



T.C.

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

YÜKSEK
LİSANS
TEZİ

ERGENLERDE AFFETME ESNEKLİĞİNİN
YORDAYICILARI OLARAK AİLE İÇİ İLETİŞİM VE
DUYGU DÜZENLEMENİN İNCELENMESİ

Kamile KOŞU

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Antalya, 2025

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

ERGENLERDE AFFETME ESNEKLİĞİNİN YORDAYICILARI OLARAK
AİLE İÇİ İLETİŞİM VE DUYGU DÜZENLEMENİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Kamile KOŞU

Danışman:

Prof. Dr. S. Gülfem ÇAKIR ÇELEBİ

Antalya, 2025

DOĞRULUK BEYANI

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum bu çalışmayı, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yol ve yardıma başvurmaksızın yazdığımı, yararlandığım eserlerin kaynakçalardan gösterilenlerden oluştuğunu ve bu eserleri her kullanışımında alıntı yaparak yararlandığımı belirtir; bunu onurumla doğrularım. Enstitü tarafından belli bir zamana bağlı olmaksızın, tezimle ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara katlanacağımı bildiririm.

..... / 08 / 2025

Kamile KOŞU

İmzası

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Kamile KOŞU'nun bu çalışması 30.07.2025 tarihinde jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programında **Yüksek Lisans Tezi** olarak **oy birliği/oy çokluğu** ile kabul edilmiştir.

İmza

Başkan: Prof. Dr. Tuğba SARI

(Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı)

.....

Üye: Prof. Dr. Özlem TAGAY

(Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı)

.....

Üye (Danışman): Prof. Dr. S. Gülfem ÇAKIR ÇELEBİ

(Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı)

.....

YÜKSEK LİSANS TEZİNİN ADI: Ergenlerde Affetme Esnekliğinin Yordayıcıları Olarak Aile İçi İletişim ve Duygu Düzenlemenin İncelenmesi

ONAY: Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunun tarihli ve sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Güçlü ŞEKERCİOĞLU

Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

"Kader gayrete âşıktır." Bu sözü duyduğum günden beri hayatta hiçbir başarının tesadüf olmadığını, kararlılıkla sarf edilen emeğin, sabrın ve çabanın bir eseri olduğunu anladım. Her umutsuzluğa kapıldığımda bu sözü tekrar ettim. Elinizdeki bu tez çalışması da uzun soluklu bir emek, yoğun bir gayret ve istikrarlı bir mücadelenin ürünüdür. Akademik yolculuğum boyunca karşılaştığım zorlukları belki saymakla bitiremem ama yol boyunca yürümekten, koşmaktan ve düşmekten vazgeçmedim. Belki de olması gereken buydu. Öğrenme aşkıma olan inancımı kaybetmeden azimle yürüdüğüm bu yol, sadece akademik hedefime değil, beni bana ulaştırdı. Konu seçimimden literatür taramasına, veri analizinden sonuç değerlendirmelerine kadar geçen süreçte edindiğim deneyimler, kişisel ve mesleki gelişimime büyük katkı sağladı.

En önemlisi bu sürecin her aşamasında yanımda olan, bilgi ve tecrübesiyle yoluma ışık olan, akademik rehberliğini esirgemeyen, yapıcı eleştirileri ve dönütleriyle çalışmama katkı sağlayan, rol model aldığım değerli danışmanım Prof. Dr. S. Gülfem ÇAKIR ÇELEBİ'ye ve akademik hayatım boyunca bana katkı sunan kıymetli hocalarıma en içten teşekkürlerimi sunarım. Bu çalışmanın daha nitelikli bir akademik ürün haline gelmesinde önemli katkılar sağlayan, bilgi ve deneyimleriyle çalışmama yol gösteren, tez savunma sürecimde jüri üyesi olarak yer alan Prof. Dr. Tuğba SARI ve Prof. Dr. Özlem TAGAY'a teşekkür ederim.

Bu süreçte beni her zaman destekleyen, emek veren ve sabırla yanımda olan canım annem Zehra KOŞU'ya, bana her zaman güvenen, inanan ve düşüncelerimin arkasında duran canım babam Doğan KOŞU'ya, tutumu, tavrı ve tatlılarıyla beni besleyen canım kız kardeşim Kübra KOŞU AKKIN'a, ailemize girerek geniş aile olmamıza vesile olan canım eniştem Hasan Basri AKKIN'a, gülüşüyle enerjimi yükselten, hayatı dalgaya alan ve bana aşılayan canım kardeşim Kağan KOŞU'ya, beni her gördüğünde "okul ne zaman bitecek ?" diye endişelenen, azmi ve erdemi bana öğreten canım babaannem Kamile KOŞU'ya sonsuz teşekkür ediyorum. Ruhen ve fiziken yanımda olan ve olamayan adını yazamadığım bütün dostlarıma, varlıklarıyla hayatımı kolaylaştıran sayamadığım tüm akrabalarım, özel hayatıma farklı bir renk tonuyla giriş yapan sevgilime ve akademik yol arkadaşlarıma da minnettarım. Bu çalışmanın, karşısına çıkan her bireyin derdine derman, yeni araştırmalara ilham ve bilime iz bırakması en büyük temennimdir.

Kamile KOŞU

ÖZET

ERGENLERDE AFFETME ESNEKLİĞİNİN YORDAYICILARI OLARAK AİLE İÇİ İLETİŞİM VE DUYGU DÜZENLEMENİN İNCELENMESİ

KOŞU, Kamile

Yüksek Lisans, Eğitim Bilimleri

Tez Danışmanı: Prof. Dr. S. Gülfem ÇAKIR ÇELEBİ

Haziran 2025, 85 sayfa

Bu araştırmanın birinci amacı aile içi iletişim diyalog ve uyum alt boyutları ile affetme esnekliği arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin alt boyutu olan yeniden değerlendirmenin aracı rolünün incelenmesidir. Araştırmanın ikinci amacı ergenlerde aile içi iletişim ve duygu düzenlemenin affetme esnekliğinin yordayıcısı olup olmadığının incelenmesidir. Araştırmanın üçüncü amacı ergenlerin affetme esnekliği düzeylerinde cinsiyet, sınıf ve anne baba eğitim durumu değişkenlerine göre fark olup olmadığının incelenmesidir.

Araştırmanın çalışma grubunu Antalya'nın üç farklı ilçesindeki fen, güzel sanatlar, sosyal bilimler, Anadolu ve mesleki ve teknik Anadolu liselerinde öğrenim gören gönüllü lise öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu 300'ü kız, 195'i erkek olmak üzere 495 öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilerin yaşları 14-18 arasında değişmektedir. Araştırmada veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Affetme Esnekliği Ölçeği Lise Formu, Aile İletişim Kalıpları Ölçeği ve Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılmıştır. Veriler bir paket program kullanılarak analiz edilmiştir.

Aracılık ilişkisinin sonucuna göre, duygu düzenleme yeniden değerlendirme alt boyutunun aile içi iletişim diyalog alt boyutu ile affetme esnekliği arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü olduğu bulunmuştur. Bu bulguya göre diyalog, affetme esnekliğini hem doğrudan hem de yeniden değerlendirme aracılığıyla dolaylı olarak etkilemektedir. Regresyon analizi sonuçlarına göre, duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme alt boyutu affetme esnekliğini anlamlı bir şekilde yordarken; aile içi iletişimin diyalog ve uyum alt boyutu ile duygu düzenlemenin bastırma alt boyutunun affetme esnekliğini anlamlı bir şekilde yordamadığı

bulunmuştur. Bu bulguya göre ergenlerin yeniden değerlendirme puanları arttıkça affetme esnekliği puanının da arttığı ifade edilebilir.

Affetme esnekliği puanlarında cinsiyet, sınıf ve anne baba eğitim durumu değişkenlerine göre fark olup olmadığına bakıldığında, ergenlerin affetme esnekliği puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı görülmüştür. Erkek öğrencilerin affetme esnekliği puanlarının kız öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Ergenlerin affetme esnekliği puanlarının sınıf ve anne baba eğitim durumuna göre ise anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Affetme esnekliği, aile içi iletişim, duygu düzenleme



ABSTRACT

EXAMINING INTRA-FAMILY COMMUNICATION AND EMOTION REGULATION AS PREDICTORS OF FORGIVENESS FLEXIBILITY IN ADOLESCENTS

KOŞU, Kamile

Master of Science, Educational Sciences

Thesis Supervisor : Professor S.Gülfem ÇAKIR ÇELEBİ

The first aim of this study is to examine the mediating role of reappraisal, which is the emotion regulation sub-dimension, in the relationship between the family communication dialogue and cohesion sub-dimension and forgiveness flexibility. The second aim of the study is to examine whether family communication and emotion regulation are predictors of forgiveness flexibility in adolescents. The third aim of the study is to examine whether there are differences in forgiveness flexibility according to gender, grade and parental education status.

The study group of the study consists of volunteer high school students studying at science high school, fine arts high school, social sciences high school, Anatolian high school and vocational and technical Anatolian high school in three districts. The study group consists of 495 students, 300 girls and 195 boys. The ages of the students range from 14 to 18. Personal Information Form, Forgiveness Flexibility Scale High School Form, Family Communication Patterns Scale and Emotion Regulation Scale were used as data collection tools in the study. The data were analyzed using a package program.

According to the results of the mediation analysis, the cognitive reappraisal subdimension of emotion regulation was found to play a partial mediating role in the relationship between the dialogue subdimension of family communication and forgiveness flexibility. Based on this finding, dialogue influences forgiveness flexibility both directly and indirectly through cognitive reappraisal. According to the results of the regression analysis, the cognitive reappraisal subdimension of emotion regulation significantly predicted forgiveness flexibility, whereas the dialogue and harmony subdimensions of family communication and the suppression subdimension of emotion regulation did not significantly predict forgiveness

flexibility. Based on this finding, it can be said that that as adolescents' cognitive reappraisal scores increase, their forgiveness flexibility scores also increase.

When it was examined whether there was a significant difference in forgiveness flexibility according to gender, grade and parental education status, it was seen that the forgiveness flexibility scores of adolescents differed significantly according to gender. It was found that the forgiveness flexibility scores of male students were significantly higher than female students. It was observed that the forgiveness flexibility scores of adolescents did not differ significantly according to class and parental education status.

Keywords: Forgiveness flexibility, intra-family communication, emotion regulation

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	i
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
TABLolar LİSTESİ	x
ŞEKİLLER LİSTESİ	xi

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Araştırmanın Önemi	5
1.4. Araştırmanın Varsayımları	7
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	7
1.6. Tanımlar	7

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Affetme	8
2.1.1. Affetme Esnekliği.....	10
2.1.2. Affetme Kuramları.....	11
2.1.2.1. Enright Affetme Süreç Modeli.....	11
2.1.2.2. Worthington (REACH) Affetme Piramit Modeli	12
2.1.2.3. Hargrave Affetme Modeli	13
2.1.2.4. Bütünleştirilmiş Affetme Modeli.....	13
2.1.3. Affetme ve Affetme Esnekliği İle İlgili Araştırmalar.....	14
2.2. Aile İçi İletişim.....	23
2.2.1. Aile İçi İletişim Biçimleri.....	24

2.2.2. Aile İçi İletişimle İlgili Kuramlar.....	25
2.2.2.1.Yapısal Aile Terapisi Modeli.....	25
2.2.2.2.Milan Sistemik Aile Terapisi Modeli.....	26
2.2.3. Aile İçi İletişimle İlgili Araştırmalar.....	26
2.3. Duygu Düzenleme.....	28
2.3.1. Duygu Düzenleme İle İlgili Kuramlar.....	29
2.3.1.1. Sosyal Bilgi Süreç Modeli	29
2.3.1.2. Duygu Düzenleme Süreç Modeli.....	30
2.3.1.3. Bilişsel Duygu Düzenleme	31
2.3.2. Duygu Düzenleme ile ilgili Araştırmalar.....	32

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli	34
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu	34
3.3. Veri Toplama Araçları	36
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	36
3.3.2. Affetme Esnekliği Ölçeği Lise Formu (AEÖ-LF).....	36
3.3.3. Aile İletişim Kalıpları Ölçeği (AİKÖ).....	37
3.3.4. Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ).....	38
3.4. Verilerin Toplanması	39
3.5. Verilerin Analizi.....	39

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1.Ergenlerin Uyum ile Affetme Esnekliği Arasındaki İlişkide Yeniden Değerlendirmenin Aracı Rolünün İncelenmesine Ait Bulgular	45
---	----

4.2.Ergenlerin Diyalog ile Affetme Esnekliği Arasındaki İlişkide Yeniden Değerlendirmenin Aracı Rolünün İncelenmesine Ait Bulgular.....	46
4.3.Ergenlerin Affetme Esnekliği Puanlarını Yordayan Değerşkenlere İlişkin Bulgular.....	48
4.4.Affetme Esnekliği ve Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre Farklılaşması.....	49
4.5.Affetme Esnekliği Puan Ortalamalarının Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşması.....	50
4.6.Affetme Esnekliği Puan Ortalamalarının Anne-Baba Eğitim Durumuna Göre Farklılaşması.....	50

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1 Sonuç ve Tartışma	52
5.1.1.Ergenlerin Diyalog ve Uyum ile Affetme Esnekliği Arasındaki İlişkide Yeniden Değerlendirmenin ve Bastırmanın Aracı Rolünün İncelenmesine Ait Sonuçlar.....	53
5.1.2. Affetme Esnekliğinin Yordayıcısı Olarak Duygu Düzenlemenin Sonuçları.....	54
5.1.3.Ergenlerin Affetme Esnekliğinin Cinsiyet Durumuna İlişkin Sonuçları.....	55
5.1.4. Ergenlerin Affetme Esnekliğinin Sınıf Düzeyine İlişkin Sonuçları.....	57
5.1.5. Ergenlerin Affetme Esnekliğinin Anne Baba Eğitim Durumuna İlişkin Sonuçları.....	57
5.2 Öneriler	58
5.2.1. Uygulamacılara Yönelik Öneriler.....	58
5.2.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	59
KAYNAKÇA	60
EKLER	73

Ek-1 Kişisel Bilgi Formu.....	73
Ek-2 Affetme Esnekliği Ölçeği Lise Formu (AEÖ-LF)	74
Ek-3 Aile İletişim Kalıpları Ölçeği (AİKÖ).....	75
Ek-4 Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ).....	76
Ek-5 Affetme Esnekliği Ölçeği Lise Formu İçin Alınan İzin.....	77
Ek-6 Aile İletişim Kalıpları Ölçeği İçin Alınan İzin.....	78
Ek-7 Duygu Düzenleme Ölçeği İçin Alınan İzin.....	79
Ek-8 Etik Kurul Kararı.....	80
Ek-9 Meb Uygulama Valilik İzni.....	81
Ek-10 Veli Onam Formu.....	82
ÖZGEÇMİŞ	83
BİLDİRİM SAYFASI	84
İNTİHAL RAPORU	85

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1.Öğrencilerin Demografik Özellikleri	35
Tablo 3.2.Öğrencilerin Affetme Esnekliği Puanları ile Yordayıcı Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar, Değişkenlerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	44
Tablo 4.1.Diyalog ve Affetme Esnekliği İlişkisinde Doğrudan Etkilerin Sonuçları (Yeniden Değerlendirme)	46
Tablo 4.2.Diyalog ve Affetme Esnekliği İlişkisinde Dolaylı Etki ve Aracılık Sonuçları(Yeniden Değerlendirme)	46
Tablo 4.3. Uyum ve Affetme Esnekliği İlişkisinde Doğrudan Etkilerin Sonuçları (Yeniden Değerlendirme).....	47
Tablo 4.4. Uyum ve Affetme Esnekliği İlişkisinde Dolaylı Etki ve Aracılık Sonuçları (Yeniden Değerlendirme).....	48
Tablo 4.5. Ergenlerin Affetme Esnekliği Puanlarının Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	48
Tablo 4.6. Ergenlerin Affetme Esnekliği ve Alt Boyutlarının Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşması İle İlgili Analiz Sonuçları	49
Tablo 4.7. Ergenlerin Affetme Esnekliği Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Analiz Sonuçları (n=495).....	50
Tablo 4.8.1. Ergenlerin Affetme Esnekliği Puanlarının Anne Eğitim Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Analiz Sonuçları (n=495).....	50
Tablo 4.8.2 Ergenlerin Affetme Esnekliği Puanlarının Baba Eğitim Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Analiz Sonuçları (n=495).....	51

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 3.1. Standardize Edilmiş Artıkların (Rezidüellerin) Histogramı (Bağımlı Değişken=Affetme Esnekliği)	41
Şekil 3.2. Normal Olasılık Grafiği (Bağımlı Değişken= Affetme Esnekliği)	42
Şekil 3.3. Regresyon modeli için artıkların (Rezidüellerin) saçını (Skatter) grafiği (Bağımlı Değişken=Affetme Esnekliği)	43
Şekil 4.1. Diyalog ve affetme esnekliği ilişkisinde yeniden değerlendirmenin aracı rolüne ilişkin model	45
Şekil 4.2. Uyum ve affetme esnekliği ilişkisinde yeniden değerlendirmenin aracı rolüne ilişkin model.....	47

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, amacı, bilimsel ve toplumsal önemi, çalışma kapsamındaki sınırlılıklar ile araştırmada yer alan değişkenlerin kavramsal tanımları bulunmaktadır.

1.1. Problem Durumu

Ergenlik, bireyin fizyolojik, psikolojik ve sosyal açılardan önemli değişimler yaşadığı, çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecini kapsayan bir gelişim dönemidir (Sarı, 2014). Gözlemlenen gelişimsel özelliklere göre bu dönem; erken ergenlik (10–15 yaş), orta ergenlik (14–17 yaş) ve geç ergenlik (17–21 yaş) olmak üzere üç evrede incelenmektedir (WHO, 2005). Türkiye İstatistik Kurumu'nun verilerine göre, 2020 yılında 15–24 yaş grubundaki bireyler ülke nüfusunun yaklaşık %15,4'ünü oluşturmuştur (TÜİK, 2021). Erken ergenlikte fiziksel değişimlerin etkisiyle bireyde heyecan arayışı ve risk alma eğilimi artarken orta ergenlikte bireyin aileden ayrışma çabası ve özerklik arayışı öne çıkar. Geç ergenlikte ise birey deneyimlerini anlamlandırma, sorumluluk alma ve kararlarını bağımsız şekilde verebilme gibi psikolojik beceriler geliştirerek yetişkinliğe geçiş yapar (Özer, 2013). Bu süreçte kazanılan yaşantılar ve edinilen farkındalıklar bireyin olaylara karşı daha gerçekçi ve olgun bakış açıları geliştirmesine katkı sağlar (Sözer, 2021). Bu gelişim dönemlerinde bireylerin duygusal ve davranışsal tepkilerinde farklılıklar görülmektedir. Erken ergenlikte duygusal uyarılma düzeyinin yüksek olduğu, geç ergenlikte ise tepkilerin kontrol altına alınabildiği ve duygusal düzenlemenin daha sağlıklı gerçekleştiği belirtilmektedir (Çelik vd., 2008).

Ergenlik döneminde yaşanan deneyimlerin çoğu bireyin sosyal gelişimini etkiler. Ergenlik döneminde bireyin toplumsallaşma sürecini şekillendiren başlıca unsurlar arasında aile, eğitim kurumları, arkadaş çevresi ve medya araçları yer almaktadır. Bu etkenler, ergenin değer yargıları, sosyal becerileri ve kimlik gelişimi üzerinde doğrudan etkili olmaktadır (Şahin, 2016). Bu dönemde bireyin en yakın sosyal çevresi genellikle ebeveynleridir. Bu dönemde ebeveynlerle kurulan iletişim bireyin hem çevreyle olan ilişkilerine temel oluşturur hem de sosyal ve duygusal gelişimini etkiler (Erbil vd., 2006). Ergenlik dönemindeki bireylerin bu süreci sağlıklı bir şekilde geçirebilmeleri için, aileler ve öğretmenlerle

kuracakları olumlu iletişim büyük önem taşımaktadır (Sarı, 2014). Ergenlik dönemini sağlıklı geçiren bireylerin bundan sonraki yaşamlarında özgüven geliştirme ve sağlıklı kararlar almaları daha olasıdır (Çok, 2017). Ebeveyn tutumu ergenin sorumluluk alma, bağımsız karar verebilme ve sağlıklı birey olma sürecinde belirleyici bir faktördür. Aile ortamında sevgi ve saygının varlığı, ergenin bu süreci daha sağlıklı ve uyumlu geçirmesini sağlar. Otoriter ve kontrolcü ebeveyn tutumları ergenin özgüvenini zedeleyebilir ve sosyal ilişkilerinde güvensizlik yaratabilir (Erbil vd., 2006).

Ergenlik döneminde bireyin hem kendini kabul etmesi hem de başkalarıyla olan ilişkilerinde affetmeye açık olması psikolojik uyum açısından oldukça önemlidir (Gökmen, 2018). Kendini affetme bireyin kendisiyle yeniden uyum kurmasıdır. Kendini affetme süreci sadece içsel bir rahatlama değil aynı zamanda sosyal bağların yeniden kurulmasında da etkili bir adımdır (Hall ve Fincham, 2005). Affetme süreci bireyin içsel dünyasında gerçekleştiği kadar sosyal çevresiyle olan etkileşimlerinde de önemli rol oynamaktadır (Şamatacı, 2013). Çünkü birey istemeden başkalarına zarar verebilir ya da başka bir bireyden zarar görebilir. Böyle bir durumda pişmanlık ve suçluluk duyguları ortaya çıkabilir. Affedebilme becerisi ise bireyin bu olumsuz duyguları daha sağlıklı yönetmesini sağlamaktadır (Kaya vd., 2023).

Affetme esnekliği bireyin yaşadığı olumsuz duruma karşılık bilişsel, duygusal ve davranışsal potansiyelini bir araya getirerek hoş olmayan durumdan kurtulma ve bu sürece uyum sağlayabilme becerisidir (Çolak, 2014). Bireyin affetmeyi öğrenerek bu davranışı içselleştirmesi ve bilinçli bir şekilde uygulayabilmesidir. Affetme esnekliği bireyin hem sosyal ilişkilerini hem de psikolojik iyilik halini olumlu yönde etkileyen bir beceridir. (Ergi vd., 2021). Affetme sadece psikolojik bir süreci değil iletişimsel bir çerçeveyi de içermektedir (Waldron ve Kelley, 2008). Alanyazında affetmenin ergenlik döneminde içsel kabul ve anlayış kapasitesi (Başkaya, 2018), sosyal destek (Bayın, 2020), olumlu benlik algısı, öz-sefkat ve duygusal esneklik (Karataş ve Uzun, 2021) ile ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Affetme esnekliği ile ilişkili olan değişkenlerden biri aile içi iletişimidir. Aile içi iletişim, aile üyeleri arası bilgi aktarımının yanında değerlerin, inançların ve duyguların paylaşımını kapsayan karmaşık bir süreçtir. Aile içinde çatışmaların olması doğaldır ve affetme bunların çözümünde, ailevi bağlarını yeniden inşa etme sürecinde iletişimsel bir araçtır (Kelley vd., 2019). Özür dileme affetme sürecinin önemli bir unsurudur (McCullough vd., 1997). Fakat bu süreçte iletişim yazılı ifade, jest, mimik ve davranışsal tepkilerle dolaylı yollarla da gerçekleşmektedir (Carr ve Wang, 2012). İletişim, içinde bulunulan durumu anlamlandırma, duygusal tepkileri ifade etme ve yönetme, affedilmeyi isteme ve geleceğe

yönelik ilişkileri tekrar gözden geçirmek için önemli bir araçtır (Kelley vd., 2019). Aile ilişkilerinde affetme diğer ilişki türlerine göre daha karmaşık ve katmanlı bir süreçtir. Özellikle ebeveynlerle kurulan iletişimde kişisel sorumluluklar bulunur ve bireyler kırılgan hissetmelerine rağmen aile bağlarını koparmak istemedikleri için affetmeyi tercih ederler (Carr ve Wang, 2012). Aile içi iletişimde anne-baba arasındaki ilişkinin şekli çocuğun ilişki anlayışını ve tutumunu önemli ölçüde etkiler (Ersanlı, 2014). Alanyazın incelendiğinde affetme ve aile içi iletişimi kapsayan sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalarda affetme ile aile ilişkileri (Maio vd., 2018), ebeveyn çocuk ilişkisi (Christensen vd., 2011), ebeveyn tutumları (Tunca ve Durmuş, 2018), empati ve aile bütünlük duygusu (Sezgin vd., 2021) ve psikolojik sağlamlık ile ebeveyn tutumları (Gürat, 2022) arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmaların sonuçlarına göre affetmeyle birlikte bireylerin ifade gücü, aile bütünlük algısı ve uyum düzeyi olumlu yönde etkilenmektedir. Buna ek olarak aile içi çatışmaların azaldığı gözlenmiştir (Maio vd., 2018). Ebeveyn ve çocuk arasındaki affetme davranışında karşılıklı bir ilişkinin olduğu ve affetmenin, empati ile duygu düzenleme eğilimine olumlu etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır (Christensen vd., 2011; Sezgin vd., 2021). Demokratik ebeveyn tutumunu benimseyen ailelerin çocuklarının, otoriter ve koruyucu olanlara göre affetme düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Tunca ve Durmuş, 2018).

Affetme esnekliği ile ilişkili diğer bir değişken ise duygu düzenlemedir. Duygularla birlikte bireyler deneyimlerine anlam yüklerken, etkileşim içinde oldukları insanları ve kendilerini düzenleyerek yaşama da anlam yüklerler (Greenberg, 2004). İçsel ve dışsal süreçlerden oluşan duygu düzenleme becerisi bireyin duyguyu nasıl hissettiğine ve ifade ettiğine açıklık getirir (Gross, 1999). Duygu düzenleme becerisi eksik olan bireyler genellikle duygularını bastırma ya da görmezden gelme gibi işlevsiz yöntemleri kullanmaktadır. Sağlıklı ve uyumlu tepkiler geliştiren bireyler duygularını bastırmak yerine yeniden değerlendirerek duygusunu düzenlemektedir (Ulaşan-Özgüle ve Sümer, 2017). Duygu düzenleme çevresel değişkenlerle ilişkilidir ve ebeveyniyle arasındaki ilişkinin niteliği, ergenin duygusal gelişimini etkiler (Southam-Gerow ve Kendall, 2002). Ebeveynlerin, çocuklarının duygularına olumlu bir şekilde yaklaşması ve duygularını ifade etmesi için güvenli ortamı sağlaması yoluyla, duygu çocukların düzenleme becerilerinin gelişmesine katkı sağladığı görülmüştür (Sarıtaş-Atalar ve Altan-Atalay, 2017). Şahan ve Ceyhan (2025), ergenlerin duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisel saldırganlık arasındaki ilişkide affetmenin kısmi aracı değişken olduğunu belirtmiştir. Affetme bu süreçte duygularını düzenlenmekte zorlanan ergenlerin sosyal ilişkilerinde daha az saldırgan davranmalarını sağlamaktadır. Küçükler (2016) affetme düzeyi

yüksek olan bireylerin uyumlu duygu düzenleme stratejilerini kullandığını ve yüksek yaşam doyumuna sahip olduğunu bulmuştur. Özteke Kozan (2017), bireylerin duygularını yönetme becerileri ile affetme eğilimleri arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu ve duygularını etkin bir şekilde yönetemeyen bireylerin affetme düzeylerinin daha düşük olduğunu ifade etmektedir. Yavuz (2023) ise kendine ve başkasına merhametli davranan, esnek düşünebilen bireylerin affetme eğilimine sahip olduğunu belirtmiştir.

