olumsuz durumu onarmaya çalışmaktadır. Ancak affetme için inciten bireyin olumsuz durumu onarması gibi bir zorunluluk bulunmamakta ve affetme eylemi inciten kişinin tepkilerinden bağımsız olarak gerçekleşmektedir (Enright, 2001; McCullough, 2008). İncinen kişi içsel bir süreç yaşayarak karşıdaki kişiye yönelik kırgınlık, öfke gibi duygularından vazgeçmeyi seçmekte ve koşulsuz bir merhamet duymaya başlamaktadır (Menahem ve Love, 2013).

Alanyazında başkalarını affetmenin ne olduğu ile ilgili farklı görüşler öne sürülmüş olmasına rağmen, bu kavramın ne olmadığı konusunda fikir birliğine vardıkları görülmektedir. Araştırmacılara göre başkalarını affetme, incinme durumunu unutmama, hataya göz yumma, hatayı mazur görme, inciten kişiyi haklı çıkarma değildir (Baskin ve Enright, 2004; Enright, 2001; Enright ve Fitzgibbons,

2000). Ayrıca başkalarını affetme inciten bireyle uzlaşmayı, ona güvenmeyi, yasal haklarından vazgeçmeyi gerektirmez (Gordon, Baucom ve Snyder, 2000; Enright, 2001; Exline, Worthington, Hill ve McCullough, 2003; McCullough, 2008). Yukarıda da ifade edildiği gibi alanyazında başkalarını affetme ile ilgili pek çok farklı görüşler ve bu görüşleri açıklamak için kullanılan çeşitli modeller öne sürülmüştür.

2.1.4. Başkalarını Affetmeyi Açıklayan Modeller

Alanyazın incelendiğinde başkalarını affetme konusunda geliştirilen birçok model olduğu görülmektedir. Burada bu modellerden en çok atıfta bulunulan iki model ele alınacaktır.

2.1.4.1. Başkalarını Affetmede Süreç Modeli

Enright vd., (1996) başkalarını affetmeyi bilişsel çerçeveden araştırarak, başkalarını affetme sürecini anlamayı amaçlayan kuramsal çalışmaların temel gövdesini oluşturmuştur. Bu modelde araştırmacılar affetmeyi bir süreç olarak tanımlayıp evrelere ayırarak incelemiştir. Bu evreler ortaya çıkarma, karar, çalışma ve derinleştirme evrelerinden oluşmaktadır. Bu dört evre, bireylerin karşındaki kişiyi affedebilmesi için gerekli olan duygu, düşünce ve davranış değişikliklerinin oluşmasını sağlayacak görevleri içeren basamaklara ayrılmıştır (Fitzgibbons, 2000). Bu evrelerden ortaya çıkarma evresi bilişsel ve duygusal tepkilerin anlaşıldığı evredir. Bireyin acıdan kaçmak için kullandığı savunma mekanizmalarına, sahip olduğu öfke, utanç veya suçluluğa ilişkin farkındalığının artması amaçlanmaktadır. Sonraki evre olan karar evresinde daha önce incinme ile baş etmede kullandığı yöntemlerin yetersiz olduğunu görerek affetmeyi tercih etmeye karar verir. Üçüncü evre olan çalışma evresinde birey, inciten kişiye yönelik daha anlayışlı bir yaklaşımla hareket etmesine ve inciten kişiye ilişkin empati ve şefkat gibi olumlu duyguların artmasına yönelik çaba sarf edilir. Son olarak derinleştirme evresinde incinen birey affetmeyle birlikte affedilmeye ihtiyaç duyduğu zamanları anımsayabilir ve bu farkındalık sayesinde inciten kişi ile ilgili olumsuz duygularının azalmasına ve olumlu duygularının artmasına neden olur. Böylece affetmenin kalıcı olması sağlanır.

Başkalarını affetme için açıklanan evreler ve bu evreleri oluşturan basamaklar sırayla izlenmesi gereken basamaklar değildir (Enright ve Coyle, 1998).

Tablo 2.2. Başkalarını Affetmeye İlişkin Süreç Modelinin Evre ve Basamakları*

Ortaya Çıkarma Evresi
1.Psikolojik savunmaları inceleme 2.Öfke ile yüzleşme, öfkeyi beslememe, öfkeden vazgeçme 3.Uygun olduğunda utancı kabul etme 4.Enerji yükleniminin farkında olma 5.Karşıdaki kişinin hatasını tekrar tekrar düşünmenin farkında olma 6.İncinen tarafın benliğini inciten ile karşılaştırıyor olabileceği hakkında içgörü 7.Kişinin incinme sonucu kalıcı ve olumsuz olarak değişebileceğinin farkına varma 8.Olası değişmiş bir “adil dünya” görüşüne yönelik içgörü
Karar Evresi
9.Eski stratejilerin işe yarar olmadığına ilişkin bir görüş değişikliği, içgörü 10.Affetmenin bir seçenek olarak ele alınması 11.Kişinin affetmeye karar vermesi
Çalışma Evresi
12.Affedilecek kişinin rolünü üstlenerek olayı tekrardan değerlendirme 13.Affedilecek kişiye yönelik empati kurma 14.Affedilecek kişiye karşı oluşan merhametin/anlayışın farkına varma 15.Acının kabullenilmesi, özümsemesi
Derinleştirme Evresi
16.Affetme ve acı çekme sürecinde kendi ve diğerleri için bir anlam bulma 17.Geçmişte diğerlerinin affetmesine ihtiyaç duyduğunu fark etme 18.Kişinin yalnız olmadığı ile ilgili içgörü 19.İncinme durumu nedeniyle hayatta yeni bir amaca sahip olabileceğini fark etme 20.Olumsuz duygunun azaldığını ve belki de olumlu duygunun arttığını fark etme, eğer bu affedilecek kişiye yönelik ortaya çıkarsa; içsel ve duygusal rahatlamının farkına varma

*Bu çizelge Baskin ve Enright'ın (2004) makalesinden alınmıştır.

2.1.4.2. Başkalarını Affetmede Sosyal Psikolojik Belirleyiciler Modeli

McCullough, Worthington ve Rachal'ın (1997) geliştirdikleri modelde başkalarını affetme sürecini etkileyen güdüler ele aldıkları görülmektedir. Modelde sözü edilen bu güdüler intikam alma ve kaçınma güdüleridir. Kişilerarası incinme sonrasında incinen kişi, inciten kişiden kaçınır ya da ondan intikam almaya çalışır. Bu modele göre birey bir başkasını affettiğinde, intikam alma ve inciten kişiden uzaklaşma gibi temel güdüler azalır, olumlu bir ilişki sürdürme isteği artar. Modelde bireyin affetmesini kolaylaştıran ya da zorlaştıran belirli psikolojik belirleyicilerden bahsedilmiştir. Empati kurma, hata yapan kişiye ilişkin yüklemeler, hatanın kasıtlı olup olmadığına ilişkin inanç ve hatanın şiddeti bunlardan bazılarıdır. Eğer incitilen kişinin, hata yapan kişiye yönelik olumsuz yüklemeleri varsa, bu kişi hatanın kasıtlı olduğuna inanıyorsa ve hatanın büyük bir hata olduğunu düşünüyorsa empati yapamaz, intikam arama ihtimali yükselir ve affetme ihtimali düşer (McCullough vd., 1997). Ayrıca bu model hata yapan kişiyi tekrar tekrar düşünenin (ruminasyonun), affetmenin önemli sosyal bilişsel belirleyicilerinden biri olduğunu öne sürmektedir (Leon, 2008; McCullough vd., 1998).

2.1.5 Affetme İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde başkalarını ve kendini affetme konularında ülkemizde ve ülkemiz dışında yapılmış olan araştırmalara yer verilmiştir.

Dwiwardani, Hill, Bollinger, Marks, Steele, Doolin, Wood, Hook ve Davis (2014) tarafından 245 yetişkin katılımcı ile gerçekleştirilen bir çalışmada affetmenin bağlanma stilleri ve yılmazlık tarafından anlamlı düzeyde yordanıp yordanmadığı incelenmiştir. Çalışma sonucunda yılmazlığın affetmeyi olumlu yönde; kaygılı ve kaçınılmalı bağlanmanın ise olumsuz yönde yordadığı bulunmuştur.

Seaton ve Beaumont (2013) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen başka bir araştırmada katılımcıların kimlik kazanım stilleri (bilgilendirici, kuralcı, dağınık-kaçınılmalı) ve ego esnekliklerinin başkalarını affetme düzeyleri ile ilişki gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırma sonucunda; bireylerin bilgilendirici kimlik kazanım stiline sahip olma düzeyleri arttıkça affetme düzeylerinin de arttığı ve ego esnekliğinin bu iki özellik arasındaki ilişkide aracı

rolünün bulunduğu tespit edilmiştir. Dağınık-kaçıncı kimlik kazanma stiline affetme ile olumsuz yönde ilişki gösterdiği bulunmuştur.

Gull ve Rana (2013) ise 10'u kadın, 10'u erkek olmak üzere toplam 20 katılımcı ile yüz yüze görüşmeler yaparak; affetme, öznel iyi oluş ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmada her bir katılımcıdan veri elde etmek amacıyla yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. İçerik analizi yöntemiyle verilerin değerlendirilmesi sonucunda; bireylerin günlük hayatlarında belirli bir incinme durumu karşısında affedici tepkiler vermelerinin, mutluluk ve buna benzer olumlu duygular hissetmelerini ve duygusal olarak rahatlamalarını sağladığı ayrıca daha olumlu sosyal etkileşimler sürdürebilmelerine destek sunduğu görülmüştür. Affetmenin bireyin öznel iyi oluş düzeyini olumlu yönde etkilediği, bu durumun da yaşam kalitesi düzeyini arttırdığı öne sürülmüştür.

Bugay ve Mullet (2013) tarafından yapılan araştırmada ise affetmenin kavramsallaştırılması anketi, affedicilik anketi ve affetme arayışı eğilimi anketinin Türk kültürüne uyarlama çalışmaları gerçekleştirilmiş ve Türkiye'de yaşayan 252 öğrenci ile Fransa'da yaşayan 216 öğrencinin affetmenin söz konusu boyutları açısından anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermedikleri incelenmiştir. Kültürlerarası karşılaştırmaların yapıldığı araştırma sonucunda; Türk katılımcıların koşulsuz affetme ve koşulsuz affetme arayışı düzeylerinin Fransız katılımcılara göre daha düşük olduğu, affetme sürecinde koşullara hassasiyet gösterme düzeylerinin ise Fransız katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Affetme ve umudun, yaşamda anlam ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracı rolünün olup olmadığının incelendiği bir diğer araştırma ise Yalçın ve Malkoç (2013) tarafından yürütülmüştür. 486 üniversite öğrencisinin katıldığı bu araştırmanın sonucunda affetme ve umudun, yaşamda anlam ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı görülmüştür.

Bugay ve Demir (2012) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin kendilerini ve başkalarını affetmelerini geliştirmeye yönelik tasarladıkları grupla psikolojik danışma programının etkililiğini test etmişlerdir. Ön-test/son-test kontrol gruplu modelin kullanıldığı çalışma; 8'i deney, 8'i kontrol grubunda yer alan 16 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma sürecinde deney grubundaki öğrencilerle 5 hafta boyunca, haftada bir kez, 90 dakikalık oturumlarda bir araya

gelinmiştir. Çalışma sonucunda deney ve kontrol grubundaki bireylerin kendini affetme sonuçları arasında deney grubu lehine anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Başkalarını ve durumu affetme bakımından ise deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Akın, Özdevecioğlu ve Ünlü (2012) tarafından 290 kişinin katılımıyla yürütülen bir diğer çalışmada başkalarını ve durumu affetme, intikam niyeti ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda; ruh sağlığının katılımcıların başkalarını ve durumu affetme düzeyleri ile olumlu yönde; intikam eğilimleri ile ise olumsuz yönde ilişki gösterdiği bulunmuştur.

Hirsch, Webb ve Jeglic (2012) ise katılımcıların başkalarını ve kendini affetme düzeylerinin öfke ifade tarzları ile intihar eğilimleri arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğini incelemiştir. Çalışma sonucunda yalnızca kendini affetmenin, öfkenin her iki alt boyutu (içe yönelik öfke- dışa yönelik öfke) ile intihar davranışı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur.

Lawler-Row, Hyatt-Edwards, Wuensch ve Karremans (2011) tarafından yapılan ve başkalarını affetme ile sağlık arasındaki ilişkilerin incelendiği bir başka çalışma üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirilmiş ve 114 öğrenci ile bireysel görüşmeler yapılmıştır. Öğrencilerden ebeveynlerinden biri tarafından incitildikleri bir durumu hatırlamaları ve ayrıntılı bir şekilde tasvir etmeleri istenmiştir. Görüşme öncesinde ve görüşme sırasında katılımcıların kan basınçları ve kalp atışları ölçülmüştür. Ayrıca görüşmelerin bitiminde öğrencilerin affetme ve bağlanma düzeyleri ölçekler aracılığıyla değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda; katılımcıların sağlık problemleri ile başkalarını affetme düzeyleri arasında olumsuz yönde ilişki olduğu bulunmuştur.

Bugay ve Demir (2011a) tarafından yapılan bir çalışmada kişilerarası ilişkilerdeki hataya ilişkin özelliklerin (hatanın büyüklüğü, tekrarı, sonuçları, telafi edilebilirliği, hatayı kimin yaptığı, hatadaki sorumluluk, kasıt olması ve özür dilenmesi) başkalarını affetmeyi yordama gücü ve bireylerin hangi alanlarda yapılan hataları affetmekte zorlandıkları incelenmiştir. Üniversitede öğrenim görmekte olan 376 öğrenci üzerinde yürütülen araştırma sonucunda; hataya ilişkin özelliklerin üniversite öğrencilerinin başkalarını affetme düzeyinin %10'unu açıkladığı

bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin çoğunun, ailesel konularla ilgili hataları affetmekte zorlandıklarını belirttikleri görülmüştür.

Alp ve Ercan (2011) ise 136 öğretmen ile gerçekleştirdiği araştırmada; öğretmenlerin işyerlerinde yıldırma maruz kalma ve affetme düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemiştir. Çalışma sonucunda; affetmenin kadın ya da erkek olma durumuna göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Alpay (2009) tarafından 200 evli birey üzerinde yürütülen bir diğer araştırmada benlik saygısı, empati, romantik kıskançlık ve evli çiftlerin eşlerine incinme derecelerinin affetmeyi yordama düzeyi incelenmiştir. Araştırmada aşamalı regresyon analizi sonucunda, ikinci tür kıskançlık tetikleyicilerinin, empatinin, incinme derecesinin ve benlik saygısının affetmeyi anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Yıldırım (2009) tarafından romantik ilişkisi bulunan 212 katılımcı üzerinde yürütülen bir araştırmada ise affetme, sorumluluk yüklemeleri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiler incelenmiş ve bağlanma stilleri ile affetme arasındaki ilişkide sorumluluk yüklemelerinin aracı rolü sınanmıştır. Çalışma sonucunda hem bağlanma stilleri hem de sorumluluk yüklemelerinin affetme ve alt boyutları olan öç alma, kaçınma ve iyilikseverliğin yordayıcısı olduğu görülmüştür. Ayrıca bağlanma stilleri ile affetme arasındaki ilişkiye, sorumluluk yüklemelerinin kısmen aracılık ettiği bulunmuştur.

Ayten (2009) ise 321 kişi ile gerçekleştirdiği araştırmada affetme eğilimi, demografik değişkenler ve dindarlık arasındaki ilişkileri incelemiştir. Analizler sonucunda; dindarlığın; genel affetme eğilimi ve affetmenin iyimserlik alt boyutu ile olumlu yönde; kaçma ve öç alma alt boyutları ile ise olumsuz yönde ilişki gösterdiği tespit edilmiştir.

Koutsos, Wertheim ve Kornblum (2008) tarafından yapılan bir çalışmada incinen bireylerin kişilik özelliklerinin affetme eğilimleri ile ilişkili olup olmadığı incelenmiştir. Çalışmaya 128 yetişkin birey katılmıştır. Analizler sonucunda; katılımcıların yumuşak başlılık ve dini değerlere önem verme düzeyleri arttıkça başkalarını affetme eğilimlerinin de arttığı; duygusal dengesizlik düzeyleri arttıkça ise başkalarını affetme düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir.

Bono, McCullough ve Root (2008) iki farklı çalışma yaparak, başkalarını affetme ile bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişki olup olmadığını incelemişlerdir. Birinci araştırmaya 115, ikinci araştırmaya ise 165 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bireylerin affetme düzeyleri suça ilişkin kişilerarası motivasyonlar ölçeği aracılığıyla, psikolojik iyi oluş düzeyleri ise yaşam doyumlarının, sahip oldukları olumlu-olumsuz duygu düzeylerinin ve psikosomatik belirtilerinin ölçülmesi aracılığıyla incelenmiştir. Araştırmalar sonucunda; affetme düzeyindeki artışın psikolojik iyi oluştaki artış ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Toussaint, Williams, Musick ve Everson-Rose (2008) ise 1423 katılımcı ile gerçekleştirdikleri araştırma sonucunda kadın katılımcıların başkalarını ve kendini affetme ile depresif belirtileri arasında olumsuz yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Erkekler için ise yalnızca kendini affetme ile depresif belirtileri arasında olumsuz yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Ross, Hertenstein ve Wrobel (2007) genç yetişkinlik dönemindeki 162 birey ile gerçekleştirilen bir başka çalışmada katılımcıların kendini ve başkalarını affetme düzeylerinin kişilik özellikleri ile ilişki gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırma sonucunda duygusal dengesizlik, dışadönüklük, yumuşak başlılık ile kendini affetmenin; olumlu mizaç, saldırganlık ve histriyonik kişilik bozukluğunun ise başkalarını affetmenin anlamlı yordayıcıları olduğu görülmüştür.

Thompson vd. (2005) ise Heartland Affetme Ölçeği'ni geliştirme çalışmaları sırasında çeşitli araştırmalar yapmışlar ve kendini affetme ile başkalarını affetme ile ilişkili olabilecek değişkenlerle ilgili bulgular elde etmişlerdir. Araştırmalar sonucunda; depresyon, öfke, kaygı ve olumsuz duyguların her iki alt boyutla da olumsuz; bilişsel esneklik, yaşam doyumu ve olumlu duyguların ise her iki alt boyutla da olumlu yönde ilişki gösterdiği bulunmuştur. Düşmanlıkla ilgili otomatik düşünceler ve intikam eğiliminin ise başkalarını affetme ile olumsuz yönde ilişki gösterdiği, kendini affetme ile ilişki göstermediği tespit edilmiştir.

Neto ve Mullet (2004) başkalarını affetme, özsaygı, utangaçlık, utanç, benlik kurgusu ve algılanan yalnızlık arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bu çalışma sonucunda özsaygı ve yalnızlığın affetme ile ilişki göstermediği, başkalarına bağımlı benlik kurgusuna sahip olmanın ise affetmeyi kolaylaştırdığı bulunmuştur. Bu bulgulara ek olarak, başkalarından

bağımsız benlik kurgusuna sahip olan bireylerin, inciten bireye yönelik kırgınlık duygusunu sürdürme eğilimlerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Witvliet, Ludwig ve Bauer (2002) tarafından kendini affetmenin incelendiği bir diğer çalışmada 20 erkek, 20 kadın katılımcı yer almıştır. Katılımcılardan öncelikle gerçek yaşamda başka birini incittikleri bir durumu hatırlamaları istenmiştir. Daha sonra sırasıyla incinen bireyin a)onlara hala kin tuttuğu, b)onları içten bir şekilde affettiği ve c)onlarla uzlaştığı üç ayrı durumu hayal etmeleri istenmiştir. Araştırmalar sonucunda; katılımcıların üzüntü, öfke, suçluluk, utanç gibi duygularının ilk koşulda diğer koşullara oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Maltby, Macaskill ve Day (2001) tarafından 324 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada kendilerini ve başkalarını affetme düzeylerinin kişilik özellikleri ve sağlık durumları ile ilişkili olup olmadığı incelenmiştir. Çalışma sonucunda affetmenin her iki alt boyutunun da depresif belirtilerle olumsuz yönde ilişki gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca bireylerin anksiyete ve duygusal dengesizlik düzeyleri arttıkça kendilerini affetme eğilimlerinin azaldığı bulunmuştur.

Coyle ve Enright (1997) ise eşinin kürtaj olma kararı karşısında duygusal olarak incindiğini düşünen 10 erkek danışanla yürüttükleri çalışmalarında, affetmeye dayalı bireysel müdahalelerin etkililiğini incelemişlerdir. Ön test-son test kontrol gruplu desene sahip olan bu çalışmada; deney grubunda yer alan danışanlarla haftada bir kez, 12 hafta boyunca 90 dakikalık oturumlar gerçekleştirilmiştir. Müdahaleler sonucunda; deney grubunda yer alan bireylerin affetme eğilimlerinde anlamlı düzeyde artış; anksiyete, öfke ve üzüntü düzeylerinde ise anlamlı düzeyde azalma olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca üç ay sonra gerçekleştirilen izleme testlerinde de deney grubundaki bireylerin kazandıkları psikolojik yararların devam ettiği görülmüştür.

Al-Mabuk, Enright ve Cardis (1995) affetme modeline dayalı olarak geliştirdikleri affetme eğitim programlarının aileleri tarafından sevgiden yoksun bırakıldığını düşünen üniversite öğrencileri üzerindeki etkililiğini, iki farklı çalışma aracılığıyla incelemişlerdir. Birinci çalışmaya 48 öğrenci katılmıştır. Bu öğrencilerin seçkisiz olarak 24'ü deney grubuna, 24'ü ise kontrol grubuna alınmıştır. Affetmenin süreç modelinin belirli bir kısmı ile ilgili eğitimin verildiği deney grubu ile haftada iki kez bir araya gelinerek, toplam 4 oturum düzenlenmiştir. Çalışma sonucunda

deney grubundaki bireylerin affetmeye yönelik istekliliklerinde ve umut düzeylerinde kontrol grubuna göre artış olduğu ancak öğrencilerin annelerine ya da babalarına yönelik tutumlarında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. İkinci çalışmada da benzer şekilde katılımcıların 24'ü deney, 21'i kontrol grubuna alınmıştır. Bu çalışmada farklı olarak eğitim modülleri hazırlanırken süreç modelinin bütünü dikkate alınmıştır ve 6 oturumdan oluşan bir program tasarlanmıştır. Uygulama sonucunda; deney grubundaki bireylerin anksiyete, umut, affetme istekliliği, özsaygı ve ebeveynlerine yönelik tutumlarında kontrol grubuna göre olumlu yönde değişim olduğu tespit edilmiştir.

2.2. Öz-Anlayış

Öz-anlayış, bireyin acı ve başarısızlık durumlarında kendini eleştirmekten ziyade kendine özenli ve anlayışlı davranması, yaşadığı olumsuz deneyimlerin insanoğlunun yaşamının bir parçası olarak görmesi, olumsuz duygu ve düşüncelerin üstünde fazlaca durmaktansa mantıklı ve gerçekçi bir algı geliştirmesi olarak tanımlanabilir (Neff, 2003a). Öz-anlayış kavramının içeriğini anlayış (compassion) kavramı oluşturmaktadır. Çünkü anlayış, diğerlerinin ızdıraplarına duyarlı olmayı, diğerlerinin acılarının farkında olmayı, diğerlerine şefkatli olmayı, diğerlerinin ortaya çıkan ızdıraplarını hafifletme arzusunu ve başarısız olan veya yanlış yapan kimseleri yargılamadan anlamayı içermektedir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008). Neff (2003a, 2003b) tarafından kullanılan ve tanımlanan ve temelleri 2000 yıl öncesine dayanan ve Budistler tarafından kullanılan ve Budizm'den türetilmiş olan öz-anlayış kavramının yapısı, son zamanlarda psikolojik iyi olma sürecine alternatif bir yaklaşım olarak sunulmaktadır. Öz-anlayış kişinin kendisine ait sıkıntılara uzaktan bakmak yerine çektiği sıkıntıları azaltmak için çeşitli tutumlar geliştirmeye çalışmasını, yetersizlik ve başarısızlıklarını yargılamayıp anlamaya çalışmasını gerektirir (Neff, 2003b). Bireyler çoğu zaman kendilerine, sevdikleri diğer insanlara hatta tanımadıkları diğer insanlara davrandıklarından daha sert ve acımasız davranabilirler. İşte burada öz-anlayış kişinin kendi deneyimlerini, kendisi dışındaki insanların deneyimlerinin bir parçası olarak görmesini ve olumsuz durumların insanlığın genel bir sorunu olduğunu bizlere gösterir. Böylece kişi kendisinin de diğer insanlar gibi anlayışlı bir yaklaşımı hak ettiği sonucuna varır (Neff, 2003b).

İnsanların öz-anlayışlarındaki yüksekliğin onları pasifliğe götürebileceği düşünülebilir fakat bir kişinin beklenen standartlara uymadığı için kendisini acımasızca eleştirmiyor olması, başarısızlıklarını fark etmeyeceği ya da düzeltmeye çalışmayacağı anlamına gelmemektedir. Aksine öz-anlayışı yüksek olan kişi iyi ve sağlıklı olmayı ister ve bu duruma ulaşmak için gerekli olan çabayı gösterirken kendine kibar ve sabırlı yaklaşır (Neff, 2003b). Kişi düzeltilmesi gereken duygu, düşünce ve davranışlarını kendini kınamadan ve öz-saygısını tehdit etmeden ele aldığı anda duygusal olarak daha güvenli olan yolu seçecek ve sorunları daha açık bir şekilde tespit edebilecektir (Brown, 2003). Ayrıca kişinin kendisine gösterdiği özen değişim için önemli bir motivasyon sağlayacak ve kendisine zarar veren süreçlerden vazgeçmek için zor da olsa harekete geçebilecektir (Neff, 2003b).

Bir bireyin kendi acılarına gömülmesi ve başkalarının da benzer sorunlar yaşadığını unutmaması, dünyada acı ve sıkıntıyı sadece kendisinin çektiğini düşünmeye başlamasına neden olabilir. Böyle bir durumda kişi duygularına aşırı şekilde gömülür ve duruma uzaktan bakarak objektif bir değerlendirme yapamaz hale gelir. Buna karşılık öz-anlayış diğerlerinin de acı ve sıkıntı çektiğini gösterebilir, kişinin duygularıyla fazla özdeşleşmemesi gerektiğini öngörür. Böylece kişinin kendine şefkatli davranmasını ve deneyimlerinin ortak insan paylaşımları içindeki yerini görmesini sağlayacak zihinsel alan yaratılmış olur (Neff, 2003b; Scheff, 1981). Birey olumsuz duygularını kendi başarısızlık veya yetersizlikleriyle ilişkilendirirse, kendisine yüksek düzeyde odaklanır ve kendisini acımasızca eleştirip yargılamaya başlar. Aşırı özdeşleşmenin sonucunda birey, kendisi dışındaki insanların da acı, sıkıntı ve hayal kırıklığı gibi duyguları yaşadığını göremez ve bu durum kişide yalnızlık duygusu yaşamasına neden olabilir (Neff, 2003b).

2.2.1. Öz-Anlayış Kavramının Öğeleri

Neff'e (2003a) göre, öz-anlayışın birbiriyle ilişkili ve birbirini tamamlayan üç ögesi vardır: Öz-şefkat, ortak paydaşım, bilinçli farkındalık. Öz-anlayış kavramının öğeleri birbirinden ayrılmış gibi görünmekle birlikte, her öge diğer öğelerle etkileşim halindedir. Ayrıca her bir öge diğer öğelerin oluşumuna ya da düzeyinin artmasına katkıda bulunabilir (Neff, 2003b). Bununla birlikte öz-anlayış için bilinçli farkındalığın daha özel bir yeri olduğu söylenebilir. Bireyin düşünce ve

duygularını ne yok saydığı ne de onlara kendini kaptırdığı ve bilinçli olmanın yaratıldığı nesnel durum olmadan öz-şefkat ve ortak paydaşıma ulaşmak oldukça zordur (Öveç, 2007).

2.2.1.1. Öz-Şefkat

Öz-şefkat, bireyin ön yargısız olarak kendini anlamaya, kendini suçlamaktan uzak durmaya çalışmasıdır. Bireyin kendine karşı şefkatli olabilmesi için benliğine zarar veren davranışları terk etmesi, gelişim ve mutluluk için zor da olsa gereken eylemleri gerçekleştirmesi gerekmektedir (Neff, 2003b). Öz-şefkat benliğin katı ve ilgisiz olmasına neden olabilecek düzeyde ve ne pahasına olursa olsun benliği acı ve sıkıntılı deneyimlerden korumak anlamına gelmemektedir (Chodron, 1997). Öz-şefkatli kişiler kusurlu, başarısız olmanın ve zor yaşam koşullarının kaçınılmaz olduğunu bilir. Bu nedenle acı veren yaşam olaylarıyla karşı karşıya geldiklerinde sınırlanmak yerine hoşgörölü ve nazik olma eğilimi gösterirler. İnsanoğlu her zaman ve her durumda istediği her şeye sahip olamaz. Bu gerçek inkar edildiğinde veya bunun aksi için çaba sarf edildiğinde stres, hayal kırıklığı, sıkıntı ve acı çekme süreci yaşanabilmektedir. Oysa bu gerçek şefkat ve sevecenlikle kabul edildiğinde sonrasında daha büyük bir duygusal huzur yaşanacağı varsayılmaktadır (Neff, 2008b). Öz-eleştiri düzeyi yüksek olan kişi kendisini hor görme, kendisinden tikslenme gibi davranışlar içerisinde olurken; kendisini sevme, yatıştırma ve yönetme gibi davranışlar içerisinde bulunmamaktadır. Öz-şefkat düzeyi yüksek olan bireylerde ise bu sayılan olumsuz özellikler ortaya çıkmamaktadır (Gilbert ve Irons, 2004; Gilbert ve Procter, 2006).

2.2.1.2. Ortak Paydaşım

Ortak paydaşım, bireyin yaşamın mutlu veya acı verici deneyimlerinin sadece kendisine özgü olmayıp tüm insanoğluna ait deneyimler olduğuna ilişkin farkındalığıdır. Bu tür bir farkındalığa sahip olan kişi, olumsuz bir durumla karşılaştığında aşırı öz-eleştiri yapmak yerine başarısızlığın tüm insanlar tarafından paylaşılan bir deneyim olduğunu kabul eder (Neff, 2003b). Ortak paydaşıma sahip kimseler, kendilerini diğer insanlardan izole etmezler ve yaşadıkları olumsuz durumun sadece kendilerine yönelik olmadığını ve diğer kişilerin de buna benzer

sıkıntılar yaşayabileceklerine inanırlar (Kirkpatrick, 2005). Bir insan acı verici olumsuz duygulardan kaçınmak yerine bu duyguları şefkat, anlayış ve ortak paylaşılan insani değerler içerisinde düzenleyebiliyorsa öz-anlayışın bir ögesi olan ortak paydaşımı gerçekleştirebiliyor demektir. Ayrıca bu insan eşitlik, adalet, kültürel ve demokratik değerlere inanır, hem kendisine hem de diğerlerine hoşgörü ile yaklaşarak ilişkilerini bu şekilde düzenlemeye gayret gösterir.

2.2.1.3. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık, bir insanın hayatın en acı veren duygularını kabul etmesini sağlayan ancak o insanın bu duygular tarafından olumsuz etkilenmesine izin vermeyen bir farkındalıktır (Martin, 1997; Neff, 2003b). Böylece kişi negatif duygularını bastırmaz ya da abartılı bir şekilde göstermez. Bu dengeli yaklaşım, acı çeken diğer kişilerin kişisel deneyimleriyle bağlantılı olan süreçten de kaynaklanmaktadır. Bilinçli farkındalığa sahip bireyler acı ve sıkıntı veren problemlerle karşılaştıkları zaman bu problemlere aşırı biçimde yoğunlaşmak yerine, problemlerin bilincinde olup, mevcut olan olumsuz yargıyı ortadan kaldırır, öz-eleştiriye yavaşlatır ve kendini anlama düzeyini yükseltir. Kişi olumsuz bir duruma karşılaştığında bilinçli farkındalık sürecini niyet, dikkat ve tutum öğelerine göre düzenlemelidir. Bunu gerçekleştirebilmek için, içinde bulunduğumuz anı ve sorunları özel bir dikkatle, yargılamayan bir niyetle ve uygun tutumla düzenlemek gerekmektedir. Bu sayede bireyde olumlu düşünceler gelişebilir ve olumsuz düşüncelerin etkisi hafifler ve en nihayetinde yaşadığı olumsuz durumlardan deneyim elde eder (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008).

