

T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

AFFETME, AFFETMEME, BİLİŞSEL ESNEKLİK, DUYGU
DÜZENLEME VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ
İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Deniz KÜÇÜKER

Denizli - 2016

T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

AFFETME, AFFETMEME, BİLİŞSEL ESNEKLİK, DUYGU
DÜZENLEME VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN
İNCELENMESİ

Deniz KÜÇÜKER

Danışman
Prof. Dr. Erdiñ DURU

Bu alışma Pamukkale Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Birimi tarafından 2016EĞBE020 No'lu Yüksek Lisans projesi olarak desteklenmiştir.

YÜKSEK LİSANS TEZİ ONAY FORMU

Bu çalışma, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan: Prof.Dr. Erdiğ DURU

E. Duru

Üye : Doç.Dr. Murat BALKIS

M. Balkis

Üye : Yrd.Doç.Dr. Arzu TAŞDELEN KARÇKAY

A. Taşdelen Karçkay

Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun **26/08.2016** tarih ve **20/29** sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Şükran Tok

Prof.Dr. Şükran TOK

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı beyan ederim.

Deniz Küçüköçer

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın ortaya çıkmasında beni teşvik eden, deneyimleri ve yardımlarıyla yol gösteren ve bana yüksek lisans eğitimimin en başından beri güvenen tez danışmanım ve sevgili hocam Prof. Dr. Erdiñ DURU'ya verdiği destek için teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Araştırmanın çeşitli evrelerinde yardımlarını esirgemeyen sevgili hocam Doç. Dr. Murat BALKIS'a ve arkadaşım Arş. Gör. Dr. Turgut TÜRKDOĞAN'a teşekkür ederim.

Araştırmanın pek çok aşamasındaki değerli katkılarından dolayı sevgili arkadaşlarım Sefa KAYA ve Yiğitcan ÖZKAN'a çok teşekkür ederim.

Ayrıca Pamukkale Üniversitesi'nde 45 bölümde gerçekleştirdiğim veri toplama sürecinde yardımlarını esirgemeyen öğretim üyelerine, idari personele ve araştırmaya katılan tüm öğrencilere de teşekkürlerimi sunarım.

Akademik yolculuğumun en başından beri beni destekleyen, yardımlarını ve eleştirilerini hiçbir zaman sakınmayan, umutsuzluğa düştüğümde beni cesaretlendiren sevgili Anneme ve Babama da tüm katkıları için sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Deniz Küçüker

İÇİNDEKİLER

YÜKSEK LİSANS TEZİ ONAY FORMU	iii
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	iv
TEŞEKKÜR SAYFASI	v
İÇİNDEKİLER	vi
ÖZ	1
ABSTRACT	2
TABLOLAR LİSTESİ	3
ŞEKİLLER LİSTESİ	5
KISALTMALAR	6
BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ	7
1.1 Problem Durumu.....	7
1.2 Problem Cümlesi ve Alt Problemler.....	9
1.3 Araştırmanın Amacı.....	10
1.4 Araştırmanın Önemi.....	10
1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları.....	12
1.6 Araştırmanın Sayıltıları.....	12
1.7 Tanımlar.....	12
İKİNCİ BÖLÜM: ALANYAZIN TARAMASI	14
2.1 Kavramsal Çerçeve.....	14
2.1.1 Yaşam Doyumu.....	14
2.1.2 Duygu Düzenleme.....	15
2.1.3 Affetme.....	18
2.1.4 Affetmeme.....	23
2.1.5 Bilişsel Esneklik.....	24
2.2 İlgili Araştırmalar.....	27

2.2.1 Duygu Düzenleme ve Affetme.....	27
2.2.2 Duygu Düzenleme ve Bilişsel Esneklik.....	28
2.2.3 Duygu Düzenleme ve Yaşam Doyumu.....	30
2.2.4 Bilişsel Esneklik ve Affetme.....	31
2.2.5 Bilişsel Esneklik ve Yaşam Doyumu.....	33
2.2.6 Affetme ve Yaşam Doyumu.....	34
2.2.7 Affetmeme ve Yaşam Doyumu.....	36
�C�NC� BÖLÜM: YÖNTEM.....	39
3.1 Araştırma Deseni.....	39
3.2 Araştırma Grubu.....	39
3.3 Veri Toplama Araçları.....	40
3.3.1. Bilişsel Duygu Düzenleme �lçeği.....	40
3.3.2. Heartland Affetme �lçeği.....	40
3.3.3. Affetmeme �lçeği.....	41
3.3.3.1. Affetmeme �lçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması ve geçerlik ve güvenirlik alışmaları.....	41
3.3.4. Bilişsel Esneklik Envanteri.....	43
3.3.5. Yaşam Doyumu �lçeği.....	43
3.3.6. Kişisel Bilgi Formu.....	43
3.4. Veri Toplama Süreci.....	44
3.5. Verilerin Analizi.....	44
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR VE YORUM.....	45
4.1 Uygulanan �leklerden Elde Edilen Puanlara Ait Betimleyici İstatistikler.....	45
4.2 �n Analizler.....	45
4.2.1. Kayıp Değerler.....	45

4.2.2. Normallik Testi.....	45
4.2.3. Demografik Değişkenler ile Gözlenen Değişkenler Arasındaki İlişkiler.....	45
4.2.4. Korelasyon Analizleri.....	55
4.3. Yapısal Eşitlik Modeli (YEM)	57
4.3.1. Yapısal Model.....	57
4.3.2. Aracılık Analizi.....	59
4.3.2.1 Model – 1.....	59
4.3.2.2 Model – 2.....	61
4.3.3. Model-1'e İlişkin Uyum İstatistikleri.....	64
4.3.4. Model-2'ye İlişkin Uyum İstatistikleri.....	64
BEŞİNCİ BÖLÜM: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	67
5.1. Bulguların Tartışılması.....	67
5.1.1. Bulguların Özeti.....	67
5.1.2. Demografik Değişkenlerin Tartışılması.....	67
5.1.3. Gözlenen Değişkenler Arası Korelasyonların Tartışılması.....	71
5.1.4. Duygu Düzenleme Stratejilerinin Yaşam Doyumu ile olan İlişkisinde Affetmenin Aracılık Rolünün Tartışılması	72
5.1.5. Duygu Düzenleme Stratejilerinin Yaşam Doyumu ile olan İlişkisinde Affetmemenin Aracılık Rolünün Tartışılması	74
5.1.6. Duygu Düzenleme Stratejilerinin Affetme, Affetmeme ve Yaşam Doyumu ile olan İlişkilerinde Bilişsel Esnekliğin Aracılık Rolünün Tartışılması.....	75
5.1.7. Doğurgular.....	80
5.1.8. Sınırlılıklar.....	82
5.1.9. Öneriler.....	82
5.1.9.1. Gelecek Çalışmalara Yönelik Öneriler.....	82
5.1.9.2. Uygulamaya Yönelik Öneriler.....	83

KAYNAKÇA	85
EKLER	95
EK A. Kişisel Bilgi Formu.....	96
EK B. Bilişsel Esneklik Envanteri.....	97
EK C. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği.....	98
EK D. Heartland Affetme Ölçeği.....	100
EK E. Affetmeme Ölçeği.....	102
EK F. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	103
EK G. Özgeçmiş.....	104

ÖZ

Affetme, Affetmeme, Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Deniz Küçüker

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin kullandıkları duygu düzenleme stratejilerinin yaşam doyumları ile olan ilişkisinde affetme, affetmeme ve bilişsel esneklik değişkenlerinin olası rollerini araştırmaktır. Araştırma grubunu, Türkiye'deki Pamukkale Üniversitesi'nin dört fakültesinde öğrenim gören 895 öğrenci oluşturmaktadır olup, katılımcılara Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği, Affetmeme Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri ve Yaşam Doyumu Ölçeği uygulanmıştır. Yapısal Eşitlik Modeli analiz sonuçlarına göre Model-1'in veriye mükemmel uyum gösterdiği, Model 2'nin ise veriye kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiği bulunmuştur. Model-1'in yapısal eşitlik analizi sonuçlarına göre affetme ve bilişsel esnekliğin; Model-2'de ise affetmeme ve bilişsel esnekliğin duygu düzenleme stratejileri ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği bulunmuştur. Bulgular ilgili alanyazın ışığında tartışılmış, araştırmacı ve uygulayıcılara önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme, yaşam doyumunu, yapısal eşitlik modellemesi.

ABSTRACT

The Investigation of the Relationships among Forgiveness, Unforgiveness, Cognitive Flexibility, Emotion Regulation and Satisfaction with Life

Deniz Küçüker

The purpose of this study was to investigate the possible roles of forgiveness, unforgiveness, and cognitive flexibility on the relationship between emotion regulation strategies and life satisfaction of college students. The study group consisted of 895 students who attended to four different faculties in Pamukkale University, Turkey. Participants were asked to fill out Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, Heartland Forgiveness Scale, Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory (TRIM-18), Cognitive Flexibility Inventory and Satisfaction with Life Scale. Structural equation analysis results indicated that Model-1 fit the data perfectly and Model-2 showed an acceptable fit. In Model-1, analysis showed that forgiveness and cognitive flexibility partially mediated the relationship between emotion regulation and satisfaction with life. In Model-2, it was found that unforgiveness and cognitive flexibility partially mediated the relationship between emotion regulation and satisfaction with life. Findings were discussed regarding the related literature and suggestions were made for both researchers and practitioners.