Literatür incelemesi sonucunda yapılan araştırma bulguları değerlendirildiğinde aile içi iletişim ve duygu düzenlemenin affetme esnekliği ile ilişkili olabileceği kanısına varılmıştır. Ergenlik döneminde affetme esnekliği ile ilgili çalışmaların yetersiz olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda araştırmanın problemi, ergenlerde aile içi iletişim ve duygu düzenlemenin affetme esnekliği ile ilişkisinin incelenmesidir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı birinci aile içi iletişimin diyalog ve uyum alt boyutları ile affetme esnekliği arasındaki ilişkide, duygu düzenleme becerisinin yeniden değerlendirme alt boyutunun aracı rolünü incelemektir. Araştırmanın ikinci amacı ergenlerin affetme esnekliğinin aile içi iletişim ve duygu düzenleme ile ilişkisinin olup olmadığını incelemektir. Araştırmanın üçüncü amacı, affetme esnekliği düzeylerinde cinsiyet, sınıf, ebeveyn eğitim durumu değişkenlerine göre farklılaşma olup olmadığını incelemektir. Bu doğrultuda aşağıda yer alan sorulara yanıt aranacaktır:

1. Aile içi iletişim ile ergenlerin affetme esnekliği arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü var mıdır?
2. Aile içi iletişim ergenlerin affetme esnekliğini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
3. Duygu düzenleme ergenlerin affetme esnekliğini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
4. Ergenlerin affetme esnekliği cinsiyete göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
5. Ergenlerin affetme esnekliği sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
6. Ergenlerin affetme esnekliği ebeveynlerinin eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Pozitif psikoloji yaklaşımının öne çıkan kavramlarından biri olan affetme, bireyin olumsuz yaşantılar geçirmesine karşın psikolojik iyi oluşlarını devam ettirmesine katkı sağlamaktadır. Affetmeyi bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olarak açıklayan affetme esnekliği literatüre dâhil edilen yeni bir kavramdır. Affetme esnekliği, bireylerin olumsuz deneyimler karşısında affetme davranışını gösterme ya da göstermeme yönünde esnek ve uyumlu kararlar alabilme kapasitesini ifade eder (Fehr vd., 2010) ve psikososyal uyum için önemlidir (Toussaint vd., 2016). Yani affetme esnekliği bireyin hem duygularını hem de sosyal ilişkilerini dengede tutabilme becerisiyle ilişkilidir. Ergenlik dönemi bireyin hem biyolojik hem de psikososyal yönden değişimin olduğu gelişimsel açıdan kritik bir evredir. Bu dönemde duygusal özerklik kazanımı başlar ve ergenler bağımsızlaşma eğilimi gösterirler. Duyguların yoğun yaşandığı bu dönemde ergen duygusal olarak kendini ifade etme konusunda zorlanabilir bundan dolayı duyguları bastırma ya da maskeleye ihtiyacı duyabilir (Gözegir, 2020).

Kimlik arayışı içinde olan ergenin iletişimde bulunduğu çevre, kim olduğunu, hangi değerlere sahip olduğunu ve toplumda nasıl yer edineceğine ilişkin bilgiyi yansıtır (Çok, 2017). Bireyin kendine karşı yaptığı hatayı kabul ederek içinde suçluluk ve pişmanlık duygularını deneyimlemeli ve bu duyguyu aşarak kendine şefkat gösterebilmelidir (Hall ve Fincham, 2005). Günümüzde teknolojinin gelişimi ile birlikte iletişim kanallarının arttığı görülmekle birlikte kişilerarası ilişkilerde duygusal olarak mesafenin olması ilişkiler açısından hassas bir konu olarak öne çıkmaktadır. Bu bağlamda, affetme esnekliğinin yordayıcıları olarak aile içi iletişim ve duygu düzenlemenin birlikte ele alındığı çalışmalara literatürde yeterince yer verilmemiş olması, pozitif psikoloji alanında önemli bir araştırma boşluğuna işaret etmektedir. Pozitif psikoloji kapsamında ele alınan affetme kavramına esneklik boyutunun eklenmesiyle bilişsel davranışçı yaklaşıma yakın olan affetme esnekliği kavramının, aile sistemleri kuramında yer alan aile içi iletişim kavramı ve bilişsel davranışçı yaklaşım temelinde ele alınan duygu düzenleme değişkenleri farklı kuramların bakış açılarının birlikte değerlendirilmesi çok yönlü bir incelenmeyi içermektedir. Farklı kuramlara ait olan aile içi iletişim ve duygu düzenleme kavramlarının affetme esnekliğinin yapısıyla uyumlu olduğu düşünülmektedir. Araştırmada elde edilecek bulgular değerlendirildiğinde, affetme esnekliği kazanmak isteyen bireylerin yararlanabileceği ek kaynakların ortaya çıkacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda, değişkenlerin farklı kuramsal temellere dayalı olması, affetme esnekliğine ilişkin alanyazına özgün bir bakış açısı kazandırabilir. Önceki

Çalışmalarda genellikle affetme esnekliği deneysel araştırma desenleri ile incelenmiştir. Ayrıca, birçok çalışma yetişkin örneklemde üzerinde yoğunlaşırken, ergenlerin gelişimsel özelliklerine özgü sosyal ve duygusal dinamikleri yeterince kapsayan araştırmalar sınırlı sayıdadır (Toussaint vd., 2016). Ancak, ergenlerin affetme esnekliğini anlamak için bu iki alanın etkileşim içinde değerdendirilmesi önemlidir. Bu durum, ergenlik döneminde affetme esnekliğinin yordayıcıları konusunda kuramsal ve uygulamalı bilgi eksikliğine yol açmaktadır. Bu çalışmada ergenlerin duygu düzenleme becerileri ile affetme esnekliği arasındaki ilişkiye dair elde edilen bulguların katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Açık, destekleyici ve anlayışlı bir aile ortamı ergenin kendini ifade etmesini, duygusal ihtiyaçlarını kolayca dile getirmesini (Öztürk, 2023), empati yapabilmesini, problem çözme becerilerinin gelişimini destekleyerek affetme eğilimini olumlu yönde etkilemektedir ve diğer bireylerle sağlıklı ilişkiler kurmasını sağlamaktadır (Olson & Gorall, 2003). Sağlıksız aile iletişimi ise duyguların bastırılmasına veya uygun biçimde yönetilememesine yol açarak affetme süreçlerini olumsuz etkileyebilir. Toplumsal düzeyde aile içi iletişim problemleri ve ergenlerde artan psikolojik sorunlar, bu araştırmanın önemini artırmaktadır. Psikolojik danışma ve klinik uygulamalarda, affetme esnekliğini artırmaya yönelik müdahaleler genellikle bireysel terapi teknikleriyle sınırlıdır. Ancak, affetme esnekliğinin geliştirilmesinde aile içi iletişimin rolünü ortaya koymaya ve aile iletişimini güçlendiren stratejilerle, ergenlerin duygusal dayanıklılık ve sosyal uyumunu geliştirmeye yönelik müdahalelere yönelik daha fazla çalışmaya ihtiyaç bulunmaktadır (Morris vd., 2007). Günümüzün hızlı değışen toplumsal ve kültürel koşullarında, aile yapılarındaki çeşitlilik ve iletişim tarzlarının affetme süreçlerini nasıl etkilediğinin anlaşılması, daha kapsayıcı müdahalelerin geliştirilmesine olanak sağlayabilir.

Alanyazında, affetmenin sadece bireysel bir süreç olmadığı, aile ortamında yaşanan iletişim dinamikleriyle şekillendiğı vurgulanmaktadır (Eisenberg vd., 1998). Bu çalışmada duygu düzenlemenin yordayıcı rolünün yansıra, aracı rolü incelenerek, aile içi iletişimin affetme esnekliği üzerindeki dolaylı etkileri ortaya konmaktadır. Bu yaklaşım, affetme literatürüne katkı yapmasının yanı sıra, ergen gelişimi bağlamında mevcut duygusal ve sosyal beceri modellerine katkı sağlamaktadır (Gross, 2015). Literatür incelendiğinde ergenlerin affetme esnekliği, aile içi iletişim ve duygu düzenleme kavramlarının birlikte ele alındığı bir çalışma bulunmamaktadır. Mevcut çalışmada elde edilecek bulguların, sağlıklı aile içi iletişimle birlikte bireyin yaşadığı olumsuz durumlarda duygularını düzenlemesi ve affetme esnekliği kazabilmesini destekleme açısından bilgiler sunması beklenmektedir. Affetme

esnekliğinin aile içi iletişim ve duygu düzenleme ile ilişkisini değerlendirmesi açısından literatüre özgün ve güncel katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmanın planlanmasında, uygulanmasında ve ulaşılan bulguların yorumlanmasında aşağıda verilen varsayımlara göre hareket edilmiştir.

1. Araştırmaya katılan lise ğrencilerinin, uygulanan lme araçlarını içtenlikle ve objektif biçimde yanıtladıkları varsayılmaktadır.
2. Araştırmanın veri toplama aşamasında kullanılan ölçekler istenilen durumu doğru ölçtüğü varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma 2023-2024 eğitim ğretim yılını kapsayan Antalya ilindeki beş farklı liseden ulaşılan çalışma grubu ile sınırlıdır.
2. Araştırma amaçları doğrultusunda oluşturulan demografik bilgi formu ve seçilen ölçeklerin soruları ve bunlara verilen cevaplar ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Affetme Esnekliği: Affetme esnekliği bireyin affetme davranışını içselleştirerek bilinçli olarak yerine getirmesidir. Bireyin bunu yaparken bilişsel, duygusal ve davranışsal becerilerini birlikte kullanmasıdır (olak, 2014).

Aile İçi İletişim: Aile yeleri arasındaki etkileşim ve anlam oluşturma süreçlerinin merkezinde yer alan, ailenin işleyişini ve bütünlüğünü sürdüren temel bir yapıdır. Bu iletişim süreci, yalnızca bilgi alışverişini değil, aynı zamanda bireylerin yaşantılara verdiği tepkiler, kullandıkları sözlü ve sözsüz ifadeler aracılığıyla olaylara yüklenen anlamların ortaklaşa biçimde inşa edilmesini de kapsamaktadır (Fitzpatrick ve Ritchie, 1994).

Duygu Düzenleme: Bireyin duygusal deneyimlerini fark etme, değerlendirme ve bu duyguları uygun biçimde yönlendirme becerisini içeren psikolojik bir süreçtir (Gross, 1998).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, araştırmanın temel değişkenleri olan affetme esnekliği, aile içi iletişim ve duygu düzenleme kavramlarına ilişkin kuramsal çerçeve ile bu değişkenlerle ilgili yürütülmüş olan önceki araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Affetme

Alanyazında affetme kavramının farklı tanımları bulunmaktadır. Bunlardan bazıları daha sade tanımlar olurken bazıları ise daha kapsamlı tanımlardır. McCullough ve diğerlerine (1997) göre affetme, yaşanan kırgınlık sonrası mağdurun intikam alma düşüncesinde azalma olması, ilişkiyi sürdürme motivasyonunda düşme olmasına rağmen kendine zarar veren kişiye karşı olumlu niyetler geliştirmesidir. Enright vd. (1998) göre affetme, kişinin içsel durumuna odaklanarak negatif düşüncelerini, korku, öfke gibi duygusal durumlarını ve davranışlarının yeniden çerçevelenmesini içeren ahlaki ve isteyerek yapılan bir tercihtir. Sells'e (2010) göre ise affetme, yapılan davranışın farkında olarak kendini kabulü içeren içsel bir süreçtir.

Affetme, bireyi kıran kişiyi hiçbir koşul gözetmeksizin kabul etmeyi (Enright vd., 1992), onunla empati kurmayı içerir (Asıcı ve Karaca, 2018) ve duygusal yenilenmeyle birlikte olumlu duyguyu gün yüzüne çıkarmaktadır (Worthington, 1988a). Psikolojik ve sosyal süreci kapsayan affetme samimiyet, güven ve bağlılığı içermektedir. Mağdur bireyin suçlu bireye yönelik duygu, düşünce ve davranışlarında olumlu değişim sergilemesi ve bireyin hayatı boyunca bunu tutarlı bir eğilimde devam ettirmesidir (Kaya vd., 2023). Bireyin kendine ve başkasına karşı sergilediği olumsuz davranıştan ötürü kendine, başkasına ve duruma göre olumsuz duyguyu bırakıp olumlu duyguya yönelmesidir. İnsanların hangi durumu nasıl affedeceği konusunda bireysel farklılıklar vardır (Enright vd., 1992). Birey empati yaparak hatanın herkes tarafından yapılabileceği sonucuna ulaşabilir ve başkasına, kendisine ve yaşanan duruma karşı olumlu duygular geliştirebilir (Delibalta vd., 2020). Ayrıca affedici kişiler olumlu duyguya odaklandıkça kendine ve hayata daha pozitif bakmaktadır (Eraslan Çapan ve Arıcıoğlu, 2014). Affetme fiziksel sağlığı ve ruh sağlığını olumlu anlamda etkilemektedir (Worthington, 2005). Affetmemek streslidir ve bunun etkisini uzun süre yaşamak vücuda zarar verebilir (Worthington, 2020). Affetme eğilimi sergileyen

birey ahlaki bir sorumluluk göstererek kişinin duygusal durumunu dolaylı olarak deneyimlemektedir. Duygusal olarak dengede olan bireyin affetme eğilimi daha fazladır ve böylece birey olumsuz yaşantılardan daha az etkilenmektedir (Tezcan Yanar, 2023).

Affetme; kendini, başkasını ve durumu affetme olarak üç farklı şekilde karşımıza çıkmaktadır. Kendini affetme, bireyin yaşadığı kırıcı bir olay veya başarısızlığın sorumluluğunu kabul etmesi, bunun üstesinden gelmesi ve kendine saygı duyarak sevmesini içermektedir (Strelan, 2007). Bireyin kendine karşı sergilediği hatayı kabul ederek içinde bulunduğu suçluluk ve pişmanlık duygusunu deneyimlemelidir ve bu duyguyu aşarak kendine şefkat göstermelidir (Hall ve Fincham, 2005). Bireyin kendini affetmesi öz kabulü ve kendini kontrol edebilmesine yardımcı olmaktadır (Koç vd., 2016).

İlişkisel bir süreç olan kişilerarası affetme, kendini affetme gibi bilinçli ve gönüllü olarak yapılmaktadır. Karşılıklı ilişkiler bağlamında ele alınır ve mağdur bireyin zarar veren kişiye karşı empati geliştirerek ilişkisel yakınlığı sürdürme isteğidir (McCullough vd., 1997). Kişilerarası affetme ilişkisel dinamiklere katkı sağlar aynı zamanda yakın ilişkilerde bağlılık, memnuniyet düzeyi ve duygusal refahı olumlu etkilemektedir (Finkel vd., 2002) Birey kendini affederken şart söz konusudur fakat kişiler arası affetme koşulsuz olarak gerçekleşmektedir (Tezcan Yanar, 2023).

Durumu affetme ise elimizde olmayan, kontrol edemediğimiz doğal afet, kaza, hastalık gibi durumlar karşısında duygusal olarak esneklik göstermesidir (Adam Karduz, 2019). Doğrudan olayın kendisine yönelik olan bu affetme türü yaşanan durumu geçmişte bırakarak kendi içinde bu durumla barışmak için olayı yeniden çerçevelemesini içermektedir Thompson vd., 2005). Beklenmeyen bir olayla karşı karşıya kalan birey olumsuz duyguyu ve düşüncüyü ilk olarak nötr daha sonra olumlu hale getirmesidir (Güven ve Erdem, 2020).

Affetme süreci zaman içinde sabit bir ilerleme göstermeyebilir. Bireyin algı ve değerlendirmelerine bağlı olarak belirli dönemlerde artış ya da azalma gösterebilir (McCullough vd., 2003). Kişinin affetme sürecinde zaman algısı etkilidir ve olayın üzerinden geçen zamanın artması affetme düzeyini yükseltmektedir (Wohl vd., 2007). Bireyin yaşadığı bir olayı ruminatif şekilde düşünmesi ve olumsuz duygulara odaklanması ise affetmesini zorlaştırmaktadır (McCullough vd., 2003).

Affetme bireyin insanlarla ilişkilerini onarmaktadır ve sosyalleşmesine katkı sağlamaktadır (Tezcan Yanar, 2023). Güçlü sosyal desteğe ve ilişkilere sahip bireyler

kendilerine daha fazla güvenir ve kendilerini tehdit altında hissetmezler (Worthington vd., 2004). Yüksek düzeyde affedici tavır bireyin olumlu duygu, düşünce ve davranışında artış sağlarken sosyal ilişkilerin sürekliliğini de sağlamaktadır. Başkalarıyla yakın ve sıcak bir ilişki içinde olma psikolojik iyiliğe işaret eder (Ümmet, 2020). Bireyin affetme sürecinde kişisel özellikler de farklılık göstermektedir. Bu süreç kişinin olumlu özelliklerine, duygusal durumuna, empati ve anlama becerisine göre değişmektedir (Alpay, 2009). Affetme ilişki becerileriyle de ilişkilidir. Olumsuz duyguların ortaya çıkardığı stresle başa çıkabilen yani kolay affedeabilen bireyler daha sağlam duygu düzenleme davranışına sahiptir (Gross, 1998). Bireyin yakın ilişki içinde olduğu güçlü bağlılık gösterdiği kişilere karşı affetme düzeyi normal ilişkilerine göre daha yüksektir (Karremans ve Van Lange, 2008).

2.1.1. Affetme Esnekliği

Affetme esnekliği, bireyin yaşadığı incitici olay sonucu etkisini hafifletmek amacıyla bilişsel süreçleri, duyuşsal tepkileri ve davranışsal becerilerini bir arada kullanması ve sahip olduğu bilgiyi içselleştirerek affetmenin ne zaman, nerede ve nasıl olacağına yönelik farkındalık kazanmasıdır (Çolak, 2014). Affetme esnekliği, kişinin gerçek affetmeyi öğrenerek acı verici bir olaya karşı psikolojik iyi oluşunu korumasını sağlayan geliştirilebilir bir yetenektir (Ergi vd., 2021). Affetmeyi tanıma bilişsel yönü, içselleştirme duyuşsal yönü ve uygulamanın davranışsal yönü oluşturduğu söylenebilir. Affetmenin ergen tarafından bilişsel düzeyde ne olduğu bilgisine sahip olması ve tanınması, bilginin değerli olduğunu kabul ederek kişiliğine yansıtması yani içselleştirmesi ve yaşamında karşılaştığı zorlukların çözümünde kullanması ve farkında olarak davranış haline getirebilmesidir (Asıcı, 2019). Affetme esnekliği bilişsel hazır olma, duygusal olgunluk ve davranışsal uygulamayı içeren bir sıra izlemektedir (Çolak ve Koç, 2016). Bu beceriye sahip olan bireyin öz yeterliliği yüksektir, kendini ve başkasını olduğu gibi kabul edebilmektedir. Ayrıca bireyin yaşadığı olumsuz olay sonucu normal hayata kolay uyum sağlamayı ve işlevsel olmayan affetme tutumunun işlevsel bir hale gelmesini sağlamaktadır (Çolak, 2014). Affetme esnekliği, zorunluluk olmadan kazanılan içgörüyle birlikte affedeilmeyi ve anlamlı bir hayatın sürdürülmesine katkıda bulunmaktadır (Çolak ve Koç, 2016).

Affetme esnekliği, bireyin sosyal ilişkilerinin daha işlevsel olmasını ve sağlıklı davranışlar geliştirmesini sağlamaktadır. Esnek düşünebilen bireyler karşılaştıkları olumsuz durumları mutlak yargılarla değerlendirmek yerine yapıcı bir şekilde gözden geçirerek daha bağışlayıcı ve empatik bir perspektif geliştirmektedir (Karremans ve Van Lange, 2008).

Ayrıca bu bireyler duygusal tepkilerini dengeler, olumsuz duyguları yönetir ve zarar veren kişiye yönelik anlayış geliştirir (Thompson vd., 2005). Affetmeyi anlamak amacıyla modeller bulunmaktadır ve bu modeller psikolojik sağlık için affetmenin önemli olduğunu ortaya koymaktadır.

2.1.2. Affetme Kuramları

2.1.2.1. Enright Affetme Süreç Modeli

Affetme üzerine gerçekleştirilen ilk deneysel çalışmalardan biri, Robert Enright ve Human Development Study Group (1996) tarafından geliştirilmiştir. Bu çalışmada ortaya konan affetme modeli, aşamalı yapısı ve her aşamanın içerisinde yer alan basamaklarıyla bütüncül bir süreci kapsamaktadır. Dört temel evreden oluşan bu süreç modeli (keşfetme, karar verme, çalışma ve derinleşme) toplamda yirmi basamaktan oluşmakta olup, bilişsel, duygusal ve davranışsal bileşenleri içermektedir. Bu modelde bireyin kademeli bir şekilde ilerlemesi söz konusu değildir. Her bireyin yaşantısındaki farklılıklardan dolayı ilerleme veya gerilemeler olabilir. Kısaca bireye özgü farklılıklardan dolayı bireysel hız ve süreç etkilenmektedir (Enright ve Development Study Group, 1996).

1. Keşfetme evresi: Bireyin içinde bulunduğu olumsuz olayın kendi yaşamına etkisinin nasıl olduğunu anlaması ve buna yönelik farkındalık geliştirmesidir. Bu evrede birey yaşadığı haksız durumu ve olumsuz duyguları fark ederek affetme sürecine dahil olabilir. Sürecin devamlılığı için bilişsel, duygusal ve davranışsal değişimlerle birlikte birey yaşantısıyla yüzleşmektedir. Bireyin savunma mekanizmalarının ne anlam ifade ettiğini, incinme durumunun boyutunu ve hissettirdiklerini, öfke düzeyiyle baş etme durumunu ve kendine yönelik farkındalık kazanmasını kapsamaktadır.
2. Karar evresi: Birey yaşadığı olumsuz duygudan kurtulmak amacıyla affetmeye karar vermesidir. Bu aşamada birey kendi iyi oluşunu destekleyen tarafa yönelerek diğer durumları eler. Bilişsel bir süreç olan bu evrede birey, seçiminde isteklidir.
3. Çalışma evresi: Birey inciten kişiyi kendine göre değerlendirir ve durumu yeniden ifade eder. Birey böylece inciten kişiyle empati kurarak olumlu duyguyu ortaya çıkarmaktadır. Bu evre bilişsel kararın ardından duygusal dönüşümleri içermektedir. Diğer bir ifade ile öfkenin yerini merhamet almaktadır.

4. Derinleşme evresi: Affetmenin önemini anlayan ve yeni anlamlar çıkaran birey bu evrede duygusal olarak rahatlama yaşamaktadır. Birey yaşanan durumdan yeni ve pozitif hedefler belirleyerek olumsuz bir durum yaşadığında bununla baş edebilir.

2.1.2.2. Worthington (REACH) Affetme Piramit Modeli

Worthington (1998) affetme sürecini duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak açıklamaktadır fakat duygusal boyuta daha çok odaklanmıştır. Affetmede duygusal düzey olmadan süreç eksiktir ve açıklanmasında yetersiz kalmaktadır. Bu modelde amaç öfke, acı, intikam gibi olumsuz duyguların nasıl farkına varılacağını ve kabul edileceğini öğretmek ve istediği halde affedemeyen bireylere yardımcı olmaktır. Piramit modeli affetme sürecini REACH (ulaşmak) kelimesinin baş harflerinin temsil ettiği 5 aşamadan oluşmaktadır (Worthington, 1998).

R: Recall the hurt (Acıyla yüzleşmek): Bireyin incindiği anı ve duyguları, düşünceleri ve davranışlarıyla ilişkili deneyimini hatırlayarak yapılan yanlış davranışı inkar etmeden kabul etmesi gerekmektedir. İyileşmek için kendine kurban gibi davranmadan incinmiş olduğu gerçeğiyle yüzleşmelidir. Bunun için eleştirel olmayan güvenli ve destekleyici bir ortama ihtiyaç duyulmaktadır.

E: Empathize with the one who hurt you (Empati kurmak): İncinen kişi yaşanan olumsuz olay anında ya da öncesinde inciten kişiyi anlamaya çalışarak olaya onun penceresinden bakmaktadır. Bu aşama bireyi inciten durumu anlamasını ve buna yönelik nasıl tepki vermesi gerektiği konusunda fikir edinmesine yardımcı olmaktadır.

A: Altruistic gift of forgiveness (Özgeci olmak): Bu aşamada birey inciten taraf olduğunu ve affedildiğini hatırlayarak bir başkası tarafından affedilmenin merhametiyle suçlu bireye affetme konusunda daha istekli davranmasını sağlamaktadır.

C: Commitment to forgive (Affetmeye kendini adanmak): Bireyin inciten kişiyi açıkça ifade etmesi ya da bunu bireyin kendine taahhüt etmesiyle affetme konusundaki kararlılığın devam ettiğini göstermektedir.

H: Hold on to the forgiveness (Affetmeyi sürdürmek): Bu aşamada ise bireye affetmeyi sürdürmenin önemi vurgulanır ve affetmeme düşüncesinin yerini affetme almaktadır.

2.1.2.3. Hargrave Affetme Modeli

Terry Hargrave (1998) tarafından geliştirilen affetme modeli aile içi ilişkilerde yaşanan incinmelerin onarılmasına odaklanan affetme yaklaşımıdır. Model, ilişkisel incinmelerin tekrar ettiği aile sistemlerinde affetmenin sadece bireysel bir karar olmadığını, etkileşim ve dönüşümü içeren bir süreç olduğunu vurgular. Hargrave'ın affetme modeli, duyguların düzenlenmesi, sorumlulukların farkındalığı ve yeniden bağ kurma ile ilişkilidir. Affetme, iki temel süreçten oluşur. Bireyin yaşanan olumsuz durumu anlamlandırmaya çalıştığı aklama süreci ve bu durumu geride bırakmayı içeren affetme sürecidir. Bu modele göre incinen aile bireyi kendine zarar veren aile üyesine empati duyarak aklamaya çalışır onun duygusal yükünü hafifletir ve probleme yönelik iç görüşü kazanmasıyla aile üyesinin davranış değişimini destekler. Bu süreçte birey içinde bulunduğu durumu duygusal olarak anlamlandırmaya çalışmaktadır. Affetme ise aile içinde yeniden sağlanan sevgi ve güvenle incinen ve inciten tarafların etkileşime geçmesidir. İlişkisel düzeyde iyileşmeyi amaçlamaktadır. (Sells ve Hargrave, 1998).

2.1.2.4. Bütünleştirilmiş Affetme Modeli

Scobie ve Scobie (1998) tarafından geliştirilen modelde bireyin affetme davranışı verdiği tepkilere göre değerlendirilmiştir. Bu modelde bireyin ilişkilerinde yaşadığı anlaşmazlık ve çatışmalar sonucunda incinmesine neden olan olay ve verdiği tepki değerlendirilmektedir. Değerlendirmenin sonucuna göre sergileyeceği tepkiye karar vermektedir. Otomatik özür (özür-otomatik olaylar), bağımlı özür (özre bağlı üzgünüm olayları), 3.düzy affetme ve 4.düzy affetme olmak üzere toplam 4 seviyeden oluşmaktadır (Scobie ve Scobie, 1998).

Affetme modelinde otomatik özür, günlük hayatta istemeden oluşan ve iki tarafında bildiği bir durumda bireyin özür dilemesi zarar gören kişinin de özrü kabul etmesidir. Durumun kısa zamanda çözüme kavuşturulmasından dolayı kolay affetme olarak ifade edilmektedir. Bağımlı özür ise zarar veren kişinin niyetini ve özrünü nasıl ifade ettiği zarar gören bireyin durumu değerlendirmesinde ve nasıl tepki vereceği konusunda yol gösterici niteliktedir. Özrün samimi ve içten olmaması affetme davranışını geciktirebilir. Üçüncü düzey affetmede yaşanan durumla ilgili olumsuz sonuçlar bireyi psikolojik olarak etkilemektedir. Bireyin maruz kaldığı incinmenin düzeyi arttıkça, affetme süreci uzamakta ve bu sürecin yönetimi daha güç hale gelmektedir. Dördüncü düzey affetme bireye en çok zarar verici eylemlerin olduğu ve affetmenin zorlaştığı bir düzeydir.