2.2.2. Öz-Anlayış ve Psikolojik Danışma Kuramları

2.2.2.1. Öz-Anlayış ve İnsancıl Kuram

Öz-anlayış ile danışma kuramları arasındaki en belirgin ilişki insancıl kuramdır. Öz-anlayış kavramı, insancıl kuramı destekleyen birçok psikoloğun araştırmalarında yer almıştır (Maslow, 1968; Rogers, 1961). İnsancıl kuramı destekleyen en önemli psikologlardan biri olan Maslow (1968), kişinin gelişimi ve psikolojik iyi oluşu için kendi sorunlarını ve başarısız olduğu durumları kabul etmesine yardımcı olunmasının önemli olduğuna vurgu yapmıştır. Maslow'a (1968)

göre pek çok psikolojik hastalığın kökeninde, duygular, dürtüler, bireyin yeterlilikleri ve bireyin var olan potansiyelleri gibi kişinin kendisine yönelik durumlardan endişe etmesi yatmaktadır. Ayrıca öz-anlayış kavramı ile Rogers'ın (1961) koşulsuz kabul kavramı birbirine benzemektedir. Buna göre, koşulsuz kabul, benliğimizin kabul etmek istemediğimiz yönlerini dahi kademeli bir şekilde kabullenmemize içselleştirmemize ve kendimizi anlamamıza yardım eder (Rogers, 1961). Sonuç olarak insancıl kuramın öz-anlayış ile olan ilişkisini ele aldığımızda, kişinin kendi benliğini kabullenmesi, bireyin kendisini diğer bireylerden ayrı tutmaması ve bu nedenle de kişinin benliğine çok fazla vurgu yapmadan, kişinin kendisini olduğu gibi kabullenmesini sağlamayı amaçlamaktadır. Ayrıca bu ilişkide öz-anlayış bireyin diğer insanlara yönelik hissedilen sosyal sorumluluk duygusunu azaltmayıp, sosyal ilişki duygusunu güçlendirmektedir (Öveç, 2007).

2.2.2.2. Öz-Anlayış ve Psikanalitik Kuram

Winnicott'un (1971) potansiyel alan kavramının, öz anlayışla ve özellikle bilinçli farkındalık alt ögesiyle önemli düzeyde ilişkili olduğu iddia edilmektedir. Potansiyel alan kavramı ise gerçek ve gerçek olmayan arasında kalan bir deneyim alanı olarak adlandırılmaktadır (Ogden, 1990). Bu kavramı en iyi karşılayan durum, bebeğin dünyaya gelmesi ve daha sonra gelişip kendi farkındalığını kazanmasıdır. Başlangıçta hayal dünyasında varlığını sürdüren bebek, büyüme ve gelişme ile anneden bağımsızlaşarak gerçek dünyayı anlar ve farkına varır. Çocuk hem kendini ayrı bir canlı olarak görmeye başlar hem de bir annesinin olduğunu anlar. Yani insan yavrusu potansiyel alan kavramının içerdiği ben ve ben değil duygularının farkına vardığı zaman öz-anlayış algısını da sahip olmuş olur. Çünkü ben ve ben değil kavramları öz-anlayış duygusunun temel unsurlarıdır. Bu şekilde çocuk insan olmanın farkına varır ve karşısındaki insanları da nesnel bir bakış açısı ile anlamaya başlar (Kirkpatrick, 2005; Ogden, 1990).

2.2.2.3. Öz-Anlayış ve Duygusal Düzenleme Kuramı

Öz-anlayış ile ilgili yapılan bazı çalışmalarda, başa çıkma ve duygusal düzenleme kavramlarının öz-anlayış kavramı ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Neff, 2003b). Duygusal düzenleme bireyin stresli durumlarda duygusal durumların

yapı ve anlamına uygun şekilde gerekli duygusal dönüşümleri sağlayabildiği süreçleri ifade eder. Duygu odaklı başa çıkma ise zor durumlara verilen duygusal tepkiler ve problemle yüzleşme yerine kaçınma şeklinde davranışları içerir (Lazarus, 1993). Fakat bazı araştırmalar duygu odaklı başa çıkmanın daha etkili bir formunun da olabileceğini ortaya koymaktadır. Bireylerin duygularını anlama ve farkındalıklarını arttırmaya çalıştıkları duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin pozitif psikolojik uyumla ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Stanton, Danoff-Burg, Cameron ve Ellis, 1994). Birçok açıdan öz-anlayış kavramı faydalı bir duygusal başa çıkma stratejisi olarak görülebilir. Birey öz-anlayış sayesinde olumsuz duygulardan kaçınmak yerine sorunlara anlayış, ortak paydaşım ve bilinçli bir farkındalık ile yaklaşabilir ve içinde bulunulan durumu olumsuz yönden olumlu bir yöne çevirebilir. Bu nedenle öz-anlayış bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını işlevsel biçimde kullanmasını sağlayan duygusal zekânın bir ögesi olarak görülebilir (Salovey ve Mayer, 1990).

2.2.2.4. Öz-Anlayış ve İlişkisel Kuram

Öz-anlayış kelimesine en yakın olan ve benzerlik taşıyan kavram, Jordan'ın (1989) oluşturduğu benlik ilişkili modelde görülebilir. Bu modelinde öz-empati kavramını, bireyin kendisini suçlamadan açık ve net bir biçimde yaklaşması olarak ifade etmiştir. Burada öz-empati diğerlerine yönelik empatiyle yakından ilişkilidir. Jordan'a (1989) göre, öz-empatiye sahip olan kişiler kendisiyle sürdürdüğü olumlu bir deneyime sahip olabilirler ve daha önceki yaşamında kabul etmediği bazı yönlerini daha kolay kabul edebilirler. Ayrıca öz-empati kişilerarası ilişkilerde olumlu bir süreç yaratmakta ve kişi kendi düşünce şekillerinde uzun vadede değişiklik yaratabilmektedir. Bu durum da bireyin psikolojik iyi oluşunun artmasına katkı sağlayacak bir etkidir. Bu bakımdan Jordan'ın (1989) öz-empati kavramının, öz-anlayışa ve alt öğeler olan öz-şefkat, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalığa vurgu yaptığı söylenebilir (Kirkpatrick, 2005).

2.2.3 Öz-Anlayış İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde öz-anlayış konusunda ülkemizde ve ülkemiz dışında yapılmış olan araştırmalara yer verilmiştir.

Sarıcaoğlu ve Arslan (2015) tarafından yapılan ve üniversite öğrencilerinin katıldığı, deney-kontrol gruplu ön-test, son-test ve izleme ölçümlü deneysel desenli bir çalışmada deney grubuna uygulanan Bilinçli Öz-Anlayış programının bireylerin öz-anlayış düzeylerini geliştirmede etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre deney grubundaki bireylerin Öz-anlayış ölçeğinden aldıkları son-test ve izleme testi puanları, ön-test puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir. Herhangi bir deneysel işlemin uygulanmadığı kontrol grubundaki bireylerde ise anlamlı bir değişme meydana gelmemiştir.

Eliüşük (2014) tarafından yapılan 1166 üniversite öğrencisinin yer aldığı bir çalışmada, sabır ile öz-anlayış, öz-belirleme ve kişilik özellikleri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre sabır ve sabrın tüm alt boyutlarıyla öz-anlayış arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca sabrın alt boyutlarından gündelik yaşamda sabrın en iyi yordayıcısı beş faktörlü kişilik özelliklerinin duygusal dengesizlik alt boyutuyken, yaşam zorluklarında sabır ve kişilerarası sabrın en iyi yordayıcısının ise öz-anlayış olduğu görülmüştür.

Adıgüzel (2012) tarafından yapılan 816 üniversite öğrencisinin yer aldığı bir çalışmada saldırganlık, empatik eğilim, duygu ifade etme ve öz-anlayış arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Üniversitede öğrenim görmekte olan öğrencilerin empatik eğilim, duyguları ifade etme ve öz-anlayışlarının saldırganlık davranışlarını anlamlı düzeyde açıkladığı görülmüştür. Saldırganlık ile empatik eğilim, duyguları ifade etme ve öz-anlayış arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Alp (2012) tarafından yetişkin bireylerle yapılan çalışmada çalışanların ve emeklilerin sosyal istenirlik ile öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre öz-anlayış alt boyutlarından öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçliliğin sosyal istenirlik ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler sergilediği gözlenmiştir. Ayrıca öz-anlayışın alt boyutlarından öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme boyutlarının sosyal istenirlik ile negatif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği tespit edilmiştir.

Kuzu (2011) tarafından öğretmen adaylarının kaynaştırma eğitimine yönelik tutumları ve öz-anlayış düzeyleri karşılaştırılmıştır. Çalışmanın sonuçları öğretmen adaylarının kaynaştırma eğitimine ilişkin tutumlarının genellikle olumlu olduğunu, bu tutumlarının çeşitli demografik değişkenlere göre farklılık oluşturabildiğini

göstermektedir. Katılımcıların öz-anlayış düzeyleri orta düzeyde bulunmuş olup, öz-anlayış toplam puanları ve alt boyut toplam puanlarının kaynaştırma eğitime ilişkin tutumları üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle öz-anlayışın pozitif duygulanımla ilgili alt boyutları olan öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçliliğin kaynaştırma eğitime ilişkin tutumlarla pozitif yönde; negatif duygulanımla ilişkili alt boyutları olan öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşmenin kaynaştırma eğitime ilişkin tutumlarla negatif yönde bir ilişki gösterdiği saptanmıştır.

Wei, Liao, Ku ve Shaffer (2011) üniversite öğrencilerinin katılımcı olduğu çalışmada, öz-anlayışın bağlanma kaygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırmışlar ve bu ilişkide bağlanma kaygısının öz-anlayışı olumsuz, öz-anlayışın öznel iyi oluşu olumlu şekilde yordadığı belirlenmiştir.

İskender (2011) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin akademik erteleme ve fonksiyonel olmayan davranışları üzerinde öz-anlayışın etkisini incelemiştir. Akademik erteleme ile öz-anlayış arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Fonksiyonel olmayan davranışlar ile öz-anlayış arasında ise negatif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Soyer (2010) özel eğitim öğretmen adaylarının öz-anlayış ve sürekli kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada özel eğitim öğretmen adaylarının öz-anlayış düzeyinin orta düzeyde olduğu saptanmıştır. Ayrıca öz-anlayış düzeyi ve sürekli kaygı düzeyi arasında kuvvetli düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Deniz ve Sümer (2010) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin saptanması amaçlanmıştır. Bu çalışmanın sonucunda öz-anlayış düzeyleri yüksek olan öğrencilerin öz-anlayış düzeyleri orta ve düşük olan öğrencilere göre depresyon, anksiyete ve stres puanlarının daha düşük düzeyde olduğu saptanmıştır.

Neff ve McGhee (2010) öz-anlayışın üniversite öğrencilerinde depresyon ve kaygı ile olumsuz; psikolojik iyi oluş, güvenli bağlanma ve sosyal bağlılıkla ise olumlu yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu bulmuştur. Bu çalışmada ayrıca anne ilgisi ve işlevsel aile ortamının öz-anlayışı anlamlı düzeyde yordayan faktörler

olduğu ortaya konulmuştur. Bununla birlikte bu çalışmada yapılan analizlerde, öz-anlayışın anne ilgisi üzerinden psikolojik iyi oluşu açıkladığı bulgusuna ulaşılmıştır.

İskender (2009) öz-anlayış, öz yeterlik ve öğrenmeye yönelik kontrol inancı arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçliliğin, öz yeterlilik ve öğrenmeye yönelik kontrol inancı ile olumlu yönde; öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşimin ise öz yeterlilik ile olumsuz yönde anlamlı ilişkiliye sahip oldukları bulunmuştur.

Akın (2009a) üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeyleri ve boyun eğici davranışları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Elde edilen bulgular, öz-anlayışın öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutlarının boyun eğici davranış ile olumsuz; öz yargılama, aşırı özdeşim ve izolasyon boyutlarının ise olumlu yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışma kapsamında yapılan yapısal eşitlik modeli analizi öz-anlayışın öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutlarının boyun eğici davranışı olumsuz yönde; öz yargılama, aşırı özdeşim ve izolasyon boyutlarının ise olumlu yönde yordadığını göstermiştir.

Thompson ve Waltz'ın (2008) psikoloji dersi alan 210 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdikleri bir araştırmada, travma sonrası stres bozukluğu ile öz-anlayış arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırmada, travma sonrası stres bozukluğu yaşayan bireylerin öz-anlayış düzeyleri arttıkça kaçınmacı yaklaşımlarının azaldığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, öz-anlayışın, travmanın etkilerini daha uyumlu yollardan yaşanmasına olanak sağladığı şeklinde yorumlanmıştır.

Neff, Pisitsungkarn ve Hsieh (2008) farklı kültürlere sahip bireylerin öz-anlayış düzeylerini incelemek amacıyla gerçekleştirilen bir araştırmada, 181 Amerikalı, 233 Taylandlı ve 164 Tayvanlı üniversite öğrencisi araştırmanın katılımcılarını oluşturmuştur. Bu çalışmada, öz-anlayış düzeyleri en yüksek olan grubun Taylandlılar olduğu, onları sırasıyla Amerikalı ve Tayvanlı katılımcıların izlediği ortaya konulmuştur. Aynı çalışma kapsamında Tayvanlı katılımcıların ortak yaşama bağlı benlik yapılanmalarının öz-anlayışın yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılırken Amerikalı ve Taylandlı katılımcılarda bireyleşmenin öz-anlayışı yordadığı belirlenmiştir. Öte yandan bu çalışmada öz-anlayışın her üç kültürde de psikolojik iyi oluş ile olumlu yönde ilişkili olduğu ortaya konulmuştur.

Çetin, Akın ve Gündüz (2008) 357 komiser adayı üzerinde yürütülen diğer bir çalışmada öz-anlayış, motivasyon ve tükenmişlik arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Bulgular, öz-anlayışın öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik boyutlarının motivasyonu pozitif, öz-yargılama ve izolasyon boyutlarının ise motivasyonu negatif yordadığını ortaya koymuştur.

Neff, Kirkpatrick ve Rude (2007) öz-anlayış ve psikolojik işlevsellik arasındaki ilişkiyi incelemek için iki çalışma yapmışlardır. Bu araştırmacılar 91 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttükleri ilk çalışmanın sonucunda benliğe yönelik tehdit edici bir durumla karşı karşıya kalındığında öz-anlayışın kaygıya karşı bir tampon işlevi gördüğünü ortaya koymuştur. 40 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttükleri ikinci çalışmalarında ise öz-anlayışın artmasının doğrudan psikolojik iyi olmayı artırdığını göstermiştir. Ayrıca bu araştırmacılar öz-anlayışın, bireyin kişisel zayıflıklarına yönelik öz değerlendirmeleri sonucunda yaşanan kaygıya karşı koruma sağladığını ve öz-anlayışta artmanın diğer psikolojik iyi olma göstergelerinde de artış sağladığını ifade etmişlerdir.

Conway (2007) düşük sosyo-ekonomik gelir grubundan 410 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada, yaşı büyük, Afrika kökenli, çocuk sahibi ve sosyal destek kaynağı az olan bireylerin öz-anlayış düzeylerinin yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte bu çalışmada süregelen yoksulluk örüntüsüne sahip olduğunu bildiren katılımcıların gelir düzeyi ve akademik başarıları arasındaki ilişkiye aracılık eden faktörün öz-anlayış olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Öveç (2007) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, öz-anlayış ile depresyon, kaygı ve stres arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre öz-anlayışın alt boyutlarından öz-sevecenlik, paylaşımların farkında olma ve bilinçlilik alt boyutları depresyon, anksiyete ve stresle negatif; öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları ise depresyon, anksiyete ve stresle pozitif ilişkili bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin alkol kullanımını açıklayan faktörleri belirlemek amacıyla Rendon (2006) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada bilinçlilik, öz-anlayış ve ruh sağlığı belirtilerinin alkol kullanımındaki rolü incelenmiştir. Bu araştırmada alkol kullanımının öz-anlayış ile olumsuz bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca bu araştırma kapsamında ruh sağlığı belirtilerinin alkol

kullanımı ve öz-anlayış arasında kısmi aracılık ettiği ortaya konulmuştur. Bununla birlikte öz-anlayışın psikolojik sağlığı anlamlı düzeyde yordayan bir faktör olduğu belirlenmiştir.

Öz-anlayış alanında yapılan 177 üniversite öğrencisinin katıldığı bir diğer çalışmada Neff, Rude ve Kirkpatrick, (2007) psikolojik iyi olmanın boyutları ile öz-anlayış arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmada öz-anlayışın; özerklik, çevreye hakim olma, yaşam amaçları, kişisel gelişim, düşünsel ve duygusal farkındalık, yaşama meraklı ve araştırmacı olma, mutluluk ve iyimserlik ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Yine aynı çalışmada, düşünce baskısı, nevrotizm ve derin düşüncelere dalma ile öz-anlayış arasında negatif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Neff, Hseih ve Dejitthirat (2005) ise araştırmalarında, birincisi 222, ikincisi ise 214 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen iki ayrı çalışma yaparak akademik ortamlarda öz-anlayış yapısını incelemiştir. Bulgular öz-anlayışın öğrenme yönelimi ile pozitif, performans-yaklaşma yönelimiyle ise negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. Performans-kaçınma yöneliminde bu negatif ilişki daha net ortaya çıkmaktadır. Bu çalışmada öz-anlayışı yüksek bireyler, daha az başarısızlık korkusu yaşamışlar ve kendilerini yüksek düzeyde öz yeterliliğe sahip olarak görmüşlerdir. Son zamanlarda sınavlarda başarısız olan öğrenciler üzerinde yürütülen ikinci çalışmada ise birinci çalışmanın bulguları doğrulanmıştır. Ayrıca bu araştırmada, içsel motivasyon ile öz-anlayış arasında pozitif ilişki olduğu ve öz-anlayışın başarısızlık korkusuyla başa çıkabilmede uyumlu başa çıkma stratejilerinin kullanılmasına katkıda bulunduğu görülmüştür. Ek olarak sonuçlar, öz-anlayışın uyumlu duygusal-odaklı stresle başa çıkma stratejileri ile pozitif, daha az uyumlu duygusal-odaklı stresle başa çıkma stratejileri ile negatif ilişkili olduğunu göstermiştir.

Gilbert, Baldwin, Irons, Baccus ve Clark (2004) yaptıkları araştırmada yüksek öz-eleştiri özelliğine sahip bireylerin kendilerini anlayışlı olarak imgelemede, düşük öz eleştirici olan bireylere göre daha fazla sıkıntı yaşadıklarını bulmuştur. Depresyon tedavisi gören bir grup üzerinde yürütülen çalışmada ise kendini öz eleştirici olarak tanımlayan bireylerin, öz-anlayış imajlarını nasıl oluşturabildikleri incelenmiştir. Sonuçlar, tüm katılımcıların kendilerine ilişkin anlayış

geliştirebildikleri takdirde kendilerine daha fazla yardım edebileceklerini göstermiştir.

Neff (2003b) çalışmasında, öz-anlayış yapısının istatistiksel olarak sosyal beğenilirlikle ilişkili olmadığı ve öz-anlayış düzeyi yüksek olan bireylerin diğerlerine olduğu kadar kendilerine de nazik davrandığı, öz-anlayış düzeyi düşük olanların ise diğer bireylere kendilerinden daha nazik davrandığını bulmuştur. Neff (2003b) Öz-anlayış Ölçeği'nin uyum geçerliği çalışmasında, öz-anlayış yapısının, öz eleştiri ile negatif ve sosyal bağlantı ile pozitif ilişkili olduğunu bulmuştur. Ek olarak öz-anlayışla, anksiyete, öz eleştiri, nevrotik mükemmeliyetçilik ve depresyon arasında negatif; yaşam doyumu arasında ise pozitif ilişkiye rastlanmış ve bu sonuca göre öz-anlayışın psikolojik sağlık için güçlü bir yordayıcı olduğu kanıtlanmıştır. Aynı çalışmada öz-anlayış ile narsisizm arasında ise ilişki olmadığı görülmüştür.

2.3. Ruminasyon

Ruminasyon, bireyin ısrarla içinde bulunduğu olumsuz duygu durumunu ve bu duygu durumunun belirtilerini, olası sebeplerini ve sonuçlarını sürekli düşünmesi; ancak problemini çözmek için harekete geçmemesi olarak tanımlanmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1987). Ruminasyon kavramı, Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization) Hastalıkların Sınıflandırılması Kılavuzu olan ICD-10'da (1999) obsesif kompulsif bozukluğun altında "obsesyonel düşünceler ve ruminasyonların baskın olduğu tip" başlığı altında bulunmaktadır. Ruminasyonun temel karakteristik özelliği geçmişe dönük, kontrol edilemeyen ve tekrarlayıcı olmasıdır (Brinker ve Dozois, 2009).

Araştırmalarda ruminasyon ile depresyon arasında anlamlı düzeyde ilişki saptanmıştır (Siegle, Moore ve Thase, 2004; Treynor, Gonzalez ve Nolen-Hoeksema, 2003). Ayrıca ruminasyon olumsuz kişisel anıların daha sıklıkla hatırlanmasına, çaresizlik hissi oluşturarak olumsuz düşünce biçiminin devam etmesine, kişinin sorunlarına etkili çözümler üretememesine neden olarak depresyona yakınlık oluşturmaktadır (Lyubomirsky, Caldwell ve Nolen-Hoeksema, 1998; Lyubomirsky, Tucker, Caldwell ve Berg, 1999). Bunların yanında ruminasyon nedeniyle, kişinin kendisiyle ilgili olumsuzluklara yoğunlaşması nedeniyle mutluluk için zararlı olabilmekte ve mutluluk gibi pozitif duyguları algılama düzeyi azalabilmektedir.

Ruminasyon ile kontrol edilmesi güç ve olumsuz bir kavram olarak ele alınan kaygı kavramı belli başlı ortak karakterler paylaşmaktadırlar. İkisinde de kendine odaklı tekrarlı düşünce temel özelliğidir (Martin ve Tesser, 1996). Ayrıca aşırı genelleştirme, dikkatini olumsuz uyarandan başka bir yöne yönlendirmede yoksunluk, problem çözme yeteneğinde ve konsantrasyonda zayıflık ortak özelliklerindedir (Davis ve Nolen-Hoeksema, 2000; Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1995; Watkins ve Teasdale, 2001). Kaygı ile ruminasyon kavramları arasındaki fark ise kavramların zamansal yöneliminden kaynaklanmaktadır. Kaygı ileride gerçekleşebilecek tehlikelere odaklanırken ruminasyon ise geçmişe dayanan olumsuz bir olayın nasıl olup bittiğine ilişkin tekrarlayan düşüncelere odaklanır (Lyubomirsky, Tucker, Caldwell ve Berg, 1999; Watkins ve Teasdale, 2004). Ayrıca kaygı ve ruminasyon beklenen durumun kontrol edilebilirlik veya edilemezlik düzeylerine göre farklılaşabilmektedir. İnsanlar kaygı halindeyken kontrolün kendilerinde olacağından emin olmasalar da zor da olsa kontrolü ele alabileceklerine dair inançları bulunmaktadır. Fakat ruminasyonda durumun kontrolünün kesinlikle kendilerinde olamayacağına yönelik bir yargıya sahiplerdir.

Ruminasyonla ilişkili bir diğer kavram olumsuz otomatik düşüncelerdir. Ruminasyonun içeriğinde olumsuz otomatik düşüncelere benzer düşüncelerin olabileceği ifade edilse de olumsuz otomatik düşünceler kişisel kayıp ve yetersizlikler üzerinde dururken, ruminasyon yaşanan olumsuz duyguların ya da belirtilerin sebepleri sonuçları üzerinde durur. Bu iki kavram arasındaki temel farklılığın nedenini bu durum oluşturmaktadır (Nolen-Hoeksema, 2004). Ayrıca ruminasyon olması gerektiğinden daha uzun süre devam eden tekrarlayıcı bir düşünce biçimiyken, otomatik düşünce kısa süreli, gelip geçici yapıda bir düşünce biçimidir (Papageorgiou ve Wells, 2004).

Ruminasyonla ilişkili bir diğer kavram obsesyon kavramıdır. Obsesyon istenmeden gelen ve uygunsuz olarak yaşanan ve belirgin bir huzursuzluk ve sıkıntıya neden olan sürükli düşünceler veya dürtülerdir. Obsesyonları genellikle ortaya çıkan sıkıntılı duygusal durumu azaltacak etkisizleştirici bir mekanizma izler. Obsesyonların içeriği kişiye yabancı gelmektedir ve kişinin sahip olmayı beklediği düşünce türü de değildir. Fakat ruminasyonda kişi düşüncelerinin benliğine yabancı

olduğu inancında değildir ve birey en azından başlangıç sürecinde ruminasyonu isteyerek devam ettirmektedir (Matthews ve Wells, 2004).

Yaklaşık olarak son otuz yıldır yoğun bir şekilde incelenmeye başlanan ruminasyon kavramının depresyon, kaygı, üzüntü, obsesyon, olumsuz otomatik düşünceler gibi kavramlarla yakından ilgili olması, ruminasyonun oldukça önemli ve incelenmeye değer bir kavram olduğunu göstermektedir. Ruminasyon geçmişten bugüne farklı bağlamlarda, farklı modeller çerçevesinde ve farklı kuramcılar tarafından ele alınarak açıklanmaya çalışılmıştır. Araştırmanın bu bölümünde ruminasyon kavramını açıklamak için geliştirilen kuramlar hakkında bilgiler verilecektir.

2.3.1. Tepki Biçimleri Kuramı

Bu kurama göre, ruminasyon bireyin tekrarlı ve pasif biçimde depresif belirtileri bu belirtilerin olası neden sonuçları hakkında düşünmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1991). Burada düşünmekten kasıt bir çözüme veya çözüm yolları bulmaya odaklanmak değil; problemin bizzat kendisi olan bir düşünmedir. Bu kurama göre olumsuz ve tekrarlayan düşünce süreci üzüntü ve depresyonun bileşkesi konumundadır. Buna göre kişinin ruminatif tepkileri, depresyon belirtilerine, belirtilerin olası sebep ve sonuçlarına karşı gelişmektedir. Bu nedenle ruminatif tepkiler depresyonun oluşma olasılığını arttırmakta ve depresyon semptomlarını daha belirgin hale getirmesinin yanında depresyonda kalma süresini uzatmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1991). İnsanlar ruminasyon yaptıklarında genellikle zihinlerinden “neden bu durumdan kurtulamıyorum?” veya “bu durumdan kurtulamayacağım” gibi düşünceleri tekrarlı olarak akıllarından geçirirler. Söz konusu düşünceler problem çözmeye bir katkı sağlamazken, bireyin kısır bir döngüde takılıp kalmasına neden olur. Ruminasyon, bireylerin üzgün veya depresif olduklarında meşgul oldukları bir düşünce süreci olarak değerlendirilse de, boylamsal çalışmalar ruminasyonu bir eğilim ve bireysel bir farklılık olduğunu ifade etmektedir (Nolen-Hoeksema ve Davis, 1999).

Ruminasyon üzüntü ve depresyonu dört farklı mekanizmayla şiddetlendirmekte ve sürdürmektedir. Bunlar 1-Olumsuz Düşünce: Ruminasyona sahip bireylerde, depresif bir ruh halinin etkisiyle olumsuz düşünce ve hatıralarla

birlikte karamsar bir yapı meydana gelmektedir. 2-Sorunla baş etme yeteneğinde azalma: Ruminasyona sahip bireyler, olaylar hakkında genellikle kötümser ve kaderci bir ruh haline sahip olduğu için problemlerin çözülebileceğine yönelik inanç noktasında olumsuz bir bakış açısına sahip olmaktadır. Bu da sorunlarla baş etme yeteneğinde azalmaya neden olmaktadır. 3-Davranışlarda azalma: Ruminasyon nedeniyle kendilerine ve sorunlara odaklanan bireylerde herhangi bir hareket ve aktivite gerektiren olaylara karşı isteksizlik ve yorgunluk hali bulunmaktadır. 4-Sosyal destekte azalma: Ruminasyona sahip bireyler kişilerarası ilişkilerinde ilişkiyi kuvvetlendirici bir tutum sergileyememekte ve bu bireylerin kişilerarası ilişkilerinde önemli sorunlar gözlenmektedir.

2.3.2. Hedefe İlerleme Kuramı

Martin ve Tesser (1996) tarafından geliştirilen hedefe ilerleme kuramına göre, ruminasyonu ortaya çıkaran durum, bir hedefe yönelik tatmin edici bir ilerlemenin olmayışıdır. Yani bu kurama göre ruminasyon, yarım kalmış, başarısız veya ulaşılamamış hedefler hakkında tekrarlı biçimde düşünme sürecidir. Bunların yanı sıra kişinin hedefe ulaşmada izleyeceği yolun gidişatına ilişkin kendi standartlarının karşılanmaması durumu da tekrarlı düşünmeyi etkileyebilir. Hedefin önem derecesinin yüksek olması, ruminasyonun oluşma ihtimalini ve şiddetini arttırmaktadır (Martin, Shrira ve Startup, 2004). Bu kurama göre ruminasyon aynı zamanda işlevsel bir kendini düzenleme süreci olarak da ele alınmaktadır. Yani bireyler hedefleri doğrultusunda ilerlerken açık ve tutarlı geri bildirim alamadıklarında, geri bildirim almak için bazı zihinsel aktivitelere girişirler. Bu aktiviteler, hedefe yönelik alternatif yolların oluşturulmasını, hedefin istenilirliğinin yeniden sorgulanmasını ya da hedefler doğrultusunda davranışların yeniden düzenlenmesini içermektedir. Kurama göre tasarlanan hedefe ulaşıldığında veya gidişata yönelik bir memnuniyet durumu söz konusu olduğunda ruminasyon durmaktadır. Hedefe ilerleme kuramı açısından ruminatif düşünce biçimi, tamamen zarar verici olarak ele alınmayıp, karşılaşılan sorunlara alternatif bakış açısı sunması nedeniyle olumlu bir bilişsel süreç olarak değerlendirilir (Martin, Shrira ve Startup, 2004).

2.3.3. Üzüntüye İlişkin Ruminasyon Kuramı

Conway, Csank, Holm ve Blake (2000) tarafından geliştirilen bu kurama göre ruminasyon, bireyin şu andaki üzüntüsü ve bu üzüntüyü çevreleyen koşullarla ilgili tekrarlı düşünceleri olarak ifade edilmektedir. Kurama göre bu düşünceler; a) bireyin olumsuz duygularının doğası veya geçmişi ile ilgilidir, b) amaca dönük değildir ve çözüm getiren eylemler için plan yapmayı sağlamazlar, c) bireyler tekrarlı düşünceler devam ettiği sürece bu düşüncelerini sosyal olarak paylaşmazlar. Bu kuram Nolen-Hoeksema'nın (1991) tepki biçimleri kuramından farklı olarak ruminasyonu sadece içsel bir süreç olarak ele alır ve ruminasyonun diğer insanlarla paylaşılmasını ruminasyon kavramının dışında tutar. Bu kuramda ruminasyon olumsuz ve bireye zarar verici bir süreç olarak ele alınmakta ve bireyin problemini çözmesini kolaylaştırmayan bir eylem olarak ifade edilmektedir (Conway vd., 2000).

