

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGU DÜZENLEME, AFFETME ve
KİŞİLERARASI PROBLEM ÇÖZME ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN
İNCELENMESİ

BURCU GÜLÜM

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA / 2022

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGU DÜZENLEME, AFFETME ve
KİŞİLERARASI PROBLEM ÇÖZME ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN
İNCELENMESİ**

BURCU GÜLÜM

**Danışman: Dr. Öğr Üyesi Eşef Ercüment YERLİKAYA
Jüri Üyesi: Prof. Dr. Banu YAZGAN İNANÇ
Jüri Üyesi: Doç. Dr. Sabahattin ÇAM**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA / 2022

ukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne;

Bu alışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Dr. Öğr. Üyesi Eşef Ercüment YERLİKAYA
(Danışman)

Üye: Prof. Dr. Banu YAZGAN İNANÇ

Üye: Doç. Dr. Sabahattin AM

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.
.../.../2022

Prof. Dr. Serap ÇABUK
Enstitü Müdürü

NOT: Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, izelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

ETİK BEYANI

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. .../ .../ 2022

Burcu GÜLÜM

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGU DÜZENLEME, AFFETME ve KİŞİLERARASI PROBLEM ÇÖZME ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Burcu GÜLÜM

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Eşef Ercüment YERLİKAYA

Temmuz 2022, 96 sayfa

Bu araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme, affetme ve kişilerarası problem çözme arasındaki ilişkilerin ele alınması amaçlanmıştır. Çalışma grubunu Türkiye’ de ve KKTC’ de 2020-2021 yıllarında farklı üniversitelerde öğrenim gören 498 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmadaki veriler Duygu Düzenleme Anketi, Heartland Affetme Ölçeği ve Kişilerarası Problem Çözme Envanteri ile toplanmıştır. Araştırmadaki veriler SPSS 20 ve AMOS 22 programlarıyla analiz edilmiştir. Çalışmada bağımsız gruplar için t testi, Pearson Korelasyon Katsayısı ve Yapısal Eşitlik Modelinden Path Analizi yöntemleriyle bulgulara ulaşılmıştır. Araştırmada duygu düzenleme stratejileri, affetme ve kişiler arası problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkilere yönelik olarak kurgulanan bir model test edilmiştir. Kurgulanan modelin test edilmesi sonucunda, yeniden değerlendirme pozitif problem çözmeyi ve affetmeyi doğrudan anlamlı olarak yordamaktadır. Yeniden değerlendirme negatif problem çözmeyi doğrudan anlamlı olarak yordamamaktadır. Bastırma negatif problem çözme ve affetmeyi doğrudan anlamlı olarak yordamaktadır. Bastırma pozitif problem çözmeyi doğrudan anlamlı olarak yordamamaktadır. Affetme ise pozitif ve negatif problem çözmeyi doğrudan anlamlı olarak yordamaktadır. Yeniden değerlendirme affetme aracılığıyla pozitif ve negatif problem çözmeyi dolaylı olarak yordamaktadır. Bastırma affetme aracılığıyla pozitif ve negatif problem çözmeyi dolaylı olarak yordamaktadır. Araştırmada elde edilen bu bulgular alanyazın kapsamında tartışılmış ve yorumlanmıştır. İleride yapılacak çalışmalara yönelik araştırmacılara ve uygulamacılara önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Duygu düzenleme, yeniden değerlendirme, bastırma, affetme, pozitif ve negatif problem çözme



ABSTRACT**INVESTIGATION THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION
REGULATION, FORGIVENESS AND INTERPERSONAL PROBLEM
SOLVING IN UNIVERSITY STUDENTS****Burcu GÜLÜM****Master Thesis, Department of Educational Science****Supervisor: Dr. Eşef Ercüment YERLİKAYA****July 2022, 96 pages**

Within the scope of this research, it is aimed to examine the relationships between emotion regulation, forgiveness and interpersonal problem-solving in university students. The study group consists of 498 students studying at different universities in Turkey and TRNC in the years 2020-2021. The data in the study were collected with Emotion Regulation Questionnaire, Heartland Forgiveness Scale and Interpersonal Problem Solving Inventory. The data in the research were analyzed with SPSS 20 and AMOS 22 programs. In this study, the findings were obtained by Independent Group T-test, Pearson Correlation Coefficient, Path Analysis method from the Structural Equation Modeling. In the research, a model designed for the relationship between emotion regulation strategies, forgiveness and interpersonal problem solving approaches was tested. As a result of testing the constructed model, reappraisal directly and significantly predicts positive problem solving and forgiveness. Reappraisal does not directly and significantly predicts negative problem-solving. Suppression directly and significantly predicts negative problem solving and forgiveness. Suppression does not directly and significantly predicts positive problem-solving. Forgiveness directly and significantly predicts positive and negative problem-solving. Reappraisal indirectly predicts positive and negative problem solving through forgiveness. Suppression indirectly predicts positive and negative problem solving through forgiveness. These findings obtained in the research were discussed and interpreted within the scope of the literature. Suggestions were made to researchers and practitioners for future studies.

Keywords: Emotion regulation, reappraisal, suppression, forgiveness, negative and positive problem solving

ÖN SÖZ

Her ne kadar araştırmanın amacı doğrultusunda bir planlama yapılsa da tez yazım sürecinde düşünülenleri kelimelerle ifade etmek, ifade edilen kelimeleri defalarca okumak bir hayli zorlayıcıydı. Tez yazım süreci her ne kadar zorlayıcı olsa da bu süreçte harcadığım çabaların kendimi geliştirmeme katkı sağladığını düşünüyorum ve bu tezi yazabilmenin mutluluğunu yaşıyorum. Tezi yazabilme mutluluğunu yaşamamı titiz çalışmasıyla, sabrıyla, anlayışlı tavrıyla ve naif tutumuyla sağlayan ve öğrencisi olmaktan gurur duyduğum değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Esef Ercüment Yerlikaya'ya araştırmanın planlanmasından gerçekleşmesine kadarki her adımda yoğunluğuna rağmen fikir ve geribildirimleriyle desteğini esirgemediği için teşekkür ederim. Ayrıca hoşgörülerini ve değerli katkılarını için tez savunma jürilerim Prof. Dr. Banu Yazgan İnanç'a ve Doç. Dr. Sabahattin Çam'a çok teşekkür ederim.

Araştırmanın gerçekleştirdiği süreçte halen devam etmekte olan Covid 19 salgını nedeniyle uzaktan eğitim görüldüğü için üniversite öğrencilerinin katılımına ihtiyaç duyduğum veri toplama aşamasında desteklerini esirgemeyen ve araştırmanın duyurusunun yayılmasını sağlayan üniversite öğrencisi kardeşim Bircan Gülüm'e, Öznur Karaağaç'a ve ismini saymadığım gizli kahramanlara sonsuz teşekkür ederim. Süreçte yardımlarını esirgemeyen canım arkadaşlarım sizlere de teşekkür ederim.

Her zaman olduğu gibi lisansüstü eğitim sürecinde bana koşulsuz destek olan canım annem Bedia Gülüm'e, ablam Bahar Gülüm'e ve aile üyesi olarak da kardeşim Bircan Gülüm'e çok teşekkür ederim. Yüksek lisans serüvenime başladığımda benimle gurur duyan ve bana güvenen babamı bu süreçte kaybetmenin üzüntüsünü yaşasam da bana olan inancını hissederek zorlandığım zamanlarda ayağa kalkıp devam edebilmemi sağladığı ve olaylara pozitif bakarak azimle çabalamayı öğrettiği için rahmetli babama teşekkür ediyor ve kızı olmaktan gurur duyuyorum. Bu tezi, çocuklarının eğitim almasını ve meslek sahibi olmasını birincil yaşam amacı olarak gören annem Bedia Gülüm'e ve rahmetli babam Mehmet Gülüm'e ithaf ediyorum.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	vi
ÖN SÖZ	vii
KISALTMALAR	xi
TABLolar LİSTESİ	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiii
EKLER LİSTESİ.....	xiv

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Problemi.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	5
1.3. Araştırmanın Önemi	6
1.4. Araştırmanın Varsayımları	8
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	8
1.6. Tanımlar.....	9

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ YAYINLAR

2.1. Kişilerarası Problem Çözme İle İlgili Kuramsal Açıklamalar.....	10
2.1.1. Problem ve Problem Çözme	10
2.1.2. Sosyal Problem Çözme Modeli	12
2.1.3. Kişilerarası Problem Çözme	15
2.2. Duygu Düzenleme İle İlgili Kuramsal Açıklamalar	16
2.2.1. Duygu ve Duygu Düzenleme.....	16
2.2.2. Duygu Düzenleme Modelleri	19
2.2.3. Duygu Düzenleme Süreç Modeli.....	20
2.3. Affetme İle İlgili Kuramsal Açıklamalar	24
2.3.1. Affetme	24

2.3.2. Affetme Türleri	28
2.3.2.1. Kendini Affetme.....	28
2.3.2.2. Başkalarını Affetme	29
2.3.2.3. Durumu Affetme	30
2.4. İlgili Araştırmalar	31
2.4.1. Kişilerarası Problem Çözmeyle İlgili Yapılan Çalışmalar	31
2.4.1.1. Kişilerarası Problem Çözmeyle İlgili Yurtdışında Yapılan Çalışmalar	31
2.4.1.2. Kişilerarası Problem Çözmeyle İlgili Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar	32
2.4.2. Duygu Düzenlemeyle İlgili Yapılan Çalışmalar.....	35
2.4.2.1. Duygu Düzenleme İle İlgili Yurtdışında Yapılan Çalışmalar	35
2.4.2.2. Duygu Düzenleme İle İlgili Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar.....	38
2.4.3. Affetme İle İlgili Yapılan Çalışmalar	40
2.4.3.1. Affetme İle İlgili Yurtdışında Yapılan Çalışmalar.....	40
2.4.3.2. Affetme İle İlgili Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar	41

BÖLÜM III YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli	46
3.2. Çalışma Grubu	47
3.3. Veri Toplama Araçları	50
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	50
3.3.2. Kişilerarası Problem Çözme Envanteri (KPÇE).....	50
3.3.3. Duygu Düzenleme Anketi (DDA)	52
3.3.4. Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ)	52
3.4. Verilerin Toplanması	53
3.5. Verilerin Analizi	54

BÖLÜM IV BULGULAR

4.1. Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler.....	57
--	----

4.2. Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Stratejileri, Affetme Eğilimleri ve Kişilerarası Problem Çözme Yaklaşımları Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular	58
4.3. Araştırmada Sınanan Yapısal Eşitlik Modeline İlişkin Bulgular.....	60

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Affetmenin Pozitif ve Negatif Problem Çözme Yaklaşımları Üzerindeki Doğrudan Etkisine Yönelik Bulguların Tartışılması	67
5.2. Yeniden Değerlendirme, Affetme ve Kişilerarası Problem Çözme Yaklaşımları Arasındaki Doğrudan ve Dolaylı Etkilere Yönelik Bulguların Tartışılması	68
5.3. Bastırma, Affetme ve Kişilerarası Problem Çözme Yaklaşımları Arasındaki Doğrudan ve Dolaylı Etkilere Yönelik Bulguların Tartışılması.....	72

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar	76
6.2. Öneriler	77
6.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler	77
6.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	78
KAYNAKÇA.....	80
EKLER	87
ÖZGEÇMİŞ	96

KISALTMALAR

KPÇ: Kişilerarası Problem Çözme

DD: Duygu Düzenleme

HA: Heartland Affetme Ölçeği

DD-YD: Duygu Düzenleme Yeniden Değerlendirme Stratejisi

DD-B: Duygu Düzenleme Bastırma Stratejisi

POY: Probleme Olumsuz Yaklaşım

YPÇ: Yapıcı Problem Çözme

KG: Kendine Güvensizlik

SA: Sorumluluk Almama

ISY: Israrcı Sebatkar Yaklaşım

TABLOLAR LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 1. Çalışma Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Cinsiyet, Yaş, Üniversitede Kaçınıcı Yıl Olduklarına Göre Dağılım	48
Tablo 2. Duygu Düzenleme Stratejileri, Affetme Eğilimleri ve Kişilerarası Problem Çözme Yaklaşımlarının Cinsiyete Göre T- Testi Sonuçları	49
Tablo 3. Duygu Düzenleme Anketi, Heartland Affetme Ölçeği ve Kişilerarası Problem Çözme Envanteri Puanlarına İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	54
Tablo 4. Yapısal Eşitlik Modelinde Kullanılan Model Uyum İndeksleri	55
Tablo 5. Duygu Düzenleme Stratejileri, Heartland Affetme Ölçeği ve Kişilerarası Problem Çözme Envanteri Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler	58
Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Stratejileri, Affetme Eğilimleri ve Kişilerarası Problem Çözme Yaklaşımları Arasındaki İlişkiler.....	59
Tablo 7. Kurulan Modelin Uyum İndeksleri	62
Tablo 8. Yapısal Modelin Bootstrapping Sonuçları.....	64

ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa
Şekil 1. Yapısal Model	5
Şekil 2. Beş Boyutlu Sosyal Problem Çözme Yaklaşımının Şematik Gösterimi.....	15
Şekil 3. Duygu Düzenlemenin İki Temel Sınıfını Vurgulayan Süreç Modeli.....	20
Şekil 4. Duygu Düzenleme Süreç Modeli	21
Şekil 5. Araştırmada Test Edilen Yapısal Model	47
Şekil 6. Gözlemlenen Değişkenler İçin Kurgulanan Yapısal Modelin İlk Analizi	61
Şekil 7. Gözlemlenen Değişkenler İçin Kurgulanan Yapısal Modelin Yeniden Analizi	63



EKLER LİSTESİ

	Sayfa
Ek 1. Etik Kurul İzin Belgesi	87
Ek 2. Kişisel Bilgiler Formu.....	88
Ek 3. Duygu Düzenleme Anketi.....	89
Ek 4. Heartland Affetme Ölçeği.....	90
Ek 5. Kişilerarası Problem Çözme Envanteri	91
Ek 6. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Üniversiteleri.....	92
Ek 7. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Fakülteleri.....	95



BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Problemi

Üniversite eğitimi çoğunlukla geç ergenlik ve genç yetişkinlik yıllarına denk gelen bir geçiş dönemi olup hem bu gelişim dönemleriyle ilişkili hem de üniversite eğitimi sürecine özgü problemlerin çözümünün önem taşıdığı bir dönem olmaktadır. Bu dönemde bireylerin çözmesi gereken çeşitli problem alanları olabilmektedir. Bu dönemde sıkça karşılaşılan problemler arasında üniversite yaşamına uyum problemleri, akademik çalışmalarındaki problemler ve kişilerarası ilişkilerdeki problemler yer almaktadır (Sürücü ve Bacanlı, 2010). Bu dönemde yaşanan problemlerin büyük çoğunluğunun kişilerarası ilişkilerden kaynaklanması kişilerarası problem çözme kavramının açıklanmasını önemli kılmaktadır.

Kişilerarası problemler bireyin yaşamının ayrılmaz bir parçasıdır. Üniversite öğrencileri de hayatlarında sıkça kişilerarası problemlerle karşılaşmakta ve karşılaştıkları problemleri çözmeye yönelik yaklaşımları birbirlerinden farklılaşabilmektedir. Kişilerarası problem çözme yaklaşımları farklılaşabildiği için kavramın kendisini ele almak önemlidir. Kişilerarası problem çözme yaklaşımları sosyal problem çözmenin bir türüdür. Bu türdeki problemler bireyin kişilerarası ilişki ağında etkileşim halindeyken yaşadığı sorunlardan kaynaklanmaktadır. Yaşanan bu problemleri iletişim içindeki bireylerden bir kişinin anlayarak problemin ortaya çıkardığı olumsuz durumu çözmek için harcadığı çabalar kişilerarası problem çözme olarak ele alınabilir. Kişilerarası problem çözme yaklaşımları, pozitif ve negatif olabilmektedir. Kişilerarası problem çözme yaklaşımları probleme olumsuz yaklaşım, sorumluluk almama ve kendine güvensizlik olmak üzere negatif üç problem tarzı, yapıcı problem çözme ve ısrarcı-sebatkar yaklaşım olmak üzere pozitif iki problem çözme tarzından oluşmaktadır (Çam ve Tümkeya, 2007).

Bireylerin kullandığı kişilerarası problem çözme yaklaşımları farklı olabileceği için farklı yaklaşımların kişilerin bireysel ve sosyal uyumu üzerinde farklı etkileri olmaktadır. Kişilerarası problem çözme yaklaşımlarından etkisiz problem çözme yaklaşımlarına sahip bireylerin depresyon, kaygı, stres düzeylerinin, etkili problem çözme yaklaşımlarına sahip olanlara kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur (Polat, 2020). Benzer şekilde, sosyal problem çözme becerisi yüksek olan kişilerin öfke düzeylerinin daha düşük olduğu (D’Zurilla, Chang ve Sanna, 2003), sosyal problem

özme düzeyi düşük olan bireylerin umutsuzluk ve depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (D’Zurilla, Chang, Nottingham ve Faccini, 1998). Kişilerarası problem çözme yaklaşımlarından pozitif problem çözme yaklaşımları yüksek olan bireylerin bilişsel esneklik ve duygusal öz yeterlik puanları yüksek, negatif problem çözme yaklaşımlarına sahip bireylerin bilişsel esneklik ve duygusal öz yeterlik düzeyleri düşük bulunmuştur (Sücüllü, 2022).

Öfke, kaygı, stres, umutsuzluk gibi olumsuz duyguların etkisiz problem çözme yaklaşımlarıyla pozitif yönde, etkili kişilerarası problem çözme yaklaşımlarıyla negatif yönde ilişkili bulunması kişilerarası problem çözme yaklaşımlarının duygu düzenleme becerileri ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca duygusal özyeterlik düzeyinin uyumlu kişilerarası problem çözme yaklaşımlarıyla pozitif ilişkili, uyumsuz kişilerarası problem çözme yaklaşımlarıyla negatif ilişkili olduğu göz önüne alındığında duygu düzenleme stratejilerinin kişilerarası problem çözme yaklaşımlarıyla ilişkili olması beklenmektedir. Ancak literatür incelendiğinde üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme ve kişilerarası problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkilere dair araştırmaların eksikliği hissedilmektedir. Bu nedenle bu araştırma kapsamında kişilerarası problem çözme becerilerinde etkili olan faktörlerden duygu düzenlemeyi ele almanın kişilerarası problem çözmeyi açıklamada önemli olduğu düşünülmektedir.

Kişilerarası problemler yoğun ve güçlü duyguların ortaya çıkmasına yol açar. Ortaya çıkan yoğun ve güçlü duygularla etkili bir şekilde başa çıkabilmek için etkili duygu düzenleme stratejilerinin kullanılması gerekmektedir. Dolayısıyla duygu düzenleme stratejilerinin kişilerarası problem çözme ve kişilerarası diğer değişkenlerle ilişkili olması beklenmektedir. Sarıbal (2017) duygu düzenlemenin karşıtı olan duygu düzenleme güçlükleri ile kişilerarası ilişki düzeyleri arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin tüm alt boyut puanları ile besleyici ilişki tarzı arasında negatif yönlü ilişkiler, ketleyici ilişki tarzı arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Yapılan başka bir araştırmada romantik ilişki doyumu, duygu düzenleme güçlüğü ve kişilerarası iletişim tarzları arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü etkisiz duygu düzenleme becerilerini, kişilerarası iletişim tarzları ise etkisiz iletişim tarzlarını içermektedir. Araştırmanın sonucuna göre ilişki doyumu yüksek olan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü ve kişilerarası iletişim düzeyleri daha düşük bulunmuştur. Kişilerarası iletişim tarzları etkisiz iletişim tarzlarını içerdigi için bu tarza sahip bireylerin duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri yüksek bulunmuştur (Karataş, 2019).

Alanyazın incelendiğinde duygu düzenleme stratejileri ile kişilerarası değişkenler arasında sınırlı miktarda araştırma olduğu görülmektedir. Oysa bireyin kişilerarası ilişkilerde karşılaştığı problemler karşısında duygularını yöneterek dönüştürebilmesi ve problemlerini etkili bir şekilde çözebilmesi beklenmektedir. Bu beklentiye bireyler günlük yaşamlarında da sıklıkla yer vermektedirler. D’Zurilla ve Nezu (1990) sosyal problem çözme kişinin günlük yaşamında karşılaştığı problemlerle etkili bir şekilde baş edebilmesini sağlayan duygusal, bilişsel ve davranışsal süreç olarak ele almışlardır. Bu çalışmada kişilerarası problem çözme, sosyal problem çözme çerçevesinde ele alınmış olup duygusal yönün olduğu da belirtilmiştir. Ancak kişilerarası problem çözmede duyguların ve etkili duygu düzenlemenin önemli olduğu tahmin edilse de bu konudaki araştırma bulguları sınırlıdır. Bu nedenle araştırma kapsamında kişilerarası problem çözme yaklaşımlarında etkili olan faktörlerden duygu düzenlemeyi ele alarak literatüre katkı sunmak amaçlanmıştır.

Duygu düzenleme olaylara ve durumlara verilen tepkilerin değerlendirilip değiştirilebildiği becerileri ve stratejileri içermektedir (Gross ve Thompson, 2007). Duygu düzenleme stratejileri bireylerin düzenlemeler aracılığıyla duygularını devam ettirmesini, yaşadığı duygusal yoğunluğun yükselmesini veya azalmasını sağlamaktadır. Buradan anlaşılabileceği üzere duygu düzenleme, duyguların başka bir şeyi düzenlemesinden ziyade kendilerinin nasıl düzenlendiği ile ilgilidir. Birey, duygularını düzenlemek için iki strateji kullanmaktadır. Bu stratejiler, bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma. Yeniden değerlendirme, duygu uyandıran bir durumun duygusal etkisini değiştirebilecek şekilde yorumlamayı içeren bilişsel değişimi içerir. Yeniden değerlendirme duygusal tepki eğilimi tam oluşmadan önce oluşur ve tepki eğilimlerine müdahale etmeyi içerir. Bu nedenle yeniden değerlendirme ile tüm duygusal süreç verimli bir şekilde değiştirilebilir. Bastırma ise duygusal tepki eğilimlerinden daha sonra ortaya çıkıp bireyin bu eğilimleri çabayla yönetmesini içerir (Gross ve John, 2003).

Gross ve John (2003) çalışmalarında duygu düzenleme stratejilerinin kişilerarası işlevsellikteki etkisini de ele almışlardır. Bilişsel yeniden değerlendirmeyi kullananların bastırmayı kullananlara göre duygularını başkalarıyla paylaşma, başkaları tarafından beğenilme, yakın ilişkiye sahip olma ve sosyal destek düzeyleri daha yüksek, sosyal işlevsellikleri daha etkili bulunmuştur. Duygu düzenlemenin sosyal işlevselliği etkilemesinden dolayı duygu düzenleme stratejilerinin kişilerarası problem çözme yaklaşımlarının açıklayıcısı olması beklenmektedir. Ayrıca yeniden değerlendirme stratejisinin pozitif problem çözme yaklaşımlarıyla pozitif, negatif problem çözme

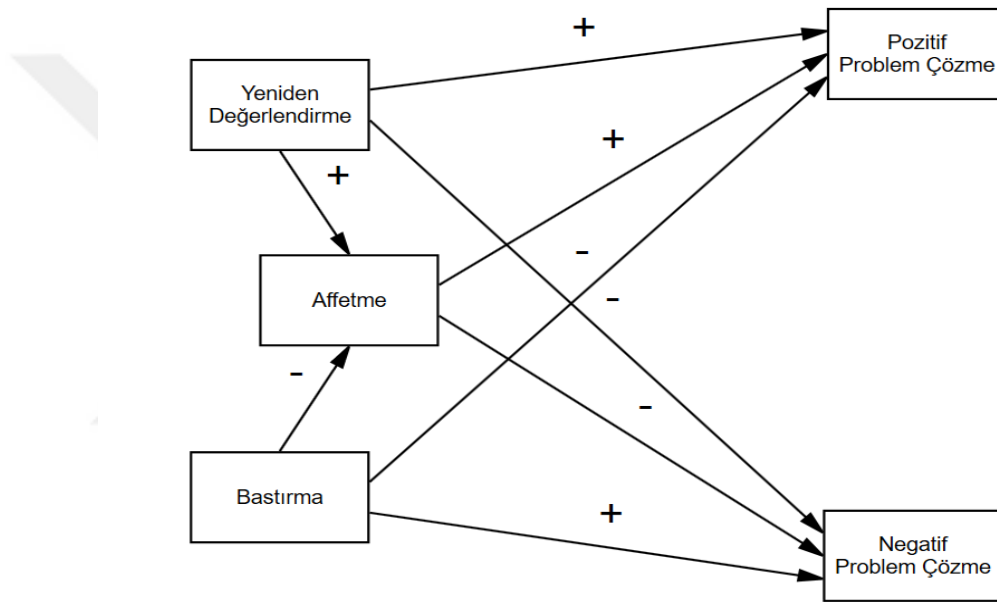
yaklaşımlarıyla negatif ilişkili olması da beklenmektedir. Bastırma stratejisinin ise pozitif problem çözme yaklaşımlarıyla negatif, negatif problem çözme yaklaşımlarıyla pozitif ilişkili olması beklenmektedir.

Kişilerarası problemlerin affetme kavramı ile de ilişkili olduğu düşünülmektedir. Affetmenin kişilerarası ilişkilerde yaşanan sorunun çözümünde ve ilişkileri devam ettirebilmede etkisinin olduğu düşünülmektedir. Araştırmacılar affetmenin aile, arkadaşlık, romantik ilişkiler gibi kişilerarası ilişkilerin onarılmasını sağladığını belirtmişlerdir. Ayrıca kişilerarası ilişkilerde kırgınlıkları bağışlayamama kişiyi rahatsız etmekte ve kişilerarası problemlere neden olabilmektedir (Rusbult, Hannon, Stocker ve Finkel, 2005). Affetme düzeyi yüksek olan kişilerin kendilerini ve başkalarını affedebilme eğilimleri yüksek olduğu için hem psikolojik sağlıklarını koruyabildikleri hem de kişilerarası ilişkilerini onarabilme fırsatı yakalayabildikleri yapılan araştırmalarda belirtilmiştir (Worthington, 2005).

Araştırmalarda affetme kavramının kişilerarası ilişkilerle ilgili bir kavram olduğu belirtilse de kişilerarası değişkenlerle affetme arasındaki ilişkileri inceleyen sınırlı miktarda çalışma olduğu görülmektedir. Çam ve Alkal (2019) yaşam doyumu, affetme ve kişilerarası problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmalarında affetme ile pozitif problem çözme yaklaşımları arasında pozitif yönlü, negatif problem çözme yaklaşımları ile arasında negatif yönlü ilişkiler olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Ayrıca affetme ile duygu düzenleme düzeyleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde etkili duygu düzenleme becerisine sahip bireylerin affetme düzeylerinin yüksek olduğu da bulunmuştur (Küçük, 2016). Etkisiz duygu düzenleme düzeyine sahip ya da duygu düzenleme güçlüğü düzeyi yüksek olan bireylerin affetme düzeyleri düşük bulunmuştur (Küçük, 2016; Derincegöz, 2019). Duygu düzenlemenin affetmeyi yordadığı ve affetmenin kişilerarası etkileşimi arttırması beklendiği için affetmenin kişilerarası ilişkiler bağlamında incelenmesi ve kişilerarası problem çözme yaklaşımları kapsamında ele alınması önem arz etmektedir. Bu nedenle bu araştırmanın problemi, “ duygu düzenleme stratejilerinin ve affetmenin birbirleri ile ve kişilerarası problem çözme yaklaşımları ile ne şekilde ilişkili oldukları bu değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı yordayıcı ilişkilere yönelik kurgulanan yapısal modelin verilerle doğrulanıp doğrulanmayacağı” şeklinde ifade edilmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın genel amacı duygu düzenleme stratejileri, affetme ve kişilerarası problem çözme yaklaşımları arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkilerin incelenmesidir. Bu genel amaç doğrultusunda duygu düzenleme stratejileri, affetme ve kişilerarası problem çözme yaklaşımları konusundaki kuramsal beklentiler ve halihazırdaki görgül bulgular çerçevesinde kurgulanan yapısal bir modelin sınanması amaçlanmıştır. Araştırmada sınanan yapısal model Şekil 1’de sunulmuş ve model kapsamında test edilecek doğrudan ve dolaylı etkilere (direct and indirect effects) ilişkin hipotezler aşağıda listelenmiştir.



Şekil 1. Yapısal model

H₁: Yeniden değerlendirme stratejisinin affetme üzerindeki doğrudan etkisi pozitif ve anlamlıdır.

H₂:Yeniden değerlendirme stratejisinin pozitif problem çözme yaklaşımları üzerindeki doğrudan etkisi pozitif ve anlamlıdır.

H₃: Yeniden değerlendirme stratejisinin negatif problem çözme yaklaşımları üzerindeki doğrudan etkisi negatif ve anlamlıdır.

H₄: Bastırma stratejisinin affetme üzerindeki doğrudan etkisi negatif ve anlamlıdır.

H₅: Bastırma stratejisinin negatif problem çözme yaklaşımları üzerindeki doğrudan etkisi pozitif ve anlamlıdır.

H₆: Bastırma stratejisinin pozitif problem çözme yaklaşımları üzerindeki doğrudan etkisi negatif ve anlamlıdır.

H₇: Affetmenin pozitif problem çözme yaklaşımları üzerindeki doğrudan etkisi pozitif ve anlamlıdır.

H₈: Affetmenin negatif problem çözme yaklaşımları üzerindeki doğrudan etkisi negatif ve anlamlıdır.

H₉: Yeniden değerlendirme stratejisinin pozitif problem çözme yaklaşımları üzerinde affetme aracılığıyla olan dolaylı etkisi anlamlıdır.

H₁₀: Yeniden değerlendirme stratejisinin negatif problem çözme yaklaşımları üzerinde affetme aracılığıyla olan dolaylı etkisi anlamlıdır.

H₁₁: Bastırma stratejisinin pozitif problem çözme yaklaşımları üzerinde affetme aracılığıyla olan dolaylı etkisi anlamlıdır.

H₁₂: Bastırma stratejisinin negatif problem çözme yaklaşımları üzerinde affetme aracılığıyla olan dolaylı etkisi anlamlıdır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Üniversite yılları bireylerin ergenlikten yetişkinliğe geçtikleri zaman dilimini içerir. Bireylerin üniversiteye geçiş döneminde hayatlarındaki mevcut şartlar değiştiği için bu şartlara uyum sağlamaları gerekmektedir. Şartlara uyum sağlarken birey birçok problemle karşılaşmakta ve bu problemlere çözüm yolları aramaktadır. Bireylerin problemlere yaklaşımları problemi etkili bir şekilde çözmeye yönelik olabileceği gibi problemin ortaya çıkardığı zorluklar ve olumsuzluklar üzerine odaklanmak şeklinde etkisiz de olabilmektedir (D’Zurilla ve Nezu, 2010).