Keywords: forgiveness, unforgiveness, cognitive flexibility, emotion regulation, satisfaction with life, structural equation modelling.

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 3.1	Araştırma Grubunda Yer Alan Öğrencilerin Fakültelere Göre Dağılımı
Tablo 4.1	Uygulanan Ölçeklerden Elde Edilen Puanlara Ait Betimleyici İstatistikler
Tablo 4.2	Cinsiyet ile Gözlenen Değişkenler Arasındaki İlişkiler
Tablo 4.3	Gelir Düzeyine Göre Yaşam Doyumu Düzeyi Ortalamaları
Tablo 4.4	Gelir Düzeyi ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki
Tablo 4.5	Gelir Düzeyine Göre Bilişsel Esneklik Düzeyi Ortalamaları
Tablo 4.6	Gelir Düzeyi ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişki
Tablo 4.7	Gelir Düzeyine Göre Uyumlu Duygu Düzenleme Ortalamaları
Tablo 4.8	Gelir Düzeyi ile Uyumlu Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki
Tablo 4.9	Gelir Düzeyine Göre Uyumsuz Duygu Düzenleme Ortalamaları
Tablo 4.10	Gelir Düzeyi ile Uyumsuz Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki
Tablo 4.11	Gelir Düzeyine Göre Affetme Düzeyi Ortalamaları
Tablo 4.12	Gelir Düzeyi ile Affetme Arasındaki İlişki
Tablo 4.13	Gelir Düzeyine Göre Affetmeme Düzeyi Ortalamaları
Tablo 4.14	Gelir Düzeyi ile Affetmeme Arasındaki İlişki
Tablo 4.15	Fakülteye Göre Gözlenen Değişkenlerin Ortalamalarının Dağılımı
Tablo 4.16	Katılımcıların Fakülteleri ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki
Tablo 4.17	Katılımcıların Fakülteleri ile Uyumlu Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişki
Tablo 4.18	Katılımcıların Fakülteleri ile Uyumsuz Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişki
Tablo 4.19	Katılımcıların Fakülteleri ile Affetme Düzeyleri Arasındaki İlişki
Tablo 4.20	Katılımcıların Fakülteleri ile Affetmeme Düzeyleri Arasındaki İlişki
Tablo 4.21	Katılımcıların Fakülteleri ile Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişki
Tablo 4.22	Yaşamının En Büyük Kısmının Geçirildiği Yerleşim Yerine Göre Gözlenen Değişkenlerin Ortalamalarının Dağılımı
Tablo 4.23	Yaşamının En Büyük Kısmının Geçirildiği Yerleşim Yeri ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki
Tablo 4.24	Yaşamının En Büyük Kısmının Geçirildiği Yerleşim Yeri ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişki
Tablo 4.25	Yaşamının En Büyük Kısmının Geçirildiği Yerleşim Yeri ile Uyumlu Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişki

- Tablo 4.26** Yaşamının En Büyük Kısımının Geçirildiği Yerleşim Yeri ile Uyumsuz Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişki
- Tablo 4.27** Yaşamının En Büyük Kısımının Geçirildiği Yerleşim Yeri ile Affetme Arasındaki İlişki
- Tablo 4.28** Yaşamının En Büyük Kısımının Geçirildiği Yerleşim Yeri ile Affetmeme Arasındaki İlişki
- Tablo 4.29** Gözlenen Değişkenler Arası Korelasyonlar
- Tablo 4.30** Model-1’de Gözlenen Değişkenlerin Birbirlerine Yönelik Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkilerine Dair Standardize Değerler
- Tablo 4.31** Model-2’de Gözlenen Değişkenlerin Birbirlerine Yönelik Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkilerine Dair Standardize Değerler
- Tablo 4.32** Model-1’e İlişkin Uyum İstatistikleri
- Tablo 4.33** Model-2’ye İlişkin Uyum İstatistikleri

ŞEKİLLER LİSTESİ

- Şekil 4.1** Hipotetik Model-1: Duygu Düzenlemenin Yaşam Doyumu ile Olan İlişkisinde Affetme ve Bilişsel Esnekliğin Etkisi
- Şekil 4.2** Hipotetik Model-2: Duygu Düzenlemenin Yaşam Doyumu ile Olan İlişkisinde Affetmeme ve Bilişsel Esnekliğin Etkisi
- Şekil 4.3** Model-1: Duygu Düzenlemenin Yaşam Doyumu ile Olan İlişkisinde Affetme ve Bilişsel Esnekliğin Etkisi
- Şekil 4.4** Model-2: Duygu Düzenlemenin Yaşam Doyumu ile Olan İlişkisinde Affetmeme ve Bilişsel Esnekliğin Etkisi

KISALTMALAR

BDDÖ:	Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği
HAÖ:	Heartland Affetme Ölçeği
AFÖ:	Affetmeme Ölçeği
BEE:	Bilişsel Esneklik Envanteri
YD:	Yaşam Doyumu Ölçeği
KSE:	Kısa Semptom Envanteri
PANAS:	Pozitif Negatif Duygulanım Çizelgesi
AFA:	Açımlayıcı Faktör Analizi
DFA:	Doğrulayıcı Faktör Analizi
YEM:	Yapısal Eşitlik Modeli
RMSEA:	Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü
CFI:	Karşılaştırmalı Uyum İndeksi
df:	Serbestlik Derecesi
CMIN:	Ki-Kare Değeri
GFI:	Uyum İyiliği İndeksi
NFI:	Normlaştırılmış Uyum İndeksi
IFI:	Fazlalık Uyum İndeksi
NNFI (TLI):	Normlaştırılmamış Uyum İndeksi (Tucker-Lewis Index)
SRMR:	Standarlaştırılmış Hata Kareleri Ortalamasının Karekökü

BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ

1.1.Problem Durumu

Antik çağlardan günümüze birçok filozof, insanların davranışlarının temelinde mutlu olma arayışlarının yattığını ifade etmiştir (Diener, 1984). Aristoteles, bireyin güçlü yanlarını ve erdemlerini tanıması, geliştirmesi ve sonrasında ise bu değerlere uygun bir hayat sürmesi gerektiğini, ancak bu şekilde gerçek mutluluğa ulaşılabileceğini söylemiştir (Peterson ve diğ., 2005). Geçtiğimiz yüzyılda psikoloji bilimi önceleri mutluluk kavramını tersten ele almış, depresyon, kaygı gibi mutsuzluğa yol açan etmenleri incelemeye başlamıştır. Son yıllarda ise pozitif psikoloji akımının etkisiyle mutluluk olgusu ile ilişkili içsel, kişilerarası ve çevresel dinamiklerin incelendiği araştırmaların sayısı artmaktadır. Diener ve Seligman (2002) mutsuz bireylerin neden mutsuz olduğuna ilişkin çok fazla araştırma olduğunu ancak çok mutlu kişilerin araştırmacılar tarafından yeterince incelenmediğini, bu eksiklikte klinik yaklaşımların patolojik yapıları araştırmaya yönelik tarihsel geçmişinin rol oynamış olabileceğini vurgulamıştır.

Pozitif psikoloji perspektifinden bakıldığında ise Rogers (1951) tam verimlilik (fully-functioning), Maslow (1970) kendini gerçekleştirme ve Ryff ve Singer (1996) ise psikolojik iyi oluş kavramlarını açıklarken, bireyin iyi olduğu yanları fark etmesi, geliştirmesi ve sonrasında bu becerileri kendileri ve başkaları için kullanmasının anlamlı bir yaşam sürmek için gerekli olduğunu ve bireyin bu anlam doğrultusunda yaşadığında doyum hissedeceğini vurguladıkları görülmektedir. (Akt. Peterson ve diğ., 2005). Mutlu bireylerin daha sosyal oldukları, romantik ilişkilerinin daha güçlü olduğu, daha dışadönük, daha uyumlu oldukları, duygusal dengesizliklerinin daha az olduğu, olumlu duyguları daha sık yaşadıkları, daha işlevsel bir duygu sistemine sahip oldukları ve hayatın getirdiği çeşitli durumlara uygun tepkiler verebildikleri bulunmuştur (Diener ve Seligman, 2002). Günümüzde ise bireylerin mutluluklarıyla ilişkili koşulların psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, yaşam doyumu ve olumlu duygulanım gibi kavramlar çerçevesinde incelendiği vurgulanmaktadır (Tuzgül-Dost, 2007). Öznel iyi oluşun bilişsel tarafını açıkladığı kabul edilen yaşam doyumu, bireyin kendisi için belirlediği kriterlere ne kadar uygun yaşadığını değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener, 1984). Buradan anlaşıldığı gibi yaşam doyumu bilişsel olarak değerlendirme yapmayı gerektiren bir olgu niteliği taşımaktadır. Bireyin yaşam doyumunu ifade etmesi için öncelikle istekleri ve ihtiyaçları doğrultusunda kendi yaşamı için birtakım ölçütler belirlemesi, daha sonrasında ise şu an içinde bulunduğu durumun bu ölçütlere ne kadar uygun olduğuna dair bir kıyaslama yapması ve bu

kıyaslama sonucunda kendisinden ve yaşamından ne kadar memnuniyet duyduğunu belirtmesi gerekmektedir. Yaşam doyumunu etkileyen değişkenlerin incelendiği birçok araştırma bulunmaktadır. Yaşam doyumunu gibi bilişsel süreçleri değerlendirmeyi ve bu değerlendirme sonucuna göre hareket etmeyi kapsayan bir değişken de duygu düzenlemedir.