2.3.4. Öz-Düzenleyici Yürütücü İşlevler Kuramı

Wells ve Matthews (1996) tarafından Aaron Beck'in depresyon modeline bağlı olarak geliştirilen bu kurama göre ruminasyon, genellikle olumsuz olan, çok geniş bir içeriğe sahip, kendilikle bağlantılı ve birçok ruhsal hastalıkların ve duygu durum bozukluklarının temeli sayılan bir yapıdır. Ayrıca bireyde ruminatif döngü şu andaki durum ile arzulanan veya hedeflenen durum arasındaki tutarsızlığın belirlenmesiyle başlamaktadır. Bu yönüyle kuram, tepki biçimleri kuramı ve hedefe ilerleme kuramından farklı bir yapıya sahiptir. Tepki biçimleri kuramında ruminasyon sadece depresyon ve bazı duygu durum bozukluklarıyla ilişkilendirilirken; hedefe ilerleme kuramında ulaşılamayan, yarım kalmış, yüksek seviyeli amaçlarla ilişkilendirilmiştir. Bunlarla birlikte öz-düzenleyici yürütücü işlevler kuramı göre ruminasyon üç aşamalı bir süreçtir. 1. Aşama Düşük düzey ağlar: Gelen uyarılara karşı kendiliğinden oluşan otomatik ve refleksif düşünceleri içerir. 2. Aşama Denetleyici Yönetim: Uyarılara verilen tepkiler, düşük düzey ağlarındaki gibi tepkisel değil daha bilişsel kaynaklıdır. Uyarılar değerlendirildikten sonra ortaya çıkan uyumsuzluklar ve tutarsızlıklar için duygu-odaklı baş etme ve problem odaklı baş etme stratejileri ile denetlenmeye çalışılır. 3. Aşama Öz-Bilgi: Denetleyici yönetim bu işlemi tek başına yapamamaktadır. Bunun için kendisini yönlendirecek öz-bilgi aşamasına ihtiyaç duymaktadır. Öz-Bilgi bu anlamda düşünce ve

davranışların şekillendiricisidir. Öz-düzenleyici yürütücü işlevler kuramına göre ruminasyon hem otomatiktir hem de kontrol edilebilir bir yapıya sahiptir (Papageorgiou ve Wells, 2001; Wells, 1994; Wells ve Matthews, 1996).

2.3.5. Ruminasyon İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde ruminasyon konusunda ülkemizde ve ülkemiz dışında yapılmış olan araştırmalara yer verilmiştir.

Allemand, Steiner ve Hill (2013) ise başkalarını affetmeyi geliştirmeye yönelik tasarladıkları psikoeğitim programının ileri yetişkinlik evresindeki 78 birey üzerindeki etkililiğini incelemişlerdir. Öntest-sontest kontrol gruplu bu deneysel çalışmada katılımcıların 56'sı deney grubunda, 26'sı ise kontrol grubunda yer almıştır. Araştırma sonucunda; deney grubundaki bireylerin affetmemenin önemli göstergelerinden biri olan kaçınma güdülerinde, üzüntü, ruminasyon ve duygusal acı düzeylerinde azalma olduğu tespit edilmiştir.

Modica (2012) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan bir diğer çalışmada dört farklı model kurularak, empati, ruminasyon, başkalarını affetme ve cinsiyet rolü yönelimi arasındaki yapısal ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda öfke ile ilgili ruminasyonun başkalarını affetmeyi olumsuz yönde yordadığı, cinsiyet rolü yönelimlerinden kadınsılığın ise affetmeyi olumlu yönde yordadığı bulunmuştur. Ayrıca cinsiyet rollerinden erkeksiliğin affetmenin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür. Ayrıca yapılan ek analizlerde empati ile affetme arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu ayrıca kadınsılığın affetme ve empati arasındaki ilişkiye aracılık ettiği tespit edilmiştir.

Wu, Sun, Miao, Yu ve Wang (2011) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan bir diğer çalışmada ise başkalarını affetme, güven ve ruminasyon arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Katılımcılar güven ve affetme puanlarına göre dört ayrı kategoriye ayrılmışlardır. Bunlar güvenli-affedici, güvenli-affedemeyen, güvensiz-affedici ve güvensiz-affedemeyen kategorileridir. Araştırma sonucunda; genel affetme ve güven puanları arasında olumlu yönde güçlü bir ilişki olduğu, güvensiz bireylerin güvenli bireylerden daha az affedici oldukları görülmüştür. Ayrıca güvenli-affedici bireylerin öfkeli düşüncelerle ilgili ruminasyon yapma eğilimlerinin

diğer gruptakilere göre düşük olduğu ve güvensiz-affedemeyen gruptakilerin ise en yüksek ruminasyon düzeyine sahip oldukları bulunmuştur.

Lucas, Young, Zhdanova ve Alexander (2010) tarafından yürütölen araştırmada, insanların kendileriyle ve başkalarıyla ilgili adalet inançlarının affetme ile nasıl bir ilişki gösterdiği belirlenerek, bu ilişkilerde ruminasyon ve dürtüselliğın aracı rolünün olup olmadığı incelenmiştir. Bu çalışmada 278 birey yer almıştır. Kurulan yapısal eşitlik modelleri analiz edildiğinde; bireylerin kendileriyle ilgili adalet inançlarının affetme ile olumlu yönde, başkalarıyla ilgili adalet inançlarının ise olumsuz yönde ilişki gösterdiği görölmüştür. Ayrıca ruminasyon ve dürtüselliğın bu farklı iki ilişkiye de tam olarak aracılık ettiği ve ruminasyonun affetme toplam puanı ile olumsuz yönde ilişki gösterdiği tespit edilmiştir.

Karremans ve Smith (2010) romantik ilişkisi olan 80 birey ile gerçekleştirilen çalışmanın sonucunda bireyin, ilişkinin sonuçları ya da kaynakları üzerinde kontrolü olduğunu hissetmesi anlamına gelen “güç” kavramının başkalarını affetme eğilimi ile olumlu yönde ilişki gösterdiği ve ruminasyonun bu ilişkide aracı rolünün olduğu bulunmuştur.

Cho-rong, Toussaint ve Myoung-ho'nun (2009) yaptığı araştırmada ise başkalarını affetme ve depresyon arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolünün olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda, ruminasyon toplam puanının, ruminasyon alt ölçeklerinden saplantılı düşünme ve depresif ruminasyonun başkalarını affetme ile olumsuz yönde ilişki gösterdiği ve başkalarını affetme ile depresyon arasındaki ilişkide ayrı ayrı aracı rolleri olduğu bulunmuştur. Ancak ruminasyonun alt boyutu olan derinlemesine düşünmenin (reflecting) ise başkalarını affetme ile anlamlı bir ilişkiye sahip olmadığı görölmüştür.

Greenberg, Chuick, Shepard ve Cochran'ın (2009) yaptıkları bir çalışmada, depresyon tanısı alan bireylerin, almayanlara göre ruminasyon düzeylerinin anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca bu bireylerin tanı almayan gruba kıyasla, problem çözme becerilerinin daha düşük olduğu saptanmıştır.

Burnette, Davis, Green, Worthington, Bradfield (2009) tarafından gerçekleştirilen ve ruminasyon, empati, affetme, bağlanma ve depresif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmada 221 üniversite öğrencisi yer almıştır. Kurulan yapısal eşitlik modellerinin değerlendirilmesi sonucunda; kaçınmalı

bağlanma ile başkalarını affetme arasındaki ilişkiye sadece empatinin empatik ilgi alt boyutunun; kaçınılmalı bağlanma ile depresyon arasındaki ilişkiye ise empatik ilgi ve affetmenin aracılık ettiği görülmüştür. Kaygılı bağlanma ile başkalarını affetme arasındaki ilişkiye ise ruminasyonun kısmen aracılık ettiği bulunmuştur. Yani kaçınılmalı bağlanan kişilerin düşük empatik ilgi düzeylerinden dolayı, kaygılı bağlanan kişilerin ise yüksek ruminatif düşünme eğilimlerinden dolayı affetmekte zorluk çektikleri tespit edilmiştir.

Grassia ve Gibb (2008) yaş ortalaması yaklaşık olarak 19 olan, 83 bireyle yürüttükleri boylamsal bir çalışmada, başlangıçta ölçülen ruminasyon puanlarındaki yükselmenin depresif belirtilerdeki yükselme ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre ruminasyon, depresif belirtilerin başlangıcını değil, süregelenliğini yordamıştır.

Smith (2008) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir diğer çalışmada ruminasyon düzeyi yüksek ve düşük olan bireyleri duygusal/yaşantısal kaçınma ve duygusal tepkilerden korku duyma açısından karşılaştırmıştır. Çalışmanın bulgularına göre, ruminasyon düzeyi yüksek olan bireylerin, yaşantısal kaçınmaları ve duygularına yönelik korkuları daha yüksek düzeydedir. Bu sonuçlara göre araştırmacı, ruminasyonun duygulardan kaçınmaya hizmet eden bir süreç olarak ele alınmasının yerinde olacağını ifade etmektedir.

Witvliet, Hinze ve Worthington'un (2008) yaptığı deneysel bir çalışmada ise ruminasyon, empati, dini bağlılık, intikam, kardiyovasküler tepkiler ve affetme arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmaya kendini Hristiyan olarak tanımlayan 57 genç yetişkin katılmıştır. Araştırma sürecinde katılımcılardan öncelikle Dini Bağlılık Envanteri, Sürekli Affetme Ölçeği, Affediciliğin Suç Öyküsü Testi, Ruminasyon Eğilimi Ölçeği ve Öfke Eğilimi Ölçeğini doldurmaları istenmiştir. Daha sonra katılımcılara soygun içerikli bir senaryo ve akabinde soygunun olumsuz sonuçları ile ilgili ikinci bir senaryo verilerek bunu okumaları ve hayal etmeleri istenmiştir. Katılımcıların olayı hayal etmeleri sırasında kardiyovasküler tepkileri ölçülmüştür ve Suça İlişkin Kişilerarası Motivasyonlar Ölçeğini, Batson Empati Ölçeğini ve İnciten Bireye Yönelik Olumlu Tepkiler Ölçeğini doldurmaları istenmiştir. Araştırma sonucunda; dini bağlılığın yüksek düzeyde affetme eğilimi ile olumlu yönde, ruminasyonla ise olumsuz yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca belirli bir suç

durumu ve onun olumsuz sonuçları hayal edildiği zaman; dini bağlılıktaki yüksek puanların intikam arayışlarındaki azalma, empati ve affetme düzeyindeki artma ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Ysseldyk, Matheson ve Anisman (2007) tarafından yapılan ve üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışmada ruminasyonun başkalarını affetme ve intikamcı eğilimler ile nasıl bir ilişki gösterdiği ve bu değişkenlerin psikolojik sağlık ile ilişkilerinde ruminasyonun nasıl bir rol oynadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda, başkalarını affetmedeki artışın ve intikamcı eğilimlerdeki azalmanın fiziksel sağlıktaki artış ile ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca ruminasyonun özellikle saplantılı düşünme alt boyutunun başkalarını affetme ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği bulunmuştur.

McCullough, Bono ve Root (2007) ise son 7 gün içerisinde önemli bir incinme durumu yaşamış 89 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarında, katılımcıların ruminasyon düzeyleri ile başkalarını affetme düzeyleri incelenmiştir. Katılımcılara ölçekler ilk kez uygulandıktan sonra ikişer hafta aryla dört kez daha uygulama yapılmıştır. Sonuç olarak bireylerin ruminasyon düzeylerindeki artışın, başkalarını affetme düzeylerindeki azalma ile ilişkili olduğu; ayrıca ruminasyon ile başkalarını affetme arasındaki ilişkiye inciten bireye yönelik öfke duygusunun aracılık ettiği ancak olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım, korku ya da algılanan incinme düzeyinin aracılık etmediği görülmüştür. Bunlara ek olarak ruminasyondaki artışın tutarlı bir şekilde başkalarını affetmedeki azalmadan önce meydana geldiği tespit edilmiştir.

Suchday, Friedberg ve Almeida (2006) tarafından yapılan bir başka çalışmada ruminasyon, affetme, stres arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Üniversitede öğrenim gören 188 Hindistanlı ve 71 Amerikalı öğrencinin verileri karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda her iki grup için de ruminasyon ve stres düzeyindeki artmanın, düşük düzeydeki başkalarını affetme puanlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Ayrıca iki farklı kültürde yer alan bireylerin ruminasyon, başkalarını affetme ve stres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Cribb, Moulds ve Carter (2006) üniversite öğrencilerinde depresyon, ruminasyon ve kaçınma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Kaçınmanın, davranışsal, bilişsel ve yaşantısal olarak üç boyutta ele alındığı bu çalışmada araştırma bulguları;

kaygının olası etkileri kontrol edildiğinde dahi, kaçınmanın her boyutunun depresyon ve ruminasyon ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Paleari, Regalia ve Fincham (2005) 243 evli birey (119 erkek, 124 kadın) ile gerçekleştirdikleri boylamsal bir araştırmada; ruminasyon, empati, evlilikte affetme ve evlilik kalitesi arasındaki yapısal ilişkileri incelemişlerdir. Çalışmada ölçekler katılımcılara 6 ay ara ile iki defa uygulanmıştır. İncelemeler sonucunda, hem ruminasyon (olumsuz yönde) hem de empati (olumlu yönde) puanlarının, evlilik kalitesi ölçeği puanlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Ayrıca affetmenin de evlilik kalitesini olumlu yönde yordadığı tespit edilmiştir.

Barber, Maltby ve Macaskill (2005) 215 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, öfke hakkında ruminasyon ile bireyin kendini ve başkalarını affetme eğilimi arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Çalışma sonucunda; ruminasyonun hem kendini hem de başkalarını affetme ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Kişinin intikam düşüncelerine yönelik ruminasyon ile meşgul olmasının daha çok başkalarını affetmeyi zorlaştırdığı, öfke ile ilgili anılara yönelik ruminasyonla meşgul olmasının ise kendini affetmeyi zorlaştırdığı görülmüştür.

Berry vd., (2005) tarafından yürütülen çalışmada; dört farklı araştırma gerçekleştirilerek ruminasyon, empati ve farklı değişkenler ile başkalarını affetme arasındaki ilişkiler ortaya konmaya çalışılmıştır. Sırasıyla 179, 233, 80 ve 66 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmalar sonucunda; başkalarını affetme eğiliminin ruminasyon eğilimiyle, saldırganlığın öfke ve düşmanlık alt boyutlarıyla ve beş faktör kişilik özelliklerinden nevrotiklik alt boyutuyla olumsuz yönde; kişilik özelliklerinden dışadönüklük ve yumuşak başlılık alt boyutları ve empatinin empatik ilgi ve perspektif alma alt boyutlarıyla ise olumlu yönde ilişki gösterdiği bulunmuştur.

Ward, Lyubomirsky, Sousa, Nolen-Hoeksema'nın (2003) yürüttükleri bir çalışmada, ruminasyon eğilimi olanlar ürettikleri çözümlere yönelik memnuniyetsizlik ve güvensizlik bildirmişlerdir. Aynı zamanda bu bireylerin ortaya koydukları planları üstlenme olasılıklarının düşük olduğu gözlenmiştir. Araştırmacılara göre bu bulgular ruminasyonun düşünce ve problem çözme sürecine verdiği zararın yanı sıra, ruminasyonun belirsizliği arttırarak etkili davranışları

ketlediğine ve sonrasında daha fazla ruminasyon ve eylemsizliğe yol açabileceğine işaret etmektedir.

Lyubomirsky vd., (1999) üniversite öğrencileriyle yaptıkları bir çalışmada kendileriyle ilgili ruminasyon yapan depresif bireylerin problemlere ürettikleri çözümleri uygulamada sıkıntılar yaşadığı tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre bu bireylerin kendilerini sıkıntıya sokan mevcut sorunlar hakkında oldukça anlamlı çözümler ortaya koymalarına rağmen bu çözümleri uygulama ve hayata geçirme konusunda oldukça düşük bir oran söz konusudur.

Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema (1995) tarafından yürütülen deneysel bir çalışmada üniversite öğrencilerinden oluşan katılımcılar depresyon ölçeğinden aldıkları puanlara göre depresif ve depresif olmayan olarak iki gruba ayrılmışlardır. Sonrasında katılımcıların bir kısmı dikkatlerini kendilerine odakladıkları ruminasyon koşuluna, diğer kısmı ise dikkatlerini kendileriyle bağlantılı olmayan düşüncelere odaklandığı koşula atanmışlardır. Daha sonra katılımcılara birtakım problem durumları aktarılmıştır ve katılımcılardan her problem durumu için getirdikleri çözüm önerilerini yazmaları istenmiştir. Ruminasyon koşulundaki depresif bireylerin, diğer koşuldaki depresif ve depresif olmayan bireylere göre problemler için ürettikleri çözümlerin daha az etkili olduğu bulunmuştur.

Nolen-Hoeksema ve Morrow (1991) buldukları bölgede bir deprem yaşayan bireylerin, ruminasyon ve depresyon düzeylerini incelenmiştir. Depremden 2 hafta önce araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin ruminasyon eğilimleri ve depresyon düzeyleri ölçülmüştür. Deprem öncesinde hafif depresif olan ve ruminasyon eğilimi yüksek olan katılımcıların, depremden 10 gün ve 7 hafta sonra alınan ölçümlerde, ruminasyon eğilimi olmayanlara göre anlamlı olarak daha depresif oldukları gözlenmiştir.

2.4. Kişilik

Psikolojinin zaman içerisinde gelişmesiyle insan davranışlarının nasıl inceleneceği konusunda farklı yaklaşımlar ve farklı çalışma alanları ortaya çıkmıştır. Günümüzde psikolojinin önemli çalışma alanlarından biri de kişilik psikolojisidir (Cüceloğlu, 2004; Morgan, 1977). Kişilik psikolojisinin amacı insanların

davranışlarının nedenlerini bilimsel bir perspektifle incelemek ve açıklamaktır (Hjelle ve Ziegler, 1992).

Bireyin dış çevresini oluşturan faktörlerin tamamı, belirli bir zaman dilimi ve belirli bir davranış düzlemi içerisinde benzer özellikler taşır. Böyle olmasına rağmen, belirli bir ortamda yer alan kişilerin tek tip çevreden etkilenmelerine rağmen çevrenin uyarıcılarına yönelik tepkileri farklı olmakta; bu tür değişiklikler de davranışların analizini, düzenlenmesini ve önceden tahminini güçleştirmektedir. Bu farklılığın nedeni araştırılmak istendiğinde veya bu farklılığın sonuçları saptanmaya çalışıldığında karşımıza kişilik adı verilen temel değişken çıkmaktadır (Hogan, Hogan ve Roberts 1996). Kişilik kavramı sıkça kullanılan bir kavram olmasına ve bilimsel anlamda değerlendirilip üzerinde çalışılmasına rağmen bu kavramın psikologlar arasında kesin ve net bir yargıya varılmış genel bir tanımı yoktur. Kişilik, bir insanın bütün ilgilerini, tutumlarını, yeteneklerini, konuşma şeklini, dış görünüşünü ve çevresine uyum biçimini içeren bir kavramdır. Bu doğrultuda kişiliği, bireyin iç ve dış çevresiyle kurduğu ve bireyi diğer bireylerden ayırt etmeye yarayan, tutarlı bir ilişki biçimi olarak değerlendirmek mümkündür (Cüceloğlu, 2004). Burada “ayırt edici” kavramı, insanın diğer insanlarla ortak olan yönleri değil; o kişiye has ve onu diğerlerinden ayıran özellikler bütününe işaret etmektedir. Diğer kavram olan “tutarlılık” kavramı ise zaman içinde o kişinin benzer durumlarda benzer davranışları sergilediğine vurgu yapmaktadır (İnanç ve Yerlikaya, 2012). Diğer bir ifadeyle kişilik kavramı bireyin fizyolojik ve psikolojik yönden uyum içinde olduğu ve tutarlı davranışlar sergilediği bir bütünü ifade etmektedir. Bu nedenle kişilik gelişimi denildiğinde, sadece çevrenin ya da sadece genetik özelliklerin etkisi düşünülmemelidir. Gelişimin bazı yönleri kalıttan bazı yönleri de çevreden etkilenirken, birçok yönü ise her ikisinden de etkilenmektedir. Bu nedenle kişilik gelişiminde hem kalıtsal özellikler hem de çevresel özellikler etkili olmaktadır (Çamlıbel, 2012).

2.4.1. Kişiliğin İki Yönü: Mizaç ve Karakter

Kişiliğin oluşmasına katkıda bulunan pek çok faktör vardır. Bunlar daha önce de bahsedildiği gibi genetik özellikler, yaşanan aile ortamı, çocuğun içinde bulunduğu sosyal çevre gibi etmenlerdir. Bu nedenle kişiliği tek bir kavram olarak

düşünmek yerine birçok kavramın bütünleşmesi olarak düşünmemiz daha doğru olacaktır. Bu kavramları iki ana başlıkta incelemek mümkündür: Mizaç ve karakter. Kişilik, mizaç ve karakterin birleşimi olarak kabul edilmektedir (Cloninger, 1987). Bireyin doğuştan getirdiği biyolojik yapıyı içeren donanımlar mizaç özelliklerini, sonradan toplum içerisinde kazanılan donanımlar ise karakter özelliklerini oluşturmaktadır. Daha farklı bir ifadeyle mizaç, kişiliğin kalıtsal yönünü oluşturan bir boyuttur. Genetik olarak kişiye geçen, yaşam boyunca önemli değişikliklere direnen özellikleri kapsamakta ve bu bakımdan yapısal, genetik ve biyolojik temele dayanan tavır ve davranışları, potansiyel kabiliyetleri anlatmaktadır (Sayın ve Arslan, 2005). Mizaç özellikleri erken çocukluk döneminde gözlemlenebilmektedir. Bu konuda yapılan çeşitli araştırmalarda bazı kişilik özelliklerinin kalıtımla geçtiği tespit edilmiş ve çevresel etmenlerin temel mizaç özellikleri üzerinde çok düşük düzeyde etki oluşturduğu saptanmıştır (Heath, 1994; Stallings, 1996). Fakat çevresel özelliklerin, kişiliğin karakter özellikleri üzerinde önemli bir etkisinin olduğu görülmüştür. Elde edilen bu araştırma sonuçlarından, insanın duygulanım ve coşkularının bütünü olarak tanımlanabilen mizacın, kişiliğin sadece bir yanını ya da bir ögesini oluşturduğu söylenebilir (Arkar, 2005).

Mizaç, kişinin yapısal olarak eylemlerini ve duygularını etkilemektedir. Mizaç, biyokimyasal bünyenin tabiatına yakından bağlıdır, bu sebeple kalıtımın etkisindedir ve devamlılık arz eder. Çabuk kızmak, çabuk öfkelenmek, neşelenmek, hareketli ya da hareketsiz olmak kişiden kişiye değişen mizaç özelliklerini oluşturmaktadır (Köknel, 1997).

Karakter ise doğuştan getirilen mizaç özelliklerinin zemininde sonradan kazanılmış özellikleri ifade eder. Daha farklı bir ifadeyle karakter, çocuk doğduktan sonra kendi mizaç potansiyelinde var olan eğilimlerin, kabiliyetlerin, ahlaki değerlerin, anne baba ve yakın çevresinin ona öğrettikleri ve kazandırdığı alışkanlıkların karşılıklı ilişkileri sonucunda, onda şekillenen alışkanlıklar, tutum ve davranışlar ile varlıkları, nesnelere kullanma tarzlarıdır (Özdemir ve Acarkan, 2010).

2.4.2. Kişilik Kuramları

2.4.2.1. Freud: Psikanalitik Kuram

“Psikoloji tarihinin en ünlü siması kimdir?” diye bir soru sorulsa Sigmund Freud büyük bir olasılıkla ilk sıralarda hatta belki ilk sırada yer alacaktır. Freud’un yazdığı eserler insan doğasını yeni bir gözle görmeye, insan davranışının altında yatan nedenleri yeni bir açıdan algılamaya yol açmıştır. Bugün modern psikolojinin oluşumunda Freud’un etkisinin son derece kuvvetli olduğunu onun yaklaşımını benimseyip izleyen veya izlemeyen neredeyse tüm akademisyenler kabul ederler.

Sigmund Freud’un geliştirdiği psikanalitik kurama göre ilk çocukluk yıllarındaki yaşantılar ve bilinçdışı dürtüler davranışı etkilemekte; gelişim ise bilinçdışı dürtü ve içgüdüler tarafından yönetilmektedir (İnanç, Bilgin ve Atıcı, 2012). Freud’un bu açıklamalarını derinleştirdiği üç kuram; topoğrafik kişilik kuramı, yapısal kişilik kuramı ve psikoseksüel gelişim kuramıdır.

2.4.2.1.1. Topoğrafik Kişilik Kuramı

Freud’a göre bilinç tüm aklın küçük bir dilimidir. Tıpkı bir buzdağının suyun altında kalan daha büyük bölümü gibi aklın çok daha büyük bir parçası bilinçlilik düzeyinin altında bulunmaktadır (Corey, 2008). Buna göre bilincin dışında oluşan ve dikkat düzeyini arttırmakla bilinç düzeyine çıkarılamayan istekler ve dürtüler, zihnin bilinçdışı denilen en derin bölgesinde bulunur. Bazı zihinsel olaylar ise dikkat sarf edilerek bilince çıkarılabilir. Bu zihinsel olayların yer aldığı bölgenin ismi bilinçöncesidir ve bilince yakın bir bölgede yer alır. Bilinçli olarak yaşanan algılar ve olaylar ise zihnin yüzeyinde meydana gelir (Gençtan, 2008).

Freud’un kuram oluşturma süreçleri içerisinde topoğrafik kişilik kuramı geçici bir model olarak yer almış ve yapılan klinik çalışmalarda bazı durumların topoğrafik kuram ile açıklanamaması nedeniyle kişilik örgütlenmesini açıklayacak başka bir model geliştirmesine neden olmuştur. Freud, 1920’li yılların başlarında topoğrafik modeli terk etmemekle birlikte kişilik örgütlenmesine ilişkin görüşlerini gözden geçirerek kişiliği oluşturan üç yapının olduğunu belirtmiştir. İd, ego ve süperego kavramlarının yer aldığı bu kurama “yapısal kişilik kuramı” adını vermiştir (Gençtan, 2008; İnanç ve Yerlikaya, 2012).

2.4.2.1.2. Yapısal Kişilik Kuramı

Yapısal kişilik kuramına göre kişilik üç ana kavramdan meydana gelir: id, ego, süperego. Davranış bu üç kavramın etkileşiminin bir ürünüdür. Kişiliği oluşturan bu üç kavramdan biri diğerlerinden bağımsız olacak biçimde çalışmaz (Gençtan, 2008). İd, kişiliğin temel sistemidir. İçgüdülerden kaynaklanan bir enerji ile yüklüdür ve zevk ilkesine dayalı olarak içgüdüsel ihtiyaçları doyumaya çalışır. Freud, id’i ahlaki bakımdan hiçbir değer yargısı bilmeyen “bir kaos, kaynayan duygular karmaşası” olarak tanımlamıştır. Bastırılmış arzulardan oluşan, mantık tarafından yönetilmeyen ve ruhsal enerji kaynağı olan id, diğer iki sistem olan ego ve süperegonun çalışması için gerekli gücü sağlayan mekanizmadır (Gençtan, 2008; İnanç ve Yerlikaya, 2012). Ego, organizmanın gerçek dünya ile ilişkisini düzenlemek ve dış dünya ile baş edebilmek için 6–8. Aylarda gelişmeye başlar ve id’in amaçlarına ulaşmasına katkıda bulunur. Bebeğin açlığını gidermesi için zihnindeki besin imgesinin gerçekçi bir algıya dönüştürülmesi gerekir. İdin gerçekleştiremediği bu durumu sadece ego, zihindeki imgelerle gerçek dünyadaki nesnelere arasında ayırım yaparak gerçekleştirebilir. Freud’a göre ego, ikincil süreçlere dayalı düşünce sistemi içinde çalışır. Bu mantıklı ve gerçekçi düşünce türüdür (İnanç ve Yerlikaya, 2012). Akılcı ve pratik olarak çalışan ego, id’i denetim altında tutar ve uygun çevresel koşullar bulunana dek idden gelen arzuların tatminini geciktirebilir. Ego ruhsal yapının düzenleyici, denge ve uyum sağlayıcı parçasıdır (Öztürk, 2004). İçgüdüsel gereksinimlerin doyurulmasının önündeki engel her zaman nesnel dış dünyadan gelmez. Ego bu gereksinimleri karşılamaya çalışırken toplumu ve ahlaki değerleri de dikkate almaktadır. Egonun dikkate almaya çalıştığı bu kavramlar kişiliğin son gelişen sistemi olan süperegoya aittir (İnanç ve Yerlikaya, 2012). Süperego, çocuğun anne babasından algıladığı ahlaki değerler vasıtasıyla çocuğu yönlendirir. Süperegonun oluşmasıyla artık çocuğa yalan söyleme, hırsızlık yapma gibi kötü davranışların yanlış olduğunu söylemeye gerek kalmaz. Bunu süperego yapar. Çünkü süperego, toplumsal beklentilere uygun olmayan davranışların cezalandırılacağı yönündeki bilgilerle yapılanmıştır. Bu bağlamda ceza, daha çok sosyal kabul görme ve başkalarının sevgisinden mahrum bırakılma şeklinde düşünülmelidir. Bu nedenle çocuk başlangıçta özellikle anne babasının giderek diğer insanların sevgi ve beğenisini kaybetmemek için bağlamsal koşullara uygun davranmayı öğrenir (Aydın, 1999).

2.4.2.1.3. Psikoseksüel Gelişim Kuramı

Freud'a göre kişilik gelişimi beş dönem içinde gerçekleşir. Ancak Freud yaşamın ilk altı yılına denk gelen, oral, anal ve fallik dönemlerde geçirilen yaşantıların önemini vurgulayarak o dönemlerde geçirilen deneyimlerin hiçbir zaman tamamıyla yok olmadığını ve yetişkinlik yıllarında da davranışları etkilemeye devam ettiğini ifade etmektedir (Erden ve Akman, 2002). Aşağıda bu beş psikoseksüel dönemle ilgili bilgiler verilmiştir.

Tablo 2.3. Freud'un Psikoseksüel Gelişim Dönemleri

	Psikoseksüel Gelişim Dönemi	Yaş Dönemleri
1.	Oral Dönem	0 - 1,5 Yaş
2.	Anal Dönem	1,5 - 3 Yaş
3.	Fallik Dönem	3 - 6 Yaş
4.	Gizil (Latent) Dönem	6 - 12 Yaş
5.	Genital Dönem	12 – sonrası

Kaynak: Erden, M. ve Akman, Y. (2002). Gelişim ve Öğrenme, Arkadaş Yayınevi, Ankara.

Oral dönem: Yaşamın ilk yıllarında insan yavrusu diğer canlılara oranla daha çaresizdir ve bakımı sağlanamazsa yaşantısını sürdüremez. Bu yıllarda bebek yaşamını sürdürebilmek için gerekli olan besini ağız yoluyla elde etmekte aynı zamanda emme eyleminden haz almaktadır. Oral ihtiyaçların düzenli biçimde karşılanması bebekte anneye bağlılık ve dış dünyaya karşı güven duygusu oluşturur (Aydın, 1999; Erden ve Akman, 2002; Gençtan, 2008).

Anal dönem: İkinci psikoseksüel gelişim dönemi olan anal dönem çocuğun bir buçuk yaşından başlayan ve üç yaşın sonuna kadar süren bir dönemdir. İdrar ve dışkı çıkartma ile ilgili olan bu dönemde haz verici bölgeler anal ve üretral bölgelerdir. Çocuk bağırsak içeriğini boşaltmanın verdiği hazzın farkına varmıştır. Bununla birlikte çocuğun tuvaletini tutabilmesi ve annesinin istediği zaman ve istediği yerde yapması çevreden büyük ilgi ve değer görür. Buna karşın çocuk dışkısını inatla istenilen yere bırakmayan ya da istenmeyen yere bırakıp ev düzenini bozan davranışlar sergileyebilir (Öztürk, 2004). Bu evrede gelişimin kritik ögesi,

tuvalet eğitimidir. Tuvalet eğitiminde, anne-babanın tutumu önemli bir faktördür. Çünkü cezalandırıcı ve baskıcı tutumlar, çocuğun özgüven duygusunu azaltır (Erden ve Akman, 2002; Gençtan, 2008).

Fallik dönem: Üçüncü psikoseksüel gelişim dönemi olan fallik dönem yaklaşık 3–6 yaşları arasını kapsamaktadır. Libido enerjisi genital bölgede bulunmaktadır (Altıntaş ve Gültekin, 2004). Freud’a göre bu evre, cinsel kimliğin ve bu bağlamda sağlıklı kişilik gelişiminin temellerinin atılması nedeniyle kişilik gelişimi açısından özel bir önem taşımaktadır (Aydın, 1999). Çocuklarda yaşanan oedipus ve elektra kompleksinin çözümlenebilmesi için, çocuğun kendi cinsinden ebeveyni ile özdeşim kurması ve onu model alması gerekmektedir. Böylece kendi cinsel anatomik yapısına uygun olan, sağlıklı bir cinsel kimlik kazanabilir. Sağlıklı ve normal bir gelişim için bu çatışmaların çözümlenmesi gerekmektedir. Bu sayede çocuk, toplumsal rollerini ve toplumsal değerleri içselleştirebilecektir (Öztürk, 2004).