Bu modelde affetme düzeyleri zamana göre değişkenlik göstermektedir. Zaman kavramı eylemin süresini ifade etmektedir. Bu açıdan bakıldığında 1.ve 2.düzeyde eylemlerin kısa bir zamanda olup bitmesi unutmayı ve affetmeyi kolaylaştırır. 3.ve 4.düzey affetmede ise zamanla birlikte eylemin acısı canlı kalır ve olumsuz duygularda artış gözlenebilmektedir (Tezcan Yanar, 2023) .

2.1.3. Affetme ve Affetme Esnekliği İle İlgili Araştırmalar

Affetme, yurtiçi ve yurtdışı literatüründe çeşitli araştırmalara konu olmuş önemli bir kavramdır. Bu kapsamda affetmenin; yaşam doyumu, umut, psikolojik iyi oluş, duygu düzenleme, öfke kontrolü ve kişilerarası ilişkiler gibi çeşitli değişkenler üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Fakat yakın tarihte literatüre dahil edilen affetme esnekliği kavramına ilişkin çalışmaların sayısı oldukça sınırlıdır. Bu nedenle, mevcut çalışmada hem affetme hem de affetme esnekliği kavramlarına yönelik ulaşılan araştırmalar incelenmiştir.

Park ve Enright (1997) ortaokul ve üniversite öğrencilerinin kişiler arası affetme becerisini gelişimsel açıdan incelemiştir. Çalışma Kore'nin Seul kentinde 30 ortaokul ve 30 üniversite öğrencisiyle yapılmıştır. Çalışmada standart ölçekler kullanılmamıştır bunun yerine katılımcıların son 5-6 ay içinde yaşadıkları ciddi olarak nitelendirdikleri ve haksızlığa uğradıklarını düşündükleri arkadaşlık çatışmalarına yönelik bir görüşme formu kullanılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre yaş ile affetme arasında olumlu bir ilişki bulunmaktadır, cinsiyet ile affetme arasında bir ilişki yoktur. Üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin ortaokul öğrencilerine kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur. İntikamcı ve dışsal affetme arasında geçiş döneminde olan ortaokul öğrencilerinin affetme sürecinde akran baskısının ön planda olduğu görüşmüştür. Dışsal affetmeden içsel affetme sürecine doğru yönelen üniversite öğrencilerin affetmede iyilikseverlik ilkesini benimsediği sonucu elde edilmiştir. Bu sonuca göre ergenlerin affetme anlayışının gelişmesi bozulmuş bir arkadaşlığı onarma konusunda önemli bir öncül olarak ifade edilmiştir. Bu sonuçlar ergenlerin affetme anlayışında gelişimsel eğilimlerin olduğunu göstermektedir.

Çolak (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, Logoterapi temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının affetme esnekliği kazandırmadaki etkisi deneysel bir desenle incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini, affetme düzeyi düşük olarak belirlenen 12 kişilik deney ve 12 kişilik kontrol grubundan oluşan toplam 24 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak, araştırmacı tarafından geliştirilen Affetme Esnekliği Ölçeği kullanılmıştır. Deney grubuna 8 hafta boyunca Logoterapi odaklı grupla psikolojik

danışma oturumları uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre, bu grup çalışmasının affetme esnekliğini genel anlamda artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Koç vd. (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, affetme ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlük ve öfke ifade etme tarzının aracılık rolleri incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini, 478'i kadın ve 434'ü erkek olmak üzere toplam 912 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Çalışmanın verileri, Heartland Affetme Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Durumsal Sürekli Öfke Ölçeği ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Anketi ile toplanmıştır. Çalışmaya göre affetme eğilimi arttıkça psikolojik iyi oluş ve öfke kontrol düzeyi artmakta, belirsizliğe tahammülsüzlük azalmaktadır. Çalışmanın sonucuna göre affetme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracılık rolünün bulunmadığı, ancak öfke kontrolünün anlamlı bir aracılık rolü üstlendiği ortaya konmuştur. Yani affetme eğilimi bireyin kendine ve başkasına zarar vermeksizin öfkesini ifade etmesini olumlu yönde etkilemektedir ve uygun bir şekilde ifade edilen öfke duygusu psikolojik iyi oluşa etki ederek umut duygusunu arttırmaktadır.

Güloğlu vd. (2016) tarafından yapılan bir diğer çalışmanın amacı bireylerin çocukluk dönemindeki travmatik yaşantılarının tinsellik ve affetme üzerindeki etkisini araştırmaktır. Çalışmanın örneklemini üniversitede öğrenim gören 413'ü kadın ve 123'ü erkek olmak üzere 536 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcılara veri toplama aracı olarak Çocukluk Çağı Travma Ölçeği – Kısa Form, Tinsellik Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği uygulanmıştır. Çalışmanın bulgularına göre erkek katılımcıların cinsel, duygusal ve fiziksel istismar ile duygusal ve fiziksel ihmal türlerine kadın katılımcılara göre daha fazla maruz kaldığı saptanmıştır. Ayrıca, çocukluk çağında travma yaşamış bireylerin tinsellik düzeyleri ile kendini affetme, durumu affetme ve başkalarını affetme puanlarının, bu tür deneyimleri yaşamamış bireylere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu saptanmıştır.

Özgür ve Eldeleklioğlu (2017) affetmeyi arttırmak amacıyla lise öğrencilerinden oluşan bir grup çalışması yapmıştır. Çalışma lise öğrencilerinin affetme ve ruminasyon düzeylerini incelemek ve REACH Affetme Modelinin Türk kültüründeki etkisini araştırmak amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın katılımcılarını lise son sınıfa devam eden 128 öğrenci oluşturmuştur. Bu öğrencilere Affedicilik Ölçeği ile Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği uygulanmış ve en düşük puanı alan 20 öğrenci örnekleme dahil edilmiştir. Bu öğrencilerden 10'u deney grubuna, 10'u ise kontrol grubuna atanmıştır. Deney grubunda yer alan öğrencilere araştırmacı tarafından Worthington'un REACH Affetme Modeli örnek alınarak hazırlanan 5

hafta süren bir grup çalışması uygulanmıştır. Araştırmaya göre deney ve kontrol grubunun affetme son test sonuçları arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada, REACH Affetme Modelinin kültürel olarak uyumlu olduğu ve bu modelin uygulandığı deney grubundaki bireylerin affetme düzeyinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Pouresmali vd. (2017) kişilik bozuklukları ile affetme arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla bir çalışma yapmıştır. Bu kesitsel çalışma İran Mohaghegh Ardabili Üniversitesi'nde öğrenim gören 375 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Çalışma 18 ile 37 yaş aralığında zihinsel bozukluğu ve uyuşturucu bağımlılığı olmayan öğrencilerden oluşmaktadır. Çalışmanın sonucuna göre paranoid ve sınırda kişilik bozukluğu ile affetme arasında olumsuz güçlü bir ilişki vardır. Bu sonuca göre paranoyak bireyler kişiler arası ilişkilerde kasıtlı ve bilinçli olarak hakları ihlal etme ve intikam duygusuyla birlikte affetme davranışını sergileyememektedir. Duygu düzenleme, duygu kontrolü ve kişiler arası ilişkilerde istikrarsız ilerleyen sınırda kişilik bozukluğu olan bireyler kendini affetme ve korku, öfke, düşmanlık gibi duyguları ifade etmekte zorlanmaktadırlar. Diğer bulguya göre antisosyal kişilik bozukluğu ile affetme arasında olumlu bir ilişki vardır. Antisosyal kişilik örüntüsünde yüksek puan alan bireylerin sosyal normlara daha az bağlı olmasından kaynaklı, affetmeyi, haklı çıkma ya da insanları kandırarak onlardan fayda sağlama gibi kişisel çıkarlara ulaşmanın bir aracı olarak kullanabileceği sonucuna varılmıştır.

Eker (2017), geliştirdiği bilişsel davranışçı yönelimli grupla psikolojik danışma programının, ergenlerde affetme esnekliği kazandırmadaki etkisini ve bu müdahalenin umutsuzluk düzeyi üzerindeki yansımalarını incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini, 12'si deney grubunda, 12'si kontrol grubunda yer alan toplam 24 lise öğrencisi oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak Beck Umutsuzluk Ölçeği ile Affetme Esnekliği Ölçeği kullanılmıştır. Deney grubuna 12 oturumluk bilişsel davranışçı temelli affetme esnekliği kazandırma programı uygulanmıştır. Çalışmanın sonucuna göre affetme esnekliği artış göstermiş, umutsuzluk düzeyi ise azalmıştır. Bu bağlamda uygulanan programın etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Başkaya (2018) eleştiriye açık olma düzeyinin affetmeye etkisini incelemiştir. Çalışma 203 kız, 129 erkek olmak üzere toplam 332 lise öğrencisiyle yapılmıştır. Çalışma verilerini toplamak için Eleştiriye Açık Olma Ölçeği ve Affetme Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, ergenlerin eleştiriye açıklık düzeyleri ile affetme düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet, ebeveyn ve öğretmen ilişkileri gibi bazı

değişkenlerin affetme ve eleştiriye açıklık üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmüştür. Çalışmanın sonuçlarına göre eleştiriye kabul etmenin affetme düzeyini arttıran bir faktör olduğu çıkarımına ulaşılmıştır.

Adam Karduz (2019) tarafından yürütülen çalışmada, affetme eğilimi düşük ve nevrotik kişilik özelliği puanı yüksek olan öğrencilere yönelik geliştirilen bir psikoeğitim programının, affetme eğilimini artırma ve beş faktör kişilik özellikleri üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini, 12'si deney, 12'si kontrol grubunda olmak üzere toplam 24 öğrenci oluşturmuştur. Çalışmada veriler, Heartland Affetme Ölçeği ve Beş Faktör Kişilik Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Deney grubundaki katılımcılara, 10 hafta süren ve affetme eğilimini geliştirmeye yönelik olarak hazırlanan bir psikoeğitim programı uygulanmıştır. Araştırmanın sonucuna göre psikoeğitim programının deneyime açıklık, dışa dönüklük, sorumluluk ve uyumluluk gibi olumlu kişilik özelliklerini artırırken nevrotiklik (duygusal dengesizlik) düzeyini azaltmıştır. Buradan affetmenin kişilik yapısıyla ilişkili olduğunu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulguları, affetme yeterliliği düşük bireylerin affetme eğilimlerini artırmada beş faktör kişilik özelliklerinin tamamının önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Ertürk (2019) çalışmasında affetme becerisini geliştirmek amacıyla bir grup lise öğrencisine psikoeğitim programı uygulamıştır. Bu programın içeriğinde affetme ve yaşam doyumu yer almaktadır. Çalışmanın verileri Yaşam Doyumu Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği ile toplanmıştır. Araştırmada, ön test-son test kontrol gruplu deneysel desen kullanılmış ve örneklem 11'i deney grubunda, 11'i kontrol grubunda yer alan toplam 22 lise öğrencisinden oluşmuştur. Deney grubuna 18 oturumdan oluşan bir psikoeğitim programı uygulanmış olup kontrol grubuna ise herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Programın tamamlanmasının ardından üç ay sonra her iki gruba izleme testi uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre, affetme becerilerini geliştirmeye yönelik hazırlanan psikoeğitim programı, lise öğrencilerinin hem affetme düzeylerini hem de yaşam doyumlarını anlamlı düzeyde artırmıştır. Ayrıca, izleme testi sonuçları bu kazanımların zamanla değişmediğini ve kalıcılığını sürdürdüğünü ortaya koymuştur.

Bayın (2020) tarafından yapılan çalışmada affetme eğilimleri ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini lisede öğrenim gören 422 öğrenci oluşturmaktadır. Veriler Ergenler İçin Affetme Ölçeği ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeği – Revize Formu kullanılarak toplanmıştır. Araştırmaya göre ergenlerde affetme

eğilimleri ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Sosyal destek düzeyi arttıkça, affetmenin empati kurma boyutunda ve genel affetme eğiliminde de artış gözlemlenmiştir. Buna karşın, sosyal destek ile affetmenin öfkeyi sürdürme ve intikam alma boyutları arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu bulgular, sosyal destek algısı yüksek olan ergenlerin olumsuz duyguları sürdürme eğilimlerinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Araştırma sonuçlarına göre, erkek öğrencilerin genel affetme eğilimleri, affetmenin alt boyutları ve özellikle intikam alma eğilimleri, kız öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Diğer yandan, empati kurma ve öfkeyi sürdürme boyutlarında anlamlı bir cinsiyet farkı saptanmamıştır. Çalışmadan elde edilen bir diğer önemli bulgu ise, kız öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeylerinin erkek öğrencilere göre anlamlı biçimde daha yüksek olmasına rağmen, affetme eğilimleri açısından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın bulunmamasıdır. Okul türü değişkeni açısından yapılan analizler, fen lisesi öğrencilerinin affetme eğilimlerinin Anadolu, özel ve meslek lisesi öğrencilerine kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Doğum sırası ve anne-baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre affetme ve sosyal destek puanlarında anlamlı farklar bulunmamıştır.

Demir (2020) tarafından yapılan çalışmada ergenlerde affetme, ruminasyon, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir. Üç farklı liseden 500 öğrencinin katılımıyla bu çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın verileri Affetme Esnekliği Ölçeği Lise Formu, Ruminatif Tepkiler Ölçeği Kısa Form ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma bulgularına göre, affetme ile sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzlarından öfkeyi içte tutma ve öfkeyi dışa vurma arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Buna karşılık, affetme ile öfkeyi kontrol etme davranışı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Affetme ile ruminasyon arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Ümmet (2020) tarafından gerçekleştirilen bu çalışmada, psikolojik danışman adaylarının çatışma aktivite stillerinin, psikolojik iyi oluş ve affetme düzeyleri açısından değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini, dört farklı üniversitede öğrenim görmekte olan 281 kadın ve 129 erkek olmak üzere toplam 410 öğrenci oluşturmuştur. Veriler, Çatışma Eylem Stilleri Ölçeği, Affedicilik Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma bulgularına göre, kolaylaştırıcı, arabulucu ve çekişmeli çatışma stilleri ile hem psikolojik iyi oluş hem de affetme düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Buna karşılık, zorlayıcı ve kaçınmacı çatışma stilleri ile bu iki

değişken arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Sağlıklı olmayan kolaylaştırıcı çatışma stili bireyin ilişkilerini kurtarmak amacıyla kendi hedeflerinden vazgeçerek çatışmadan kaçınmasını ifade eder. Bu çalışmada psikolojik iyi oluş ve affetme arasında pozitif bir ilişki olması kolektivist kültürün bir göstergesi olarak değerlendirilmekte ve ilişkisel hedeflerin kişisel hedeflerden öncelikli olduğunu göstermektedir. Daha fazla affedebilen bireyler çatışma durumlarında daha fazla arabulucu ve mücadeleci çatışma aktivitesi geliştirebilirler.

Delibalta vd. (2020) Affetme Grup Terapisi programı geliştirerek üniversite öğrencilerinin affetme ve affetme esnekliği üzerindeki etkililiğini araştırmayı amaçlamışlardır. Enright'ın Affetme Süreç Modeli kullanılarak tasarlanan programa Mersin Üniversitesinde lisans ve yüksek lisans düzeyinde öğrenim gören 16 kadın öğrenci katılmıştır. Katılımcılar, her birinde 8 öğrenci olacak şekilde deney ve kontrol gruplarına eşit olarak dağıtılmıştır. Deney grubunda yer alan öğrenciler 8 hafta grup oturumlarına katılırken kontrol grubunda olan öğrenciler herhangi bir uygulamaya dahil edilmemiştir. Veri toplamak için Heartland Affetme Ölçeği ve Affetme Esnekliği Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre deney grubundaki katılımcıların hem başkalarını affetme düzeylerinde hem de affetme esnekliğinde anlamlı ve olumlu bir artış gözlemlenmiştir. Başkalarını affetme ve affetme esnekliği puanları deney ve kontrol grubu arasında anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Fakat kendini ve durumu affetme puanları açısından deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Bayrakçı (2021) tarafından yürütülen araştırmada, ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile affetme ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ayrıca, sosyal medya bağımlılığının demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, okul türü) ile sosyal medyada geçirilen süre ve kullanılan uygulama sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığı da araştırmanın amaçları arasındadır. Veriler, Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği, Ergenler İçin Affetme Ölçeği ve Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Çalışmanın örneklemini, beş farklı lisede öğrenim gören toplam 868 lise öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre, 9., 10., 11. ve 12. sınıf düzeyindeki öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı ile affetme düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu sonuç, ergenlerin sosyal medya kullanımına bağımlılık düzeyleri arttıkça, affetme eğilimlerinde azalma görüldüğünü göstermektedir. Başka bir ifadeyle, sosyal medya bağımlılığı, ergenlerin affedicilik özelliklerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Karataş ve Uzun (2021) tarafından yapılan çalışmada araştırma grubunu ergenlik döneminde bulunan 366 kadın, 168 erkek olmak üzere toplam 534 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada, ergenlerin kendine, başkalarına ve yaşanan duruma yönelik affetme eğilimlerinin mükemmeliyetçilik, yalnızlık ve öz-şefkat düzeyleri üzerindeki etkileri ele alınmıştır. Veri toplama sürecinde, Heartland Affetme Ölçeği, Çocuk ve Ergenler için Mükemmeliyetçilik Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği ile Öz-Şefkat Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre öz-şefkatin ergenlerin kendini, başkasını ve durumu affetme eğilimini olumlu yönde yordadığına ulaşılmıştır. Yani ergenin öz-şefkat düzeyi yükseldikçe affetme eğiliminde de artış olduğu görülmektedir. Araştırma bulguları, yalnızlık duygusunun kendini affetme eğilimini olumsuz yönde etkilerken, başkalarını affetme eğilimini olumlu şekilde desteklediğini göstermiştir. Öte yandan, mükemmeliyetçiliğin ergenlerin affetme eğilimleri üzerinde anlamlı bir yordayıcı rolü olmadığı tespit edilmiştir.

Ergi vd. (2021) üniversite öğrencilerinin affetme esnekliğinin özgecilik üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmanın örneklemini 500 kadın, 216 erkek olmak üzere toplam 716 eğitim fakültesi öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplamak amacıyla Affetme Esnekliği Ölçeği ve Özgecilik Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın sonuçları affetme esnekliğinin tanıma alt boyutunun, özgeciliğin özellikle fiziksel güç ve yakınlık temelli yardım davranışlarını anlamlı şekilde yordadığını göstermiştir. Affetme esnekliği ölçeği içselleştirme alt boyutunun özgecilik ölçeği alt boyut puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yani affetmeyi duygusal düzeyde içselleştiren bireylerin özgeci davranışlarında azalma olduğu sonucu çıkarılabilir. Affetmeye yönelik bir tutum geliştiren bireyin özgeci davranışlarda azalma olması beklenmeyen bir durumdur. Burada tutumun olumlu veya olumsuz olması, duygu düzenlemede güçlük yaşanması ve bireyin bir duyguyu yaşamadan davranışı sergileme konusunda istekli olmaması etkili olabilir. Affetme esnekliği ölçeği uygulama alt boyutu ile özgecilik ölçeği alt boyutları arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Yani affetmeyi davranışa dönüştürebilen bireylerin özgeci davranışlarında artış olması beklenmektedir. Katılımcıların büyük çoğunluğunun kadın olmasından kaynaklı olarak (%69,8) daha affedici ve özgeci oldukları düşünülmektedir. Çalışmanın sonucuna göre katılımcıların barınma şekli (yurt, ev arkadaşlığı) ve eğitim fakültesi öğrencisi olmaları, topluluk yaşamı ve öğretmenlik eğitimi gibi faktörlerin de özgecilik davranışlarını destekleyici etkide bulunduğu düşünülmektedir.

Alp (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, Enright'ın Süreç Temelli Affetme Eğitim Modeli esas alınarak geliştirilmiş psikoeğitim programının, incinme deneyimi yaşamış

ortaokul öğrencilerinin affetme ve öfke düzeyleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Çalışmada affetme düzeylerini ölçmek için araştırmacı tarafından Türkçeye uyarlanan Enright Çocuklar İçin Affetme Envanteri, öğrencilerin öfke düzeylerini ölçmek için Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Alt Ölçekleri kullanılmıştır. Bu çalışma 11-12 yaş grubunu kapsayan 6.sınıf düzeyinden 36 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada 18'er kişiden oluşan deney ve kontrol gruplarına ön test ve son test uygulanarak deneysel desen benimsenmiştir. Deney grubuna 8 oturumluk psikoeğitim programı uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Elde edilen sonuçlar, deney grubunun ön test ve son test puanlarında artış gözlemlendiğini ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını ortaya koymuştur. Deney ve kontrol grubu puanlarının da benzer olması affetme psikoeğitim programının affetme düzeyini arttırmaya ve öfke düzeyini azaltmaya yönelik olumlu bir etkisinin olmadığı bulunmuştur.

Akın ve Bilgin (2023) tarafından yapılan araştırmada, ergen bireylerde bilişsel esneklik, affetme eğilimleri ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmada veri toplama aracı olarak Bilişsel Esneklik Ölçeği, Ergenler için Affetme Ölçeği ve Çocuk ve Ergen Mükemmeliyetçilik Ölçeği tercih edilmiştir. Araştırmanın örneklemini 491 kadın, 277 erkek olmak üzere toplam 768 ergen oluşturmaktadır. Çalışma için İstanbul ilinde iki farklı liseden veri toplanmıştır. Çalışmanın sonucuna göre bilişsel esneklik, affetme ve mükemmeliyetçilik düzeyleri cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmamıştır. Bilişsel esneklik ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır fakat affetme ve kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Anne-baba tutumunu demokratik olarak algılayan ergenlerin otoriter olarak algılayan ergenlere göre affetme puanları anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ergenlerin affetme ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında düşük negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani ergenlerin affetme düzeyi arttıkça kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi azalmaktadır.

Tezcan Yanar (2023) çalışmasında ergenlik dönemini kapsayan 9, 10 ve 11. Sınıf öğrencilerin affetme düzeylerini geliştirmek amacıyla Worthington'un REACH Affetme Süreç modelinin örnek alınmasıyla yapılan psikoeğitim programının etkililiği test edilmek istenmiştir. Çalışmada deney, kontrol ve plasebo grubunun yer aldığı ön test-son test ve izleme testinin bulunduğu yarı deneysel model kullanılmıştır. Çalışmanın örneklemini Şırnak'ta bulunan Fatih Sosyal Bilimler Lisesindeki 39 (13'ü deney, 13'ü kontrol, 13'ü plasebo) öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak Ergenler için Affetme

Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçları, deney ve kontrol gruplarının son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir. Bu durum, deney grubuna uygulanan psikoeğitim programının etkili olduğunu ve katılımcıların affetme düzeylerinde anlamlı bir artış yaşandığını ortaya koymaktadır.

Majdi vd. (2024) tarafından yapılan çalışmada kendine zarar verme davranışı olan ama iyileşmiş ergenlerde farklı düşünme stillerinin kendini affetmeyi nasıl etkilediği incelenmiş ve çalışma iyileşmemiş ergenlerle karşılaştırmayı da içermiştir. Çalışmanın örneklemini kesme, cildi yakma, vurma, ısırma, saç yolma ve fiziksel olarak kendine zarar verme öyküsü olan 111 Tahranlı ergen oluşturmaktadır. Çalışma kapsamında, katılımcıların düşünme biçimleri, yönetici işlev becerileri ve affetme eğilimlerini değerlendirmek amacıyla sırasıyla Düşünme Stilleri Envanteri, Yönetici İşlevler Anketi ve Enright Affetme Envanteri veri toplama araçları olarak tercih edilmiştir. Çalışmada ifade edilen Tip1 düşünme biçimleri yasamacı, yargılayıcı, hiyerarşik ve liberal olarak, Tip2 düşünme biçimleri de yönetici, muhafazakâr ve monarşik olarak ifade edilmektedir. Çalışmanın sonucuna göre iyileşmiş ergenlerin iyileşmemiş ergenlere göre daha yüksek Tip1 düşünme biçimi ve kendini affetme düzeyi sergilemiştir. İyileşmemiş ergenlerde Tip2 düşünme biçimi daha yaygındır. İyileşmiş ergenlerde öz affetmenin artmasında olumsuz deneyimleri kabul etme ve duygusal düzenleme becerileri edinmeleri etkili olmuştur.

Yapılan araştırmalar affetmenin gelişimsel süreç içerisindeki yerini, bireyin ruhsal esnekliğini artırmadaki rolünü ve psikolojik iyi oluşla olan güçlü ilişkisini ortaya koymaktadır. Özellikle çocukluk döneminde yaşanan travmatik olayların affetme eğilimi ve tinsel gelişim üzerinde önemli etkiler yarattığı bulunmuştur. Bununla birlikte affetme ile ruminasyon, sürekli öfke, öfke ifade biçimleri ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. REACH Affetme Modeli gibi yapılandırılmış müdahalelerin Türk kültüründeki etkileri de deneysel olarak değerlendirilmiştir. Ayrıca ergenlerde affetme esnekliği kazandırmaya yönelik bilişsel davranışçı temelli grup danışmanlığı programlarının, umutsuzluk gibi risk faktörleri üzerindeki olumlu katkıları da dikkat çekicidir. Kişilik özellikleri, mükemmeliyetçilik, yalnızlık, öz-şefkat ve özgecilik gibi bireysel değişkenler bağlamında affetme eğilimlerinin nasıl şekillendiği araştırılmış, sosyal medya bağımlılığı, eleştiriye açıklık ve bilişsel esneklik gibi güncel değişkenlerle olan ilişkileri değerlendirilmiştir.

2.2. Aile İçi İletişim

İletişim, iki insanın birbirini fark etmesiyle başlar ve bu süreç içinde yapılan ve yapılmayan her şey mesaj niteliğindedir. Mesaj sadece insanların birbirlerine aktardıklarından oluşmaz içinde bulunulan ortamda insanlara mesaj verir (Cüceloğlu, 2002). Aile içi iletişim, anne-baba ve çocuk arasındaki tüm iletişim faaliyetlerini içerir ve aynı zamanda aile üyelerinin rol dağılımını, görev ve sorumluluklarını ve her bireyin konumunu kapsamaktadır (Kavut, 2015). Bir başka deyişle aile içi iletişim, farklı bakış açılarını barındıran ama birbirinden bağımsız olmayan aile üyeleri arasındaki karmaşık etkileşim olarak ifade edilmektedir (Erdoğan ve Anık, 2018). Aile içi iletişim, anne-baba ve çocuk arasındaki iletişim, kuşaklar arası iletişim, kardeşler arası iletişim ve iletişim esnasındaki ilişkileri içine almaktadır (Görgün-Baran, 2004). Aile içi iletişim hem kişiler arası hem de kişi içi iletişim sürecidir. Bu sürecin içerisinde roller ve maskeler olmadan bireylerin benlikleri ön plandadır (Güven, 2013). Aile içi iletişim çocuğun sosyal gelişiminde ve benlik gelişimi üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır (Şahin ve Aral, 2012).

Çocukla kurulan ilişkinin niteliği büyük ölçüde ebeveynler arasındaki iletişim ve etkileşimin sağlıklı olmasına dayanmaktadır. Anne baba ve çocuğu bir üçgenin kenarları olarak düşünürsek ve iki kenarın, üçüncü kenarı etkilediği göz önünde bulundurulmalıdır. Yani anne babanın iletişimi çocuğu, çocuk ve annesi arasındaki iletişim babayı, çocuk ve babası arasındaki iletişim ise anneyi etkilemektedir (Kaya, 2017). Etkili bir aile içi iletişimde bireyin kendini tanıması, aile üyelerinin birbirini tanıyarak duygu ve düşüncelerini paylaşması, empati kurması, etkili dinleme, ben dilini kullanması ve biz bilinci oluşturmak önemli ilkelerdendir (Güven, 2013). Etkili iletişim, ergenlerin aile içindeki rollerini netleştirmelerine ve empati becerilerinin gelişmesine katkı sağlayarak kişisel kimliklerini oluşturmaktadırlar (Xia vd., 2004).