Ülkemizde üniversite ve diğer kademelerde kişisel-sosyal rehberlik kapsamında en çok vakayla karşılaşılan konulardan birisi kişilerarası problem çözmedir. Üniversite öğrencilerinin sosyal destek sistemlerini yeniden şekillendirdiği varsayıldığında kişilerarası problem çözmenin etkili bir şekilde kullanılması bu öğrenciler için önemlidir. Bu çalışmayla duygu düzenleme ve affetmenin, kişilerarası problem çözme yaklaşımlarının etkili ve etkisiz kullanımını ne şekilde yordadığının kurgulanan yapısal model ile incelenerek açıklığa kavuşturulması hedeflenmiştir. Bu konudaki kavrayışın artmasının kişilerarası problem çözme konusunda bireylere (bireysel ya da grup halinde) sunulacak olan psikolojik yardım çalışmalarına da yön vereceği düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları kişilerarası sorunlarla baş edebilmesini etkileyen problem çözme yaklaşımlarının duygu düzenleme ve affetme ile ilişkili olması beklenmektedir. Yapılan bir çalışmada duygu düzenleme ve kişilerarası problem çözme ilişkisi okulöncesi dönemdeki çocuklarda araştırılmıştır. Yapılan çalışmada okulöncesi dönemde duygu düzenleme düzeyi yüksek olan çocukların kişilerarası problem çözme düzeyi de yüksek bulunmuştur (Demirci, Arslan ve Temel, 2020). İlgili değişkenler hakkında üniversite öğrencilerinde sınırlı araştırma bulunmaktadır. Buradan hareketle bu araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme ve kişilerarası problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkiler de ortaya konulmaya çalışılmıştır. Bu çalışma sonucunda elde edilen bulgular üniversite öğrencileri ile çalışan psikolojik danışmanların, duygu düzenleme ve kişilerarası problem çözme konularında yürüttükleri çalışmalara yol gösterici olabilir.

Üniversite öğrencilerinde duygularını etkili bir şekilde düzenleyebilen veya duygu düzenleme gücünün düzeyi düşük olan bireylerin affetme düzeyi yüksek bulunmuştur (Küçük, 2016; Derincegöz, 2019). Affetmenin gerçekleşmesi için bireyin yaşamında kendisinden, başka insanlardan veya dünyanın nasıl olması gerektiği ile ilgili beklentilerine yönelik durumlardan kaynaklanan sınır kavramının aşıldığı ihlaller yaşanması gerekmektedir. Affetme bireyin yaşadığı bu ihlallere yönelik olumsuz duygularını, düşüncelerini, davranışlarını olumluya dönüştürdüğü bir süreç olarak ele alınmaktadır (Thompson vd., 2005). Bireyin affetme eğilimiyle ihlale yönelik yaşantılarını yeniden değerlendirdiği, dönüştürdüğü bir süreç yaşadığı belirtilmektedir. Bu çalışmada kullanılacak Gross'un Duygu Düzenleme Anketindeki yeniden değerlendirme stratejisinin affetme düzeyini pozitif yönde ve bastırmanın affetme düzeyini negatif yönde anlamlı bir şekilde yordaması beklenmektedir. Bu çalışmayla farklı duygu düzenleme stratejilerinin affetme ile ilişkileri belirlenerek konuyla ilgili literatüre katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

Affetme bilişsel, motivasyonel ve davranışsal olarak yakın ilişkilerin sürdürülmesini, ilişkilerde şiddetin azaltılmasını ve iyi oluşun artırılmasını içeren kişilerarası bir süreç ve dönüşüm olarak düşünülebilir. Affetme ilişkileri onarmak ve sürdürmek için bir seçenek sunar (Denham, Neal, Wilson, Pickering, ve Boyatzis, 2005). Buradan hareketle, affetme kavramının kişilerarası problem çözme yaklaşımları çerçevesinde ele alınarak iki kavram arasındaki ilişkilerin incelenmesiyle literatüre katkı sunmak amaçlanmaktadır.

Çam ve Alkal (2019) affetme, kişilerarası problem çözme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmalarında affetmenin, yaşam doyumu ve kişilerarası problem çözme yaklaşımları arasında kısmi aracı role sahip olduğunu ve affetme ile etkili kişilerarası problem çözme yaklaşımları arasında pozitif korelasyonlar olduğunu belirtmişlerdir. Çalışmalarda, duygu düzenlemenin affetmeyi yordadığı belirtilmiştir. Affetmenin ise kişilerarası problem çözme yaklaşımları ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Buradan hareketle bu araştırmada üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme, affetme ve kişilerarası problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda duygu düzenleme, affetme ve kişilerarası problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkilerde doğrudan ve dolaylı etkilerin olması beklenmektedir. Ayrıca duygu düzenleme stratejileri, affetme ve kişilerarası problem çözme yaklaşımları arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkileri bir arada ele alan bir modeli sınaması nedeniyle bu araştırmanın söz konusu değişkenler arasındaki ilişkilerin açıklığa kavuşturulması konusunda literatüre katkısının olacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmanın bir diğer önemi psikolojik uyumsuzluklara odaklanmaktan çok, kişilerin güçlü yönlerini ortaya çıkarmaya odaklanan kişilerarası problem çözme, affetme ve duygu düzenleme çalışmalarına katkı sunmaktır. Ayrıca psikolojik danışmanların kişilerarası problem çözme, duygu düzenleme ve affetme ile ilgili yapacakları araştırmalara, müdahale programlarına ve grup rehberliklerine katkıda bulunmaktır.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin çalışmada kullanılan ölçekleri, içten ve samimi cevapladıkları varsayılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Türkiye’ de ve KKTC’ de öğrenim gören ve araştırmaya Whatsapp ile Instagram üzerinden gönüllü ve çevrimiçi katılan öğrencilerle sınırlıdır.

2. Araştırmadaki veriler Kişilerarası Problem Çözme Envanteri, Duygu Düzenleme Anketi ve Heartland Affetme Ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

3. Araştırmanın verilerinin toplanma aşaması halen devam etmekte olan Covid-19 küresel salgınının olduğu 2020 Mart ve Mayıs ayları arasında yapılmıştır.

1.6. Tanımlar

Duygu Düzenleme: Duygu düzenleme, bireylerin hangi duygulara sahip olduğunu, bu duyguları ne zaman hissettiklerini, nasıl deneyimlediklerini ve ifade ettiklerini içeren süreci kapsamaktadır (Gross, 1998b, s.275). Duygu düzenleme yaklaşımları, yeniden değerlendirme ve bastırmadır.

Affetme: Affetme ihlal edene, ihlale ve ihlalin sonuçlarına ilişkin olumsuz düşüncelerin, duyguların, davranışların tarafsız veya olumlu olacak şekilde dönüştürüldüğü bir çerçevelendirme yapma olarak tanımlanabilir. Affetme kendini, başkasını ve durumu affetme olmak üzere üç türden oluşmaktadır (Thompson vd., 2005, s.318).

Kişilerarası Problem Çözme: Bireyin kişilerarası ilişkilerde yaşadığı mevcut durum ile ulaşmak istediği durum arasındaki farkın algılandığı ve bunun yol açtığı gerginliği ortadan kaldırmaya yönelik çabaları içeren bilişsel ve davranışsal bir süreç olarak tanımlanabilir (Çam ve Tümkaya, 2007, s.98). Kişilerarası problem çözme, probleme olumsuz yaklaşım (POY), yapıcı problem çözme (YPC), kendine güvensizlik (KG), sorumluluk almama (SA), ısrarcı- sebatkar yaklaşım (ISY) olmak üzere beş türden oluşmaktadır. Yapıcı problem çözme tarzı ve ısrarcı-sebatkar yaklaşım alt ölçek puan ortalamaları alınarak pozitif; probleme olumsuz yaklaşım, kendine güvensizlik ve sorumluluk almama alt ölçek puan ortalamaları alınarak negatif problem çözme boyutları oluşturulmuştur. Pozitif problem çözme, birey problem yaşadığında sorunun negatif yönüne odaklanmadan olumlu bir şekilde düşünerek problemi çözebilmek için alternatifler üretmesi, problemi çözmesi gerektiğini düşünmesi ve problemi çözebileceğine inanmasıdır. Negatif problem çözme, kişinin iletişim halindekiyle sorunlar yaşadığında sorunu çözebileceğine inanmaması, sorun olduğu için mutsuz olması, sorunun kendiliğinden çözülmesini beklemesi ya da sorunu çözebileceğine yönelik bilgi ve becerilerine güvenmemesidir (Çam ve Tümkaya, 2007).

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ YAYINLAR

2.1. Kişilerarası Problem Çözme İle İlgili Kuramsal Açıklamalar

2.1.1. Problem ve Problem Çözme

Problem, uyumlu işlev için kişiden bir tepki gerektiren ama karşılaştığı engellerden dolayı kişinin etkili tepkisinin görülmediği herhangi bir yaşam durumu veya görevi olarak tanımlanmıştır (D’Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivers, 2004). Başka bir ifadeyle problemi tanımlayacak olursak problem, olması istenen ve olan arasındaki fark olarak tanımlanmıştır. Genel olarak problem, bir amacı başarmak ya da çatışmayı çözmek için bireyin yapıcı davranışlar sergilemesi gereken ama yapıcı davranışlarının olmadığı yaşam durumu veya görevidir (D’Zurilla ve Nezu, 2010). Problem bireyin kendisinden veya çevresinden kaynaklanabilir. Problemi oluşturan engeller ise yenilik, belirsizlik, öngörülmezlik, beceri eksikliği ve kaynak yetersizliği olabilir. Problem işe giderken treni kaçırmak gibi zamanla sınırlı tek bir olay, patron tarafından tekrarlanan mantıksız istekler gibi birbirine bağlı olaylar ve yalnızlık gibi devam eden bir durum olabilir (D’Zurilla ve diğerleri, 2004).

Problem, günlük yaşam içerisinde karşımıza çıkan durumların veya işlerin üstesinden gelmeye çalışırken işlevsel bir sonuç almayı gerektiren durumları ifade eder. Ancak ortaya çıkan engeller sonucu etkili sorun çözme gerçekleşmeyebilir (D’Zurilla ve diğerleri, 2004). Etkili sorun çözmenin neden gerçekleşmediğini anlamak için öncelikle bireyin karşılaştığı problemi ve etkilerini anlamak gerekmektedir. Doğası gereği problemler basit ya da karmaşık olabilmekte ve bireyin hayatında uzun ya da kısa süreli etkiye yol açabilmektedir. Ayrıca farklı problem türleri bir araya gelerek bireyin hayatında zorluklara neden olabilmektedir. Bireylerin karşılaştığı problemler (Eskin, 2018);

1. Kişisel Problemler: Bireyin yaşamında sıkça ortaya çıkan sorunları kapsar. Bireyin duygusal, bilişsel, davranışsal yaşadığı tüm problemleri kapsar. Bu gruptaki problemleri aşmak için bireyin harcadığı çaba uyumunu arttırırken çaba harcamaması ya da harcadığı çabanın yetersiz kalması şiddetli psikolojik belirtilere yol açabilir.

2. Kişisel Olmayan Problemler: Birey bu türdeki sorunları genellikle iyi anladığı için üstesinden gelmesi daha kolay olmaktadır. Elektrik kesilmesi, doğal gazın kesilmesi, ekonomik sıkıntılar bu kategoride yer almaktadır. Bu kategorideki problemler dışsal problemler olduğu için çözümü daha kolay olup psikolojik belirti yaratma ihtimalleri azdır.
3. Toplumsal Problemler: Her bireyin yaşadığı toplum içerisinde karşılaştığı problemler bulunmaktadır. Karşılaşılan eğitimsel, siyasal ya da alt yapısal sorunlar bu kategoride yer almaktadır. Bu problemlerin çözümü kişisel değildir ve uzun zaman gerektirmektedir.
4. Kişilerarası Problemler: Kişilerarası ilişkiler hem mutlu olmamıza hem mutsuz olmamıza neden olabilmektedir. Bu nedenle kişilerarası ilişkilerin neden olduğu sorunlar sıkça yaşanmaktadır. Kişilerarası problemler insan ilişkilerinden kaynaklandığı için kişi için en büyük problem kaynağı da olabilmekte ve kişisel sıkıntıların oluşmasına da neden olabilmektedir.

İnsan hayatında, birçok problem türü ile karşılaşabilmektedir. Karşılaşılan her problem bireyin yaşamında olumsuz etkiye yol açmayabilir. Burada önemli olan, problem yaratan durumu fark edip etkili bir şekilde çözüme kavuşturmadır. Bu nedenle çözüm kavramını da açıklamak önem arz etmektedir. Çözüm, problemle baş etme yanıtı ya da yanıt çeşitleridir (D’Zurilla ve Goldfried, 1971). Daha geniş bir şekilde tanımlamak gerekirse çözüm, belirli bir problem durumuna uygulandığında problem çözme sürecinin sonucu olan duruma özgü bir başa çıkma tepkisi veya tepki çeşitleridir. Etkili çözüm ise problemle ilgili olumlu sonuçları artırarak olumsuz sonuçları azaltarak problem çözme hedefinin başarıya ulaştığı çözümdür. Çözüm, kişisel ve sosyal sonuçlar içerebileceği gibi uzun süreli ve kısa süreli sonuçlar da içerebilir (D’Zurilla ve Nezu, 2010).

Problem çözme kişinin, çiftin ya da grubun günlük yaşamında karşılaştığı problemlere etkili çözümler bulmaya çalıştığı bilişsel davranışsal süreç olarak tanımlanmıştır. Bu bilişsel-davranışsal süreç (a) probleme çeşitli çözümler bulmayı ve (b) bu çözümler arasından en etkili çözümü seçmeyi içerir (D’Zurilla ve diğerleri, 2004). Problem çözme kişinin günlük yaşamında meydana gelen tüm problemleri ifade ettiği için sosyal problem çözme terimi olarak kullanılmaktadır. Bu bağlamda sosyal problem çözme kişinin uyumlu işleyişini etkileyen kişisel, kişisel olmayan, kişilerarası ve toplumsal tüm problem türlerini içermektedir. Sosyal problem çözme başka bir şekilde açıklayacak olursak problemleri bir durumun etkilerini iyileştirmeyi, azaltmayı veya

değiştirmeyi amaçlayan bilinçli, rasyonel, çaba gerektiren ve amaçlı bir faaliyettir. Bundan dolayı sosyal problem çözme öğrenme süreci, genel bir başa çıkma stratejisi ve özdenetim yöntemi olarak da ele alınabilir. Genel olarak sosyal problem çözme stresli yaşam olaylarını anlamayı, değerlendirmeyi ve uyum sağlamayı içeren bir süreç olarak görülmektedir (D’Zurilla ve Nezu, 2010).

Sorun çözme sürecinde karşılaşılan zorluklara ani ve işlevsel tepkilerin verilmesi için bireyin çaba sarf etmesi gerekmektedir. Her bireyin problem çözme beceri düzeyi birbirinden farklı olup problem çözme stratejileri de farklı olabilmektedir. Araştırma kapsamında kişilerarası problem çözme tarzları sosyal problem çözme çerçevesinde ele alındığı için aşağıda sosyal problem çözme modeline yer verilecek olup ardından kişilerarası problem çözme tarzları açıklanacaktır.

2.1.2. Sosyal Problem Çözme Modeli

Sosyal problem çözme yaklaşımı ilk defa D’Zurilla ve Goldfried (1971) tarafından ortaya koyulmuştur. Model geliştirilirken Lazarus ve Folkman’ın stres kuramından yararlanılmış olup bu kuramdaki stres, bilişsel değerlendirme, başa çıkma kavramı problem çözme modelinde problem, problem çözme ve çözüm kavramlarıyla bütünleştirilmiştir (D’Zurilla ve Goldfried, 1971). Daha sonra sosyal problem çözme modeli D’Zurilla ve Nezu (1982, 1990) tarafından genişletilmiş ve revize edilmiştir (D’Zurilla ve diğerleri, 2004).

Sosyal problem çözme kavramı, günlük yaşam durumlarında ortaya çıkan sorun çözme yaklaşımlarını belirten bir kavramdır. Sosyal problem çözme kavramındaki sosyal kelimesi bir problem türü olmayıp bireyin hayatını etkileyen kişilerarası, kişilerarası olmayan, toplumsal ve kişisel bütün türleri kapsamaktadır (D’Zurilla ve diğerleri, 2004). Sosyal problem çözme, günlük hayatta karşılaşılan bütün sorun türlerine yönelik bireyin etkili çözümler bulmaya çalıştığı bilişsel davranışsal süreç olarak tanımlanmaktadır. Kurama göre sosyal problem çözme bireyin gerçek yaşamında ortaya çıkan stres verici durumlarla etkili bir şekilde başa çıkabilmesi için stresli yaşam olaylarını anlamasını ve uyum sağlamasını sağlayan bilinçli, gerçekçi, çaba gerektiren ve hedef yönelimli bir süreç olarak ele alınmıştır (D’Zurilla ve Nezu, 2010).

Sosyal problem çözme modeli günlük yaşamda karşılaşılan sorun çözme süreci üzerine tasarlanmış bir model olup iki boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar problem yönelimi ve problem çözme tarzlarıdır (D’Zurilla ve Nezu, 2010).

Probleme yönelim, kişinin yaşamındaki problemler ile problem çözme yeteneği hakkındaki inançlarını, değerlendirmelerini ve duygularını yansıtan kısmen kalıcı bilişsel duygusal şemaları içeren üstsüreç olarak tanımlanmaktadır. Bu sürecin sosyal problem çözmede önemli bir motivasyonel işleve sahip olduğuna inanılmaktadır (D’Zurilla ve diğerleri, 2004). Kişinin probleme nasıl yöneldiği problem çözme performansını kolaylaştırabileceği gibi zorlaştırabilmektedir (Belzer, D’Zurilla ve Maydeu-Olivers, 2002). Probleme yönelim, olumlu ve olumsuz problem yönelimi olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (D’Zurilla ve diğerleri, 2004).

Probleme Olumlu Yönelim: Problemi yapıcı bir şekilde çözme ile ilgilidir. Bu yönelime sahip bireyler problem çözmeye ilişkin olumlu bilişsel duygusal şemalara sahiptirler. Probleme olumlu yönelen bireyler;

- Problemi meydan okuma olarak değerlendirirler.
- Problemin çözülebilir olduğuna inanırlar.
- Problemleri başarıyla çözebileceklerine yönelik kişisel yetenekleri olduklarına inanırlar.
- Başarılı problem çözme sürecinin zaman aldığına ve çaba gerektirdiğine inanırlar.
- Problemlerden kaçmak yerine onları çözmeye çalışırlar (D’Zurilla ve Nezu, 2010).

Probleme Olumsuz Yönelim: Problemi işlevsiz, yıkıcı bir şekilde çözme ile ilgilidir. Bu yönelime sahip bireyler problem çözmeye ilişkin olumsuz bilişsel duygusal şemalara sahiptirler. Probleme olumsuz yönelen bireyler;

- Problemi psikolojik, ekonomik, sosyal iyi oluşlarına karşı önemli bir tehdit olarak görürler.
- Problemi başarıyla çözebileceklerine ilişkin kişisel yeteneklerinden şüphe duyarlar.
- Problemle karşılaştıklarında kendilerini kolayca mutsuz ve engellenmiş hissederler (D’Zurilla ve Nezu, 2010).

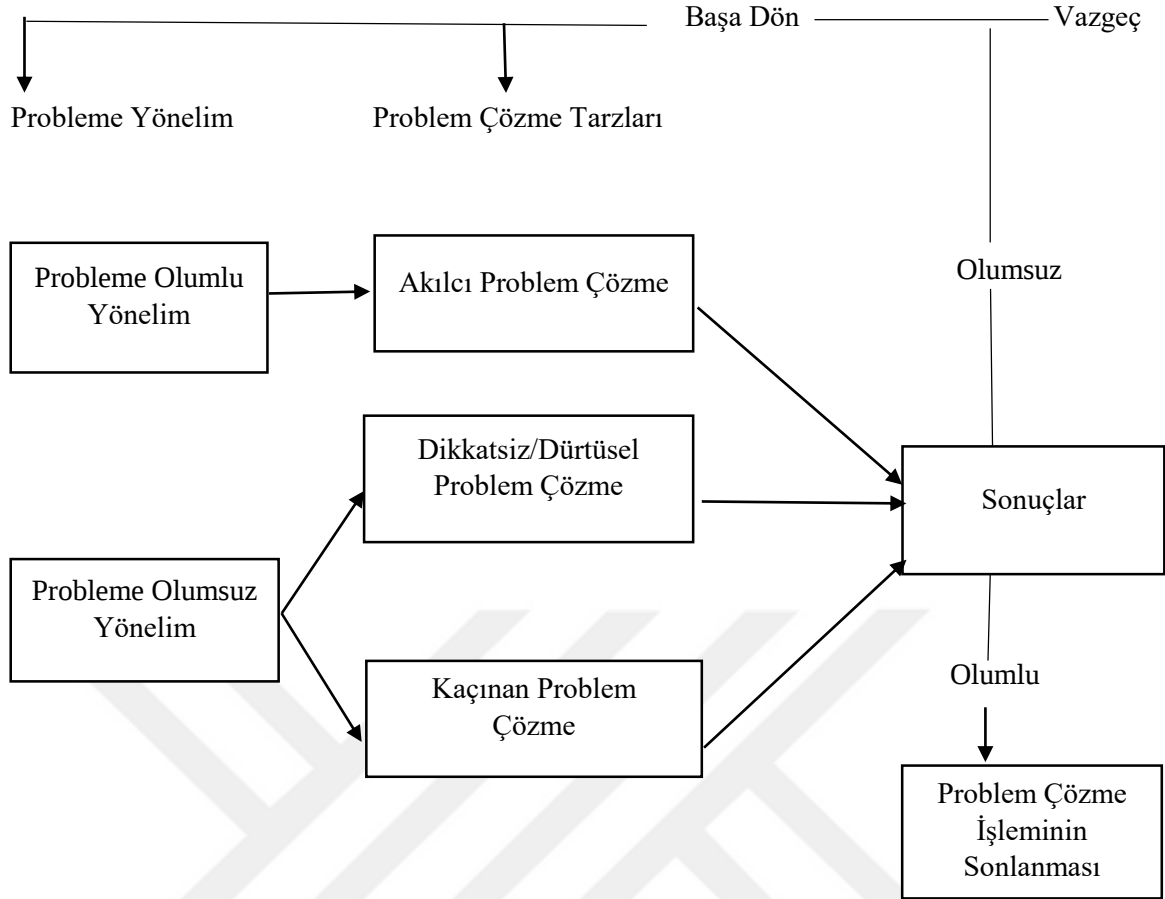
Sosyal problem çözme, kişinin problemi anlamak ve etkili çözümler bulmak için sergilediği bilişsel davranışsal aktiviteler olarak ele alınmaktadır. Sosyal problem çözme, kişinin problemle karşılaştığı zaman gösterdiği akılcı, dikkatsiz-dürtüsel ve kaçınan problem çözme tarzı olmak üzere üçe ayrılmaktadır. Akılcı problem çözme yaklaşımı işlevsel nitelikteyken dikkatsiz-dürtüsel ve kaçınan problem çözme tarzları işlevsel olmayan niteliktedir (D’Zurilla ve diğerleri, 2004).

Akılcı Problem Çözme Yaklaşımı: Sorun çözmede uygulanması beklenen, desteklenen ve işlevsel problem çözme tarzıdır. Bu yaklaşıma sahip bireyler problem çözme becerilerini akılcı, sistematik bir şekilde uygulayarak yapıcı bir şekilde problemlerini çözebilirler. Uygulanan sistematik problem çözme becerileri problemi tanımlama ve formüle etme, alternatif çözümler oluşturma, karar verme ve çözümü uygulama ve değerlendirme olmak üzere dört aşamadan oluşmaktadır (D’Zurilla ve diğerleri, 2004). Akılcı problem çözme yaklaşımına sahip birey bu aşamaları sağlıklı bir şekilde uygulayarak problemler hakkında sistematik bir şekilde bilgi toplar, problemi oluşturan engelleri tanımlar, gerçekçi problem çözme hedefleri belirler, çözümler üretir, çözümleri kıyaslayarak en iyi çözümü uygulayarak sonuçlarını değerlendirir (D’Zurilla ve Nezu, 2010).

Dikkatsiz/Dürtüsel Problem Çözme Yaklaşımı: Etkisiz yaklaşımlardandır. Problem çözme stratejilerini ve tekniklerini aceleci, dikkatsiz, dürtüsel ve eksik bir şekilde uygulamayı içerir. Bu yaklaşıma sahip kişiler, çözüm için az alternatif üretirler ve genellikle çözüm için akıllarına gelen ilk fikri uygularlar. Çözümü uygularken hızlı, dikkatsiz ve sistemsiz bir şekilde uygularlar. Ayrıca uyguladıkları çözümün sonuçlarını dikkatsiz ve yetersiz bir şekilde değerlendirirler (D’Zurilla ve diğerleri, 2004).

Kaçınan Problem Çözme Yaklaşımı: Bir diğer işlevsiz problem çözme yaklaşımıdır. Bu tarza sahip bireyler problemleri erteleme, problemler karşısında pasif kalma ya da bağımlı olma eğilimindedir. Birey bu tarza sahipse problemle yüzleşmek yerine problemden kaçmayı tercih eder, problem çözümünü erteler, problemlerin kendi kendine çözülmesini bekler ya da problemlerin başkası tarafından çözülmesini ister (D’Zurilla ve Nezu, 2010).

Sosyal problem çözme yaklaşımı olumlu ve olumsuz problem yönelimini içeren iki boyut; akılcı, dikkatsiz/dürtüsel, kaçınan üç problem çözme tarzı olmak üzere toplam beş boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar Şekil 2’de sunulmuştur.



Şekil 2. Beş boyutlu sosyal problem çözme yaklaşımının şematik gösterimi

Kaynak: D’Zurilla ve diğerleri, 2004, s.17

Şekil 2 incelendiğinde, probleme olumlu yönelim ile akılcı problem çözme tarzı etkili problem çözme ile ilgiliyken probleme olumsuz yönelim, dikkatsiz dürtüsel problem çözme tarzı ile kaçınan problem tarzı etkisiz problem çözmeyle ilgilidir. Olumlu problem yönelimi akılcı problem çözme tarzını destekleyerek problem çözmede genellikle olumlu sonuçlar vermektedir. Olumsuz problem yönelimi dikkatsiz/dürtüsel problem çözme tarzı ile kaçınan problem çözme tarzını destekleyerek genellikle olumsuz sonuçlar vermektedir (D’Zurilla ve diğerleri, 2004).

2.1.3. Kişilerarası Problem Çözme

Kişilerarası problem, gerçek yaşam problemlerinde karşılaşılan özel bir tür olup problemi oluşturan engel bir ilişkideki iki veya daha fazla kişinin beklentilerindeki bir çelişkiden kaynaklanır. Bu bağlamda kişilerarası problem çözme, çatışmaya dâhil olan tüm taraflar için kabul edilebilir bir çözüm bulmayı amaçlayan bilişsel kişilerarası bir süreç olarak tanımlanabilir (D’Zurilla ve diğerleri, 2004).

Çam ve Tümkaya (2007) kişilerarası problem çözme becerilerine yönelik tutum ve davranışları ölçmek için kendi ölçeklerini geliştirmişlerdir. Geliştirdikleri ölçek sosyal problem çözme çerçevesinde spesifik bir türü ifade etmektedir. Geliştirdikleri kişilerarası problem çözme envanterinin beş alt ölçekli yapısı olduğunu bulmuşlardır. Bu alt ölçekler pozitif problem çözmeyi ölçen ısrarcı-sebatkâr yaklaşıml ve yapıcı problem çözme; negatif problem çözmeyi ölçen probleme olumsuz yaklaşıml, kendine güvensizlik ve sorumluluk almamadır.

Probleme olumsuz yaklaşıml, kişinin iletişim halindekiyle yaşadığı sorunlar olduğunda sorunun negatif yönüne odaklanması, sorunu çözeceğine dair inancının düşük olması, sorun yaşadığı için mutsuz olması olarak tanımlanabilir. Israrcı-sebatkar yaklaşıml ise kişi sorunla karşılaştığında problemi çözmek için sürekli çabalaması, çabasından vazgeçmeyerek problemi mutlaka çözmesi gerektiğini düşünmesi ve çözebileceğine dair inancının yüksek olmasıdır. Yapıcı problem çözme yaklaşımlı, bireyin sorun yaşadığıında sorunun negatif yönüne odaklanmadan olumlu bir şekilde düşünerek çözüm için alternatifler üreterek sorunu çözebileceğine dair inancının yüksek olmasıdır. Kendine güvensiz yaklaşıml ise kişinin sorun yaşadığıında sorunu çözebileceğine yönelik deneyimlerine, bilgilerine ve becerilerine güvenmemesidir. Sorumluluk almama ise kişinin sorun karşısında sorumluluk almayarak problemin çözümüne kavuşmasını beklemesi şeklinde açıklanabilir (Çam ve Tümkaya, 2007).

2.2. Duygu Düzenleme İle İlgili Kuramsal Açıklamalar

2.2.1. Duygu ve Duygu Düzenleme

Araştırmacılar duygu kelimesini kavramsallaştırırken duygu hakkında az çok bilgiye sahip olmalarına rağmen duyguyu tanımlamada zorlanmışlardır. Araştırmacılar duyguyu tanımlamada zorlandıkları için duygunun nasıl kavramsallaştırılması gerektiği konusunda fikir birliğine varamamışlardır. Duygunun tanımlanmasıyla ilgili bir fikir birliği olmasa da duyguyla ilgili sıkça kullanılan tanımlar vardır. Bu tanımlardan biri Lazarus (1991) tarafından yapılmış olup duygu, yılların bilgeliği olarak tanımlanmış ve tekrarlayan sorunlara zaman içinde test edilmiş tepkiler olarak ele alınmıştır (akt. Gross, 2002). Gross (2002) ise duyguyu kişinin yaşamında fark ettiği güçlüklere ve hayatını kolaylaştıran durumlara tepki vermesini birlikte sağlayan bir dizi davranışsal, yaşantısal ve fizyolojik tepki eğilimlerini açığa çıkaran bir yapı olarak tanımlanmıştır. Goleman (2021) ise duygu kavramını bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve

biyolojik haller ile bir dizi hareket eğilimi olarak tanımlamıştır. Ayrıca duygular kişinin kendisini anlamasını ve etrafındakilerle iletişim kurmasını sağlayan, iletişimi devam ettiren ya da sonlandıran süreçler olarak günlük yaşamda kişinin karar vermesini diğer insanlarla nasıl etkileşim kuracağını etkileyen durumlar olarak da ele almıştır (Goleman, 2021).

Araştırmacılar duygu kavramını ele alırken duyguya verilen tepkilerden yola çıkarak tanımlamalarda bulunmaya çalışmışlardır. Örneğin, duygu bir film sırasındaki üzüntü, bir meslektaşınızın davranışından utanma, komik bir e-postadan keyif alma, trafikte sıkıntı, borsanın düşmesinden korkma, bir ebeveyne kızmaktan dolayı suçluluk duyma ya da ona karşı rahatlama anlamına gelebilmektedir. Bu duygular hafif veya yoğun, olumsuz veya olumlu, genel veya özel, kısa veya uzun, birincil veya ikincil tepki olmalarına göre değişebilmektedir. Duygu kavramının evrensel olarak tanımı yapılamamakta sınıflandırmalara göre tanımlanmaya ve anlaşılmaya çalışılmaktadır (Werner ve Gross, 2010).