Duygu düzenlemenin yaşam doyumunu ile ilişkisi pek çok çalışma tarafından ortaya konmuş olup, duygularını düzenleyebilen bireylerin daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu bilinmektedir (Teixeira ve diğ., 2014; Duy ve Yıldız, 2014; Yiğit ve diğ., 2014; Wang, 2009; Zhan, 2010). Southam-Gerow (2014) duyguların, bireyin yaşadığı deneyimlerin duyuşsal öğelerini ve biyolojik, psikolojik ve çevresel etkilerin de dâhil olduğu girift etkileşimleri kapsadığını ve düzenlenebilmeleri için öncelikle anlaşılmalı gerektiğini ifade etmiştir. Duyguların anlaşılması için mimikler ve beden dili gibi duygu ifadelerinin tanınması, bireyin kendi duygularının ve karşısındaki kişinin duygularının nedenleri hakkında bilgi sahibi olması, duyguların birbirlerinden farklılaştığı noktaların anlaşılması ve bilinçli bir şekilde duyguları göstermenin veya gizlemenin nasıl gerçekleştiğine dair bilgilere sahip olunması gerekmektedir. (Southam-Gerow, 2014). Duygu düzenleme ise bir duyguyu, azaltmak, korumak veya arttırmak için kullanılan tüm stratejiler olarak tanımlanmaktadır (Gross, 1998). Thompson (1994) ise bireyin hedeflerine ulaşabilmesinde içsel ve dışsal fonksiyonları ve duygusal tepkilerinin yoğunluğunu gözlemlemesi, değerlendirmesi ve düzenlemesinin duygu düzenlemenin kapsamında olduğunu ifade etmektedir. Buradan anlaşılacağı gibi, duygu düzenleme stratejileri, duyguları kontrol etme becerisinin çok daha ötesinde ve daha karmaşık yapıları içeren bir süreçte kendini göstermektedir. Quoidbach ve diğ. (2015), duygu düzenleme stratejilerine pozitif psikoloji perspektifinden bakılması gerektiğini, olumlu duyguların, psikolojik sağlığın, akıl sağlığının ve kişilerarası ilişkilerde doyumun artırılmasında bu stratejilerin önemli rol oynadığını ve duygu düzenleme stratejileri ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiye aracılık eden kavramsal ve durumsal değişkenlerin incelenmesi gerektiğini vurgulamışlardır.

İlgili alanyazında duygu düzenleme ile depresif semptomlar, anksiyete, duygu durum bozuklukları, kişilik özellikleri, bireysel farklılıklar, dikkat, hafıza, karar verme, öğrenme, farkındalık, kişilerarası ilişkiler, öfke, stres ve sosyal uyum arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar bulunmaktadır (bkz. Khatibi & Yousefi, 2015). Hu ve diğ. (2014), bireyin uyumlu duygu düzenleme stratejilerini kullanmasının yaşam doyumuna olumlu

katkıda bulunduğunu, uyumsuz stratejileri kullanan bireylerin ise psikolojik rahatsızlıklar yaşamaya daha eğilimli olduğunu belirtmiş, duygu düzenlemenin uyumlu ve uyumsuz yanlarının beraber değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamıştır. Bono ve McCullough (2004), affetmenin olumlu ve olumsuz duyguları düzenleyebilmekten geçtiğini, kişilerarası ilişkilerini korumak isteyen bireylerin affetmeye daha istekli olabileceğini ve bu sayede yaşam doyumlarının daha yüksek olabileceğini belirtmişlerdir. Buradan anlaşılacağı gibi, uyumlu duygu düzenleme stratejilerini daha sık kullanan bireylerin affetme konusunda uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini kullananlara göre daha istekli olacağı ve sonuçta daha yüksek yaşam doyumuna sahip olacakları söylenebilir. Son yıllarda affetme olgusuna ilişkin bireysel ve kişilerarası dinamiklerin incelendiği araştırmalar hem yurtiçi hem yurtdışı alanyazında hız kazanmaktadır (Bugay ve Mullet, 2013; Bugay & Demir, 2012; McCullough ve Witvliet, 2012). Affetmenin, affetmemeyi azaltmadaki yollardan sadece biri olduğunu, affetme düzeyi düşük olan bireyler ile affetmeme düzeyi yüksek olan bireylerin aynı içsel dinamiklere sahip olmayabileceğini tartışan Worthington ve Wade (1999) ve McCullough et al. (1998), affetmemenin daha derinlemesine incelenmesi konusunda benzer görüşler bildirmişlerdir. Ancak affetmeme olgusuna yönelik yurtdışında pek çok çalışmaya rastlanırken (Stackhouse, Ross ve Boon, 2016; Ermer ve Proulx, 2015; Ross ve Boon, 2013), yurtiçinde ulaşılabilen alanyazında herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Katovsich (2007), affetme sürecinde bilişsel esnekliğin hem bireysel hem de kişilerarası boyutta rol oynadığını öne sürmüştür, yaptığı çalışmada affetmenin kişilerarası iletişimdeki bilişsel esnekliği yordadığını bulmuştur. Baker (2014), duygu düzenleme stratejileri ile bireylerin affetme düzeylerinin arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında affetme düzeyleri yüksek bireylerin daha fazla olumlu duygulara sahip olduğunu ve daha az olumsuz duyguya sahip olduğunu bulgulamıştır. Ülkemizde artan boşanma oranları, şiddet vakaları, terör saldırıları ve intihar oranları (Türkiye İstatistik Kurumu, Evlenme ve Boşanma İstatistikleri, 2014. (n.d.). 26.01.2016 tarihinde erişilmiştir) kişilerarası çatışma çözme sürecinde kullanılan duygu düzenleme stratejilerinin yaşam doyumu ile olan ilişkisinde affetme, affetmeme ve bilişsel esneklik değişkenlerinin etkisini inceleyen araştırmalara olan ihtiyacı artırmıştır.

1.2 Problem Cümlesi ve Alt Problemler

Araştırmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır:

- Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, bilişsel esneklik, affetme, affetmeme ve duygu düzenleme düzeyleri cinsiyet, gelir düzeyi, fakülte, yerleşim yeri vb. gibi bazı sosyo-demografik değişkenlere göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
- Duygu düzenleme stratejilerinin yaşam doyumu ile olan ilişkisinde affetmenin ve bilişsel esnekliğin doğrudan ve dolaylı rolleri nedir?
- Duygu düzenleme stratejilerinin yaşam doyumu ile olan ilişkisinde affetmemenin ve bilişsel esnekliğin doğrudan ve dolaylı rolleri nedir?

Araştırmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki alt problemlere yanıt aranacaktır:

1. Bireylerin kullandıkları duygu düzenleme stratejileri yaşam doyumlarını yordamakta mıdır?
2. Bireylerin kullandıkları duygu düzenleme stratejileri affetme düzeylerini yordamakta mıdır?
3. Bireylerin kullandıkları duygu düzenleme stratejileri bilişsel esneklik düzeylerini yordamakta mıdır?
4. Bireylerin affetme düzeyleri yaşam doyumlarını yordamakta mıdır?
5. Bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri yaşam doyumlarını yordamakta mıdır?
6. Bireylerin kullandıkları duygu düzenleme stratejileri affetmeme düzeylerini yordamakta mıdır?
7. Bireylerin affetmeme düzeyleri yaşam doyumlarını yordamakta mıdır?
8. Elde edilen veriler Model-1'e uyum göstermekte midir?
9. Elde edilen veriler Model-2'ye uyum göstermekte midir?

1.3 Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın ilk amacı, duygu düzenleme, yaşam doyumu, bilişsel esneklik ve affetme-affetmeme değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. İkinci olarak bu değişkenlerin bazı sosyo-demografik değişkenlere anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğinin incelenmesidir. Son olarak duygu düzenleme stratejileri ile yaşam doyumu ilişkisinde affetme-affetmemenin ve bilişsel esnekliğin doğrudan ve dolaylı rollerinin incelenmesidir. Bu amaca ulaşmak için, çalışmada, iki farklı kavramsal model test edilecektir.