Gizil (Latent) dönem: Altı yaşından ergenliğin ilk yıllarına kadar süren bu dönemde Freud, cinsel dürtülerin üzerinin örtüldüğünü, fallik dönemde yaşanan cinsel duyguların hatırlanmasından kaçınmak için çocukların karşı cinsten arkadaşlarıyla ilişkiden sakındıklarını ve ergenliğin başlangıcına kadar yoğun bir şekilde kendi cinslerinden yaşlılarıyla arkadaşlık kurduklarını belirtmiştir (İnanç, Bilgin ve Atıcı, 2012). Bu evrede öğretmenler, diğer yetişkinler ve akranlarla kurulan iletişim ile kişiliğin toplumsal yönü oluşur. Bu evreyi olumlu yaşantılarla geçiren çocuklar, ergenlik döneminin sorunlarıyla daha kolay baş ederler (Aydın, 1999).

Genital dönem: Yaklaşık olarak 12 yaşında başlayan ve bedensel, cinsel, ruhsal olarak belirgin değişiklikler yaşanan bir dönemdir. Bir yandan bağımsız olmaya çalışan ergen, diğer yandan ailesine bağlıdır. Bu dönemin sağlıklı geçirilmesi önceki dönemlerin sağlıklı geçirilip geçirilmediği ile ilişkilidir. Kimlik bunalımının çözülememesi kişinin toplumda bir yer edinmemesine, bu kimlik bunalımını, içinde bulunduğu grubun kimliği ile özdeşleşerek çözmeye çalışması ise asimilasyon yaşamasına ve bireyselliğini kaybetmesine neden olur. Bu dönemin başarıyla atlatılan bireyler, doyurucu cinsel ilişkiler kurabilirler, anlamlı sevgi

ilişkileri geliştirebilirler, tutarlı bir kimlik edinirler ve yaratıcı ve üretken bir birey olabilirler (Garcia, 1995; Gençtan, 2008).

2.4.2.2. Adler: Bireysel Psikoloji Kuramı

Adler'e (2005) göre bütün insanlar yaşama yoğun yetersizlik duyguları ile başlamaktadır ve bu yetersizlik duyguları evrenseldir. İnsan yaşadığı bu yetersizlik duygularını kendisine özgü yollarla ürettiği yaşam hedefleri sayesinde aşabilir. Yaşam hedefleri kişinin davranışlarının dengeli ve anlaşılabilir olmasını sağladığı için oldukça önemlidir. İnsanın yaşam hedefi her ne kadar kalıtım ve çevrenin etkisinde olsa da bu hedef kalıtım ya da çevre tarafından belirlenmiş bir hedef olmayıp bireyin kendisinin belirlediği bir hedefdir. Çocuk dört beş yaşına geldiğinde kendisinde var olan potansiyel gücü bir yaşam hedefi oluşturacak olgunluğa ulaşır. Kişinin bundan sonraki tüm çabaları belirlediği bu hedefi gerçekleştirme yönündedir (Adler, 2005).

Bireyin kendi oluşturduğu amaçları ve bu amaçlara ulaşmak için izlediği yolu içeren yaşama uyum şekli yaşam tarzı olarak tanımlanır (Adler, 2005). Yaşam tarzımız, yetersizlik duygularımızla başa çıkma çabamız üzerine kurulmuştur. Her birey yetersizlik duygularına sahiptir, bu duyguları aşabilme çabası içindedir ve bununla ilgili belli amaçlara da sahiptir. Fakat her insan bu durumu kendine özgü bir şekilde yaşar. Özetle yaşam tarzı, kendi çizdiğimiz amaçlara kendimize özgü çabalarımızla ulaşma şeklimizdir. Yaşam tarzı kalıtım, çevre ve kişinin yaratıcı gücünün etkileşiminin bir sonucudur ve 4-5 yaşlarında o kadar net bir biçimde oluşur ki yaşamın geri kalan kısmında değişimi çok zordur. Kişi hatalarını fark edip ve bilinçli bir şekilde izlediği yolu değiştirmedikçe kişilik ve davranışlar aynı kalmaya devam edecektir (İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Bu kuramda gerek aile ortamı ve aile yapısı gerekse doğum sırası ve kardeşler arasındaki iletişim şekli kişinin ailedeki psikolojik yeri açısından erken dönem yaşantılarının ana bileşenleri olarak kabul edilmektedir. Nitekim bu özellikler, kişinin yetişkin hayatında kendine ve çevreye ilişkin bakış açısı üzerinde de önemli etkiler oluşturabilmektedir. Sonuç olarak Adler'in kuramı da Freud'un kuramı gibi bilimsel olarak sınanması pek mümkün olmayan kavramlar içermesi bakımından eleştirilmiştir. Ancak Adler, anne-babalar, psikologlar ve psikolojik

danışmanlar gibi uygulayıcılar açısından bir kişilik kuramının yalın ve faydalı bir rehber oluşturması gerektiğini düşündüğü için kitaplarında uygulamaya dönük birçok öneriye yer vermiş ve bu yönden olumlu değerlendirmelerle karşılaşmıştır (İnanç ve Yerlikaya, 2012; Shulman ve Mosak, 1977).

2.4.2.3. Sullivan: Kişiler Arası İlişkiler Kuramı

Sullivan da diğer gelişim kuramcıları gibi, kişilik gelişiminde bazı evrelerin olduğuna inanmıştır. Bu nedenle her biri bireyin kişiliğinin oluşumu için çok önemli olan yedi gelişim evresi olduğunu öne sürmüştür. Ancak bu ileri sürdüğü evrelerin evrensel ve her topluma genellenebilir olmadığını belirtmiştir. Yaşam çizgisinin farklı evreleri boyunca, kişisel gelişimin yönü aşağıdaki tabloda da belirtilmiş olan, değişen kişisel gereksinimlerle tanımlanmaktadır (Steinberg, 2007).

Tablo 2.4. Sullivan'ın Gelişim Evreleri

	Gelişimsel Dönemler	Yaş Dönemleri	Kişilerarası Gereksinimler
1.	Bebeklik	0'dan 2-3 yaşa	İnsanlarla temas ve anneden sevgi gereksinimi
2.	İlk çocukluk	2-3'ten 6-7 yaşa	Çocuk oyunlarına yetişkinlerin katılımı gereksinimi
3.	Çocukluk	6-7'den 8-10 yaşa	Akran oyun arkadaşları ve akran toplumsal gruplarına kabul gereksinimi
4.	Ön Ergenlik	8-10'dan 12-14 yaşa	Aynı cinsiyet arkadaş gruplarında yakınlık ve onaylanma gereksinimi
5.	Erken Ergenlik	12-14'den 17-18 yaşa	Cinsel temas ihtiyacı ve karşı cinsiyetten akranlarıyla yakınlık gereksinimi
6.	İleri Ergenlik	17-18'den yetişkinliğe	Yetişkin toplumuna girme gereksinimi
7.	Yetişkinlik	Yetişkinlik dönemi	Aşk ilişkilerinin kurulması, önemli insanlarla ilişkiler kurma gereksinimi

Kaynak: Steinberg, L. (2007). Ergenlik, İstanbul: İmge Kitabevi.

Sullivan'a göre bir evredeki gelişim diğer evredeki gelişimi etkileme gücüne sahiptir. Örneğin, önceden yaşanan engellenmeler, doyurulmalar sonraki ilişkileri ve kimlik gelişimini etkiler. Doğumla birlikte bebeğin temas ve şefkat ihtiyaçları

engellendiyse, daha sonraki evrelerde bu kaygı verici süreci atlatabilmek için normalden daha fazla güven ortamına ihtiyacı olacaktır.

Gelişim evreleri incelendiğinde ilk evrenin bebeklik evresi olduğu görülmektedir. Bebeklik, doğum ile dil kazanımının henüz tam gerçekleşmediği ara bir dönem olarak görülür. Bebek bu evrede annesinden sevgi, ilgi ve bazı fizyolojik ihtiyaçlarını karşılama beklere. Eğer bu durum gerçekleşmezse bebekte kaygı ortaya çıkar (Altıntaş ve Gültekin, 2004).

İkinci evre olan ilk çocukluk dönemi, çocuğun dil kazanımını sağlamasıyla ortaya çıkan bir evredir. Çocuk tarafından dil kazanımıyla beraber duygular ve istekler daha rahat ifade edilebilir hale gelir. Bu dönemde eğer anne-baba çocuğa ayak uyduramaz ve onu sosyalleştirecek oyun ve süreçlere dâhil olamazsa, çocukta yalnızlık duygusu ortaya çıkabilir (Altıntaş ve Gültekin, 2004).

Üçüncü evre olan çocukluk dönemi, ilişkilerin sayılarının artmasıyla tarif edilen bir evredir. Okulun ilk yılları bu evreye rastlar ve okula başlama dönemi ile birlikte arkadaş grubuna gereksinim de belirginleşmeye başlar. Toplumsallaşma isteği yoğun olduğundan Sullivan'a göre bu evre çok önemlidir (İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Dördüncü evre olan ön ergenlik dönemi, çocuğun aynı cinsiyetten olan bir arkadaşına ya da birkaç arkadaşına odaklanır. Bu arkadaş ya da arkadaşlarla birlikte birey, kendini açmayı, yakınlığı anlamayı ve içten olmayı öğrenmekte; dürüstlüğe, güvene, bağlılığa, sadakate dayalı yakın ve karşılıklı bir arkadaşlık ilişkisi kurmaktadır. Sullivan, bu arkadaşlık ilişkilerinin olumlu bir etkisinin olduğuna inanmaktadır (Steinberg, 2007).

Beşinci evre olan erken ergenlik döneminde biyolojik temelli değişimler, güçlü seks dürtüleri ortaya çıkar ve birey aynı cinsiyetle kurulan arkadaşlıklardan, karşı cinsiyetle kurulan yakınlıklara doğru kayar. Bu geçiş sırasında karşı cinsiyete ilişkin kalıp yargıların ve güvensizliğin etkisiyle birey kaygı yaşayabilir (Steinberg, 2007).

Altıncı evre olan ileri ergenlik döneminde bireyin aynı kişiye karşı hem içtenlik hem de seks dürtüleri hissedebilmesiyle başlar ve sürekli bir aşk ilişkisi kurduklarında, yetişkinlikle son bulur (Burger, 2006).

Yedinci ve son evre olan yetişkinlik dönemine Sullivan çok fazla ağırlık vermemiştir. Ona göre bu dönem olgunluğu ve kişilik gelişiminin tamamlanmasını ifade eder. Olgun bireyler diğer insanların kaygılarını ve ihtiyaçlarını anlama kabiliyetine sahip olmalarının yanı sıra içten sevgi için yeterli kapasiteye sahiplerdir (İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Sonuç olarak Sullivan'ın kişiler arası ilişkiler kuramı, yoğun bilgiler içeren, detaylı bir kuram olmasına karşın insanlar tarafından Freud, Adler gibi kuramcıların kuramları kadar bilinen ve incelenen bir kuram değildir. Buna karşın kişiliğin incelenmesinde kişiler arası ilişkilere odaklanarak kendisinden önceki kuramlarda pek değinilmeyen bir alana değinmiş ve kendisinden sonra gelen akademisyenleri bu yönüyle önemli düzeyde etkilemiştir.

2.4.2.4. Bandura: Sosyal Bilişsel Kuram

Albert Bandura, insanoğlunun yaşamın getirdiği her türlü uyarıcıyı edilgin bir şekilde alan, davranışlarının tamamıyla çevre tarafından belirlenen bir varlık olduğunu söyleyen radikal davranışçı görüşü kabul etmemektedir. İnsanların çevresel olaylara tepki göstermesi, ödül ve cezanın sonucunda bazı davranışları öğrenmesi doğaldır. Ancak, insanlar sadece insanlara özgü bazı becerilere de sahiptir. İnsanların davranışının açıklanmasını hayvan deneylerine indirgeyen görüşü kabul etmemektedir. Bandura, insan davranışlarının en önemli nedenlerinin ve insan kişiliğinin değerli kaynaklarının göz ardı edildiğini ifade etmektedir. Bandura'nın yaklaşımı düşünmeyi ve bilginin simgesel işleyişini içerdiği için bu yaklaşım sosyal-bilişsel kuram olarak adlandırılmaktadır (Deniz, 2012).

Bireyin öğrenme yaşantılarının sosyal bir ortamda oluştuğunu söyleyen Bandura'ya göre, erken çocukluk döneminde çocukların en fazla etkilendikleri ve en önemli öğrenme süreçlerini yaşadıkları sosyal ortam çocuğun ailesidir (Cüceloğlu, 2004). Maalesef saldırganlık veya şiddet bu sosyal ortamlarda kolaylıkla öğrenilebilir. Bir çocuk, model alacağı kişinin davranışlarının ödül ya da ceza almasına bağlı olarak o davranışı gerçekleştirir veya gerçekleştirmez. Bandura'nın bu konuyla ilgili yaptığı deneyde, anaokulu öğrencilerine, yetişkin bir adamın plastik bebek üzerinde saldırganca eylemler yaptığı bir televizyon programı izletildi. Programın üç farklı sonu vardı ve değişik gruplara değişik birer son gösterildi.

Birinci grup çocuk, filmin sonunda bir başkasının gelip saldırgan adamı şeker ve övgüyle ödüllendirdiğini; ikinci grup, filmin sonunda adamın rulo yapılmış bir gazeteyle hafif bir şekilde dövülerek ceza verildiğini görürken; üçüncü grup ise saldırgan adamın ödül ya da ceza aldığına dair bir görüntü izlemedi. Daha sonra tüm çocuklara 10 dakika serbest oynama süresi verildi. Odadaki çocuklar model alacağı kişinin ödül veya ceza almasına bağlı olarak hareket ettiler. Buna göre şiddet uygulayan adamın ödüllendirildiğini gören çocuklar, aynı kişinin cezalandırıldığını gören çocuklara göre saldırgan davranışları uygulamaya daha eğilimliydi. Yani Bandura'nın deneyden önce tahmin ettiği gibi çocukların başkalarından model alarak öğrendikleri davranışı yerine getirip getirmeyecekleri bekledikleri sonuca bağlıydı (Burger, 2006). Deneyde saldırgan tutum sergileyen ve model alınan kişinin gerçek yaşamda genellikle erken çocukluk dönemindeki çocuğun anne-babaları olduğunu belirten Bandura, anne babaların çocuğun davranışını neden onaylayıp neden onaylamadıklarını çocuğa açıklamalarının, çocuğun kendi davranışlarının sonucunu tahmin etmesini sağladığını ve bu durumun çocuk için oldukça faydalı olduğunu ifade etmiştir (Girgin, 2004).

Sonuç olarak sosyal bilişsel kuram, içsel durumların, çevrenin ve davranışın karşılıklı olarak birbirlerini etkilediğini ve insanın uyarıcılara tepki veren basit bir organizmadan daha farklı becerilere sahip bir varlık olduğunu, kendi davranışlarını düzenleyebildiğini ve bunu da model alarak yaptığını ifade etmektedir. Ayrıca bu kurama göre model alarak öğrendiğimiz davranışları gerçekleştirme olasılığımız ödül ya da cezaya ilişkin beklentilerimize bağlıdır (Burger, 2006).

2.4.2.5. Rogers: Birey Merkezli Yaklaşım

Rogers, insan doğasını temelde olumlu ve yapıcı olarak kabul eden, insanın tek başına değerliliğini ve gücünü esas alan insancıl yaklaşımın temsilcilerindendir. Diğer insancıl yaklaşımı benimsemiş kuramcılar gibi o da benlik yapısı üzerinde durmaktadır. Benlik, insanın kendine ilişkin algılarının düzenlenmiş ve bütünleşmiş şeklidir. Benlik, benlik kavramı (gerçek benlik) ve ideal benlik olmak üzere iki alt sisteme ayrılır (Deniz, 2012). Benlik kavramı, kişinin varlığına ve deneyimlerine yönelik, her zaman doğru biçimde olmasa da algılanmış olan sistemdir. Bazı insanlar benliğinin bazı yönlerini benlik kavramı ile tutarlı olmadığı için

reddedebilir ya da çarpıtılarak kabul edebilir. İdeal benlik ise kişinin kendisini görmeyi arzuladığı ve genellikle olumlu olan özellikleri içeren algılardır. Bireyin benlik kavramı (gerçek benlik) ile ideal benliği arasında çok fazla fark olması olumsuz bir durumdur ve psikolojik açıdan sağlıklı kişiliğin belirtisidir (Feist ve Feist, 2008). Rogers sağlıklı kişilik gelişimi için bazı gereklilikler olduğunu belirtmiştir. Öncelikle bireyin başkalarıyla olumlu veya olumsuz bir temasta bulunması gerekir. Çocuk ebeveynleriyle ya da kendisine bakım veren kişiyle temasta olması sayesinde ilgi ve kabul duygusu hissedecek ve kişileşme süreci başlayacaktır. Çocuk eğer diğerlerinin, özellikle de kendi yaşamında önemli bir yere sahip olan kişilerin, kendisine değer verdiğini algılayorsa saygı görme ihtiyacı doyurulmuş olur. Bu saygı kişinin kendisine göstereceği öz-saygı için bir ön koşul niteliğindedir. Olumlu öz-saygı kişinin kendisini değerli bir varlık olarak görmesi biçiminde tanımlanabilir. Rogers'a göre öz-saygının kaynağı bireyin diğerlerinden aldığı olumlu saygı olmakla birlikte, oluştuktan sonra özerk bir tarz kazanmakta ve kendi kendini sürdürmektedir (Akt. İnanç ve Yerlikaya, 2012). Çocuğun anne ve babasından koşulsuz olarak sevgi ve şefkat alamaması kişiliğinin sağlıklı gelişimini engelleyen durumlardan biridir. Birçok ebeveyn sadece çocukları kendilerinden beklenen davranışları yerine getirdiği sürece onlara sevgi ve şefkat göstermektedir. Aksi durumlarda onlara sevgi ve şefkatlerini sergilememektedir. Bu durumda çocuklar sadece kendilerinden beklenenleri yaptıkları sürece sevmeye değer olduklarını düşünmeye başlarlar. Doğru davranışları sergileyemediği takdirde reddedileceği korkusu yaşayan çocuğun kişilik gelişimi bu durumdan olumsuz etkilenecektir. Sağlıklı kişilik gelişimi için her çocuğun koşulsuz sevgi, şefkat ve saygıya ihtiyacı vardır (Feist ve Feist, 2008).

Sonuç olarak birey merkezli yaklaşım, insan doğasını temelde olumlu olarak kabul eden, insanın tek başına değerliliğini esas alan, kişiliğin gelişiminin 0-6 yaş arasında tamamlandığı düşüncesine karşı çıkarak kişilik gelişiminin daima ilerleyen ve süreklilik arz eden bir süreç olduğunu ifade eden bir bakış açısı sunmaktadır. Ayrıca çocuğun sağlıklı kişilik gelişimi için anne-babalara ve diğer ilgililere neler yapmaları, ne gibi uygulamaları hayata geçirmeleri konusunda öneriler sunan ve bu yönüyle olumlu değerlendirmeler alan bir yaklaşımdır (İnanç ve Yerlikaya, 2012).

2.4.2.6.Eysenck: Biyoloji Temelli Faktör Analitik Ayırıcı Özellik Kuramı

Günlük yaşamda bireyleri tanımlarken değişik ölçütlerden yararlanılabılır. Bu ölçütlerden önemli bir bölümü biyolojik yapıyla ilgilidir. Örneğin kendisi tanınmayan buna karşılık anne babası tanınan kişilerin kimin çocukları olduğu çoğu zaman fiziksel yapılarına bakılarak tahmin edilebilir. Burada çocuğun fiziksel özelliklerinin yanı sıra bazı davranışlarının ve mizaç özelliklerinin de ebeveynlerine benzediği yönünde düşünce belirtilebilmektedir. Bu durum biyolojik yapının insan kişiliğinin oluşumunda ve gelişiminde etkili olabileceği görüşlerinin ortaya çıkmasına olanak sağlamıştır (Yazıcı, 1997). Biyolojik yapının kişilik gelişiminde etkili olabileceği görüşünün geleneksel bir yargı olarak kabul edilmesine karşın, yaklaşık 40 yıl öncesine kadar bu durum psikologlar tarafından açıkça ifade edilmemiştir. Bu dönemde Hans Eysenck isimli bilim adamı, kişiliğin biyolojik temele dayalı olarak açıklanabileceğinin altını çizmiştir. Eysenck insan kişiliğini biyolojik temelde açıklarken kişiliği bir bakıma insan beyninin fonksiyonları ile ilişkilendirmeye çalışmıştır. Ona göre bireylerin sergilemiş oldukları davranış modelleri onların genetik yapılarından kaynaklanmaktadır (Yazıcı, 1997). Eysenck temel kişilik boyutlarının kalıtım yoluyla ve biyolojik olarak belirlendiğini öne sürmüş ve kişilik gelişiminde çevresel faktörlerin çok önemli olmadığını belirtmiştir. Bireyin kişilik yapısındaki değişkenliğin 3/4'nün kalıtımla, 1/4' nün ise çevre ile açıklanabileceğini ifade etmiştir. Eysenck kişiliğin gelişimi konusunda bazı kişilik kuramcıları gibi evreler, dönemler şeklinde detaylı açıklamalar yapmak yerine kalıtım yoluyla belirlendiğini düşündüğü temel kişilik boyutlarını saptamaya ve açıklamaya çalışmıştır (İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Sonuç olarak Eysenck'in biyoloji temelli faktör analitik ayırıcı özellik kuramı, kişiliğin oluşumunda ve gelişiminde biyolojik yaklaşımı esas almıştır. Kişiliğin tamamının olmasa da büyük bir bölümünün kalıtımla açıklanabileceğini belirtmiştir. Kişiliğin incelenmesinde deneysel bir ölçme metodu kullanarak bilimsel bir model geliştirmiştir. Freud gibi kuramcıların tercih ettiği, kişiliği oluşturan süreçlerin klinik gözlemlere dayalı içgörüler ve yargılarla açıklama yöntemini eleştirmiş ve çeşitli ölçekler geliştirerek (Eysenck Kişilik Ölçeği) kişiliği psikometrik yöntemlerle açıklamayı tercih etmiştir. Yaşadığı dönemdeki yerleşmiş inançlara karşı çıkan, kişiliğin oluşumu ve gelişimi konusunda farklı bakış açıları getiren buna

karşın çokça eleştirilen Eysenck, günümüzde kişilik çalışmalarında oldukça kabul gören faktör yaklaşımlarının öncülerinden olmuş ve kendisinden sonra gelen faktör kuramcılarını etkilemeyi başarmıştır (Burger, 2006; İnanç ve Yerlikaya, 2012).

2.4.2.7. McCrae ve Costa: Beş Faktör Kişilik Kuramı

Beş faktör kişilik kuramının kökleri dil hipotezine dayanmaktadır. Kişilik psikologları 1920’li yıllardan itibaren Francis Galton’un insanların sergiledikleri bireysel farklılıkların dünyadaki tüm dillerde kodlanabileceği hipotezinden hareketle genel kişilik yapısını kapsayabilecek bir sınıflama oluşturmaya çalışmışlardır. Modern dünya dillerinin bireysel farklılıkları tanımlayan binlerce terim içerdiği düşünüldüğünde, belli başlı faktörler altında toplanabilen böyle terimler arasındaki ilişkileri ortaya çıkartmak gerekmektedir. Böylece terimlerin altında yatan faktörler diller arasında kolaylıkla karşılaştırılabilir (Somer ve Goldberg, 1999). Beş faktör yapısı, insanı tanımlayan kişilik özellikleri belirlemede önemli bir kaynak olarak önemli bir sınıflama vermektedir. Her dil bireysel farklılıkları tanımlayan, oldukça yakın anlamlı terimler içerir. Bu terimler arasındaki bağlantıları ortaya çıkarmak ve bunları özetleyen temel faktörleri belirlemek gerekmektedir (Somer ve Goldberg, 1999). Buna göre insan niteliklerini tanımlayan terimler birbirleriyle korelasyon yöntemi veya uzman görüşleriyle belirlenebilir. Peabody ve Goldberg (1989), İngilizcede kişilik özelliklerini tanımlayan sıfatların temsilcilerinin seçimi ile ilgili işlemde hem korelasyon hem de uzman görüşü tekniğini kullanmış ve her iki uygulamada da ortaya beş genel yapı yani beş faktör özelliği çıkmıştır.

McCrae ve Costa, 1980’li yıllarda faktör analizini kullanarak önce üç boyutlu bir modeli, ardından da araştırmalarını daha da genişleterek ve derinleştirerek beş boyutlu bir kişilik kuramı geliştirmişlerdir. 1992 yılında ise bu beş boyutlu kişilik kuramında yer alan kişilik boyutlarını ölçebilmek için bir ölçme aracı geliştirmişlerdir. Costa ve McCrae (1992) çalışmalarında, beş faktör kişilik modelinin kişilik özelliklerini kapsamlı şekilde açıkladığına ilişkin dört kanıt öne sürmüşlerdir.

1)Beş faktörün tamamı davranış biçimlerinde belli olan eğilimlere dayanmaktadır.

2)Her bir faktörle ilgili kişilik özellikleri çeşitli kişilik sistemlerinde bulunmaktadır ve doğal dillerde bulunan kişilik özellikleri ile tutarlılık göstermektedir.

3)Beş faktör kişilik özellikleri farklı yaş, cinsiyet, ırk ve dil gruplarında yer almaktadır.

4)Beş faktör bazı biyolojik temellere sahip bulunmaktadır.

Başlangıçta sadece kişilik özelliklerinin bir sınıflaması olan bu beş boyut zaman içinde McCrae ve Costa tarafından yapılan bilimsel çalışmalar sayesinde bir kişilik kuramına dönüşmüştür (Feist ve Feist, 2008). Beş faktör kişilik kuramının her bir faktörüne ait özelliklerin varlığı, araştırıldığı toplumun dilinde ve kişilik sistemlerinde tespit edilmiştir. Ayrıca beş faktör farklı kültürlerde farklı şekilde ifade edilse de evrensellik göstermekte ve beş faktörün kalıtsal olduğuna ilişkin tartışmalar günümüzde varlığını halen sürdürmektedir (McCrae ve Costa, 2003). Beş faktör kişilik modeli geniş bir kabule rağmen bazı araştırmacılar tarafından eleştirilmektedir. Örneğin McAdams (1995) ve Block (1995) beş faktör kişilik modelinin, kişiliğin oluşma sebeplerini gösterme ve kişiliğin gelişimi ile ilgili önemli açıklamalarda bulunmadığı şeklinde olumsuz düşüncelerini ifade etmişlerdir. Digman (1997) ise beş faktör kişilik modeli ile ilgili 14 adet çalışmayı değerlendirmiş ve beş faktörün varlığını kabul etmiştir. Fakat beş faktörün kendi aralarında iki büyük faktör dizisinde “faktör alfa” ve “faktör beta” olmak üzere organize olduğunu belirtmiştir. Bu açıklamaya göre faktör alfa, yumuşak başlılık, sorumluluk ve duygusal dengesizlikten; faktör beta, dışadönüklük ve deneyime açıklıktan oluşmaktadır. Digman’a (1997) göre faktör alfa kişinin sosyalleşme sürecini, faktör beta ise kişisel gelişimi temsil etmektedir. Beş faktör kişilik kuramının alt boyutları detaylı olarak ele alınırsa kuram daha iyi anlaşılabilir.

a)Dışadönüklük: Bu boyut hayat dolu, girişken, sosyal ve heyecanlı, konuşkan olma gibi özellikleri içinde barındırmaktadır. Dışa dönük kişiler atılgan, aktif, iyimser ve enerjiktirler. İçe dönük bireylere göre belli bir süre zarfında daha fazla ürün ortaya koyup daha az yorgunluk hissedebilirler. Olayların genellikle pozitif yanlarına odaklandıkları için stresi yaşamlarından uzak tutabilirler. Dışa dönük bireyler içe dönük bireylere göre çocukluk çağından itibaren daha sosyaldir.