Araştırmacılar, duygu kavramının tanımlanması ve anlaşılması zor bir yapısı olduğu için duygunun temel özelliklerini de anlamaya çalışmışlardır. Duygunun içsel veya dışsal bir durumla başlamasını ilk özellik olarak belirtmişlerdir. Duygunun ikinci özelliği ise içsel veya dışsal durumlara dikkattir. Duygunun üçüncü özelliği ise değerlendirmedir. Birey hedeflerine göre karşılaştığı durumları değerlendirir. Hedefler kişinin değerlerine, kültürel ortamına, mevcut durumunun özelliklerine, toplumsal normlara, yaşamının gelişim aşamasına ve kişiliğine göre şekillenmektedir. Bu nedenle farklı kişiler tamamen aynı durumla karşı karşıya kalabilirler ancak farklı hedefleri olabileceği için ortaya çıkan duruma farklı şekilde tepki verebilirler ve durumu farklı bir şekilde değerlendirebilirler. Birey durumu hedefleri açısından değerlendirdikten sonra duygusal tepki ortaya çıkmaktadır. Duygusal tepki duygunun dördüncü özelliğidir. Duygusal tepki yaşantısal, davranışsal, merkezi ve çevresel fizyolojik sistemlerin koordineli çalışmasıyla oluşmaktadır. Yaşantısal sistem günlük dildeki hissetme olarak tanımlanmakta olup duygu kelimesiyle karıştırılmaktadır. Ayrıca bireyin mutlu olduğunda gülümsemesi, korktuğunda gözlerini açması gibi davranışların ortaya çıkması ile duygular bazı davranışları yapmayı yatkın hale getirmektedir. Buradan hareketle duygu ve duygunun getirdiği davranışları ayırt etmenin zorlaştığı da söylenebilir. Duyguların beşinci özelliği değişen koşullara uyumlu olmalarıdır. Duygular sabit olmayıp yaptığımız işi engelleyebilmektedir veya işe farkındalığımızı azaltabilmektedir (Werner ve Gross, 2010).

Literatür incelendiğinde araştırmacılar duygu kavramsallaştırılırken duyguya verilen tepkiyi ve duygunun özelliklerini anlamaya çalışırken duygu kavramıyla karıştırılacak birçok terime de rastlamışlardır. Bu terimler duygunun tanımlanmasını zorlaştırmış olup duyguyla bu terimlerin ayrımı yapılmıştır. Duygulanım, stres, ruh hali (mood), dürtü ve duygu terimleri sıklıkla birbiriyle karıştırılan terimlerdir. Bu kelimeleri birbirinden ayırt ederken duygulanım terimi bir üst kategori olarak kabul edilmiştir. Duygulanım teriminin alt kategorilerini zorlayıcı koşullara karşı verilen stres tepkileri, öfke ve üzüntü gibi duygular, depresyon ve öfori gibi ruh hali, yemek yeme, cinsellik, saldırganlık gibi dürtüler oluşturmaktadır. Duygusal süreçleri birbirinden ayırt etmek de önemlidir. Hem stres hem de duygu, önemli olaylara tüm vücudun verdiği tepkileri içerirken stres tipik olarak olumsuz duygusal tepkileri içerir, duygu ise hem olumsuz hem de olumlu duygusal durumları içerir. Duygular ayrıca ruh hallerinden de ayırt edilebilir. Duygular ruh halleri ile karşılaştırıldığında ruh halleri genellikle duygulardan daha uzun sürer, duygulara göre dağınıktırlar ve eylemden çok önyargılı bilişleri içerirler. Duygular ayrıca diğer motivasyonel dürtülerden (örneğin, açlık, susuzluk, cinsellik ve acı) ayırt edilebilir. Duygular gibi, bu motivasyonel dürtülerden her birinin davranışı yönlendiren ve harekete geçiren bir değeri ve gücü vardır. Ancak duyguların davranışı harekete geçiren daha geniş yelpazesi vardır (Gross ve Thompson, 2007).

Duygu ile ilgili çalışmalar incelendiğinde duygunun ne olduğunun veya ne olmadığına kesin bir tanımı yapılamasa da duyguların veya duygusal tepkilerin bireyin yaşam olaylarına bağlı olarak ortaya çıktığı ve değişebildiği belirtilmektedir. Önemli yaşam olayları karşısında birey, duyguları tarafından düzenlenebileceği gibi duygularını amacına hizmet edecek şekilde uyumlu tepkilere dönüştürerek düzenleyebilir (Gross ve Munoz, 1995). Buradan hareketle bireyin duygularını uygun bir şekilde ifade edebilmesi için duygularını düzenleyebilmesi gerekmektedir.

Duygu düzenleme, bireylerin hangi duygulara sahip olduğunu, bu duyguları ne zaman hissettiklerini, nasıl deneyimlediklerini ve ifade ettiklerini içeren süreci kapsamaktadır. Duygu düzenleme süreci otomatik ya da kontrollü, bilinçli ya da bilinçsiz olabilir (Gross, 1998b). Başka bir tanımla ise duygu düzenleme, kişinin hedeflerine ulaşabilmesi için içsel ve dışsal motivasyonunu etkileyen duygusal tepkilerini ve bu tepkilerin etkilerini gözden geçirme ve düzenleme sürecine verilen genel addır (Thompson, 1994).

2.2.2. Duygu Düzenleme Modelleri

Duygu düzenlemeyle ilgili çalışmalar son yıllarda hız kazanmış olup yürütülen çalışmalar psikolojinin farklı alt dallarından çıkmaktadır. Duygu düzenleme stratejileri psikolojinin farklı alt dallarında ele alındığı gibi farklı kuramsal temeller çerçevesinde de ele alınmaktadır (Gross, 1998b).

Duygu düzenleme yaklaşımlarına öncülük eden ilk çalışmalar psikoanalitik yaklaşımı temel almıştır. Freud'un psikoanalitik yaklaşımını ele alan araştırmacılar duygu düzenlemenin kaygı kavramından ortaya çıktığını belirtmiş ve duygu düzenlemeyi kaygı düzenleme olarak ele almışlardır. Kaygı düzenleme iki şekilde ele alınmıştır. Birincisi bir duruma yönelik istekler egoyu zorladığında ortaya çıkan gerçeklikle ilgili kaygı düzenlemesi olup ortaya çıkabilecek zorlayıcı durumlardan kaçınmayı içermektedir. İkinci kaygı düzenleme şekli ise güçlü dürtüler baskı yaptığında ortaya çıkan idi ve s peregoyu dengeleme temelli kaygı düzenleme ile ilgilidir. Kaygı düzenleme, ego yüksek derecede gelecek kaygısı yarattığında dürtülerin kısıtlanmasını içermektedir. Ego savunma mekanizması, bu iki tür kaygıyı ve diğ r acı veren olumsuz etkileri düzenleyen süreçlere verilen genel addır. Genel olarak, ego savunma mekanizması farkındalığın dışında çalışır ve her birey kaygısını düzenlemek için farklı savunma mekanizmaları kullanabilir (Gross, 1998b).

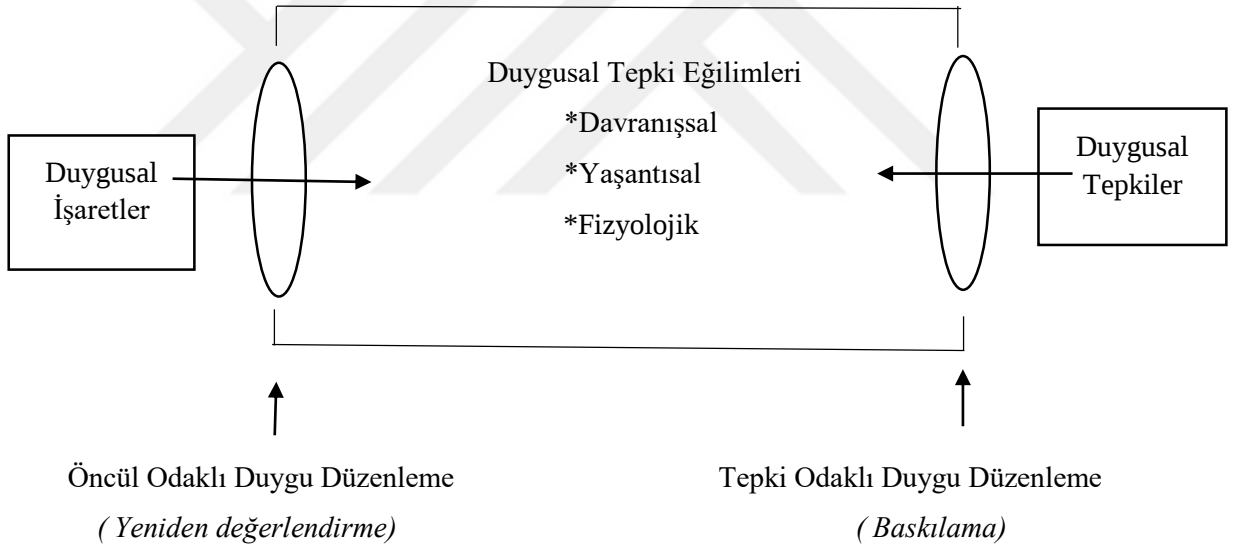
Duygu düzenleme çalışmalarına öncülük eden ikinci yaklaşım, stresle başa çıkma yaklaşımıdır. Lazarus ve Folkman (1984) bireyin içsel veya dışsal kaynaklı stresli bir durumla karşılaştığında stresli durumu yönetebilmek için ortaya koyduğu bilişsel ve davranışsal çabaları stresle başa çıkma olarak ele almışlardır. Başa ıkma, problem ve duygu odaklı olabilmektedir. Problem odaklı baş etme stilinde kişi, stres yaratan ya da hoşa gitmeyen bir duygunun ardından çevreyle ilişkisini değiştirmeye çalışır. Duygu odaklı baş etme stilinde birey hoşuna gitmeyen duyguları hafifletmeye ya da stres yaratan durumun etkisini azaltmaya çalışır. Stresle başa çıkma yaklaşımının duygu düzenleme çalışmalarına temel oluşturduğu söylenebilir (Gross, 1998b).

Literatür de çeşitli duygu düzenleme modelleri ve kuramsal alt yapılar bulunmaktadır. Duygu düzenleme çalışmalarına öncülük eden psikoanalitik yaklaşımın, duygu düzenlemeyi kaygı düzenleme temelinde ele alarak araştırdığı söylenebilir. Stresle başa çıkma yaklaşımının ise belirli duyguları inceleyip evre organizma ilişkisinde strese odaklanılmasından dolayı yeni bir duygu düzenleme modeli geliştirilmiştir (Gross,

1998b). Gross (1998b) tarafından geliştirilen bu duygu düzenleme modeli araştırma kapsamında temel alınacaktır.

2.2.3. Duygu Düzenleme Süreç Modeli

Araştırmanın bağımsız değişkeni olan duygu düzenleme stratejileri Gross'un modeli temel alınarak geliştirilmiş ölçekle yürütülmüştür. Bu model alanyazında öncül odaklı ve tepki odaklı duygu düzenleme stratejileri olarak da geçmektedir (Gross, 1998a). Modele göre duygularda yapılacak düzenlemeler davranışlardaki düzenlemeleri etkileyecektir. Bu nedenle kullanılan modelde stratejiler öncül odaklı düzenlemeyi içeren bilişsel yeniden değerlendirme ve tepki odaklı düzenlemeyi içeren duygu baskılama olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır (Gross ve John, 2003). Gross'un (1998a) Duygu Düzenleme Strateji Modelini oluştururken temel aldığı çerçeve Şekil 3'de sunulmuştur.



Şekil 3. Duygu düzenlemenin iki temel sınıfını vurgulayan süreç modeli

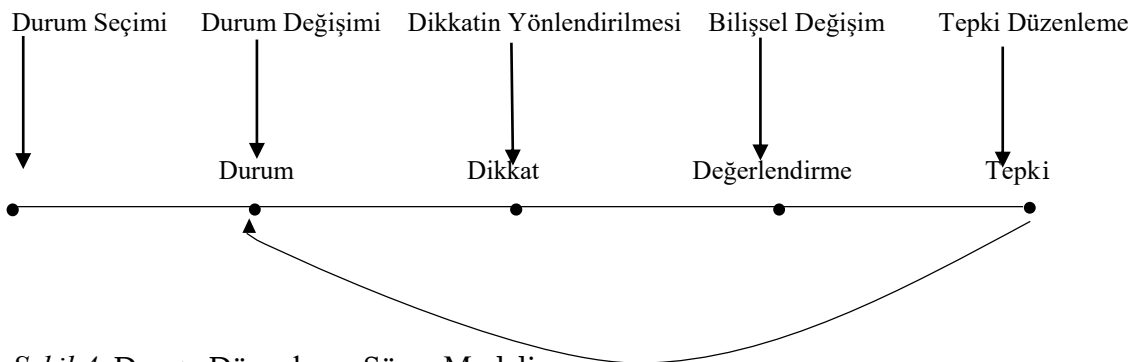
Kaynak: Gross, 1998a

Şekil 3' te sunulan Duygu Düzenleme Süreç Modeli duygu düzenlemeyle ilgilenen araştırmacıların bu konuyla ilgili ortak fikirlerini içeren genel bir çerçeve sunmaktadır. Bu modele göre duygu içsel ve dışsal duygusal ipuçlarını değerlendirme ile başlar. Kesinleşen değerlendirmeler kişinin algıladığı zorluklar ve fırsatlar karşısında uyumlu tepki vermesini kolaylaştıran davranışsal, yaşantısal ve fizyolojik duygu tepki eğilimleri dizisini içerir. Bu tepki eğilimleri düzenlenebilir ve son hale gelerek duygusal

tepkileri oluşturur. Şekil 3' te gösterildiği gibi, bu model duyguların ya sisteme girdisini manipüle ederek (öncül odaklı duygu düzenleme) ya da çıktısını manipüle ederek (tepki odaklı duygu düzenleme) düzenlenebilir (Gross, 1998a).

Duygu zamanla ortaya çıktığı için duygu düzenleme stratejileri olan öncül ve tepki odaklı duygu düzenleme stratejileri duygu üreten süreç üzerindeki etkilerinin ne zaman ortaya çıktığından ayırt edilebilir. Öncül odaklı stratejiler tepki eğilimleri aktif hale gelmeden önce davranışlarımızı, çevresel ve fizyolojik tepkilerimizi değiştirmeden önceki yaptıklarımızı ifade eder. Tepki odaklı stratejiler ise bir duygu harekete geçtiğinde, tepki eğilimleri zaten oluşturulduktan sonra yaptıklarımızı ifade eder (Gross ve John, 2003). Başka bir ifadeyle öncül odaklı düzenleme stratejisi duygular ortaya çıkmadan duygunun değerlendirilmesini ve verilecek duygusal tepkinin yönünü değiştirebilmeyi içerir. Tepki odaklı duygu düzenleme ise duygu ortaya çıktıktan sonra düzenleme yapmayı içerir. Tepki odaklı ve öncül odaklı stratejisinin zamanlamaları farklıdır ve farklı tepkiler ortaya çıkabilmektedir (Gross, 2002).

Duygu düzenlemenin süreç modeli olarak ele alınmasının temel nedeni, duygu düzenleme sürecinde duygu üretiminin beş aşamadan oluşmasıdır. Yukarıdaki şekil genel bir çerçeve sunmuş olup beş aşamaya yer verilmemiştir. Beş aşama Şekil 4'te verilmiştir. İlk dört aşama durum seçimi, durum değişimi, dikkatin yönlendirilmesi ve bilişsel değişim olup bu stratejiler öncül odaklı stratejilerdir. Tepki düzenleme ise beş aşamadan biri olup tepki odaklı stratejidir (Gross, 1998b). Şekil 4'te duygulardaki soldan sağa hareket, zaman içindeki hareketi temsil eder. Belirli bir durum seçilir, değiştirilir, ilgilenilir, değerlendirilir ve belirli bir duygusal tepkiler dizisi ortaya çıkar. Duygu düzenlemedeki bu süreç dinamiktir (Gross, 2014).



Şekil 4. Duygu Düzenleme Süreç Modeli

Kaynak: Gross, 2014

1. Durum Seçimi (situation selection), kişinin istenen ya da istenmeyen duygulara yol açmasını beklediği bir duruma daha fazla ya da daha az girmesini sağlayan eylemlerde bulunmasını içerir (Gross ve Thompson, 2007). Başka bir ifadeyle durum seçimi, duyguları düzenlemek için belirli insan, yer ya da nesnelere yaklaşma ya da onlardan kaçınma olarak ifade edilebilir (Gross, 1998b). Saldırgan bir iş arkadaşından uzak durmak, kötü bir günün ardından komik bir film kiralamak veya birlikte ağlayabileceğimiz bir arkadaşımızı aramak durum seçimine örnek verilebilir (Gross ve Thompson, 2007).
2. Durum değişikliği (situation modification), duygusal etkisini değiştirmek için bir durumu doğrudan değiştirmeyi ifade eder. Bir üniversite öğrencisinin ebeveynleri kendisini ziyarete geleceği zaman evine çeki düzen vermesi ya da onların onaylamayacağı bir resmi duvardan indirmesi durumu değiştirmeye örnek verilebilir. Ayrıca ebeveynler, çocuklarının zorlandığı matematik problemine yardımcı olmak veya yağmurlu bir günde oynamak için oyun önermeye kadar durumu değiştirmek için çocuklarına destek olabilirler. Durumu değiştirme çabaları yeni bir durumu etkin bir şekilde ortaya çıkarabileceğinden, durum seçimi ile durum değişikliği arasında ayrım yapmak bazen zordur. Ayrıca, durumlar içsel ve dışsal olabilse de burada kastedilen durum değişikliği, dış yani fiziksel ortamları değiştirmekle ilgilidir (Gross, 2014).
3. Dikkatin yönlendirilmesi (attentional deployment), bireylerin duygularını etkilemek için belirli bir duruma dikkatlerini nasıl yönlendirdiklerini ifade etmektedir. Dikkatin yönlendirilmesi gelişimde ortaya çıkan ilk duygu düzenleyici süreçlerden biridir ve bebeklikten yetişkinliğe kadar durumumuzu değiştirmenin mümkün olmadığı zamanlarda kullanılmaktadır. Dikkatin yönlendirilmesi, durum seçiminin içsel versiyonu olarak düşünülebilir. Dikkati yönlendirme, dikkati dağıtma ve konsantrasyon olmak üzere iki stratejiden oluşmaktadır. Dikkatin dağılması, dikkati durumun farklı yönlerine odaklar veya dikkati durumdan tamamen uzaklaştırır. Dikkat dağılımı bireyin istenmeyen durumları, tutarsız düşünceleri veya anıları harekete geçirmesi gibi içsel odağı değiştirmeyi de içerebilir. Dikkati yönlendirmenin ikinci stratejisi olan konsantrasyon, durumun duygusal yönlerine dikkat çeker (Gross ve Thompson, 2007). Konsantrasyon aynı

zamanda duygunun kontrollü başlaması olarak da tanımlanmıştır (Wegner ve Bargh, 1998; akt. Gross ve Thompson, 2007). Dikkat tekrar tekrar duygularımıza ve bunların sonuçlarına yöneltildiğinde ruminasyona da yol açar. Üzücü olaylar üzerinde düşünmek daha uzun ve şiddetli depresif belirtilere yol açar. Birey dikkatini gelecekteki olası tehditlere odakladığında, düşük düzeydeki kaygısını arttırabilir ve ortaya çıkabilecek olumsuz duygusal tepkilerin gücünü de azaltabilir. Bu nedenle dikkatin önleyici bir işlevi olduğu da öne sürülmüştür (Gross ve Thompson, 2007).

4. Bilişsel değişim (cognitive change), kişinin içinde bulunduğu durumun duygusal önemini değiştirmek için değerlendirmeyi ifade etmekte olup bu değerlendirme durum hakkında nasıl düşündüğü veya durumun ortaya çıkardığı gereksinimleri yönetme kapasitesine yönelik düşünce tarzının değiştirilmesini içerir (Gross ve Thompson, 2007). Bilişsel değişim içsel ve dışsal olabilmektedir. Örneğin, kişinin bir iş görüşmesini, şirketle ilgili daha fazla bilgi edinmesini sağlayan bir fırsat olarak değerlendirmesi dışsal bilişsel değişim olabilmektedir. Kişi bir yarışma öncesinde yaşadığı heyecanı “oyun hakkında endişeli değilim, oyun için güçleniyorum ve elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışacağım” diye düşünerek içsel bir duruma uygulamış olur ve içsel bilişsel değişim ortaya çıkabilir (Gross, 2014). Bilişsel değişimin dikkat çeken bir şekli yeniden değerlendirmedir. Yeniden değerlendirme, bir durumun anlamını ve duygusal etkisini değiştirmeyi ifade eder (Gross ve Thompson, 2007).
5. Tepki Düzenleme (response modulation), tepki eğilimleri başlatıldıktan sonra, duygu üretim sürecinde daha sonra ortaya çıkar ve duygusal tepkinin deneyimsel, davranışsal veya fizyolojik bileşenlerini doğrudan etkilemeyi ifade eder. Tepki düzenleme farklı şekillerde gerçekleşebilmektedir. Tepki düzenlemenin bir türü olumsuz duyguların deneyimsel ve fizyolojik etkilerini azaltmak için fiziksel egzersiz ve derin nefes alma teknikleridir. Duygu deneyimini değiştirmek için alkol, sigara, uyuşturucu maddeler ve yiyecekler kullanmak da tepki düzenleme biçimleridir. Tepki düzenlemenin bir başka yaygın biçimi, duygu dışavurumcu davranışı düzenlemeyi içerir. Bir başka tepki düzenleme biçimi ise kişinin olumsuz veya olumlu duygu dışavurum davranışını engellemeye çalıştığı ifade edici bastırmadır (Gross, 2014).

Duygu düzenleme stratejileri süreç modeline göre öncül odaklı stratejilerden bilişsel değişim yeniden değerlendirme ile tepki odaklı strateji olan tepki düzenleme ise baskılama ile ifade edilebilir. Yeniden değerlendirme ve baskılama süreç modeline göre geliştiren ölçeğin iki alt boyutunu oluşturarak duygu üretimindeki süreçleri de ifade etmektedirler (Gross ve John, 2003).

Yeniden değerlendirme, duygu uyandıran bir durumun duygusal etkisini değiştirebilecek şekilde yorumlamayı içeren bilişsel değişimdir. Yeniden değerlendirme duygusal tepki eğilimi tam oluşmadan önce oluşur ve tepki eğilimlerine müdahale etmeyi içerir. Bu nedenle yeniden değerlendirme ile tüm duygusal süreç verimli bir şekilde değiştirilebilir. Ayrıca olumsuz duyguyu azaltmak için kullanıldığında olumsuz duygunun davranışsal ve yaşantısal etkisini de azaltmayı içerir (Gross ve John, 2003).

Baskılama, duygu üretiminde geç oluşmakta olup duygusal tepki eğiliminin davranışsal yönünü değiştirir. Baskılama, olumsuz duygunun davranışsal ifadesini azaltmada etkili olabileceği gibi istenmeyen olumlu duygunun ifade edilmesini de engelleyebilir. Baskılama duygusal tepki eğilimlerinden daha sonra ortaya çıkıp bireyin bu eğilimleri çabayla yönetmesini içerir. Bu çabalar duygunun ortaya çıktığı sosyal bağlamda kişinin daha fazla performans sergilemesini gerektirip bilişsel kaynaklarını tüketebilir (Gross ve John, 2003).

2.3. Affetme İle İlgili Kuramsal Açıklamalar

2.3.1. Affetme

Alanyazın incelendiğinde affetme kavramının felsefi ve dini araştırmalar kapsamında ele alınarak çalışılmaya başlandığı görülmektedir. Psikoloji alanındaki çalışmalar incelendiğinde 1980 tarihine kadar affetme kavramıyla ilgili çok az sayıda çalışma olduğu ve affetme olgusunun bu tarihe kadar göz ardı edildiği görülmektedir (Worthington, 2005). Psikoloji alanında affetme ile ilgili çalışmalar 2000’li yılların başlarından günümüze hız kazanmış olup affetmenin kavramsallaştırılması ve affetmeyle ilgili modellerin ortaya çıkmasına yönelik araştırmalara odaklanılmıştır.

Affetme araştırmalarının erken dönemlerinde affetmenin nasıl kavramsallaştırılması ve tanımlanması gerektiği konusunda genellikle çok az fikir birliği bulunmaktaydı. Her ne kadar günümüzde bu konuda az çok fikir birliğine varıldığını söylemek mümkünse de süreç içerisinde araştırmacılar affetme olgusuna yönelik geliştirdikleri farklı kavramsallaştırmalara dayalı olarak farklı tanımlar öne sürmüşlerdir.

Affetme kavramı incelendiğinde farklı tanımlar olsa da araştırmacılar Enright'in (1996) tanımını ve kavramsallaştırmasını sıkça ele almışlardır. Enright ve Human Development Group (1996) affetmeyi başkalarını affetme, başkaları tarafından affedilme ve kendini affetme olarak üç boyutlu olarak kavramsallaştırmışlardır. Bu kavramsallaştırmaya göre affetme, kişinin kendisini haksız yere inciten kişiye yönelik kin, suçlama ve intikam alma hakkından vazgeçmeye istekli olması ve bu kişiye yönelik şefkat, cömertlik ve hatta sevgi gibi hak edilmemiş hisleri beslemesi olarak tanımlanmaktadır (Enright ve Human Development Group, 1996). Bu tanımlamayı yaparken affetmeyi Süreç Modeli olarak isimlendirmişlerdir. Affetme Süreç Modeline göre bir kişinin affedebilmesi için bir dizi aşamadan geçmek gerekir. Sürecin sonunda affetmenin gerçekleştiği belirtilerek affetme kavramsallaştırmıştır. Süreç Modelinde bireyin kendisini ve başkalarını affedebilmesi için ortak evre ve basamaklara yer verilmiştir. Affetme sürecindeki ortak evreler keşfetme, karar verme, çalışma ve derinleştirme evresidir. Bu evreler birbirini izleyen aşamalardan oluşmaktadır (Enright ve Human Development Group, 1996). Enright'in Affetme Süreç Modeli başkasını affetme çerçevesinde geliştirilmiş olup affetme kişilik özelliği olarak değil durumluk affetme (state forgiveness) olarak ele alınmıştır (Thompson ve Snyder, 2019).

McCullough ve diğerleri (1998) affetmeyi bireyin suçluyla kişisel ve psikolojik temastan kaçınmak, suçludan intikam almak veya suçlunun zarara uğradığını görmek için motivasyonunun azalması, suçluya yönelik iyilik yapmak için motivasyonunun artması olarak kişilerarası motivasyondaki olumlu sosyal değişimin yansıması şeklinde tanımlamışlardır (akt. Thompson ve Snyder, 2003). McCullough ve diğerleri (1998) affetmeyi kişilerarası ilişkilerde başkasını affetmeyle ilgili içsel bir süreç olarak ele almışlardır (akt. Thompson ve Snyder, 2003). Affetmeyi ele alırken kişinin canını acıtan suçlu kişiyi affetme ve suça odaklanıldığı için affetme kişilik özelliği ya da eğilim olarak değil suç içeren bir duruma yönelik (durumluk affetme) olarak kavramsallaştırılmıştır (Thompson ve Snyder, 2019).

Worthington (2005) da affetmeyi motivasyona vurgu yaparak tanımlamıştır. Affetmeyi kişilerarası ilişkiler kapsamında başkasını affetmeyi ele alarak kavramsallaştırmıştır. Worthington (2005) affetmeyi tanımlarken karar verici ve duygusal affetme olmak üzere iki tür affetme olduğunu belirtmiştir. Karar verici affetme bir kişinin ihlalciye karşı davranışsal niyetlerinde bir değişim olması, duygusal affetme ise başkalarına yönelik olumsuz duyguların olumlu duygularla değiştirilmesi olarak ele alınmıştır. Worthington da McCullough ve ekibinde yer alarak affetmeyi başkasını

affetme çerçevesinde ele alarak ölçeklerini geliştirmişlerdir (McCulluogh ve diğerleri, 1998). Ölçek geliştirilirken affetme ihlal içeren bir duruma yönelik (durumluk affetme) başkasını affetme ele alınarak kavramsallaştırılmıştır (Thompson ve Snyder, 2019).

Hall ve Fincham (2005) ise affetmenin duygusal, bilişsel ve davranışsal süreçler tarafından bir dizi motivasyonel değişiklerle gerçekleştiğini belirtmişlerdir. Affetme motivasyonun duygusal, suçla ilgili ve sosyal bilişsel belirleyiciler tarafından yönetildiğini belirterek süreci kavramsallaştırmışlardır. Duygusal belirleyiciler empati, suçluluk ve utanmadır. Suçluluk, eylemlerinden dolayı kişinin pişmanlık duymasını içermekte ve başkalarına yönelik empatiyi artırarak affetme eğilimini arttırmaktadır. Utanç ise kişinin kendi benliğine yönelik olumsuz düşünceleri içermektedir. Sosyal bilişsel belirleyicileri atıflar oluşturmaktadır. Atıflar kendini affetme sürecinde affetmeye ilişkin kişinin kendisine yönelik olumlu duygu, düşünce ve davranışları içeriyorsa affetme eğilimi artmakta olumsuz duygu, düşünce ve davranışları içeriyorsa affetme eğilimi azalmaktadır. Suçla ilgili belirleyiciler telafi edici davranış, mağdurdan algılanan affetme ve suçun şiddetidir. Telafi edici davranış, suçlunun mağdurdan hatası için özür dilemesi ve mağdura yönelik affedilme isteğinin ve davranışının olmasıdır. Mağdurdan algılanan affetme ise kişinin kendisini affedebilmesi için mağdur ya da daha yüksek bir güç tarafından affedilmeyle gerçekleşmektedir. Suçun şiddeti arttıkça kendini affetme düzeyinin azaldığı belirtilmiştir. Araştırmacılar affetmeyi araştırırken sosyal-bilişsel, duygusal ve suçla ilgili belirleyicilerinin affetme düzeyinde etkili olduğunu belirterek affetme olgusunu kendini affetme sürecini ele alarak kavramsallaştırmışlardır. Ayrıca kişinin affetme eğiliminin suçtan suça değişebileceğini belirterek affetmeyi bir kişilik özelliği (trait forgiveness) olarak ele almaktadırlar.