1.4 Araştırmanın Önemi

Diener ve Seligman (2002) kendisini çok mutlu olarak gören bireylerin olumlu duyguları daha çok deneyimlediklerini ancak olumsuz duygular ile de başa çıkabildiklerini ve bu denge sayesinde yaşamdan daha fazla doyum aldıklarını ifade etmiştir. Gross ve

Munoz (1995) uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin bireyin psikolojik iyi oluşu ve akıl sağlığı için önemli bir rol üstlendiğini, bu stratejilerini benimseyemeyen bireylerin madde kullanımına ve şiddet içerikli davranışlar sergilemeye daha yatkın olduğunu, iş memnuiyetlerinin ve evlilik doyumlarının düşük olduğunu ve ebeveynlik sürecinde problem yaşayabileceklerini ifade etmiş olup uyumlu ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin akıl sağlığı üzerindeki etkilerinin bireysel ve grup farklılıkları göz önünde bulundurularak incelenmesi gerektiğini vurgulamışlardır. Southam-Gerow (2014) duygu düzenleme stratejileriyle ilgili farklı kültürlerde daha fazla çalışma yapılmasına ihtiyaç olduğunu, duyguların kültürel açıdan farklı dışavurumlarının incelenmesi gerektiğini vurgulamıştır. McCullough ve diğ. (2007) ise uyumlu duygu düzenleme stratejilerini kullanan, duygusal açıdan daha dengeli olan bireylerin daha kolay affedebildiğini ifade etmiştir.

Duygu düzenlemede sıkıntı yaşayan bireylerin, anksiyete, depresyon, ruminasyon, bastırma, kronik kaygı, felaketleştirme, dürtüsellik gibi psikolojik rahatsızlıklar deneyimledikleri ortaya konmuştur (Sabourin, 2013). Rawana (2013) ise uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin olumlu duygular ve yaşam doyumunu yordamada önemli bir rol oynadığını, bu stratejilerin hem içsel hem de kişilerarası ilişkiler bağlamında daha derinlemesine incelenmesi gerektiğini ifade etmiştir. Fitzgibbons (1998) akıl sağlığı alanında affetmeyi ele alan bilimsel çalışmalarda, konuyu kişilerarası ilişkilerde öfkenin yıkıcı belirtileri ve affetme kapsamında mutlaka ele almak gerektiğini ifade etmektedir. Worthington ve Scherer (2004) affetmenin aslında bir duygu-odaklı başa çıkma stratejisi olduğunu savunmakta, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumunu, fiziksel sağlık ve akıl sağlığı gibi değişkenlere aracılık ettiğini ifade etmektedir. Botcharova (2007) kişilerarası çatışma çözme süreçlerinde yaşanan acılarla yüzleşmenin ve bu acılarla ilgilenmenin kişileri intikam döngüsüne girmekten alıkoyacağını, affetmenin deneyimlenmesine yönelik mekanizmaların geliştirilmesiyle uzlaşmaya ulaşılacağını söylemiştir. Bütün bunlardan anlaşılacağı gibi; bireyin affedebilmesi için duygularını tanıması, değerlendirmesi ve düzenlemesi gerektiği görülebilmektedir. Worthington ve Scherer (2004) stres, başa çıkma becerileri ve sağlık göstergeleri arasındaki ilişkilerde affetmenin ve affetmemenin rolünün incelenmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Öte yandan Wade (2003) ise affetmeyi artırmadan da affetmemenin azaltılabileceğini, affetme ve affetmemenin birbirinin tam tersi kavramlar olmadığını, bu nedenle de iki süreçte farklı dinamiklerin rol oynayabileceğini öne sürmüştür. Affetmeyen kimselerin alkol ve ilaç kullanım

olasılıklarının daha fazla olduğu ve uzun süreli pozitif insan ilişkileri kurmada daha az beceri düzeyine sahip oldukları ortaya konmaktadır (Hallowell, 2005). Mitrofan ve Ciuluvica (2012) affetmemenin öfke ve saldırganlık ile ilişkili olduğunu ve duygu düzenlemenin de yaşam doyumunu artırmada ve saldırganlığı azaltmada önemli bir rol oynadığını bulgulamışlardır. Bu noktada, duygu düzenleme stratejilerinin affetmeme ile ilişkili olduğu söylenebilir. Bütün bunlar düşünüldüğünde, hem bireysel hem de toplumsal açıdan duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik sağlamlık, yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşu artırıcı; depresyon, anksiyete ve stres düzeyini ise azaltıcı etkisi görülebilmektedir. Tuzgöl-Dost (2007) üniversite öğrencilerinin mezun olduktan sonra profesyonel iş hayatında görev alacak yüksek eğitim seviyesine sahip olan bir kesimi oluşturacağı göz önüne alındığında yaşam doyumları ile ilişkili değişkenlerin ortaya konması gerektiğini vurgulamıştır. Ulaşılabilen ilgili alanyazında üniversite öğrencilerinde duygu düzenlemenin yaşam doyumunu ile olan ilişkisinde affetmenin, affetmemenin ve bilişsel esnekliğin etkilerini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Hem birey hem de toplum düzeyinde daha barışçıl ve huzurlu yaşayabilmek için yaşam doyumuyla ilişkili bulunan bu değişkenlerin etkilerinin incelenmesinin ve yaşam doyumunu artırma yollarının geliştirilmesinin önemi daha da artmaktadır.

1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma, Pamukkale Üniversitesi öğrencileri ile sınırlandırılmıştır.
- Araştırma, ölçekleri cevaplayan bireylerin cinsiyet, yaş, yaşam doyumunu, duygu düzenleme stratejileri, affetme düzeyleri, affetmeme düzeyleri ve bilişsel esneklik düzeyleri ile sınırlıdır.

1.6 Araştırmanın Sayıtları

Araştırmanın varsayımları aşağıdaki gibi sıralanabilir.

- Araştırma için seçilen yöntemin, bu araştırmanın amacı, konusu ve problemin çözülmesi için uygun olduğu;
- Araştırmaya katılan bireylerin araştırma kapsamında kullanılan ölçeklere ciddiyle ve içtenlikle cevap verdikleri varsayılmıştır.

1.7 Tanımlar

Yaşam Doyumu: Yaşam doyumunu, öznel bir nitelik taşıyor olup, bireyin kendi yaşamına ilişkin sahip olduğu genel yargı ve değerlendirmeler olarak tanımlanmakta ve bireyin uygun bir standart olduğunu düşündüğü durumlar ile kendi durumunu kıyaslaması yaşam doyumunun belirlenmesinde rol oynamaktadır (Diener et al., 1985).

Duygu Düzenleme: Duygu düzenleme bir duyguyu, azaltmak, korumak veya arttırmak için kullanılan tüm stratejiler olarak tanımlanmaktadır (Gross, 1998). Duyguları düzenleme becerisi, duyguları kontrol etmek, değerlendirmek ve belirlenen hedefleri gerçekleştirmek için duygusal tepkileri değiştirmek gibi dinamikleri içeren içsel ve dışsal süreçlerden oluşmaktadır. Duygu düzenleme, içten ya da dıştan gelen duygu ile ilgili ipucunun değerlendirilmesi ile başlamakta ve bu değerlendirmenin davranışsal olarak verilecek tepkiyi düzenlenmesiyle sonuçlanmaktadır (Gross, 1998). Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001), bireyin bilişleri aracılığıyla duygularını düzenlediğini ve başa çıkma stratejilerinin bilişsel yönünün duyguları düzenlemede kullanıldığını öne sürmüşlerdir.

Affetme: Affetme, bireyin haksızlığa tepki olarak düşmanlık gibi olumsuz duyguları, öç alma gibi olumsuz bilişi ve sözel saldırganlık gibi olumsuz davranışları bırakması, bazı durumlarda da olumlu tepkiler vermesi olarak tanımlanmaktadır (Rye ve Pargament, 2002). Botcharova (2007) affetmeyi, bireyin kendisini acıdan, utanç ve mağduriyetin yıkıcı etkisinden kurtulmak ve geçmişi değiştirme arzusundan vazgeçmek olarak tanımlamaktadır. Botcharova (2007) affetme sürecini, bireyin yeni bir hayat ve gerektiğinde de yeni bir kimlik yaratması için gerekli kaynakları aramaya başladığının ve iyileşme döneminin bittiğinin işareti olarak görmektedir. Affetmek kişinin kendine verdiği değeri ve duyduğu saygıyı yeniden kazanmasını sağlamaktadır (McLernon, Cairns, Hewstone ve Smith, 2004).

Affetmeme: Worthington (1999), affetmemeyi, affedilmeyen kişiye karşı soğuk, dargınlık, küskünlük, kızgınlık hissedip, kin gütmesi ve bu kişiden öç alma ya da kaçınma motivasyonu ile hareket etme olarak tanımlamaktadır. Birey, affetmediği zaman intikam alma arzusu duyabilmekte, yansıtma ya da inkâr gibi psikolojik savunma mekanizmalarını kullanabilmektedir.