Bu sosyallik daha sonra genel bir kişilik özelliği olarak kendisini gösterir ve yetişkinlik süresince bireyin davranışlarında gözlenebilir. Dışadönük bireyler hızlı arabalardan hoşlanıp ve risk alma davranışından memnun olurlar. Bu bireylerin hızlı ve heyecanlı yaşamları olumlu duygular yaşamalarına yol açmaktadır. Aktif olan bireyler heyecan arayışı içerisinde, heyecan arayışı mutluluk ile sonuçlanır, mutlu bireyler kolaylıkla diğer bireylerle birlikte olabilir ve liderlik rolünü üstlenebilir. Dışadönük bireyler içedönük bireylere nazaran ödüle karşı daha fazla duyarlıdır. Bu duyarlılık doğumla birlikte görülmeye başlar ve çocuklukta sosyallik olarak belirir. Bu sosyallik daha sonra genel bir kişilik özelliği olarak dışadönüklüğe bağlanır ve yetişkinlik süresince kendisini bireyin davranışlarında sıkça gösterir. Özetle içedönük bireyler sessiz, mesafeli, çekingen ve yalnızlığı seven kimselerken; dışadönük bireyler eğlenceyi seven, konuşkan, sosyal ve sevecen kişilerdir (Goldberg, 1992; McCrae ve Costa, 2003).

b)Yumuşak Başlılık: Bu boyut, merhametli, affedici, saygılı, nazik, güvenilir, alçak gönüllü, diğergâm (özgeci), yumuşak kalpli olma gibi özellikleri içerir. Yumuşak başlılık alt boyutunun ahlaki değerlerle ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Bu boyuta sahip bireyler hırçın, kötümser, kaba, güvensiz, iş birliğine kapalı, merhametsiz, çıkarıcı değildirler. Hırçın olan bireyler başkalarını karşılığın alması için, başkalarına şüpheyle yaklaşır ve güven duymazlar. Ayrıca duygusal açıdan katı ve sempaticiden uzak olup, işbirliğine yaklaşmayan bir tutuma sahiptirler. Yumuşak başlılık düzeyinden yüksek puan alan bireyler diğer bireylere uyma davranışı geliştirmeye eğilimlidir. Ayrıca kendi yetenekleri ve önemleri konusunda alçakgönüllü davranmakta; narsistlik eğilimleri göstermemektedirler. Yumuşak başlılık boyutundan yüksek puan alan bireyler duygusaldır, başkalarının dertleriyle kolayca dertlenirler ve başkalarının eleştirilerinden kolayca etkilenebilirler. Araştırmacılar yumuşak başlılık özelliğini aşırı düzeyde göstermenin olumsuz bir durum olduğunu, bu kişilerin dışarıya bağımlı ve başkaları doğrultusunda hareket ederek kendilerini kötü etkileyecek davranışlar sergileyebileceklerini ifade etmektedir. Özetle bu boyuttan yüksek puan alan bireyler uysal, güvenilir, yardımsever, cömert, kabul edici, iyi huylu ve işbirliğine açıktır. Bu boyuttan düşük

puan alan bireyler ise şüpheli, eleştirici, çabuk kızan, cimri, düşmanca ve rekabetçidir (Costa, McCrae ve Dye, 1991; McCrae ve Costa, 2003; Somer, 1998).

c) Sorumluluk: Düzenli, disiplinli, sabırlı, tedbirli, sorumlu, güvenilir, planlı, mükemmeliyetçi olma gibi özellikleri içerir. Sorumluluk düzeyinden yüksek puan alan bireyler, rasyoneldir ve genellikle kendilerinin yeterli olduğunu düşünürler. Başarılarının bir kısmı düzenli olmalarından kaynaklanır. Düzenli olmaları işlerinde etkili çalışmalarını sağlar. Bu boyuttan yüksek puan alan bireyler ahlaki değerlere yüksek düzeyde bağlılık gösterirler. Ayrıca başarılı olmak için aşırı çaba harcar ve amaçlarını gerçekleştirmek için öz-disipline ihtiyaç duyarlar. Sorumluluk kişilik özelliğinin ilerletici ve ketleyici özellikleri bulunmaktadır. İlerletici yönü, başarı ihtiyacı ve çalışma kararlılığında; ketleyici yönü ise yüksek düzeyde titizlik ve tedbirli olmada kendisini göstermektedir. Sorumluluk boyutunun diğer ucunda yer alan yani bu boyutun özelliklerini taşımayan bireyler, kendini yeterince organize edememiş, çalışkan ve titiz olmayan bireylerdir. Zorlayıcı bir vicdana ve genellikle suçluluk duygusuna sahip olup, disiplin ve enerji yetersizliği nedeniyle var olması gereken bireysel standartları genellikle oluşturamazlar. Özetle bu boyuttan yüksek puan alan bireyler çalışkan, dakik, iyi organize olmuş, hırslı ve azimlidir. Bu boyuttan düşük puan alan bireyler ise dikkatsiz, dağınık, amaçsız, ihmalkâr ve işten kaçma eğilimi gösteren kişilerdir (Costa, McCrae ve Dye, 1991; McCrae ve Costa, 2003; Somer, 1998).

d) Duygusal Dengesizlik: Kaygılı, stresli, güvensiz olma ve sürekli kendisi ile uğraşma gibi özellikleri içerir. Genellikle nevrotik birey tanısı almış olan kişilerin duygusal dengesizlik boyutunda yüksek puanlar aldığı görülmekte ve ayrıca yüksek puanlar alanların daha sıklıkla çeşitli psikolojik bozuklukları gösterme eğiliminde oldukları belirtilmektedir. Duygusal dengesizliğin temelinde kaygı, kızgınlık, sıkıntı gibi olumsuz duygular yer alır. Duygusal dengesizliğe sahip bireylerde akılcı olmayan düşünce ve inançlar bulunmakta ve bunlarla başa çıkma sürecinde yetersizlik yaşanmaktadır. Bu nedenle kuruntulu, gerçekçi olmayan düşüncelere sahip olarak diğer insanlara düşmanca tepkiler verebilirler. Bu bireyler yaşadıkları olumsuz duygularla tutarlı olarak kendini suçlama gibi düşüncelere daha sık

kapılabilirler. Ayrıca bu bireyler çoğunlukla dürtülerine göre hareket etme anlamına gelen dürtüsellik özelliği taşırlar. Davranışsal kontrolleri çok düşük olduğu için bu bireyler kumar, alkol ve benzeri bozukluklar açısından risk altındadır. Yine bu bireylerde gözlenen kırılgnalık ise onların acil durumlarda panik yaşamasına başkalarıyla yaşadıkları ilişkilerde kolay hayal kırıklığı hissetmesine ve genel anlamda bu olumsuz durumlarla etkili şekilde mücadele edememesine neden olmaktadır. Özetle duygusal dengesizlik kişilik özelliğine sahip bireyler, kaygılı, güvensiz, kendilerine acıyan duygusal kimselerdir ve strese daha yatkındır. Duygusal dengesizlik boyutundan yüksek puan alan bireyler, düşük puan alan bireylere oranla günlük olaylar karşısında daha sık stres yaşamaktadır. Duygusal dengesizlik boyutundan düşük puan alan bireyler ise aşırı ve uyumsuz duygusal tepkilere yatkın olmayan, sakin, rahat ve uyum göstermiş bireylerdir (McCrae ve Costa, 2003; Somer, 1998).

e)Deneyime Açıklık: Meraklı, bağımsız, özgürlükçü, çözümleneci, geniş ilgili, cesur olma gibi özellikleri içerir. Araştırmalara göre zihinsel yetenek deneyime açıklık boyutuyla ilişkilidir. Bu bireyler entelektüel meraka, estetik ilgisine ve bağımsız yargılama yapmaya eğilimlidir. Deneyime açık bireyler kendi duygularını güçlü biçimde hissedebilir ve deneyimlerini değerli bularak yaşamın anlamını kendi deneyimlerinde görürler. Kurallara mutlak ve katı bir şekilde itaat etme gereğini reddederek tek tip olma yerine çeşitliliğe önem verirler. Ayrıca yeni bir film izleme, yeni bir ülkeye seyahat etme ihtiyacı duymaktadır. Deneyimlere açıklık boyutundan yüksek puan alan bireyler meraklıdır ve bilginin kendisi onlar için değerlidir. Bu bireyler genellikle değerler açısından liberal bir eğilim gösterirler ve bir birey açısından bir durumda doğru olanın bir başka durumda doğru olmayabileceğini kabul ederler. Deneyime açıklık boyutunun diğer ucunda yer alan yani bu boyutun özelliklerini taşımayan bireyler yüzeysel, basit, kişiler arası ilişkilerde geleneksel, kuralcı, geleneksel değerleri korumaya, belli bir yaşam tarzını sürdürmeye eğilimli ve hayal kurma becerileri zayıf olan kişilerdir. Özetle bu boyuttan yüksek puan alan bireyler meraklı, hayal gücü geniş, yaratıcı bireylerken; düşük puan alan bireyler geleneksel, ayakları yere basan, tutucu, merak düzeyi düşük kişilerdir (McCrae ve Costa, 2003; Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002).

2.4.3. Kişilik Özellikleri İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde kişilik özellikleri konusunda ülkemizde ve ülkemiz dışında yapılmış olan araştırmalara yer verilmiştir.

Çarman'ın (2015) yaptığı ve 494 üniversite öğrencilerinin katıldığı bir araştırmada kişilerarası çatışma çözme yaklaşımları, psikolojik sağlamlık ve beş faktör kişilik özellikleri incelenmiştir. Bulgulara göre kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarından yüzleşme alt boyutu ve duygusal ifade alt boyutu ile duygusal dengesizlik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Duygusal ifade alt boyutu ile dışadönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk arasında pozitif bir ilişki vardır. Ayrıca yaklaşma/kaçınma alt boyutu ile yumuşak başlılık, sorumluluk arasında negatif ilişki vardır.

Eliüşük (2014) tarafından yapılan 1166 üniversite öğrencisinin yer aldığı bir araştırmada, sabır ile öz-anlayış, öz-belirleme ve beş faktör kişilik özellikleri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre sabrın alt boyutlarından gündelik yaşamda sabrın en iyi yordayıcısı beş faktörlü kişilik özelliklerinin duygusal dengesizlik alt boyutuyken, sabrın alt boyutlarıyla yumuşak başlılık, deneyime açıklık ve sorumluluk arasında pozitif yönde anlamlı ilişki; duygusal dengesizlik ile negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Sarıcaoğlu ve Arslan'ın (2013) yaptığı ve 636 üniversite öğrencisinin katıldığı bir araştırmada psikolojik iyi olma, öz-anlayış ve kişilik özellikleri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik olma ile beş faktör kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik alt boyutu negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca psikolojik iyi olma ile beş faktör kişilik özelliklerinden dışadönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk ve deneyime açıklık ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Guarnieri, Wright ve Hudiburgh'un (2012) yaptığı bir araştırmada bireylerin bağlanma, öz-saygı ve kişilik özelliklerinin "facebook" sitesinin kullanımıyla olan ilişkileri incelenmiştir. Üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmada beş faktör kişilik özelliklerinden dışadönüklük, facebook kullanımını anlamlı düzeyde yordarken, özsaygı, bağlanma, deneyime açıklık, duygusal dengesizlik, sorumluluk

ve yumuşak başlılık ile facebook kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Malouff, Thorsteinsson, Schutte, Bhullar ve Rooke (2010) beş faktör kişilik özellikleri ile yakın ilişkilerde doyum arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre duygusal dengesizlik kişilik özelliklerine sahip kişilerde ilişki doyumunun düşük olduğu tespit edilmiştir. Yumuşak başlılık, dışa dönüklük ve sorumluluk kişilik özelliklerine sahip bireylerde ise ilişki doyumunun yüksek olduğu bulunmuştur. Diğer bir taraftan beş faktör kişilik özellikleri bakımından kadınlarla erkekler arasında ve evlilerle bekârlar arasında önemli bir fark bulunmamıştır.

Fry ve Debats (2009) 450 kişinin katıldığı ve 6 yıl boyunca süren bir araştırmada, yaşlılardaki ölüm oranının yordayıcısı olarak, beş faktörlü kişilik özelliklerini ve mükemmeliyetçiliği incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, beş faktör kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik puanları yüksek olanların ölüm riskinin yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca sorumluluk, dışa dönüklük ve yumuşak başlılık puanları yüksek olanların ölüm riskinin düşük olduğu bulunmuştur.

Gültekin (2009) tarafından yapılan çalışmada, polislerin temel kişilik özelliklerinin iş başarısı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, polislerin temel kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik ile iş başarısı arasında olumsuz yönde ve anlamlı ilişki olduğu, kişiliğin sorumluluk, deneyime açıklık ve yumuşak başlılık faktörleri ile iş başarısı arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu, kişiliğin dışadönüklük boyutu ile iş başarısı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur.

Pang (2008) tarafından yapılan çalışmada akademik başarının yordayıcıları olarak aile ilişkisi ve kişilik özelliklerinin rolü araştırılmıştır. Kişilik özellikleri arasından sorumluluk, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık ile akademik not ortalaması (GPA) arasında pozitif ilişki bulunurken, duygusal dengesizlik ile başarı arasında negatif ilişki olduğu görülmüştür. Aile ilişkisinin ise başarı ile bir ilişkisi bulunamamıştır. Beş büyük kişilik faktörü arasından sorumluluğun başarının en güçlü yordayıcısı olduğu görülmüştür.

Koutsos, Wertheim ve Kornblum (2008) tarafından yapılan bir çalışmada incinen bireylerin kişilik özelliklerinin affetme eğilimleri ile ilişkili olup olmadığı incelenmiştir. Çalışmaya 128 yetişkin birey katılmıştır. Analizler sonucunda;

katılımcıların yumuşak başlılık ve dini değerlere önem verme düzeyleri arttıkça başkalarını affetme eğilimlerinin de arttığı; duygusal dengesizlik düzeyleri arttıkça ise başkalarını affetme düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir.

Ulu (2007) bağlanma kaygısı ve beş faktör kişilik özelliklerinin mükemmeliyetçilik ile olan ilişkilerini incelemiştir. Araştırma 607 üniversitesi öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre olumlu mükemmeliyetçilik ile sorumluluk, deneyime açıklık ve dışadönüklük kişilik özellikleri arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca olumsuz mükemmeliyetçilik ile duygusal dengesizlik ve bağlanma kaygısı arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Noftle ve Robins (2007) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin Genel Not Ortalaması (GPA) ve Akademik Yeterlik Sınavı (SAT) puanlarının beş faktör kişilik özellikleriyle olan ilişkileri incelenmiştir. Elde edilen bulgularda, kişiliğin deneyime açıklık faktörünün, SAT sözlü sınav puanlarında başarının en güçlü göstergesi olduğu anlaşılırken, sorumluluk faktörünün lise ve üniversite not ortalamasındaki başarının en güçlü yordayıcısı olduğu görülmüştür. Bu ilişkiler, 4 bağımsız örneklem ve 4 farklı kişilik envanterinde tekrarlanarak incelenmiştir. Analizler, sorumluluğun üniversite not ortalamasının bir yordayıcısı olduğunu, sorumluluk ve üniversite not ortalaması arasındaki ilişkinin eşzamanlı ve uzun dönemli olarak akademik çabanın ve akademik kabiliyet algı düzeyinin artmasıyla dolaylı ilişkili olduğunu göstermiştir. Deneyime açıklık boyutu ile SAT sözlü sınavı puanları arasındaki ilişkinin akademik başarıdan bağımsız olduğu ve de algılanan sözel zekâyla dolaylı ilgili olduğu görülmüştür. Tüm bu bulgular, kişilik özelliklerinin akademik başarı üzerinde bağımsız ve değişken etkileri olduğunu göstermiştir.

Cihan-Güngör (2007) tarafından yapılan ve 1024 evli bireyin katıldığı araştırmada, evlilik doyumu, evliliğe hazır oluş düzeyi, stresle başa çıkma tarzlarından olan aktif planlama beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler bir model geliştirilerek test edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre sorumluluk boyutunun evlilik doyumunu doğrudan etkilediği; duygusal dengesizlik ve yumuşak başlılığın ise evlilik doyumunu doğrudan etkilemediği saptanmıştır.

Zoby'nin (2005) yaptığı bir araştırmada evli ve evli olmayan çiftlerin evlilik uyumu ve ilişki doyumu ile beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre yumuşak başlılık kişilik özelliği ile ilişki doyumu ve evlilik uyumu arasında olumlu bir ilişki bulunmuştur. Deneyime açıklık kişilik özelliği ile ilişki doyumu arasında olumlu bir ilişki bulunurken duygusal dengesizlik kişilik özelliği ile ilişki doyumu ve evlilik uyumu arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Heaven, Da Silva, Carey ve Holen'in (2004) 302 üniversite öğrencisiyle yaptıkları araştırmada beş faktör kişilik özellikleri ile aşk biçimleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda beş faktör kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik, sahiplenici aşk biçimiyle olumlu yönde anlamlı bir ilişki göstermiştir. Ayrıca dışa dönüklük kişilik özelliği ile tutkulu aşk biçimiyle olumlu, deneyime açıklık kişilik özelliği mantıklı aşk biçimiyle olumsuz, sorumluluk kişilik özelliği de oyun gibi aşk biçimiyle olumsuz yönde anlamlı ilişkiler göstermiştir.

Furnham, Chamorro-Premuzic ve McDougall (2003) akademik performansın yordayıcıları olarak kişilik, bilişsel yetenek ve zekayla ilgili inançları incelemiştir. Kişilik ve zekayla ilgili inançlar arasında ilişki olduğu, sorumluluk özelliği yüksek öğrencilerin zekanın yaşam boyu geliştiğine, sorumluluk özelliği düşük öğrencilerin ise zekanın değişmez bir özellik olduğuna inandıkları belirlenmiştir. Sorumluluk ile akademik performans arasında pozitif bir ilişkinin, dışadönüklükle akademik performans arasında ise negatif bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Yapılan hiyerarşik regresyon analizleri, beş faktör kişilik özelliklerinin akademik başarıyı yordamada, bilişsel yetenek, zekayla ilgili inançlar ve cinsiyetten daha etkili olduğunu göstermiştir. Kişiliği oluşturan beş büyük faktör arasından da akademik başarıyı en güçlü yordayanın sorumluluk boyutu olduğu belirlenmiştir.

Chamorro-Premuzic ve Furnham (2003) tarafından yapılan çalışmada, hangi kişilik özelliğinin akademik başarıyı ne miktarda yordadığı, boylamsal yöntem kullanılarak üniversite öğrencilerinden bir örnekleme araştırılmıştır. Akademik başarı üç yıl boyunca pek çok ölçüte göre (final sınavları, yılsonu projeleri, makale yazma, öğretmen tahminleri, devamsızlık gibi) değerlendirilmiştir. Bulgulara göre beş büyük kişilik faktöründen, duygusal dengesizlik ve sorumluluk faktörlerinin akademik başarıyla ilişkili olduğu, final sınavlarından alınan notlardaki varsayansın

%10'dan fazla bir kısmını bu iki değişkenin açıkladığı görülmüştür. Beklendiği gibi, sorumluluk faktörünün başarıyı olumlu yönde etkilediği, duygusal dengesizliğin ise akademik başarıyı düşürdüğü ortaya çıkmıştır.

Busato, Prins, Elshout ve Hamaker (2000) tarafından yapılan çalışmada yükseköğretimde akademik başarının yordayıcıları olarak zihinsel yetenek, öğrenme stili ve beş faktör kişilik özellikleri araştırılmıştır. 409 üniversite birinci sınıf öğrencisiyle yürütülen çalışmanın sonucunda kişiliğin sorumluluk faktörünün akademik başarıyla olumlu yönde, duygusal dengesizliğin ise olumsuz yönde ilişkili olduğu bulunurken, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve dışadönüklüğün akademik başarıyla anlamlı bir ilişkisinin olmadığı belirlenmiştir.

Kişilik özellikleri, öğrenme stratejileri ve performans arasındaki ilişkileri araştıran Blickle (1996), iki çok değişkenli çalışma yürütmüştür. İlk çalışmada okul not ortalamasındaki varyansın yaklaşık %17'sinin kişilik ve öğrenme stratejileri tarafından açıklandığını, ikinci çalışmada ise not ortalamasındaki varyansın yaklaşık %31'inin öğrenme stratejilerinden kaynaklandığını belirlemiştir. Yapılan yol analizlerinde temel kişilik özellikleri ve not ortalaması arasındaki ilişkiye öğrenme stratejilerinin aracılık ettiği ortaya çıkmıştır.

De Raad ve Schouwenburg'un (1996) yaptıkları araştırmaya göre, beş temel kişilik faktöründen dışadönüklük, sorumluluk ve deneyime açıklık eğitim ortamıyla en fazla ilişkili boyutlar olarak tespit edilmiştir. Deneyime açıklık ve dışadönüklüğün korelasyon katsayılarının çok güçlü olmamasına rağmen her üç faktörün de akademik başarıyla pozitif ilişkiye sahip olduğu görülmüştür.

Costa ve McCrae (1990), mükemmeliyetçilik ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarının sonucunda, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile sorumluluk arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçiliğin ise yumuşak başlılıkla ters yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve örneklemini, veri toplama araçları ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemlere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modelinde olan bir araştırmadır. Korelasyonel ve farka dayalı ilişkisel tarama modelinin kullanılacağı bu araştırmada, araştırmanın bağımsız değişkenleri öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve beş faktör kişilik özellikleri iken; araştırmanın bağımlı değişkeni affetmedir.

3.2. Çalışma Evreni

Bu araştırmanın evrenini Pamukkale Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenim görmekte olan toplam 31197 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

3.3. Çalışma Grubu

Araştırmanın örneklemini 2015-2016 öğretim yılında Pamukkale Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenim görmekte olan öğrencilerden basit tesadüfi küme örnekleme yöntemiyle seçilen öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma örneklemini 460'ı kız ve 380'i erkek olmak üzere toplam 840 öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilerin yaş ortalaması 20,47'dir. Örneklemini oluşturan öğrencilerin çeşitli değişkenlere göre dağılımı Tablo 3.1'de verilmiştir.

Tablo 3.1. Örneklemini Oluşturan Öğrencilerin Fakülte, Cinsiyet ve Sınıf Değişkenlerine Göre Dağılımları

Fakülte	Cinsiyet	Sınıf				Toplam
		1	2	3	4	
Eğitim	Kız	51	61	61	50	223
	Erkek	34	19	29	35	117
	Toplam	85	80	90	85	340
Mühendislik	Kız	34	19	35	33	121
	Erkek	55	45	29	35	164
	Toplam	89	64	64	68	285
İktisadi İdari Bilimler	Kız	21	32	37	26	116
	Erkek	28	30	18	23	99
	Toplam	49	62	55	49	215
n=840						

3.4. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmanın verileri “Heartland Affetme Ölçeği”, “Öz-Anlayış Ölçeği”, “Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği” ve “Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi” kullanılarak elde edilmiştir. Veri toplama araçlarına yönelik ayrıntılı bilgiler aşağıda sunulmuştur.

3.4.1. Heartland Affetme Ölçeği

Bu ölçek, bireylerin affetme düzeyini ölçmek amacıyla, Thompson vd., (2005) tarafından geliştirilen 7’li Likert tipi 18 maddelik bir ölçektir. Ölçeğin kendini, başkalarını ve durumu affetmek olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır ve her bir alt ölçek 6 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçekte katılımcılardan her bir maddeye katılma derecelerini 1=Beni hiç yansıtmıyor, 3=Beni pek yansıtmıyor, 5=Beni biraz yansıtmıyor, 7=Beni tamamen yansıtmıyor şeklinde formda belirtmeleri istenmektedir.

Heartland Affetme Ölçeği’nin geçerlik çalışmaları kapsamında açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve ölçeğin üç faktörlü yapıya sahip olduğu ve

uyum değerlerinin yeterli düzeyde olduğu bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin ölçüt bağlantılı geçerliğini hesaplamak için kullanılan ölçeklerle arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre affetmenin ruminasyon, düşmanlıkla ilgili otomatik düşünceler ve öç alma eğilimi ile olumsuz yönde ilişki gösterdiği tespit edilmiştir. Ölçeğin Cronbach α katsayıları kendini, başkalarını ve durumu affetme olmak üzere sırasıyla .75, .78, .79 ve toplam puan için .86 olarak rapor edilmiştir. (Thompson vd., 2005).

Heartland Affetme Ölçeği'nin Türkçeye çeviri ve uyarlama çalışması Bugay ve Demir (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin özgün formunun üç faktörlü yapısının Türk örnekleme için uygunluğunu test etmek amacıyla açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmış ve uyum değerlerinin yeterli düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin Türkçe formunun güvenilirliği için ise Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları hesaplanmış ve kendini, başkalarını ve durumu affetme olmak üzere sırasıyla .64, .79, .76 ve toplam puan için .81 olarak rapor edilmiştir (Bugay ve Demir, 2010). Ölçekte olumlu ve olumsuz yani ters puanlanması gereken maddeler bulunmaktadır. Ölçekte 1, 3, 5, 8, 10, 12, 14, 16, 18. maddeler olumlu maddelerken 2, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 15, 17. maddeler olumsuz maddeler olup ters puanlanması gerekmektedir. Bu çalışmada ölçeğin kendini ve başkalarını affetme alt boyutları kullanılmıştır. Heartland Affetme Ölçeği'nin 840 örneklemlili bu araştırma için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları kendini affetme alt ölçeği için .70, başkalarını affetme alt ölçeği için .82, toplam puan için ise .76 olarak hesaplanmıştır.

3.4.2. Öz-Anlayış Ölçeği

Self Compassion Scale (SCS) öz-anlayışı oluşturan üç ana bileşenden oluşturulmuştur: Öz-şefkat, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalık. Birbiriyle ilişkili olan bu üç ana bileşenin asıl hedefi öz-anlayışı ölçmek olarak belirlenmiştir (Neff, 2003b). Öz-anlayış yapısının özelliklerini ölçmek amacıyla hazırlanan orijinal ölçekte, cevaplayanlardan belirtilen durumla ilgili olarak ne kadar sıklıkla hareket ettiklerini “Hemen hemen hiçbir zaman=1” ve “Hemen hemen her zaman=5” arasında değişen 5'li likert tipi bir ölçekte derecelendirmeleri istenmektedir. 26 maddelik öz-anlayış ölçeği 6 alt ölçekten oluşmaktadır: Öz-şefkat, öz-yargılama, ortak paydaşım, izolasyon, bilinçli farkındalık, aşırı özdeşleşme. Ölçeğin Cronbach

Alpha iç tutarlılık katsayıları ölçeğin bütünü için .92, alt ölçekler için de sırasıyla .78, .77, .80, .79, .75, .81 ve test-tekrar test güvenilirliği ölçeğin bütünü için .93, alt ölçekler için de sırasıyla .88, .88, .80, .85, .85, .88 olarak bulunmuştur (Neff, 2003b).

Neff (2003b) tarafından geliştirilen bu ölçeğin Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılmıştır. Türkçe Öz-Anlayış Ölçeği orijinalinden farklı olarak tek boyutlu bir yapı göstermiş ve aynı zamanda madde toplam korelasyonunda .30'un altında olan iki tane madde ölçekten çıkartılarak toplam 24 maddelik bir ölçek elde edilmiştir. Ayrıca Türkçe Öz-Anlayış Ölçeğinin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .89 ve test-tekrar test güvenilirliği .83 olarak hesaplanmıştır. Türkçe Öz-anlayış Ölçeğinin ölçüt-bağıntılı geçerliği ile ilgili olarak öz-anlayışla ile benlik saygısı arasında $r=.62$; yaşam doyumu arasında $r=.45$; pozitif duygu arasında $r=.41$ ve negatif duygu arasında $r= -.48$ düzeyinde ilişkiler saptanmıştır (Deniz vd., 2008). Ölçekte olumlu ve olumsuz yani ters puanlanması gereken maddeler bulunmaktadır. Ölçekte 2, 4, 6, 8, 9, 11, 13, 14, 16, 18, 20, 21, 24 maddeler olumlu maddelerken; 1, 3, 5, 7, 10, 12, 15, 17, 19, 22, 23 maddeler olumsuz maddeler olup ters puanlanması gerekmektedir. Türkçe Öz-Anlayış Ölçeği'nin 840 örneklemlerle bu araştırma için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ise .91 olarak hesaplanmıştır.

3.4.3. Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği (Rumination About An Interpersonal Offense Scale)

Bu ölçek kişiler arasında geçmişte yaşanan bir olay nedeniyle bir kişide olumsuz duygulara sebep olan tekrarlayıcı düşünceleri incelemek ve ölçmek için geliştirilmiştir (Wade vd., 2008). Ölçeğin geliştirilmesinin öncüsü Nathaniel Wade, ruminasyonla ilgili ve kişilerarası hatayla ilgili literatürü incelemiş ve ölçek maddelerini oluşturmuştur. Altı maddelik, tek faktörlü bu ölçek araştırmalar için kısa ve kullanışlı bir araç olarak ortaya çıkmıştır. Ölçekte, uygulamaya katılanlardan belirtilen durumla ilgili olarak ne kadar sıklıkla hareket ettiklerini “Hiç Katılmıyorum=1” ve “Tamamen Katılıyorum=5” arasında değişen 5'li likert tipi bir ölçekte derecelendirmeleri istenmektedir. Ölçekte ters puanlanması gereken bir madde olmayıp ölçekten 6-30 arası puanlar alınmaktadır. Yüksek alınan puanlar bireyde kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon düzeyinin yüksek olduğunu

göstermektedir. Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği'nin geçerlik çalışmaları kapsamında açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve ölçeğin uyum değerlerinin yeterli düzeyde olduğu bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin ölçüt bağlantılı geçerliğini hesaplamak için kullanılan ölçeklerle arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Buna göre kişilerarası hataya ilişkin ruminasyonun depresyon ($r = .29$), düşmanlık ($r = .40$) ve oç alma ($r = .35$) ile olumlu yönde; affetme ($r = -.38$) ile olumsuz yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği tespit edilmiştir. Ölçeğin güvenilirlik çalışması için hesaplanan Cronbach Alpha katsayısı .92 olarak bulunmuştur (Wade vd., 2008).

3.4.3.1. Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği (KHİRÖ) (Rumination About An Interpersonal Offense Scale) Türkçeye Uyarlama Geçerlik Güvenirlik Çalışması

Ölçeğin Türkçeye uyarlaması danışman gözetiminde, araştırmacı tarafından yapılmıştır. İlk olarak ölçeğin Türkçeye uyarlamasının yapılabilmesi için ölçeği geliştiren araştırmacı grubun sorumlu yazarı Nathaniel Wade'den elektronik posta yoluyla izin alınmıştır. Türkçe formu oluşturmak için Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D ve Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi İngilizce Eğitimi Bölümü ve Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D alanlarındaki uzmanların görüşlerine başvurulmuştur. Ölçeğin cümle bazında uzman çevirileri ve uygulama alanındaki uzmanların önerileri doğrultusunda ölçeğin nihai formu ortaya konmuştur. Ortaya çıkan form Pamukkale Üniversitesi Türk Dili ve Edebiyatı bölümünden bir akademisyence Türkçe söz dizini ve anlam yapısı açısından kontrol edilmiş ve ölçek dil eşdeğerliği yapmak için hazır hale gelmiştir.

Çalışma I – Dil Geçerliği

Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yabancı Diller Bölümü İngilizce Öğretmenliği Anabilim Dalı'nda öğrenim gören gönüllü 55 öğrenciye üç hafta ara ile önce ölçeğin orijinal olan İngilizce formu ardından ölçeğin Türkçe formu uygulanmıştır. Dil eşdeğerliği için gruptan elde edilen bulgulara göre, ölçeğin İngilizce formu ile Türkçe formu arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki

bulunmuştur ($r = .77, p < .01$). Buna göre uyarlanmaya çalışılan ölçeğin orijinali ile Türkçe formunun dilsel olarak eşdeğer oldukları ve çevirisi yapılan ölçeğin dil geçerliğinin sağlandığı söylenebilir.

Çalışma II – Yapı Geçerliliği

KHİRÖ'nün yapı geçerliğini saptamak için yapılan açımlayıcı faktör analizi Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören gönüllü 345 kız (%76,7) ve 105 erkek (%23,3) toplam 450 öğrenciden elde edilen veriler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Faktör analizinden önce Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Barlett Sphericity testi sonuçları incelenmiş; KMO katsayısı .87; Barlett Sphericity testi anlamlılık değeri .000 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlara bakılarak verilerin faktör analizi için üzerinde çalışılan örneklem büyüklüğünün yeterli ve verilerin ise faktör analizi için uygun olduğunu göstermiştir.

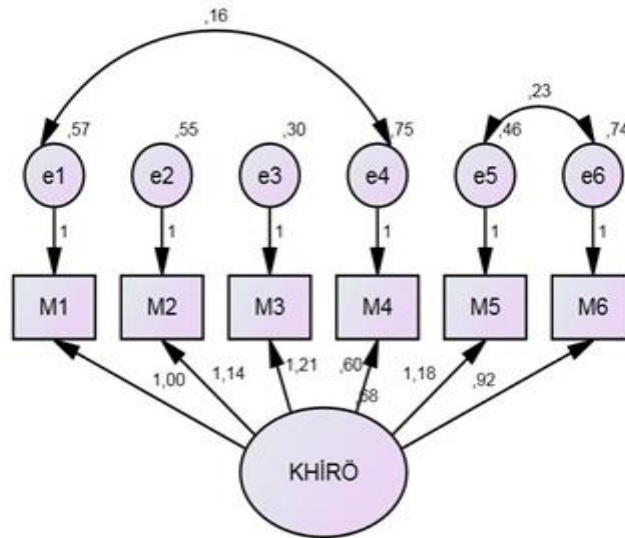
Faktör analizi sonucunda ölçekte 1'den büyük olan 1 özdeğer ortaya çıkmıştır. Buradan da anlaşılacağı üzere ölçek orijinal formunda olduğu gibi tek faktörlü bir ölçektir. Bu faktörün özdeğeri 3.74'tür ve bu tek faktör toplam varyansın %62,26'sını açıklamaktadır. KHİRÖ'nün her bir madde için madde faktör yükleri .597 ile .867 arasında değişmektedir (bkz. Tablo 3.2.).

Tablo 3.2. Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeğinin Açımlayıcı Faktör Analizi Sonuçları ve Madde Faktör Yükleri

Madde No	Madde	Madde Faktör Yükleri
1	O kişi tarafından nasıl oldu da haksızlığa uğradım diye düşünmekten kendimi alamıyorum.	.805
2	O kişinin bana yaptıklarını düşünüp durmak benim yaşam enerjimi azaltıyor.	.826
3	Haksızlığa uğradığım fikrini kafamdan atma noktasında oldukça zorluk yaşıyorum.	.852
4	O kişinin bana neden zarar verdiğini anlamaya çalışıyorum.	.597
5	Uğradığım haksızlığı bir türlü kafamdan atamıyorum.	.867
6	Kendimi, yaşadığım olayları kafamda sürekli düşünürken buluyorum.	.756
Açıklanan Varyans: %62.26		Özdeğer = 3.74

KHİRÖ'nün yapı geçerliğini saptamak için yapılan doğrulayıcı faktör analizi Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören gönüllü 236 kız (%76,1) ve 74 erkek (%23,9) toplam 310 öğrenciden elde edilen veriler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizleri için AMOS 21 paket programı kullanılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi ile model-veri uyumuna ilişkin hesaplanan istatistiklerden en sık kullanılanları Ki-kare (χ^2), χ^2 /sd, RMSEA, SRMR, GFI, AGFI ve CFI'dır. Hesaplanan χ^2 /sd, oranının 5'ten küçük olması, RMSEA değerinin .10'dan düşük çıkması, GFI ve AGFI değerlerinin 90'dan yüksek olması model-veri uyumunu göstermektedir (Marsh ve Hocevar, 1988). Ölçeğin orijinalinde belirlenen faktör yapısının bu çalışmada elde edilen verilerle ne derecede uyum gösterdiğini değerlendirmek amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum indeksleri; χ^2 /sd=3,82, $p < .001$, RMSEA=.096, SRMR=.04, GFI=.97, AGFI=.92, CFI=.98 olarak bulunmuştur. Elde edilen uyum indeksleri kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ölçeğinin (KHİRÖ) iyi uyum verdiğini göstermektedir. Modele ilişkin faktör yükleri şekil 3.1.'de gösterilmiştir.