Affetme kişiler arasında gerçekleşebileceğinden bilişsel, duygusal ve davranışsal alanın yanında sosyal boyutu da ele almak önemlidir (Worthington, 2005). Affetmeyi bu açıdan ele alacak olursak affetmenin bilişsel, motivasyonel ve davranışsal olarak yakın ilişkilerin sürdürülmesini, ilişkilerde şiddetin azaltılmasını ve iyi oluşun arttırılmasını içeren bir süreç olduğu düşünülebilir. Affetme ilişkileri onarmak ve sürdürmek için bir seçenek sunar (Denham ve diğerleri, 2005). Affetme yakın ilişkiler ve ilişkilerin onarımı çerçevesinde ele alındığında hem mağdurun hem de suçlunun içinde bulunduğu psikolojik bir dönüşüm olarak ele alınmıştır (Rusbult ve diğerleri, 2005). Bu dönüşümün sağlanması için mağdurun farkındalığının daha çok olması gerekse de hem mağdurun ve suçlunun affetme sürecinde ilişkilerini onarmak için birlikte katkı sunmaları gerekmektedir. Affetmenin gerçekleşmesi için suçlunun ihlalinin ardından mağdurun bu

ihlali fark etmesi gerekmektedir. Fark edilen bu ihlal bireye acı vermektedir. Bireyin yaşadığı acı verici yaşantılardan sonra suçluya karşı kin ve intikam almaktan vazgeçerek yapıcı bir şekilde ihlal öncesi ilişkisini sürdürme eğilimi affetme olarak ele alınmıştır. Affetme gerçekleşikten sonra ilişkilerin onarım aşamasına geldiği de belirtilmiştir (Rusbult ve diğerleri, 2005).

Affetme ile ilgili kavramsallaştırmalar ve modeller incelendiğinde duygu, düşünce ve davranış boyutlarına bütün modellerde yer verilmeye çalışıldığı görülmektedir. Araştırmacılar tarafından modellerde affetmenin farklı yönlerine vurgu yapılarak farklı kavramsallaştırmalar ve tanımlar ortaya çıkmıştır. Affetme kendini, başkasını ve durumu affetme olarak üç boyutta kavramsallaştırılırken bazı modeller affetmenin sadece tek bir boyutuna vurgu yapmıştır. Thompson ve Snyder (2003) kendini, başkasını ve durumu affetmeyi birlikte ele alarak affetmeyi bir süreç olarak kavramsallaştırmışlardır. Kavramsallaştırmalarında affetmeyi bir kişilik özelliği (trait forgiveness) olarak ele almışlardır.

Thompson ve Snyder (2003) affetmeyi kavramsallaştırırken affetmenin bir ihlal (transgression) gerçekleşikten sonra ortaya çıktığını belirtmişlerdir ve ihlal terimini de kavramsallaştırmışlardır. İhlal kişinin kendisinin, diğer insanların veya dünyanın nasıl olması gerektiği ile ilgili beklentilerine ve varsayımlarına yönelik sınırı aşacak şekilde rahatsız olduklarını algıladıkları olaylardır. Bireyler, bir ihlal yaşadıklarında; ihlal edene, ihlale ve ihlalle ilişkili sonuçlara karşı olumsuz düşünceler, duygular ve davranışlar geliştirirler. Ayrıca ihlalin neden olduğu olumsuz sonuçlardan ve tepkilerden rahatsız olduklarında olumsuzluğu çözmek için motive olurlar. Affetme ise insanların olumsuz tepkilerini dönüştürdüğü ve bu tür olumsuz yaşam olaylarına eşlik eden uyumsuzluk ve sıkıntıyı çözdüğü ihlallere tepki verme yöntemi olarak kavramsallaştırılabilir. Bir diğer ifadeyle affetme, kişinin ihlal edene, ihlale ve ihlalin sonuçlarına yönelik tepkilerini olumsuzdan nötre veya olumluya dönüştürmesini sağlayacak şekilde yeniden çerçevelendirme yapması olarak tanımlanmıştır. Bir ihlalin kaynağı ve dolayısıyla affetmenin nesnesi, kişinin kendisi, başka bir kişi (ya da kişiler) veya herhangi birinin kontrolünün ötesinde olduğunu düşündüğü bir durum (örneğin bir hastalık, “kader” veya doğal bir afet) olabilir (Thompson vd., 2005).

Araştırmacılar affetmeyi kavramsallaştırırken kavramın ne olduğunu anlamak için affetme tanımlarının ortak özelliklerini ve affetmeyle ilgili karıştırılan kavramları da araştırarak affetmeyi kavramsallaştırmaya çalışmışlardır. Affetmeyle ilgili farklı tanımlamalar yapılmış olsa da yapılan tanımların bazı ortak yönleri bulunmaktadır.

Affeden bireyin başkası tarafından haksız yere incinme yaşaması, zorunlu değil gönüllü bir şekilde affetmeyi istemesi, duygu, düşünce ve davranışlarında olumlu değişimler olması ve affetmenin birine yönelik bir tepki olarak nitelendirilmesi affetme tanımlarının ortak yönleridir (Enright ve Human Development Study Group, 1996). Araştırmacıların büyük bir kısmı affetmeyi bilişsel, davranışsal, duygusal ve kişilerarası yönleri olan ortak bir süreç olarak da değerlendirmişlerdir (Worthington, 2005). Araştırmacılar tarafından affetmenin tanımı yapılırken affetmenin ne olduğu kadar ne olmadığı da araştırılmıştır. Affetme (forgiveness); mazur görme (pardoning), suçsuz çıkarma (excusing), uzlaşma/barışma (reconciling), göz yumma (condoning) kelimeleriyle karıştırılmaktadır. Affetme kavramı karıştırılan bu ifadelerle tanımlanamayıp daha geniş bir çerçevede ele alınarak bu kavramlardan ayrılmaktadır (Thompson ve Snyder, 2019).

Affetme araştırmalarının erken dönemlerinde affetmenin nasıl kavramsallaştırılması ve tanımlanması gerektiği konusunda genellikle çok az fikir birliği bulunmaktaydı. Bununla birlikte günümüzde araştırmacılar affetme kavramını tanımlarken iyi ya da kötü bir fikir birliğine varmışlardır. Çoğu araştırmacı affetmeyi ihlal eden ve ihlalle ilgili olumsuz düşüncelerin, duyguların, davranışların ve motivasyonların tarafsız veya olumlu olacak şekilde değiştiği, toplum yanlısı, içsel bir süreç olarak tanımlayabilme konusunda hemfikirdir (Thompson vd., 2005).

2.3.2. Affetme Türleri

Affetme başlığı altında affetmenin tanımı yapılmış olup bu bölümde affetmenin türlerine yer verilecektir. Affetme kendini, başkalarını ve durumu affetme olmak üzere üç türden oluşmaktadır.

2.3.2.1. Kendini Affetme

Affetme ile ilgili çalışmalar incelendiğinde affetme olgusu kavramsallaştırılırken başkasını affetme ile ilgili daha fazla çalışma yapılmış olduğu, kendini affetme kavramının yapı olarak daha az çalışıldığı görülmektedir. Kendini affetme, kişinin nesnel olarak kabul ettiği hatası karşında kendisine karşı kızgınlığı bırakmaya istekli olarak kendisine karşı şefkat, cömertlik ve sevgi beslemesidir (Enright, 1996). Kendini affetmede birey kendisine kızmış olsa da kızgınlıktan vazgeçer. Ayrıca kendini affetme sürecinde hatanın fark edilmesi ile kendini affetme sürecine girilmesi ve iyileşme için özsaygı gereklidir. Kendini affetme kişinin kendi özüyle barışmasını gerektirip kendisini

anlamasını, düşüncelerini yönetmesini, kendisine şefkat göstermesini içerdiği için diğer affetme türlerine göre daha zor olduğu belirtilmektedir (Enright ve Human Development Group, 1996).

Kendini affetme sürecinde affetmenin ve ihlalin nesnesi kişinin kendisidir. Bu nedenle kendini affetme süreci, ihlalci olan kendisine ve ihlale yönelik olumsuz duygu, düşünce ve davranışların tarafsız ya da olumlu tepkilere dönüştürülmesidir. Affetme uyumsuz tepkileri olumlu benlik imajıyla uyumlu hale getiren değişim süreci olarak da ele alınabileceğinden kendini affetme olumlu benlik imajını güçlendirmektedir (Thompson vd., 2005).

Hall ve Fincham (2005) kendini affetmeyi kişinin hata ile ilişkili uyarılardan kaçınma, kendisini cezalandırma ve kendisine zarar verici davranışlarda bulunma isteğinin azalarak kendisine daha iyi niyetli davranma isteğinin arttığı bir dizi motivasyonel süreç olarak tanımlayıp kavramsallaştırmışlardır.

2.3.2.2. Başkalarını Affetme

Literatür incelendiğinde affetme kavramını ele alan çalışmalarda kişilerarası ilişkiler kapsamında başkalarını affetme üzerine yoğunlaştığı ve affetme olgusunun bu bağlamda kavramsallaştırıldığı görülmektedir (Hall ve Fincham, 2005). Çalışmalar yapıldıkça kişilerarası ilişkilerde affetmenin kendini affetme, başkalarını affetme ve başkaları tarafından affedilme üzerine odaklandığı görülmektedir.

Başkasını affetme, ihlale ve ihlalciye ilişkin olumsuz duygu, düşünce ve davranışların tarafsız ya da olumluya dönüştürme sürecidir. Başkasını affetme gerçekleşirken affeden kişi affedilen kişiye yönelik iyi niyetli ve olumlu duygular geliştirebilir. Ayrıca affeden birey affedilenle barışmayı da seçebilir. Başkasını affetmede kişinin affedilen kişiye karşı olumlu duygular besleyip barışabileceği gibi sadece tarafsız tepkiler verebilmesi de affetmenin gerçekleşmesi için yeterlidir. Ayrıca başkalarını affetmede yoğun olan olumsuz tepkilerin zamanla zayıflayabileceği belirtilmiştir (Thompson vd. , 2005).

Başkalarını affetme, kişinin suçludan intikam alma ve uzaklaşma motivasyonunun azaldığı ve suçlunun rahatsız edici davranışlarına rağmen suçluya karşı uzlaşıcı ve iyi niyetli bir şekilde davranma motivasyonunun arttığı dönüşüm sürecidir. Başka bir ifadeyle kişilerarası affetme bir ilişkinin yıkıcı tepkilerini yapıcı tepkilere dönüştürmek için

gerçekleştirilen bir dizi motivasyonel değişim süreci olarak da tanımlanabilir (McCullough, Worthington ve Rachal, 1997).

Kişilerarası affetmede empati kurabilen bireylerin başkalarını daha kolay affedebildiği belirtilmiştir (Hall ve Fincham, 2005). Başkalarını affedebilen bireylerin kişilerarası ilişkilerini onarabildikleri ve iyilik hallerinin arttığı belirtilmiştir (Worthington, 2005).

2.3.2.3. Durumu Affetme

Affetme kavramı kavramsallaştırılırken araştırmacılar kendini ve başkasını affetme kavramı üzerine çalışmalarla başlamış olup durumu affetme kavramı bu kavramlardan ayrı bir yapı olarak daha sonra çalışılmaya başlanmıştır. Hâlbuki affetmenin ve ihlalin nesnesi durumlar da olabilir. Kişinin olumlu varsayımlarını ihlal eden ve olumsuz tepkilere yol açan durumların yeniden çerçevelendirilmesi ve ihlalle ilgili olumsuz düşünce, duygu veya davranışların hafifletilmesi ya da dönüştürülmesi durumu affetme olarak tanımlanabilir (Thompson vd. , 2005).

Durumu affetme kişinin hastalık, doğal afet gibi kendi ya da bir başkasının kontrolü dışındaki durumları değerlendirmesini içerir. Kişi hastalık ya da doğal afet gibi durumlarda kutsal gördüğü kişiyi ya da Tanrı'yı bağışlamakta zorlanırken, başka bir kişi kaderi, yaşamı ya da dünyayı suçlayabilir ve düşüncelerinden dolayı durumu affetmekte zorlanabilir. Affetme çok boyutlu bir yapıdır ve insanların bir ihlal için affedecekleri birkaç konusu olabilir. Örneğin insanlar hastalık, kaza, deprem gibi kendi kontrolleri dışında gelişen durumlara suçlayıcı yaklaşp bu durumları kabul etmeyerek olumlu duygulardan uzaklaşp olumsuz duygular yaşayabilir. Ayrıca hastalık durumunda insanlar kaderi, hastalığın kendisini ve hastalığa genetik yatkınlığı aktardıkları için ebeveynlerini ve kendilerini hastalığı hızlandıran davranışlarda bulundukları için suçlayıcı olabilirler. Bireyin kendi kontrolü dışında gelişen bu gibi durumları kabul ederek olumsuz duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını olumlu duygularla, düşüncelerle ve davranışlarla değiştirmesi durumu affetme olarak ele alınabilir (Thompson vd. , 2005).

2.4. İlgili Araştırmalar

2.4.1. Kişilerarası Problem Çözmeyle İlgili Yapılan Çalışmalar

2.4.1.1. Kişilerarası Problem Çözmeyle İlgili Yurtdışında Yapılan Çalışmalar

Üniversite öğrencilerinin depresyon, umutsuzluk, intihar riski düzeyleri ve problem çözme beceri düzeylerinin incelediği bir çalışma yapılmıştır. Çalışmaya New York Üniversitesinde öğrenim gören 283 kişi katılmıştır. Araştırmada Sosyal Problem Çözme Envanteri, Beck Depresyon Envanteri, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve İntihar Olasılığı Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre probleme olumsuz yaklaşımla depresyon, umutsuzluk ve intihar riski düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Probleme olumlu yönelim ile depresyon, umutsuzluk ve intihar riski düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Depresyon, umutsuzluk ve intihar riski düzeyi ile akılcı problem çözme yaklaşımı arasında negatif yönlü, dikkatsiz-dürtüsel ve kaçınan problem çözme yaklaşımı arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur (D’Zurilla ve diğerleri, 1998).

Üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada problem çözme ve kaygı puanları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya New York Üniversitesinden 353 öğrenci katılım göstermiş olup araştırmada Sosyal Problem Çözme Ölçeği, Penn Durumluk Kaygı Ölçeği, Spielberger Sürekli Kaygı Ölçeği ve Kaygıyı Felaketeleştirme Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada probleme olumlu yaklaşım ve akılcı problem çözme puanları ile tüm kaygı ölçekleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Probleme olumsuz yönelim, kaçınan ve dikkatsiz-dürtüsel problem çözme tarzı ile tüm kaygı ölçekleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Araştırmada sosyal problem çözme stillerinin ve sürekli kaygının hem durumluk kaygının hem de felaketeştirici kaygının anlamlı yordayıcıları oldukları bulgusuna ulaşılmıştır (Belzer, D’Zurilla ve Maydeu-Olivares, 2002).

D’Zurilla, Maydeu-Olivares ve Gallardo-Pujol (2011) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmalarında sosyal problem çözme, kişilik özellikleri, pozitif ve negatif duygu düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmaya Barselona Üniversitesi’nden 650 öğrenci katılmıştır. Araştırmacılar, kişilik özelliklerini ölçmek için Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri Ölçeği ve Eysenck Kişilik Ölçeğinden, problem çözme için Sosyal Problem Çözme Ölçeğinden, duyguları ölçmek için Pozitif-Negatif Duygu Ölçeğinden yararlanmışlardır. Çalışmanın sonuçlarında pozitif duygular ile probleme olumlu yönelim ve akılcı problem çözme arasında pozitif; probleme olumsuz

yönelim ve kaçınan tarz arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Negatif duygular ile probleme olumlu yönelim arasında negatif; probleme olumsuz yönelim, dikkatsiz dürtüsel ve kaçınmacı tarz arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Araştırma bulgularında Eysenck kişilik özelliklerinden dışadönüklük ile probleme olumlu yaklaşım ve dikkatsiz dürtüsel tarz arasında pozitif, probleme olumsuz yönelim ve kaçınan tarz arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Eysenck kişilik özelliklerinden nevrotiklik ile probleme olumlu yönelim ve akılcı problem çözme arasında negatif; probleme olumsuz yönelim, kaçınan ve dikkatsiz dürtüsel tarz arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Eysenck kişilik özelliklerinden psikotizm ile akılcı problem çözme tarzı arasında negatif, dikkatsiz dürtüsel ve kaçınan tarz arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Beş faktörlü kişilik özelliklerinden dışa dönüklük ile probleme olumlu yönelim, akılcı problem çözme ve dikkatsiz dürtüsel tarz arasında pozitif; probleme olumsuz yönelim ve kaçınan tarz arasında negatif ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Beş faktörlü kişilik özelliklerinden öz denetim ve deneyimlere açık olma ile probleme olumlu yaklaşım ve akılcı problem çözme arasında pozitif; probleme olumsuz yönelim, kaçınan ve dikkatsiz dürtüsel tarz arasında negatif ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Beş faktörlü kişilik özelliklerinden uyumluluk ile probleme olumsuz yönelim, kaçınan ve dikkatsiz dürtüsel tarz arasında negatif ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Kişilik özellikleri ve pozitif-negatif problem çözme puanları sosyal problem çözme yönelimlerinin ve tarzlarının anlamlı yordayıcılarıdır.

2.4.1.2. Kişilerarası Problem Çözmeyle İlgili Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar

Çam ve Tümkaya (2006) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri bir çalışmada kişilerarası problem çözme yaklaşımlarıyla yaş, cinsiyet ve öğrenim görülen alan arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmaya Çukurova Üniversitesinden 623 öğrenci katılmıştır. Çalışmada Kişilerarası Problem Çözme Envanteri ve Kişisel Bilgiler Formu kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kızların probleme olumsuz yaklaşım ile ısrarcı-sebatkâr yaklaşım puanı erkeklerden daha yüksek, kendine güvensiz yaklaşım puanı ise erkeklerden daha düşük bulunmuştur. Yaşa göre ilişkiler incelendiğinde 23-30 yaş grubundaki öğrencilerin 18-20 yaş grubundaki öğrencilere göre yapıcı problem çözme puanları daha yüksek, sorumluluk almama puanları daha düşük bulunmuştur. Öğrenim görülen alan ile kişilerarası problem çözme yaklaşımları arasında ilişki bulunamamıştır.

Üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada fonksiyonel olmayan tutum düzeyi ve kişilerarası problem çözme düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmaya Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesinde okuyan 517 kişi katılmış olup katılımcılar Kişilerarası Problem Çözme Envanterini ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeğini doldurmuşlardır. Probleme olumsuz yaklaşım, sorumluluk almama ve kendine güvensizlik ile fonksiyonel olmayan tutum düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre fonksiyonel olmayan tutumlar ile yapıcı problem çözme ve ısrarcı-sebatkâr yaklaşımları arasında ilişki bulunamamıştır. Cinsiyete göre kişilerarası problem çözme yaklaşımlarının farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi araştırmanın bir diğer amacıdır. Probleme olumsuz yaklaşım ve sorumluluk almama puanları kadınların lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Diğer problem çözme yaklaşımları cinsiyete göre farklılaşmamaktadır (Topal, 2011).

Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri düzeyleri ve kişilerarası problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkilerin incelendiği bir araştırma yapılmıştır. Araştırmaya Ondokuz Mayıs Üniversitesinden 444 öğrenci katılmış olup katılımcılar Kişilerarası Problem Çözme Envanterini ve İletişim Becerileri Ölçeğini doldurmuşlardır. Çalışmanın sonuçlarına göre iletişim becerileri ile yapıcı problem çözme ve ısrarcı sebatkâr yaklaşım düzeyleri arasında pozitif; probleme olumsuz yaklaşım, sorumluluk almama ve kendine güvensizlik düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. İletişim becerilerini probleme olumsuz yaklaşım, sorumluluk almama ve kendine güvensizlik puanları negatif; yapıcı problem çözme ve ısrarcı-sebatkâr yaklaşım puanları pozitif yönde yordamaktadır. Cinsiyete göre sadece kendine güvensiz yaklaşım puanları farklılaşmaktadır. Bu farklılaşmaya göre erkeklerin kendine güvensizlik puanları kadınlarınkine göre daha yüksektir (Koç, Terzi ve Gül, 2015).

Sarıkaya (2019) tarafından yapılan araştırmada lise öğrencilerinin kişilerarası problem çözme yaklaşımları, öz anlayış puanları ve bilişsel esneklik puanları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışma Ankara'da çeşitli liselerde okuyan 403 öğrenciyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmacılar Kişilerarası Problem Çözme Envanteri, Öz Anlayış Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeklerini kullanmışlardır. Çalışma sonucunda bilişsel esneklik ve öz anlayış ile yapıcı problem çözme ve ısrarcı-sebatkâr puanları arasında pozitif; probleme olumsuz yaklaşım, sorumluluk almama ve kendine güvensizlik puanları arasında negatif ve anlamlı ilişkiler olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bilişsel esneklik ve öz anlayış puanları yapıcı problem çözme ve ısrarcı-sebatkâr yaklaşım puanlarını pozitif yönde yordamaktadır. Bilişsel esneklik ve öz anlayış puanları probleme olumsuz

yaklaşım, sorumluluk almama ve kendine güvensizlik puanlarını negatif yönde yordamaktadır. Araştırmanın diğer bir bulgusuna göre cinsiyete göre kişilerarası problem çözme düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Polat (2020) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada problem çözme ile depresyon, kaygı ve stres arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma İstanbul'da farklı üniversitelerde okuyan 438 öğrenciyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmada Kişilerarası Problem Çözme Envanteri ile Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre probleme olumsuz yaklaşım, sorumluluk almama ve kendine güvensiz yaklaşım ile depresyon, kaygı ve stres puanları arasında pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Yapıcı problem çözme yaklaşımı ile depresyon, stres, kaygı puanları arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Israrcı-sebatkâr yaklaşım ile depresyon puanları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Israrcı-sebatkâr yaklaşım puanı ile stres ve kaygı puanları arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Probleme olumsuz yaklaşım düzeyi, sorumluluk almama düzeyi ve ısrarcı-sebatkâr yaklaşım düzeyi depresyon düzeyinin anlamlı yordayıcılarıdır. Probleme olumsuz yaklaşım düzeyi ve sorumluluk almama düzeyi kaygının anlamlı yordayıcılarıdır. Probleme olumsuz yaklaşım düzeyi tek başına stres düzeyinin anlamlı yordayıcısıdır. Araştırmanın diğer bir bulgusu cinsiyete göre probleme olumsuz yaklaşımın kadınların lehine, kendine güvensiz yaklaşımın ise erkeklerin lehine anlamlı bir şekilde farklılaşmasıdır.

Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir başka çalışmada kişilik özellikleri, psikolojik sağlamlık, umut düzeyleri ve kişilerarası problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Araştırmaya Türkiye'nin Doğu Anadolu Bölgesindeki bir üniversiteden 401 öğrenci katılmıştır. Öğrenciler Kişilerarası Problem Çözme Envanteri, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği ve Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri Ölçeğini doldurmuşlardır. Kişilerarası problem çözme yaklaşımlarından probleme olumsuz yaklaşım, sorumluluk almama, kendine güvensizlik puanları ile kişilik özelliklerinden nevrotizim puanı arasında pozitif; uyumluluk, deneyimlere açıklık, sorumluluk, dışa dönüklük puanları arasında negatif ve anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Probleme olumsuz yaklaşım, sorumluluk almama, kendine güvensizlik puanları ile psikolojik sağlamlık ve umut puanları arasında negatif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Yapıcı problem çözme ve ısrarcı-sebatkâr yaklaşım puanları ile umut, psikolojik sağlamlık, uyumluluk, deneyimlere açıklık, sorumluluk, dışa dönüklük puanları arasında pozitif; nevrotizim puanları arasında negatif yönlü ilişkiler tespit

edilmiştir. Nevrotizim ve psikolojik sağlamlık probleme olumsuz yaklaşımın anlamlı yordayıcılarıdır. Uyumluluk, deneyimlere açıklık, sorumluluk ve umut yapıcı problem çözmenin anlamlı yordayıcılarıdır. Uyumluluk, sorumluluk ve umut kendine güvensizliğin anlamlı yordayıcılarıdır. Nevrotizim ve uyumluluk sorumluluk almamanın anlamlı yordayıcılarıdır. Uyumluluk, deneyimlere açıklık ve umut ısrarcı-sebatkâr yaklaşımın anlamlı yordayıcılarıdır (Çam ve Alkal, 2020).

Yukarıdaki çalışmalarda kişilerarası problem çözme yaklaşımı ile ilişkili olan değişkenlere yer verilmeye çalışılmıştır. Duygu düzenleme yaklaşımlarının kişilerarası problem çözme yaklaşımlarıyla ilişkilerini inceleyen araştırmaların sadece okulöncesi dönemde olduğu gözlemlenmiştir. Bu çalışmada okulöncesi öğrencilerin duygu düzenleme ve kişilerarası problem çözme becerileri arasındaki ilişkiler incelenmiş olup ilgili değişkenler arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Duygu düzenleme becerileri kişilerarası problem çözmenin anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunmuştur (Demirci ve diğerleri, 2020). Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme stratejilerinin kişilerarası problem çözme yaklaşımlarıyla arasındaki ilişkilerin incelenmesi bu araştırmanın bir amacıdır. Duygu düzenleme yaklaşımlarından yeniden değerlendirme düzeyi ile pozitif problem çözme yaklaşımları arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler beklenmektedir. Duygu düzenleme yaklaşımlarından bastırma ile negatif problem çözme yaklaşımları arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler beklenmektedir.

2.4.2. Duygu Düzenlemeyle İlgili Yapılan Çalışmalar

2.4.2.1. Duygu Düzenleme İle İlgili Yurtdışında Yapılan Çalışmalar

Gross ve John (2003) hem duygu düzenleme ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yapmışlar hem de 20-67 yaş arası bireylerin uzun süreli duygu düzenleme stratejilerini kullanmalarının iyi oluş düzeyleriyle ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmada duygu düzenleme stratejileri ile depresyon, yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada Duygu Düzenleme Anketi, Beck Depresyon Ölçeği, CES Depresyon Ölçeği, Zung Depresyon Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Yaşam Yönelimi Testi kullanılmıştır. Araştırma bulgusuna göre araştırmada kullanılan bütün depresyon ölçekleri puanları ile yeniden değerlendirme puanları arasında negatif yönlü, bastırma puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre duygu düzenleme yaklaşımlarından yeniden değerlendirme ile

yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve iyi oluşun alt boyutları olan kendini kabul, yaşam amacı, kişisel gelişim, özerklik, başkalarıyla olumlu ilişki düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Duygu düzenleme yaklaşımlarından bastırma ile yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve iyi oluşun alt boyutları olan kendini kabul, yaşam amacı, kişisel gelişim, özerklik, başkalarıyla olumlu ilişki düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Gross ve John'un (2003), ölçek geliştirirken yaptıkları araştırmanın bir diğer amacı 20-67 yaş arası bireylerin duygu düzenleme stratejilerinden uzun süreli yeniden değerlendirmeyi ve bastırmayı kullanmanın kişilerarası işlevsellikteki etkilerinin incelenmesidir. Çalışmada Bağlanmadan Kaçınma Ölçeği, Duygu Düzenleme Anketi Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Sosyal Destek Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre yeniden değerlendirme ile pozitif ve negatif olarak duygularını başkalarıyla paylaşma düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca yeniden değerlendirme ile başkaları tarafından beğenilme ve yakın ilişkiye sahip olma düzeyleri arasında da pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Bastırma ile duyguları ifade etme, yakın ilişkiye sahip olma ve sosyal destek düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Bastırma ile bağlanmadan kaçınma düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre bastırma ile başkaları tarafından beğenilme düzeyleri arasında; yeniden değerlendirme ile sosyal destek ve bağlanmadan kaçınma düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Gross ve John (2003) 20-67 yaş arası bireylerin duyguları deneyimleme ve ifade etme ile duygu düzenleme stratejilerini kullanma düzeyleri arasındaki ilişkileri de araştırmışlardır. Araştırmada Pozitif- Negatif Duygular Ölçeği, Ayrık Duygular Ölçeği, Duyguları İfade Ölçeği, Duygu Düzenleme Anketi kullanılmıştır. Bulgulara göre yeniden değerlendirme ile pozitif duyguları deneyimleme ve ifade etme düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki; bastırma ile pozitif duyguları deneyimleme ve ifade etme düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Olumsuz duyguları deneyimleme ve ifade etme ile yeniden değerlendirme düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki; negatif duyguları deneyimleme ve bastırma düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Negatif duyguları ifade etme ve bastırma düzeyleri arasında ilişki bulunamamıştır.

Butler ve Gross (2004) duygu düzenleme boyutlarından bastırmanın sosyal işlevsellikte kişilerarası iletişim üzerindeki etkilerinin araştırıldığı deneysel bir çalışma yapmışlardır. Çalışmada birbirini tanımayan iki kadın eşleştirilir ve üzücü bir film

izletilir. Filmi izledikten sonra filmin tartışmasının yapılması istenir. Araştırmacılar iki grup kurarlar. Bir grup doğal iletişim kurarken (deney grubu) bir grupta (kontrol grubu) kadınlardan birinin diğerinin haberi olmadan duygularını bastırması yani filmle ilgili duygularını ifade etmesini engellemesi istenir. Bastırmanın kullanıldığı grupta katılımcılar birbirlerine daha az yakın hissetmiş ve arkadaşlık kurmak için daha az istekli olduklarını belirtmişlerdir. Buradan hareketle bastırma kişilerarası iletişimi azaltabilmekteyken yeniden değerlendirme kişilerarası iletişimi artırabilmektedir.

Purnamaningsih (2017) gerçekleştirdiği çalışmada kişilik özellikleri ve duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma 339 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilmiş olup öğrenciler Duygu Düzenleme Anketi ve Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri Ölçeğini cevaplandırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre yeniden değerlendirme ile kişilik özelliklerinin alt boyutları olan açıklık, uyumluluk, sorumluluk, dışadönüklük arasında pozitif; nevrozizm arasında negatif ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bastırma ile kişilik özelliklerinin alt boyutları olan sorumluluk ve dışadönüklük arasında negatif ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Lapinski (2019) araştırmasında öz-şefkat, duygu düzenleme ve kişilerarası işlevsellik düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmaya 125 üniversite öğrencisi katılmış olup öğrenciler Duygu Düzenleme Anketini, Öz-Şefkat Ölçeğini ve Kişilik Problemleri Şiddet Ölçeğini cevaplandırmışlardır. Bulgulara göre yeniden değerlendirme ile uyumsuz kişilerarası işlevsellik arasında negatif, öz-şefkat arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bastırma ile uyumsuz kişilerarası işlevsellik arasında pozitif, öz-şefkat arasında negatif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada affetmede öz düzenlemenin rolünü ortaya koymak için tükenmişliğin öz düzenlenmesi, affedicilik ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Araştırmaya 317 Çinli üniversite öğrencisi katılmıştır. Öğrenciler tarafından Öz Düzenleyici Tükenmişlik Ölçeği, Affedicilik Ölçeği ve Duygu Düzenleme Anketi cevaplandırılmıştır. Öz düzenleyici tükenmişlik bireyin sürekli olarak tükenmişliğini yinelemesi olarak ele alınmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre affedicilik ile öz düzenleyici tükenmişlik arasında negatif, bilişsel yeniden değerlendirme arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Affedicilik ile bastırma arasında anlamlı ilişkiler bulunmamıştır. Araştırmada yapısal model sınanmış olup modele göre öz düzenleyici tükenmişlik ile affedicilik arasında yeniden değerlendirmenin kısmi aracı rolü bulunmuştur. Bu role göre bireyin tükenmişliği arttıkça yeniden değerlendirme

azalmakta yeniden değerlendirme azaldıkça affedicilik de azalmaktadır (Ho, Tongoren ve You, 2020).