Bilişsel Esneklik: Bilişsel esneklik, bireyin bilişlerini değişen çevresel koşullara göre adapte edebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Gülüm ve Dağ, 2012). Bilişsel anlamda esneklik gösterebilen bireyler, daha dengeli ve uyumlu düşüncelere sahip olup, alternatifler üretip ve karşılaştıkları problemleri daha baş edilebilir olarak değerlendirmektedirler.

İKİNCİ BÖLÜM: ALANYAZIN TARAMASI

2.1 Kavramsal Çerçeve

2.1.1 Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu terimi ilk olarak Neugarten (1961) tarafından kullanılmış olup, bireyin beklentileri ile sahip oldukları arasındaki karşılaştırma sonucunda elde ettiği duruma yaşam doyumu denmektedir. Diener ve diğ. (1985), psikolojik iyi oluşu meydana getiren üç unsur tanımlamışlardır: *olumlu duygulanım*, *olumsuz duygulanım* ve *yaşam doyumu*. Yaşam doyumu, bireyin kişisel, kişilerarası ve içerisinde yaşadığı toplum açısından olumlu katkıları olduğu pek çok araştırma tarafından bulgulanmış bir olgu olarak nitelendirilmektedir. Diener ve diğ. (1985) yaşam doyumunun bireyin kendi kriterlerine göre değerlendirmesi gereken bilişsel bir süreci işaret ettiğini vurgulamakta olup duygular ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin daha detaylı incelenmesi gerektiğine işaret etmiştir. Diener ve diğ. (1999), bireylerin hedeflerine ulaşmak için içinde buldukları durumu veya ulaşamadıkları hedefleri değiştirmeye istekli olduklarında yaşam doyumlarının bu bilişsel karardan etkilenmekte olduğunu ifade etmiş ve yaşam doyumunu etkileyen faktörleri içeren modellerin test edilmesi gerektiğini vurgulamıştır.

Psikolojik iyi oluşa etkisi olan faktörler incelendiğinde, kişilik özellikleri, ikizlerle yapılan çalışmalar ve boylamsal araştırmalar genetik faktörlerin önemini vurgularken; boşanmış çiftlerle yapılan araştırmalar, farklı kültürlerde yapılan çalışmalar ve fiziksel engeli olan bireylerle gerçekleştirilen çalışmalar çevresel koşulların da önemli olduğunu ortaya koymuştur (Diener ve diğ., 1999). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyet, algılanan akademik başarı, algılanan ekonomik durum, gelecekte beklenen, dini inanç ve yalnızlık değişkenlerine göre farklılaşmakta olduğu bulgulanmıştır (Tuzgöl-Dost, 2007). Buradan anlaşılacağı gibi yaşam doyumu, sosyal, ekonomik, kültürel ve bireysel bir çok etkeni içeren bir ölçüt niteliği taşımaktadır (Gündoğar ve diğ., 2007). Çivitci (2012), üniversite eğitimi döneminin yetişkinliğe geçiş süreci olarak görüldüğünü ve bu dönemde öğrencilerin iş hayatına hazırlandıklarını vurgulamakta olup, öğrencilerin kendi yaşamlarına ilişkin algılarının ve bilişsel değerlendirmelerinin bir göstergesi olarak yaşam doyumlarının incelenmesi gerektiğinin altını çizmiştir.

Arıcıoğlu (2016), üniversite öğrencilerinin gelişimsel süreçlerin getirdiği görevleri yerine getirmenin yanı sıra, aileden ayrılma, yeni bir çevreye uyum sağlama gibi zorluklarla da baş etmeye çalıştıklarını ifade etmektedir. Bu dönemde öğrenciler yeni

ilişkiler kurmakta, benliklerinin birçok boyutunu keşfetmekte ve aynı zamanda akademik gereklilikler ve akranlarının talepleri ile başa çıkmaya çalışmaktadır. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin uyum ve gelişimine yönelik araştırmalara gerek duyulmakta olduğu vurgulanmıştır. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada depresyon düzeyi ve sürekli kaygı yaşam doyumu ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur (Gündoğar ve diğ., 2007). Buradan anlaşılacağı gibi, umutsuzluk ve kaygı yaşam doyumunu azaltmaktadır.

2.1.2 Duygu Düzenleme

Son otuz yılda nöro-bilim alanındaki gelişmeler, duyguların beyinde izledikleri yollar hakkında daha fazla bilgi sahibi olmamızı ve bu konudaki bilimsel çalışmaların hız kazanmasını sağlamıştır. Chen (2016), bilişsel psikolojinin duygularla ilgili çalışmalara daha fazla odaklandığını, aynı zamanda bilişsel davranışçı terapi uygulamalarının da bu alana deneysel anlamda katkıda bulunduğunu ifade etmiştir. Duygular, bireyin çevresindeki koşullara uyum sağlaması ve bu çevreyi kendi amaçları doğrultusunda değiştirmesi için gereken motivasyonu sağlamaktadır (Southam-Gerow, 2014). Bireyin amaçlarına ulaşabilmesi için içsel ve dışsal işlevlerini, duygusal reaksiyonlarını ve bu reaksiyonların şiddetini gözlemlene, değerlendirme ve düzenleme sürecine duygu düzenleme denmektedir (Thompson, 1994). Duygusal düzenleme, nöro-fizyolojik tepkiler, dikkatin başka yere verilmesi, olayın başka şekilde anlamlandırılması, başa çıkma becerilerinin devreye girmesi, ortamın bireyin duygu durumu üzerindeki etkisi ve bilinçli olarak tepkilerin/davranışların değiştirilmesiyle gerçekleştirilebilir (Thompson, 1994).

Niedenthal ve diğ. (2006) bireylerin duygularını düzenlemeye gereksinim duyma nedenlerini şu şekilde sıralamaktadır: duyguları acı verici bulma, duyguların kendisi veya başkaları için olumsuz sonuçlar doğurma olasılığı ve sosyal normlara ve toplumsal beklentilere uygun davranmaya çalışmak. Buradan anlaşılacağı gibi, acıdan kaçınma ve olumlu, keyif veren duygular deneyimleme ihtiyacı, bireyleri duygularını düzenlemeye motive etmektedir. Örnek verecek olursak, bin kişinin önünde bir konuşma yapacak birisi, konuşma öncesi kaygı duymak yerine, bu konuşmayı yapmaya hak kazandığı için gurur hissetmeyi tercih edebilirse duygularını düzenleyebiliyor demektir. Bunun dışında, başkalarını koruma amacı güdülen de duygular düzenlenebilir. Örneğin, iş yerinde kötü bir gün geçiren baba, akşam eve geldiğinde çocuklarına bu üzüntüsünü ve öfkesini yansıtmamayı seçebilir ve çocuklarının neşesine ortak olabilir. Buna ek olarak, birey kendini koruma amacıyla da duygularını düzenleyebilecektir, tıpkı karşı takımın taraftarları tarafından yuhlanan futbolcunun öfkelenmek yerine daha da istekli bir şekilde kendisini

oyuna vermesi gibi. Son olarak, algıyı yönetme amacıyla da duyguların düzenlendiği ifade edilmektedir (Niendenthal ve ark, 2006). Bu motivasyona örnek olarak, televizyondaki yarışma programlarında kazanan takım üyelerinin fazla miktarda sevinmediği, ölçülü sevinme konusunda birbirlerini uyardıkları, bu şekilde karşı takımdan ve seyircilerden gelecek olumsuz geribildirimlerden kaçınmayı hedefledikleri görülebilir.

Bu noktada denilebilir ki, bireyler duygularını düzenlemeden önce kendi duygularının ve bu duyguların kendileri ve başkaları üzerindeki olası sonuçlarının farkında olmalıdır. Bireyin duygular hakkındaki bilgi düzeyi duygular hakkında farkındalığın oluşması için önemli bir rol oynamaktadır. Niendenthal ve diğ. (2006) duygulara nelerin yol açtığı, duyguların bedeni nasıl etkilediği ve duyguların sözel olarak nasıl ifade edildiği hakkında bilgi sahibi olmanın, uyumlu duygu düzenleme stratejileri üzerinde olumlu etkisi olduğunu öne sürmektedirler. Erber ve diğ. (1996) tarafından yapılan bir araştırmada, mutlu katılımcıların hüzünlü hikâyeler okuyan bir yabancı katılımcı ile çalışmak istedikleri; mutsuz katılımcıların ise komik hikâyeler okuyan bir yabancı katılımcı ile çalışmak istedikleri bulunmuştur (Akt. Niendenthal ve diğ., 2006). Bu bulgu bize katılımcıların uyumlu duygu düzenleme stratejilerini kullanarak, olumlu ya da olumsuz herhangi bir duyguda aşırı uca gitmektense duygusal açıdan dengeyi bulmak istediklerini ve içinde buldukları durumu duygu yükü açısından nötr hale getirmeye çalıştıklarını göstermektedir.