Aile içinde sergilenen iletişimin niteliği, çocuğun duygusal, sosyal ve bilişsel gelişiminde önemli bir yere sahiptir. Böyle bir ortamda çocuk kendini daha rahat ifade ederek duygusal ihtiyaçlarını kolayca aktarır. Ailede iletişimin olumlu olması çocuğun yaşamına olumlu katkılar sağlamaktadır (Öztürk, 2023). Aile içinde kurulan sağlıklı iletişimin yansımaları aile üyelerini ve diğer kişilerle kurulan ilişkileri olumlu etkilemektedir. Sağlıklı iletişim kuran ailelerde otorite yerine birbirini anlamaya çalışma, birlikte karar alma, paylaşma yer almaktadır (Tezel, 2004). Aşırı otoriter ve baskıcı ailelerin çocukları dışlanma ve cezalandırılma korkusundan dolayı itaat ederler ve buna ek olarak duygu ve düşüncelerini paylaşmak yerine bastırmaktadırlar (Öztürk, 2006). Ebeveyn ve ergen arasındaki iletişimin

temeli çocukluk döneminde oluşmaktadır. Çocukluk döneminde başlatılamayan diyalog bir sonraki dönem olan gençlik döneminde başlaması genellikle zordur. İletişimin kopuk olması ergenin ebeveynleriyle zıt olmasına neden olabilir. Çocukluk döneminde aile içinde duygusal ve sosyal etkileşim konusunda başarılı olan birey ergenlik dönemi sorunlarını daha kolay çözebilmektedir (Yavuzer, 1999). Aile üyeleriyle iletişim kurabilen ergenler, sorunlarını daha kolay açıklayabilir ve sorunlarıyla baş etme konusunda daha az zorlanmaktadırlar. Ergenin kendini ifade etmesi, duygu ve düşüncelerini açık bir şekilde paylaşmasında da anne baba tutumu ve etkin dinlemesi etkili olmaktadır (Şahin ve Aral, 2012). Demokratik bir tutuma sahip anne babalar çocuklarının biricik olduğunu kabul eder ve kişilik gelişimine yardımcı olmaktadır. Bu tutuma sahip ebeveynler esnek sınırları ve arkadaşça yaklaşımı ile çocuklarını destekleyerek paylaşım yapmaları konusunda onları cesaretlendirmektedir (Öztürk, 2006). Ergenlerin ebeveynleriyle iyi bir ilişkisi ve iletişimi varsa kendilerini ebeveynlerine daha yakın hissederler. İyi bir ebeveyn ergen iletişimi ergenlerin sosyal becerilerinin gelişimini destekleyerek sadece aile içi yakınlığı değil akranlarıyla ilişkisinde de yüksek özsaygı, sorunlarla başa çıkma ve sosyal destek gibi olumlu sonuçları bulunmaktadır (Xia vd., 2004). Kötü ebeveyn ergen ilişkisi ergenin duygusal ve davranışsal olarak olumsuz etkilemektedir. Ergenlerin ebeveynleriyle ilişkileri olumsuzlaştıkça yalnızlık düzeyleri, öfke belirtileri ve tepkileri, öfkeyle ilişkili davranışları artmaktadır fakat olumlu ilişkide ise azalmaktadır (Durak Batıgün ve Say, 2015).

2.2.1. Aile İçi İletişim Biçimleri

Aile içi iletişim biçimini belirleyen diyalog ve uyum yönelimlerinden oluşan temel iki boyut vardır. Diyalog yönelimi boyutu bütün aile üyelerinin etkileşime girmesi, açık paylaşımlarda bulunması, çatışmalarla yüzleşmesi ve bağımsızlığın teşvik edilmesiyle ilgilidir. Bu boyutu benimseyen ailelerde etkileşim kurma, bireysel aktivite, düşünce ve duygularını paylaşmaya zaman ayırmaktadır. Uyum yönelimi boyutunda ise aile iletişiminde tutum, değer ve inançların eşit dağılımı söz konusudur. Bu boyutu benimseyen ailelerde değerlerin önemi, otoriteye saygı, inanç ve tutumların sıradanlığı vurgulanmaktadır. Yani bu boyutu en üst seviyede yaşayan aileler geleneksel yapıya sahiptir. Ayrıca ebeveynlerin aile içinde karar alması ve çocukların bu kararlar doğrultusunda hareket etmesi beklenir (Fitzpatrick ve Ritchie, 1994).

Uyum ve diyalog yönelimi boyutlarının etkileşimi sonucunda dört farklı aile türü oluşmaktadır. Diyalog odaklı ailelerde iletişim önemliyken uyum odaklı ailelerde model alma önemlidir (Özmen, 2007).

1.Fikir birliğine dayalı aileler: Hem diyalog hem de uyum yönelimi yüksek olan bu aileler hiyerarşiyi kabul eder korumaya yönelir ayrıca açık iletişime ve yeni fikirleri keşfetme eğilimindedir. Yani ebeveynler çocuklarını dinler ve kara vermeleri gerektiğine inanmaktadırlar.

2.Çoğulcu aileler: Diyalog yönelimi yüksek uyum yönelimi düşük olan ailelerde açık ve sınırsız tartışmalar karakterizedir. Ebeveynler çocuklarını kontrol altına almazlar ve onlar adına karar vermezler. Ebeveynler çocuklarının görüşlerini kabul eder ve karar verme sürecine eşit olarak katılmasına izin verirler.

3.Koruyucu aileler: Diyalog yönelimi düşük uyum yönelimi yüksek olan ailelerde iletişim ebeveyn otoritesine dayanmaktadır. Yani ebeveynler, aileleri ve çocukları adına karar vermesi gerektiğine inanırlar.

4.Serbestiyetçi aileler: Hem diyalog hem de uyum yönelimi boyutu düşük olan aile iletişimi sınırlı konu içerir ve az etkileşim vardır. Bu ailede ebeveynler aile bireylerinin kendi kararlarını alabilmesi gerektiğini düşünür ve iletişim kurmaya isteksizdir. Ailede duygusal kopukluk vardır ve bu yüzden aile dışına yönelim gözlenmektedir (Fitzpatrick ve Ritchie, 1994).

2.2.2. Aile İçi İletişimle İlgili Kuramlar

2.2.2.1. Yapısal Aile Terapisi Modeli

Minuchin (1974) bireye odaklanmak yerine içinde yer aldığı aileye odaklanarak ilişkisel açıdan sorunlara yaklaşmaktadır. Hem aile üyelerinin birbiriyle kurduğu iletişim hem de duyguları içermektedir. Probleme ve çözümüne odaklanmaktan çok problemle bağlantılı unsurlarla ilgilenmektedir (Minuchin, 1974). Bu model sistemin parçalarının etkileşimi, dengeyi sağlaması ve fonksiyoneli olmayan iletişim kalıplarının nasıl değiştiğini ve geliştiğinin üzerinde durmaktadır (Özabacı ve Erkan, 2019). Yaklaşımda yer alan değişim süreci ailenin kültürel ortamında kademeli bir şekilde gerçekleşir. Bu sürecin sağlıklı bir şekilde devam etmesi için aile yeniden yapılandırılır ve üyeler arası ilişkinin üretken olmasını sağlar. Bu süreç altı adımda gerçekleşir. Aileyle görüşme yapılarak problem tespit edilir. Probleme yönelik bilgi toplanır ve toplanan bilgiyle yönlendirme yapılarak problemin çözümü için hipotez kurulmaktadır. Daha sonra amaç belirlenir ve müdahale ile birlikte aile üyelerinin benliklerini dâhil ederek etkileşim kalıplarını, transaksiyonel çeşitlilikle müdahalenin

etkililiğini arttırmaya çalışır. Ve son olarak aile üyelerinin tepkilerine göre döngü tekrarlanır ve aile üyelerine dönüt sağlanmış olur (Minuchin, 1974).

2.2.2.2. Milan Sistemik Aile Terapisi Modeli

Bu terapi modeli aklın sosyalliğine vurgu yaparak ruhsal sorunların kişiler arası sorunları yansıttığını vurgulamaktadır. Aile bir sistemdir ve sistemin döngüsüne odaklanarak sistemin işleyişini bozan noktanın bulunmasını amaçlar. Model ardışık olarak ilerleyen beş temel aşamadan meydana gelmektedir. Bunlar; seans öncesi, seans, seans arası, müdahale ve seans sonrası. Öncelikle ailenin durumuyla ilgili bir hipotez ortaya atılır ve iki terapist görüşmeye dahil olurken diğer iki terapistte ayna arkasında görüşmeyi takip eder. Görüşme sonrasında ara verilir ve terapistler tartışarak uygun müdahale yöntemini belirler. Seansın ikinci kısmında seçilen müdahale ve teknikler uygulanır ya da seans dışında uygulaması istenir. Seans sonrası terapistler tekrar toplanır ve bir sonraki süreçte ne yapılacağına karar verirler (Kafes, 2021).

2.2.3. Aile İçi İletişimle İlgili Araştırmalar

Alanyazında aile içi iletişim ile ilgili farklı konularda çalışma yapılmış fakat affetme ile aile içi iletişim ilişkisini ele alan sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmaktadır. Bu çalışmaların da çoğunluğu yetişkin bireyleri kapsamaktadır. Ergenlerle yapılan affetme çalışmaları sınırlıdır. Bu nedenle bu kısımda affetme ve aile içi iletişim arasındaki ilişkiyi inceleyen farklı örneklemelerde yapılmış çalışmalara da yer verilmiştir.

Maio vd. (2008) affetmenin aile ilişkilerindeki rolünü incelemiştir. Çalışmaya iki ebeveynli ve bir çocuklu 114 aileden oluşan 342 kişi katılmıştır. Araştırmada kullanılan Aile Affetme Anketi, aile üyelerini affetme eğilimi (gerçek affetme) ve diğer aile üyeleri tarafından affedildiğine dair algıları (algılanan affedicilik) ölçmüştür. Çocukların yaş aralığı 10-18'dir. Çalışma bir yıl arayla iki oturumdan oluşmaktadır. Affetmenin ebeveyn-çocuk ve eşler arasındaki etkisini bireysel ve ilişkisel olarak incelemiştir. Bireysel düzeyde, ilişkisel düzeyde ve aile düzeyinde ölçümler yapılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre affetmenin, bireysel özellikler (empati vb.), ilişki kalitesi ve aile uyumu üzerinde olumlu etkileri bulunmuştur. Aile düzeyinde yapılan ölçümler, bir yıl sonra ebeveynlerin affedilmesinin aile içi ilişkiler üzerinde olumlu etkiler yarattığını ortaya koymuştur. Özellikle baba affedildiğinde ailede çatışmaların azaldığı ve iletişimin güçlendiği, anne affedildiğinde ise aile bütünlüğünün arttığı gözlemlenmiştir.

Christensen vd. (2011) erken ergenlik dönemindeki çocukların ebeveynlerini affetme düzeylerinin, anne-baba ve çocuk ilişki kalitesi (sıcaklık ve bağlılık), ebeveynlerin çocuklarını affetme eğilimleri ve ergenlerin sosyal bilişsel becerileri (empati ve duygusal düzenleme) ile ilişkilerini incelemiştir. Çalışmaya 10-12 yaşında çocuğu olan 334 tane iki ebeveynli aile katılmıştır. Çalışmanın verileri için anne, baba ve çocuklara öz bildirim anketi uygulanmıştır ve gözleme dayalı veri de toplanmıştır. Çalışmanın sonucuna göre anne-çocuk ilişki kalitesi ve ergenlerin sosyal bilişsel becerileri, ergenlerin ebeveynlerini affetme düzeylerinin en güçlü yordayıcıları olarak bulunmuştur. Ebeveynlerin çocuklarını affetme eğilimleri, çocukların ebeveynlerini affetme düzeyini etkilemiştir. Yani ebeveynin çocuğunu affetmesi çocuğunda ebeveynine karşı affedici olma ihtimalini artırması olarak ifade edilmiştir. Affetmenin ilişkisel ve karşılıklı bir yapısı olduğu vurgulanmıştır. Ergen bireylerin annelerini affedenleri affetmeye daha istekli olduğu ve annenin çocuğunu affetmesi çocuğun babasını affetmesiyle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmanın sonuçları ergenlerin affetme becerisinin gelişiminde ebeveyn-çocuk ilişkisinin kalitesi, empati ve duygu düzenleme becerileri ile ebeveynlerden görülen affedicilik örneklerinin birlikte etkili olduğunu göstermiştir.

Tunca ve Durmuş (2018) üniversite öğrencilerinin algıladığı anne-baba tutumu ile affetme eğilimi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya İnönü Üniversitesinde farklı fakültelerde öğrenim gören 278'i kadın, 111'i erkek olmak üzere toplam 389 öğrenci katılmıştır. Çalışmanın veri toplama araçları Ana-Baba Tutum Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeğidir. Çalışmanın sonucuna göre öğrencilerin affetme eğilimleri cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bireylerin ebeveynlerini demokratik bir tutumla algılamaları ile kendini affetme ve durumu affetme düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Ebeveyn tutumları demokratik olan çocukların kendini ve durumu affetme eğilimi yüksek, ebeveyn tutumu otoriter ve koruyucu olan çocukların ise kendini, başkasını ve genel affetme eğilimlerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Sezgin vd. (2021) tarafından gerçekleştirilen ve 392 üniversite öğrencisinin katılımıyla yürütülen çalışmada, bireylerin empati becerileri, affetme eğilimleri ile aile bütünlük duyguları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmada veri toplamak amacıyla Affetme Ölçeği, Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği ve Temel Empati Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre affetme ile aile bütünlük duygusu anlaşılabilirlik alt boyutu ve duygusal empati arasında anlamlı bir ilişki vardır. Bu sonuç, bireyin kendini ve başkasını affetmesinde duygusal süreçlerin ön planda olmasından dolayı beklenen bir sonuçtur. Çekirdek aileye sahip öğrencilerin de aile bütünlük duygusu yüksektir.

Gürat (2022) çalışmasında ergenlerin algıladığı anne-baba tutumları ve affetme davranışının psikolojik sağlamlık düzeyine etkisini incelemiştir. Çalışmaya İzmir ilinde farklı liselere devam eden 1573 kız, 729 erkek olmak üzere toplam 2302 öğrenci katılmıştır. Çalışmada Anne-Baba Tutum Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği ve Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre ergenlerde psikolojik sağlamlık, anne-baba tutumları ve affetme arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Ebeveyn tutumları ve affetme eğilimi arttıkça psikolojik sağlamlıkta artmaktadır.

Affetmeyi aile bağlamında inceleyen çalışmalarda ergenlik dönemindeki çocukların ebeveynlerini affetme düzeyleri, aile içi ilişki kalitesiyle, özellikle de ebeveyn-çocuk arasındaki sıcaklık ve bağlılıkla doğrudan ilişkilendirilmektedir. Ebeveynlerin çocuklarına yönelik affetme eğilimleri, ailede karşılıklı anlayış ve duygusal güven ortamının oluşmasına katkı sağlarken, bu eğilimin çocukların empati ve duygusal düzenleme gibi sosyal bilişsel becerilerini de desteklediği görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne-baba tutumları ile affetme eğilimleri arasındaki ilişkiye odaklanan çalışmalar ise, çocuklukta deneyimlenen ebeveyn davranışlarının affetme kapasitesi üzerinde uzun vadeli etkiler yarattığını göstermektedir. Ayrıca, bireylerin empati düzeyleri ile affetme eğilimleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş ve bu iki değişkenin aile bütünlüğü duygusunu güçlendirmede ortak rol oynadığı vurgulanmıştır. Ergenlerin algıladıkları ebeveyn tutumlarının ve affetme davranışlarının, onların psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde belirleyici olabileceği de çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur. Bu çalışmalar, aile içi iletişim kalitesinin ve affetme tutumlarının bireyin gelişimsel ve psikolojik süreçlerinde merkezi bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

2.3. Duygu Düzenleme

Duygu düzenlemeyle ilgili farklı tanımlar yapılmıştır. Thompson'un tanımına göre duygu düzenleme, bireyin hedef yolculuğunda duygusal tepkilerini gözlemesi, değerlendirmesi ve düzenlenmesinden sorumlu içsel ve dışsal süreçler bütünüdür (Thompson, 1994). Duygu düzenleme bireyin hedefine göre şekillenen kontrollü ya da otomatik, bilinçli veya bilinçsiz bir süreçtir. Bu süreçte bireyin hangi duyguyu ne zaman, nasıl deneyimlediğini ve bunu ifade etme şeklini içermektedir (Gross, 1998). Bireyin amacına ve durumuna göre değişkenlik gösteren duygu düzenleme, duyguların kontrol edilmesinin yanında duygunun gizlenmesi ve bunun farklı biçimde sergilenmesiyle ifade edilmektedir (Walden ve Smith, 1997). Greenberg (2004) göre duygu düzenleme, bireyin duygularını terk etmeden duyguların anlaşılması ve olumsuz duyguların yerini olumlu duyguların almasıdır.

Duygu düzenlemeyi kapsayan duygularda hem öfke, üzüntü gibi zor duygular hem de mutluluk, sevinç gibi duygular yer almaktadır (Sanlı, 2019). Duygu düzenlemeyle birlikte olumsuz duygu yok olmaz. Aslında amaç olumlu duyguyla birlikte bireyin olumsuz duyguyu kabul etmesini sağlamaktır (Karagöz Çetiner, 2023). Ergenlik döneminde duyguların yoğun yaşanması ve değişken olması duygu düzenleme becerisinin kazanılmasında önem arz etmektedir. Ergenlerin çevresiyle ilişkilerinde kendini nasıl hissettiği, olumsuz duygu ve yaşantılarla nasıl başa çıktığı duygu düzenlemeyi kapsamaktadır (Demireğen ve Kılınç, 2021). Yaşla birlikte kazanılan bu beceride zamanla dışsal mekanizmaların yerini içsel mekanizmalar almaktadır. Bunun sonucunda ergen duygularıyla kendi baş etmesini öğrenmektedir (Eisenberg vd., 1998). Duygu düzenleme konusunda yetersiz olan bireyler duygusal tepkilerini aşırı kontrol etme veya kontrol edememe konusunda sorun yaşamaktadır (Dodge ve Garber, 1991). Duygu düzenleme becerileri yeterince gelişmemiş olan ergenlerin kendine zarar verme eğilimleri gösterebileceği, saldırgan tutumlar sergileyebileceği ve davranışlarını kontrol etmede güçlük yaşayabilecekleri belirtilmektedir (Demireğen ve Kılınç, 2021). Dönemin getirdiği fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal değişimlerle karşı karşıya kalan ergenin yaşamını devam ettirebilmesi için güvenli ve kabul edici bir aile ortamı gerekmektedir (Bariola vd., 2011). Destekleyici ebeveynler, çocuklarının kendi duygularıyla yapıcı olarak baş etmesini ve başkalarının da duygularını öğrenmeye istekli olmasında etkilidir (Eisenberg vd., 1998). Bireyin duygusunu tanıyamaması, anlamlandıramaması, ifade edememesi ve deneyimlenen duygular sonucunda istenmeyen davranışın devam etmesi bireyin duygularını düzenleyememesiyle ilişkili bir durumdur. Etkili bir şekilde duygular düzenlenmezse duygu kendini tekrar etmektedir (Sanlı, 2019).

2.3.1. Duygu Düzenleme İle İlgili Kuramlar

2.3.1.1. Sosyal Bilgi Süreç Modeli

Dodge ve Garber'e (1991) göre duygu düzenleme süreci bireyin çevreden aldığı sosyal işaretler sonrası gerçekleşir ve gelişir. Birey yaşamının erken dönemlerinde duygu düzenlemeyi kazanmaktadır fakat doğuştan gelmemektedir. Bu modelde birey sosyal beklentilerinin durumuna göre duygularını abartır veya gizler. Beş basamaktan oluşan modelin ilk basamağı, dikkatin çevredeki uyarıcılara yönelmesi ve dikkat edilen uyaranları bireyin algılama işlemidir. İkinci basamak, bireyin algıladıklarını yorumlamasıdır. Üçüncü basamak, bireyin uyaranlara göre tepkisini araştırması ve uygun olanı aramasıdır. Dördüncü basamak, bireyin sergilediği davranışı değerlendirerek tepkinin oluşturulmasıdır. Son basamak ise bireyin oluşturduğu tepkinin sürekli ve kalıcı bir duruma getirilmesidir.

2.3.1.2. Duygu Düzenleme Süreç Modeli

James J. Gross'un (1998) duygu düzenleme süreç modeli, bireylerin duygusal deneyimlerini hangi aşamalarda ve nasıl düzenlediklerini açıklayan bilişsel bir çerçevedir. Gross (1998) duygu düzenlemeyi duygunun oluşumu, duygu düzenleme stratejileri ve duygu düzenleme süreci olmak üzere 3 aşamada açıklamıştır. Birinci aşamada yer alan duygunun oluşumu 4 adımda gerçekleşir ve döngüseldir. İlk adımda birey bir durumla kar ıla ır ve ikinci olarak durumun özelliklerine dikkatini verir.    nc  adımda kendi hedefleriyle bağlantılı olarak durumu değerlendirir ve son olarak deneyimsel, fizyolojik ve davranışsal bir tepki ortaya koyar.

 kinci aşamada duygu düzenleme stratejisinden 5 süreç yer almaktadır. Bu modelin en önemli kısmı olan duygu düzenleme stratejileri somut taktiklerden oluşmaktadır.

1. Durum seçme: İstenilen bir duyguyu meydana getirmek veya istenmeyen bir duyguyu engellemek için bireyin bulunduğu durumu seçmesidir. Bunun olumlu bir şekilde sonuçlanmasında durumların özellikleri ve kendine uygun olan ve olmayan yönlerinin farkında olması gerekmektedir. Örneğin,  atı ma yaratacak bir ortamdan bilinçli olarak uzak durmak olarak ifade edilebilir.
2. Durum değiştirme: Bireyin duygusuyla ilgili durumun etkisini, fiziksel çevresini de i tirmesidir. Örneğin, gergin bir ortamda sevdiği biriyle muhabbet etmesi olarak ifade edilebilir.
3. Dikkati başka yöne  ekme: Bireyin duygularını değiştirmek amacıyla dikkatini duygusal olmayan özelliklerine, başka bir konuya veya duruma ya da aynı konunun sebep olduğu duygulara vermesidir. Örneğin, gergin bir bireyin stresini azalmak için sa ıyla ilgili yorumda bulunması olarak ifade edilebilir.
4. Bilişsel değiştirme: Bireyin durumla ilgili algısını ve durumun anlamını de i tirmesidir. Olayları var olandan daha olumlu yorumlamak, kendini kendinden daha iyi başka biriyle kar ıla tırmak, yaşadığı ba arısızlı ı ders çıkarma olarak algılamak bu stratejiye örnek olabilir. Ayrıca savunma mekanizmalarından yadsıma, duygudan arındırma ve mantığa uydurma bu stratejide yer almaktadır.
5. Tepki değiştirme: Birey fizyolojik, deneyimsel veya davranışsal tepkilerini değiştirmek amacıyla duygularını de i tirmesidir. Duygular oluştuktan sonra onları düzenlemeye yönelik bir çaba vardır.

Bu model, duygu düzenleme sürecini açıklamak amacıyla, biri duygusal deneyim öncesine (öncül odaklı), diğeri ise duygusal tepki sonrasına (tepki odaklı) ilişkin olmak üzere iki temel stratejiye dayanmaktadır. Durum seçme, durum değiştirme, dikkati başka yöne çekme ve bilişsel değiştirme öncül odaklı strateji kapsamında değerlendirilmektedir. Öncül odaklı strateji de duygusal tepkiler oluşmadan duyguları etkilemeyi hedeflemektedir. Aslında amacı gelecekteki duygusal tepkilerin değişimini sağlamaktır. Örneğin, ergen bir birey annesinden kilosuyla ilgili olumsuz bir yorum aldığı anda birey bu yorumu yeniden değerlendirerek bütün duygularını değiştirebilmektedir. Bunun sonucunda ergen annesine karşı öfke yerine kırgınlık hissedebilir. Son aşamadaki tepki değiştirme ise tepki odaklı strateji kapsamındadır. Tepki odaklı strateji ise duygular oluşuktan sonra duyguları değiştirmeyi hedeflemektedir. Asıl amacı o anki duyguya müdahale ederek düzenlemeye çalışmasıdır. Örneğin, ergen bireyin kilosuyla ilgili olumsuz yorum yapan annesine öfke duymasına rağmen annesinin olumsuz yorumundan etkilenmemiş gibi davranmasıdır. Üçüncü aşamada yer alan duygu düzenleme süreci 4 basamaktan oluşmaktadır. İlk basamak olan belirleme basamağında birey duygu düzenlemeyle ilgili fırsatını gözden geçirir ve sonra duygu düzenleme stratejisini seçer. Üçüncü basamakta birey kendi yöntemlerini kullanarak stratejiyi uygular ve sürecin sonunda işe yarayıp yaramadığını takip eder (McRae ve Gross, 2020).

2.3.1.3. Bilişsel Duygu Düzenleme

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından geliştirilen kuram, bilişsel stratejilerin duygular üzerindeki etkisini sistematik bir biçimde ele almıştır. Bireyin duygularını bilişsel süreçlerle ve farkında olarak düzenlenmesini kapsamaktadır. Duygu düzenlemede bireysel farklılıklardan dolayı çeşitlilik gösteren bilişsel süreçler; duyguları yönetmeyi, kontrol altında tutmayı ve duygunun etkisini azaltmayı içermektedir. Kuram bireyin yaşadığı olumsuz olaydan sonra duygusal tepkilerini düzenleyebilmek için bilinçli olarak kullandığı bilişsel stratejileri tanımlamaktadır. Bu stratejiler olayın anlamlandırılması, değerlendirilmesi ve yeniden çerçevelendirilme sürecini içermektedir. Bilişsel duygu düzenleme süreci daha işlevsel ve daha az işlevsel olarak iki gruptan ve dokuz alt boyuttan oluşmaktadır. Kabullenme, bir sonraki adımı planlama, olumluya odaklanma, olanları yeniden değerlendirme ve yeni anlamlar yükleme daha işlevsel grupta yer almaktadır. Kendini ve başkasını suçlama, felaketleştirme ve ruminasyon daha az işlevsel grupta yer almaktadır (Garnefski vd., 2001).

2.3.2. Duygu Düzenleme ile ilgili Araştırmalar

Duygu düzenleme becerisi ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında farklı konularda çeşitli çalışmalar yapılmış olmakla birlikte ergenlik döneminde affetme ile duygu düzenleme ilişkisini inceleyen sınırlı sayıda çalışma vardır. Yapılan  alışmalar daha çok yetişkin bireyleri kapsamakta ve affetmenin, empati, öfke ve saldırganlık, depresyon (Zhang, 2020), psikolojik dayanıklılık ve esneklik (Yavuz, 2023), benlik saygısı ve öz şefkat, bağlanma stilleri (Zümbül, 2019; Karadoğan ve Tagay, 2022) gibi değişkenlerle ile ilişkisi incelenmiştir.