Şekil 3.1. Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği'ne (KHİRÖ) İlişkin Path Diagramı ve Faktör Yükleri



Çalışma III – Ölçüt Bağıntılı Geçerlik

KHİRÖ'nün ölçüt bağıntılı geçerliği Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören gönüllü 236 kız (%76,1) ve 74 erkek (%23,9) toplam 310 öğrenciden elde edilen veriler üzerinden gerçekleştirilmiştir. KHİRÖ ile Bugay ve Demir (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan Başkalarını Affetme Ölçeği, Akın ve Çetin (2007) tarafından Türkçeye uyarlanan Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği ve Gençöz (2000) tarafından Türkçeye uyarlanan Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği arasındaki korelasyonlar incelenmiştir. KHİRÖ'nün ölçüt-bağıntılı geçerliğinin saptanabilmesi için yapılan korelasyon analizleri sonucunda; öğrencilerin KHİRÖ'den aldıkları puanlar ile Başkalarını Affetme Ölçeğinden aldıkları puan arasında negatif yönde anlamlı ($r = -.27, p < .01$), Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeğinin depresyon alt boyutundan aldıkları puan arasında pozitif yönde anlamlı ($r = .38, p < .01$), Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeğinin anksiyete alt boyutundan aldıkları puan arasında pozitif yönde anlamlı ($r = .40, p < .01$), Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeğinin stres alt boyutundan aldıkları puan arasında pozitif yönde anlamlı ($r = .47, p < .01$), Pozitif-Negatif Duygu Ölçeğinin pozitif duygu alt boyutundan aldıkları puan arasında negatif yönde anlamlı ($r = -.12, p < .05$) ve Pozitif-Negatif Duygu Ölçeğinin negatif duygu alt boyutundan aldıkları puan arasında pozitif yönde anlamlı ($r = .36, p < .01$) ilişkiler saptanmıştır.

Çalışma IV – Güvenirlik Çalışmaları

KHİRÖ'nün test-tekrar test güvenirliliği çalışmaları Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören gönüllü 156 kız (%78,8) ve 42 erkek (%21,2) olmak üzere toplam 198 öğrenciden elde edilen veriler üzerinde gerçekleştirilmiştir. KHİRÖ üniversite öğrencilerine üç hafta ara ile iki kez uygulanmıştır. Test-tekrar test yöntemi ile ölçeklerden elde edilen güvenirlilik katsayıları $r = .76$ olarak bulunmuştur.

KHİRÖ'nün güvenirliliğinin incelenmesinde test-tekrar test yönteminin yanında ölçek maddelerine ilişkin madde-toplam korelasyonları ve Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları yöntemlerinden yararlanılmıştır. Bunun için Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 285 kız (%73,1) ve 105 erkek (%26,9) olmak üzere toplam 390 öğrenciden veri toplanmıştır. Buna göre ölçeğin altı

maddesine ait madde-toplam korelasyonları .477 ile .795 arasında değerlere sahip olup ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .88'dir (bkz. Tablo 3.3.).

Tablo 3.3. Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeğinin Madde-Toplam Korelasyonları ve Cronbach Alpha İç Tutarlılık Katsayısı Sonuçları

Madde No	Madde	Madde-Toplam Korelasyonu
1	O kişi tarafından nasıl oldu da haksızlığa uğradım diye düşünmekten kendimi alamıyorum.	.710
2	O kişinin bana yaptıklarını düşünüp durmak benim yaşam enerjimi azaltıyor.	.749
3	Haksızlığa uğradığım fikrini kafamdan atma noktasında oldukça zorluk yaşıyorum.	.774
4	O kişinin bana neden zarar verdiğini anlamaya çalışıyorum.	.477
5	Uğradığım haksızlığı bir türlü kafamdan atamıyorum.	.795
6	Kendimi, yaşadığım olayları kafamda sürekli düşünürken buluyorum.	.639
Cronbach Alpha = .88		

Sonuç olarak KHİRÖ için yapılan geçerlik ve güvenirlik sonuçları KHİRÖ'nün yüksek düzeyde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Türk kültürüne uyarlanan ölçek, bireyin kişilerarası ilişkilerde yapılan hata/hatalara ilişkin geliştirdiği ruminasyon düzeyini belirlemeye yönelik elverişli araçlardan birisi olabilir. Wade vd., (2008) tarafından geliştirilen KHİRÖ'yü Türk kültürüne kazandırmayı amaçlayan bu çalışma ile KHİRÖ'nün orijinalinde olduğu gibi tek boyutlu, geçerli ve güvenilir bir ölçeğe ulaşıldığı söylenebilir.

3.4.4. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi

Bu ölçek beş faktör kişilik kuramı temel alınarak Bacanlı, İlhan ve Aslan (2009) tarafından geliştirilmiştir. Kişilik araştırmalarında kullanılmak üzere kısa ve pratik bir araç sunmak amacıyla yapılan çalışmada, ölçek maddeleri birbirine zıt sıfat çiftlerine dayalı olarak oluşturulmuştur. Bu ölçeğin geliştirilmesi sürecinde üniversite öğrencileriyle uygulama yapılmıştır. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi, duygusal dengesizlik, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, sorumluluk olmak üzere beş alt boyutlu bir ölçektir. SDKT'nin yapı geçerliğini test etmek için 285

katılımcıdan elde edilen veriler üzerinde temel bileşenler faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda beş faktörün ölçeğe ait varyansın %52.63'ünü açıkladığı görülmüştür. Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliğini hesaplamak için Sosyotropi Ölçeği, Çatışmalara Tepki Ölçeği, Negatif-Pozitif Duygu Ölçeği, Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Genel olarak incelendiğinde, Sıfatlara Dayalı Kişilik Ölçeği alt boyutlarının uyum geçerliği için kullanılan ölçeklerle orta düzeyde ve anlamlı bir yapı ortaya koyduğu ve bu sonuçların uyum geçerliği açısından önemli olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. SDKT'nin güvenirlik çalışmaları kapsamında 285 katılımcıdan elde edilen veriler üzerinde aracın iç tutarlık katsayıları hesaplanmış ve 90 katılımcıya ise iki hafta arayla SDKT uygulanmıştır. SDKT'nin boyutlarının iç tutarlık katsayılarının .73 ile .89 aralığında değiştiği görülmüştür. En yüksek iç tutarlılık katsayısının dışadönüklük (.89), en düşük iç tutarlılık katsayısının duygusal dengesizlik (.73) boyutuna ait olduğu görülmektedir. SDKT test-tekrar testine ilişkin bulgular incelendiğinde iki ölçüm arasında en yüksek ilişkinin yumuşak başlılık boyutunda ($r = .86$), en düşük ilişkinin ise deneyime açıklık boyutunda ($r = .68$) görüldüğü ortaya çıkmıştır (Bacanlı vd., 2009).

SDKT her biri bir sıfat çiftini barındıran 40 maddeden oluşan 7'li likert tipi bir ölçektir. Ölçekte 1,6,11,16,21,26,31 numaralı maddeler duygusal dengesizlik; 2,7,12,17,22, 27,32,37,39 numaralı maddeler dışadönüklük; 3,8,13,18,23,28,33,36 numaralı maddeler deneyime açıklık; 4,9,14,19,24,29,34,38,40 numaralı maddeler yumuşak başlılık; 5,10,15,20, 25,30,35 numaralı maddeler de sorumluluk alt boyutlarına ilişkin maddelerdir.

Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi'nin 840 örneklemlili bu araştırma için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları duygusal dengesizlik alt ölçeği için .70, dışadönüklük alt ölçeği için .85, deneyime açıklık alt ölçeği için .76, yumuşak başlılık alt ölçeği için .80, sorumluluk alt ölçeği için .80, testin tümü için ise .84 olarak hesaplanmıştır.

4.5. Verilerin Toplanması

Araştırma verilerini toplama sürecinde araştırma kapsamına alınacak öğrenciler için uygun zaman ayarlanmış ve uygulamadan önce öğrencilere gerekli duyurular yapılmıştır. Belirlenen zamanlarda fakültelere gidilerek araştırma kapsamına alınacak öğrencilere araştırmacı tarafından Heartland Affetme Ölçeği,

Öz-Anlayış Ölçeği, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği, Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi ve Kişisel Bilgi Formu birlikte uygulanmıştır. Uygulamadan önce öğrencilere ölçeklerle ilgili yönergeler okunmuş, kullanılan ölçme araçlarının nasıl cevaplanacağı konusunda gerekli ön bilgiler verilmiş ve gönüllülük esas alınmıştır. Ayrıca, öğrencilerin verdikleri cevapların gizli tutulacağı ve sadece araştırma amacı ile kullanılacağı belirtilmiştir. Veri toplama araçlarının uygulaması yaklaşık 30-35 dakika sürmüştür.

4.6. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde kendini ve başkalarını affetme düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılaşma olup olmadığını belirlemek için t testi, kendini ve başkalarını affetme, öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve beş faktör kişilik özelliklerinin aralarındaki ilişkiyi öğrenmek için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı (r) tekniği kullanılmıştır. Ayrıca öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve beş faktör kişilik özelliklerinin, kendini ve başkalarını affetme üzerindeki yordama gücünü öğrenmek için hiyerarşik doğrusal çoklu regresyon analizi (hierarchical linear multiple regression analysis) kullanılmıştır. Analizler bilgisayar ortamında ve SPSS 16.0 paket programı yardımıyla ve .01 anlamlılık düzeyinde test edilmiştir.

BÖLÜM IV BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın alt problemlerine ilişkin yapılan analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

4.1. Kendini ve Başkalarını Affetme ile Cinsiyet

Üniversite öğrencilerinin kendini affetme ve başkalarını affetme puanları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre kendini ve başkalarını affetme puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Kendini ve Başkalarını Affetme Puanlarına İlişkin t Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	P
Kendini Affetme	Kız	460	28.38	5.81	-.085	.932
	Erkek	380	28.42	6.32		
Bşkalarını Affetme	Kız	460	25.40	7.55	1.418	.157
	Erkek	380	24.62	8.46		

Tablo 4.1 incelendiğinde cinsiyet değişkeni açısından kız öğrencilerin kendini affetme puan ortalamaları 28.38; başkalarını affetme puan ortalamaları 25.40 iken erkek öğrencilerin kendini affetme puan ortalamaları 28.42; başkalarını affetme puan ortalamaları 24.62 olarak hesaplanmıştır. Puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan t testine göre cinsiyet değişkeni açısından kendini ve başkalarını affetme puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmamıştır ($t = -.085$ ve $t = 1.418$, $p > .05$).

4.2. Kendini ve Başkalarını Affetme ile Öz-Anlayış, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon (KHİR) ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Arasındaki Korelasyonel İlişkiler

a) Üniversite öğrencilerinin kendini affetme puanları ile öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve beş faktör kişilik özellikleri (duygusal dengesizlik, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk) arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin kendini affetme ile öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve beş faktör kişilik özellikleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla pearson momentler çarpımı korelasyon tekniği kullanılmış ve sonuçlar tablo 4.2’de verilmiştir.

Tablo 4.2. Öğrencilerin Kendini Affetme ile Öz-Anlayış, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon (KHİR) ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Arasında İlişki

	Kendini Affetme	Öz- Anlayış	K.H.İ.R	Duygusal Denge- sizlik	Dışa- dönüklük	Deneyime Açıklık	Yumuşak Başlılık	Sorum- luluk
Kendini Affetme	1							
Öz-Anlayış	.58**	1						
K.H.İ.R	-.30**	-.48**	1					
Duygusal Dengesizlik	-.34**	-.51**	.26**	1				
Dışa- dönüklük	.23**	.31**	-.13**	-.09*	1			
Deneyime Açıklık	.15**	.21**	-.09*	-.10**	.58**	1		
Yumuşak Başlılık	.19**	.26**	-.06	-.27**	.22**	.38**	1	
Sorumluluk	.16**	.26**	-.07*	-.08*	.39**	.30**	.39**	1

**p<.01

Üniversite öğrencilerinin kendine affetmenin diğer değişkenlerle pearson korelasyon değerleri; öz-anlayış için .58, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon için -.30, beş faktör kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik alt boyutu için -.34, dışadönüklük alt boyutu için .23, deneyime açıklık alt boyutu için .15, yumuşak başlılık alt boyutu için .19, sorumluluk alt boyutu için .16 düzeyindedir. Bu değerlere bakıldığında kendini affetme ile öz-anlayış, beş faktör kişilik özelliklerinden dışadönüklük alt boyutu, deneyime açıklık alt boyutu, yumuşak başlılık alt boyutu ve sorumluluk alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p < .01$). Ayrıca kendini affetme ile kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve beş faktör kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($p < .01$).

b) Üniversite öğrencilerinin başkalarını affetme puanları ile öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve beş faktör kişilik özellikleri (duygusal dengesizlik, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk) arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin başkalarını affetme ile öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve beş faktör kişilik özellikleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla pearson momentler çarpımı korelasyon tekniği kullanılmış ve sonuçlar tablo 4.3'te verilmiştir.

Tablo 4.3. Öğrencilerin Başkalarını Affetme ile Öz-Anlayış, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon (KHİR) ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Arasında İlişki

	Başka- larını Affetme	Öz- Anlayış	K.H.İ.R	Duygusal Denge- sizlik	Dışa- dönüklük	Deneyime Açıklık	Yumuşak Başlılık	Sorum- luluk
Başkalarını Affetme	1							
Öz-Anlayış	.25**	1						
K.H.İ.R	-.18**	-.48**	1					
Duygusal Dengesizlik	-.18**	-.51**	.26**	1				

Dışadönüklük	.05	.31**	-.13**	-.09*	1		
Deneyime Açıklık	.06	.21**	-.09*	-.10**	.58**	1	
Yumuşak Başlılık	.40**	.26**	-.06	-.27**	.22**	.38**	1
Sorumluluk	.01	.26**	-.07*	-.08*	.39**	.30**	.39**

**p< .01

Üniversite öğrencilerinin başkalarını affetmenin diğer değişkenlerle pearson korelasyon değerleri; öz-anlayış için .25, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon için -.18, beş faktör kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik alt boyutu için -.18, dışadönüklük alt boyutu için .05, deneyime açıklık alt boyutu için .06, yumuşak başlılık alt boyutu için .40, sorumluluk alt boyutu için .01 düzeyindedir. Bu değerlere bakıldığında başkalarını affetme ile öz-anlayış ve beş faktör kişilik özelliklerinden yumuşak başlılık alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (p< .01). Ayrıca başkalarını affetme ile kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve beş faktör kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (p< .01). Öte yandan başkalarını affetme ile beş faktör kişilik özelliklerinden dışadönüklük alt boyutu, deneyime açıklık alt boyutu ve sorumluluk alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p>.01).

4.3. Kendini Affetme ile Öz-Anlayış, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon (KHİR) ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler

Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve beş faktör kişilik özellikleri (duygusal dengesizlik, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk), kendini affetme düzeylerini anlamlı şekilde yordamakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon (KHİR) ve beş faktör kişilik özelliklerinin kendini affetmeyi yordayıp yordamadığına

ilişkin yapılan hiyerarşik doğrusal çoklu regresyon analizi sonuçları tablo 4.4'te sunulmuştur.

Tablo 4.4. Öz-Anlayış, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon ve Kişilik Özelliklerinin Kendini Affetmeyi Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Doğrusal Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

		R	R ²	R ² Değişimi	F	B	Standart Hata B	β	T	p
1	Sabit	.58	.33	.33	414.56	11.99	.82		14.57	.00**
	Öz-Anlayış					.22	.01	.58	20.36	.00**
2	Sabit	.58	.33	.00	207.97	13.29	1.42		9.38	.00**
	Öz-Anlayış					.21	.01	.56	17.33	.00**
	K.H.İ.R					-.04	.03	-.04	-1.12	.26
3	Sabit	.58	.34	.01	61.06	13.76	2.09		6.59	.00**
	Öz-Anlayış					.19	.02	.51	13.2	.00**
	K.H.İ.R					-.04	.03	-.04	-1.16	.25
	D. Dengesizlik					-.04	.03	-.05	-1.56	.12
	Dışadönüklük					.05	.02	.08	2.15	.03**
	D. Açıklık					-.01	.03	-.02	-.45	.65
	Y. Başlılık					.03	.02	.04	1.06	.29
	Sorumluluk					-.02	.03	-.02	-.69	.49

Tablo 4.4. incelendiğinde oluşturulan modelin ilk adımında öz-anlayışın modele katkısının (R=.58) anlamlı olduğu ve toplam varyansın %33'ünü açıkladığı belirlenmiştir. İkinci adımda modele kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon eklenmiş fakat varyansta herhangi bir anlamlı değişimin olmadığı görülmüştür. Üçüncü adımda modele kişilik özellikleri eklenmiş ve varyansın %34'e yükseldiği bulunmuştur. Kişilik özellikleri toplam varyansa %1'lik bir katkı sağlamıştır. Öz-anlayış ve kişilik özelliklerinden dışadönüklüğün, kendini affetmenin anlamlı yordayıcıları olduğu görülürken yordayıcı değişkenlerin her ikisi de kendini affetmeyi pozitif yönde yordamıştır.

4.4. Başkalarını Affetme ile Öz-Anlayış, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon (KHİR) ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler

Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve beş faktör kişilik özellikleri (duygusal dengesizlik, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk), başkalarını affetme düzeylerini anlamlı şekilde yordamakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon (KHİR) ve beş faktör kişilik özelliklerinin başkalarını affetmeyi yordayıp yordamadığına ilişkin yapılan hiyerarşik doğrusal çoklu regresyon analizi sonuçları tablo 4.5'te sunulmuştur.

Tablo 4.5. Öz-Anlayış, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon ve Kişilik Özelliklerinin Başkalarını Affetmeyi Yordamasına İlişkin Hiyerarşik Doğrusal Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

		R	R ²	R ² Değişimi	F	B	Standart Hata B	β	t	p
1	Sabit	.25	.06	.06	56.45	15.59	1.29		12.11	.00**
	Öz-Anlayış					.13	.02	.25	7.51	.00**
2	Sabit	.26	.07	.01	30.67	19.47	2.21		8.81	.00**
	Öz-Anlayış					.11	.02	.21	5.57	.00**
	K.H.İ.R					-.12	.05	-.08	-2.16	.03*
3	Sabit	.50	.25	.18	38.78	12.80	2.95		4.35	.00**
	Öz-Anlayış					.10	.02	.20	4.76	.00**
	K.H.İ.R					-.15	.05	-.11	-3.05	.00**
	D. Dengesizlik					.05	.04	-.04	1.22	.22
	Dışadönüklük					.11	.03	.14	3.42	.00**
	D. Açıklık					-.04	.04	-.03	-.88	.38
	Y. Başlılık					.42	.03	.46	12.85	.00**
	Sorumluluk					-.18	.04	-.17	-4.77	.00**

Tablo 4.5. incelendiğinde oluşturulan modelin ilk adımında öz-anlayışın modele katkısının (R=.25) anlamlı olduğu ve toplam varyansın %6'sını açıkladığı belirlenmiştir. İkinci adımda modele kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon eklenmiş

ve varyansın %7'ye yükseldiği görülmüştür. Üçüncü adımda modele kişilik özellikleri eklenmiş ve varyansın %25'e yükseldiği bulunmuştur. Kişilik özellikleri toplam varyansa %18'lik bir katkı sağlamıştır. Öz-anlayış ve kişilik özelliklerinden yumuşak başlılık ile dışadönüklük başkalarını affetmenin pozitif yönde yordayıcıları olurken; kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ile kişilik özelliklerinden sorumluluk başkalarını affetmenin negatif yönde yordayıcıları olmuştur.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Kendini ve Başkalarını Affetme ile Cinsiyete İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinde cinsiyet açısından kendini affetme ve başkalarını affetme değişkenlerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Diğer bir deyişle, kız ve erkek öğrenciler arasında kendini ve başkalarını affetme düzeyleri bakımından anlamlı bir fark yoktur.

Kendini affetme açısından literatür incelendiğinde kendini affetmenin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin Akın, Özdevecioğlu ve Ünlü (2012), Aşçıoğlu-Önal (2014), Bugay (2010), Macaskill, Maltby ve Day (2002), Ranganathan ve Todorov (2010), Şentepe, (2016), Toussaint, Williams, Musick ve Everson-Rose (2008) tarafından yapılan araştırmaların sonuçları bu araştırmanın sonuçlarıyla tutarlılık gösterdiği belirlenmiştir. Alanyazındaki bulguların birbirleriyle tutarlılık gösterdiği ve kendini affetmenin kadın ya da erkek olma durumuna göre değişmediğini ifade etmek mümkündür. Miller, Worthington ve McDaniel'e (2008) göre kendini affetme sürecindeki birey, kendine odaklandığı bir düşünme sürecine girer ve bu odaklanma bireyin cinsiyet rollerine ait düşünce sistemlerinin önüne geçmektedir. Birey kendini affetme sürecinde toplumsal beklenti ve cinsiyet rollerine uyum sağlamaktan ziyade kendi içinde yaşadığı çatışma, acı ve hata yapma hissinden kurtulmak için çaba sarf etmektedir (Enright vd., 1996). İfade edilen bu etkenlerin kendini affetmede cinsiyet açısından anlamlı bir farklılığın olmamasının nedenleri olabileceği söylenebilir.

Başkalarını affetme açısından literatür incelendiğinde başkalarını affetmenin cinsiyete göre erkekler lehine anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşan Ermumcu (2014), Miller ve Worthington (2010), Sidelinger, Frisby ve McMullin (2009), Tripathi (2012); kadınlar lehine anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşan Bugay (2014), Konstam, Holmes ve Levine (2003), Toussaint, Williams, Musick ve

Everson-Rose (2008); erkeklerle kadınlar arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşan Akın, Özdevecioğlu ve Ünlü (2012), Alp ve Ercan (2011), Alpay (2009), Aşçıoğlu-Önal (2014), Ayten (2009), Berry, Worthington, Parrott, O'Connor ve Wade (2001), Macaskill, Maltby ve Day (2002), Subkoviak, Enright, Gassin, Freedman, Olson, Sarinopoulos (1995), Toussaint ve Webb (2005) çalışmalarının bulunduğu görülmektedir. Bu sonuçlar alanyazındaki başkalarını affetmenin cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen araştırmalarda tam bir tutarlılığın olmadığını göstermektedir. Birey doğumdan itibaren içinde yaşanılan toplumun kültürel bileşenleri; aile, arkadaş ve diğer çevresel faktörlerin aktardığı değerlerle şekillenmektedir. Bu değerler doğrudan ya da dolaylı olarak öğrenilen bazı sosyal öğretileri ve mesajları içermektedir. Bu öğreti ve mesajlardan biri de toplumsal cinsiyet rolleridir. Bireyin kadın veya erkek olarak içinde bulunduğu toplum ve kültüre uygun duygularını nasıl yaşayacağı, tutum, davranış ve rollerini nasıl sergileyeceği toplumsal cinsiyet rolleri aracılığıyla çok küçük yaşlardan itibaren bireye kazandırılmaktadır (Yaşın-Dökmen, 2004). Türk toplumunda erkeklerin bağımsızlık, rekabet, güç içeren davranışları desteklenmekte; ağlama, duyguları ifade etme ve kadına özgü algılanan davranışları sergilememeleri beklenmektedir. Kadınların ise uysal, yumuşak, işbirliğine yatkın, uzlaşmacı davranışları desteklenmekte; erkeklere göre daha duygusal ve empatik olarak algılandıkları görülmektedir. Bu açıklamalardan yola çıkıldığında başkalarına yönelik af sürecinin kadınlarda daha yüksek çıkması beklenebilir. Fakat 21. yüzyılla birlikte yaşanan modernleşme sürecinin etkisiyle ülkemizde birçok konuda olduğu gibi toplumsal cinsiyet rollerinde de geleneksel bakış açısından kopuşlar meydana gelmekte ve bazı değişimler, gelişmeler gözlenmektedir. Kadınların iş ve eğitim hayatına girme oranları her geçen yıl artmaktadır. Bunun doğal sonucu olarak kadın-erkek ayrımcılığını vurgulayan fikirlere karşı çabaların olduğunu söylemek mümkündür. Tüm bu gelişmeler dogmatik anlayış yerine eleştirel ve sorgulayıcı bir eğitim anlayışının olduğu iddia edilen üniversite eğitimi sürecindeki öğrencileri de etkileyebilmektedir. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin kadın ve erkeklere ait bazı geleneksel toplumsal cinsiyet rolleri yerine modern toplumsal cinsiyet rollerini benimsediği ve başkalarını affetme konusunda benzer tepkiler verme eğiliminde oldukları söylenebilir.

5.2. Öz-Anlayış, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon (KHİR) ve Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Kendini Affetmeyi Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinde öz-anlayış ve beş faktör kişilik özelliklerinden dışadönüklüğün, kendini affetmenin anlamlı yordayıcıları olduğu görülürken yordayıcı değişkenlerin her ikisinin de kendini affetmeyi olumlu yönde yordadığı tespit edilmiştir. Kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon, duygusal dengesizlik, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk kişilik özelliklerinin kendini affetmeyi yordamadıkları bulunmuştur. Buradan hareketle üniversite öğrencilerinde öz-anlayış ve dışadönüklük düzeyi yükseldikçe kendini affetme düzeyinin de yükseleceği söylenebilir.

Alanyazındaki araştırmalarda kendini affetmenin hatalardan alınan ders (Ingerson-Dayton ve Krause, 2005), kendini kabul etme (Bauer, Duffy, Fountain, Halling, Holzer, Jones, Leifer ve Rowe, 1992), aktif başa çıkma, sosyal destek (Yamhure-Thompson, Robinson, Michael ve Snyder, 1998), kendine saygı (Coates, 1996), zihinsel iyilik hali (Jacinto, 2007), yaşam doyumu, olumlu duygu, bilişsel esneklik (Thompson vd., 2005), fiziksel sağlık (Wilson vd., 2008), empati (Barbetta, 2002; Hall ve Fincham, 2008; Ranganadhan ve Todorov, 2010; Zechmeister ve Romero, 2002), kontrol odağı, telafi edici davranışlar (Bugay, 2010) ile olumlu yönde ilişkili olduğu görülürken; suçluluk ve değersizlik hissi (Yamhure-Thompson vd., 1998), kaygı ve depresyon (Maltby vd., 2001; Thompson vd., 2005; Toussaint vd., 2008), mükemmeliyetçilik, utanç, suçluluk (Bugay, 2010), öfke, intihar eğilimi (Hirsch, Webb ve Jeglic, 2012), zihinsel ya da davranışsal bozukluk (Mauger vd., 1992), nevrotik belirti (Fisher ve Exline, 2006) travma sonrası stres bozukluğu (Witvliet vd., 2004) ile olumsuz yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Ayrıca kendini affetmenin alkolizm (Wang, 2006) ve yeme bozukluğu (Watson, 2007) gibi sağlık problemlerinin tedavisinde kolaylaştırıcı etkisi olduğu ifade edilmektedir. Bireyin acı ve başarısızlık durumlarında kendini eleştirmekten ziyade kendine özenli ve anlayışlı davranması, yaşadığı olumsuz deneyimlerin insanoğlunun yaşamının bir parçası olarak görmesi, olumsuz duygu ve düşüncelerin üstünde fazlaca durmaktansa mantıklı ve gerçekçi bir algı geliştirmesi (Neff, 2003a) olarak tanımlanan öz-anlayış

kavramının literatürde birçok olumlu değişkenle pozitif yönde; birçok olumsuz değişkenle negatif yönde ilişkili bulunan kendini affetme kavramını yordaması beklendik ancak önemli bir sonuç olarak göze çarpmaktadır. Nitekim Enright vd., (1996) kendini affetme süreç modelinin çalışma/eylem evresinde anlayış (compassion) kavramını kişinin davranışlarına ve şimdiki acısına rağmen kendini sevmeye istekli olması şeklinde açıklamıştır. Kendini affetme süreç modelinin çalışma/eylem evresinde kişi, durumu yeniden değerlendirerek farklı bir bakış açısı kazanır ve kendi geçmişini, incitme durumu gerçekleştiğinde içinde bulunduğu psikolojik durumu değerlendirir ve yaptığı hataya rağmen kendini sevmeye ve kendine daha anlayışlı yaklaşmaya başlar. Kendini affetme sürecinde kişinin kendisine yönelik anlayış göstermesi yani öz-anlayışlı olması süreç için oldukça önem arz etmektedir. Ayrıca Asıcı ve Karaca (2014) ve Mistler (2010) tarafından yapılan araştırmalarda kendini affetme ile öz-anlayış arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu çalışmada da kendini affetme ile öz-anlayış arasında pozitif yönde anlamlı ilişki ve ayrıca kendini affetmenin öz-anlayış tarafından olumlu yönde yordandığı görülmüştür. Bu açıdan bakıldığında bu araştırma sonuçlarının literatürle uyum içinde olduğu söylenebilir.

Öz-anlayış dışında kendini affetmeyi yordayan diğer değişken beş faktör kişilik özelliklerinden biri olan dışadönüklüktür. Dışadönük bireyler genellikle hayat dolu, aktif, girişken, iyimser, mutlu ve olumlu duygulara sahip kişilerdir. Olayların genellikle pozitif yanlarına odaklandıkları için stresi yaşamlarından uzak tutabilirler (McCrae ve Costa, 2003). Dışadönüklük kişilik özelliği literatürde çatışma çözme yaklaşımlarından duygusal ifade ve kendini açma (Çarman, 2015), sabır (Eliüşük, 2014), psikolojik iyi olma (Sarıcaoğlu ve Arslan, 2013), öz-anlayış (Özyeşil, 2011) yakın ilişkilerde doyum (Mallouf vd., 2009), olumlu mükemmeliyetçilik (Ulu, 2007) gibi değişkenlerle pozitif yönde; kaygı, depresyon (Kim, Kim, Cho, Kwon, Chang, Ryu, Shin ve Kim, 2016) ölüm riski (Fry ve Debats, 2009) gibi değişkenlerle negatif yönde anlamlı ilişkilere sahiptir. Belirtilen özelliklere sahip olan dışadönüklüğün, yaşam doyumunu (Thompson vd., 2005), aktif başa çıkma (Yamhure-Thompson, Robinson, Michael ve Snyder, 1998), kendini kabul etme (Bauer, Duffy, Fountain, Halling, Holzer, Jones, Leifer ve Rowe, 1992), öz-saygı (Coates, 1996), zihinsel iyilik hali (Jacinto, 2007) gibi değişkenlerle pozitif yönde; kaygı ve depresyon

(Maltby vd., 2001; Toussaint vd., 2008), utanç, suçluluk (Bugay, 2010), öfke, intihar eğilimi (Hirsch, Webb ve Jeglic, 2012), zihinsel ya da davranışsal bozukluk (Mauger vd., 1992), nevrotik belirti (Fisher ve Exline, 2006) gibi değişkenlerle negatif yönde ilişkili olduğu tespit edilen kendini affetme kavramını yordaması beklendik ancak önemli bir sonuç olarak göze çarpmaktadır. Nitekim Ross, Kendall, Matters, Wrobel ve Rye (2004) ve Ross vd., (2007) tarafından yapılan araştırmalarda kendini affetme ile dışadönüklük arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu çalışmada da kendini affetme ile dışadönüklük arasında pozitif yönde anlamlı ilişki ve ayrıca kendini affetmenin beş faktör kişilik özelliklerinden dışadönüklük tarafından olumlu yönde yordandığı görülmüştür. Bu açıdan bakıldığında bu araştırma sonuçlarının literatürle uyum içinde olduğu söylenebilir.

5.3. Öz-Anlayış, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon (KHİR) ve Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Başkalarını Affetmeyi Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinde öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve beş faktör kişilik özelliklerinden dışadönüklük, yumuşak başlılık ve sorumluluğun başkalarını affetmenin anlamlı yordayıcıları olduğu görülmektedir. Yordayıcı değişkenlerden öz-anlayış, dışadönüklük ve yumuşak başlılık başkalarını affetmeyi olumlu yönde yordarken, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve sorumluluk başkalarını affetmeyi olumsuz yönde yordamaktadır. Beş faktör kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik ve deneyime açıklığın başkalarını affetmeyi yordamadıkları bulunmuştur. Buradan hareketle üniversite öğrencilerinde öz-anlayış, dışadönüklük ve yumuşak başlılık düzeyi yüksedikçe; kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve sorumluluk düzeyi ise azaldıkça başkalarını affetme düzeyinin yükseleceği söylenebilir.