Gross ve Thompson'a (2007) göre duygu düzenleme stratejileri hakkında yürütülen çalışmalar, hem kişilik psikolojisi hem de gelişimsel psikoloji alanlarından çıkmaktadır. Kişilik psikolojisi yaklaşımı bu becerilerin stres ve başa çıkma becerileri, psikolojik savunma mekanizmaları ve işlevsel duygu teorisi ile açıklanabileceğini söylerken, gelişimsel psikoloji yaklaşımı bu becerilerin mizaç ve sosyalleşme gibi çoklu faktörler üzerinden gelişimsel süreçlerinin ele alınması gerektiğini vurgulamaktadır.

Bu yaklaşımlar dikkate alınarak oluşturulan ve Gross ve Thompson (2007) tarafından geliştirilen "Süreçsel/Gelişimsel Model" duygu düzenleme süreçlerinin beş kategori etrafında toplandığını öne sürmektedir. Bu kategoriler *durum seçimi*, *durumsal ayarlama*, *dikkat konuşlanması*, *bilişsel değişimler* ve *değerlendirmeler* ile *yanıt modülasyonu* olarak adlandırılmıştır. *Durum seçimi*, birden fazla olası durum arasından olumlu duyguları artıracak ve olumsuz duyguları azaltacak olan durumun seçildiği stratejiye verilen isim olmakla birlikte bu strateji birey için uzun vadede olumlu sonuçlar doğurmayabilir denmektedir. Örnek vermek gerekirse, reddedilmekten korkan bir bireyin

kendisini reddedileceği durumlara sokmak istememesi, bu tarz ortamlardan kaçınması uzun vadede reddedilme yaşantısıyla başa çıkmasını sağlayacak beceriler kazanmasını engelleyecektir. İkinci kategori olan *durumsal ayarlama*, durumdan kaçınmak yerine içinde bulunulan durumu değiştirmeye yönelik stratejileri içermektedir. Örneğin, doktora başvurusunun reddedilmesinden korkan bir yüksek lisans öğrencisi, doktora başvurmadan vazgeçmek yerine reddedilme olasılığını azaltmak için mülakata daha sıkı çalışmaya karar verebilir. *Dikkat konuşlanması* ise, içinde bulunulan duygu yüklü durumun bir bölümüne bilinçli olarak odaklanma, dikkatin bölünmesi ve hatta konudan kopma stratejilerini içermektedir. Örneğin, ertelenmiş yas yaşayan bir bireyin, başkalarının yas yaşantılarını duyduğunda dikkatini bilinçli olarak başka yere vermesi dikkat konuşlanmasına girmektedir. Dördüncü kategori, *bilişsel değişimler ve değerlendirmeler*, bireyin bir durumun öncesinde, durum sırasında veya sonrasında duygularını düzenlemek için kullandığı bilişsel stratejileri kapsamaktadır. Kaybedilen bir maç sonrası basına demeç veren bir futbolcunun iyi mücadele ettiklerini ve çok iyi performans gösterdiklerini söylemesi bu stratejiye örnek olarak verilebilir. Aynı zamanda bu strateji olumsuz sonuçlar da doğurabilmektedir, örneğin aynı futbolcu bir sonraki maçı da kaybederse eleneceğiz şeklinde bir değerlendirme de yapabilir. Bunun gibi olumsuz bilişsel değerlendirmeler ise bireyin duygu durumunun aşağı çekilmesine neden olacaktır. Son kategori, *yanıt modülasyonu*, ise durum gerçekleştiikten sonra verilecek tepkiyi değiştirme çabasını kapsamaktadır. Ağlayarak istediği oyuncağı aldırtamayan bir çocuğun öfkelenip bağırmasına başlaması bu stratejiye örnek olarak gösterilebilir.

Lazarus (1991), her kültürün kendine özgü duygu düzenleme kodları olduğunu ve bu kodların kuşaktan kuşağa aktarılarak ve medya aracılığıyla pekiştirildiğini öne sürmektedir. Bu bağlamda çocuklar belirli bir durumda hangi duygunun gösterildiği ya da gösterilmediğine odaklanırken, yetişkinler ise hangi duygunun gösterildiğinden bağımsız olarak, geçmiş deneyimlerinden yararlanarak o durumda hangi duygunun ifade edilmesi gerektiği üzerine yoğunlaşırlar denmektedir. Ülkemizden bu duruma örnek verecek olursak, “Arka Sokaklar” ya da “Kurtlar Vadisi” gibi polisiye/gerilim türündeki televizyon dizilerinde karakterlerin dehşet dolu anlarda bile korku ifadesi göstermemeleri, çocuklar tarafından böyle durumlarda korkmaya gerek olmadığı şeklinde yorumlanabilirken, yetişkinler tarafından karakterin korkusunu gizlediği yönünde ya da bu sahnelerin gerçek hayatla ilişkisi olmadığı yönünde yorumlanabilir. Lazarus (1991), bir kültürde korkuya ya da öfkeye yol açan bir durumun başka bir kültürde normal karşılanabildiğini belirtmekte,

bir ülkede lezzetli bulunan bir yemeğin başka bir ülkedeki insanlarda tikslenme duygusunu uyandırmasının kültüre özgü duygu düzenleme kodlarından kaynaklandığını öne sürmektedir.

Duygu düzenleme stratejilerine ilişkin yapılan araştırmalar son yıllarda hız kazanmaktadır. Gross ve Muñoz (1995) uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini kullanan bireylerin yeme bozuklukları, uyuşturucu madde tüketimi, anksiyete ve duygu durum bozuklukları ve depresyon gibi rahatsızlıklarla daha fazla karşılaştığını ifade etmektedir. Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) ruminasyon, felaketleştirme, kendini suçlama, başkalarını suçlama gibi bilişsel çarpıtmaların bilişsel duygu düzenleme sürecini sekteye uğrattığını ve depresyona ve anksiyeteye yol açabileceğini belirtirken; *olumlu yeniden gözden geçirme (positive reappraisal)*, *olumlu yeniden odaklanma (positive refocus)*, *başka bir bakış açısıyla bakabilme (putting into perspective)*, *kabul ve planlama yapmaya yeniden odaklanma* becerilerinin depresyon ve anksiyeteyi azalttığını belirtmişlerdir. Uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin öğretilmesine yönelik hazırlanan psiko-eğitim programlarının ergenlerde düşük benlik saygısı, kaygı, depresyon ve öfke gibi duygularla başa çıkmada etkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca bu stratejilerin sınıf rehberliği, grupla psikolojik danışma ve bireysel psikolojik danışma süreçlerinde danışanlar için olumlu katkısı olduğu da ortaya konmuştur (Langelier, 2001).

Huang (2001) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışmada, katılımcıların utanç, suçluluk, çekinme, üzüntü, kendine yönelik saldırganlık, öfke, küçümseme, iğrenme ve korku gibi olumsuz duygulardan kaçınmaya veya bu duyguları bastırmaya daha eğilimli oldukları; neşe, ilgi, şaşkınlık gibi olumlu duyguları ise başkalarıyla paylaşmaya daha eğilimli oldukları bulunmuştur. Aynı çalışmada, olumlu duyguları paylaşmaya daha az eğilimli olan ve olumsuz duyguları ruminasyon, kaçınma veya bastırmaya daha yatkın olan katılımcıların, depresif duygu durumlarının daha fazla olduğu bulunmuştur. Bütün bunlar değerlendirildiğinde, araştırmacılar tarafından üniversite öğrencilerinde uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin kullanılmasının depresyona yol açabileceği yönünde bir değerlendirme yapılabilir.

2.1.3 Affetme

Enright ve Fitzgibbons (2000) tarafından geliştirilen affetme modelinde dört aşama bulunmaktadır: *açığa çıkartma (uncovering)*, *karar verme (decision)*, *işe koyulma (work)* ve *derinleştirme (deepening)*. Affetme modelinin (Enright Process Model of Psychological Forgiveness) açığa çıkma aşamasında, birey kendisine yapılan haksızlığın ya da yaşadığı

kırgınlığın hayatını nasıl etkilediğine dair içgörü kazanır. Bu aşamada birey kırgınlığının yarattığı acıları katman katman fark etmeye başlar ve bu yaşantının getirdiği öfke, utanç, enerjisizlik, bilişsel tekrarlamalar, karşısındaki kişi ve kendisi arasında karşılaştırmalar, olası kalıcı hasarlar ve değişen dünya görüşü gibi konularda incelemelerde bulunur. Enright ve Fitzgibbons (2000) bireyin bu aşamada verebileceği duygusal tepkileri ve öfkeden kaynaklı sonuçları şu şekilde sıralamıştır: (1) kullanılan psikolojik savunma mekanizmalarını ve bunların yarattığı sorunları incelemek, (2) öfkeyle yüzleşmek, öfkeye tutunmak yerine onu serbest bırakmak, (3) utanç duygusunun kabulü, bu duygunun normal olduğunu kabullenmek, (4) duygusal açıdan tükendiğinin farkına varmak, (5) kırılma ya da kırgınlıkla sonuçlanan yaşantıyı bilişsel olarak tekrarladığının farkına varmak, (6) incinen taraf olarak kendisini inciten tarafla karşılaştırdığına ilişkin içgörü geliştirmek, (7) bu yaşantı nedeniyle kalıcı ve olumsuz olarak değiştiğinin farkına varmak ve (8) “adil dünya” görüşünün değiştiğine dair içgörü geliştirmek.