Küçüker (2016) tarafından 895  niversite öğrencisinin katıldığı araştırmada, bireylerin kullandığı duygu düzenleme stratejilerinin yaşam doyumuyla olan ilişkisi; affetme, affetmeme ve bilişsel esneklik değişkenleri çerçevesinde ele alınarak incelenmiştir. Çalışmada Bilişsel Duygu Düzenleme  l eği, Yaşam Doyumu  l eği, Heartland Affetme  l eği, Affetmeme  l eği ve Bilişsel Esneklik Envanteri kullanılmıştır. Demografik değişkenler açısından yapılan değerlendirmede, kadınların yaşam doyumunu puanlarının erkeklere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu g r lm ştir. Ancak bilişsel esneklik, duygu düzenleme stratejileri, affetme ve affetmeme boyutlarında cinsiyete bağlı anlamlı bir fark bulunmamıştır. Duygu düzenleme stratejilerinde ise cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Çalışmanın bulguları, affetme düzeyi yüksek olan bireylerin bilişsel esnekliklerinin daha gelişmiş olduğunu, yaşam doyumlarının daha yüksek seviyede bulunduğunu, uyumlu duygu düzenleme stratejilerini daha sık tercih ettiklerini ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini daha az kullandıklarını göstermektedir.

Özteke Kozan ve diğerleri (2017) tarafından yapılan çalışmada,  niversite  ğrencilerinin affedicilik düzeyleri ile duygu yönetme becerileri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışmanın örneklemini 161 kadın, 94 erkek olmak üzere toplam 255  niversite  ğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın verileri Affetme  l eği ve Duyguları Yönetme Becerileri  l eği kullanılarak toplanmıştır. Affetmenin alt boyutları kendini, diğerlerini ve durumu affetmedir. Çalışmanın bulgularına göre kendini affetme alt boyutundan en yüksek puan, diğerlerini affetme boyutundan ise düşük puan alınmıştır. Duyguları yönetme becerileri, duyguları sözel olarak ifade edebilme, duyguları olduğu gibi yansıtabilme, olumsuz bedensel tepkileri kontrol etme, başa çıkma stratejileri geliştirme ve öfkeyi yönetme gibi alt boyutları kapsamaktadır. Öğrenciler en yüksek puanı duyguları sözel olarak ifade etme, en düşük puanı öfkeyi yönetme alt boyutundan almıştır. Çalışmanın sonucuna göre duyguları yönetme becerileri ile affetme arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, daha düşük düzeyde duygularını yönetebilen bireylerin affetme düzeyi de düşmektedir.

Zhang vd. (2020) ergenlerin affetme, duygu düzenleme ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini Çin'in Shandong ve Henan eyaletlerinde öğrenim gören 13-18 yaşları arasındaki 1127 lise öğrencisi oluşturmuştur. Çalışmada Duygu Düzenleme Ölçeği, Özellik Affetme Ölçeği ve Zung Öz Değerlendirme Depresyon Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre affetme ile depresyon arasında anlamlı negatif bir ilişki vardır. Duygu düzenlemenin bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma alt boyutları, affetme ile depresyon arasındaki ilişkinin aracılık mekanizmasını oluşturmaktadır. Bilişsel yeniden değerlendirmenin aracılık etkisi kızlarda erkeklere göre daha güçlü bulunmuştur. Yani affetme özelliğine sahip kızların erkeklerden daha fazla bilişsel yeniden değerlendirme kullandığı sonucuna ulaşılmaktadır.

Yavuz (2023) yetişkinlerde affetme, merhamet, duygu düzenleme ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi karma yöntemle incelemiştir. Çalışma 297 kadın, 232 erkek olmak üzere toplam 529 yetişkin bireyin katımlıyla nicel olarak yürütülmüştür. Daha sonra 16 yetişkin bireyle görüşmeler yapılarak çalışma nitel olarak desteklenmiştir. Veri toplama sürecinde Merhamet Ölçeği, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Heartland Affedicilik Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre merhamet ve psikolojik esneklik, affetme düzeylerini pozitif yönde yordarken duygu düzenleme güçlükleri affetme düzeylerini negatif yönde etkilemiştir. Yani kendine ve başkasına karşı hoşgörülü bir şekilde yaklaşan, sorunlara yönelik daha esnek düşünebilen bireyler olumsuz deneyimleri daha kolay kabullenerek affetme eğilimi sergilemektedir.

Yapılan araştırmalar, bireylerin duygu düzenleme stratejilerinin, yaşam doyumu düzeyleriyle anlamlı bir ilişki içerisinde olduğunu ve bu ilişkinin affetme, affetmeme ve bilişsel esneklik gibi psikolojik kaynaklarla birlikte ele alındığında daha da belirgin hale geldiğini göstermektedir. Özellikle üniversite öğrencileriyle yürütülen çalışmalarda, affedicilik düzeylerinin duygu yönetimi becerileriyle olumlu yönde ilişkili olduğu bulunmuş; bu bulgu, duygularını sağlıklı bir şekilde düzenleyebilen bireylerin affetme eğilimlerinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Ergenler üzerinde yapılan araştırmalarda ise, affetme ve duygu düzenleme becerilerinin depresyon düzeyiyle negatif yönde ilişkili olduğu; yani bu becerilerin gelişmiş olmasının depresif semptomları azaltıcı etkiler oluşturduğu tespit edilmiştir. Yetişkin bireylerle yürütülen çalışmalarda ise affetmenin, merhamet duygusunun, bilişsel esnekliğin ve duygu düzenleme yetisinin birbiriyle yakından ilişkili olduğu görülmekte; bu psikolojik yapıların, bireyin hem içsel uyumunu hem de kişilerarası ilişkilerini desteklediği vurgulanmaktadır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu kısımda araştırmanın modeli, çalışma evreni ve örneklem grubu açıklanmış, kullanılan veri toplama araçları ile bu araçların geçerlilik ve güvenilirlik bilgileri verilmiştir. Ayrıca veri toplama süreci detaylandırılmış ve elde edilen verilerin analizinde uygulanan istatistiksel yöntemler belirtilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada ilişkisel desen kullanılmış ve çalışmada ergenlerin aile içi iletişim becerileri ve duygu düzenleme becerilerinin affetme esnekliği ile ilişkisi incelenmiştir. İlişkisel araştırma modelinde değişkenlere müdahale edilmeksizin değişkenler arası ilişki araştırılmaktadır. Böylece araştırmacılar ilişkileri belirleyerek olguyu daha iyi anlayabilmektedir (Büyüköztürk vd., 2019). Araştırmanın bağımlı değişkeni affetme esnekliği, bağımsız değişkenleri ise aile içi iletişim ve duygu düzenlemedir.

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Çalışmanın örneklemi 2023-2024 eğitim öğretim yılında Antalya ilinin üç farklı ilçesinde bulunan Fen lisesi, Güzel Sanatlar lisesi, Sosyal Bilimler lisesi, Anadolu lisesi ve Mesleki ve Teknik Anadolu lisesinde öğrenim gören 495 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Öğrenciler 14-18 yaş aralığındadır. Araştırmada uygun/kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılarak 5 farklı türde devlet okulunun öğrencileri dahil edilmiştir. Bu süreçte seçilen okullara gidilerek okul müdürünün bilgisi dâhilinde okul psikolojik danışmanı ile işbirliği yapılmıştır. Ölçek uygulanacak öğrencilerin ders kaybı yaşamamaları için saatlerin belirlenmesi konusunda destek alınmıştır. Araştırma için toplam 541 öğrenciye ölçek uygulanmıştır. Fakat ölçekleri eksik doldurma ve kalıplamış cevaplar verilmesi gibi hatalardan dolayı 46 öğrencinin verisi çalışmaya dâhil edilmemiştir. Araştırmaya geçerli olan 495 öğrencinin verileri dâhil edilmiştir. Araştırma grubunun demografik özelliklerine Tablo 3.1.'de verilmiştir.

Tablo 3.1.Öğrencilerin Demografik Özellikleri (n=495)

Değişkenler	n	%
Cinsiyet		
Kız	300	60.6
Erkek	195	39.4
Okul		
Fen Lisesi	69	13.9
Sosyal Bilimler Lisesi	118	23.8
Anadolu Lisesi	113	22.8
Güzel Sanatlar Lisesi	125	25.3
Meslek Lisesi	70	14.1
Sınıf		
Hazırlık sınıfı	26	5.3
9.sınıf	161	32.5
10.sınıf	116	23.4
11.sınıf	124	25.1
12.sınıf	68	13.7
Yaş		
14	56	11.3
15	153	30.9
16	129	26.1
17	115	23.2
18	42	8.5
Kardeş Sayısı		
0	87	17.6
1	256	51.7
2	122	24.6
3 ve üzeri	30	6.1
Anne Eğitim Durumu		
İlkokul	51	10.3
Ortaokul	46	9.3
Lise	182	36.8
Üniversite	178	36.0
Lisansüstü	38	7.7
Baba Eğitim Durumu		
İlkokul	31	6.3
Ortaokul	43	8.7
Lise	175	35.4
Üniversite	209	42.2
Lisansüstü	37	7.5

Tablo 3.1.'e göre, katılımcıların 300'ü kadın (%60.6), 195'i erkek (%39.4) olmak üzere toplam 495 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin 69'u (%13.9) Fen lisesi, 118'i (%23.8) Sosyal bilimler lisesi, 113'ü (%22.8) Anadolu lisesi, 125'i (%25.3) Güzel sanatlar lisesi ve 70'i (%14,1) Meslek lisesindedir. Öğrencilerin 26'sı (%5,3) hazırlık sınıfı, 161'i (%32.5) 9.sınıf, 116'sı (%23.4) 10.sınıf, 124'ü (%25.1) 11.sınıf ve 68'i (%13.7) 12.sınıftır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları incelendiğinde, 56'sı (%11.3) 14 yaş, 153'ü (%30.9) 15 yaş, 129'u (%26.1) 16 yaş, 115'i (%23.2) 17 yaş ve 42'si (%8.5) 18 yaş kategorisinde yer almaktadır. Katılımcıların 87'si (%17.6) tek çocuk iken 256'sının (%51.7) bir kardeşi, 122'sinin (%24.6) iki kardeşi ve 30'unun (%6.1) üç ve daha fazla kardeşi bulunmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin anne eğitim durumları incelendiğinde, 51'inin (%10.3) ilkokul, 46'sının (%9.3) ortaokul, 182'sinin (%36.8) lise, 178'inin (%36.0) üniversite, 38'inin (%7.7) lisansüstü olduğunu belirtmiştir. Baba eğitim durumuna bakıldığında ise 31'inin (%6.3) ilkokul, 43'ünün (%8.7) ortaokul, 175'inin (%35.4) lise, 209'unun (%42.2) üniversite ve 37'sinin (%7.5) lisansüstü olduğu belirtilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak Affetme Esnekliği Ölçeği Lise Formu (AEÖ-LF), Aile İletişim Kalıpları Ölçeği (AİKÖ), Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ) ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, öğrencilerin cinsiyet, yaş, sınıf, kardeş sayısı, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumuyla ilgili bilgi sağlamak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur (EK-1).

3.3.2. Affetme Esnekliği Ölçeği Lise Formu

Çolak vd. (2017) tarafından geliştirilen ölçek ortaöğretim öğrencilerinin affetme esnekliğini ölçmeyi amaçlamaktadır. Affetme Esnekliği Ölçeği (AEÖ), 14 maddeden oluşan ve beşli likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçek, (1) kesinlikle katılmıyorum, (2) katılmıyorum, (3) kararsızım, (4) katılıyorum, (5) kesinlikle katılıyorum şeklinde değerlendirilmektedir. Tanıma, içselleştirme ve uygulama olmak üzere üç faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçekte tanıma alt faktörüne ait 1, 4, 7 ve 11. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekte yer alan "Affetmek kendini kandırmaktır." maddesi affetmeye dair bilişsel algıları sorgulayan ve tanıma boyutuna hizmet eden bir ifadedir. İçselleştirme alt faktörüne ait ölçekte bulunan 2, 3,

6 ve 13. maddeleri oluşturmaktadır. “Beni kıran bir olay yaşandığında çözümün parçası olmaya çalışırım.” ifadesi, affetme sürecini bireyin içsel bir anlamlandırma ve uyum süreci olarak ele alan içselleştirme boyutuna ait bir maddedir. Uygulama alt faktöründe ise 5, 8, 9, 10, 12 ve 14. maddeler yer almaktadır. “Affedildiğim durumlar üzerinde düşünerek, hataya karşı nasıl davranacağımı belirlerim.” ifadesi ise affetme sürecinin uygulama boyutunu yansıtan maddedir. Ölçeğin lise formunun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları 651 ortaöğretim öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. AEÖ Lise Formunun yapı geçerliği için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum indeksleri $\chi^2 = 165.40$, $DF=74$, $\chi^2/DF= 2.23$, $RMSEA= .044$, $GFI= .96$, $AGFI= .95$, $CFI=.97$, $NFI= .95$ ve $NNFI=.96$ olarak bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş ve ölçeğin geçerli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çolak vd. (2017) tarafından ölçeğin 14 maddelik iç tutarlılık katsayısı .78 olarak bulunmuştur. İç tutarlılık katsayıları tanıma alt boyutu için .68, içselleştirme alt boyutu için .61 ve uygulama alt boyutu için .63 olarak bulunmuştur. Bulunan değerler güvenirlik değeri için kabul edilebilir düzeydedir. Testi ikiye ayırma yöntemiyle elde edilen güvenirlik katsayısı .71 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmada ise ölçeğin toplam güvenirlik katsayısı .78 olarak bulunmuştur. Buna ek olarak tanıma alt boyutunun güvenirlik katsayısı .79, içselleştirme alt boyutunun .65 ve uygulama alt boyutu için ise .48 olarak tespit edilmiştir. Bu ölçeği çalışmada kullanmak için gereken izinler alınmıştır (EK-2).

3.3.3. Aile İletişim Kalıpları Ölçeği (AİKÖ)

McLeod ve Chaffee (1972) tarafından geliştirilen ve Ritchie ile Fitzpatrick (1990) tarafından revize edilen Aile İletişim Kalıpları Ölçeği, Erdoğan ve Anık (2017) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçek, aile üyeleri arasındaki uyum ve diyalog düzeylerini ölçen iki alt boyut ve toplam 26 maddeden oluşmaktadır. Alt boyutlardan diyalog yönelimi ilk 15 maddeyi kapsamaktadır. “Ailem bir konu hakkında konuşurken, ebeveynlerim sık sık benim fikrimi sorardı.” ifadesi diyalog alt boyutuna ait örnek bir maddedir. Uyum yönelimi ise son 11 maddeyi kapsamaktadır. “Eğer görüşlerim ebeveynlerimin görüşünden farklı ise bazen kızarlardı.” maddesi uyum alt boyutunu örneklemektedir. Beşli likert formatında hazırlanan maddeler, (1) kesinlikle katılmıyorum, (2) katılmıyorum, (3) kararsızım, (4) katılıyorum, (5) kesinlikle katılıyorum olarak değişmektedir. Ölçeğin puanlanması yapılırken diyalog ve uyum alt boyutlarından alınan puanlar temel alınmaktadır. Puanlama sürecinde, her iki alt boyuttan alınan puanlar dikkate alınır; diyalog yöneliminde minimum 15, maksimum 75; uyum yöneliminde ise minimum 11, maksimum 55 puan alınabilmektedir. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Her alt boyuttan alınan puanların ortalamasıyla

katılımcıların aile tipleri belirlenmektedir. Her iki alt boyutun ortalaması üzerinde alınan puanlar yüksek, ortalamanın altında alınan puanlar düşük olarak ifade edilmektedir. Buradan elde edilen sonuca göre, hem uyum hem diyalog yöneliminden yüksek puan alan katılımcılar fikir birliğine dayalı aile grubunda, hem uyum hem diyalog yöneliminden düşük puan alan katılımcılar ise serbestiyetçi aile grubunda yer almaktadır. Uyum yönelimi boyutundan yüksek, diyalog yönelimi boyutundan düşük puan alan katılımcılar koruyucu, diyalog yönelimi boyutundan yüksek, uyum yönelimi boyutundan düşük puan alan katılımcılar ise çoğulcu aile grubunda yer almaktadır. Ölçeğin yapı geçerliliği için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum iyiliği indeksi değerleri $\chi^2/DF=3.849$, CFI=.948, IFI=.948, NFI=.931, GFI=.913, RMSEA=.053 olarak bulunmuştur. Bu analizin sonucuna göre ölçeğin orijinaliyle uyumunun iyi düzeyde olması ölçek yapı geçerliliğini desteklemektedir. Ritchie ve Fitzpatrick (1990) tarafından yapılan güvenilirlik çalışmasında Cronbach alfa değerleri uyum yönelimi için .76, diyalog yönelimi için .84 olarak bulunmuştur. Erdoğan ve Anık (2017) tarafından ise güvenilirliğe ilişkin veriler ortaöğretim ve üniversite öğrencilerinin verilerinin birleştirilmesiyle elde edilmiş olup Cronbach alfa değerleri uyum yönelimi boyutu için .81, diyalog yönelimi boyutu için ise .88 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmada ise Cronbach alfa değerleri, uyum yönelimi boyutu için .86, diyalog yönelimi için ise .87 olarak bulunmuştur. Bu ölçeği çalışmada kullanmak için gereken izin alınmıştır (EK-3).

3.3.4. Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ)

Gross ve John (2003) tarafından geliştirilen ölçek Ulaşan Özgüle (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, 10 maddeden oluşmaktadır ve iki alt boyutu bulunmaktadır. Bu ölçek yeniden değerlendirme ve bastırma olmak üzere iki alt boyuta ayrılmaktadır. Yeniden değerlendirme boyutunu içeren maddeler ilk altı madde, bastırma boyutunu içeren maddeler son dört maddeden oluşmaktadır. Yeniden değerlendirme alt boyutuna örnek olarak “Hissettiğim olumsuz duyguları azaltmak istediğimde, içinde bulunduğum durum hakkındaki düşüncelerimi değiştiririm.” ifadesi bulunmaktadır. Bastırma alt boyutunu ise “Olumsuz duygular hissettiğimde, onları belli etmemek için elimden geleni yaparım.” maddesi örneklendirmektedir. Ölçek altılı likert tipinde bir ölçektir ve (1) hiç doğru değil, (2) çok az doğru, (3) bazen doğru, (4) kısmen doğru, (5) oldukça doğru ve (6) tamamen doğru olarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin yapı geçerliliğini detaylı incelemek ve cinsiyetler arasında faktör yapısının tutarlılığını değerlendirmek amacıyla çoklu grup doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Sonuca göre ölçeğin her iki cinsiyet için de benzer yapıya sahip olduğu bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi uyum iyiliği indeksi değerleri $\chi^2=173.27$, DF=.88,

GFI=.92, NNFI=.90, CFI=.90, RMSEA=.07 olarak bulunmuştur. Ulaşan Özgüle (2011) tarafından ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı yeniden değerlendirme alt boyutu için .78, bastırma alt boyutu için .73 olarak hesaplanmıştır. Ulaşan Özgüle ve Sümer (2017) tarafından yapılan güvenirlik çalışmasında, iç tutarlılık katsayısı yeniden değerlendirme alt boyutu için .78, bastırma alt boyutu için .65 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmadaki ölçeğin toplam güvenirlik katsayısı .72 bulunmuştur. Ölçeğin yeniden değerlendirme alt boyutunun güvenirlik katsayısı .74, bastırma alt boyutu için .75 olarak bulunmuştur. Bu ölçeği çalışmada kullanmak amacıyla gereken izinler alınmıştır (EK-4).

3.4. Verilerin Toplanması

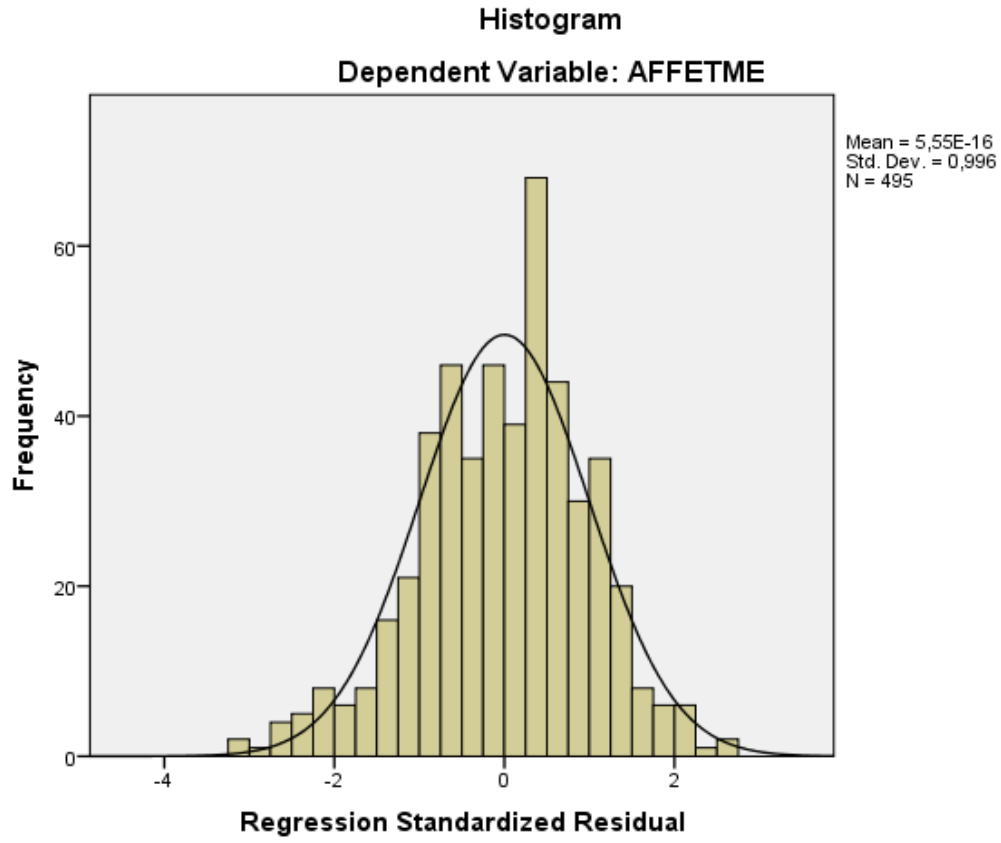
Bu araştırmanın verilerini toplamak amacıyla Akdeniz Üniversitesinden etik kurul izni alınmıştır (14.05.2025-1206103). Araştırmaların uygulanacağı devlet liseleri için Antalya İl Milli Eğitim Müdürlüğünden de gerekli izinler alınmıştır (19.02.2024). Araştırmada kullanılan Affetme Esnekliği Ölçeği Lise Formu (AEÖ-LF), Aile İletişim Kalıpları Ölçeği (AİKÖ) ve Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ) için geliştiren veya uyarlayan araştırmacılardan izin alınmıştır. Veriler 2023-2024 yılının bahar döneminde Antalya ili Döşemealtı, Muratpaşa ve Kepez ilçelerinde bulunan ve araştırmacı tarafından belirlenen devlet okullarında toplanmıştır. Ölçeklerin uygulanması araştırmacı tarafından yapılmıştır. Ölçek uygulamasına başlamadan önce öğrencilere araştırmanın gönüllülük esasına göre yürütüleceğiyle ilgili bilgi verilmiştir. Ayrıca ölçeklerin doğru bir cevabı olmadığı belirtilerek içten ve samimi bir şekilde cevaplandırılması istenmiştir. Çalışmanın güvenilirliği için önemli olduğu ifade edilmiştir. Gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra gönüllü olan öğrencilerden veriler toplanmıştır. Uygulama yaklaşık olarak 25-30 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma için toplanan verilerin analizine başlamadan önce eksik ve yanlış girilen değerlerin kontrolü yapılmıştır. Verinin analize dahil edilmeyecek olan uç değerleri çıkarılarak normallik testi uygulanmıştır. Çalışmanın güvenirlik düzeyi %95 olarak kabul edilmiştir. Veri analizinin ilk aşamasında aracı değişkeni analiz etmek için Hayes (2018) tarafından geliştirilen program kullanılmıştır. Araştırma kapsamında affetme esnekliği değişkeni bağımlı değişken, diyalog ve uyum bağımsız değişken ve yeniden değerlendirme ise aracı değişken olarak modele dahil edilmiştir. Bu model ile bağımsız değişkenlerin affetme üzerindeki doğrudan ve aracı değişkenler yoluyla dolaylı etkileri değerlendirilmiştir. Analizlerde bootstrap yöntemi kullanılmış ve %95 güven aralığında değerlendirme

yapılmıştır. Dolaylı etkilerin anlamlılığı bootstrap güven aralıklarının “0” değerini içermemesi kriterine göre yorumlanmıştır. İkinci aşamasında affetme esnekliği ile aile içi iletişim ve duygu düzenleme bağımsız değişkenlerinin alt boyutları arasındaki ilişkiyi analiz etmek için Çoklu Regresyon analizi kullanılmıştır. Üçüncü aşamada ergenlerin affetme esnekliği ve alt boyut puanlarının cinsiyete (kadın ve erkek olmak üzere iki bağımsız değişken) göre farkını analiz etmek için t-testi uygulanmıştır. Dördüncü aşamada ergenlerin affetme esnekliği puanlarında sınıf düzeylerine göre bir fark olup olmadığı bağımsız gruplar için tek faktörlü ANOVA testi ile incelenmiştir. Beşinci aşamada ise ergenlerin affetme esnekliği puanlarında anne-baba eğitim durumlarına göre bir fark olup olmadığı bağımsız gruplar için tek faktörlü ANOVA testi ile incelenmiştir.

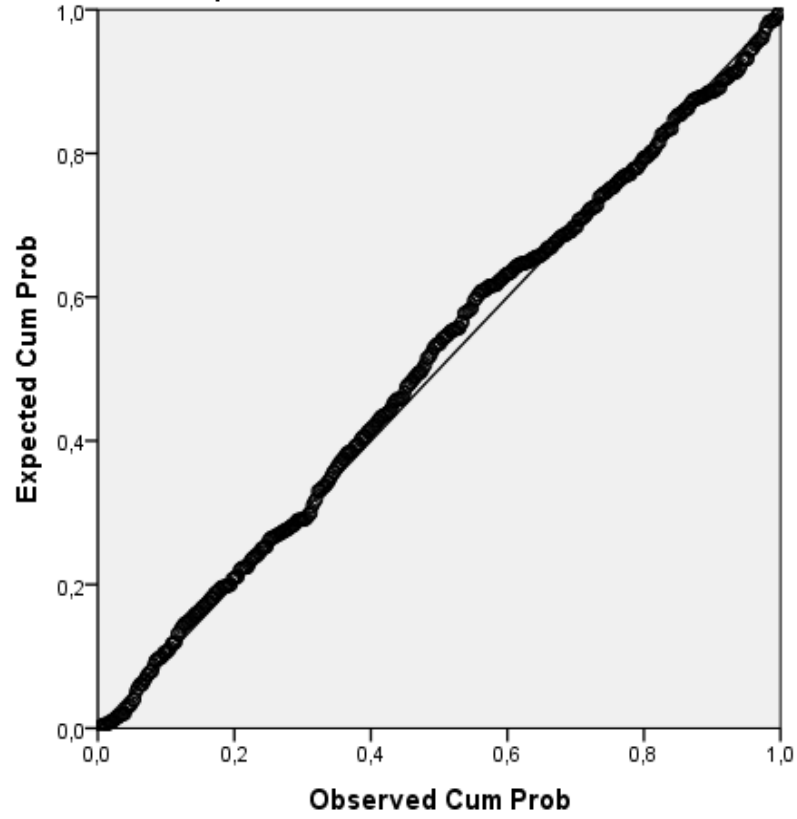
Araştırmada yapılan analizlerin öncesinde normallik, çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Sabit varyansın sağlanıp sağlanmadığını değerlendirmek amacıyla artıkların saçılım grafiği incelenmiştir. Ayrıca, oto-korelasyonun tespiti için Durbin-Watson istatistik değerleri analiz edilmiştir. Çoklu bağlantı sorunlarını belirlemek üzere de Varyans Enflasyon Faktörü (VIF) kontrol edilmiştir. Değişkenlerin normalliğini değerlendirmek için ise standardize edilmiş artıkların histogramı (Şekil 3.1) ve normal olasılık grafiği (Şekil 3.2) kullanılmıştır. Histogram grafiği normal dağılım göstermektedir. Normal olasılık grafiği de normallik şartlarını sağlamaktadır.