Alanyazındaki araştırmalarda başkalarını affetmenin yakın ilişkide bulunma (Coates, 1996), yaşam doyumu, olumlu duygu, bilişsel esneklik (Thompson vd., 2005), psikolojik iyi olma (Bono vd., 2008), fiziksel sağlık (Wilson vd., 2008), ruh sağlığı (Akin vd., 2012), empati (Macaskill, Maltby ve Day, 2002; McCullough vd. 1998; McCullough, Worthington ve Rachal, 1997), ahlaki değer (Sarıçam ve Biçer, 2015) ile olumlu yönde ilişkili olduğu görülürken; sağlık problemleri (Lawler-Row

vd., 2011), travma sonrası stres bozukluğu (Witvliet vd., 2004), olumsuz duygu, öfke, öç alma, düşmanca otomatik düşünceler, kaygı (Thompson vd., 2005), depresyon (Skoda, 2011; Thompson vd., 2005; Toussaint vd., 2008; Witvliet vd., 2004) ile olumsuz yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Bireyin acı ve başarısızlık durumlarında kendine anlayışlı davranması, olumsuz duygu ve düşüncelerin üstünde fazlaca durmaktansa mantıklı ve gerçekçi bir algı geliştirmesi (Neff, 2003a) olarak tanımlanan öz-anlayış kavramının literatürde birçok olumlu değişkenle pozitif yönde; birçok olumsuz değişkenle negatif yönde ilişkili bulunan başkalarını affetme kavramını yordaması beklendik ancak önemli bir sonuç değerlendirilebilir. Ayrıca Enright vd., (1996) başkalarını affetme süreç modelinin çalışma/eylem evresinde anlayış (compassion) kavramını karşıdaki kişinin davranışlarına rağmen olayı değerlendirerek, sürece merhametli yaklaşmaya istekli olması şeklinde açıklamıştır. Başkalarını affetme süreç modelinin çalışma/eylem evresinde kişi, durumu yeniden değerlendirerek farklı bir bakış açısı kazanır ve geçmiş, incinme durumu gerçekleştiğinde içinde bulunduğu psikolojik durumu değerlendirir ve yapılan hataya rağmen karşıdaki kişiye daha anlayışlı yaklaşmaya başlar. Başkalarını affetme sürecinde kişinin karşıdaki kişiye anlayışlı olmasının süreç için oldukça önemli olduğu söylenebilir. Ayrıca Asıcı ve Karaca (2014), Neff ve Pommier (2013), Mistler (2010), Sarıçam ve Biçer (2015) tarafından yapılan araştırmalarda başkalarını affetme ile öz-anlayış arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu çalışmada da başkalarını affetme ile öz-anlayış arasında pozitif yönde anlamlı ilişki ve ayrıca başkalarını affetmenin öz-anlayış tarafından olumlu yönde yordandığı görülmüştür. Bu açıdan bakıldığında bu araştırma sonuçlarının literatürle uyum içinde olduğu söylenebilir.

Öz-anlayış dışında başkalarını affetmeyi yordayan değişkenlerden bir diğeri kişilerarası hataya ilişkin ruminasyondur. Ruminasyon, kişinin ısrarla içinde bulunduğu olumsuz duygu durumunu ve bu duygu durumunun belirtilerini, olası sebeplerini ve sonuçlarını sürekli düşünmesi; ancak problemini çözmek için harekete geçmemesidir (Nolen-Hoeksema, 1987). Kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ise kişilerarasında geçmişte yaşanan bir olay ve buna bağlı bir hata nedeniyle, kişi tarafından hata yaptığı düşünülen kişiye yönelik olarak olumsuz duyguların arttığı, olumlu duyguların azaldığı özel bir ruminasyon durumudur (Wade vd., 2008).

Literatür incelendiğinde genel manada olumsuz özelliklere sahip olan ruminasyon kavramının empati, (Burnette vd., 2009) adalet inancı (Lucas vd., 2010), yaşam doyumu (Ysseldyk vd., 2007), problem çözme (Ward vd., 2003), problemlere yönelik çözümleri uygulama (Lyubomirsky vd., 1999) gibi değişkenlerle negatif yönde; öfke (Rusting ve Nolen-Hoeksema, 1998) etkisiz başa çıkma (Stoeber, 2003), saldırgan davranış (Bushman, 2002) dürtüsellik (Lucas vd., 2010), kaygılı bağlanma (Burnette vd., 2009), depresif duygu (Ysseldyk vd., 2007), yaşantısal kaçınma (Smith, 2008; Neziroğlu, 2010; Cribb vd., 2006), depresyon (Burnette vd., 2009; Greenberg vd., 2009; Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991) gibi değişkenlerle pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Literatürde genellikle yukarıda ifade edilen olumlu kavramlarla negatif yönde; olumsuz kabul edilen kavramlarla pozitif yönde ilişkili bulunan ruminasyon kavramının literatürde yaşam doyumu (Thompson vd., 2005), psikolojik iyi olma (Bono vd., 2008), ruh sağlığı (Akın vd., 2012), empati (Macaskill, Maltby ve Day, 2002; McCullough vd. 1998; McCullough, Worthington ve Rachal, 1997), ahlaki değer (Sarıçam ve Biçer, 2015) gibi olumlu kabul edilen kavramlarla pozitif yönde; sağlık problemleri (Lawler-Row vd., 2011), travma sonrası stres bozukluğu (Witvliet vd., 2004), olumsuz duygu, öfke, öç alma, düşmanca otomatik düşünceler, kaygı (Thompson vd., 2005), depresyon (Skoda, 2011; Thompson vd., 2005; Toussaint vd., 2008; Witvliet vd., 2004) gibi olumsuz kabul edilen kavramlarla negatif yönde ilişkili olan başkalarını affetme kavramını yordaması beklendik ancak önemli bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Nitekim Enright vd., (1996) başkalarını affetme süreç modelinin ortaya çıkarma evresinde “karşıdaki kişinin hatasını tekrar tekrar düşünmenin farkında olma” durumunun başkalarını affetmek için oldukça önemli bir unsur olduğunu ifade etmektedir. Burada affedecek olan birey var olan olumsuz durumu tekrar tekrar düşündüğü için affetme aşamasına gelememektedir. Başkalarını affetme süreç modelinde birey farkındalığını arttırarak olumlu bir adım atmaktadır. Martin ve Tesser (1996) ruminasyonu bir konu etrafında dönen düşünmeyi gerektirecek koşullar olmadığında dahi tekrarlayan düşünce biçimi olarak açıklamaktadır. Başkalarını affetme süreç modelinde bireyin yapmakta olduğu “tekrar tekrar düşünme eyleminin” bu tanımdan yola çıkılarak ruminatif bir eylem olduğu söylenebilir. Süreç modelinde birey yaptığı ruminatif eylemin farkına varmakta ve başkalarını affetme sürecine doğru yol

almaktadır. Bu nedenle ruminasyona yönelik farkındalığın artması, başkalarını affetme süreci bakımından önemli olduğu ifade edilebilir. Ayrıca Burnette vd., 2009; Lucas vd., 2010; Berry vd., 2005; Berry vd., 2001; Ysseldyk vd., 2007; McCullough vd., 2007; Suchday vd., 2006; Barber vd., 2005) tarafından yapılan araştırmalarda başkalarını affetme ile ruminasyon arasında ters yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yani bireylerin ruminasyon düzeyleri azaldıkça başkalarını affetme düzeyleri artmaktadır. Bu çalışmada da başkalarını affetme ile ruminasyon arasında ters yönde anlamlı ilişki bulunmuş ve başkalarını affetmenin ruminasyon tarafından olumsuz yönde yordandığı görülmüştür. Bu açıdan bakıldığında araştırma sonuçlarının literatürle uyum içinde olduğu söylenebilir.

Başkalarını affetmeyi yordayan diğer bir değişken beş faktör kişilik özelliklerinden biri olan dışadönüklüktür. Dışadönük bireyler genellikle girişken, sosyal, hayat dolu, aktif, iyimser, mutlu ve olumlu duygulara sahip kişilerdir. Olayların genellikle pozitif yanlarına odaklandıkları için stresi yaşamlarından uzak tutabilirler (McCrae ve Costa, 2003). Dışadönüklük kişilik özelliği literatürde çatışma çözme yaklaşımlarından duygusal ifade ve kendini açma (Çarman, 2015), sabır (Eliüşük, 2014), psikolojik iyi olma (Sarıcaoğlu ve Arslan, 2013), öz-anlayış (Özyeşil, 2011) yakın ilişkilerde doyum (Mallouf vd., 2009), olumlu mükemmeliyetçilik (Ulu, 2007) gibi değişkenlerle pozitif yönde; kaygı, depresyon (Kim, Kim, Cho, Kwon, Chang, Ryu, Shin ve Kim, 2016) ölüm riski (Fry ve Debats, 2009) gibi değişkenlerle negatif yönde anlamlı ilişkilere sahiptir. Yukarıda belirtilen özelliklere sahip olan dışadönüklüğün, yaşam doyumu, olumlu (Thompson vd., 2005), psikolojik iyi olma (Bono vd., 2008), fiziksel sağlık (Wilson vd., 2008), ruh sağlığı (Akin vd., 2012), empati (Macaskill, Maltby ve Day, 2002; McCullough vd., 1998; McCullough, Worthington ve Rachal, 1997), ahlaki değer (Sarıçam ve Biçer, 2015) gibi olumlu kabul edilen kavramlarla pozitif yönde; sağlık problemleri (Lawler-Row vd., 2011), travma sonrası stres bozukluğu (Witvliet vd., 2004), olumsuz duygu, öfke, oç alma, kaygı (Thompson vd., 2005), depresyon (Skoda, 2011; Thompson vd., 2005; Toussaint vd., 2008; Witvliet vd., 2004) gibi olumsuz kabul edilen kavramlarla negatif yönde ilişkili olan başkalarını affetme kavramını yordaması beklendik ancak önemli bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Ayrıca Ross vd., (2004), Brose, Rye, Lutz-Zois, Ross (2005) ve Unterrainer, Ladenhauf, Moazedi,

Wallner-Liebmann, Fink (2010) tarafından yapılan araştırmalarda başkalarını affetme ile dışadönüklük arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu çalışmada da başkalarını affetmenin beş faktör kişilik özelliklerinden dışadönüklük tarafından olumlu yönde yordandığı görülmektedir. Bu açıdan bakıldığında bu araştırma sonuçlarının literatürle uyum içinde olduğu söylenebilir.

Başkalarını affetmeyi yordayan diğer bir değişken beş faktör kişilik özelliklerinden biri olan yumuşak başlılıktır. Yumuşak başlı bireylerin merhametli, affedici, saygılı, güvenilir, nazik, alçak gönüllü, diğergâm (özgeci), yumuşak kalpli olma gibi çeşitli özellikleri olduğu görülmektedir. Bu boyuta sahip bireylerin çabuk kızan, güvenilmez, kaba, kötümser ve hırçın olmadıkları ve narsistlik eğilimleri göstermedikleri ifade edilmektedir (McCrae ve Costa, 2003; Somer, 1998). Yumuşak başlılık kişilik özelliği literatürde psikolojik iyi olma (Sarıcaoğlu ve Arslan, 2013), yakın ilişkilerde doyum (Mallouf vd., 2009), öz-anlayış (Özyeşil, 2011), iş başarısı (Gültekin, 2009), evlilik uyumu (Zoby, 2005) gibi değişkenlerle pozitif yönde; kaygı, depresyon (Kim, Kim, Cho, Kwon, Chang, Ryu, Shin ve Kim, 2016) ölüm riski (Fry ve Debats, 2009) gibi değişkenlerle negatif yönde anlamlı ilişkilere sahiptir. Hatırlanacağı üzere literatürde başkalarını affetme kavramı, yaşam doyumunu (Thompson vd., 2005), psikolojik iyi olma (Bono vd., 2008), ruh sağlığı (Akın vd., 2012), empati (Macaskill vd., 2002; McCullough vd. 1998; McCullough vd.,1997) gibi olumlu kabul edilen kavramlarla pozitif yönde; sağlık problemleri (Lawler-Row vd., 2011), olumsuz duygu, öfke, oç alma, kaygı (Thompson vd., 2005), depresyon (Skoda, 2011; Thompson vd., 2005; Toussaint vd., 2008; Witvliet vd., 2004) gibi olumsuz kabul edilen kavramlarla negatif yönde ilişkilidir. Bu perspektiften bakıldığında yumuşak başlılık kişilik özelliğinin başkalarını affetmeyi yordaması beklendik ancak önemli bir sonuç olarak görülebilir. Nitekim McCrae ve Costa (2003) yumuşak başlılık kişilik özelliğini açıklarken bu kişilik özelliğine sahip bireylerin merhametli ve affedici bireyler olduğunu ifade etmiş ve bu araştırmanın sonuçlarıyla paralellik gösteren açıklamalarda bulunmuştur. Ayrıca Koutsos vd., (2008), Neto (2007), Brose (2005), Leach ve Lark (2004), Ashton, Paunonen, Helmes ve Jackson (1998), Malinovic, Fink, Lewis, Unterrainer (2016) tarafından yapılan araştırmalarda başkalarını affetme ile yumuşak başlılık arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Başka bir ifadeyle yumuşak başlılık düzeyi

artıkça başkalarını affetme düzeyi artmaktadır. Bu çalışmada da başkalarını affetme ile yumuşak başlılık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki ve ayrıca başkalarını affetmenin beş faktör kişilik özelliklerinden yumuşak başlılık tarafından olumlu yönde yordandığı görülmüştür. Bu açıdan bakıldığında bu araştırma sonuçlarının literatürle uyum içinde olduğu söylenebilir.

Başkalarını affetmeyi yordayan diğer bir değişken beş faktör kişilik özelliklerinden biri olan sorumluluktur. Sorumluluk kişilik özelliğine sahip bireyler düzenli, disiplinli, tedbirli, planlı, mükemmeliyetçi olma gibi özelliklere sahiptir. Sorumluluk düzeyinden yüksek puan alan bireyler, rasyoneldir ve genellikle kendilerinin yeterli olduğunu düşünürler. Sorumluluk kişilik özelliğinin ilerletici ve ketleyici özellikleri bulunmaktadır. İlerletici yönü, başarı ihtiyacı ve çalışma kararlılığında; ketleyici yönü ise yüksek düzeyde titizlik ve tedbirli olmada kendisini göstermektedir. Özetle bu boyuttan yüksek puan alan bireyler çalışkan, dakik, iyi organize olmuş, hırslı ve azimlidir. Bu boyuttan düşük puan alan bireyler ise dikkatsiz, dağınık, amaçsız, ihmalkâr ve işten kaçma eğilimi gösteren kişilerdir (McCrae ve Costa, 2003; Somer, 1998). Sorumluluk kişilik özelliğiyle ilgili literatür incelendiğinde bu kişilik özelliğinin mükemmeliyetçilik (Costa ve McCrae, 1990; Ulu, 2007), çalışkanlık (Shephard ve Belicki, 2008) akademik başarı (Noftle ve Robins, 2007; Furnham vd., 2003; Chamorro-Premuzic ve Furnham, 2003), evlilik doyumu (Güngör, 2007), dindarlık (Unterrainer vd., 2010) gibi değişkenlerle pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu görülmektedir. Bu çalışmada ise sorumluluk boyutu ile başkalarını affetme arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Literatürde Neto (2007), Brose (2005), Ashton vd., (1998), Unterrainer vd., (2010), Ross vd., (2004), Walker ve Gorsuch (2002) tarafından yapılan çalışmalar bu araştırmanın sonucunu destekler nitelikte olup sorumluluk ile başkalarını affetme arasında anlamlı ilişki bulamamıştır. Bu araştırmanın bir diğer sonucunda ise sorumluluk kişilik özelliği öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve diğer kişilik özellikleriyle birlikte hiyerarşik doğrusal çoklu regresyon analizine girdiğinde başkalarını affetmeyi olumsuz yönde yordamıştır. Bu sonuç literatür ile uyumlu değildir. Literatürde yukarıda da ifade edilen çalışmalarda olduğu gibi sorumluluk ile başkalarını affetme arasında anlamlı bir ilişki bulunmamış ve sorumluluğun başkalarını affetmeyi yordaması sözkonusu olmamıştır. Bu durumu açıklamak adına

literatürde Ross vd., (2004) tarafından yapılan çalışma incelenmiştir. Ross vd., (2004) tarafından yapılan çalışmada sorumluluk kişilik özelliğinin bir alt boyutu olan tertip/düzen boyutu ile başkalarını affetme arasında ters yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Başka bir ifadeyle tertip/düzen arttıkça başkalarını affetme azalmıştır. Ayrıca Somer, Korkmaz ve Tatar'ın (2002) yaptığı bir başka çalışmada sorumluluk kişilik özelliğine sahip bireylerin kurallara bağlı ve düzenliliğe önem veren bireyler olduğu ifade edilmiştir. McCrae ve Costa (2003) da sorumluluk kişilik özelliğine sahip bireylerin düzenli, disiplinli, planlı, mükemmeliyetçi olduklarını belirtmiştir. Bu çalışmalardan hareketle, beş faktör kişilik özelliklerinden sorumluluk boyutundaki bireylerin düzenli, kurallara bağlı, disiplinli ve mükemmeliyetçi olmalarının başkaları tarafından kendilerine yönelik yapılan bir hatayı affetmelerini engellediği düşünülebilir. Tüm bu açıklamalara karşın sorumluluk kişilik özelliğinin başkalarını affetmeyi olumsuz yönde yordamasının farklı örneklem gruplarıyla tekrardan incelenmesi makul görünmektedir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılabilecek genel sonuçlara yer verilmiş ve bu sonuçlara dayalı olarak önerilerde bulunulmuştur.

6.1. Sonuçlar

1-Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin kendini ve başkalarını affetme puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır.

2-Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinde öz-anlayış ve beş faktör kişilik özelliklerinden dışadönüklüğün, kendini affetmenin anlamlı yordayıcıları olduğu görülürken yordayıcı değişkenlerin her ikisinin de kendini affetmeyi olumlu yönde yordadığı tespit edilmiştir. Kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon, duygusal dengesizlik, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk kişilik özelliklerinin kendini affetmeyi yordamadıkları bulunmuştur.

3-Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinde öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve beş faktör kişilik özelliklerinden dışadönüklük, yumuşak başlılık ve sorumluluğun başkalarını affetmenin anlamlı yordayıcıları olduğu görülmektedir. Yordayıcı değişkenlerden öz-anlayış, dışadönüklük ve yumuşak başlılık başkalarını affetmeyi olumlu yönde yordarken, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve sorumluluk başkalarını affetmeyi olumsuz yönde yordamaktadır. Beş faktör kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik ve deneyime açıklığın başkalarını affetmeyi yordamadıkları bulunmuştur.

6.2. Öneriler

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgulara ilişkin öneriler iki ayrı grup şeklinde sunulmuştur. Birinci grupta araştırma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda alan uygulayıcılarına yönelik öneriler, ikinci grupta ise gelecekte

benzer konularla ilgili araştırma yapacak olan araştırmacılar için öneriler yer almaktadır.

Araştırma bulgularına dayalı olarak alan uygulayıcılarına yönelik şu önerilerde bulunulabilir.

1-Bireysel ve grupla psikolojik danışma hizmetleri sunan uzmanlar, yaptığı çeşitli hatalar nedeniyle kendisine yönelik olumsuz duygu, düşünce ve davranış sergileyen ve kendilerini affedemeyen danışanlarla veya başka biri tarafından incitildiği için o bireye yönelik olumsuz duygu düşünce ve davranış sergileyen ve başkalarını affedemeyen danışanlarla karşılaşabilmektedir. Bu araştırmadaki kendini ve başkalarını affetmenin öz-anlayış tarafından olumlu yönde yordandığı bulgusundan yola çıkılarak, bu bireylere yönelik yürütülecek bireysel ve grupla psikolojik danışma uygulamalarında danışanların öz-anlayış düzeylerini artırma konusunda danışanlara destek sunulabilir.

2-Bireysel ve grupla psikolojik danışma hizmetlerine katılan bazı danışanların ısrarla içinde bulunduğu olumsuz durumu düşünmeleri ancak çözüm için harekete geçmede sıkıntılar yaşadıkları başka bir ifadeyle ruminatif eylemlerde buldukları gözlenebilmektedir. Bu araştırmadaki başkalarını affetmenin kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon tarafından olumsuz yönde yordandığı bulgusundan yola çıkılarak, bu bireylere yönelik yürütülecek bireysel ve grupla psikolojik danışma uygulamalarında danışanların ruminatif eylemlerinin farkına varabilmelerine ve ruminasyon düzeylerini azaltabilmelerine yönelik terapötik ortamlar oluşturulabilir.

3-Araştırma sonucunda kendini ve başkalarını affetme sürecini bireyin sahip olduğu kişilik özelliklerinin etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Dışadönüklük kişilik özelliği hem kendini hem de başkalarını affetmeyi olumlu yönde anlamlı düzeyde yordamıştır. Ayrıca yumuşak başlılık kişilik özelliği başkalarını affetmenin anlamlı bir yordayıcısı olmuştur. McCrae ve Costa'ya (2003) göre dışadönük bireyler genellikle hayat dolu, aktif, girişken, iyimser, mutlu ve olumlu duygulara sahip olma; yumuşak başlı kişiler merhametli, affedici, nazik, güvenilir, alçak gönüllü, diğergâm (özgeci), yumuşak kalpli olma gibi özellikleri içermektedir. Bu sonuç ve bilgilerden yola çıkarak, üniversite öğrencilerine kendini ve başkalarını affetmeye yönelik psikoeğitim programları tasarlanırken kendi kişilik özelliklerinin farkına varabilmelerine olanak sağlayacak etkinlik ve modüllere yer verilmesi önerilebilir.

Benzer konularla ilgili araştırma yapacak olan araştırmacılar için şu önerilerde bulunulabilir.

1- Bu çalışmanın örneklemini sadece Türkiye Cumhuriyeti'nde yer alan Pamukkale Üniversitesi'nin eğitim, mühendislik ve iktisadi idari bilimler fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Bu çalışmanın farklı ülkelerde yer alan üniversite öğrencilerini de içine katarak daha geniş bir öğrenci grubuyla tekrarlanmasının sonuçların genellenebilme olasılığını arttıracacağı ve varsa kültürel farklılıklardan etkilenip etkilenmediğini öğrenmemizi sağlayacağı düşünülmektedir. Bu anlamda yapılacak bir çalışma yararlı olabilir.

2- Araştırma kapsamında elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerinde öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve kişilik özelliklerinin kendini ve başkalarını affetmeyi yordayıp yordamadığını göstermiştir. Bu değişkenlerin üniversite öğrencilerinde gelişimsel olarak ne gibi farklılaşmalar göstereceği, boylamsal bir araştırma yoluyla incelenebilir.

3- Araştırma kapsamında elde edilen bulgular, ölçek aracılığıyla elde edilmiş, dolaylı bir gözlemi yansıtmaktadır. Nitel bir yöntem kullanılarak, üniversite öğrencilerinin affetme, öz-anlayış, ruminasyon ve kişilik özelliklerine yönelik algılarının ne olduğu öğrenilebilir ve buradan yola çıkarak üniversite öğrencileri için daha derinlemesine bir profil oluşturulabilir.

4-Kendine ve başkalarına yönelik affetme literatürde yaşam doyumu, psikolojik iyi olma, ruh sağlığı, empati gibi olumlu kabul edilen kavramlarla pozitif yönde; sağlık problemleri, olumsuz duygu, öfke, öç alma, kaygı, depresyon gibi olumsuz kabul edilen kavramlarla negatif yönde ilişkilidir. Kendini ve başkalarını affetmeyle ilgili geçmiş araştırmalarda affetmeyi arttırıcı deneysel çalışmalara pek rastlanmamaktadır. Oysa affetmeyi arttırmak birçok olumlu duyguya kapı açıp, birçok olumsuz duyguyu azaltmayı mümkün kılabilir. Buradan hareketle kendini ve başkalarını affetmeyi arttırıcı deneysel bir çalışmanın yapılması önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Abela, J. R., Vanderbilt, E. ve Rochon, A. (2004). A test of the integration of the response styles and social support theories of depression in third and seventh grade children. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 653-674.
- Adler, A. (2005). *Bireysel psikoloji*. (Çev. A. Kılıçlıoğlu). İstanbul: Say Yayınları.
- Adıgüzel, G. (2012). *Üniversite öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin empatik eğilim, duyguları ifade etme ve öz-anlayış açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Al-Mabuk, R. H., Enright, R. D. ve Cardis, P. A. (1995). Forgiveness education with parentally love-deprived late adolescents. *Journal of Moral Education*, 24(4), 427-444.
- Allemand, M., Steiner, M. ve Hill, P. L. (2013). Effects of a forgiveness intervention for older adults. *Journal of Counseling Psychology*, 60(2), 279.
- Alp, Z. (2012). *Çalışanların ve emeklilerin sosyal istenirlik ve öz-duyarlık açısından karşılaştırılması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Alp, D. ve Ercan, L. (2011). Öğretmenlerin yıldırımaya maruz kalma ile affetme düzeylerinin incelenmesi. *XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı*, 3-5 Ekim 2011, Ege Üniversitesi, İzmir.
- 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.
- Altıntaş, E. ve Gültekin, M. (2004). *Psikolojik danışma kuramları*. Bursa: Alfa Aktüel Yayınları.
- Akın, A. (2009). *Akılcı duygusal davranışçı terapi (SDDT) odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma öz-duyarlık üzerindeki etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

- Akın, A. ve Çetin, B. (2007). The depression anxiety and stress scale (DASS): The study of validity and reliability. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 7(1).
- 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.
- Arkar, H. (2005). Cloniger'in psikobiyolojik kişilik kuramı. *Türk Psikoloji Bülteni*, 36, 82-94.
- Ashton, M. C., Paunonen, S. V., Helmes, E., ve Jackson, D. N. (1998). Kin altruism, reciprocal altruism, and the big five personality factors. *Evolution and Human Behavior*, 19(4), 243-255.
- Asıcı, E. ve Karaca, R. (2014). Öğretmen adaylarında affetme özelliği ve özduyarlılık. *The Journal Of Academic Social Science Studies*, 27, 489-505.
- 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, A. (1999). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Ayten, A. (2009). Affedicilik ve din: Affetme eğilimi ve dindarlıkla ilişkisi üzerine ampirik bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 37(2), 111-128.
- Bacanlı, H., İlhan, T. ve Aslan, S. (2009). Beş faktör kuramına dayalı bir kişilik ölçeğinin geliştirilmesi: Sıfatlara dayalı kişilik testi (SDKT). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 261-279.
- Barber, L., Maltby, J. ve Macaskill, A. (2005). Angry memories and thoughts of revenge: The relationship between forgiveness and anger rumination. *Personality and Individual Differences*, 39(2), 253-262.
- Barbetta, F. (2002). An exploration of the relationship between empathy, forgiving others and self-forgiveness. *Dissertation Abstracts International*, 64(1).
- Baskin, T. W. ve Enright, R. D. (2004). Intervention studies on forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Counseling and Development: JCD*, 82(1), 79-90.

- Bauer, L., Duffy, J., Fountain, E., Halling, S., Holzer, M., Jones, E., Leifer, M. ve Rowe, J. O. (1992). Exploring self-forgiveness. *Journal of Religion and Health*, 31(2), 149-160.
- Baumeister, R. F., Exline, J. J. ve Sommer, K. L. (1998). The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. In E. L. Worthington (Eds.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives*. Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Berecz, J. M. (2001). All that glitters is not gold: Bad forgiveness in counseling and preaching. *Pastoral Psychology*, 49(4), 253-275.
- Berry, J. W., Worthington, E. L., Parrott, L., O'Connor, L. E. ve Wade, N. G. (2001). Dispositional forgivingness: Development and construct validity of the Transgression Narrative Test of Forgivingness (TNTF). *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(10), 1277-1290.
- Berry, J. W., Worthington, E. L., O'Connor, L. E., Parrott, L. ve Wade, N. G. (2005). Forgivingness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of personality*, 73(1), 183-226.
- Blickle, G. (1996). Personality traits, learning strategies, and performance. *European Journal of Personality*, 10(5), 337-352.
- Block, J. (1995). A contrarian view of the five-factor approach to personality description. *Psychological Bulletin*, 117(2), 187.
- Bono, G. ve McCullough, M. E. (2006). Positive responses to benefit and harm: Bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(2), 147-158.
- Bono, G., McCullough, M. E. ve Root, L. M. (2008). Forgiveness, feeling connected to others, and well-being: Two longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(2), 182-195.
- Brinker, J. K. ve Dozois, D. J. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of Clinical Psychology*, 65(1), 1-19.
- Brose, L. A., Rye, M. S., Lutz-Zois, C. ve Ross, S. R. (2005). Forgiveness and personality traits. *Personality and Individual Differences*, 39(1), 35-46.

- 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.
- Bugay, A. (2010). *Investigation of social-cognitive, emotional and behavioral variables as predictors of self-forgiveness*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bugay, A. (2014). Measuring the differences in pairs' marital forgiveness scores: Construct validity and links with relationship satisfaction. *Psychological Reports*, 114(2), 479-490.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2010). A Turkish version of Heartland Forgiveness Scale. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2011). Hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetmeyi yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 8-15.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2012). Affetme artırılabilir mi? Affetmeyi geliştirme grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 96-106.
- Bugay, A. ve Mullet, E. (2013). Conceptualizing forgiveness, granting forgiveness, and seeking forgiveness: a Turkish-French comparison. *Review of European Studies*, 5(5), 187.
- Burger, J.M. (2006). *Kişilik*. Sarıoğlu, İ. D. E (Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burnette, J. L., Davis, D. E., Green, J. D., Worthington, E. L. ve Bradfield, E. (2009). Insecure attachment and depressive symptoms: The mediating role of rumination, empathy and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 46, 276-280.
- Busato, V. V., Prins, F. J., Elshout, J. J. ve Hamaker, C. (2000). Intellectual ability, learning style, personality, achievement motivation and academic success of psychology students in higher education. *Personality and Individual Differences*, 29(6), 1057-1068.
- Bushman, B. J. (2002). Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(6), 724-731.

- Chamorro-Premuzic, T. ve Furnham, A. (2003). Personality predicts academic performance: Evidence from two longitudinal university samples. *Journal of Research in Personality*, 37(4), 319-338.
- Cho-rong, L., Toussaint, L. ve Myoung-ho, H. (13-16 Mart 2009). *The mediating role of rumination in the association between forgiveness and depression in South Koreans: A study of cultural generalizability*. 2nd Global Conference, Salzburg, Austria.
- Cihan-Güngör, H. (2007). *Evlilik Uyumunu Açıklamaya Yönelik Bir Model Geliştirme*. Yayımlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Cloninger, C. R. (1987). A systematic method for clinical description and classification of personality variants. *Archives of General Psychiatry*, 44, 573-588.
- Coates, D. (1996). *The correlations of forgiveness of self forgiveness of others, and hostility, depression, anxiety, self-esteem, life-adaptation, and religiosity among female victims of domestic violence*. Unpublished doctoral dissertation, California School of Professional Psychology, Fresno.
- Conway, D.G. (2007). *The role of internal resources in academic achievement: Exploring the meaning of self-compassion in the adaptive functioning of low-income college students*. Unpublished doctoral thesis, University of Pittsburgh, Pennsylvania.
- Conway, M., Csank, P. A., Holm, S. L. ve Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of Personality Assessment*, 75(3), 404-425.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. Ergene, T. (Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Costa, P. T. ve McCrae, R. R. (1990). Personality disorders and the five-factor model of personality. *Journal of Personality Disorders*, 4(4), 362-371.
- Costa, P. T. ve McCrae, R. R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences*, 13(6), 653-665.