İkinci aşama olan *karar verme* aşamasında ise birey affetme sürecinin doğasına ilişkin bilgi sahibi olmakta ve bu anlayışa göre karşı tarafı affetmeye karar vermektedir. Bu aşamada bireyin verebileceği tepkiler şu şekilde sıralanmıştır: (9) eski stratejilerinin işe yaramadığına ilişkin içgörü kazanarak geçmişten getirdiği inançları değiştirmek (change of heart), (10) affetmenin de bir seçenek olduğunu görmeye istekli olmak ve (11) inciten kişiyi affetmeye yönelik kararlılık göstermek.

Üçüncü aşamada, *işe koyulma*, birey kendisini inciten kişiye dair bilişsel düzeyde bir anlayış kazanmakta ve bu kişiyi yeni bir bakış açısıyla görmeye başlamaktadır. Bu değişiklik, bireyin kendisi hakkında, karşısındaki kişi hakkında ve aralarındaki ilişki hakkında duygusal düzeyde olumlu yönde bir değişimle sonuçlanmaktadır. Bu aşamada verilen tepkiler şöyle sıralanmaktadır: (12) yeniden çerçevelemek, kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak bu bağlam içerisinde kendine bakmak, (13) inciten kişiye ilişkin empati ve şefkat hissetmek, (14) acıyı deneyimlemek ve kabul etmek, (15) inciten kişiye ahlaki bir hediye vermek.

Dördüncü aşamada, *derinleştirme*, birey deneyimlediği acıyı anlamlandırarak, kendisini diğer insanlara daha bağlı hissetmekte, olumsuz duyguları azalmakta ve kendisini yeni bir yaşam amacı bulabilmektedir. Bu aşamada verilen tepkiler şöyle sıralanmaktadır: (16) affetme sürecinde yaşanan acılar aracılığıyla kendisini ve diğer insanları anlamlandırabilmek, (17) geçmişte başka insanlar tarafından affedilmeye ihtiyaç duyduğunun farkına varmak, (18) evrensel düzeyde yalnız olmadığının farkına varmak ve

bu farkındalığın desteğini görmek, (19) yaşadığı kırgınlığın sayesinde kendisine yeni bir yaşam amacı belirlemek ve (20) inciten kişiye karşı olumsuz duygularda azalma, olumlu duygularda artma, duyguları serbest bırakmak. Enright ve Fitzgibbons (2000) bu aşamaların sürelerinin ve yoğunluklarının kişiden kişiye göre değişebileceğini, psikolojik danışma süreçlerinde bu modeli dikkate alacak danışmanların bireysel farklılıkları göz önünde bulundurması gerektiğini vurgulamıştır.

McCullough ve diğ. (2000) affetmenin nöro-bilişsel sürecini dört ana başlık etrafında toplamıştır: *incitme sonucu ortaya çıkan acıyı fark etme* (recognition of the injury to the self), *affetmek için kararlılık gösterme* (commitment to forgive), *bilişsel ve duygusal açıdan işe koyulma* (cognitive ve affective activity) ve *eyleme geçme* (behavioral action). İlk aşama, *incitme sonucu ortaya çıkan acıyı fark etme*, iki türlü gerçekleşebilmektedir. Birey, kendisine yönelik fiziksel, psikolojik, cinsel ya da sözlü saldırının sonucunda yaralanmış olabilir ve bu yaşantı nedeniyle deneyimlediği acıyla yüzleşmesi gerekebilir. Ayrıca birey, yakın arkadaşı ya da akrabasına veya herhangi başka bir insana yapılan bir saldırı sonucunda da acı çekebilir. Bu noktada bireyin benlik algısına sahip olması, iyi ve kötü, yanlış ve doğru, adaletli ve adaletsiz gibi kavramlara ilişkin bir anlayış geliştirmiş olması gerekmektedir. Bu ayırım nöro-fizyolojik olarak beyindeki yan lobun (parietal) alt kısmında gelişmektedir ve bu yapının limbik sistemle pek çok bağlantısı bulunmaktadır. Buradan anlaşılacağı gibi, duyu organlarından gelen bilgileri değerlendiren yan lop, bireyin görerek ya da duyarak elde ettiği bilgilerin iyi ya da kötü, doğru ya da yanlış, adaletli ya da adaletsiz olduğuna karar vermek için soyut kavramların değerlendirildiği bu yapıyı kullanmaktadır. Buradan elde edilen bilgi daha sonra limbik sisteme gönderilirken beyinde önceden varolan soyut kavramlarla uyumlu olup olmadığına dair ek bir bilgi de eklenmektedir. Bilindiği gibi duygulardan sorumlu amigdalanın da içinde yer aldığı limbik sistem, gelen bilginin “iyi”, “doğru” veya “adaletli” olarak değerlendirilmesi üzerine olumlu duygular; “kötü”, “yanlış” veya “adaletsiz” olarak değerlendirilmesi üzerine de olumsuz duygular üretecektir. Başka bir deyişle, birey kendisini inciten kişiye karşı olumsuz duygular beslemeden önce kendisine yapılan saldırının ahlaki açıdan değerlendirmesini yapabilecek durumda olmalıdır. Üçüncü aşama, *bilişsel ve duygusal açıdan işe koyulma*, birey kendisine yapılan saldırının ahlaki açıdan uyumsuzluk yarattığını ve bu uyumsuzluğun ortaya çıkardığı acıyı fark ettikten sonra başlamaktadır. Bu noktada birey karşısındaki kişiyi affetmeyi ya da ondan intikam almayı seçebilir. Birey, bu acıdan kurtulmak için yaşadığı olayı dini inancı çerçevesinde değerlendirebilir ve Tanrı’yı

sorumlu tutabilir. Bu şekilde hem kendisinin affetme sorumluluğunu başka yere aktarıp hem de karşısındakinin olayla bağı kopartabilir. Bu aşamada birey hem kendisine hem de dünyaya ilişkin bilişsel algısını ve hem de kendisini inciten kişiye karşı duyduğu olumsuz duyguları değiştirmeye yönelik becerilere ihtiyaç duymaktadır. Dördüncü aşama, *eyleme geçme*, bireyin kendi içindeki uyumsuzluğu bilişsel ve duygusal açıdan çözmesiyle birlikte kendisini inciten kişiye karşı olumlu duygular içeren bir tepki verebilmesidir. Bu aşamada öfke ve gücenmenin azalması, şefkat ve empatinin artması beklenmekle birlikte incinen ve inciten kişi arasında ikisinin de insan olduğuna, hatalar yapabildiğine ve birine acı çektirme kapasitesi olduğuna dair yeni bir birlik algısı da oluşabilir (McCullough, 2000).

Enright ve Fitzgibbons (2000) affetmenin “ya hep ya hiç” tarzında bir olgu olmaktan çok, süreklilik içeren ve zaman içerisinde derecesi değişebilen bir kavram olduğunu ifade etmektedir. Birey, her affettiğinde ahlaki açıdan değerli bir yolu seçtiğinin farkında olmayabilir. Ayrıca birey affetme konusunda yüzeysel ya da derinlemesine düşünmüş olabilir ancak iki türlü de kendisini affedici ya da affetmeyen olarak tanımlayabilir. Affetme, gelişimsel bir süreç izler ve bu sürecin işleyiş hızı ve doğası bireysel farklılıklardan etkilenebilmektedir. Birey, kendisini fiziksel, psikolojik, duygusal ya da ahlaki açıdan inciten bir kişiyi affedebilmektedir ancak bazı durumlarda kişi birden fazla açıdan incitilmiş olabilir. Affetme bir baş etme stratejisi olarak görülebilmekle birlikte ahlaki açıdan da bir değer taşıdığı düşünülmektedir.

Öte yandan Enright ve Fitzgibbons (2000) affetmenin ne olmadığıyla ilgili de kavramsal bir ayrıma gitmiştir. Buna göre özür dilemek, yasal olarak hakkın yerini bulması, müsamaha ya da hoşgörü göstermek, göz yummak, görmezden gelmek, mazur görmek, izin vermek, uzlaşmak, barışmak, haklı çıkarmak, unutmak, hayal kırıklığına uğramak, ödeşmek, kendi çıkarını düşünmek, zamana bırakmak, gücenmekten vazgeçmek, olumlu duygular hissetmek, “seni affediyorum” demek veya affetmeye karar vermek affetmek olarak kabul edilmemektedir. Affetmeye ilişkin yanlış bilinen düşünceler de bulunmaktadır. Affetmenin çabucak gerçekleşebileceği düşüncesi, yaşananları kabul ettiği ya da aştığı için kendini inciten kişiyi affettiğini sanmak, inciten kişiyi uzakta tutmaktan keyif almak ya da karşıdaki kişinin ona hep borçlu hissetmesini sağlamak gibi düşünceler de affetme olarak görülmemektedir.