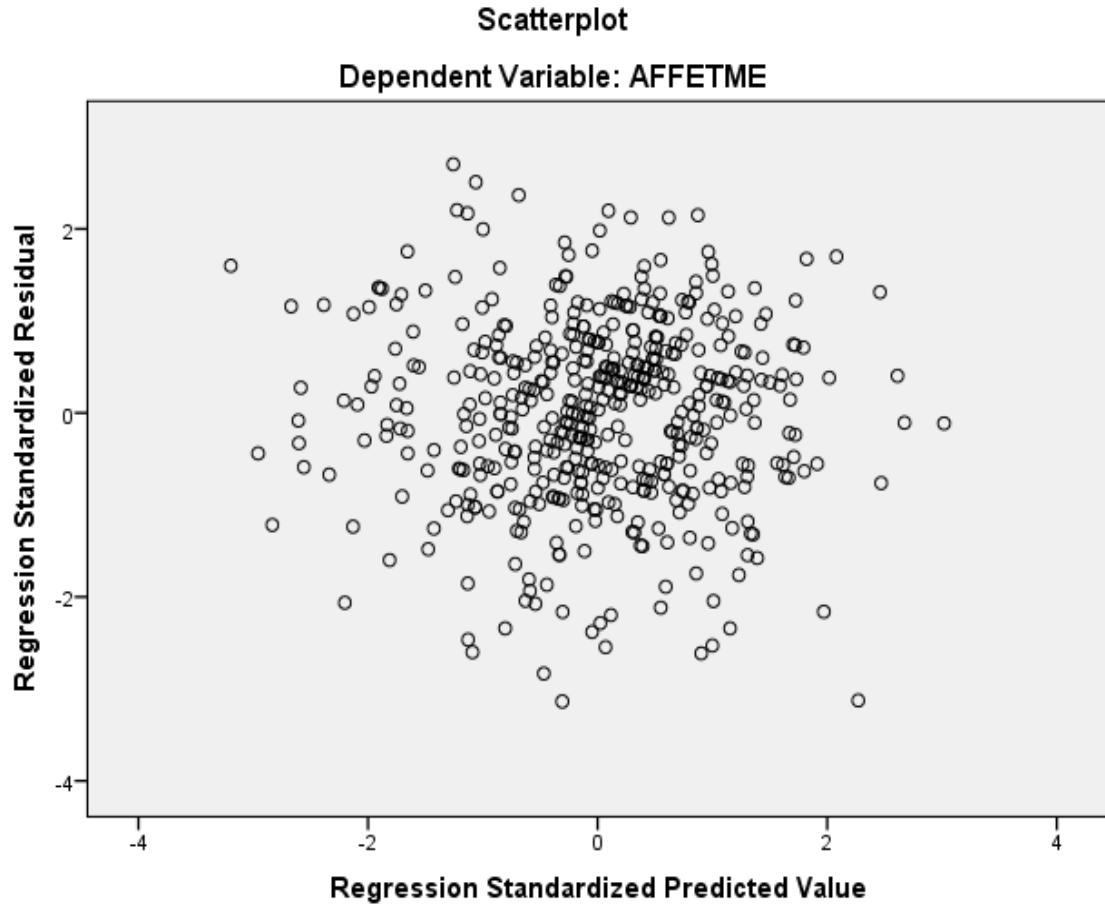
Şekil 3.1. *Standardize Edilmiş Artıkların (Rezidüellerin) Histogramı (Bağımlı Değişken=Affetme Esnekliği)*

Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual

Dependent Variable: AFFETME



Şekil 3.2. Normal Olasılık Grafiği (Bağımlı Değişken= Affetme Esnekliği)



Şekil 3.3. Regresyon modeli için artıkların (Rezidüellerin) saçını (Skatter) grafiği (Bağımlı Değişken=Affetme Esnekliği)

Regresyon modelinde hata terimleri arasındaki ilişkinin bağımlı (otokorelasyon) olup olmadığını test etmek için Durbin-Watson değerine bakılmıştır. Test istatistiğinin sonucuna göre Durbin-Watson değeri 1,960 olarak bulunmuştur. Bu değer 1 ile 3 arasında olduğu için otokorelasyonun olmadığı yani hataların birbirinden bağımsız olduğu anlamına gelmektedir. Araştırmada bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantılılık olup olmadığına bakmak için değişkenler arası korelasyonlar incelenmiştir (Tablo 3.2). Tabloya göre değişkenler arası korelasyon katsayılarının .80'den büyük olmadığı sonucuna varılmıştır. Tolerans değeri .20'den büyük ve Varyans Enflasyon Faktörü (VIF) değeri 10.0'dan küçüktür. Bu bilgiler doğrultusunda çoklu bağlantı probleminin olmadığı sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 3.2. Öğrencilerin Affetme Esnekliği Puanları ile Yordayıcı Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar, Değişkenlerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	$\bar{x}$	SS	1	2	3	4
1. AFFETME	47.68	8.72				
2. DIALOG	47.90	11.26	.178*			
3. UYUM	32.93	9.01	-.132*	-.476*		
4. YENİDENDEĞERLENDİRME	20.86	6.06	.305*	.151*	.000	
5. BASTIRMA	14.90	4.98	-.067	-.188*	.260*	.172*

* p<.05

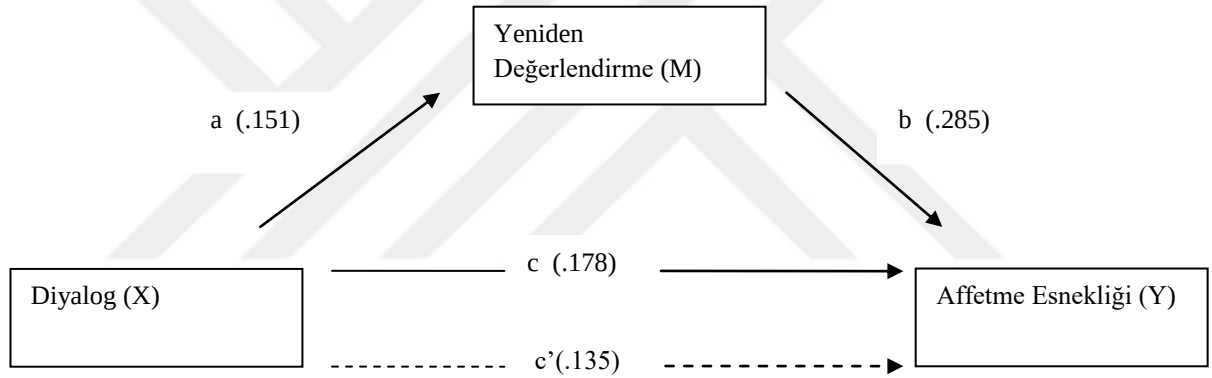
BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde bağımlı ve bağımsız değişkenlere ilişkin t-testi, tek yönlü ANOVA testi, regresyon analizi ve çoklu aracılık analiz sonuçları yer almaktadır.

4.1. Ergenlerin Diyalog ile Affetme Esnekliği Arasındaki İlişkide Yeniden Değerlendirmenin Aracı Rolünün İncelenmesine Ait Bulgular

Diyalog ve affetme esnekliği arasındaki ilişkide yeniden değerlendirmenin aracı rolünü incelemek için Model 4 kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Şekil 4.1. ve Tablo 4.1’de verilmiştir.



Şekil 4.1. *Diyalog ve affetme esnekliği ilişkisinde yeniden değerlendirmenin aracı rolüne ilişkin model*

Diyalog ve affetme esnekliği ilişkisinde yeniden değerlendirmenin aracı etkisine yönelik a, b ve c yollarına ait sonuçlar Şekil 4.1’de yer almaktadır. Şekil 4.1. incelendiğinde a yolu için standardize edilmiş regresyon katsayısının ve anlamlılık düzeyinin ($\beta=.151$, $p=.001$); b yolu için standardize edilmiş regresyon katsayısının ve anlamlılık düzeyinin ($\beta=.285$, $p=.000$); c yolu için standardize edilmiş regresyon katsayısının ve anlamlılık düzeyinin ise ($\beta=.178$, $p=.000$) olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.1. *Diyalog ve Affetme Esnekliği İlişkisinde Doğrudan Etkilerin Sonuçları (Yeniden Değerlendirme)*

	Değişken	β	SE	t	p	LLCI	ULCI	Std. β
X→M (a yolu)	Diyalog	.081	.024	3.384	.001	.034	.128	.151
X ve M →Y (c' ve b yolu)	Diyalog	.105	.033	3.139	.002	.039	.170	.135
	Yeniden değerlendirme	.410	.062	6.622	.000	.288	.531	.285

* p<.05

Tablo 4.1’de verilen bulgulara göre, diyalog değişkeninin yeniden değerlendirme üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisi bulunmaktadır ($\beta=.081$, $p=.001$). Yeniden değerlendirme değişkeni de affetme esnekliği üzerinde anlamlı pozitif bir etkiye sahiptir ($\beta=.410$, $p=.000$). Diyalog değişkeninin affetme esnekliği üzerindeki doğrudan etkisi ise anlamlı bulunmuştur ($\beta=.105$, $p=.002$). Yani yeniden değerlendirme aracılığı olmadan da diyalogun affetme esnekliği üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Diyalog değişkeni, yeniden değerlendirme üzerindeki değişimin %2.3’ünü ($R^2=.023$) açıklamaktadır. Diyalog ve yeniden değerlendirme birlikte affetme esnekliğindeki varyansın %11.1’ini ($R^2=.111$) açıklamaktadır. Yeniden değerlendirmenin aracılık etkisine ait bulgular Tablo 4.2’de verilmiştir.

Tablo 4.2. *Diyalog ve Affetme Esnekliği İlişkisinde Dolaylı Etki ve Aracılık Sonuçları (Yeniden Değerlendirme)*

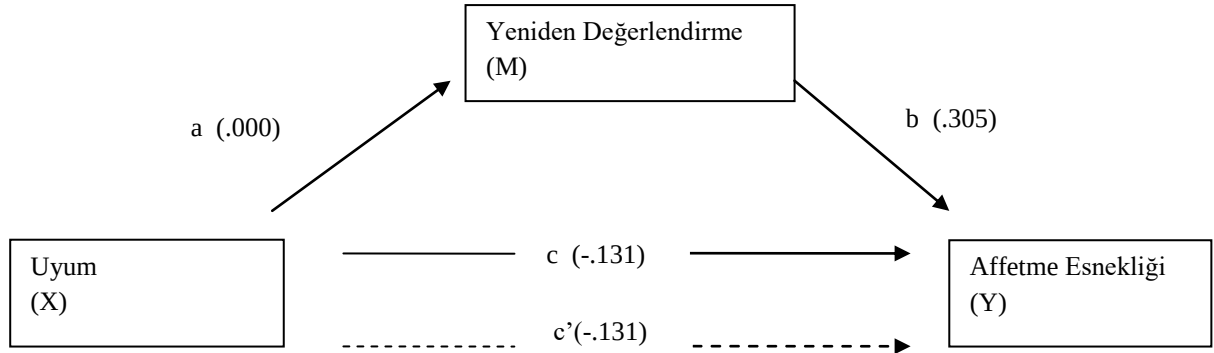
	β	BootSE	BootLLCI	BootULCI	Std. β
X→M→Y (a*b yolu)	.033	.012	.013	.058	.043

* p<.05

Tablo 4.2’de verilen bulgulara göre, Bootstrap yöntemiyle hesaplanan dolaylı etki anlamlı bulunmuştur ($ab=.033$, %95 Güven aralığı=.013, .058). Güven aralığında sıfırın bulunmaması dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Bu bulgulara göre yeniden değerlendirme değişkeni diyalog ile affetme esnekliği arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü oynamaktadır. Yani diyalog, affetme esnekliğini hem doğrudan hem de yeniden değerlendirme aracılığıyla dolaylı olarak etkilemektedir.

4.2. Ergenlerin Uyum ile Affetme Esnekliği Arasındaki İlişkide Yeniden Değerlendirmenin Aracı Rolünün İncelenmesine Ait Bulgular

Uyum ve affetme esnekliği arasındaki ilişkide bastırmanın aracı rolünü incelemek için Model 4 kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Şekil 4.2. ve Tablo 4.3’te verilmiştir.



Şekil 4.2. Uyum ve affetme esnekliği ilişkisinde yeniden değerlendirme aracılığına ilişkin model

Uyum ve affetme esnekliği ilişkisinde yeniden değerlendirme aracı etkisine yönelik a, b ve c yollarına ait sonuçlar Şekil 4.2’de yer almaktadır. Şekil 4.2. incelendiğinde a yolu için standardize edilmiş regresyon katsayısının ve anlamlılık düzeyinin ($\beta=.000$, $p=.999$); b yolu için standardize edilmiş regresyon katsayısının ve anlamlılık düzeyinin ($\beta=.305$, $p=.000$); c yolu için standardize edilmiş regresyon katsayısının ve anlamlılık düzeyinin ise ($\beta=-.131$, $p=.003$) olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.3. Uyum ve Affetme Esnekliği İlişkisinde Doğrudan Etkilerin Sonuçları (Yeniden Değerlendirme)

	Değişken	β	SE	t	p	LLCI	ULCI	Std. β
X→M (a yolu)	Uyum	.000	.030	.0007	.999	-.059	.059	.000
M ve X→Y (b ve c’ yolu)	Yeniden Değerlendirme	.439	.061	7.175	.000	.318	.559	.305
	Uyum	-.127	.041	-3.095	.002	-.208	-.046	-.131

* $p<.05$

Tablo 4.3’te verilen bulgulara göre, uyum değişkeninin yeniden değerlendirme üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır ($\beta=.000$, $p=.999$). Yeniden değerlendirme değişkeninin affetme esnekliği üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir etkiye sahiptir. ($\beta=.439$, $p=.000$). Uyum değişkeninin affetme esnekliği üzerindeki doğrudan etkisi ise anlamlı ve negatif bulunmuştur ($\beta=-.127$, $p=.002$). Uyum değişkeni, yeniden değerlendirme üzerindeki değişime etkisi yoktur ($R^2=.000$). Uyum ve yeniden değerlendirme birlikte affetme esnekliğindeki varyansın %11’ini ($R^2=.110$) açıklamaktadır. Yeniden değerlendirme aracılığına ilişkin bulgular Tablo 4.4’te verilmiştir.

Tablo 4.4. *Uyum ve Affetme Esnekliği İlişkisinde Dolaylı Etki ve Aracılık Sonuçları (Yeniden Değerlendirme)*

	β	BootSE	BootLLCI	BootULCI	Std. β
X→M→Y (a*b yolu)	.000	.014	-.029	.029	.000

Tablo 4.4'te verilen bulgulara göre, Bootstrap yöntemiyle hesaplanan dolaylı etki anlamlı değildir (ab=.000, %95 Güven aralığı=-.029, .029). Güven aralığında sıfırın bulunması dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir. Bu sonuca göre yeniden değerlendirme değişkeninin uyum ile affetme esnekliği arasındaki ilişkide aracı bir rol oynamadığını göstermektedir.

4.3. Ergenlerin Affetme Esnekliği Puanlarını Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulgular

Ergenlerin affetme esnekliği puanları ile yordayıcı değişkenler (diyalog, uyum, yeniden değerlendirme ve bastırma) arasındaki ilişkileri saptamak için çoklu regresyon analizinden önce korelasyon analizi yapılmıştır. Üçüncü bölümde Tablo 3.2'de değişkenlerin ortalamaları, standart sapmaları ve hesaplanan korelasyon katsayıları verilmiştir. Tablo 3.2'de bulunan korelasyon sonuçlarına göre, ergenlerin affetme esnekliği puanlarının diyalog ($r=.178$, $p=.000$) ve yeniden değerlendirme ($r=.305$, $p=.000$) ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Affetme esnekliği puanı ile uyum ($r=-.132$, $p=.003$) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Fakat affetme esnekliği puanı ile bastırma arasında negatif ama anlamlı olmayan bir ilişki bulunmuştur ($r=-.067$, $p=.135$).

Aile içi iletişimin alt boyutları olan diyalog, uyum ile duygu düzenlemenin alt boyutları olan yeniden değerlendirme ve bastırma değişkenlerinin affetme esnekliğini yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 4.5'te gösterilmiştir.

Tablo 4.5. *Ergenlerin Affetme Esnekliği Puanlarının Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları*

	B	t	p	R	R ²	F
				.35	.12	17.255
Diyalog	.063	1.665	.096			
Uyum	-.068	-1.430	.153			
Yeniden Değerlendirme	.443	7.029	.000*			
Bastırma	-.151	-1.930	.054			

*p<.05

Tablo 4.5'teki regresyon sonuçlarına göre, diyalog, uyum, yeniden değerlendirme ve bastırma değişkenlerinden oluşan model, affetme esnekliği puanlarındaki varyansın %12'sini

açıklamaktadır [$F(4,490)=17.255$, $p=.000$, $R^2=.12$]]. Değişkenlerin bireysel yordayıcılığı incelendiğinde, yordayıcı değişkenler içerisinde affetme esnekliği üzerinde sadece yeniden değerlendirme değişkeninin yordayıcılık rolü ($\beta=.443$) olduğu görülmektedir. Bu bulguya göre ergenlerin duygu düzenleme alt boyutu yeniden değerlendirme becerisi arttıkça affetme esnekliği puanının da arttığı ifade edilebilir.

4.4. Affetme Esnekliği ve Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre Farklılaşması

Ergenlerin affetme esnekliği ve alt boyutlarına ait puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi uygulanmıştır. Bu analize ilişkin bulgular Tablo 4.6’da sunulmuştur.

Tablo 4.6. *Ergenlerin Affetme Esnekliği ve Alt Boyutlarının Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşması İle İlgili Analiz Sonuçları (n=495)*

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	SS	t	p
AFFETME	Kadın	300	47.05	8.77	-1.990*	.047
	Erkek	195	48.64	8.59		
TANIMA	Kadın	300	13.87	3.96	-2.128*	.034
	Erkek	195	14.65	3.98		
İÇSELLEŞTİRME	Kadın	300	13.18	3.39	-.251	.802
	Erkek	195	13.25	3.16		
UYGULAMA	Kadın	300	20.00	3.71	-2.140*	.033
	Erkek	195	20.73	3.81		

* $p<.05$

Tablo 4.6’da verilen sonuçlara göre, affetme esnekliği ($t_{(495)}=1.990$, $p=.047$, $\eta^2=.008$), tanıma ($t_{(495)}=2.128$, $p=.034$, $\eta^2=.009$) ve uygulama ($t_{(495)}=2.140$, $p=.033$, $\eta^2=.009$) puanlarında katılımcıların cinsiyetine bağlı olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bu bulgulara göre erkek öğrencilerin affetme esnekliği puan ortalamaları ($\bar{x}= 48.64$) ile tanıma ($\bar{x}=14.65$) ve uygulama ($\bar{x}=20.73$) alt boyut puan ortalamaları kız öğrencilerin puan ortalamalarından daha yüksektir. Etki büyüklüğünün hesaplanması sonucunda, cinsiyet değişkeninin affetme esnekliği varyansının yaklaşık %0.8’ini açıkladığı görülmüştür ($\eta^2=.008$). Bu bulgu, cinsiyetin affetme esnekliği üzerinde istatistiksel olarak anlamlı olmakla birlikte, etki büyüklüğünün düşük olduğunu ortaya koymaktadır. Yani fark anlamlı olsa bile etkisi zayıf düzeydedir.

4.5. Affetme Esnekliği Puan Ortalamalarının Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşması

Ergenlerin affetme esnekliği puanlarının sınıf düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar için tek faktörlü ANOVA testi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.7’de verilmiştir.

Tablo 4.7. *Ergenlerin Affetme Esnekliği Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Analiz Sonuçları (n=495)*

	Sınıf	n	$\bar{x}$	SS	F	p
Affetme esnekliği	Hazırlık	26	46.96	8.74	.700	.592
	Dokuzuncu sınıf	161	47.93	8.71		
	Onuncu sınıf	116	48.42	8.11		
	On birinci sınıf	124	46.68	9.02		
	On ikinci sınıf	68	47.89	9.27		

*p<.05

Tablo 4.7’de verilen sonuçlara göre, ergenlerin affetme esnekliği puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı bulunmuştur ($F_{(4,490)}=.700$, $p=.592$).

4.6. Affetme Esnekliği Puan Ortalamalarının Anne-Baba Eğitim Durumuna Göre Farklılaşması

Ergenlerin affetme esnekliği puanlarının anne eğitim durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar için tek faktörlü ANOVA testi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.8.1’de verilmiştir.

Tablo 4.8.1. *Ergenlerin Affetme Esnekliği Puanlarının Anne Eğitim Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Analiz Sonuçları (n=495)*

	Anne eğitim durumu	n	$\bar{x}$	SS	F	p
Affetme esnekliği	İlkokul	51	48.05	8.32	.833	.505
	Ortaokul	46	49.08	8.95		
	Lise	182	46.84	8.74		
	Üniversite	178	47.92	8.71		
	Lisansüstü	38	48.34	9.02		

*p<.05

Tablo 4.8.1’de verilen sonuçlara göre, ergenlerin affetme esnekliği puanlarının anne eğitim durumlarına göre anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı bulunmuştur ($F_{(4,490)}=.833$, $p=.505$).

Ergenlerin affetme esnekliği puanlarının baba eğitim durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar için tek faktörlü ANOVA testi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.8.2’de verilmiştir.

Tablo 4.8.2. *Ergenlerin Affetme Esnekliği Puanlarının Baba Eğitim Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Analiz Sonuçları (n=495)*

	Baba Eğitim Durumu	n	$\bar{x}$	SS	F	p
Affetme esnekliği	İlkokul	31	47.83	7.76	.172	.953
	Ortaokul	43	47.55	9.57		
	Lise	175	47.29	8.45		
	Üniversite	209	48.02	8.89		
	Lisansüstü	37	47.59	9.14		

*p<.05

Tablo 4.8.2’de verilen sonuçlara göre, ergenlerin affetme esnekliği puanlarının baba eğitim durumlarına göre anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı bulunmuştur ($F_{(4,490)}=.172$, $p=.953$).

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlar, bu sonuçların tartışılması ve çalışmanın sonuçlarına dayanarak uygulayıcılara ve gelecekteki araştırmacılara yönelik öneriler yer almaktadır.

5.1. Sonuç ve Tartışma

Bu araştırmanın amacı yeniden değerlendirme, diyalog ve uyum ile affetme esnekliği arasındaki aracılık etkisini incelemektir. Araştırmada aile içi iletişim ve duygu düzenlemenin ergenlerin affetme esnekliğinin yordayıcıları olup olmadığı da incelenmiştir. Araştırmada aynı zamanda affetme esnekliğinde cinsiyet, sınıf ve anne baba eğitim durumu değişkenlerine göre fark olup olmadığı da incelenmiştir. Yapılan analizler doğrultusunda aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir:

1. Duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme alt boyutunun, aile içi iletişim kalıplarının diyalog alt boyutu ile affetme esnekliği arasındaki aracılık etkisi anlamlı olarak bulunmuştur.
2. Duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme alt boyutunun, aile içi iletişim kalıplarının uyum alt boyutu ile affetme esnekliği arasındaki aracılık etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur.
3. Ergenlerin duygu düzenleme becerisinin yeniden değerlendirme alt boyut puanı affetme esnekliğini anlamlı bir biçimde yordadığı bulunmuştur.
4. Ergenlerin affetme esnekliği puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı görülmüştür.
5. Ergenlerin affetme esnekliği puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı görülmüştür.
6. Ergenlerin affetme esnekliği puanlarının anne baba eğitim durumuna göre anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı görülmüştür.

5.1.1. Ergenlerin Diyalog ve Uyum ile Affetme Esnekliği Arasındaki İlişkide Yeniden Değerlendirmenin Aracı Rolünün İncelenmesine Ait Sonuçlar

Mevcut araştırmaya göre aile içi iletişimin diyalog alt boyutu ile affetme esnekliği arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin alt boyutu olan yeniden değerlendirme aracılık etmektedir. Diyalog, kişiler arası çatışmaların çözümünde, empati, karşılıklı anlayış, açık iletişim yoluyla, bağımsızlığın ve özerkliğin olduğu olumlu bir etkileşim ortamı sağlar. Diyalog, affetmenin ön koşulu olan olumsuz duyguların yeniden işlenmesine olanak verir. Literatür incelendiğinde yeniden değerlendirme aracılığıyla affetmeye aracılık ettiği çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Taşkireç ve Solmazer (2023) çalışmada, evli bireyler arasında algılanan eş duyarlılığı ile affetme arasındaki ilişki ve bu ilişkide kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinden ‘birlikte kara kara düşünme’ ile ‘birlikte yeniden değerlendirme’ aracısı rolü incelenmiştir. Yirmi dört ile 65 yaş aralığındaki 187 evli bireyden elde edilen sonuçlara göre yapıcı bir duygu düzenleme yöntemi olan yeniden değerlendirme sürecinde etkili olduğu ve kısmi bir aracılık rolünü üstlendiği bulunmuştur. Ho vd. (2020) çalışmada, özellikle bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin, öz düzenleme yorgunluğu ile affetme arasındaki ilişkiye önemli ölçüde aracılık ettiğini ortaya koymuştur. Çalışmanın örneklemini Hong Kong’daki bir üniversitede öğrenim gören yaşları 18 ile 36 arasında değişen 92 erkek, 218 kadın olmak üzere toplam 317 öğrenci oluşturmuştur. Bireyin kendini zihinsel ve duygusal olarak tükenmiş hissetmesi yeniden değerlendirmeye birlikte bu yorgunluğun etkilerini azaltmakta ve affetme eğilimini arttırmaktadır. Çalışmaya göre affetme yalnızca bir tepki değil, öz düzenleme ve duygu yönetimi süreçlerinin etkileşimiyle ortaya çıkan dinamik bir süreçtir.

Çalışmanın diğer bir sonucuna göre, aile içi iletişimin uyum alt boyutu ile affetme esnekliği arasındaki ilişkiye duygu düzenlemenin alt boyutu olan yeniden değerlendirme aracılık etmediği bulunmuştur. Bu bulguya göre uyum ile bireylerin affetme esneklikleri arasında doğrudan ve negatif bir ilişki bulunmaktadır. Bireylerin uyum düzeyleri arttıkça affetme esnekliklerinin azaldığını ortaya çıkmaktadır. Literatür incelendiğinde önceki bulguların mevcut çalışmanın bulgularını destekler nitelikte olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Price (2023) çalışmada, ergenlik döneminde aile içi iletişim biçimleri, benimsedikleri duygu düzenleme stratejileri ve bazı başa çıkma davranışlarını ne sıklıkla kullandığını araştırmıştır. Çalışmada Amerika Birleşik Devletlerinde yaşayan ve yaşları 18 ile 30 arasında değişen 504 genç yetişkinden çevrim içi anket yoluyla elde edilen veriler kullanılmıştır. Elde

edilen bulgular, inanç ve değerlerde uyumu önceleyen, yani yüksek düzeyde uyum yönelimli aile ortamlarında yetişen bireylerin, konuşma yönelimi kontrol edildiğinde, duygularını bastırma eğiliminin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Otoriteye bağlılığın ve geleneksel normların ön planda tutulduğu bir iletişim biçimini yansıtan uyum yöneliminde bireyler, çoğunlukla aile içi kurallara ve beklentilere uyum sağlama eğilimindedir. Ancak bu yapı içerisinde bireyin kendi duygularını esnek ve yaratıcı biçimde yeniden değerlendirmesi sınırlı kalabilir. Çünkü yeniden değerlendirme, bireyin yaşadığı duygusal deneyimi farklı bir bakış açısıyla yeniden anlamlandırmasını gerektirirken uyum yönelimi, bu tür bireysel farklılıkların bastırılmasına ya da geleneksel çerçevelerle sınırlandırılmasına neden olabilir (Koerner ve Fitzpatrick, 2002). Dolayısıyla, yüksek düzeyde uyum yönelimi sergileyen aile ortamlarında bireylerin yeniden değerlendirme stratejilerini kullanma olasılığı azalabilir. Bu durum, bireysel duygu düzenleme becerilerinin gelişimini etkileyerek, duygulara daha sınırlı veya otoriteye bağlı biçimde yaklaşılmasına yol açabilir. Uyum yönelimli aile yapılarında, bireylerin toplumsal normlara ve beklentilere uygun davranmaları desteklenirken, bireysel duygu ifadeleri genellikle sınırlandırılmakta ya da hoş karşılanmamaktadır. Bu tür ailelerde duygular, çoğu zaman sosyal ilişkiler açısından bir tehdit unsuru olarak algılanmakta bu nedenle özellikle çocuklar, duygusal ifadelerini bastırmaya veya gizlemeye yönlendirilmektedir. Bu iletişim tarzı, bireylerin açık ve sağlıklı duygu düzenleme stratejileri geliştirmesini zorlaştırmakta ve onların daha az işlevsel olan bastırma gibi stratejilere başvurma olasılıklarını artırmaktadır. Sonuç olarak, bu tür aile ortamlarında yetişen bireylerde, duyguların tanınması ve dönüştürülmesi süreçlerinde sınırlılıklar ortaya çıkabilir (Jones vd., 2017). Duygu düzenleme becerileri her bireyde farklı şekillerde, durumlarda ve sıklıkta kullanılabilir. Bazı bireylerin duygu düzenlemeyi etkin kullanırken, bazılarının daha az kullanmasında bireysel farklılıklar etkili olabilir.