2.4.2.2. Duygu Düzenleme İle İlgili Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar

Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme, öz kontrol, ruminasyon ve sınav kaygısı düzeyleri arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışma yapılmıştır. Çalışmanın örneklemini Ankara'daki bir üniversitede hazırlık okuyan 188 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veriler Duygu Düzenleme Anketi, Sınav Kaygısı Envanteri, Öz-Kontrol Ölçeği ve Ruminatif Tepki Ölçeğiyle toplanmıştır. Çalışma sonuçlarına göre cinsiyet, öz kontrol düzeyi, ruminasyon düzeyi ile duygu düzenleme stratejilerinden yeniden değerlendirme ve baskılama düzeyi sınav kaygısı düzeyini anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Yeniden değerlendirme ile sınav kaygısı ve ruminasyon alt boyutu olan bilişsel geniş getirme ve yansıtma düzeyleri arasında negatif yönlü, öz kontrol düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Baskılama düzeyi ile sınav kaygısı ve ruminasyon alt boyu olan bilişsel geniş getirme arasında pozitif yönlü; öz kontrol düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur (Dora, 2012).

Lise öğrencileriyle yapılan bir araştırmada duygu düzenleme yaklaşımları ve öznel mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışma Batı Karadeniz'deki iki ilden 647 lise öğrenciyle gerçekleştirilmiştir. Öğrenciler Duygu Düzenleme Anketi ve Öznel Mutluluk Ölçeğini cevaplandırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre duygu düzenleme stratejilerinden bastırma ile öznel mutluluk düzeyleri arasında negatif yönlü, bilişsel yeniden değerlendirme ile öznel mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bastırma ve bilişsel yeniden değerlendirme düzeyleri öznel mutluluk düzeyini anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Araştırmada ilgili değişkenler arasındaki ilişkileri saptamak için yapısal eşitlik modeli uygulanmıştır. Araştırma sonucuna göre bastırma ile öznel mutluluk ilişkisinde yeniden değerlendirmenin kısmi aracı rolüne de rastlamıştır. Buradan hareketle bastırma öznel mutluluğu hem doğrudan hem yeniden değerlendirme aracılığıyla yordamaktadır (Başören, 2016).

Uygur (2017) lise öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyi, başa çıkma stilleri, empati düzeyi ve duygu düzenleme düzeylerinin incelediği bir çalışma yapmıştır. Çalışmaya İzmir'de okuyan 450 lise öğrencisi katılmıştır. Öğrenciler Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Temel Empati Ölçeği, Duygu Düzenleme Anketi ve Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeğini cevaplandırmışlardır. Araştırmanın sonuçlarına göre başa çıkma stillerinden

aktif başa çıkma, duygu düzenleme yaklaşımlarından bilişsel yeniden değerlendirme, empati boyutlarından bilişsel empati ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Başa çıkma stillerinden olumsuz ve kaçınan başa çıkma, duygu düzenleme yaklaşımlarından bastırma ve empati boyutlarından duyuşsal empati ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre bilinçli farkındalık başa çıkma stilleri, empati boyutlarından bilinçli empati ve duygu düzenleme yaklaşımları tarafından anlamlı düzeyde yordanmaktadır. Araştırma bulgusuna göre duygu düzenleme stratejileri bilinçli farkındalığın güçlü yordayıcısıdır. Özetle, bastırma düzeyi ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında negatif yönlü, bilişsel yeniden değerlendirme düzeyi ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında pozitif yönlü ilişkiler bulunduğu için bilişsel yeniden değerlendirme düzeyi arttıkça bilinçli farkındalık düzeyi artmakta, duygusal bastırma düzeyi arttıkça bilinçli farkındalık düzeyi azalmaktadır.

Demirtaş (2018), duygu düzenleme stratejileri ile benlik saygısı ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma Alanya'daki üniversitede eğitim alan 262 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmacı Duygu Düzenleme Anketi, İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeğini kullanmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, yeniden değerlendirme ile benlik saygısının alt boyutları olan kendini sevme ve öz-yeterlik ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. Bastırma ile benlik saygısının alt boyutları ve mutluluk arasında ilişki bulunamamıştır. Cinsiyet ile bastırma arasında anlamlı ilişki vardır. Cinsiyete göre bastırma puanlarına bakıldığında erkek katılımcıların lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Mutluluk ile duygu düzenleme stratejilerinden yeniden değerlendirme ve benlik saygısının alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olup bu değişkenler mutluluk düzeyini güçlü bir şekilde (toplam varyansın %51'ini) açıklamaktadır.

Yukarıda Gross ve John (2003) tarafından geliştirilen Duygu Düzenleme Anketi ile yapılan araştırmalara yer verilmiştir. İlgili araştırmalarda duygu düzenleme ile kişilerarası problem çözme ve affetme ilişkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu araştırma kapsamında Gross'un kuramsal temeline dayanan Duygu Düzenleme Anketi ile affetme ve kişilerarası problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkiler incelenecektir.

2.4.3. Affetme İle İlgili Yapılan Çalışmalar

2.4.3.1. Affetme İle İlgili Yurtdışında Yapılan Çalışmalar

Thompson vd. (2005) affetme ölçeğini geliştirirken üniversite öğrencilerinin affetme ve iyi oluş düzeylerini etkileyen bilişsel esneklik, pozitif negatif duygular, ruminasyon, intikam, düşmanca otomatik düşünceler ve dikkati başka yöne çekme düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmaya 504 üniversite öğrencisi katılmış olup öğrenciler Heartland Affetme Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Pozitif Negatif Duygular Ölçeği ve Ruminatif Tepki Ölçeğini cevaplandırmışlardır. Kendini affetme, başkasını affetme, durumu affetme ve toplam affetme düzeyi ile bilişsel esneklik, pozitif duygular ve dikkati başka yöne çekme düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Kendini affetme, başkasını affetme, durumu affetme ve toplam affetme düzeyi ile ruminasyon, negatif duygular, intikam ve düşmanca otomatik düşünceler düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Thompson vd. (2005) affetme ölçeğini geliştirirken araştırmalarındaki bir diğer amaç ise üniversite öğrencilerinin affetme düzeyleri ile depresyon, sürekli öfke, sürekli kaygı, durumluk kaygı ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Araştırmaya 276 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada Heartland Affetme Ölçeği, Sürekli Öfke Ölçeği, Sürekli ve Durumluk Kaygı Ölçeği, CES Depresyon Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre kendini, başkasını ve durumu affetme ile depresyon, sürekli öfke, sürekli kaygı ve durumluk kaygı düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler; yaşam doyumu düzeyi arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada affetme ve yalnızlık arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmaya İngiltere’de okuyan 176 üniversite öğrencisi katılmış olup öğrenciler Heartland Affetme ve UCLA Yalnızlık Ölçeğini cevaplandırmışlardır. Çalışmada yalnızlık ile kendini ve durumu affetme puanları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Yalnızlık ile başkasını affetme puanları arasında anlamlı ilişkiler bulunmamıştır (Day ve Maltby, 2005).

Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada affetme ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmaya Hindistan’da üniversite öğrenimi gören 500 kişi katılmıştır. Veri toplamak için Heartland Affetme Ölçeği ve Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri Ölçeği kullanılmıştır. Bulgulara göre affetme ile kişilik özelliklerinin alt

boyutları olan açıklık, uyumluluk, sorumluluk, dışadönüklük arasında pozitif; nevrotizim arasında negatif ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (Abid, Naz, Shafiq ve Riaz,2015).

Tenklova ve Slezackova (2016) çalışmalarında affetme, depresyon, kaygı, başkalarıyla olumlu ilişkiler ve pozitif ruh sağlığı (iyi oluş) arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmaya Çek Cumhuriyetinden yaşları 16 ile 69 arasında değişen 331 kişi katılmıştır. Araştırmada Heartland Affetme Ölçeği, Spielberger Depresyon ve Kaygı Ölçekleri, Ruh Sağlığı Sürekliliği Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Başkalarıyla Olumlu İlişkiler Alt Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın bulgusuna göre affetme ile başkalarıyla olumlu ilişkiler ve pozitif ruh sağlığı (iyi oluş) arasında pozitif, depresyon ve kaygı arasında negatif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Hasan ve Tiwari (2019) tarafından yapılan çalışmada üniversitede öğrenim gören öğrencilerin affetme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmaya Hindistan’da okuyan 150 üniversite öğrencisi katılmış olup öğrenciler Heartland Affetme Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeğini cevaplandırmışlardır. Çalışmanın bulgularına göre affetme ile psikolojik iyi oluşun alt boyutları olan özerklik, başkalarıyla olumlu ilişkiler, çevresel kontrol, kişisel gelişim ve yaşamın amaçları arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca affetme ile psikolojik iyi oluş toplam puanı arasında da pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

2.4.3.2. Affetme İle İlgili Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar

Türkiye’de affetme ile ilgili yapılan araştırmalar son on yılda hız kazanmış olup aşağıda bazı çalışmalara yer verilecektir.

Bugay (2010) üniversitede öğrenim gören öğrencilerle gerçekleştirdiği çalışmasında kendini affetme ile mükemmeliyetçilik, ruminasyon, suçluluk, utanç, telafi edici davranışlar ve kontrol odağı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmaya ODTÜ’de öğrenim göre 833 öğrenci katılmıştır. Çalışmada Heartland Affetme Ölçeği, Utanç ve Suçluluk Eğilimi Ölçeği, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve İçsel-Dışsal Kontrol Odağı Ölçeği kullanılmıştır. Kendini affetme düzeyi ile mükemmeliyetçilik, suçluluk, utanç ve ruminasyon düzeyleri arasında negatif yönlü; kontrol odağı ve telafi edici davranışlar düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulmuştur. Araştırmanın bir diğer sonucunda kendini affetme, başkasını affetme, durumu affetme ve toplam affetme düzeyi ile yaşam doyumu düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Araştırmada yapısal eşitlik modeli kullanılarak kendini

affetmeyi etkileyen değişkenler arasındaki ilişkiler çalışılmıştır. Araştırma modelindeki bulgulara göre utanç, mükemmeliyetçilik, ruminasyon ve suçluluk kendini affetmeyi doğrudan negatif yönde yordamakta olup telafi edici davranışlar da kendini affetmeyi doğrudan pozitif yönde yordamaktadır. Ruminasyon kendini affetmeyi utanç ve suçluluk aracılığıyla yordamaktadır. Kontrol odağı da benzer şekilde kendini affetmeyi utanç ve suçluluk aracılığıyla yordamaktadır. Utanç değişkeni de kendini affetmeyi telafi edici davranışlar aracılığıyla yordamaktadır.

Üniversite öğrencilerinin affetme, duygusal zekâ ve mükemmeliyetçilik düzeyi arasındaki ilişkileri incelemek için bir araştırma yapılmıştır. Araştırma Atatürk Üniversitesinde okuyan 622 öğrenci ile gerçekleştirilmiş olup öğrenciler Heartland Affetme Ölçeği, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve Duygusal Zekâ Ölçeğini cevaplandırmışlardır. Araştırmada affetme düzeyi ile mükemmeliyetçilik düzeyi arasında negatif; duygusal zekâ düzeyi arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca araştırmada yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Mükemmeliyetçilik ile affetme ilişkisinde duygusal zekânın kısmi aracı rolünün olduğu bulunmuştur. Araştırmanın bu bulgusuna göre mükemmeliyetçilik arttıkça duygusal zekâ azalmakta duygusal zekâ azaldıkça da affetme azalmaktadır (Kaya, 2015).

Küçüker (2016) çalışmasında üniversite öğrencilerinin affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri ele almıştır. Araştırma Pamukkale Üniversitesinde öğrenim gören 895 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Öğrenciler Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği, Affetmeme Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri ve Yaşam Doyumu Ölçeğini cevaplandırmışlardır. Araştırmanın bulgularına göre affetme ile affetmeme ve uyumsuz duygu düzenleme puanları arasında negatif ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Affetme ile bilişsel esneklik, yaşam doyumu ve uyumlu duygu düzenleme puanları arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırmacı çalışmasında iki farklı yapısal eşitlik modelini test etmiştir. Kurguladığı yapısal modelin ilkinde uyumsuz duygu düzenleme affetme ve bilişsel esnekliği doğrudan yordamaktadır. Uyumlu duygu düzenleme affetme, bilişsel esneklik ve yaşam doyumunu doğrudan yordamaktadır. Affetme ve bilişsel esneklik yaşam doyumunu doğrudan yordamaktadır. Hem uyumlu hem uyumsuz duygu düzenleme ile yaşam doyumu arasında affetme ve bilişsel esnekliğin dolaylı etkisinin olduğunu tespit edilmiştir. Kurguladığı ikinci yapısal modelde hem uyumlu hem de uyumsuz duygu düzenleme puanları affetmeme, bilişsel esneklik ve yaşam doyumu puanlarını doğrudan yordamaktadırlar. Affetmeme yaşam doyumunu doğrudan yordamaktadır. Bilişsel

esneklik ise affetmemeyi doğrudan yordamaktadır. Uyumsuz duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasında affetmeme ve bilişsel esnekliğin dolaylı etkisinin olduğunu tespit etmiştir. Araştırmanın diğer bir bulgusunda cinsiyete göre kadınların affetme düzeyleri erkeklerinkinden daha yüksek bulunmuştur.

Affetme ile ilgili üniversite öğrencileriyle yapılan diğer bir çalışmada öğrencilerin affetme, stres ve duygusal öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma üniversitede öğrenim gören 345 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Öğrenciler Algılanan Stres Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği ve Duygusal Öz Yeterlik Ölçeğini cevaplandırmışlardır. Araştırma sonucuna göre stres ile kendini affetme, başkasını affetme, durumu affetme düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Duygusal öz yeterlilik boyutları olan duyguları algılama, duyguları anlama, duyguları düzenleme, duyguları düşünceyi destekleyici olarak kullanma ve affetmenin bütün alt boyut puanları algılanan stres düzeyini anlamlı düzeyde yordamaktadır (Asıcı ve Uygur, 2017).

Üniversitede öğrenim gören öğrencilerle gerçekleştirilen bir diğer araştırmada üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişki tarzları, affetme düzeyleri ve çatışma çözme eğilimleri arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Çalışmaya Gaziantep Üniversitesinde okuyan 409 öğrenci katılmıştır. Öğrenciler Çatışma Çözme Eğilimi Ölçeği, Heartland Affetme Eğilimi Ölçeği ve Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeklerini cevaplandırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre besleyici ilişki yönelimi ile tüm affetme boyutları ve çatışma çözme eğilimi arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğu bulunmuştur. Ayrıca tüm affetme türleri ile çatışma çözme eğiliminin de pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Besleyici ilişki yaklaşımı ile çatışma çözme düzeyi arasında kendini ve başkalarını affetmenin kısmi aracı rolüne rastlanmıştır. Zehirleyici ilişki yaklaşımı ile tüm affetme türleri ve çatışma çözme düzeyi arasında negatif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca zehirleyici ilişki yaklaşımı ile çatışma çözme düzeyi arasında kendini affetmenin kısmi aracı rolü saptanmıştır. Araştırmada kişilerarası ilişkilerde affetmenin önemli olduğu vurgulanmış ve affetmenin sosyal ilişkilerin sağlıklı bir şekilde yürütülmesini kolaylaştırdığı belirtilmiştir (Kaygas, 2017).

Asıcı (2018) üniversitede öğrenim gören öğrencilerle gerçekleştirdiği çalışmasında öğrencilerin affetme ve duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Araştırmaya Dokuz Eylül Üniversitesinde okuyan 308 öğrenci katılmıştır. Öğrenciler Heartland Affetme Ölçeğini ve Duygusal Zekâ Ölçeği Kısa Formunu cevaplandırmışlardır. Araştırmanın sonuçlarına göre affetme ile duygusal zekânın alt

boyutları olan iyi oluş, duygusallık, öz kontrol ve sosyallik düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Duygusal zekânın alt boyutları birlikte affetme düzeyini güçlü bir şekilde açıklamaktadır.

Üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir araştırmada yaşam doyumu ile kişilerarası problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkide affetme düzeyinin aracı rolü incelenmiştir. Çalışmaya üniversitede okuyan 393 öğrenci katılmıştır. Öğrenciler tarafından Yaşam Doyumu Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği ve Kişilerarası Problem Çözme Envanteri cevaplandırılmıştır. Araştırma sonuçları, yaşam doyumunun ve affetme türlerinin (kendini, başkasını ve durumu affetme) kişilerarası pozitif problem çözme yaklaşımları ile anlamlı olarak pozitif ilişkili olduğunu, yaşam doyumunun ve affetme türlerinin negatif kişilerarası problem çözme yaklaşımlarıyla anlamlı olarak negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. Araştırmada yapısal eşitlik modeli sonuçlarına göre yaşam doyumu affetmeyi ve pozitif problem çözme yaklaşımlarını pozitif; negatif problem çözme yaklaşımlarını negatif ve doğrudan yordamaktadır. Affetme pozitif problem çözme yaklaşımlarını pozitif, negatif problem çözme yaklaşımlarını negatif ve doğrudan yordamaktadır. Araştırma sonuçlarına göre yaşam doyumu affetme aracılığıyla pozitif ve negatif problem çözme yaklaşımlarını dolaylı olarak etkilemektedir. Bu bulgulara göre yaşam doyumu ile pozitif ve negatif kişilerarası problem çözme yaklaşımları arasında affetme kısmi aracı etkiye sahiptir (Çam ve Alkal, 2019).

Gül (2019) üniversitede öğrenim gören öğrencilerle gerçekleştirdiği araştırmasında üniversite öğrencilerinin kaygı ve affetme düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya Dokuz Eylül Üniversitesinden 472 öğrenci katılmış olup öğrenciler Sürekli Kaygı ve Heartland Affetme Ölçeğini cevaplandırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre affetme ve kaygı düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırmada üniversite öğrencilerinin kaygı puanları affetme puanlarını negatif bir şekilde yordamaktadır. Cinsiyete göre affetme düzeyine bakıldığında ise anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Üniversitede öğrenim gören öğrencilerle gerçekleştirilen bir başka çalışmada özşefkat, affetme, duygu düzenleme güçlüğü ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmaya Mersin Üniversitesinde okuyan 662 öğrenci katılmıştır. Öğrenciler tarafından Heartland Affetme Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu cevaplandırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin özşefkat, bilişsel esneklik ve affetme düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Duygu düzenleme güçlüğü

ile affetme puanları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırmada yapısal eşitlik modeli kullanılarak özşefkat ile affetme arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve duygu düzenleme güçlüğünün kısmi aracı rolüne rastlanmıştır. Affetme puanları cinsiyete göre ele alındığında kadınların lehine anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Gür, 2021).

Araştırmanın bu bölümünde Heartland Affetme Ölçeği kullanılarak yapılan çalışmalara yer verilmiştir. Affetme bireyin ihlale, ihlal edene ve ihlalin sonuçlarına ilişkin olumsuz duygularını, düşüncelerini, davranışlarını dönüştürdüğü bir süreç olarak alınmaktadır (Thompson vd., 2005). Affetme kişilerarası ilişkiler kapsamında ele alındığında ilişkilerin onarılması ve sürdürülmesi için bir seçenek sunar (Rusbult ve diğerleri, 2005). Buradan hareketle affetmenin hem duygu düzenleme hem de kişilerarası problem çözmeyle ilişkili olması beklenmektedir. Bu nedenle araştırma kapsamında duygu düzenleme, affetme ve kişilerarası problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkilerin birlikte ele alınması amaçlanmaktadır.

BÖLÜM III

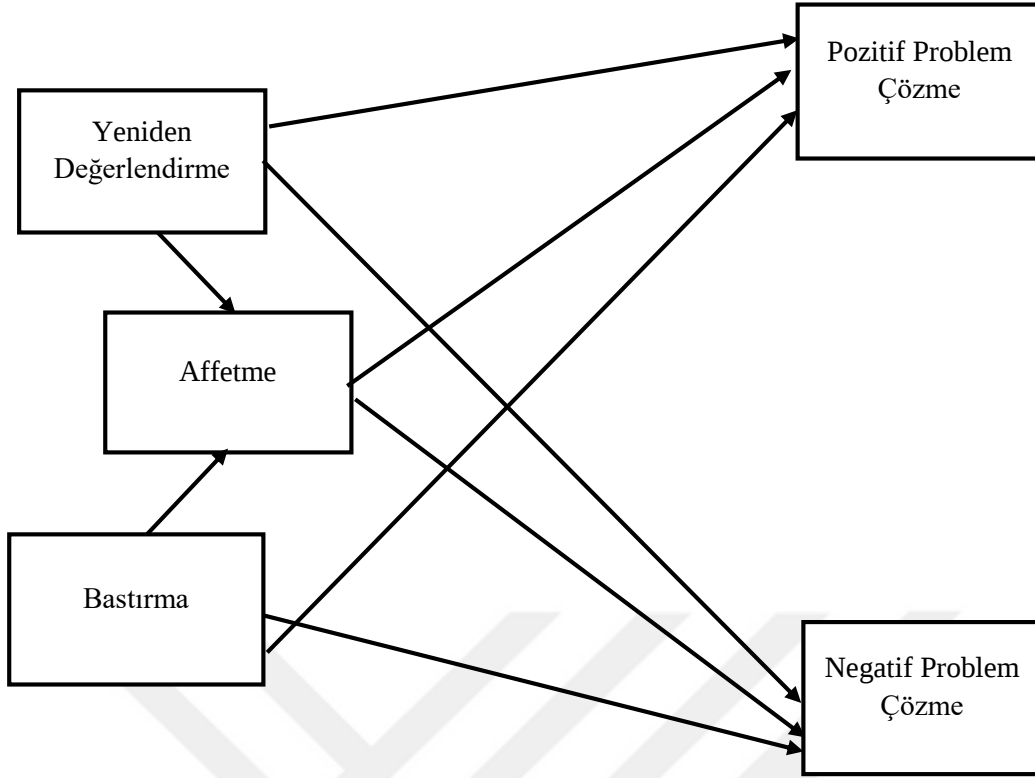
YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme, affetme ve kişilerarası problem çözme yaklaşımları arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkileri incelemek amacıyla gerçekleştirilmiş ilişkisel tarama modelinde, betimleyici bir çalışmadır. Araştırmada duygu düzenleme stratejileri, affetme ve kişilerarası problem çözme yaklaşımları konusundaki kuramsal açıklamalar ve halihazırdaki görgül bulgular çerçevesinde kurgulanan yapısal bir model sınanmıştır. Yapısal eşitlik modeli, örtük ve gözlenen değişkenlerin olduğu modelleri sınamak için kullanılan regresyon ve faktör analizini içerisinde barındıran istatistiksel bir yöntemdir. Ayrıca bu modelde değişkenler arasındaki ilişkileri belirlerken doğrudan ve dolaylı etkiler birlikte sınanabilmektedir (Gürbüz, 2019).

Araştırmada duygu düzenleme bağımsız değişken, kişilerarası problem çözme bağımlı değişken ve affetme ise aracı etkisi sınanan değişkendir. Çalışmada duygu düzenleme, yeniden değerlendirme ve bastırma olmak üzere iki boyutlu ele alınmıştır. Kişilerarası problem çözme yaklaşımları ise yapıcı problem çözme ve ısrarcı-sebatkâr yaklaşım alt boyutlarının puan ortalamaları alınarak pozitif problem çözme boyutu; probleme olumsuz yaklaşım, kendine güvensizlik ve sorumluluk almama alt boyutlarının puan ortalamaları alınarak negatif problem çözme boyutu oluşturularak iki boyutta ele alınmıştır. Araştırmada sınanan model Şekil 5’ te sunulmuştur.



Şekil 5. Araştırmada test edilen yapısal model

Şekil 5 incelendiğinde kurgulanan yapısal modelde yeniden değerlendirme, bastırma, affetme, pozitif ve negatif problem çözme yaklaşımları arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkiler ele alınmıştır.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2020- 2021 yılları arasında Türkiye’de ve KKTC’ de öğrenim gören ve araştırmaya Whatsapp ile Instagram üzerinden gönüllü ve çevrimiçi katılan 498 lisans ve önlisans üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme yöntemi, araştırmadan yalnızca Whatsapp ve Instagram aracılığıyla haberdar olan gönüllü üniversite öğrencileri oluşturduğu için uygun (kazara/kolay ulaşılabilir) örnekleme yöntemidir. Uygun örnekleme zaman, para ve işgücü açısından var olan sınırlılıklar nedeniyle örneklemin kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir birimlerden seçilmesidir (Büyüköztürk, Kılıç, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012).

Öğrenciler araştırmaya Türkiye’nin ve KKTC’nin 92 farklı üniversitesinden ve bu üniversitelere bağlı 25 farklı fakülteden katılmışlardır. Araştırmaya katılan öğrencilerin üniversiteleri Ek-6’ da, fakülteleri ise Ek-7’ de sunulmuştur. Katılımcıların cinsiyet, yaş

ve üniversitede kaçınıcı yıllarını geçirdiklerine ait dağılım ve yüzdelik değeri Tablo 1 de sunulmuştur.

Tablo 1

Çalışma Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Cinsiyet, Yaş ve Üniversite Öğrencisi Oldukları Süreye Göre Dağılımı

Değişken		N	%
Cinsiyet	Kadın	368	73,9
	Erkek	130	26,1
Yaş	18	23	4,6
	19	55	11,0
	20	106	21,3
	21	135	27,1
	22	102	20,5
	23	38	7,6
	24 ve üzeri	39	6,9
Üniversitede Kaçınıcı Yılı	1	87	17,5
	2	161	32,3
	3	119	23,9
	4	109	21,9
	5	18	3,6
	6	2	,4
	7	2	,4
Toplam		498	100,0

Tablo 1 incelendiğinde örneklemin 368' inin (%73,9) kadın ve 130'unun (%26,1) erkek olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan öğrenciler üniversitede 1 ile 7 yıldır öğrenim görmektedirler. Öğrencilerin 23' ü (%4,6) 18 yaşında, 55'i (%11,0) 19 yaşında, 106' sı (%21,3) 20 yaşında, 135' i (%27,1) 21 yaşında, 102' si (%20,5) 22 yaşında ve 38' i (%7,6) 23 yaşında, 39' u (%6,9) 24 yaş ve üzerinde olduğunu belirtmişlerdir. Kaç yıldır

üniversite öğrencisi oldukları sorusunu 87 kişi birinci yılı, 161 kişi ikinci yılı, 119 kişi üçüncü yılı, 109 kişi dördüncü yılı, 18 kişi beşinci yılı, 2 kişi altıncı yılı ve 2 kişi yedinci yılı olduğu şeklinde cevaplamıştır.

Araştırmada ele alınan değişkenlerin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için bağımsız gruplar için t-testi yapılmıştır ve sonuçlar Tablo 2’ de sunulmuştur.

Tablo 2

Duygu Düzenleme Stratejileri, Affetme Eğilimleri ve Kişilerarası Problem Çözme Yaklaşımlarının Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	p
DD-YD	Kadın	368	31,010	6,538	-.820	.413
	Erkek	130	31,061	6,708		
DD-B	Kadın	368	15,703	5,084	-2.277	.023*
	Erkek	130	16,900	5,329		
HAÖ	Kadın	368	80,271	16,511	-1.921	.055
	Erkek	130	83,507	16,506		
YPÇ	Kadın	368	62,953	9,861	-2.553	.018*
	Erkek	130	65,623	11,279		
ISY	Kadın	368	23,660	4,033	-.781	.435
	Erkek	130	23,992	4,521		
POY	Kadın	368	51,100	14,291	5.217	.000*
	Erkek	130	43,330	15,433		
KG	Kadın	368	16,442	5,676	.031	.975
	Erkek	130	16,461	6,554		
SA	Kadın	368	13,932	4,758	-.719	.472
	Erkek	130	14,276	4,525		
PPÇ	Kadın	368	86,614	12,665	- 2.229	.026*
	Erkek	130	89,615	14,612		
NPC	Kadın	368	81,475	21,014	3.100	.002*
	Erkek	130	74,069	24,205		

Tablo 2 incelendiğinde duygu düzenleme stratejilerinden bastırmanın cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Bu farklılaşmaya göre erkeklerin bastırma puanları kadınlarınkinden yüksek bulunmuştur. Kişilerarası problem çözme yaklaşımları ise hem alt ölçekler hem de alt ölçeklerden oluşturulan pozitif ve negatif problem çözme boyutları birlikte ele alınarak cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadıkları incelenmiştir. Cinsiyete göre yapıcı problem çözme ve probleme olumsuz yaklaşım puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermişlerdir. Bu farklılığa göre erkeklerin yapıcı problem çözme düzeyi kadınlarınkinden daha yüksek, kadınların ise probleme olumsuz yaklaşım puanları erkeklerden yüksek bulunmuştur. Kişilerarası problem çözme yaklaşımları pozitif ve negatif kişilerarası problem çözme boyutları olarak ele alındığında ise cinsiyete göre farklılaşmanın her iki boyutta da anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu farklılaşmaya göre erkeklerin pozitif problem çözme puanları kadınlarınkinden, kadınların ise negatif problem çözme puanları erkeklerinkinden yüksek bulunmuştur. Affetme puanları incelendiğinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Verileri toplamak için Kişisel Bilgi Formu, Kişilerarası Problem Çözme Envanteri, Duygu Düzenleme Anketi ve Heartland Affetme Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanmış olan kişisel bilgiler formunda katılımcıların öğrenim gördükleri üniversitesine, fakültesine, yaşına, cinsiyetine ve öğrenim gördükleri kaçınıcı yıl olduğuna ait sorular yer almaktadır.

3.3.2. Kişilerarası Problem Çözme Envanteri (KPÇE)

Ölçek 18-30 yaş arasındaki üniversite öğrencilerinin kişilerarası problem çözme yaklaşımlarını ölçmek amacıyla Çam ve Tümkaya (2007) tarafından geliştirilmiştir. Kişilerarası Problem Çözme Envanteri (Interpersonal Problem Solving Inventory) geliştirilirken yapılan faktör analizi çalışmasında kişilerarası problem çözmeyle ilgili varyansın toplam % 38.38'ini açıklayan beş faktör elde edilmiştir. Bu faktörler probleme olumsuz yaklaşma (POY), yapıcı problem çözme (YPC), kendine güvensizlik (KG), sorumluluk almama (SA) ve ısrarcı-sebatkâr yaklaşım (I-SY) şeklindedir. Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmasında, KPÇE'nin alt ölçek puanlarının, Problem Çözme Envanterinin alt

ölçek puanları ve Sürekli Kaygı Ölçeği puanlarıyla anlamlı ilişkiler bulunmuştur. KPÇE toplam 50 maddeden oluşmakta olup probleme olumsuz yaklaşım 16 madde (5, 6, 8, 9, 12, 17, 18, 23, 30, 33, 40, 41, 43, 45, 47, 48), yapıcı problem çözme 16 madde (2, 10, 13, 14, 15, 16, 19, 25, 29, 32, 34, 35, 36, 37, 49, 50), kendine güvensizlik 7 madde (20, 22, 24, 26, 27, 28, 44), sorumluluk almama 5 madde (11, 21, 38, 39, 42) ve ısrarcı-sebatkâr yaklaşım 6 madde (1, 3, 4, 7, 31, 46) içermektedir. Ölçekte beşli bir derecelendirme kullanılmakta olup probleme olumsuz yaklaşım alt ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 80 en düşük puan 16, yapıcı problem çözme yaklaşım alt ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 80 en düşük puan 16, kendine güvensizlik alt ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 35 en düşük puan 7, sorumluluk almama alt ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 25 en düşük puan 5 ve ısrarcı sebatkâr yaklaşım alt ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 30 en düşük puan 6' dır.