- Costa, P. T., McCrae, R. R., ve Dye, D. A. (1991). Facet scales for agreeableness and conscientiousness: A revision of the NEO Personality Inventory. *Personality and Individual Differences*, 12(9), 887-898.
- Cox, B. J., Enns, M. W. ve Taylor, S. (2001). The effect of rumination as a mediator of elevated anxiety sensitivity in major depression. *Cognitive Therapy and Research*, 25(5), 525-534.
- Coyle, C. T. ve Enright, R. D. (1997). Forgiveness intervention with post abortion men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65(6), 1042.
- Cribb, G., Moulds, M. L. ve Carter, S. (2006). Rumination and experiential avoidance in depression. *Behaviour Change*, 23(3), 165-176.
- Cüceloğlu, D. (2004). *Yeniden İnsan İnsana* (32. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çamlıbel, İ. A. (2012). *Çocukların gelişim süreci ve televizyonun etkileri*. Yayınlanmamış uzmanlık tezi, Radyo Televizyon Üst Kurulu, Ankara.
- Çarman, K. (2015). *Kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarının, psikolojik sağlamlık ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Çetin, B., Akın, A. ve Gündüz, H. B. (2008). The relationships between self-compassion, motivation, and burnout: A structural equation modeling. In *ICES08 International Conference on Educational Sciences* (pp. 23-25).
- Davis, D. E., Worthington, E. L., Hook, J. N., ve Hill, P. C. (2013). Research on religion/spirituality and forgiveness: A meta-analytic review. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(4), 233.
- Davis, R. N. ve Nolen-Hoeksema, S. (2000). Cognitive inflexibility among ruminators and non-ruminators. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 699-711.
- De Raad, B. ve Schouwenburg, H. C. (1996). Personality in learning and education: A review. *European Journal of Personality*, 10(5), 303-336.
- Deniz, M. E. (2012). *Erken Çocukluk Döneminde Gelişim* (4. Baskı). Ankara: Maya Akademi Yayınevi.
- Deniz, M., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151-1160.

- Deniz, M. E., ve Sümer, A. S. (2010). The evaluation of depression, anxiety and stress in university students with different self-compassion levels. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 115.
- Digman, J. M. (1997). Higher-order factors of the Big Five. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1246.
- Dwiwardani, C., Hill, P. C., Bollinger, R. A., Marks, L. E., Steele, J. R., Doolin, H. N. ve Davis, D. E. (2014). Virtues develop from a secure base: Attachment and resilience as predictors of humility, gratitude, and forgiveness. *Journal of Psychology and Theology*, 42, 83-90.
- Eliüşük, A. (2014). *Sabır eğiliminin öz-belirleme öz-anlayış ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness Is A Choice: A Step-by-Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope*. American Psychological Association.
- Enright, R. D. ve Coyle, C. T. (1998). Researching the process model of forgiveness within psychological interventions. In E. L. Worthington (Eds.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives*. Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Enright, R. D. ve Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington: American Psychological Association.
- Enright, R. D., Santos, M. J. ve Al-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forgiver. *Journal of Adolescence*, 12(1), 95-110.
- Enright, R. D. ve The Human Development Study Group (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126.
- Erden, M. ve Akman, Y. (2002). *Gelişim ve öğrenme* (11. Baskı). Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Ermumcu, E. (2014). *Evli çiftlerde bağışlama sürecinin bağlanma, stresle başa çıkma, empati ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Exline, J. J., Worthington, E. L., Hill, P. ve McCullough, M. E. (2003). Forgiveness and justice: A research agenda for social and personality psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 7(4), 337-348.
- Feist, J. ve Feist, G. J. (2008). *Theories of personality* (7. Edition). New York: McGraw Hill.
- Feldman, R. S. (2011). *Understanding psychology* (11. Edition). New York: McGraw Hill.
- Fisher, M. L. ve Exline, J. J. (2006). Self-forgiveness versus excusing: The roles of remorse, effort, and acceptance of responsibility. *Self and Identity*, 5(2), 127-146.
- Fitzgibbons, R. P. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 23(4), 629.
- Fitzgibbons, R. (1998). Anger and the healing power of forgiveness: A psychiatrist's view. In R. Enright ve J. North (Eds), *Exploring Forgiveness* (pp. 63-74). Madison: University of Wisconsin.
- Fry, P. S. ve Debats, D. L. (2009). Perfectionism and the five-factor personality traits as predictors of mortality in older adults. *Journal of Health Psychology*, 14(4), 513-524.
- Furnham, A., Chamorro-Premuzic, T. ve McDougall, F. (2003). Personality, cognitive ability, and beliefs about intelligence as predictors of academic performance. *Learning and Individual Differences*, 14(1), 47-64.
- Garcia, J. L. (1995). Freud's psychosexual stage conception: A developmental metaphor for counselors. *Journal of Counselling and Development*, 73(5), 498-502.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.
- Gençtan, E. (2008). *Psikanaliz ve sonrası* (13. Basım). İstanbul: Metis Yayınları.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Hove: Routledge.

- Gilbert, P., Baldwin, M. W., Irons, C., Baccus, J. R. ve Palmer, M. (2006). Self-criticism and self-warmth: An imagery study exploring their relation to depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(2), 183-200.
- Gilbert, P. ve Irons, C. (2004). A pilot exploration of the use of compassionate images in a group of self-critical people. *Memory*, 12, 507-516.
- Gilbert, P. ve Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13(6), 353-379.
- Girgin, M. (2004). *Özel anaokuluna devam eden 4-6 yaş çocuklarının cinsel kimlik gelişimlerini etkileyen bazı değişkenlerin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gordon, K. C., Baucom, D. H. ve Snyder, D. K. (2000). The use of forgiveness in marital therapy. *Forgiveness: Theory, Research and Practice*, 203-227.
- Goldberg, L. R. (1992). The development of markers for the Big-Five Factor Structure. *Psychological Assessment*, (4)1, 26-42.
- Grassia, M. ve Gibb, B. E. (2008). Rumination and prospective changes in depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(9), 931.
- Greenberg, S. T., Shepard, S. J., Chuick, C. D. ve Cochran, S. V. (2009). Clinical and personality features of depressed college males: An exploratory investigation. *International Journal of Men's Health*, 8(2), 169.
- Gull, M. (2013). Manifestation of forgiveness, subjective well-being and quality of life. *Journal of Behavioural Sciences*, 23(2), 17.
- Gültekin, E. (2009). *Polislerin temel kişilik özelliklerinin iş başarısı üzerine etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hall, J. H. ve Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621.
- Hall, J. H. ve Fincham, F. D. (2008). The temporal course of self-forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(2), 174.
- Hargrave, T. D. ve Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23(1), 41-62.

- Heaven, P. C., Da Silva, T., Carey, C. ve Holen, J. (2004). Loving styles: Relationships with personality and attachment styles. *European Journal of Personality, 18*(2), 103-113.
- Heath, A. C. (1994). Testing a model for the genetic structure of personality: A comparison of the personality systems of Cloninger and Eysenck. *Journal Of Personality and Social Psychology, 66*, 762-775.
- Hilt, L. M., Cha, C. B. ve Nolen-Hoeksema, S. (2008). Nonsuicidal self-injury in young adolescent girls: Moderators of the distress-function relationship. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 76*(1), 63.
- Hirsch, J. K., Webb, J. R. ve Jeglic, E. L. (2012). Forgiveness as a moderator of the association between anger expression and suicidal behaviour. *Mental Health, Religion & Culture, 15*(3), 279-300.
- Hjelle, L. A. ve Ziegler D. J. (1992). *Personality theories*. New York: McGraw Hill.
- Hogan, R., Hogan, J. ve Roberts, B. W. (1996). Personality measurement and employment decisions: Questions and answers. *American Psychologist, 51*(5), 469.
- Holmgren, M. R. (1998). Self-forgiveness and responsible moral agency. *The Journal of Value Inquiry, 32*(1), 75-91.
- Ingersoll-Dayton, B. ve Krause, N. (2005). Self-Forgiveness a component of mental health in later life. *Research on Aging, 27*(3), 267-289.
- İnanç, B. Y., Bilgin, M. ve Atıcı, M. K. (2012). *Gelişim psikolojisi* (8. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- İnanç, B. Y. ve Yerlikaya, E. E. (2012). *Kişilik kuramları* (4. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- İskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality, 37*(5), 711-720.
- Jacinto, G. A. (2007). *Caregivers negotiating self-forgiveness after the death of carereceivers diagnosed with alzheimer's disease*. Dissertation Abstracts International, 68(5), 1-14.
- Jenkins-Guarnieri, M. A., Wright, S. L. ve Hudiburgh, L. M. (2012). The relationships among attachment style, personality traits, interpersonal

- competency, and Facebook use. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 33(6), 294-301.
- Jordan, J. V. (1989). *Relational development: Therapeutic implications of empathy and shame*. Work in Progress, No. 39. Wellesley, MA: Stone Center Working Paper Series.
- Karremens, J. C. ve Smith, P. K. (2010). Having the power to forgive: When the experience of power increases interpersonal forgiveness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(8), 1010-1023.
- Kim, S. E., Kim, H. N., Cho, J., Kwon, M. J., Chang Y., Ryu S., Shin, H. ve Kim, H. L. (2016). Direct and indirect effects of five factor personality and gender on depressive symptoms mediated by perceived stress. *Plos One Journal*, 11(4): e0154140. doi:10.1371/journal.pone.0154140
- Kirkpatrick, K.L. (2005). *Enhancing self-compassion using a gestalt two-chair intervention*. Unpublished doctoral thesis, University of Texas, Austin.
- Konstam, V., Holmes, W. ve Levine, B. (2003). Empathy, selfism and coping as elements of the psychology. *Counseling and Values*, 47, 173-183.
- Koutsos, P., Wertheim, E. H. ve Kornblum, J. (2008). Paths to interpersonal forgiveness: The roles of personality, disposition to forgive and contextual factors in predicting forgiveness following a specific offence. *Personality and Individual Differences*, 44(2), 337-348.
- Köknel, Ö. (1997). *Kaygıdan mutluluğa kişilik* (14. Baskı). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kuzu, S. (2011). *Öğretmen adaylarının kaynaştırma eğitime yönelik tutumları ve öz duyarlık düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Lawler-Row, K. A., Hyatt-Edwards, L., Wuensch, K. L. ve Karremans, J. C. (2011). Forgiveness and health: The role of attachment. *Personal Relationships*, 18(2), 170-183.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-22.
- Leach, M. M. ve Lark, R. (2004). Does spirituality add to personality in the study of trait forgiveness? *Personality and Individual Differences*, 37(1), 147-156.

- Leon, C. R. (2008). *Factors Associated with Forgiveness in Intimate Relationships and the Impact of Hope-focused Marriage Therapy*. ProQuest Dissertations and Theses. grandworks.umi.com/33/38/3338090.html
- Lucas, T., Young, J. D., Zhdanova, L. ve Alexander, S. (2010). Self and other justice beliefs, impulsivity, rumination, and forgiveness: Justice beliefs can both prevent and promote forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 49, 851-856.
- Lyubomirsky, S., Caldwell, N. D. ve Nolen-Hoeksema, S. (1998). Effects of ruminative and distracting responses to depressed mood on retrieval of autobiographical memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 166-177.
- Lyubomirsky, S. ve Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 339.
- Lyubomirsky, S. ve Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 176.
- Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D. ve Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1041.
- Macaskill, A., Maltby, J. ve Day, L. (2002). Forgiveness of self and others and emotional empathy. *The Journal of Social Psychology*, 142(5), 663-665.
- Malcolm, W. M. ve Greenberg, L. S. (2000). Forgiveness as a process of change in individual psychotherapy. In M. E. McCullough, K. I. Pargament ve C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice*. New York: Guilford Press.
- Malinovic, A., Fink, A., Lewis, A. J. ve Unterrainer, H. F. (2016). Dimensions of religious/spiritual well-being in relation to personality and stress coping: Initial results from Bosnian young adults. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 18(1), 43-54.
- Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Schutte, N. S., Bhullar, N. ve Rooke, S. E. (2010). The five-factor model of personality and relationship satisfaction of

- intimate partners: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 44(1), 124-127.
- Maltby, J., Macaskill, A. ve Day, L. (2001). Failure to forgive self and others: A replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability and general health. *Personality and Individual Differences*, 30(5), 881-885.
- Marsh, H. W. ve Hocevar, D. (1988). A new, more powerful approach to multitrait-multimethod analyses: Application of second-order confirmatory factor analysis. *Journal of Applied Psychology*, 73(1), 107.
- Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7(4), 291.
- Martin, L. L., Shrira, I. ve Startup, H.M. (2004) Rumination as a function of goal progress, stop rules, and cerebral lateralization. In Papageorgio C, Wells A (Eds.), *Depressive rumination nature, theory and treatment*. West Sussex: John Wiley and Sons Ltd.
- Martin, L. L. ve Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In: R.S. Wyer (Eds.), *Advances in social cognition*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostrand.
- Matthews, G. ve Wells A. (2004). Rumination, depression and metacognition: The S-REF Model. In Papageorgio C, Wells A. (Eds.), *Depressive rumination nature, theory and treatment*. West Sussex: John Wiley and Sons Ltd.
- Mauger, P. A., Perry, J. E., Freeman, T., Grove, D. C., McBride, A. G. ve McKinney, K. E. (1992). The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity*, 11(2), 170-180.
- McAdams, D. P. (1995). What do we know when we know a person? *Journal of Personality*, 63(3), 365-396.
- McCann, R. A. (2009). *The relationships between self-conscious emotions, perfectionism, and the forgiveness of the self and others*. Unpublished doctoral thesis, Seattle Pacific University, Seattle.
- McCrae, R. R. ve Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood: A Five-Factor theory perspective*. New York: Guilford Press.

- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*(1), 43.
- McCullough, M. E. (2008). *Beyond revenge: The evolution of the forgiveness instinct*. West Sussex: John Wiley and Sons Ltd.
- McCullough, M. E., Bono, G. ve Root, L. M. (2007). Rumination, emotion, and forgiveness: Three longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(3), 490.
- McCullough, M. E., Kurzban, R. ve Tabak, B. A. (2013). Cognitive systems for revenge and forgiveness. *Behavioral and Brain Sciences, 36*(1), 1-15.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I. ve Thoresen, C. E. (2000). The psychology of forgiveness: History, conceptual issues and overview. In M. E. McCullough, K. I. Pargament ve C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: theory, research and practice*. New York: Guilford Press.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Brown, S. W. ve Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*(6), 1586.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L. ve Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(2), 321.
- Menahem, S. ve Love, M. (2013). Forgiveness in psychotherapy: The key to healing. *Journal of Clinical Psychology, 69*(8), 829-835.
- Miceli, M. ve Castelfranchi, C. (2011). Forgiveness: A cognitive-motivational anatomy. *Journal for the Theory of Social Behaviour, 41*(3), 260-290.
- Miller, A. J. ve Worthington, E. L. (2010). Sex differences in forgiveness and mental health in recently married couples. *The Journal of Positive Psychology, 5*(1), 12-23.
- Miller, A. J., Worthington, E. L. ve McDaniel, M. A. (2008). Gender and forgiveness: A meta-analytic review and research agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology, 27*(8), 843-876.

- Mistler, B. A. (2010). *Forgiveness, perfectionism, and the role of self-compassion*. Unpublished doctoral thesis, University of Florida, Gainesville.
- Modica, C. A. (2012). *Angry rumination, empathy, and dispositional forgiveness: The moderating role of gender role orientation*. Unpublished doctoral thesis, Ball State University, Muncie.
- Morgan, C. T. (1977). *A brief introduction to psychology*. New York: McGraw Hill.
- Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. ve Dejjitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.
- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K. ve Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267-285.
- Neff, K. D. ve Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176.
- Neff, K. D., Rude, S. S. ve Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- Neto, F. (2007). Forgiveness, personality and gratitude. *Personality and Individual Differences*, 43(8), 2313-2323.
- Neto, F. ve Mullet, E. (2004). Personality, self-esteem, and self-construal as correlates of forgivingness. *European Journal of Personality*, 18(1), 15-30.

- Neziroğlu, G. (2010). *Ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve problem çözmeye becerileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Noftle, E. E. ve Robins, R. W. (2007). Personality predictors of academic outcomes: Big five correlates of GPA and SAT scores. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(1), 116.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101(2), 259.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569.
- Nolen-Hoeksema, S. (2004). Gender differences in risk factors and consequences for alcohol use and problems. *Clinical Psychology Review*, 24(8), 981-1010.
- Nolen-Hoeksema, S. ve Davis, C. G. (1999). "Thanks for sharing that": Ruminators and their social support networks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(4), 801.
- Nolen-Hoeksema, S. ve Harrell, Z. A. (2002). Rumination, depression, and alcohol use: Tests of gender differences. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 16(4), 391-403.
- Nolen-Hoeksema, S. ve Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 115.
- Ogden, T. (1990). On Potential Space. In P. L. Giovacchini (Eds.), *Tactics and techniques in psychoanalytic therapy. III: The implications of Winnicott's contributions*. New York: Aronson.
- Öveç, Ü. (2007). *Öz duyarlık ile öz bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Özdemir, L. K. ve Acarkan, İ. (2010). *Çocuklarda mizaç farklılıkları ve kişilik gelişimi*. İstanbul: Lika Yayınları.

- Öztürk, M. O. (2004). *Ruh sağlığı ve bozuklukları* (10. Baskı). Ankara: Feryal Matbaa.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Paleari, F. G., Regalia, C. ve Fincham, F. (2005). Marital quality, forgiveness, empathy, and rumination: A longitudinal analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(3), 368-378.
- Pang, H. H. P. (2008). *Big five personality traits and parental involvement: contributing as predictors of academic performance in high school and college*. Unpublished doctoral thesis, Alliant International University California School of Professional Psychology, California.
- Papageorgiou, C. ve Wells, A. (2001). Metacognitive beliefs about rumination in recurrent major depression. *Cognitive and Behavioral Practice*, 8(2), 160-164.
- Papageorgiou, C. ve Wells, A. (2004). Nature, functions, and beliefs about depressive rumination. In C. Papageorgiou ve A. Wells (Eds.), *Depressive rumination: Nature, theory, treatment* (p. 1-20). Chichester, UK: Wiley.
- Peabody, D. ve Goldberg, L. R. (1989). Some determinants of factor structures from personality-trait descriptors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(3), 552-567.
- Ranganadhan, A. R. ve Todorov, N. (2010). Personality and self-forgiveness: The roles of shame, guilt, empathy and conciliatory behavior. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(1), 1-22
- Rendon, K. P. (2006). *Understanding alcohol use in college students: a study of mindfulness, self-compassion, and psychological symptoms*. Unpublished doctoral thesis, The University of Texas, Austin.
- Riek, B. M. (2010). Transgressions, guilt, and forgiveness: A model of seeking forgiveness. *Journal of Psychology and Theology*, 38(4), 246-254.
- Rogers, C. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.

- Ross, S. R., Hertenstein, M. J. ve Wrobel, T. A. (2007). Maladaptive correlates of the failure to forgive self and others: Further evidence for a two-component model of forgiveness. *Journal of Personality Assessment*, 88(2), 158-167.
- Ross, S. R., Kendall, A. C., Matters, K. G., Wrobel, T. A. ve Rye, M. S. (2004). A personological examination of self-and other-forgiveness in the five factor model. *Journal of Personality Assessment*, 82(2), 207-214.
- Rusting, C. L. ve Nolen-Hoeksema, S. (1998). Regulating responses to anger: effects of rumination and distraction on angry mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 790-803.
- Salovey, P. ve Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Sarıcaoğlu, H. ve Arslan, C. (2013). An investigation into psychological well-being levels of higher education students with respect to personality traits and self-compassion. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 13(4), 2097-2104.
- Sarıcaoğlu, H. ve Arslan, C. (2015). Bilinçli öz-Anlayış programının üniversite öğrencilerinin öz-anlayışına etkisi. *XIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı*, 7-9 Ekim 2015, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Sarıçam, H. ve Biçer, B. (2015). Affedicilik üzerinde ahlaki değer ve öz-anlayışın açıklayıcı rolü. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(1), 109-122.
- Sayın, A. ve Arslan, S. (2005). Duygudurum bozuklukları ile huy, karakter ve kişilik ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(4), 276-283.
- Scheff, T. J. (1981). The distancing of emotion in psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 18(1), 46-53.
- Scobie, E. D. ve Scobie, G. E. W. (1998). Damaging events: The perceived need for forgiveness. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 28(4), 373-402.
- Seaton, C. L. ve Beaumont, S. L. (2014). Exploring the links between identity styles and forgiveness in university students. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 46(3), 366-374.
- Segerstrom, S. C., Tsao, J. C., Alden, L. E. ve Craske, M. G. (2000). Worry and rumination: Repetitive thought as a concomitant and predictor of negative mood. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 671-688.

- Sevi, E. S. (2009). *Psikobiyolojik kişilik modeli ve beş faktör kişilik kuramı: Mizaç ve karakter envanteri (TCI) ile beş faktör kişilik envanterinin (5FKE) karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Shepherd, S. ve Belicki, K. (2008). Trait forgiveness and traitedness within the HEXACO model of personality. *Personality and Individual Differences*, 45(5), 389-394.
- Shulman, B. H. ve Mosak, H. H. (1977). Birth order and ordinal position. *Journal of Individual Psychology*, 33(1), 114-121.
- Sidelinger, R. J., Frisby, B. N. ve McMullen, A. L. (2009). The decision to forgive: Sex, gender, and the likelihood to forgive partner transgressions. *Communication Studies*, 60(2), 164-179.
- Siegle, G. J., Moore, P. M. ve Thase, M. E. (2004). Rumination: One construct, many features in healthy individuals, depressed individuals, and individuals with lupus. *Cognitive Therapy and Research*, 28(5), 645-668.
- Skoda, A. M. (2011). *The relation between self-compassion, depression and forgiveness of other*. Unpublished Master's Thesis, University of Dayton, Ohio.
- Smith, J. M. (2008). *Depressive rumination as experiential avoidance*. Dissertation Abstracts International, ProQuest.
- Somer, O. (1998). Türkçe'de kişilik özelliği tanımlayan sıfatların yapısı ve beş faktör modeli. *Türk Psikoloji Dergisi*, 13(42), 17-32.
- Somer, O. ve Goldberg, L. R. (1999). The structure of Turkish trait-descriptive adjectives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 431-450.
- Somer, O., Korkmaz, M. ve Tatar, A. (2002). Beş faktör kişilik envanteri'nin geliştirilmesi-I: Ölçek ve alt ölçeklerin oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 21-33.
- Soyer, U. (2010). *Özel eğitim öğretmen adaylarının öz-duyarlık ve sürekli kaygı düzeylerinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Stallings, M. C. (1996). Genetic and environmental structure of the tridimensional personality questionnaire: Three or four primary temperament dimensions. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 127-140.
- Stanton, A. L., Danoff-Burg, S., Cameron, C. L. ve Ellis, A. P. (1994). Coping through emotional approach: Problems of conceptualization and confounding. *Journal of Personality and Social Psychology, 66*(2), 350-362.
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. İstanbul: İmge Kitabevi.
- Stöber, J. (2003). Self-pity: Exploring the links to personality, control beliefs and anger. *Journal of Personality, 71*(2), 183-220.
- Subkoviak, M. J., Enright, R. D., Wu, C. R., Gassin, E. A., Freedman, S., Olson, L. M., ve Sarinopoulos, I. (1995). Measuring interpersonal forgiveness in late adolescence and middle adulthood. *Journal of Adolescence, 18*(6), 641-655.
- Suchday, S., Friedberg, J. P. ve Almeida, M. (2006). Forgiveness and rumination: A cross-cultural perspective comparing India and the US. *Stress and Health, 22*(2), 81-89.
- Szablowinski, Z. (2012). Self-forgiveness and forgiveness. *The Heythrop Journal, 53*(4), 678-689.
- Şentepe, A. (2016). Dindarlık affetme eğilimini artırır mı? Affetme ve dindarlık arasındaki ilişki üzerine ampirik bir araştırma. *I. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı*, 28-30 Nisan 2016, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Tangney, J. P., Boone, A. L. ve Dearing, R. (2005). Forgiving the self: Conceptual issues and empirical findings. In E. L. Worthington (Eds.), *Handbook of forgiveness*. New York: Routledge.
- Thompson, B. L. ve Waltz, J. (2008). Self-compassion and PTSD symptom severity. *Journal of Traumatic Stress, 21*(6), 556-558.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S. ve Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality, 73*(2), 313-360.
- Toussaint, L. L. ve Webb, J. R. (2005). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *The Journal of Social Psychology, 145*(6), 673-685.

- Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A. ve Everson-Rose, S. A. (2008). The association of forgiveness and 12-month prevalence of major depressive episode: Gender differences in a probability sample of US adults. *Mental Health, Religion and Culture*, 11(5), 485-500.
- Treynor, W., Gonzalez, R. ve Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247-259.
- Tripathi, A. (2012). Gender differences in offense specific and dispositional forgiveness among Indian adolescents. *Indian Journal of Positive Psychology*, 3(4), 428-432.
- Ulu, İ. P. (2007). *An investigation of adaptive and maladaptive dimensions of perfectionism in relation to adult attachment and big five personality traits*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Unterrainer, H. F., Ladenhauf, K. H., Moazed, M. L., Wallner-Liebmann, S. J. ve Fink, A. (2010). Dimensions of religious/spiritual well-being and their relation to personality and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 49(3), 192-197.
- Wade, N. G., Vogel, D. L., Liao, K. Y. H. ve Goldman, D. B. (2008). Measuring state-specific rumination: Development of the rumination about an interpersonal offense scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 419-426.
- Walker, D. F. ve Gorsuch, R. L. (2002). Forgiveness within the big five personality model. *Personality and Individual Differences*, 32(7), 1127-1137.
- Wang, A. (2006). *The relationship between self-forgiveness and treatment variables*. Alliant International University, Dissertation Abstracts International: 67/04.
- Ward, A., Lyubomirsky, S., Sousa, L. ve Nolen-Hoeksema, S. (2003). Can't quite commit: Rumination and uncertainty. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(1), 96-107.
- Watkins, E. ve Teasdale, J. D. (2001). Rumination and overgeneral memory in depression: Effects of self-focus and analytic thinking. *Journal of Abnormal Psychology*, 110(2), 353-357.

- Watkins, E. ve Teasdale, J. D. (2004). Adaptive and maladaptive self-focus in depression. *Journal of Affective Disorders*, 82(1), 1-8.
- Watson, M. J. (2007). *The relationship between intrapersonal forgiveness and eating disorder symptomatology in anorexic and bulimic adult females*. Unpublished doctoral thesis, The Walden University, Minneapolis.
- Wei, M., Liao, K. Y. H., Ku, T. Y. ve Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79(1), 191-221.
- Wells, A. ve Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model. *Behaviour Research and Therapy*, 34(11), 881-888.
- Wells, D. L. (1994). The importance of critical theory to nursing: a description using research concerning discharge decision-making. *The Canadian Journal of Nursing Research*, 27(2), 45-58.
- WHO, (1999). *International statistical classification of diseases and related health problems 10th revision (ICD-10)*. Geneva.
- Wilson, T., Milosevic, A., Carroll, M., Hart, K. ve Hibbard, S. (2008). Physical health status in relation to self-forgiveness and other-forgiveness in healthy college students. *Journal of Health Psychology*, 13(6), 798-803.
- Winnicott, D. (1989). *Playing and reality*. New York: Routledge.
- Witvliet, C., Hinman, N. G., Exline, J. J. ve Brandt, T. (2011). Responding to our own transgressions: An experimental writing study of repentance, offense rumination, self-justification, and distraction. *Journal of Psychology and Christianity*, 30(3), 223-238.
- Witvliet, C., Hinze, S. R. ve Worthington, E. L. (2008). Unresolved injustice: Christian religious commitment, forgiveness, revenge, and cardiovascular responding. *Journal of Psychology and Christianity*, 27(2), 110-119.
- Witvliet, C., Ludwig, T. ve 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.
- Witvliet, C., Phipps, K. A., Feldman, M. E. ve Beckham, J. C. (2004). Posttraumatic mental and physical health correlates of forgiveness and religious coping in military veterans. *Journal of Traumatic Stress*, 17(3), 269-273.

- Worthington, E. L. (1998). The pyramid model of forgiveness: Some interdisciplinary speculations about unforgiveness and the promotion of forgiveness. In E. L. Worthington (Eds.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives*. Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Worthington, E. L. (2006). *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*. New York: Routledge.
- Wu, J., Miao, T., Sun, S., Yu, L. ve Wang, F. (2011). Higher ruminative tendency of anger in trust-forgiveness young adults. *International Conference on Social Science and Humanity*, 5, 511-515.
- Yalçın, I. ve Malkoç, A. (2013). Adaptation of personal growth initiative scale-II to Turkish and investigation of psychometric properties. *Düşünen Adam*, 26(3), 258-266.
- Yaşın-Dökmen, Z. (2004). *Toplumsal cinsiyet, sosyal psikolojik açıklamalar*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Yazıcı, H. (1997). *Karadeniz Teknik Üniversitesi öğrencilerinin kişilik özelliklerinin Eysenck'in kişilik kuramına dayalı olarak belirlenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Yıldırım, A. (2009). *Bağlanma stilleri ile bağışlama arasındaki ilişkide sorumluluk yüklemelerinin aracı rolü*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ysseldyk, R., Matheson, K. ve Anisman, H. (2007). Rumination: Bridging a gap between forgivingness, vengefulness, and psychological health. *Personality and Individual Differences*, 42(8), 1573-1584.
- Zechmeister, J. S. ve Romero, C. (2002). Victim and offender accounts of interpersonal conflict: Autobiographical narratives of forgiveness and unforgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 675.
- Zoby, M. M. (2005). *The association between personality and marital and relationship outcome*. Unpublished doctoral thesis, Regent University, Virginia.

EKLER

EK-1

HEARTLAND AFFETME ÖLÇEĞİ (ÖRNEK MADDELER)

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

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

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

_____ Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım.

_____ Yaptığının yanlış olduğunu düşündüğüm kişiyi cezalandırmayı sürdürürüm.

_____ Beni incitenlere karşı zamanla daha anlayışlı olurum.

EK-2

ÖZ-ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ
(ÖRNEK MADDELER)

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?					
Cevaplamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.					
	Hemen hemen hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her zaman
	1	2	3	4	5
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.					
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.					
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.					

EK-3

KİŞİLERARASI HATAYA İLİŞKİN RUMİNASYON ÖLÇEĞİ

	Aşağıda bireyin diğer insanlar tarafından incitildiğinde veya onlardan bir zarar gördüğünde nasıl tepkiler verebileceğine ilişkin maddeler bulunmaktadır. Son 7 gün içinde, aşağıdaki cümlelere ne düzeyde katılıp katılmadığınızı işaretleyiniz.	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılıyorum Ne de katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	O kişi tarafından nasıl oldu da haksızlığa uğradım diye düşünmekten kendimi alamıyorum.	1	2	3	4	5
2	O kişinin bana yaptıklarını düşünüp durmak benim yaşam enerjimi azaltıyor.	1	2	3	4	5
3	Haksızlığa uğradığım fikrini kafamdan atma noktasında oldukça zorluk yaşıyorum.	1	2	3	4	5
4	O kişinin bana neden zarar verdiğini anlamaya çalışıyorum.	1	2	3	4	5
5	Uğradığım haksızlığı bir türlü kafamdan atamıyorum.	1	2	3	4	5
6	Kendimi, yaşadığım olayları kafamda sürekli düşünürken buluyorum.	1	2	3	4	5

EK-4

SIFATLARA DAYALI KİŞİLİK ÖLÇEĞİ
(ÖRNEK MADDELER)

Açıklama: Aşağıda bireyleri tanımak için kullanılan sıfat çiftleri verilmektedir. Sizden istenen, her bir sıfat çiftini okuyarak size uygunluk derecesine karar vermenizdir. Her sıfat çifti için bir tek daireyi doldurunuz. Doğru cevap yoktur, size uygun cevap vardır. Bunu dikkate alarak cevaplamaya çalışınız. Cevaplarınızı aşağıdaki örneklere göre belirtiniz.

	Çok Uygun	Oldukça Uygun	Biraz Uygun	Ne Uygun, Ne Uygun Değil	Biraz Uygun	Oldukça Uygun	Çok Uygun	
İçedönük	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Dışadönük
İçedönük	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Dışadönük
İçedönük	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Dışadönük

Bu örneklerde,

1. Örnek kişi kendini oldukça içedönük olarak görmektedir.
2. Örnek ise kişi kendini çok dışadönük olarak görmektedir.
3. Örnek ise kişi bu boyutlarda kararsızdır veya her iki sıfatı da kendine uzak veya yakın görmektedir, anlamına gelmektedir.

ÖRNEK MADDELER

	Çok Uygun	Oldukça Uygun	Biraz Uygun	Ne Uygun, Ne Uygun Değil	Biraz Uygun	Oldukça Uygun	Çok Uygun	
Sakin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sinirli
Donuk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Coşkulu
Disiplinsiz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Disiplinli
Acımasız	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Merhametli