5.1.2. Affetme Esnekliğinin Yordayıcısı Olarak Duygu Düzenlemenin Sonuçları

Araştırmada duygu düzenleme becerilerinden yeniden değerlendirme alt boyutunun affetme esnekliğini anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Literatür incelendiğinde sınırlı sayıda çalışma bulunduğu ve bu çalışmaların mevcut bulgu ile tutarlı olduğu görülmektedir. Yeniden değerlendirme, bireyin karşılaştığı bir durumu farklı bir bakış açısıyla yeniden yorumlamasına yol açarak, bireyin deneyimlediği duygusal etkiyi değiştirmektedir. Aynı zamanda bireyin psikolojik iyilik halini ve kişilerarası ilişkilerin kalitesini destekleyen etkili duygusal düzenleme stratejisi olarak görülmektedir (Gross, 1998). Duygularını iyi yöneten bireyler başkalarının bakış açısını anlama konusunda daha başarılıdır ve duygusal tepki yerine

anlayış geliştirme olasılığını artırdığı için, başkalarını affetmeyi kolaylaştırmaktadır (Hodgson ve Wertheim, 2007). Affetme düzeyi yüksek bireylerin uyumlu duygu düzenleme stratejilerini daha sık kullandığına ve esnek düşünce yapısına sahip olup affedebilen bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Küçüker, 2016).

Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin, duygularını daha sağlıklı yollarla düzenleme eğiliminde oldukları görülmektedir. Bu kişiler, karşılaştıkları olumsuz durumlara farklı bakış açılarıyla yaklaşabildikleri için, daha uyumlu ve olumlu stratejiler geliştirebilmektedir. Buna karşılık, bilişsel esnekliği düşük bireylerin olumlu duygu düzenleme stratejilerini kullanma olasılığı daha düşüktür (Taşdemir ve Murat, 2021). Yavuz (2023) çalışmasında, kendine ve başkasına karşı hoşgörülü yaklaşan, sorunlara yönelik esnek düşünebilen bireylerin daha kolay affedebildiği sonucuna ulaşmıştır. Zhang vd. (2020) tarafından yürütülen araştırmanın sonucuna göre affetme eğilimi yüksek olan ergenlerin durumu yeniden değerlendirerek duygu düzenleme becerilerini kullanması sonucu depresyon belirtileri azalmaktadır. Ayrıca affetme, ergenlerde depresyona karşı koruyucu bir faktördür (Barcaccia vd., 2019).

Mevcut araştırmanın bulgularına göre, duygu düzenlemenin bastırma alt boyutu ise affetme esnekliğini anlamlı bir şekilde yordamamaktadır. Bu sonuçlar, duyguları bastırmanın affetme sürecinde belirleyici bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Bastırma, kişinin yaşadığı duyguları fark etmesine rağmen bunları ifade etmekten kaçınarak, içe yönlmesini içerir. Bazı bireyler affetme sürecine, olumsuz duygulardan uzak durarak başlayabilir. Kaçınma davranışı sergileyerek birey sürecin ilk aşamasını olumlu olarak geçirebilir ancak duygularla yüzleşmediği zaman tam olarak affetme gerçekleşmeyebilir. Duygular üzerine düşünmek, empati kurmak ve farklı bakış açıları geliştirmek gibi aktif duygusal çabalar affetmeyi desteklemektedir (Gürlü-Baskan ve Kurtyılmaz, 2022). Özteke Kozan vd. (2017), üniversite öğrencilerinin affetme düzeyleri ile duyguları yönetme becerileri arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Çalışmanın sonucuna göre duygularını ifade etme, öfke kontrolü, olumsuz beden tepkilerini düzenleme ve duygusal başa çıkma gibi becerileri düşük olan bireylerin affetme düzeylerinin de düşük olduğu bulunmuştur.

5.1.3. Affetme Esnekliğinde Cinsiyete Göre Farklılık Olup Olmadığına İlişkin Sonuçlar

Araştırmada cinsiyete göre affetme esnekliği puanları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı incelendiğinde anlamlı bir farkın olduğu görülmüştür. Bu bağlamda, erkek öğrencilerin affetme esnekliği puanları kız öğrencilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek

bulunmuştur. Literatür tarandığında affetme esnekliği ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi doğrudan ele alan sınırlı sayıda çalışmaya ulaşılmıştır fakat affetme değişkeniyle cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen farklı araştırma sonuçları bulunmaktadır. Bu çalışmanın sonucuyla benzer olarak, Cabras vd. (2022) İtalyan ve Polonyalı ergenlerle yürüttükleri araştırmalarında, erkeklerin affetme düzeylerinin kadınlara kıyasla daha yüksek olduğunu bulmuştur. Araştırmada, bu sonucun nedeni olarak kadınların genellikle daha yüksek düzeyde stres ve kaygı yaşamaları nedeniyle affetmeme duygusuyla başa çıkmakta daha fazla zorluk yaşamaları gösterilmiştir. Kaleta ve Mroz (2022) tarafından yapılan araştırmada, erkeklerin kendini ve kontrol edilemeyen durumları affetme ve duygusal kontrol düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, erkeklerin genellikle duyguları bastırma ya da dışsallaştırma stratejilerini kullanarak affetmiş gibi görünme ve düşük düzeyde kin tutma davranışı sergilemesi ile ilişkilendirmiştir. Bugay ve Erdur-Baker (2015), kadın öğrencilerin erkeklere oranla daha yüksek düzeyde ruminasyon eğiliminde olduklarını belirtmiştir. Ruminasyon, bireyin yaşadığı olumsuz olayları zihinsel olarak sürekli tekrar etmesi ve duygusal olarak bu duruma takılı kalmasıyla öfke, intikam gibi duyguların devamını tetikleyen ve affetme sürecini geciktiren önemli bir bilişsel süreçtir (Worthington & Scherer, 2004). Dolayısıyla kadınların affetme düzeylerinin erkeklerden düşük olması ruminasyon düzeyi ile ilişkili olabilir.

Mevcut çalışmanın bulgularından farklı olarak, Ergi vd. (2021) yürüttükleri araştırmada kadınların affetme eğilimlerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Araştırmanın örneklemini, büyük ölçüde eğitim fakültesinde öğrenim gören kadın öğretmen adaylarından oluşturmuştur. Bu sonucun, alınan mesleki eğitimin yanı sıra bireylerin empati düzeyleri ve kişilik özellikleri gibi faktörlerle ilişkili olabileceği ifade edilmiştir. Küçükler (2016) ve Gökmen'in (2018) çalışmaları da bu sonucu desteklemektedir ve empati ile ilişkilendirilmiştir. Kadınların erkeklere göre daha yüksek affetme eğilimi göstermesi, duygularını kolay ifade etme ve sosyal ilişkilerde daha fazla bağ kurma ve sürdürmeyle ilişkili olabilir (Miller vd., 2008). Ergen bireylerle yürütülen bir başka çalışmada ise affetme ile cinsiyet arasında ilişki bulunmamıştır (Barcaccia vd., 2019). Benzer olarak Park ve Enright (1997), Bayın (2020), Akın ve Bilgin (2023), Toussaint ve Webb (2005), Başkaya (2018) ve Ayten (2009) de affetme eğiliminin cinsiyete göre farklılık göstermediğini belirtmiştir. Alanyazın incelendiğinde cinsiyetle ilgili sonuçlar farklılık göstermektedir. Erkeklerin affetme puanlarının daha yüksek çıkması affetmeye yüklenen anlam, duygusal süreçlerin nasıl değerlendirildiği, çalışmanın örneklemini, kullanılan ölçme araçları, kültürel etkiler ve toplumsal cinsiyet rolleri gibi farklı değişkenlerle ilişkili olabilir.

5.1.4. Affetme Esnekliğinde Sınıf Düzeyine Göre Farklılık Olup Olmadığına İlişkin Sonuçlar

Ergenlerin affetme esnekliği puanlarının, sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Yapılan literatür taramasında affetme ve affetme esnekliğini sınıf düzeyine göre inceleyen sınırlı sayıda araştırma vardır. Yapılan çalışmaların araştırmayla benzer sonuçlara sahip olduğu görülmüştür. Akın (2021), ergenlerde bilişsel esneklik, affetme ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi incelemiş ve affetme puanların sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmadığını bulmuştur. Asıcı'nın (2013) çalışmasında, öğretmenlerin affetme özelliklerinin sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur. Saeighi Mameghani (2020), üniversite öğrencilerinin affetme, öz-şefkat ve bir çıkar gözetmeden iyilik yapma düzeylerini sınıf değişkenine göre incelemiştir ve sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık olmadığını bulmuştur. Öksüz ve Öztürk (2017), sınıf öğretmeni adayı olan üniversite 2. ve 3. sınıf öğrencilerinin bağışlama istekliliğini incelemiştir. Çalışmada bağışlama istekliliğinin, sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı ancak 3. sınıfların 2. sınıflara göre bağışlama istekliliği puanlarının yüksek olduğu rapor edilmiştir. Sınıf düzeyinin bir kademe olduğu düşünüldüğünde yaş ile ilişkili olabileceği sonucuna varılmıştır. Enright vd. (1989) affetmenin yaş aldıkça arttığını ve yaşlıların gençlere göre daha bağışlayıcı olduğunu belirtmiştir. Mevcut araştırmada affetme esnekliğinin sınıf düzeyine göre farklılaşma olmaması, çalışma grubunun aynı gelişimsel döneme (ergenlik) ait öğrencilerden oluyor olması ve aralarındaki yaş farkının (14-18 yaş) çok olmaması ile açıklanabilir.

5.1.5. Affetme Esnekliğinde Anne Baba Eğitim Durumuna Göre Farklılık Olup Olmadığına İlişkin Sonuçlar

Mevcut araştırmanın bulgularına göre, ergenlerin affetme esnekliği puanlarının, anne ve babanın eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Literatür incelendiğinde sınırlı sayıda çalışmada anne baba eğitim durumunun affetmeyle ilişkisi incelenmiştir. Bu çalışmanın sonucuyla benzerlik gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, Asıcı (2013) üniversite öğrencilerinin (öğretmen adayı) affetme özellikleri, öz-duyarlık ve benlik saygısı ile ilişkisini demografik özellikler açısından incelemiştir. Öğrencilerin affetme puanlarının anne baba eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur. Bayın (2020), ergenlerde affetme ve algılanan sosyal destek ilişkisini anne baba eğitim durumuna göre incelemiş ve bu değişkenlerde anne baba eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık olmadığını bulmuştur.

Mevcut çalışmanın bulgularından farklı olarak, Öksüz ve Öztürk (2017), üniversite öğrencilerinin (sınıf öğretmeni adayları) affetme istekliliğini çeşitli değişkenlere (cinsiyet, sınıf, anne baba eğitim durumu) göre incelemiştir. Çalışmanın sonucuna göre öğrencilerin affetme isteği anne eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmamakla birlikte baba eğitim durumuna göre anlamlı bir biçimde farklılaşmıştır. Babası ortaokul mezunu olan öğrencilerin diğer kademelerde olanlara göre daha bağışlayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çocuk yetiştirme biçimlerinin, kültürel faktörlerden etkilendiği ve inançlar ile değerlerin bu süreçte önemli bir rol oynadığına dikkat çekilmiştir.

Mevcut çalışmanın sonucuna göre anne eğitimi ortaokul düzeyinde olan ergenlerin affetme esnekliği puan ortalamaları en yüksektir ($\bar{x}=49.08$), baba eğitim durumunda ise üniversite düzeyinde olanlar en yüksek affetme esnekliği puan ortalamasına sahiptir ($\bar{x}=48.02$) fakat anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Eğitim düzeyinin artması ebeveynin kendini geliştirmesini ve çocuğunu nasıl yetiştireceği konusunda bilinçlenmesini sağlamaktadır. Alanyazındaki çalışmalar değerlendirildiğinde, araştırmaların çoğunluğu mevcut çalışmanın sonucuyla tutarlıdır. Affetme, anne baba eğitim durumuna göre farklılaşmamaktadır. Affetme esnekliği puanlarındaki farklılaşmanın eğitim durumuna göre anlamlı olmamasına bağlı olarak, affetmenin her ebeveyn tarafından kazandırılması gereken bir değer olduğu çıkarımı yapılabilir.

5.2. Öneriler

Araştırmanın bulguları dikkate alınarak uygulayıcılar ve araştırmacılar için iki alt başlıkta öneriler ifade edilmiştir.

5.2.1. Uygulamacılara Yönelik Öneriler

1. Affetme esnekliğinin tanımı, affetmenin mitleri, affetmeyi tanıma, içselleştirme ve uygulama boyutlarını içeren psikoeğitim çalışmaları yapılabilir.
2. Aile içi iletişimi güçlendirmek için empatik dinleme, ben dili kullanma, açık ve saygılı ifadelerin kullanımı ile ilgili ergen-ebeveyn eğitimleri verilebilir.
3. Ergenlerin duygularını fark etmesi, duyguyu ifade etmesi için duygusal farkındalık, duygusal düzenleme ve duygusal okuryazarlık eğitimi verilebilir. Nefes egzersizleri ve gevşeme gibi fiziksel duygu düzenleme teknikleri aile seanslarına dahil edilebilir.

4. Okul rehberlik programlarına duygu düzenleme, affetme esnekliği ve çatışma çözme ile ilgili etkinlikler dahil edilebilir.

5.2.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırma Antalya ilinde bulunan beş liseden toplanan veriler kullanılarak yapılmıştır. Yapılacak araştırmalar için daha geniş örneklemi, farklı yaş gruplarını çalışmaya dahil ederek karşılaştırmalı sonuçlar elde edilebilir. Ergenlik ve erken yetişkinlik dönemleri, affetme ve duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde kritik evrelerdir. Bu nedenle, söz konusu yaş gruplarına özgü çalışmaların artırılması, gelişimsel farklılıkların anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.
2. Affetme süreçleri ve duygu düzenleme biçimleri nitel araştırma yöntemleriyle bireylerin içsel deneyimlerinin derinlemesine incelenmesi; karma yöntem araştırmalarıyla nicel bulguların nitel verilerle desteklenebilir.
3. Affetme esnekliğinin zaman içinde nasıl geliştiği, duygu düzenleme becerileri ile etkileşimi ve aile içi iletişimdeki değişimle ilişkisi boylamsal çalışmalarla incelenmelidir.
4. Affetme ve aile içi iletişim kültürel değerlerle yakından ilişkili olduğundan, farklı sosyo-kültürel gruplarda yürütülecek karşılaştırmalı çalışmalar, değişkenlerin işleyişine dair daha kapsamlı bir anlayış geliştirilmesini sağlayacaktır.
5. Affetme esnekliğini ve duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik psikoeğitim programları ve aile odaklı müdahale modelleri oluşturulmalı, deneysel ya da yarı-deneysel araştırmalarla etkililikleri test edilerek literatüre daha fazla katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Adam Karduz, F. (2019). *Affetme Eğilimi Kazandırmaya Yönelik Psikoeğitim Programının Affetme Eğilimi Kazandırma Ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Üzerindeki Etkisi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Akın, G., & Bilgin, O. (2023). Ergenlerde bilişsel esneklik, affetme ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Psiko-Sosyal Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 103-119.
- Alp, D. (2022). *Affetme psikoeğitim programının kişilerarası ilişkilerde incinmiş ortaokul öğrencilerinin affetme ve öfke düzeylerine etkisi*. (Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi).
- <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=kScA8XnrRb0WogX-qPGFksL-pzn9ep8LWkog4vttlrJwJ-nxzZkstzb3whTKGhwX>
- Alpay, A. (2009). *Yakın İlişkilerde Bağışlama: Bağışlamanın Bağlanma, Benlik Saygısı, Empati ve Kıskançlık Değişkenleri Yönünden İncelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Asıcı, E. (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi).
- <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key=iTkOhwevEenJZ3onUvs52uTs5O6ekhk337w89OEP1qTliXrLGiU07qr363O2ibRE>
- Asıcı, E. (2019). Affetme esnekliğinin ergenlerin iyi oluşunu yordayıcı rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(3), 17-31.
- Asıcı, E. ve Karaca, R. (2018). Ergenler için affetme ölçeği (EAÖ): Bir ölçek geliştirme çalışması. *Turkish Studies Educational Sciences*, 13(11), 205-228.
- Ayten, A. (2009). Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 37(2), 111-128.
- Barcaccia, B., Baiocco, R., Pozza, A., Pallini, S., Mancini, F., & Salvati, M. (2019). The more you judge the worse you feel: A judgemental attitude towards one's inner experience predicts depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 138, 33-39.
- <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.09.007>

- Bariola, E., Gullone, E., & Hughes, E. K. (2011). Child and adolescent emotion regulation: The role of parental emotion regulation and expression. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 14, 198-212.
- Başkaya, S. (2018). *Lise öğrencilerinin eleştiriye açık olma ve affetme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Batıgün, A. D., & Say, G. (2015). Ebeveyn-ergen ilişki niteliği ölçeğinin üniversite öğrencileri için psikometrik özellikleri. *Klinik Psikiyatri*, 18, 49-58.
- Bayın, Ü. (2020). *Ergenlerde affetme ve algılanan sosyal destek* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Bayrakçı, Ç. (2021). *Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının Affetme ve Mükemmeliyetçilik ile İlişkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Uludağ Üniversitesi.
- Bugay, A., ve Demir, A. (2011). Hataya İlişkin Özelliklerin Başkalarını Affetmeyi Yordaması. *Turkish Psychological Counseling ve Guidance Journal*, 4(35), 8-17.
- Bugay, A., & Demir, A. (2012). Can be forgiveness increased?: Forgiveness enrichment group. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(37), 96-106.
- Bugay, A., & Erdur Baker, Ö. (2015). Eşli ruminasyon ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 106–114.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz Oran, Ş., & Demirel, F. (2019). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (26. basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Cabras, C., Kaleta, K., Mróz, J., Loi, G., & Sechi, C. (2022). Gender and age differences in forgivingness in Italian and Polish samples. *Heliyon*, 8(6), e09771. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09771>
- Carr, K., & Wang, T. R. (2012). “Forgiveness isn't a simple process: It's a vast undertaking”: Negotiating and communicating forgiveness in nonvoluntary family relationships. *Journal of Family Communication*, 12(1), 40-56.

- Christensen, K. J., Padilla-Walker, L. M., Busby, D. M., Hardy, S. A., & Day, R. D. (2011). Relational and social-cognitive correlates of early adolescents' forgiveness of parents. *Journal of Adolescence*, 34(5), 903-913.
- Christensen, K. J., Padilla-Walker, L. M., Busby, D. M., Hardy, S. A., & Day, R. D. (2011). Relational and social-cognitive correlates of early adolescents' forgiveness of parents. *Journal of Adolescence*, 34(5), 903-913.
- Cüceloğlu, D. (2002). *İletişim Donanımları*. Remzi Kitabevi.
- Çapan, B. E., & Arıcioğlu, A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik. *International Journal of Educational Research*, 5(4), 70-82.
- Çapan, B. E., & Arıcioğlu, A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik. *International Journal of Educational Research*, 5(4), 70-82.
- Çelik, G., Tahiroğlu, A., & Avcı, A. (2008). Ergenlik Döneminde Beynin Yapısal ve Nörokimyasal Değişimi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(1).
- Çolak, T. S. (2014). *Affetme esnekliği kazandırmada logoterapi-yönelimli grupla psikolojik danışmanın etkililiği* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Çolak, T. S., & Koç, M. (2016). Forgiveness Flexibility. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 3(1), 14-30. <https://doi.org/10.17220/ijpes.2016.01.002>.
- Delibalta, A., Çağlar, E., & Evin Akbay, S. (2020). Forgiveness and forgiveness flexibility among university students: An experimental study. *World Journal Education*. 10(4), 104-114. doi:10.5430/wje.v10n4p104.
- Demir, S. (2020). *Ergenlerde Affetmenin Yordayıcıları olarak Ruminasyon, Öfke ve Öfke İfade Tarzları* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Demireğen, Z., ve Kılınç, T. Ş. (2021). Ergenlik dönemindeki öğrencilerin duygu düzenleme becerileri ile akademik güdülenmeleri arasındaki ilişki. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(2), 593-618.
- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9(4), 241-273. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0904_1

- Eker, H. (2017). *Affetme esnekliği kazandırma amaçlı bilişsel davranışçı yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının ergenlerdeki umutsuzluk üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Enright, R. D. and The Human Development Study Group, (1996). Counselig within the Forgiveness Triad: On Forgiving, Receiving Forgiveness and Self- Forgiveness. *Counseling and Values*, 40, 107-126.
- Enright, R. D., Freedman, S. R., & Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. In R. D. Enright & J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* (pp. 46–62). University of Wisconsin Press.
- Enright, R. D., Gassin, E. A., & Wu, C. (1992). Forgiveness: a developmental view. *Journal of Moral Education*, 21(2), 99–114. <https://doi.org/10.1080/0305724920210202>
- Enright, R. D., Santos, M. J., & Al-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forgiver. *Journal of adolescence*, 12(1), 95-110.
- Eraslan Çapan, B., & Arıcıoğlu, A. (2015). Psikolojik sağlamliğın yordayıcısı olarak affedicilik (*Forgiveness as predictor of psychological resiliency*). *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 70–82. <https://doi.org/10.19160/e-ijer.05325>
- Erbil, N., Divan, Z., & Önder, P. (2006). Ergenlerin benlik saygısına ailelerinin tutum ve davranışlarının etkisi. *Aile ve Toplum*, 3(10), 7-15.
- Erdoğan, Ö., & Anık, C. (2018). Aile iletişim kalıpları ölçeğinin Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türkiye İletişim Araştırmaları Dergisi*, 29, 21–46. <https://doi.org/10.17829/maruid.340460>
- Ergi, Ö., Düşünceli, B., & Demir, S. (2021). Examining the effects of forgiveness flexibility of university students on altruism with structural equation model. *Journal of Interdisciplinary Education: Theory and Practice*, 3(1), 32-47.
- Ersanlı, K. (2014). Aile İçi İlişkilerin Dayandığı Psikolojik Temeller. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty*, 5(1), 51-54.

- Ertürk, K. (2019). *Lise Öğrencilerinde Affetme Becerisi Geliştirmeye Yönelik Psikoeğitim Programının Affetme ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Fehr, R., Gelfand, M. J., & Nag, M. (2010). The road to forgiveness: a meta-analytic synthesis of its situational and dispositional correlates. *Psychological bulletin*, 136(5), 894–914. <https://doi.org/10.1037/a0019993>
- Finkel, E. J., Rusbult, C. E., Kumashiro, M., & Hannon, P. A. (2002). Dealing with betrayal in close relationships: Does commitment promote forgiveness? *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 956–974.
- Fitzpatrick, MA ve Ritchie, LD (1994). Aile içi iletişim şemaları: Aile etkileşimine çoklu bakış açıları. *İnsan İletişimi Araştırması*, 20 (3), 275-301.
- Garber, J., & Dodge, K. A. (Eds.). (1991). *The development of emotion regulation and dysregulation*. Cambridge University Press.
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311- 1327.
- Gökmen, G. (2018). *Üniversite öğrencilerinde affetmeyi yordayan bazı değişkenlerin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Akdeniz Üniversitesi.
- Görgün Baran, A. (2004). Türkiye'de aile içi iletişim ve dağıtımları üzerine bir model denemesi. *Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 1, 31–42.
- Gözegir, E. (2020). *Ergenlerde dürtüsellik ve duygusal yeme arasındaki ilişkide ebeveyn tutumunun aracı rolünün incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Işık Üniversitesi.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Greenberg, L. S. (2004). Emotion–focused therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 11(1), 3-16. <https://doi.org/10.1002/cpp.388>

- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, 26(1), 1-26.
- Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2 (3), 271-299.
- Güloğlu, B., Kararımak, Ö., & Emiral, E. (2016). Çocukluk çağı travmalarının tinsellik ve affetme üzerindeki rolü. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(4), 309-316.
- Gürat, C. (2022). *Ergenlerde psikolojik sağlamlığın yordanmasında algılanan anne baba tutumu ve affetme davranışının rolü* (Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Gürlü-Baskan, H. ve Kurtyılmaz, Y. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Affetme Eğilimlerinin Yordayıcısı Olarak Olumsuz Duygudurumu Düzenleme ve Kişisel Kararsızlık. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (AUJEF)*, 6(4), 434-450.
- Güven, A. (2013). *Çocukta benlik gelişiminde aile içi iletişimin rolü: İslam dini açısından bir inceleme* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Güven, N. ve Erdem, T. (2020). Affetme: Kuramsal Bir Değerlendirme. *International Journal of Current Approaches in Language, Education and Social Sciences*, 2(2), 582-611.
- Hall, J. H. ve Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621- 637. <https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.5.621>
- Ho, M. Y., Van Tongeren, D. R., & You, J. (2020). The Role of Self-Regulation in Forgiveness: A Regulatory Model of Forgiveness. *Frontiers in Psychology*, 11, 1084. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01084>
- Hodgson, L. K., & Wertheim, E. H. (2007). Does good emotion management aid forgiving? Multiple dimensions of empathy, emotion management and forgiveness of self and others. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(6), 931–949.

Jones, S. M., Bodie, G. D., & Koerner, A. F. (2017). Connections between family communication patterns, person-centered message evaluations, and emotion regulation strategies. *Human Communication Research*, 43(2), 237-255.

Kafes, A. Y. (2021). *İkinci kuşak aile terapileri*.

https://www.researchgate.net/publication/351617986_Ikinci_Kusak_Aile_Terapileri

Karadoğan, FM ve Tagay, Ö. (2022). Evli bireylerde bağlantı aralığı ile duygu düzenlemenin affetme üzerindeki yordayıcı rolü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14 (1), 128-136. <https://doi.org/10.1080/01494929.2024.2360104>

Karagöz Çetiner, M. (2023). *Obezitesi olan ve olmayan ergenlerde duygusal yeme, duygu düzenleme güçlükleri ve bilinçli farkındalık düzeylerinin karşılaştırılması* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi.

Karataş, Z. ve Uzun, K. (2021). Ergenlerin Kendilerini, Başkalarını Ve Durumları Affetme Eğilimlerinin Yordanmasında Mükemmeliyetçilik, Yalnızlık Ve Öz-Şefkatin Etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 58, 248-289.