Bu çalışma kapsamında Kişilerarası Problem Çözme Envanteri yapıcı problem çözme, ısrarcı-sebatkâr yaklaşım alt ölçeklerinin puan ortalamaları alınarak pozitif; probleme olumsuz yaklaşım, sorumluluk almama ve kendine güvensizlik alt boyut puan ortalamaları alınarak negatif problem çözme boyutu olarak da ele alınmıştır. Pozitif problem çözme boyutu 22 madde olup boyuttan alınabilecek en yüksek puan 110 en düşük puan 22; negatif problem çözme boyutu 28 madde olup boyuttan alınabilecek en yüksek puan 140 en düşük puan 28'dir.

Ölçeğin güvenilirliği için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ve test tekrar test kararlılık katsayısı hesaplanmıştır. Test tekrar test kararlılık katsayısı probleme olumsuz yönelim için .89, yapıcı problem çözme için .82, kendine güvensizlik için .69, sorumluluk almama için .76 ve ısrarcı-sebatkar yaklaşım için .70 bulunmuştur. Cronbach alfa güvenirlik katsayısı probleme olumsuz yönelim için .91, yapıcı problem çözme için .88, kendine güvensizlik için .67, sorumluluk almama için .74 ve ısrarcı sebatkar yaklaşım için .70 bulunmuştur (Çam ve Tümkaya, 2007).

Bu çalışma kapsamında alt ölçeklere ilişkin Cronbach alfa güvenirlik katsayıları probleme olumsuz yönelim için .92, yapıcı problem çözme için .90, kendine güvensizlik için .82, sorumluluk almama için .75 ve ısrarcı sebatkar yaklaşım için .72 olarak hesaplanmıştır. Pozitif problem çözme alt boyutu için Cronbach alfa .90, negatif problem çözme alt boyu için Cronbach alfa .93 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Duygu Düzenleme Anketi (DDA)

Gross ve John (2003) tarafından geliştirilen Duygu Düzenleme Anketi (Emotion Regulation Questionnaire), bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Bilişsel yeniden değerlendirme altı maddeden ve bastırma dört maddeden oluşmakta olup toplamda ölçek on maddeye sahiptir. Yedili Likert tipi bir derecelendirmenin kullanıldığı ölçeğin güvenirliği için test tekrar test ve Cronbach alfa katsayıları hesaplanmıştır. Her iki alt ölçek için test-tekrar test katsayılarının .69 olduğu, iç tutarlılık katsayılarının bilişsel yeniden değerlendirme için .79 ve bastırma için .73 olduğu bulunmuştur

DDA'nın Türkçe'ye uyarlaması Totan (2015) tarafından gerçekleştirilmiş olup geçerlik çalışması için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonucuna göre, DDA'nın standartlaştırılmış madde tahminlerinin 0.47 - 0.74 arasında olduğunu göstermiştir. Ayrıca DFA sonuçları, ölçeğin özgün modelinin tam olarak Türkçe formunda doğrulandığını kanıtlamıştır. Buradan hareketle ölçeğin iki boyutlu yapısı Türk kültüründe de doğrulanmıştır. Ölçeğin bilişsel yeniden değerlendirme boyutu 6 maddeden (1, 3, 5, 7, 8, 10) ve bastırma boyutu 4 maddeden (2, 4, 6, 9) oluşmaktadır. Ölçek yedili Likert tipinde olduğu için bilişsel yeniden değerlendirme boyutundan alınabilecek en yüksek puan 42 en düşük puan 6, bastırma boyutu için alınabilecek en yüksek puan 28 en düşük puan 4' tür. Test tekrar test korelasyonu bilişsel yeniden değerlendirme için .67 bastırma için .65 bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach alfa değerleri bilişsel yeniden değerlendirme için .78, bastırma için .71 bulunmuştur (Totan, 2015).

Bu çalışma kapsamında Cronbach alfa katsayıları bilişsel yeniden değerlendirme için .81, bastırma için .72 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4. Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ)

Heartland Affetme Ölçeği (Heartland Forgiveness Scale), Thompson vd. (2005) tarafından üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek kendine, başkalarına ve durumlara yönelik affetme eğilimini ölçmek için tasarlanmış üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirliğini tespit etmek için test tekrar test korelasyonu ve Cronbach alfa güvenirlik katsayısı hesaplanmıştır. Tekrar test korelasyonları kendini affetme için .83, başkasını affetme için .72, durumu affetme için .73 ve toplam puan için .77 olarak hesaplanmıştır. Cronbach alfa katsayıları da sırasıyla .75, .78, .79 ve toplam puan için .86 olarak rapor edilmiştir. Ölçeğin geçerlik

çalışması için ölçüt geçerliği kullanılmış olup affetme ile ruminasyon, düşmanlık ve intikam arasında negatif ve anlamlı ilişki bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Bugay ve Demir (2010) tarafından yapılmıştır. Heartland Affetme Ölçeğinde her alt boyut için 6 madde bulunmakta ve yedili Likert tipi bir derecelendirme kullanılmaktadır. Kendini affetme (1, 2, 3, 4,5, 6), başkasını affetme (7, 8, 9, 10, 11, 12) ve durumu affetme (13, 14, 15, 16, 17, 18) alt boyutları için ölçekten alınabilecek en yüksek puan 42 en düşük puan 6'dır. Ölçeğin toplam puanı için alınabilecek en yüksek puan 126 en düşük puan 18' dir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında güvenirlik katsayısı Cronbach alfa ile hesaplanmıştır. Cronbach alfa katsayısı kendini affetme için .64, başkasını affetme için .79, durumu affetme için .76 ve toplam affetme için .81 bulunmuştur. Ölçeğin geçerlik çalışması ise Bugay, Demir ve Delevi (2012) tarafından daha geniş bir örneklem grubunda yapılmış olup doğrulayıcı faktör analizi sonucuna göre ölçeğin üç faktörlü yapısı doğrulanarak model uyumu iyi bulunmuştur (χ^2 (N = 132) = 349.8, $p < .0001$; $\chi^2/df = 2.65$; GFI = .96, CFI = .97, RMSEA = .04, SRMR = .03).

Bu çalışma kapsamında Cronbach alfa katsayısı kendini affetme için .77, başkasını affetme için .79, durumu affetme için .77 ve toplam affetme puanı için .86 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin toplanması için öncelikle Çukurova Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan etik kurul izni alınmıştır. Verilerin toplanması aşamasında halen devam etmekte olan Covid-19 küresel salgını nedeniyle üniversiteler uzaktan eğitim verdiği için kullanılan ölçekler çevrimiçi ortamda Google form aracılığıyla uygulanmıştır. Araştırmanın duyurusu Whatsapp ve Instagram üzerinden yapılarak ölçeklerin oluşturulduğu form bir linkle paylaşılmıştır. Ölçekler uygulanmadan önce araştırma hakkında, ölçeklerin nasıl yanıtlanacağı ve yanıtların gizli tutulacağı hakkında gerekli bilgilendirmelere oluşturulan formun giriş bölümünde yer verilmiştir. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayalı olduğu için öncelikle bilgilendirilmeli onay kutucuğu ile araştırmaya gönüllü katılım teyit edilmiştir. Ardından ölçekler sırasıyla cevaplandırılmıştır. Oluşturulan formda sırasıyla Kişisel Bilgiler Formu, Duygu Düzenleme Anketi, Heartland Affetme Ölçeği ve Kişilerarası Problem Çözme Envanteri yer almıştır. Araştırmanın verileri 8 Şubat-25 Mayıs 2021 tarihleri arasında toplanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizi SPSS 20.0 ve AMOS 22.0 programlarıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada kullanılacak istatistiksel yöntemleri normal dağılım varsayımına dayalı parametrik testler içerdiğinden öncelikle verilerin dağılımının normalliği incelenmiştir. Normal dağılım varsayımının gerçekleşmesi için basıklık ve çarpıklık değerlerinin +1.5 ile -1.5 puan aralığında olması gerekmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Araştırmanın değişkenlerine ilişkin basıklık ve çarpıklık değerleri Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3

Duygu Düzenleme Anketi, Heartland Affetme Ölçeği ve Kişilerarası Problem Çözme Envanteri Puanlarına İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçek	Basıklık Değeri	Çarpıklık Değeri
DD-YD	.14	-.50
DD-B	-.52	.12
HAÖ	.00	-.06
POY	-.82	-.13
KG	.09	.65
SA	-.58	.18
YPÇ	-.18	-.33
ISY	-.04	-.59
PPÇ	-.02	-.39
NPÇ	-.52	.03

DD-YD= Duygu Düzenleme Yeniden Değerlendirme Stratejisi, DD-B= Duygu Düzenleme Bastırma Stratejisi, HAÖ= Heartland Affetme Ölçeği, POY= Probleme Olumsuz Yaklaşım, YPÇ= Yapıcı Problem Çözme, KG= Kendine Güvensizlik, SA= Sorumluluk Almama, ISY= Israrcı Sebatkar Yaklaşım, PPÇ= Pozitif Problem Çözme, NPÇ= Negatif Problem Çözme

Tablo 3’de görüldüğü gibi araştırmanın tüm değişken ölçümlerinin basıklık ve çarpıklık katsayıları +1.5 ile -1.5 arasında değer alarak normal dağılım gösterdiğini söyleyebiliriz.

Üniversite öğrencilerinin kişilerarası problem çözme yaklaşımları, duygu düzenleme stratejileri ve affetme düzeyleri arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon

Katsayıları hesaplanarak analiz edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin çalışmadaki ölçeklerden aldıkları puanların cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için bağımsız gruplar için t-testi yapılmıştır. Çalışma kapsamında gerçekleştirilen ölçümlerin güvenilirliğini belirlemek için Cronbach alfa güvenirlik katsayıları hesaplanmıştır. Değişkenlere ait betimleyici istatistikler (ortalama, standart sapmalar, çarpıklık ve basıklık) de hesaplanmıştır.

Duygu düzenleme, affetme ve kişilerarası problem çözme yaklaşımları arasındaki doğrudan ve dolaylı etkileri bir arada sınamak için yapısal eşitlik modellerinden gözlenen değişkenlerle yol analizine başvurulmuştur. Yapısal eşitlik modeline ilişkin analizler için AMOS 22 istatistik programı kullanılmıştır. Değişkenler arası doğrudan ve dolaylı etkileri tespit etmek için bir model kurgulanmıştır. Kurgulanan yapısal modelin model uyum indeksleri incelenmiştir. Model uyum indeksleri için χ^2/df , RMSEA, CFI, SRMR, TLI değerlerine bakılmıştır. Yapısal eşitlik modelinde yararlanılan model uyum indeksleri Tablo 4' te verilmiştir.

Tablo 4

Yapısal Eşitlik Modelinde Kullanılan Model Uyum İndeksleri

Uyum Ölçütü	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum
χ^2	$p > .05$ anlamsız olmalı	$p > 0.05$ anlamsız olmalı
χ^2/df	$0 < \chi^2/df < 3$	$3 < \chi^2/df < 5$
RMSEA	$0 < RMSEA < 0.05$	$0.05 < RMSEA < 0.08$
GFI	$0.95 < GFI < 1.00$	$0.90 < GFI < 0.95$
CFI	$0.95 < CFI < 1.00$	$0.90 < CFI < 0.95$
TLI	$0.95 < TLI < 1.00$	$0.90 < TLI < 0.95$
SRMR	$0 < SRMR < 0.05$	$0.05 < SRMR < 0.08$

(Gürbüz, 2019)

Tablo 4' te model uyum indekslerinin iyi uyumlu olabilmesi için kritik değer aralığı $\chi^2/df < 3$, RMSEA ve SRMR < 0.05 , GFI, TLI ve CFI > 0.95 değerinde olmalıdır (Gürbüz, 2019).

Kurgulanan yapısal modelle duygu düzenleme, affetme ve kişilerarası problem çözme yaklaşımları arasındaki doğrudan ve dolaylı etkileri tespit etmek için bootstrap

yöntemini esas alan gözlenen değişkenlerle yol analizi (path analysis) yapılmıştır. Bootstrap yönteminde 5000 yeniden örnekleme seçeneği ve %95 güven aralığı tercih edilmiştir. Diğer tüm istatistiksel analizlerin sonuçlarının yorumlanmasında anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.



BÖLÜM IV

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme, affetme ve kişilerarası problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkileri belirlemek için yapılan analiz sonuçlarından elde edilen bulgulara yer verilecektir. Bulgularda öncelikle ölçeklere ilişkin betimsel istatistiklere yer verilmiştir. Ardından araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkileri belirlemek için ise Pearson Korelasyon Analizi yapılmış ve sonuçlara yer verilmiştir. Son olarak araştırmada duygu düzenleme stratejileri, affetme ve kişilerarası problem çözme arasındaki doğrudan ve dolaylı etkileri tespit etmek için gerçekleştirilen yol analizine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Üniversite öğrencilerinin Duygu Düzenleme Anketi, Heartland Affetme Ölçeği ve Kişilerarası Problem Çözme Envanteri puanlarına ilişkin aritmetik ortalama, standart sapma, maksimum ve minimum değerler Tablo 5’ te sunulmuştur.

Tablo 5

Duygu Düzenleme Anketi, Heartland Affetme Ölçeği ve Kişilerarası Problem Çözme Envanteri Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Ölçek	$\bar{X}$	SS	Maksimum Puan	Minimum Puan
DD-YD	31.15	6.58	42.00	6.00
DD-B	16.01	5.17	28.00	4.00
HAÖ	81.11	16.55	126.00	26.00
POY	40.07	14.97	80.00	16.00
KG	16.44	5.91	35.00	7.00
SA	14.02	4.69	25.00	5.00
YPÇ	63.65	10.30	80.00	25.00
ISY	23.74	4.16	30.00	11.00
PPÇ	87,39	13,25	110.00	36.00
NPÇ	79.54	22.10	139.00	29.00

DD-YD= Duygu Düzenleme Yeniden Değerlendirme Stratejisi, DD-B= Duygu Düzenleme Bastırma Stratejisi, HAÖ= Heartland Affetme Ölçeği, POY= Probleme Olumsuz Yaklaşım, YPÇ= Yapıcı Problem Çözme, KG= Kendine Güvensizlik, SA= Sorumluluk Almama, ISY= Israrcı Sebatkar Yaklaşım, PPÇ= Pozitif Problem Çöze, NPÇ=Negatif Problem Çözme

Tablo 5 incelendiğinde duygu düzenleme stratejilerinden yeniden değerlendirme stratejisinin aritmetik ortalaması 31.15, duygu düzenleme bastırma stratejisinin aritmetik ortalaması 16.01, Heartland Affetme Ölçeğinin aritmetik ortalaması 81.11, probleme olumsuz yaklaşımın aritmetik ortalaması 40.07, yapıcı problem çözme yaklaşımının aritmetik ortalaması 63.65, kendine güvensiz yaklaşımın aritmetik ortalaması 16.44, sorumluluk almama yaklaşımının aritmetik ortalaması 14.02, ısrarcı-sebatkar yaklaşımın aritmetik ortalaması 23.74, pozitif problem çözme yaklaşımının aritmetik ortalaması 87.39, negatif problem çözmenin aritmetik ortalaması 79.54'tür.

4.2. Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Stratejileri, Affetme Eğilimleri ve Kişilerarası Problem Çözme Yaklaşımları Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme stratejileri, affetme eğilimleri ve kişilerarası problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Korelasyon Analizi yapılmış ve sonuçlara Tablo 6' da yer verilmiştir. Kişilerarası

problem çözme değişkeni ile affetme ve duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkileri belirlemek için Kişilerarası Problem Çözme Envanterinin hem alt ölçeklerine hem de bu araştırma kapsamında oluşturulan boyutlarına yer verilmiştir (Yapıcı problem çözme, ısrarcı-sebatkâr yaklaşım, probleme olumsuz yaklaşım, sorumluluk almama ve probleme olumsuz yaklaşım kişilerarası problem çözmenin alt ölçekleri; pozitif problem çözme ve negatif problem çözme araştırma kapsamında oluşturulan boyutlardır).

Tablo 6

Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Stratejileri, Affetme Düzeyleri ve Kişilerarası Problem Çözme Yaklaşımları Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.DD-YD	-									
2.DD-B	.043	-								
3.HAÖ	.444**	-.285**	-							
4.YPÇ	.464**	-.094*	.468**	-						
5.ISY	.233**	-.121**	.263 **	.607**	-					
6.POY	-.321**	.215**	-.628**	-.315**	-.125**	-				
7.KG	-.227**	.335**	-.474**	-.382**	-.256*	.632**	-			
8.SA	-.142**	.260**	-.448**	-.237**	-.097*	.450**	.582**	-		
9.PPÇ	.434**	-.111*	.446**	.968**	.786**	-.284**	-.378**	-.215**	-	
10.NPÇ	-.309**	.291**	-.648**	-.366**	-.174**	.942**	.819**	.673**	-.339**	-

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$ DD-YD= Duygu Düzenleme Yeniden Değerlendirme Stratejisi; DD-B= Duygu Düzenleme Bastırma Stratejisi; HAÖ= Heartland Affetme Ölçeği; POY= Probleme Olumsuz Yaklaşım; YPÇ= Yapıcı Problem Çözme; KG= Kendine Güvensizlik; SA= Sorumluluk Almama; ISY= Israrcı-Sebatkâr Yaklaşım, PPÇ= Pozitif Problem Çözme, NPÇ= Negatif Problem Çözme

Tablo 6 incelendiğinde duygu düzenleme stratejilerinden yeniden değerlendirme düzeyi ile affetme düzeyi ($r=.444$, $p < .01$), yapıcı problem çözme düzeyi ($r=.464$, $p < .01$), ısrarcı-sebatkâr yaklaşım düzeyi ($r=.233$, $p < .01$) ve pozitif problem çözme düzeyi ($r=.434$, $p < .01$) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Buradan hareketle yeniden değerlendirme düzeyi artıkça affetme, yapıcı problem çözme, ısrarcı-sebatkar yaklaşım ve pozitif problem çözme düzeyi artmaktadır. Yeniden değerlendirme

düzeyi ile probleme olumsuz yaklaşım ($r = -.321, p < .01$), kendine güvensizlik ($r = -.227, p < .01$), sorumluluk almama düzeyi ($r = -.142, p < .01$) ve negatif problem çözme ($r = -.309, p < .01$) arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yeniden değerlendirme düzeyi arttıkça probleme olumsuz yaklaşım, kendine güvensiz yaklaşım, sorumluluk almama ve negatif problem çözme düzeyi azalmaktadır.

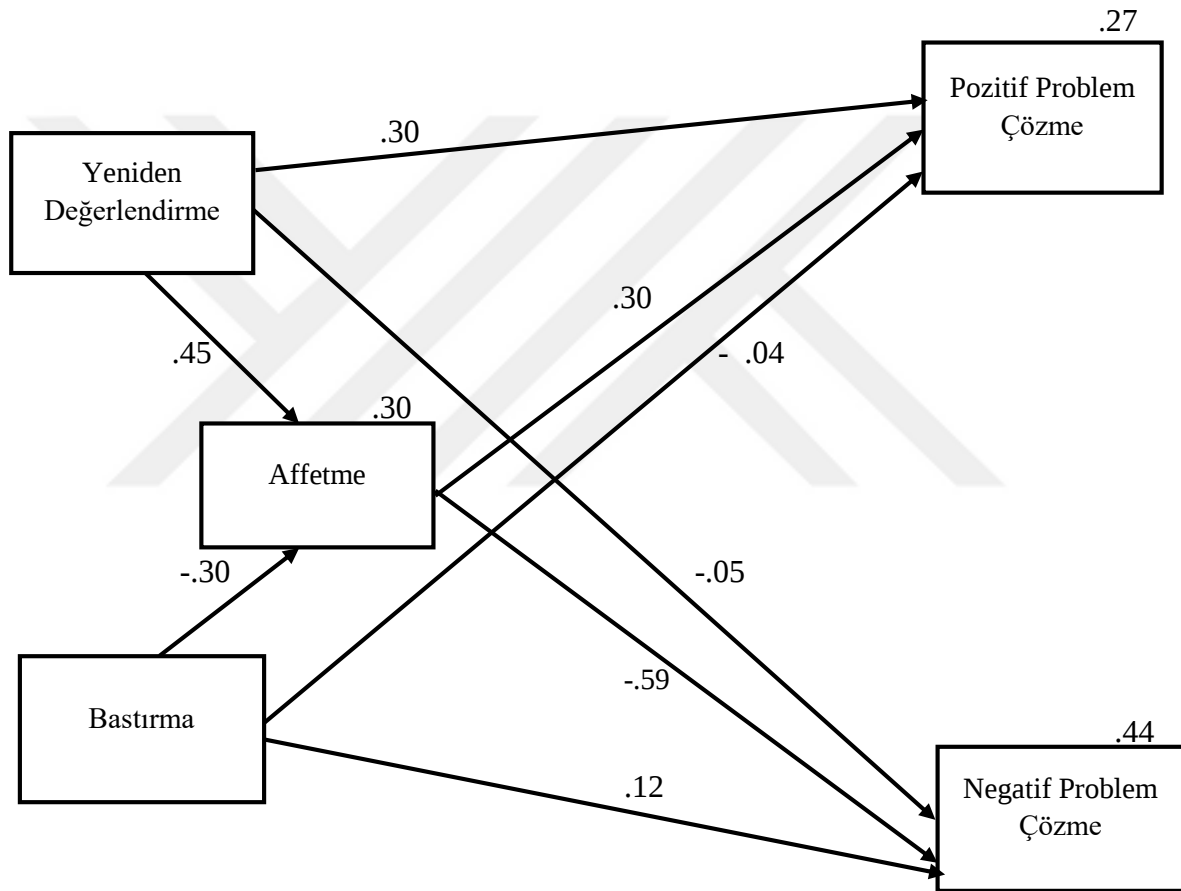
Tablo 6'ya bakıldığında bastırma düzeyi ile probleme olumsuz yaklaşım ($r = .215, p < .01$), kendine güvensizlik ($r = .335, p < .01$), sorumluluk almama düzeyi ($r = .260, p < .01$) ve negatif problem çözme düzeyi ($r = .291, p < .01$) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buradan hareketle bastırma düzeyi arttıkça probleme olumsuz yaklaşım, kendine güvensizlik, sorumluluk almama ve negatif problem çözme düzeyi artmaktadır. Bastırma düzeyi ile affetme ($r = -.285, p < .01$), yapıcı problem çözme ($r = -.094, p < .05$), ısrarcı-sebatkâr yaklaşım ($r = -.121, p < .01$) ve pozitif problem çözme düzeyi ($r = -.111, p < .05$) arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bastırma düzeyi arttıkça affetme, yapıcı problem çözme, ısrarcı-sebatkâr yaklaşım ve pozitif problem çözme düzeyi azalmaktadır.

Tablo 6 incelendiğinde affetme düzeyi ile yapıcı problem çözme ($r = .468, p < .01$), ısrarcı-sebatkâr yaklaşım ($r = .263, p < .01$) ve pozitif problem çözme ($r = .446, p < .01$) düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Affetme düzeyi arttıkça yapıcı problem çözme, ısrarcı-sebatkâr yaklaşım ve pozitif problem çözme düzeyi artmaktadır. Affetme düzeyi ile probleme olumsuz yaklaşım ($r = -.628, p < .01$) sorumluluk almama ($r = -.448, p < .01$), kendine güvensizlik ($r = -.474, p < .01$) ve negatif problem çözme düzeyi ($r = -.648, p < .01$) arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Affetme düzeyi arttıkça probleme olumsuz yaklaşım, sorumluluk almama, kendine güvensizlik ve negatif problem çözme düzeyi azalmaktadır.

4.3. Araştırmada Sınanan Yapısal Eşitlik Modeline İlişkin Bulgular

Duygu düzenleme stratejileri, affetme eğilimi ve kişilerarası problem çözme yaklaşımları arasındaki doğrudan ve dolaylı etkileri tespit etmek için yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Yapısal modelde duygu düzenleme stratejileri DDA'nın iki alt ölçeği kullanılarak yeniden değerlendirme ve bastırma olmak üzere birbirinden bağımsız iki yapı olarak ele alınmıştır. Kişilerarası problem çözme yaklaşımları ise pozitif problem çözme yaklaşımı ve negatif problem çözme yaklaşımı olmak üzere iki yapı olarak ele alınmıştır. Bu iki yaklaşıma ilişkin puanlar KPÇE'nin alt ölçeklerinden alınan puanların

toplanmasıyla oluşturulmuştur. Yapıcı problem çözme ve ısrarcı-sebatkâr yaklaşım puanları toplanarak pozitif problem çözme yaklaşımı puanı elde edilmiştir. Negatif problem çözme yaklaşım puanı ise probleme olumsuz yaklaşma, kendine güvensizlik ve sorumluluk almama alt ölçek puanlarının toplanması ile elde edilmiştir. Modelde affetme değişkeni, HAÖ' nün başkalarını, kendini ve durumu affetme boyutlarının toplamından oluşan toplam affetme puanı ile temsil edilmiştir. Gerçekleştirilen yol analizi sonucunda duygu düzenleme stratejileri, affetme ve kişilerarası problem çözme yaklaşımları arasındaki doğrudan etkilere ilişkin elde edilen standardize yol katsayıları Şekil 6'da sunulmuştur.



Şekil 6. Gözlemlenen değişkenler için kurgulanan yapısal modelin ilk analizi

Şekil 6' da araştırmada gözlemlenen değişkenler arasındaki dolaylı ve doğrudan etkileri belirlemek için kurgulanan yapısal model sunulmuştur. Oluşturulan modelin uyum değerleri aşağıda Tablo 7' de sunulmuştur. Kurgulanan modelin uyum değerlerinin $\chi^2 = .248$, RMSEA= .028, GFI= .998, CFI=.999, SRMR= .016, TLI=.993 olarak Tablo 4'e göre iyi uyum gösterdiği bulunmuştur. Kurgulanan modelde yeniden değerlendirmenin negatif problem çözme ($\beta = -.052$; $p=.170$) ve bastırmanın pozitif

problem çözmeyi ($\beta = -.038$; $p = .348$) anlamlı bir şekilde yordamadığı bulunmuş olup anlamlı yordama olmayan değişkenler arasındaki yollar çıkartılarak yapısal model tekrar oluşturulmuş ve model yeniden analiz edilerek Şekil 7’de sunulmuştur. Tablo 7 de kurgulanan modelin hem ilk analiz hem de yeniden analizine yönelik uyum değerleri sunulmuştur.

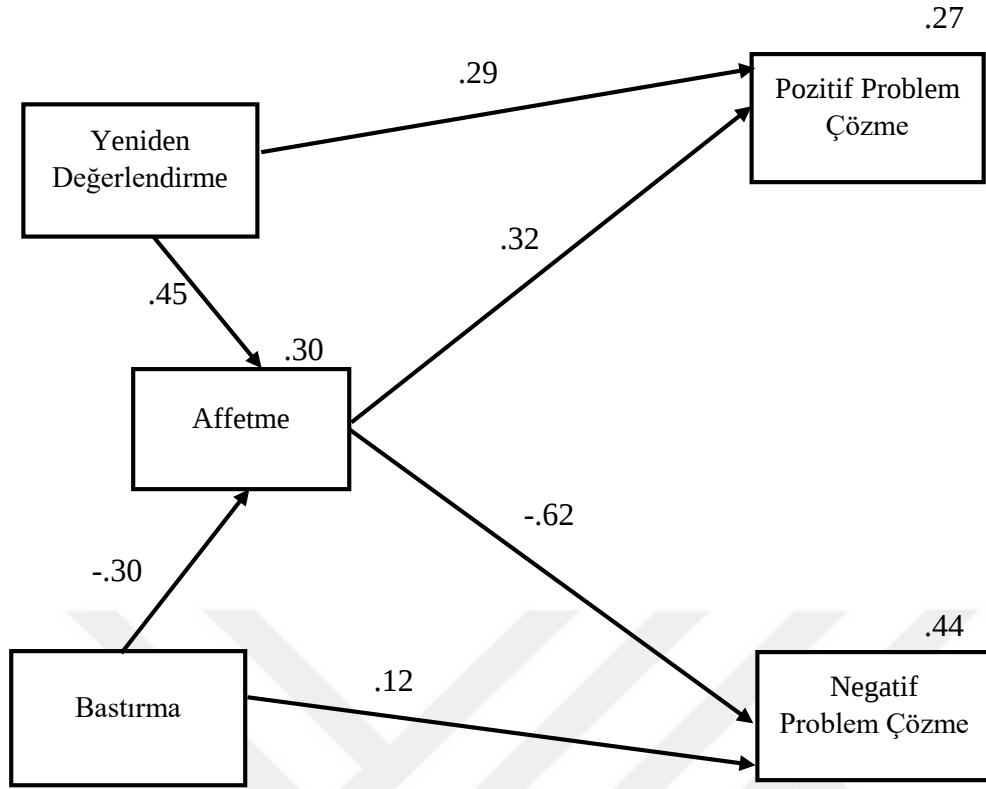
Tablo 7

Kurgulanan Modelin Uyum İndeksleri

Uyum Ölçütü	İlk Analiz Uyum Değeri	Yeniden Analiz Uyum Değeri
χ^2	.248	.236
χ^2/df	1.39	1.38
RMSEA	.028	.028
GFI	.998	.996
CFI	.999	.997
SRMR	.016	.020
TLI	.993	.994

Tablo 7 incelendiğinde sınan ikinci modelin uyum indekslerinin literatürde kabul edilebilir eşik değerler (Bkz. Tablo 4) içinde olduğu görülmektedir ($\chi^2 = .236$, RMSEA = .028, GFI = .996, CFI = .997, SRMR = .020, TLI = .994).

Uyum değerlerine bakıldıktan sonra yapısal eşitlik modelinde path analizinde duygu düzenleme stratejileri, affetme ve kişilerarası problem çözme yaklaşımları arasındaki doğrudan ve dolaylı etkilere bakılmıştır. Şekil 7’ de sınanan ikinci modele ilişkin yol katsayılarına yer verilmiştir.



Şekil 7. Gözlemlenen değişkenler için kurgulanan yapısal modelin yeniden analizi

Şekil 7 incelendiğinde yeniden değerlendirme stratejisinin affetme üzerindeki doğrudan etkisinin pozitif yönde olduğu ($\beta = .45$), affetmenin de pozitif problem çözme yaklaşımlarını pozitif yönde yordadığı ($\beta = .32$) görülmektedir. Ayrıca yeniden değerlendirmenin pozitif problem çözme yaklaşımları üzerindeki doğrudan etkisinin pozitif yönde ($\beta = .29$) olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bastırma ise affetmeyi negatif yönde ($\beta = -.30$) yordamakta, affetmenin negatif problem çözme yaklaşımları üzerindeki doğrudan etkisi de ($\beta = -.62$) negatif yöndedir. Bastırmanın negatif problem çözme yaklaşımları üzerindeki doğrudan etkisinin ($\beta = .12$) de pozitif yönde olduğu görülmektedir.

Duygu düzenleme, affetme ve kişiler arası problem çözme yaklaşımları arasındaki doğrudan ve dolaylı etkilerin anlamlılığını test etmek için 5000 yeniden örnekleme ve %95 güven aralıkları kullanılarak gerçekleştirilen bootstrap analizi sonuçları Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8

Yapısal Modelin Bootstrapping Sonuçları

Model	% 95 Güven Aralığı		
	Etki	En Düşük	En Yüksek
Doğrudan Etki			
Yeniden Değerlendirme → Affetme	.45	.37	.53
Yeniden Değerlendirme → PPÇ	.29	.19	.39
Bastırma → Affetme	-.30	-.38	-.22
Bastırma → NPÇ	.11	.04	.18
Affetme → PPÇ	.31	.22	.40
Affetme → NPÇ	-.61	-.67	-.55
Dolaylı Etki			
Yeniden Değerlendirme → Affetme → PPÇ	.14	.10	.19
Yeniden Değerlendirme → Affetme → NPÇ	-.28	-.33	-.22
Bastırma → Affetme → PPÇ	-.09	-.13	-.05
Bastırma → Affetme → NPÇ	.18	.13	.23

Tablo 8 incelendiğinde yeniden değerlendirmenin affetme üzerindeki $[(\beta = .45, \text{Güven Aralığı (GA)} = .37, .53)]$ ve pozitif problem çözme yaklaşımları üzerindeki $[(\beta = .29, \text{Güven Aralığı (GA)} = .19, .39)]$ doğrudan etkilerinin pozitif yönde ve istatistiksel olarak manidar olduğu görülmektedir. Bastırmanın affetme üzerindeki doğrudan etkisinin $[(\beta = -.30, \text{Güven Aralığı (GA)} = -.38, -.22)]$ negatif yönde, negatif problem çözme yaklaşımları üzerindeki doğrudan etkisinin ise $[(\beta = .11, \text{Güven Aralığı (GA)} = .04, .18)]$ pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Affetmenin pozitif problem çözme yaklaşımları üzerindeki doğrudan etkisinin $[(\beta = .31, \text{Güven Aralığı (GA)} = .22, .40)]$ pozitif yönde, negatif problem çözme yaklaşımları üzerindeki doğrudan etkisinin ise $[(\beta = -.61, \text{Güven Aralığı (GA)} = -.67, -.55)]$ negatif yönde ve istatistiksel olarak manidar olduğu görülmektedir.

Tablo 8' deki dolaylı etkiler incelendiğinde yeniden değerlendirmenin pozitif problem çözme yaklaşımlarını, affetme aracılığıyla anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir $[\beta = .14, \text{Güven Aralığı (GA)} = .10, .19]$. Yeniden değerlendirme negatif problem çözme stilini affetme aracılığıyla anlamlı düzeyde yordamaktadır $[\beta = -.28, \text{Güven Aralığı (GA)} = -.33, -.22]$. Bastırma pozitif problem çözme yaklaşımlarını affetme

aracılığıyla anlamlı düzeyde yordamaktadır [$\beta = -.09$, Güven Aralığı (GA)= $-.13, -.05$]] Bastırma negatif problem çözme yaklaşımlarını affetme aracılığıyla anlamlı düzeyde yordamaktadır [($\beta = .18$, Güven Aralığı (GA)= $.13, .23$).

Özetle, Şekil 7’ de oluşturulan yapısal eşitlik modeline göre yeniden değerlendirmenin pozitif problem çözme yaklaşımları üzerindeki hem doğrudan hem de affetme aracılığıyla dolaylı etkisi anlamlıdır. Buradan hareketle yeniden değerlendirme ve pozitif problem çözme ilişkisinde affetmenin kısmi aracı rolünün olduğu söylenebilir. Benzer şekilde bastırma negatif problem çözmeyi hem doğrudan hem de affetme aracılığıyla anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Dolayısıyla bastırma ve negatif problem çözme ilişkisinde affetmenin kısmi aracı rolünün olduğu söylenebilir. Yeniden değerlendirme negatif problem çözmeyi doğrudan anlamlı bir şekilde yordamamaktadır. Ancak yeniden değerlendirmenin negatif problem çözme yaklaşımları üzerinde affetme aracılığıyla oluşan dolaylı etkisi anlamlıdır. Buradan hareketle yeniden değerlendirme negatif problem çözme ilişkisinde affetmenin tam aracı rolünün olduğu söylenebilir. Bastırma pozitif problem çözmeyi doğrudan anlamlı bir şekilde yordamamaktadır. Ancak bastırmanın pozitif problem çözme üzerinde affetme aracılığıyla oluşan dolaylı etkisi manidardır. Dolayısıyla bastırma pozitif problem çözme ilişkisinde affetmenin tam aracı rolünün olduğu söylenebilir.

Şekil 7’ de görüldüğü gibi kurgulanan yapısal modele göre yeniden değerlendirme ve bastırma birlikte affetmedeki varyansın %30’unu açıklamaktadırlar. Yeniden değerlendirme, bastırma ve affetme birlikte doğrudan ve dolaylı etkiler ile pozitif problem çözmedeki varyansın %27’sini açıklamaktadırlar. Yeniden değerlendirme, bastırma ve affetme birlikte doğrudan ve dolaylı etkiler ile negatif problem çözmedeki varyansın %44’ünü açıklamaktadırlar.

Hipotezler bulgular çerçevesinde değerlendirildiğinde;

1. Yeniden değerlendirme stratejisinin affetme üzerindeki doğrudan etkisinin pozitif ve anlamlı olduğu şeklinde ifade edilen h_1 hipotezi doğrulanmıştır
2. Yeniden değerlendirme stratejisinin pozitif problem çözme yaklaşımları üzerindeki doğrudan etkisinin pozitif ve anlamlı olduğu şeklinde ifade edilen h_2 hipotezi doğrulanmıştır
3. Yeniden değerlendirme stratejisinin negatif problem çözme yaklaşımları üzerindeki doğrudan etkisinin negatif ve anlamlı olduğu şeklinde ifade edilen h_3 hipotezi doğrulanmamıştır.

4. Bastırma stratejisinin affetme üzerindeki doğrudan etkisinin negatif ve anlamlı olduğu şeklinde ifade edilen h_4 hipotezi doğrulanmıştır.
5. Bastırma stratejisinin negatif problem çözme yaklaşımları üzerindeki doğrudan etkisinin pozitif ve anlamlı olduğu şeklinde ifade edilen h_5 hipotezi doğrulanmıştır.
6. Bastırma stratejisinin pozitif problem çözme yaklaşımları üzerindeki doğrudan etkisinin negatif ve anlamlı olduğu şeklinde ifade edilen h_6 hipotezi doğrulanmamıştır.
7. Affetmenin pozitif problem çözme yaklaşımları üzerindeki doğrudan etkisinin pozitif ve anlamlı olduğu şeklinde ifade edilen h_7 hipotezi doğrulanmıştır.
8. Affetmenin negatif problem çözme yaklaşımları üzerindeki doğrudan etkisinin negatif ve anlamlı olduğu şeklinde ifade edilen h_8 hipotezi doğrulanmıştır.
9. Yeniden değerlendirme stratejisinin pozitif problem çözme yaklaşımları üzerinde affetme aracılığıyla olan dolaylı etkisinin anlamlı olduğu şeklinde ifade edilen h_9 hipotezi doğrulanmıştır.
10. Yeniden değerlendirme stratejisinin negatif problem çözme yaklaşımı üzerinde affetme aracılığıyla olan dolaylı etkisinin anlamlı olduğu şeklinde ifade edilen h_{10} hipotezi doğrulanmıştır.
11. Bastırma stratejisinin pozitif problem çözme yaklaşımları üzerinde affetme aracılığıyla olan dolaylı etkisinin anlamlı olduğu şeklinde ifade edilen h_{11} hipotezi doğrulanmıştır.
12. Bastırma stratejisinin negatif problem çözme yaklaşımları üzerinde affetme aracılığıyla olan dolaylı etkisinin anlamlı olduğu şeklinde ifade edilen h_{12} hipotezi doğrulanmıştır.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Araştırmanın bu bölümünde çalışmanın hipotezleri ele alınarak yapılan analizlerin bulguları çerçevesinde tartışma ve yoruma yer verilmiştir.

5.1. Affetmenin Pozitif ve Negatif Problem Çözme Yaklaşımları Üzerindeki Doğrudan Etkisine Yönelik Bulguların Tartışılması

Yol analizi sonuçlarına göre affetmenin pozitif problem çözme yaklaşımları üzerindeki doğrudan etkisi pozitif ve anlamlıdır. Affetme arttıkça pozitif problem çözme artmakta ve affetme pozitif problem çözme yaklaşımlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Affetmenin yakın ilişkilerde algılanan bir ihlalin ardından ilişkileri yıkıcı hale gelen iki insan arasında sosyal ilişkileri onarmada önemli bir yerinin olduğu düşünülmektedir (McCulough vd., 1998). Affetmenin bireylerin kişilerarası ilişkilerini onarabilmesini ve sürdürülebilmesini belirten başka çalışmalar da vardır (Denham ve diğerleri, 2005). Üniversitede öğrenim gören öğrencilerin kişilerarası ilişkiler, affetme ve çatışma çözme ilişkisinin ele alındığı bir araştırmada etkili kişilerarası ilişkilerin affetmeyi kolaylaştırdığı affetmenin ise çatışma çözme düzeyini arttırdığı belirtilmiştir. Ayrıca kişilerarası ilişkilerde affetmenin önemli olduğu vurgulanmış ve affetmenin sosyal ilişkilerin sağlıklı bir şekilde yürütülmesini kolaylaştırdığı belirtilmiştir (Kaygas, 2017). Üniversite öğrencilerinin affetme ve kişilerarası problem çözme yaklaşımlarının ele alındığı bir çalışma yer almaktadır. Araştırmacılar yaşam doyumu, affetme ve kişilerarası problem çözme arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmalarında affetmenin, yaşam doyumu ve kişilerarası problem çözme yaklaşımları arasında kısmi aracı role sahip olduğunu bulgulamışlardır. Araştırmacılar bu çalışmanın bulgusuna paralel olarak affetme ile pozitif kişilerarası problem çözme yaklaşımları arasında ise pozitif ilişki olduğunu ve affetmenin pozitif problem çözme yaklaşımlarını doğrudan yordadığını bulgulamışlardır (Çam ve Alkal, 2019). Yapılan araştırmalar affetmenin pozitif problem çözme doğrudan yordayıcı olmasını desteklemektedir. Özetle, affetme ihlale ve ihlalciye yönelik duygu düşünce ve davranışları dönüştürme sürecidir (Thompson vd., 2005). Bu süreçte birey yıkıcı duyguların etkisinden kurtularak ihlale ve ihlalciye daha gerçekçi bakabilir ve kişilerarası problemini çözerken daha akılcı, olumlu bir çaba

harcama eğilimde olabilir. Bu nedenle de affetme pozitif problem çözme yaklaşımını açıklayan önemli bir faktör olabilmektedir.

Yol analizi sonuçlarına göre affetmenin negatif problem çözme yaklaşımları üzerindeki doğrudan etkisi negatif ve anlamlı bulunmuştur. Affetme arttıkça negatif problem çözme azalmakta ve affetme negatif problem çözmenin açıklayıcısıdır. Bu çalışmanın bulgusuna paralel olarak Çam ve Alkal (2019) da gerçekleştirdikleri çalışmalarında affetme ile negatif kişilerarası problem çözme yaklaşımları arasında negatif ilişki olduğunu affetmenin negatif problem çözme yaklaşımlarını doğrudan negatif bir şekilde yordadığını bulgulamışlardır. Affetme, bireylerin kişilerarası ilişkilerini onarabilmesini ve sürdürebilmesini sağlamaktadır. Affedici olunmadığında ilişkilerin olumsuz bir şekilde etkilendiği belirtilmiştir (Rusbult ve diğerleri, 2005; Kaygas, 2017). Kaygas (2017) çalışmasında zehirleyici yani etkisiz ilişki tarzı ile affetme türleri arasında negatif anlamlı ilişkiler bulmuştur. Arslan (2019) ise kişilerarası ilişki tarzları ile affetme arasında negatif ve anlamlı ilişkiler bulmuştur. Bu bulgular bireylerin kişilerarası ilişkilerinde kullandıkları etkisiz iletişim tarzları arttıkça affetmenin azaldığını ve affetmenin bireylerin birbirleriyle olan etkileşimde önemli bir rolünün olduğunu göstererek araştırma bulgusunu desteklemektedir. Özetle, affetme ile birey ihlale ilişkin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını dönüştürebileceğinden kişilerarası ilişkilerinde karşılaştığı problemlere daha yapıcı, gerçekçi bir şekilde bakabilir. Bu nedenle affedebilen birey kişilerarası ilişkilerinde negatif problem çözme yaklaşımlarını daha az kullanıyor olabilir.

5.2. Yeniden Değerlendirme, Affetme ve Kişilerarası Problem Çözme Yaklaşımları Arasındaki Doğrudan ve Dolaylı Etkilere Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırmada yol analizi sonuçlarına göre yeniden değerlendirme stratejisinin affetme üzerindeki doğrudan etkisi, pozitif ve anlamlıdır. Bu bulguya göre yeniden değerlendirme arttıkça affetme artmakta ve yeniden değerlendirme affetmeyi doğrudan pozitif yönde yordamaktadır. Araştırmanın bulgusuna paralel olarak yapılan bir çalışmada affedicilik ve yeniden değerlendirme arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Ho ve diğerleri, 2020). Başka bir çalışmada ise etkili duygu düzenleme stratejilerinin affetmeyi pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordadığı bulgusuna ulaşılmış olup araştırmanın bulgusu desteklenmektedir (Küçük, 2016). Pozitif duygular ile affetme arasında olumlu, negatif duygular ile affetme arasında olumsuz ilişkilerin olduğu

bir araştırma da bulunmaktadır (Thompson vd., 2005). Buradan da hareketle yeniden değerlendirmenin etkili duygu düzenleme stratejisi olarak pozitif duyguları arttırması negatif duyguları azaltması beklendiğinden araştırmanın bulgusu desteklenmektedir. Özetle, yeniden değerlendirmenin bireyin hayatında ortaya çıkan durumlara yönelik duygusal etkileri yorumlamayı içeren duygusal dönüşüm süreci olduğu söylenebilir (Gross ve John, 2003). Affetmenin ise ihlale ve ihlalciye karşı olumsuz duygu, düşünce ve davranışları olumluya dönüştürme süreci olduğu söylenebilir (Thompson vd., 2005). Buradan hareketle yeniden değerlendirme ile duygular dönüştürülebileceğinden yeniden değerlendirme stratejisinin affetmeyi kolaylaştırıcı bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Yol analizi sonuçlarına göre yeniden değerlendirme stratejisinin pozitif problem çözme yaklaşımları üzerindeki doğrudan etkisi pozitif ve anlamlıdır. Bu bulguyu yorumlayacak olursak yeniden değerlendirme stratejisinin kullanımı arttıkça pozitif problem çözme artmakta ve yeniden değerlendirme pozitif problem çözme yaklaşımlarını pozitif yönde yordamaktadır. Üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmalarda duygu düzenleme ve kişilerarası problem çözme ilişkisini birlikte ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Üniversite öğrencilerinin katılımcı olduğu bir araştırmada duygusal özerklik ile pozitif problem çözme yaklaşımları arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Süçüllü, 2022). Gross ve John (2003) yeniden değerlendirme arttıkça bireyin kişilerarası işlevselliğinin arttığını bulgulamışlardır. Ergenlerin duygusal zeka ve sosyal problem çözme ilişkisinin incelendiği bir araştırmada duygusal zekanın tüm alt boyutları ile probleme pozitif yönelme ve akılcı problem çözme puanları arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Kobul vd., 2022). Yetişkin bireylerin duygu düzenleme ve sosyal problem çözme becerilerinin ele alındığı bir araştırmada etkili duygu düzenleme stratejileri ile problemle olumlu yönelim ve sosyal problem çözme toplam puan arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Çetin, 2021). Özetle, yeniden değerlendirme etkili duygu düzenleme stratejisi olup etkili duygu düzenleme stratejilerinin, duygusal özerkliğin, duygusal zekanın pozitif problem çözme yaklaşımları, sosyal problem çözme ve probleme pozitif yönelme ile pozitif ilişkilerin olması gibi yeniden değerlendirmenin pozitif problem çözmeyi doğrudan pozitif ve anlamlı bir şekilde yordaması yapılan araştırmalar tarafından desteklenmektedir. Yeniden değerlendirme, duygu uyandıran bir durumun duygusal etkisini değiştirebilecek şekilde yorumlamayı içermektedir (Gross ve John, 2003). Birey yaşamında problem ile karşılaştığında olumsuz duygular yaşayabilir. Yeniden değerlendirme yapabilen birey karşılaştığı engellere karşı olumsuz duygularını dönüştürüp problemleri çözmek için çözüme yönelik alternatifleri görerek akılcı ve istekli

davranabilir. Buradan hareketle de yeniden değerlendirme yapabilen bireylerin pozitif problem çözme becerilerinin yüksek olduğu söylenebilir.

Yeniden değerlendirme stratejisi ile negatif problem çözme yaklaşımları arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yol analizi sonuçlarına göre ise yeniden değerlendirme stratejisinin negatif problem çözme üzerindeki doğrudan etkisi anlamsız bulunmuştur. Üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmalarda duygu düzenleme ve kişilerarası problem çözme ilişkisi birlikte ele alınmamıştır. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden etkili stratejiler ile probleme olumsuz yönelim ve sosyal problem çözme arasında negatif ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (Çetin, 2021). Başka bir çalışmada ise duygusal özerklik ile negatif problem çözme yaklaşımları arasında negatif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Sücutlü, 2022). Yapılan araştırmalardan hareketle yeniden değerlendirmenin negatif problem çözme doğrudan olumsuz bir şekilde yordaması beklenirken sinanan yol analizine göre doğrudan yordamamaktadır. Yeniden değerlendirmenin negatif problem çözme doğrudan yordamamasının açıklanması önemlidir. Yeniden değerlendirme yapan bireyin bir duruma yönelik duygusal tepkisini dönüştürerek ortaya çıkan problem durumuna daha geniş bir prespektifte bakabilir. Bu da yeniden değerlendirme yapan bireyin doğrudan negatif problem çözme etkilememesini sağlamış olabilir. Ancak yeniden değerlendirme yapabilen birey affetme aracılığıyla negatif problem çözme yaklaşımlarını kullanmaktadır. Yeniden değerlendirme negatif problem çözme ilişkisinde affetmenin tam aracılığının olduğu bulgulara belirtilmiş olup bu bulgu hakkında yorumlara aşağıda dolaylı etkiler kısmında yer verilecektir. Buradan hareketle sinanan yol analizi modelinin değişkenler arası ilişkileri ortaya çıkarmada önemli olduğunu söyleyebiliriz.

Yeniden değerlendirme stratejisinin pozitif problem çözme yaklaşımları üzerinde affetme aracılığıyla gerçekleşen dolaylı etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Yeniden değerlendirme arttıkça affetme artmakta affetme arttıkça pozitif problem çözme yaklaşımı artmaktadır. Yeniden değerlendirme stratejisi pozitif problem çözme doğrudan hem dolaylı bir şekilde yordadığı için yeniden değerlendirme pozitif problem çözme ilişkisinde affetme kısmi aracı role sahiptir. Duygu düzenleme stratejileri ile affetme arasında araştırmalar yapılmış olup yeniden değerlendirmenin, etkili duygu düzenleme stratejilerinin ve duygusal zekanın affetmeyi pozitif yönde yordadığı bulunmuştur (Kaya, 2015; Küçüker, 2016; Asıcı, 2018). Affetme bireyin ihlale, ihlal edene ve ihlalin sonuçlarına ilişkin olumsuz duygularını, düşüncelerini, davranışlarını dönüştürdüğü bir süreç olarak ele alınmaktadır (Thompson vd., 2005).

Ayrıca affetme kişilerarası ilişkiler kapsamında ele alındığında ilişkilerin onarılması ve sürdürülmesi için bir seçenek sunar (Rusbult ve diğerleri, 2005). Affetmeyi kişilerarası problem çözme kapsamında ele alan bir araştırmada affetme ile pozitif problem çözme yaklaşımları arasında pozitif yönde anlamlı bir yordayıcılık bulunmuştur (Çam ve Alkal, 2019). Yeniden değerlendirme ve affetme ile ilişkili kuramsal beklentiler ve bu değişkenlerin kişilerarası problem çözme ile ilişkileri konusundaki görgül araştırma bulguları dikkate alındığında affetmenin yeniden değerlendirme ile pozitif problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkiye aracılık etmesi şaşırtıcı değildir. Bu bulguya göre yeniden değerlendirme yapan birey duygu uyandıran durumu geniş bir bakış açısıyla değerlendirip yorumlayabilmektedir. Duygu uyandıran durumu yorumlayan birey ihlal yaşadığında duygularını dönüştürerek daha affedici olabilmektedir. Duygularını yeniden değerlendirdiği için affedici olabilen birey ise karşılaştığı kişilerarası problemlere daha gerçekçi bakarak pozitif problem çözme yaklaşımlarını daha fazla kullanabilmektedir.

Yeniden değerlendirme stratejisinin negatif problem çözme yaklaşımları üzerinde affetme aracılığıyla gerçekleşen dolaylı etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Buradan hareketle yeniden değerlendirme arttıkça affedicilik artmakta affedicilik arttıkça negatif problem çözme azalmaktadır. Sınanan yapısal modele göre yeniden değerlendirmenin negatif problem çözme doğrudan yordayıcılığı anlamsız olup affetme aracılığıyla dolaylı negatif bir şekilde yordadığı için yeniden değerlendirme negatif problem çözme ilişkisinde affetmenin tam aracı rolünün olduğu söylenebilir. Üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalar incelendiğinde yeniden değerlendirme, etkili duygu düzenleme stratejileri ve pozitif duygular ile affetme arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Thompson vd., 2005; Küçüker, 2016; Ho ve diğerleri, 2020). Etkili duygu düzenleme ile probleme olumsuz yönelim arasında negatif ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (Çetin, 2021). Affetme kişilerarası problem çözme kapsamında ele alan bir araştırmada ise affetme ile negatif problem çözme yaklaşımları arasında negatif yönde anlamlı bir yordayıcılık bulunmuştur (Çam ve Alkal, 2019). Affetme kişilerarası ilişkilerin onarılmasını ve sürdürülmesini sağladığı gibi affediciliğin olmaması kişilerarası işlevselliğin zayıflamasına neden olmaktadır (Rusbult ve diğerleri, 2005). Yapılan çalışmalar doğrultusunda yeniden değerlendirme negatif problem çözme ilişkisinde affetmenin aracı etkisi beklenmiş olup bu beklenti bulgulanmıştır. Bu bulguya göre yeniden değerlendirmeyi kullanan birey duygu uyandıran durumu geniş bir bakış açısıyla yorumlamaktadır. Duygu uyandıran durumu geniş bir şekilde yorumlayabilen bireyin bir ihlal yaşadığında ihlale yönelik duygularını dönüştürebilerek affetme eğilimi

artabilecektir. Duygularını yeniden değerlendirebildiği için affetme eğilimi artan birey kişilerarası yaşadığı problemlere daha akılcı bakabileceği için negatif problem çözme yaklaşımlarını kullanma eğilimi azalabilecektir.

5.3. Bastırma, Affetme ve Kişilerarası Problem Çözme Yaklaşımları Arasındaki Doğrudan ve Dolaylı Etkilere Yönelik Bulguların Tartışılması

Yol analizi sonucuna göre bastırma stratejisinin affetme üzerindeki doğrudan etkisi negatif ve anlamlıdır. Bastırma arttıkça affetme azalmakta ve bastırma affetmeyi anlamlı bir şekilde doğrudan yordamaktadır. Yapılan araştırmalar incelendiğinde etkisiz duygu düzenleme stratejilerinin ve duygu düzenlemenin tersi olan duygu düzenleme güçlüğüne affetmeyi negatif ve anlamlı yordadığına ulaşılmış olup araştırmanın bulgusu desteklenmektedir (Küçüker, 2016; Derincegöz, 2019; Gür, 2021). Başka bir çalışmada affetme ile duyguları yönetme becerileri incelenmiştir. Duygularını sözel ve bedensel yöntemlerle ifade etme, vucuttaki negatif duygusal tepkileri yönetme ve öfke yönetim becerileri düşük olan bireylerin affetme düzeyleri düşük bulunmuştur (Kozan, Kesici ve Baloğlu, 2017). Dolayısıyla, bastırma etkisiz duygu düzenleme stratejisi olarak duyguların ifade edilmesini engelleyebildiği için etkisiz duygu düzenleme stratejilerinin ve duyguları yönetme becerilerinin affetme üzerinde negatif ve anlamlı ilişkili olması araştırma bulguları tarafından desteklenmektedir. Özetle, bastırma etkisiz duygu düzenleme stratejisi olarak olumsuz duygunun ifadesini azaltmada etkili olduğu gibi olumlu duygunun da ifadesini engelleyebilir. Bu nedenle bastırmayı kullanan bireylerin olumsuz duyguları dönüştürmeyerek sadece engellemesi affetme için gerekli olan duygusal dönüşümün sağlanmasını da engelliyor olabilir ve bastırma affetmeyi doğrudan olumsuz bir şekilde etkilemektedir. Dolayısıyla bastırmayı kullanan bireylerin affetme eğilimleri de düşük olabilmektedir.

Yol analizine göre bastırma stratejisinin negatif problem çözme yaklaşımları üzerindeki doğrudan etkisi pozitif ve anlamlıdır. Bastırma düzeyi arttıkça negatif problem çözme düzeyi artmakta ve bastırma negatif problem çözme yaklaşımlarını doğrudan yordamaktadır. Üniversite öğrencilerinde yapılan araştırmalarda duygu düzenleme ve kişilerarası sorun çözmenin direkt araştırıldığı bir araştırma yapılmamıştır. Araştırmalar incelendiğinde kişilerarası iletişim tarzlarından ketleyici tarz, bastırma ve duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur (Şekkeli, 2021). Başka bir çalışmada ise kişilerarası problemler ile duygu düzenleme güçlüğü

arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Abacı, 2018; Maden, 2021). Araştırmalarda duygu düzenleme güçlüğünün alt ölçekleri ile etkisiz kişilerarası iletişim yaklaşımlarından ketleyici yaklaşım arasında negatif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Sarıbal, 2017). Bastırmanın kişilerarası problemlerle, duygu düzenlemenin karşısı olan duygu düzenleme güçlüğünün ise etkisiz kişilerarası iletişim tarzlarıyla pozitif ilişkilerin olması etkisiz duygu düzenleme kullanımının bireyin kişilerarası olumsuz yaşantılarını arttırabileceğini ve negatif bir şekilde problemlerini çözebileceğine işaret etmektedir. Dolayısıyla bu bulgular, bastırma ile negatif problem çözme arasında pozitif ilişkilerin olmasını desteklemektedir. Özetle, bastırma bireylerin olumsuz duygularını ifade etmeyip olumluya dönüştürmeyerek yaşadıkları kişilerarası problemlere geniş bir çerçevede bakmalarını engelleyerek problemleri akılcı bir şekilde çözmelerini engelliyor olabilir. Bu nedenle üniversite öğrencilerinde bastırmanın negatif problem çözme yaklaşımlarını açıklamada önemli bir faktör olduğunu söyleyebiliriz.

Bastırma ile pozitif problem çözme yaklaşımları arasında negatif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yol analizi sonuçlarına göre bastırma stratejisinin pozitif problem çözme yaklaşımları üzerinde doğrudan etkisi anlamsızdır. Literatür incelendiğinde sosyal problem çözme ile bilişsel duygu düzenleme ilişkisini ele alan bir araştırmada etkisiz duygu düzenleme ile sosyal problem çözme arasında negatif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Çetin, 2021). Gross ve John (2003) çalışmalarında duygu düzenleme ve kişilerarası işlevsellikle ilgi değişkenleri ele almışlardır. Bastırma arttıkça başkaları tarafından beğenilme, duygularını başkalarıyla paylaşma, yakın ilişkiye sahip olma, sosyal destek düzeyleri azalmakta ve bireyin kişilerarası işlevselliğinin düştüğünü bulgulamışlardır. D’Zurilla ve Nezu (1990) kişilerarası problem çözme bireyin karşılaştığı güçlüklerle yönelik düşünsel, duygusal ve eylemsel çabalar sergileyerek problemi çözmeye yönelmesi olarak ele almışlardır. Bu araştırma kapsamında bastırmanın etkisiz duygu düzenleme stratejisi olduğu var sayılılarak pozitif problem çözme yordamasının anlamlı çıkması beklenmekteydi. Bastırmanın pozitif problem çözme doğrudan ve negatif bir şekilde yordaması beklenirken kurgulanan yapısal modelde doğrudan yordamaması kurgulanan modelin önemini ortaya koymaktadır. Çünkü bastırma pozitif problem çözme yaklaşımlarını affetme aracılığıyla yordamaktadır.

Bastırma stratejisinin pozitif problem çözme yaklaşımları üzerinde affetme aracılığıyla gerçekleşen dolaylı etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Bastırma azaldıkça affetme artmakta affetme arttıkça pozitif problem çözme artmaktadır.