Karremans, J. C., & Van Lange, P. A. (2008). Forgiveness in personal relationships: Its malleability and powerful consequences. *European Review of Social Psychology*, 19(1), 202-241.

Karremans, J. C., Van Lange, P. A., Ouwerkerk, J. W., & Kluwer, E. S. (2003). When forgiving enhances psychological well-being: the role of interpersonal commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(5), 1011–1026. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.5.1011>

Kavut, S. (2015). *Kuşaklararası iletişim farklılıklarının aile içi iletişime etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.

Kaya, A. (2017). *Kişilerarası İlişkiler ve Etkili İletişim*. Pegem Akademi.

Kaya, F., Odacı, H. ve Aydın, F. (2023). Kendini Affetme İkili Süreç Ölçeğinin açık ve Güvenirliğinin Test Edilmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43 (1), 1-29.

Koç, M., İskender, M., Çolak, T. S., & Düşünceli, B. (2016). Investigation of the effect of intolerance of uncertainty and the effect of anger control on the relationship between forgiveness and

psychological well-being through structural equation modelling. *Sakarya University Journal of Education*, 6(3), 201–209. <https://doi.org/10.19126/suje.282951>

Koerner, F. A., & Mary Anne, F. (2002). Understanding family communication patterns and family functioning: The roles of conversation orientation and conformity orientation. *Annals of the International Communication Association*, 26(1), 36-65.

Kozan, H. İ. Ö., Kesici, Ş., & Baloğlu, M. (2017). Affedicilik ve duyguları yönetme becerisi arasındaki çoklu ilişkinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 15(34), 193-215.

Küçüker, D. (2016). *Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Pamukkale Üniversitesi.

Leblebicioğlu, M. (2018). *Algılanan stres, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve yeme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.

Maio, G. R., Thomas, G., Fincham, F. D., & Carnelley, K. B. (2008). Unraveling the Role of Forgiveness in Family Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(2), 307-319.

Majdi, M., Jahanpeyma, N., Razi, M., & Omid, A. (2024). Investigating the Effect of Thinking Styles on Forgiveness with the Mediating Role of Executive Functions in Recovered and Unrecovered Adolescents with Self-Injury. *Iranian Journal of Neurodevelopmental Disorders*, 3(4), 42–52. <https://doi.org/10.61838/kman.jnnd.3.4.5>

McCullough, M. E., Fincham, F. D., & Tsang, J. A. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 540–555.

McCullough, M. E., Worthington, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321–336.

McRae, K. ve Gross, J.J. (2020) Emotion Regulation. *American Psychological Association*, 1 1-9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>

Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Harvard University Press.

- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation. *Social development (Oxford, England)*, 16(2), 361–388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
- Olson, D. H., & Gorall, D. M. (2003). Circumplex model of marital and family systems. In F. Walsh (Ed.), *Normal family processes: Growing diversity and complexity* (3rd ed., pp. 514–548). The Guilford Press. https://doi.org/10.4324/9780203428436_chapter_19
- Öksüz, Y., & Öztürk, M. B. (2017). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Bağışlama İstekliliğinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi: Omü Örneği. *TÜBAV Bilim Dergisi*, 10(1), 114-125.
- Özabacı, N. ve Erkan, Z. (2019). *Aile Danışmanlığı, Kuram ve Uygulamalara Genel Bir Bakış*. Pegem Akademi.
- Özgür, H., ve Eldeleklioğlu, J. (2017). REACH Affetme Modelinin Türk Kültürü Üzerinde Etkililiğinin İncelenmesi. *The Journal of Happiness ve Well-Being*, 5(1), 98-112.
- Özmen, F. (2015). *Algılanan aile içi iletişim biçimlerinin ergenlerin benlik saygısına etkisi ve bir uygulama örneği* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Özteke Kozan, H. İ., Kesici, Ş. ve Baloğlu, M. (2017). Affedicilik ve Duyguları Yönetme Becerisi Arasındaki Çoklu İlişkinin İncelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 15(34), 193-215.
- Öztürk Özer, A. (2013). *Aile Sağlığı, Adölesan Dönemi Psikososyal Gelişim*, Ünalacak, M. (Ed.), Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.
- Öztürk, E. (2023). *Aile İçi İletişimin Çocuk Üzerindeki Etkileri* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. KTO Karatay Üniversitesi.
- Öztürk, S. (2006). *Aile içi iletişimin ergenin duygusal sağlığına etkisi: Keçiören ilçesi örneği* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Park, Y. O., & Enright, R. D. (1997). The development of forgiveness in the context of adolescent friendship conflict in Korea. *Journal of Adolescence*, 20(4), 393-402.
- Pouresmali, A., Abolghasemi, A., & Mowlaie, M. (2017). Personality Patterns and Forgiveness Among University Students in Ardabil, Iran. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 11(3), e3559. <https://doi.org/10.5812/ijpbs.3559>

- Price, C. J. (2023). "Family Communication Patterns, Emotion Regulation, and Coping Behaviors in Young Adults". *All Graduate Theses and Dissertations, Spring 1920 to Summer 2023*. 8794. <https://digitalcommons.usu.edu/etd/8794>
- Saeighi Mameghani, S., Taşan, D., & Saylan, E. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Öz-Şefkat, Hasbılık ve Affetme Düzeylerinin İncelenmesi. *Sosyal Ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 12(2), 220-244.
- Sanlı, R. G. (2019). *Zayıf, normal ve kilolu bireylerde duygusal yeme davranışı, aleksitimi ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Sarı, E. (2014). Effects of forgiveness on self-actualization. *Elementary Education Online*, 13(4), 1493–1501.
- Sarıtaş-Atalar, D., & Altan-Atalay, A. (2017). Ergenlik döneminde duygu düzenleme ve ruh sağlığı: Ana-babanın ve mizacın rolü. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Dergisi*, 23(2), 84–90.
- Scobie, E. D., & Scobie, G. E. W. (1998). Damaging events: The perceived need for forgiveness. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 28(4), 373-402.
- Sells, J. N., & Hargrave, T. D. (1998). Forgiveness: A review of the theoretical and empirical literature. *Journal of Family Therapy*, 20(1), 21-36. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00066>
- Sezgin, E., Yağcı, F. & Arıcı Doğan, D. (2021). Üniversite öğrencilerinin empati becerileri, affetme eğilimleri ve aile bütünlük duygusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 32(4), 1305–1324. <https://doi.org/10.33417/tsh.936771>
- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74(6), 1869–1880. <https://doi.org/10.1046/j.1467-8624.2003.00643.x>
- Southam-Gerow, M. A., & Kendall, P. C. (2002). Emotion regulation and understanding: Implications for child psychopathology and therapy. *Clinical Psychology Review*, 22(2), 189–222. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(01\)00087-3](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(01)00087-3)

- Sözer, E. E. (2021). *Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve etkileyen etmenlerin belirlenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Medipol Üniversitesi.
- Steinberg, L. (2017). *Ergenlik* (Çev. Figen Çok ve diğerleri). İstanbul: İmge Kitabevi Yayınları.
- Strelan, P. (2007). Who forgives others, themselves, and situations? The roles of narcissism, guilt, self-esteem, and agreeableness. *Personality and Individual Differences*, 42(2), 259-269. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.06.017>
- Şahan, M., & Ceyhan, E. (2025). The mediating role of forgiveness in the relationship between emotion regulation difficulty and relational aggression in high school students. *Anadolu University Journal of Education Faculty*, 9(2), 101-115. <https://doi.org/10.34056/aujef.1487559>
- Şahin, S. ve Aral, N. (2012). Aile içi iletişim. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(3), 55-66.
- Şahin, Ş., & Özçelik, Ç. Ç. (2016). Ergenlik dönemi ve sosyalleşme. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 5(1), 42-49.
- Şamatacı, G. (2013). *Romantik ilişkilerde affetme: Transaksiyonel analiz ego durumları açısından bir inceleme* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Taşdemir, S. H. & Murat, M. (2021). Role of cognitive emotion regulatory strategies in the relationship between cognitive flexibility and resilience levels of prospective teachers. *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 22(3), 2188-2209.
- Taşkireç, G. ve Solmazer, G. (2023). Evli bireylerde algılanan partner duyarlılığı ve affetme ilişkisi: Kişilerarası duygu düzenlemenin aracı rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(3), 384-397.
- Tezcan Yanar, S. (2023). *Affetme Eğilimini Geliştirmeye Yönelik Psikoeğitim Programının Lise Öğrencilerinin Affetme Düzeylerine Etkisi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Tezel, A. (2004). Aile İçi İletişim. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 1(2), eISSN: 1303-5134.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of a definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>

- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313–360. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Toussaint, L. L., & Webb, J. R. (2005). Theoretical and empirical connections between forgiveness, mental health, and well-being. In E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 349–362). Routledge.
- Toussaint, L., Shields, G. S., Dorn, G., & Slavich, G. M. (2016). Effects of lifetime stress exposure on mental and physical health in young adulthood: How stress degrades and forgiveness protects health. *Journal of Health Psychology*, 21(6), 1004–1014. <https://doi.org/10.1177/1359105314544132>
- Tunca, A., & Durmuş, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne baba tutumu ile bağışlama düzeylerinin ilişkisi. *OPUS–Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 524–550. <https://doi.org/10.26466/opus.470406>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2021). *İstatistiklerle Gençlik 2020*. Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi (ADNKS). Ankara: TÜİK.
- Ulaşan-Özgüle, E. T., & Sümer, N. (2017). Ergenlikte duygu düzenleme ve psikolojik uyum: Duygu düzenleme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 20(40), 1–18.
- Ümmet, D. (2020). Conflict Activity Styles of Psychological Counsellor Candidates: A Study of Based on Forgiveness and Psychological Well-Being. *World Journal of Education*, 10(4), 35–44.
- Walden, T. A., & Smith, M. C. (1997). Emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 21(1), 7–25.
- Waldron, V. R., & Kelley, D. L. (2008). *Communicating forgiveness*. Sage.
- Watson, M. J. (2007). *The relationship between intrapersonal forgiveness and eating disorder symptomatology in anorexic and bulimic adult females* (Doctoral dissertation, Walden University). https://www.researchgate.net/deref/http%3A%2F%2Fdx.doi.org%2F10.1080%2F10640266.2012.635561?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19

- Wohl, M. J. A., & McGrath, A. L. (2007). The perception of time heals all wounds: Temporal distance affects willingness to forgive following an interpersonal transgression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 1023–1035.
- World Health Organization. (2005). *Child and adolescent mental health initiatives of the Department of Mental Health and Substance Use*. Geneva: WHO Press.
- Worthington, E. (2020). The science of forgiveness.
- Worthington, E. L. (1998). An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *Journal of Family therapy*, 20(1), 59-76. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00068>
- Worthington, E. L. ve Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3), 385-405. <https://doi.org/10.1080/0887044042000196674>
- Yan R. Xia , Xiaolin Xie , Zhi Zhou , John Defrain , John Defrain ve Raedene Combs (2004) Çinli Ergenlerin Karar Verme, Ebeveyn-Ergen İletişimi ve İlişkileri, Evlilik ve Aile İncelemesi, 36:1-2, 119-145 , DOI:[10.1300/J002v36n01_06](https://doi.org/10.1300/J002v36n01_06)
- Yavuz, B. (2023). *Yetişkinlerde affetme: Merhamet, duygu düzenleme ve psikolojik esneklik bağlamında karma bir araştırma* (Doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/EkGoster?key=6ZtRe5rnHrr74rjfYBQv_qQUKzqBriC6o9qtiAeOZaHaXpSjMO5pwA2AAWzFwOJg
- Yavuzer, H. (1999). *Anne-Baba ve Çocuk*. Remzi Kitabevi.
- Zhang, L., Lu, J., Li, B., Wang, X., & Shangguan, C. (2020). Gender differences in the mediating effects of emotion-regulation strategies: forgiveness and depression among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 163, 110094.
- Zümbül, S. (2019). Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluşum düzeylerinde saklandıkları yerde ve Affetmenin yordayıcı rolleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), 20-36. <https://doi.org/10.12984/eggeefd.481963>

EKLER

EK -1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Merhaba Arkadaşlar,

Ben Akdeniz Üniversitesi Rehberlik ve psikolojik danışmanlık yüksek lisans öğrencisi Kamile Koşu. Doç. Dr. S.Gülfem ÇAKIR ÇELEBİ danışmanlığında yürüttüğüm tezimle ilgili veri toplamak için buradayım. Bu anketler bilimsel veri oluşturmak amacıyla toplanacaktır ve kesinlikle gizli tutulacaktır. Bu bilimsel çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen arkadaşlarımın cevaplamasını istiyorum. Uygulayacağım anketlerin doğru bir cevabı yoktur. Size en yakın gelen seçeneği işaretleyin ve takıldığınız bir yer olursa çekinmeden sorabilirsiniz. Anketlere isminizi yazmayınız. Teşekkür ederim.

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. **Cinsiyetiniz:** Kadın ☐ Erkek ☐

2. **Yaşınız:**

3. **Sınıfınız:**.....

4. **Kardeş sayınız (kendiniz hariç):** ...

5. **Annenizin eğitim durumu nedir?**

- ☐ Okur-yazar değil
- ☐ İlkokul
- ☐ Orta okul
- ☐ Lise
- ☐ Üniversite
- ☐ Lisansüstü

6. **Babanızın eğitim durumu nedir?**

- ☐ Okur-yazar değil
- ☐ İlkokul
- ☐ Orta okul
- ☐ Lise
- ☐ Üniversite
- ☐ Lisansüstü

EK-2 AFFETME ESNEKLİĞİ ÖLÇEĞİ LİSE FORMU (AEÖ-LF)

Yaşamımız boyunca kırıcı birçok olayla karşı karşıya gelebiliriz. Bu kırıcı yaşantılar öncesi, anı ve sonrasında, kendimiz ve diğer insanlarla ilgili bazı düşüncelerimiz, duygularımız ve tepkilerimiz olabilir. İncitici yaşantıları affetme sürecine yönelik neler düşündüğümüzü, neler hissettiğimizi ve nasıl tepki verdiğimizizi ifade eden maddeler aşağıdaki tabloda yer almaktadır. Sizden istenen her bir ifadenin karşısındaki, durumunuza uyan seçeneği işaretlemenizdir.		Kesimlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesimlikle katılıyorum
1.	Affetmek kendini kandırmaktır.	1	2	3	4	5
2.	Beni kıran bir olay yaşandığında çözümün parçası olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3.	Affetmek, huzurlu olmamda önemli bir faktördür.	1	2	3	4	5
4.	Affetmek peşinen yenilgiyi kabul etmektir.	1	2	3	4	5
5.	Affedildiğim durumlar üzerinde düşünerek, hataya karşı nasıl davranacağımı belirlerim.	1	2	3	4	5

EK-3 AİLE İLETİŞİM KALIPLARI ÖLÇEĞİ (AİKÖ)

Lütfen her maddeyi okuyunuz ve ÇOCUKLUK DÖNEMİNİZİ DÜŞÜNEREK duygularınızı ifade eden en uygun seçeneği işaretleyiniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
4.Ebeveynlerin onların düşüncelerine ve inançlarına meydan okumamı teşvik ederlerdi.					
5.Ebeveynlerim sık sık "Her zaman bir meselenin her iki tarafına da bakmam" gerektiğini söylerlerdi.					
6.Ben genellikle ebeveynlerime olaylar hakkında ne düşündüğümü söylerdim.					
7.Hemen hemen her şeyi ebeveynlerime anlatabilirdim.					
8.Ailemizde sıklıkla duygularımız ve hislerimiz hakkında konuşurduk.					
9.Ebeveynlerimle sık sık önemli olmayan konularda uzun ve rahat sohbetler ederdik.					
10.Aynı görüşte olmadığımız zaman bile, ebeveynlerimle konuşmaktan gerçekten keyif alırdım.					
11.Benimle aynı görüşte olmadıkları zaman bile, ebeveynlerim fikirlerimi dinlemekten hoşlanırdı.					

EK-4 DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ (DDÖ)

Aşağıda insanların duygularını kontrol etmekte kullandıkları bazı yöntemler verilmiştir. Lütfen her durumu dikkatlice okuyunuz ve her birinin sizin için ne kadar doğru olduğunu içtenlikle yanıtlayınız.	Hiç doğru değil	Çok az doğru	Bazen doğru	Kısmen doğru	Oldukça doğru	Tamamen doğru
1. Duygularımı içinde bulunduğum durum hakkındaki düşüncelerimi değiştirerek kontrol ederim.						
2. Hissettiğim olumsuz duyguları azaltmak istediğimde, içinde bulunduğum durum hakkındaki düşüncelerimi değiştiririm.						
3. Hissettiğim olumlu duyguları arttırmak istediğimde, içinde bulunduğum durum hakkındaki düşüncelerimi değiştiririm.						
4. Hissettiğim olumlu duyguları (sevinç veya eğlence/çocuk gibi) arttırmak istediğimde, düşündüğüm şeyleri değiştiririm.						
5. Hissettiğim olumsuz duyguları (üzüntü veya kızgınlık gibi) azaltmak istediğimde, düşündüğüm şeyleri değiştiririm.						

EK-5 AFFETME ESNEKLİĞİ ÖLÇEĞİ LİSE FORMU İÇİN ALINAN İZİN

TEZ ÇALIŞMASI İÇİN ÖLÇEK İZNİ

Gelen Kutusu x

x ı ı

kamile koşu

4 Oca Per 14:14 (11 gün önce)

☆ 😊 ↩ ⋮

Alıcı:

Sayın Hocam,

Merhaba ben Akdeniz Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümü yüksek lisans öğrencisi Kamile Koşu. Danışman hocam Doç.Dr. S. Gülfem Çakır Çelebi ile birlikte yürüttüğümüz tez çalışmamda geliştirmiş olduğunuz "Affetme Esnekliği Ölçeği Lise Formu (AEÖ-LF)"nu kullanmak için izninizi ve ölçek maddelerini rica ediyoruz. Saygılarımla.

Tugba Seda COLAK

6 Oca Cmt 21:56 (9 gün önce)

★ 😊 ↩ ⋮

Alıcı: ben ▼

Kamile;

Ölçeği kullanmanızda sakınca yoktur. Maddeler ve bilgiler ektedir. kolaylıklar dilerim.



EK-6 AİLE İÇİ İLETİŞİM KALIPLARI ÖLÇEĞİ İÇİN ALINAN İZİN

TEZ ÇALIŞMASI İÇİN ÖLÇEK İZİNİ

Gelen Kutusu x

✕ 🖨️ 📧

kamile koşu

Alıcı:

17 Ağustos Per 09:46 ☆ ↩️ ⋮

Sayın Hocam,

Merhaba ben Akdeniz Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümü yüksek lisans öğrencisi Kamile Koşu. Danışman hocam Doç.Dr. S. Gülfem Çakır Çelebi ile birlikte yürüttüğümüz tez çalışmamda Türkçeye uyarlamış olduğunuz "Aile İçi İletişim Kalıpları Ölçeği"ni kullanmak için izninizi ve ölçek maddelerini rica ediyoruz. Saygılarımla.

ÖMER ERDOĞAN

Alıcı: ben ▼

18 Ağustos Cum 09:38 ☆ ↩️ ⋮

Kamile selam tez çalışmada başarılar dilerim ölçeği kullanabilirsiniz.

Dr. Öğr. Üyesi Ömer Erdoğan
Kastamonu Üniversitesi
İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi
Psikoloji Bölümü

EK-7 DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ İÇİN ALINAN İZİN

TEZ İÇİN ÖLÇEK İZNİ

Gelen Kutusu x



kamile koşu

8 Oca Pzt 16:10 (7 gün önce)



Alıcı:

Sayın Hocam,

Merhaba ben Akdeniz Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümü yüksek lisans öğrencisi Kamile Koşu. Danışman hocam Doç.Dr. S. Gülfem Çakır Çelebi ile birlikte yürüttüğümüz tez çalışmamda Türkçeye uyarlamış olduğunuz "Duygu Düzenleme Ölçeği"ni kullanmak için izninizi ve ölçek maddelerini rica ediyoruz. Saygılarımla.

Emine Ozgule

9 Oca Sal 08:42 (6 gün önce)



Alıcı: ben ▼

Merhaba,

Ölçeği tabii kullanabilirsiniz. Ekte maddeleri bulabilirsiniz.

İyi günler dilerim,

Emine

kamile koşu

şunları yazdı (8 Oca 2024 16:10):

EK-8 ETİK KURUL KARARI

Evrak Tarih ve Sayısı: 14.05.2025-1206103



T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu
KURUL KARARI



TOPLANTI TARİHİ : 13.05.2025
TOPLANTI SAYISI : 15
KARAR SAYISI : 298

Üniversitemiz Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü öğretim üyesi **Prof. Dr. S. Gülfem ÇAKIR ÇELEBİ**'nin danışmanlığını, **Kamile KOŞU**'nun araştırmacılığını üstlendiği, *"Ergenlerde Affetme Esnekliğinin Yordayıcıları Olarak Aile İçi İletişim ve Duygu Düzenlemenin İncelenmesi"* konulu çalışmanın, fikri hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğun başvuruca ait olmak üzere, proje süresince uygulanmasının etik olarak **uygun olduğuna** 13/05/2025 tarihinde oy birliği ile karar verildi.

Prof. Dr. Hilmi DEMİRKAYA
Kurul Başkanı

Başkan
Prof. Dr.
Hilmi DEMİRKAYA

Başkan Yrd.
Prof. Dr.
Sibel PAŞAOĞLU YÖNDEM

Üye
Prof. Dr.
Ebru İÇİGEN

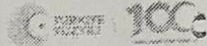
Üye
Prof. Dr.
Nurşen ADAK

Üye
Prof. Dr.
Taner KORKUT

Üye
Prof. Dr.
Gökhan AKYÜZ

Üye
Prof.
Ceren HEPYÜCEL

EK-9 MEB UYGULAMA VALİLİK İZİNİ

	T.C. ANTALYA VALİLİĞİ İl Millî Eğitim Müdürlüğü	
Sayı : E-98057890-20-97047624		19.02.2024
Konu : Araştırma Uygulama İzni Kamile KOŞU		
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜNE		
İlgi : 21/08/2020 tarih ve 1563890 sayılı Millî Eğitim Bakanlığına Bağlı Okul ve Kurumlarda Yapılacak Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinlerine Yönelik İzin ve Uygulama Genelgesi. Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Kamile KOŞU'nun "Ergenlerde Duygusal Yememin Yordayıcıları Olarak Aile İçi İletişim, Affetme ve Duygu Düzenlemenin İncelenmesi" isimli araştırmasını ilimiz Kepez ilçesi TOBB Fen Lisesi, Antalya Ticaret ve Sanayi Odası Güzel Sanatlar Lisesi, Muratpaşa ilçesi Muratpaşa Türk Telekom Anadolu Lisesi ve Antalya Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve Döşemealtı ilçesi Erünel Sosyal Bilimler Lisesi öğrencilerine yönelik uygulama isteği ile ilgili Akdeniz Üniversitesi'nin 13/02/2024 tarih ve 851849 sayılı yazısı Müdürlüğümüz Ar-Ge Birimi Değerlendirme ve İnceleme Komisyonunca incelenmiş olup; Adı geçen ilçe Genelge kapsamında 2023-2024 Eğitim Öğretim Yılı içerisinde olmak üzere, ilimiz Kepez ilçesi TOBB Fen Lisesi, Antalya Ticaret ve Sanayi Odası Güzel Sanatlar Lisesi, Muratpaşa ilçesi Muratpaşa Türk Telekom Anadolu Lisesi ve Antalya Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve Döşemealtı ilçesi Erünel Sosyal Bilimler Lisesi öğrencilerine yönelik araştırmasını, Okul Müdürlüğünün sorumluluğunda Eğitim Öğretim faaliyetlerini aksatmaksızın yapması, Söz konusu araştırmanın bitimine müteakip; sonuç raporunun bir örneğinin CD ortamında Müdürlüğümüz Ar-Ge bürosuna gönderilmesi kaydıyla uygulanması, Komisyonca uygun görülmüştür. Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde, Valilik Makamının 25/08/2020 tarih ve 24916 sayılı yetki devrine göre olularınıza arz ederim.		
Fatma Zeynep ŞERAN Müdür a. Müdür Yardımcısı		
OLUR Salih KAYGUSUZ Vali a. İl Millî Eğitim Müdürü		

EK-10 VELİ ONAM FORMU

Bayan Veli:

"Çocuğunuzun katılacağı" adıyla, bu çalışma, tarihinde
arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın Hedefi:

Araştırma Uygulaması: Anket / Görüşme / Gözlem şeklindedir.

Araştırma T.C. Milli Eğitim Bakanlığı'nun ve okul yönetiminin de izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çocuğunuz çalışmaya katılıp katılmamakta özgürdür. Araştırma çocuğunuz için herhangi bir istenmeyen etki ya da risk taşımamaktadır. Çocuğunuzun katılımı **tamamen sizin isteğinize bağlıdır**, reddedebilir ya da herhangi bir aşamasında ayrılabilirsiniz. Araştırmaya katılmamaya veya araştırmadan ayrılma durumunda öğrencilerin akademik başarıları, okul ve öğretmenleriyle olan ilişkileri etkilemeyecektir.

Çalışmada öğrencilerden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir.

Uygulamalar, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden çocuğunuz kendisini rahatsız hissederse cevaplama işini yada bırakıp çıkmakta özgürdür. Bu durumda rahatsızlığın giderilmesi için gereken yardım sağlanacaktır. Çocuğunuz çalışmaya katıldıktan sonra istediği an vazgeçebilir. Böyle bir durumda veri toplama aracını uygulayan kişiye, çalışmayı tamamlamayacağımı söylemesi yeterli olacaktır. Anket çalışmasına katılmamak ya da katıldıktan sonra vazgeçmek çocuğunuza hiçbir sorumluluk getirmeyecektir.

Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla,

Araştırmacı :

İletişim bilgileri :

Velisi bulunduğum sınıfı numaralı öğrencisi
"ın yukarıda açıklanan araştırmaya katılmasına için veriyorum.
(Lütfen formu imzaladıktan sonra çocuğunuzla okula geri gönderiniz*)

✓ /

İsim-Soyisim İmza:

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı soyadı: Kamile KOŞU

Doğum Yeri ve Tarihi:

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi: Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü

Yüksek Lisans Öğrenimi: Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Teli Yüksek Lisans

Yabancı Diller: İngilizce

İş Deneyimi

Stajyer:

- Aldemir Atilla Konuk Anadolu Lisesi (Kurum Deneyimi)
- Konyaaltı Belediyesi Aynur Şİrfan Kamil Bileydi Yaşlılar Kreşi (Topluma Hizmet Uygulamaları)
- Antalya Bilim Sanat Merkezi (Mesleki Rehberlik ve Kariyer Danışmanlığı)

BİLDİRİM SAYFASI

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- ☐ Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- ☐ Tezim/Raporum sadece Akdeniz Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

Tezimin/Raporumun yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

25.08.2025

KAMİLE KOŞU

İNTİHAL RAPORU

ERGENLERDE AFFETME ESNEKLİĞİNİN YORDAYICILARI OLARAK AİLE İÇİ İLETİŞİM VE DUYGU DÜZENLEMENİN İNCELENMESİ			
ORJİNALLİK RAPORU			
% 16	% 12	% 13	% 0
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ
BİRİNCİL KAYNAKLAR			
1	acikerisim.akdeniz.edu.tr İnternet Kaynağı	%2	
2	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	%2	
3	hdl.handle.net İnternet Kaynağı	%2	
4	dspace.akdeniz.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	%1	
5	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	%1	
6	9lib.net İnternet Kaynağı	%1	
7	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	%1	
8	pdrkongre2022.pdr.org.tr İnternet Kaynağı	<%1	
9	upsead.com İnternet Kaynağı	<%1	
10	Yavuz, Betül. "Yetişkinlerde Affetme: Merhamet, Duygu Düzenleme Ve Psikolojik	<%1	

Tez Danışmanı: Prof. Dr. S. Gülfem ÇAKIR ÇELEBİ