Yol analizi ile sınanan modele göre bastırmanın pozitif problem çözme üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür. Ancak bastırma stratejisi pozitif problem çözme yaklaşımlarını affetme aracılığıyla dolaylı bir şekilde yordadığı için bastırma pozitif problem çözme ilişkisinde affetmenin tam aracı rolünün olduğu söylenebilir. Duygu düzenleme stratejileri ile affetme arasında araştırmalar yapılmış olup etkisiz duygu düzenleme stratejilerinin ve duygu düzenleme güçlüğünün affetmeyi olumsuz yönde yordadığı bulunmuştur (Küçüker, 2016; Derincegöz, 2019; Gür, 2021). Affetme bireyin ihlale, ihlal edene ve ihlalin sonuçlarına ilişkin olumsuz duygularını, düşüncelerini, davranışlarını dönüştürdüğü bir süreç olarak ele alınmaktadır (Thompson vd., 2005). Affetme kişilerarası problem çözme kapsamında ele alan bir araştırmada affetme ile pozitif problem çözme yaklaşımları arasında pozitif yönde anlamlı bir yordayıcılık bulunmuştur (Çam ve Alkal, 2019). Başka bir araştırmada ise başkasını affetme ile psikolojik iyi oluş arasında kişilerarası uyumun aracı rolüne rastlanmış olup affedici olan bireylerin kişilerarası ilişkilerinde olumlu ilişkilere sahip olabilecekleri, ilişkilerinde negatif yaşantıları daha az yaşayabilecekleri bu nedenle çatışmadan uzak durarak psikolojik olarak daha iyi olabilecekleri belirtilmiştir (Wai ve Yip, 2009). Yapılan araştırmalardan hareketle bastırmanın pozitif problem çözme negatif yönde yordaması affetmenin ise pozitif problem çözme pozitif bir şekilde yordaması beklenirken sınanan modele göre bastırmanın pozitif problem çözme yaklaşımları üzerindeki etkisinin sadece affetme aracılığıyla olduğu görülmektedir. Buradan hareketle bastırma, affetme ve pozitif problem çözme değişkenleri birbirlerine güçlü bir şekilde bağlı değişkenlerdir. Buradaki güçlü bağı ise bastırma arttıkça affediciliğin azalması, affedicilik azaldıkça da pozitif problem çözme yaklaşımlarının kullanımının azalması şeklinde açıklayabiliriz. Başka bir ifadeyle birey bastırmayı kullandığında olumsuz duygunun ifade edilmesini azaltıp olumlu duygunun ifade edilmesini engelleyebilir. Bastırmada olumsuz duygular azaltılabilir de olumlu duygular açığa çıkarılmadığı için birey yaşadığı ihlale karşı duygularını dönüştüremeyeceği için affetme eğilimi düşebilir. Duygularını bastırdığı için affetme eğilimi düşebilen olan birey karşısına çıkan kişilerarası problemlere gerçekçi bir şekilde bakamayacağı için pozitif problem çözme düzeyi azalabilir şeklinde açıklayabiliriz.

Bastırma stratejisinin negatif problem çözme yaklaşımları üzerinde affetme aracılığıyla gerçekleşen dolaylı etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Bastırma negatif problem çözme hem doğrudan hem affetme aracılığıyla dolaylı bir şekilde yordadığı için bastırma negatif problem çözme ilişkisinde affetmenin kısmi aracı

rolünün de olduğu söylenebilir. Bastırma arttıkça affetme azalmakta affetme azaldıkça da negatif problem çözme artmaktadır. Literatür incelendiğinde etkisiz duygu düzenleme stratejilerinin ve duygu düzenleme güçlüğü'nün affetmeyi negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir (Küçük, 2016; Derincegöz, 2019; Gür, 2021). Bastırma ve duygu düzenlemenin karşıtı olan duygu düzenleme güçlüğü ile kişilerarası problemler ve etkisiz kişilerarası iletişim tarzları arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur (Abacı, 2018; Maden, 2021; Şekkeli, 2021) Affetme türleri ile etkisiz kişilerarası ilişki tarzı olan zehirleyici ilişki tarzı arasında negatif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Kaygas, 2017). Affetme kişilerarası ilişkilerin onarılmasını ve sürdürülmesini sağlayabildiği gibi affediciliğin olmaması kişilerarası işlevselliğin zayıflamasına ve olumsuz kişilerarası deneyimlerin artmasına neden olabilmektedir (Rusbult ve diğerleri, 2005). Affedebilen bireylerin kişilerarası ilişkilerde ihlale yönelik yıkıcı tepkilerini yapıcı bir şekilde dönüştürebileceği, affedemeyen bireylerin yıkıcı tepkilerini yapıcı tepkilerle dönüştüremeyeceği de gerçekleştirilen bir çalışmada belirtilmiştir (McCullough ve diğerleri, 1997). Affetmeyi kişilerarası problem çözme kapsamında ele alan bir araştırmada affetme ile negatif problem çözme yaklaşımları arasında negatif yönde anlamlı bir yordayıcılık bulunmuştur (Çam ve Alkal, 2019). Özetle, yapılan araştırmalar ve kuramsal beklentiler doğrultusunda etkisiz duygu düzenleme stratejilerinden bastırmanın affetmeyi olumsuz bir şekilde doğrudan yordayacağı affetme aracılığıyla ise negatif problem çözme yaklaşımlarını dolaylı bir şekilde yordayacağı beklenmiş olup bu beklenti doğrulanmıştır. Bastırmayı kullanan birey olumsuz duyguların ifadesini azaltıp olumlu duyguların ifade edilmesini engellemektedir. Böylece birey bastırmayı kullanırken olumsuz duyguların dışavurumunu azaltsa da hem olumsuz hem de olumlu duyguların ifade edilmesini engellediği ve ihlale yönelik duygularını, bilişlerini, eylemlerini yapıcı bir şekilde dönüştüremediği için affetme eğiliminin düşük olması beklenebilir. Bastırmayı daha çok kullandıkça affetme eğilimi daha da düşük olan bireyin karşılaştığı kişilerarası problemlere gerçekçi bir şekilde bakamayıp ilişkilerine yapıcı bir şekilde yaklaşamayacağı için negatif problem çözme düzeyinin artması beklenebilir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümüne araştırma kapsamında elde edilen bulgular kapsamında sonuçlara ve bu sonuçlar doğrultusunda hem araştırmacılara hem de uygulayıcılara dönük önerilere yer verilecektir.

6.1. Sonuçlar

Duygu düzenleme stratejileri, affetme ve kişilerarası problem çözme yaklaşımları konusundaki kuramsal beklentiler ve hâlihazırdaki görgül bulgular çerçevesinde kurgulanan yapısal bir modelin sınanması amaçlanmış olup aşağıda sonuçlara yer verilmiştir.

1. Yeniden değerlendirme stratejisinin affetme üzerindeki doğrudan etkisi pozitif ve anlamlı bulunmuştur.
2. Yeniden değerlendirme stratejisinin pozitif problem çözme yaklaşımları üzerindeki doğrudan etkisi pozitif ve anlamlı bulunmuştur.
3. Yeniden değerlendirme stratejisinin negatif problem çözme yaklaşımları üzerindeki doğrudan etkisi anlamsız bulunmuştur.
4. Bastırma stratejisinin affetme üzerindeki doğrudan etkisi negatif ve anlamlı bulunmuştur.
5. Bastırma stratejisinin pozitif problem çözme yaklaşımları üzerindeki etkisi anlamsız bulunmuştur.
6. Bastırma stratejisinin negatif problem çözme yaklaşımları üzerindeki doğrudan etkisi pozitif ve anlamlı bulunmuştur.
7. Affetmenin pozitif problem çözme yaklaşımları üzerindeki doğrudan etkisi pozitif ve anlamlı bulunmuştur.
8. Affetmenin negatif problem çözme yaklaşımları üzerindeki doğrudan etkisi negatif ve anlamlı bulunmuştur.
9. Yeniden değerlendirme stratejisinin pozitif problem çözme yaklaşımları üzerinde affetme aracılığıyla olan dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur.
10. Yeniden değerlendirme stratejisinin negatif problem çözme yaklaşımları üzerinde affetme aracılığıyla olan dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur.

11. Bastırma stratejisinin pozitif problem çözme yaklaşımları üzerinde affetme aracılığıyla olan dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur.
12. Bastırma stratejisinin negatif problem çözme yaklaşımları üzerinde affetme aracılığıyla olan dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur.
13. Yeniden değerlendirme pozitif problem çözme yaklaşımlarını hem doğrudan hem affetme üzerinden dolaylı olarak yordadığı için yeniden değerlendirme pozitif problem çözme ilişkisinde affetmenin kısmi aracı rolü bulunmuştur. Yeniden değerlendirme negatif problem çözme yaklaşımlarını doğrudan anlamlı bir şekilde yordamamaktadır. Yeniden değerlendirme negatif problem çözme yaklaşımlarını sadece affetme üzerinden dolaylı bir şekilde yordadığı için yeniden değerlendirme negatif problem çözme ilişkisinde affetmenin tam aracı rolü bulunmuştur.
14. Bastırma pozitif problem çözme yaklaşımlarını doğrudan yordamamaktadır. Bastırma affetme üzerinden dolaylı bir şekilde pozitif problem çözme yaklaşımlarını yordadığı için bastırma pozitif problem çözme ilişkisinde affetme tam aracı role sahiptir. Bastırma negatif problem çözme yaklaşımlarını hem doğrudan hem dolaylı etkilerle yordadığı için bastırma negatif problem çözme ilişkisinde affetmenin kısmi aracı rolü bulunmaktadır.

6.2. Öneriler

Çalışmanın bu bölümünde hem araştırmacılara hem uygulayıcılara yönelik önerilere yer verilecektir.

6.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırmanın örneklemini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Lise öğrencilerinin, yetişkinlerin, çiftlerin veya meslek gruplarının duyu düzenleme, affetme, kişilerarası problem çözme düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenerek bu çalışmada elde edilen bulguların farklı gruplara genellenebilir olup olmadığı incelenebilir.
2. Yapılan bu çalışmada birçok üniversitenin öğrencisinden veriler çevrimiçi olarak toplanmıştır. İleriki çalışmalarda üniversite öğrencilerinden veriler yüzyüze toplanarak araştırma yinelenabilir ve sonuçlar karşılaştırılabilir.

3. Bu araştırma kapsamında duygu düzenlemenin affetme ve kişilerarası problem çözme ile ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur. Literatürde duygu düzenleme ve kişilerarası değişkenlerle ilgili sınırlı çalışma bulunmaktadır. Duygu düzenleme ile çatışma çözme, kişilerarası ilişki doyumu değişkenleri çalışılabilir. Duygu düzenleme ile kişilerarası değişkenler çalışılırken affetmenin aracı etkisi de incelenebilir.
4. Bu çalışma kapsamında kişilerarası problem çözme yaklaşımları duygu düzenleme ve affetme değişkenleriyle birlikte ele alınmıştır. İleriki araştırmalarda bilişsel esneklik, affetme ve kişilerarası problem çözme arasındaki ilişkiler birlikte ele alınabilir.
5. Kişilerarası problem çözme yaklaşımlarında duygu düzenlemenin ve affetmenin etkisi nedensel çıkarımlara izin verebilecek desenlerle araştırılabilir.

6.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Araştırma sonucunda kişilerarası problem çözme yaklaşımlarının affetme ve duygu düzenleme stratejileri ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu ilişkilerden yola çıkarak üniversite öğrencileriyle çalışan psikolojik danışmanlar kişilerarası problem çözme becerileri kazandırırken affetme ve duygu düzenleme değişkenlerini çalışmalarına dâhil ederek psiko-eğitimler düzenleyebilirler.
2. Duygu düzenleme stratejilerinden yeniden değerlendirmenin affetmeyi pozitif yönde, bastırmanın ise affetmeyi negatif yönde yordadığı tespit edilmiş olup affetme ile ilgili yürütülecek psiko-eğitimlerde, müdahalelerde duyguları yeniden değerlendirmenin artırılmasına bastırmanın ise azaltılmasına yönelik çalışmalara yer verilebilir.
3. Psikolojik danışmanlara danışanları tarafından sıklıkla kişilerarası ilişkilerde yaşadıkları problemler gelmektedir. Bu nedenle psikolojik danışmanlar, danışanların kişilerarası ilişkilerde olumsuz deneyimler yaşamalarını azaltabilmeleri için pozitif-negatif problem çözme yaklaşımlarından hangilerini kullandıklarını tespit ederek affetmeyi ve yeniden değerlendirmeyi destekleyici bastırmayı azaltıcı bireysel psikolojik danışma oturumlarına yer verebilirler.

4. Bu çalışma üniversite öğrencileriyle yapılmış olsa da bu öğrencilerin etkili problem çözme becerileri kazanmalarına destek olmak için diğer kademelerde ebeveynlere ve öğretmenlere yönelik etkili kişilerarası problem çözme becerilerini arttırmada duygu düzenleme ve affetmenin etkilerini aktarmak için rehberlik hizmeti sunulabilir.



KAYNAKÇA

- Abacı, F. D. (2018). Ebeveyn kabul-reddi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme ile kişilerarası problemlerin rolü. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Abid, M., Shafiq, S., Naz, I., & Riaz, M. (2015). Relationship between personality factors and level of forgiveness among college students. *International Journal of Humanities and Social Science*, 5(7), 149-154.
- Altun-Kobul, F., Özaydın, B. B., Özgöl, M., Özyazıcı, Ö., Eyüboğlu, S., & Coğalan, Y. Ergenlerde Şiddet Eğilimi: Cinsiyet, Sosyal Sorun Çözme ve Duygusal Zekânın Rolü. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 44-61.
- Anayurt, A. (2017). Duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik ve ruminasyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Arslan, S. (2019). Öğretmen adaylarında kişiler arası tarz, affetme ve evlilik tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Asıcı, E., & Uygur, S. S. (2017). Duygusal öz-yeterlik ve affetmenin algılanan stres düzeyini yordayıcı rolü. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırma Dergisi*, 6(3), 1353-1375
- Asıcı, E. (2018). Affetmenin yordayıcısı olarak duygusal zekâ. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 47(47), 23-37.
- Baskan, H. G. (2019). Üniversite öğrencilerinin affetme eğilimlerinin yordayıcısı olarak olumsuz duygu durumu düzenleme ve kişisel kararsızlık. Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Başören, M. (2016). Lise öğrencilerinin duygu dışavurumunu bastırma, bilişsel yeniden değerlendirme ve öznel mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: bir model önerisi. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Belzer, K. D., D’Zurilla, T. J., & Maydeu-Olivares, A. (2002). Social problem solving and trait anxiety as predictors of worry in a college student population. *Personality and Individual Differences*, 33(4), 573-585.
- Bugay, A. (2010). Investigation of social-cognitive, emotional and behavioral variables as predictors of self-forgiveness. Doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

- Bugay, A., Demir, A., & Delevi, R. (2012). Assessment of reliability and validity of the Turkish version of Heartland Forgiveness Scale. *Psychological Reports*, 111(2), 575-584.
- Butler, E.A., & Gross, J.J (2004). Hiding feelings in social contexts: Out of sight is not out of mind. In Philippot, P., & Feldman, R. S. (Eds.). *The regulation of emotion* (pp. 101- 126). New Jersey: Psychology Press.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. (11. Baskı). Ankara: Pegem Akademi
- Çam, S., & Alkal, A. (2019). Life satisfaction and interpersonal problem solving in university student: the mediating role of forgiveness. *European Journal of Education Studies*, 6(7), 220-235.
- Çam, S., & Alkal, A. (2020). An investigation of interpersonal problem solving in university students in terms of personality traits, resilience and hope. *European Journal of Education Science*, 7(1), 15-30. <https://doi.org/10.19044/ejes.v7no1a2>.
- Çam, S., & Tümkeya, S. (2006). Üniversite öğrencilerinde kişilerarası problem çözme. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(2), 119-131.
- Çam, S., & Tümkeya, S. (2007). Kişilerarası problem çözme envanterinin (KPÇE) geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 95-111.
- Çetin, Ç. (2021). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile sosyal sorun çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Day, L., & Maltby, J. (2005). Forgiveness and social loneliness. *The Journal of psychology*, 139(6), 553-555.
- Demirci, Z. A., Arslan, E., & Temel, M. (2020). Okul öncesi dönemdeki çocukların duygu düzenleme ve kişiler arası problem çözme becerilerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 406-421.
- Demirtaş, A. S. (2018). Duygu düzenleme stratejileri ve benlik saygısının mutluluğu yordayıcılığı. *Electronic Turkish Studies*, 13(11), 487-503.
- Denham, S., Neal, K., Wilson, B. J., Pickering, S., & Boyatzis, C. (2005). Emotional development and forgiveness in children: Emerging evidence. In Worthington Jr, E. L. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 127-142). New York, NY: Routledge

- Derincegöz, N. (2019). Üniversite öğrencilerinin ebeveyn kabul red algısı, benlik saygısı ve duygu düzenleme güçlüklerinin affetme düzeylerini yordamadaki rolü. Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Dora, A. G. (2012). The Contribution of self-control, emotion regulation, rumination, and gender to test anxiety of university students. Yüksek lisans tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- D' Zurilla, T.J., Chang, E.C., & Sanna, L. J. (2003). Self-esteem and social problem solving as predictors of aggression in college students. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22, 424-440.
- D' Zurilla, T. J., & Goldfried, M. R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78, 107-126.
- D'Zurilla, T. J., Maydeu-Olivares, A., & Gallardo-Pujol, D. (2011). Predicting social problem solving using personality traits. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 142-147.
- D'Zurilla, T. J., Chang, E. C., Nottingham, E. J., & Faccini, L. (1998). Social problem-solving deficits and hopelessness, depression, and suicidal risk in college students and psychiatric inpatients. *Journal of clinical psychology*, 54(8), 1091-1107.
- D' Zurilla, T.J., Maydeu-Olivares, A., & Kant, G. L. (1998). Age and gender differences in social problem solving ability. *Journal of Personality and Individual Differences*, 25 (2), 241-252.
- D' Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (1990). Development and preliminary evaluation of the Social Problem Solving Inventory (SPSI), Psychological Assessment. *A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2, 156-163.
- D'Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (2010). Problem-solving therapy. *Handbook of cognitive-behavioral therapies*, 3, 197-225.
- D'Zurilla, T. J., Nezu, A. M., & Maydeu-Olivares, A. (2004). Social Problem Solving: Theory and Assessment. In E. C. Chang, T. J. D'Zurilla, & L. J. Sanna (Eds.), *Social problem solving: Theory, research, and training* (pp. 11-27). American Psychological Association.
- Enright, R. D., & The Human Development Study Group, (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126.
- Eskin, M. (2018). *Sorun çözme terapisi*. Ankara: Altınordu Yayınları.
- Goleman, D. (2021). *Duygusal zekâ*. İstanbul: Varlık Yayınları.

- Gross, J. J. (1998a). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of personality and social psychology*, 74(1), 224.
- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: conceptual and empirical foundations. In Gross, J. J. (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp.3-20). New York, NY: The Guilford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice*, 2(2), 151.
- Gross, J.J. & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: conceptual foundations. In Gross J. J. (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-27). New York, NY: The Guilford Press.
- Gül, Y. S. (2019). Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyleri ve affetme arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Gür, T. B. (2021). Özşefkat ve affetme ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü ve bilişsel esnekliğin aracı rolü. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Gürbüz, S. (2019). *AMOS ile yapısal eşitlik modellemesi*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of social and clinical psychology*, 24(5), 621-637.
- Hasan, S., & Tiwari, P. S. N. (2019). A study on forgiveness and psychological well-being among adolescents. *International Journal of Research and Analytical Reviews*, 6(2), 703-710.
- 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.
- Karataş, Z. (2019). Romantik ilişki doyumu ile duygu düzenleme güçlüğü ve kişiler arası tarz arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

- Kaya, F. (2015). Üniversite öğrencilerinin affetme ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki: Duygusal zekânın aracı rolü. Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Kaygas, Y. (2017). Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişki tarzları ve çatışma çözme eğilimleri arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü. Yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Koç, H. (2016). Üniversite öğrencilerinin kişilerarası problem çözme yaklaşımlarının çözüm odaklı yaklaşım ve mizah tarzları açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Koç, B., Terzi, Y., & Gül, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ile kişilerarası problem çözme becerileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 4(1), 369-390.
- 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. Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Lapinski, L. (2019). Self-compassion as a moderator between emotion regulation and interpersonal functioning. Doktora Tezi, Southern Illinois Üniversitesi, Carbondale.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Maden, M., S. (2021). Genç Yetişkinlerde Yeme Bozukluğu ile kişiler arası problemler ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- McCullough, M. E., Worthington Jr, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of personality and social psychology*, 73(2), 321-336.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington Jr, E. L., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of personality and social psychology*, 75(6), 1586.

- Oral, T. (2016). Üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. Doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Polat, M. A. (2020). Üniversite öğrencilerinde kişilerarası problem çözme becerisinin depresyon, kaygı ve stres ile bağlantısı. Yüksek lisans tezi, İstanbul Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Purnamaningsih, E. H. (2017). Personality and emotion regulation strategies. *International Journal of Psychological Research*, 10(1), 53-60.
- Rusbult, C. E., Hannon, P. A., Stocker, S. L., & Finkel, E. J. (2005). Forgiveness and relational repair. . In Worthington Jr, E. L. (Ed.). *Handbook of forgiveness* (pp. 209-230). New York, NY: Routledge.
- Sarıbal, İ. (2017). Kişilerarası ilişkilerin, duygu düzenleme güçlüğüne ve kaygının bağlanma stilleri ile ilişkisi. Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Sarıkaya, N. (2019). Ergenlerde kişilerarası problem çözmenin bilişsel esneklik ve öz anlayış açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Süccüllü, İ. (2022). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik, duygusal öz-yeterlik ve kişilerarası problem çözme becerileri arasındaki ilişki. Yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Sürücü, M., & Bacanlı, F. (2010). Üniversiteye Uyumun Psikolojik Dayanıklılık ve Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30 (2), 375-396.
- Şekkeli, H. (2021). Duygu düzenlemenin bağlanma stilleri ve kişilerarası ilişki tarzları ile ilişkisi. Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson Education: USA.
- Tenklova, L., & Slezackova, A. (2016). Differences between self-forgiveness and interpersonal forgiveness in relation to mental health. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 42(2), 282.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3), 25-52.
- Thompson, L. Y., & Snyder, C. R. (2003). Measuring forgiveness. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and*

- measures* (pp. 301–312). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10612-019>
- Thompson, L.Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., & Billings, L. S. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73, 313-359.
- Thompson, L. Y., & Snyder, C. R. (2019). Forgiveness. In M. W. Gallagher & S. J. Lopez (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 285–303). Washington, DC: American Psychological Association.
- Topal, H. (2011). Eğitim fakültesi öğrencilerinin kişilerarası problem çözme becerileri ve yönelimleri ile fonksiyonel olmayan tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Totan, T. (2015). Duygu Düzenlenme Anketi Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3, 153-161.
- Uygur, S. S. (2017). Ergenlerin Bilinçli Farkındalığının Yordanmasında Başa Çıkma Stilleri, Empati ve Duygusal Düzenlemenin Rolü. Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Wai, S. T., & Yip, T. H. J. (2009). Relationship among dispositional forgiveness of others, interpersonal adjustment and psychological well-being: Implication for interpersonal theory of depression. *Personality and Individual Differences*, 46(3), 365-368.
- Werner, K., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. In A. M. Kring, & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 13-37). New York, NY: The Guilford Press.
- Worthington, E. L. (1998). An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *Journal of family therapy*, 20(1), 59-76.
- Worthington, E. L. (2005). Initial questions about the art and science of forgiving. In E. L. Worthington Jr. (Eds.), *Handbook of forgiveness* (pp. 1–14). New York: Routledge.
- Zhu, H. (2015). Social support and affect balance mediate the association between forgiveness and life satisfaction. *Social Indicators Research*, 124(2), 671-681.

EK 2. Kişisel Bilgiler Formu

Değerli katılımcı,

Bu araştırma Çukurova Üniversitesinde Dr. Öğr. Üyesi Eşef Ercüment Yerlikaya danışmanlığında tezli yüksek lisans öğrencisi Burcu Gülüm ile birlikte yürütülmektedir. Araştırma kapsamında kişilerarası problem çözme, affetme ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma kapsamında lisans ve önlisans eğitim alan üniversite öğrencilerinin katılımcı olarak yardımına ihtiyaç duyulmaktadır. Araştırmada kimliğinizin bilinmesine gerek olmayıp vereceğiniz bilgiler bilimsel veri amacıyla kullanılacaktır. Ayrıca araştırma gönüllülük esasına dayalı olup verdiğiniz bilgiler gizli tutulacaktır. Size yöneltilen sorulara içten ve samimi cevaplar vereceğiniz için şimdiden teşekkür ederiz.

Yapılan araştırmayla ilgili herhangi bir sorunuz olursa "gulum-burcu@hotmail.com" adresinden araştırmacıyla iletişime geçebilirsiniz.

Araştırmaya gönüllü bir şekilde katılmayı onaylıyor musunuz?

() Onaylıyorum

Aşağıdaki soruları size uygun şekilde cevaplayınız.

1. Cinsiyetiniz:
2. Yaşınız:
3. Üniversiteniz:
4. Fakülteniz:
5. Bölümünüz:
6. Üniversitede Kaçınıcı Yılıınız:

EK 3. DUYGU DÜZENLEME ANKETİ**ÖRNEK MADDELER**

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum

1. _____ Daha fazla olumlu duygu hissetmek istediğimde (sevinç veya eğlence gibi) düşündüğüm şeyi değiştiririm.
4. _____ Olumlu duygular hissettiğimde onları belli etmemeye dikkat ederim.
7. _____ Daha fazla olumlu duygu hissetmek istediğimde o durumla ilgili düşünce şeklimi değiştiririm.
10. _____ Daha az olumsuz duygu hissetmek istediğimde o durumla ilgili düşünce şeklimi değiştiririm.

EK 4. HEARTLAND AFFETME ÖLÇEĞİ

ÖRNEK MADDELER

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

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

- ___Yaptığım kötü şeylerden öğrendiklerim onlarla baş etmemde bana yardımcı olur.
- ___İşleri berbat ettiğimde, kendimi kabul etmek benim için gerçekten çok zordur.
- ___Bşkaları bana geçmişte zarar vermiş de olsa, eninde sonunda onları iyi insanlar olarak görebilirim.
- ___Hayatımdaki kötü durumlara zamanla daha anlayışlı olabilirim.
- ___Kimsenin kontrolünde olmayan kötü durumlarla ilgili olumsuz düşüncelerimden, eninde sonunda kurtulurum.

EK 5. KİŞİLERARASI PROBLEM ÇÖZME ENVANTERİ

ÖRNEK MADDELER

Bu envanter, insanların kişilerarası sorunlar karşısında yaşadıkları duygu ve düşünceleri ile gösterdikleri davranışları nasıl değerlendirdiklerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Aşağıda kişilerarası ilişkilerde yaşanan sorunlara yönelik ifadeler yazılmıştır. Sizden istenen bu ifadeleri tek tek okumanız ve her ifade için kendinizi değerlendirmenizdir. Eğer ifade size **Hiç Uygun Değil** ise (1), **Biraz Uygun** ise (2), **Uygun** ise (3), **Çoğunlukla Uygun** ise (4) ve **Tamamıyla Uygun** ise (5)'i işaretleyiniz. Tüm ifadelere yönelik işaretleme yapmanız önemlidir. Hiçbir ifadeyi boş bırakmamaya özen gösteriniz. Bu ifadelere vereceğiniz yanıtların doğru veya yanlış bir şekilde değerlendirilmesi söz konusu değildir. Yapacağınız işaretleme sizin için doğru kabul edilecektir. Bu açıdan bir ifadedeki durumla ilgili kendinizi nasıl değerlendiriyorsanız öyle işaretleme yapmanız önemlidir. Buraya yapacağınız işaretlemeler gizli tutulacaktır. Katkılarınız için teşekkür ederim.

	Hiç Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Çoğunlukla Uygun	Tamamıyla Uygun
1. Kişilerarası ilişkilerde bir problem yaşadığımla onu mutlaka çözmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
8. Bir sorun yaşadığımda hemen kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
14. Bir problem durumunda, problem yaşadığım kişinin problemle ilgili neler düşünüyor olabileceğini tahmin etmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
15. Bir problemin çözümü için birden çok çözüm yolu bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24. Bir sorun yaşadığımda, çözüm için ne yaparsam yapayım içinde bulunduğum durumu değiştiremem.	1	2	3	4	5
36. Problemlerden ders çıkartılacak durumlar olduğunu düşünerek olaya pozitif bakarım.	1	2	3	4	5
40. Problemi yakınlarımla yaşıyorsam büyük bir hayal kırıklığına uğrarım.	1	2	3	4	5
50. Kişilerarası problemlerimi kimseye zarar vermeyecek bir şekilde çözerim.	1	2	3	4	5

EK 6. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Üniversiteleri*Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Üniversiteleri*

Üniversite	N
Ege	33
Çukurova	44
Akdeniz	12
Adnan Menderes	33
Mersin	45
Bahçeşehir	3
Koç	1
Gümüşhane	1
Boğaziçi	4
Siirt	1
Karaman Mehmetbey	2
Pamukkale	3
Yüksek İhtisas	1
Niğde Ömer Halisdemir	2
Kilis 7 Aralık	1
Hacettepe	20
İskenderun Teknik	2
Kocaeli	2
Ankara	8
Kapadokya	2
MKÜ	46
Dicle	3
Uludağ	2
Ahi Evran	2
Yüzüncü Yıl	1
İzmir Demokrasi	1
Eskişehir Teknik	1
Gaziantep	8
Girne	4
Uluslararası Kıbrıs	4
Muğla Sıtkı Koçman	7
Yakın Doğu	2

Alanya Alaaddin Keykubat	2
Kırklareli	20
Abant İzzet Baysal	1
İzmir Bakırçay	31
Aksaray	1
İstanbul Yeni Yüzyıl	1
Doğu Akdeniz	1
Sakarya Uygulamalı Bilimler	1
Dokuz Eylül	7
İzmir Katip Çelebi	1
Çağ	1
Hitit	1
Uşak	2
Tokat Gaziosmanpaşa	2
İstanbul	6
Sağlık Bilimleri	11
Osmaniye Korkut Ata	1
Kafkas	1
Selçuk	4
Erciyes	10
Bingöl	1
Gazi	2
Ankara Hacı Bayram Veli	1
İstinye	1
Çanakkale Onsekiz Mart	3
Manisa Celal Bayar	3
Balıkesir	1
Isparta Uygulamalı Bilimler	4
Türk Alman	1
Atatürk	2
Afyon Kocatepe	3
İTÜ	1
Arel	6
ODTÜ	6
Lefke Avrupa	3
Beykent	1

İstanbul Esenyurt	1
Lokman Hekim	1
OMÜ	3
Amasya	1
Sinop	1
İnönü	3
Giresun	7
Tunceli	2
Karadeniz Teknik	1
Karabük	5
Beykoz	1
Kültür	1
Marmara	2
Anadolu	3
Yıldız Teknik	1
AnkaraYıldırım Beyazıd	1
İstanbul Gelişim	1
Kırıkkale	1
Üsküdar	1
Mehmet Akif Ersoy	2
Nevşehir Hacı Bayram Veli	2
Kahramanmaraş Sütçü İmam	10
Eskişehir Osmangazi	1
Toplam	498

EK 7. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Fakülteleri

Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Fakülteleri

Fakülte	N
Fen Edebiyat	42
Eğitim	128
Turizm	13
İktisadi ve İdari Bilimler	54
Mimarlık	9
Meslek Yüksek Okulu	9
Spor Bilimleri Fakültesi	5
Sağlık Yüksekokulu	26
Sağlık Bilimleri Fakültesi	106
Mühendislik	29
Tıp	12
Veterinerlik	5
Hukuk	21
Diş Fakültesi	2
Mühendislik ve Mimarlık	4
İlahiyat	5
İslami İlimler	1
Güzel Sanatlar	3
Uygulamalı Bilimler	4
İletişim	2
Teknoloji	1
Teknik Bilimler	4
Beşeri Bilimler	4
Ziraat Fakültesi	1
Eczacılık	8
Toplam	498