Enright ve diğ. (1989) affetme türlerini altı başlıkta toplamıştır: *intikam dolu affetme*, *koşullu affetme*, *beklenti dolu affetme*, *vicdani affetme*, *sosyal uyum için affetme*, *sevgi adına affetme*. *İntikam dolu affetme*, bireyin ancak kendisini inciten kişiye yaşadığına

eşit düzeyde bir acı yaşatabilirse gerçekleşir. *Koşullu affetme*, birey kendisinden alınan ya da kaybettiği şeyleri geri alabilirse gerçekleşmektedir. *Beklenti dolu affetmede* ise birey başkaları ondan affetmesi beklediği için, ona bu konuda baskı yaptığı için affetmektedir. Birey, kendi yaşam felsefesi ya da dini inançları affetmesini talep ettiği için bunu gerçekleştirirse, bunun adı *vicdani affetme* olur. Birey ayrıca toplum içerisindeki ilişkilerini düzenlemek ve barış içinde yaşamak adına da affetmeyi seçebilir (*sosyal uyum için affetme*). Birey bir kişiyi onu incitmesine rağmen affediyorsa, aralarında geçen bu yaşantının o kişiye olan sevgisini etkilemesine izin vermiyor demektir (*sevgi için affetme*). Bu şekilde yaklaşan birey, gerçek sevgi ile hareket etmekte, ilişkisinde intikama izin vermemekte ve uzlaşma kapısını açık bırakmaktadır.

Affetmenin beyinde hangi bölgeleri ilgilendirdiğine ilişkin pek çok araştırma yapılmıştır. Farrow ve diğ. (2001) affetmenin beyinde sol ön loptaki bölgeleri aktive ettiğini, bu bölgelerin adaletlilik veya empatinin aktive ettiği bölgelerden istatistiksel olarak farklı olduğunu bulgulamıştır.

İlgili alanyazın incelendiğinde; affetme değişkeni ile olumlu yönde bir ilişki gösteren değişkenlerin psikolojik sağlamlık (Çapan & Arıcıoğlu, 2014), umut, kendilik algısı (Akt. Çapan & Arıcıoğlu, 2014), evlilik uyumu (Taysi, 2010), bağlanma (Kachadourian, Fincham, Davila, 2004), empati ve psikolojik iyi oluş (Sarıçam & Akın, 2013) olduğu belirlenmiştir. Affetme değişkeni ile olumsuz yönde bir ilişki gösteren değişkenlerin ise öfke, sertlik, kaygı, korku, suçluluk, depresyon ve stres (Harris, Luskin, Norman, Standard, Bruning, Evans, 2006) olduğu belirlenmiştir.

Affetme ve öz duyarlılık ilişkisinin incelendiği bir çalışmada ise Botcharova (2007) ötekileştirme sonucunda bireyin öfke ve nefretini karşı tarafa yansıttığını, bu şekilde kendi içindeki acı ve korkuyla yüzleşmek ve ilgilenmekten kaçındığını belirtmektedir. Hem bireysel hem toplumsal anlamda ötekileştirmenin getirdiği öfke ve nefretten kurtulmanın yolunun bireyin kendi acılarıyla yüzleşip, bu acı ve korkularla ilgilenmekten geçtiğini ifade etmektedir. Bu noktada öz duyarlılık, bireyin kendi içine dönmesi ve yüzleşmek istemediği parçalarına özenle yaklaşmasının karşısındaki bireyleri affetmedeki rolünün önemi vurgulanmaktadır. Trainer (1981), şefkatin acıyı kabul etmeyi ve affetmeyi kolaylaştırıcı bir görev üstlendiğini belirtmiştir. Allemand (2008) toplum genelinde yaşı ileri olan bireylerin kişilerarası ilişkilerde yaşanan çatışmalarla ilgili daha deneyimli ve affedici olduğuna ilişkin yanlış bir kanı olduğunu, aslında genç yetişkinlerin günlük hayatlarında,

kişilerarası ilişkilerinde daha fazla çatışma yaşadıklarını ve daha fazla affetme yaşantısı deneyimlediklerini belirtmektedir.

2.1.4 Affetmeme

Worthington (2001), affetmemeyi bireyin kendisini inciten kişiyi ve yaşanan olayı sonradan düşündüğünde hissettiği gücenme, nefret, saldırganlık, geçmişten getirilen öfke ve korku gibi duyguları içeren karmaşık bir süreç olarak tanımlamaktadır. Bu noktadan hareketle affetmemenin affetmenin tam tersi olmadığı, affetmenin empati, sempati, şefkat, merhamet ve sevgi gibi olumlu duygularla ilişkili olduğu öne sürülmekte olup, aynı zamanda affetmemenin de engellenmesi olarak kavramsallaştırılmaktadır. Bu nedenle affetmenin hem kişilerarası dinamikleri (karşı tarafa duyulan sevgi, şefkat vb) ve içsel dinamikleri (gücenmeyi, nefret duymayı engelleme) içerdiği, oysa affetmemenin kişilerarası dinamiklere daha çok odaklandığı söylenmektedir. Buradan anlaşılacağı gibi affetmemenin bireyin kendi içine dönüp duygularıyla yüzleşmesini engelleyen ve hoşuna gitmeyen bu olumsuz duygularını karşı tarafa yansıtabilmesini sağlayan bir psikolojik savunma mekanizması gibi işlev gördüğü söylenebilir. Henüz duygularıyla yüzleşmeye ve olumsuz bakış açısından olumluya doğru bir bilişsel geçiş yapmaya hazır olmayan bireylerin affetmemeye daha eğilimli olması bu kişilerarası ve içsel dinamiklerle açıklanabilir.

Thoresen, Harris ve Luskin (2000) affetmeyen bireylerin içlerinde öfke ve dargınlık barındırdığını ve kendilerini kaybetmeye daha yatkın ve şiddete daha eğilimli olduklarını öne sürmüş, affetmeyi başarabilmiş bireylerin ise kronik suçlayıcılık, öfke, düşmanlık ve tepki gösterme düzeylerinin daha az, iyimser düşünceler, sağlıkla ilgili öz yeterlik ve sosyal destek düzeylerinin daha fazla olduğunu bulgulamışlardır. Affetmeyen bireylerin olumsuz duygulara daha fazla sahip olduğu, olumlu duygulara daha az sahip olduğu, yaşam doyumlarının daha az olduğu bulunmuştur (Ysseldyk, Matheson ve Anisman, 2007; Brown ve Phillips, 2005). Bunun dışında, ruminasyon düzeyleri yüksek olan bireylerin affetmeye daha az eğilimli oldukları pek çok araştırma tarafından bulgulanmıştır (Berry, Worthington, O'Connor, Parrott ve Wade, 2005; Berry, Worthington, Parrott, O'Connor ve Wade, 2001; Mccullough, Bellah, Kilpatrick ve Johnson, 2001).

Fitzgibbons (1998) kolay affedebilen bireylerin öfke ve düşmanlık düzeylerinde azalma, başkalarına karşı duydukları sevgide artış gösterdiklerini vurgulamaktadır. Bu kimseler diğerlerine daha kolay güvenebilmekte, geçmiş olay ve kişilerden bağımsız biçimde hareket edebilmektedirler. Affedemeyen bireylerin ise alkol ve madde kullanımı olasılıklarının daha fazla olduğu ve uzun süreli olumlu insan ilişkileri kurmada daha az becerikli oldukları ortaya konmaktadır (Hallowell, 2005). Seawell ve diğ. (2013)

tarafından ileri yaştaki bireyler ile yapılan bir çalışmada, affetmemenin olumsuz fiziksel ve psikolojik sağlık ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde Ermer ve Proulx (2015) ileri yaştaki bireylerden affetmeyenlerin kendi fiziksel sağlıklarını daha kötü olarak değerlendirdiklerini ve depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Bütün bu bulguların ışığında, bireysel açıdan affetmemenin fiziksel ve psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş ile olumsuz yönde; depresyon, anksiyete ve stres düzeyi ile ise olumlu yönde ilişkili olduğu görülebilmektedir.

2.1.5 Bilişsel Esneklik

Bilişsel esneklik terimi ilk olarak Spiro ve diğ. (1988) tarafından ortaya atılmış olup, bireyin yeni bir bilgiyi alma, yönetme ve bu yeni bilginin hâlihazırda varolan bilgi birikimini nasıl değiştirdiğini açıklamaya yönelik olarak geliştirilmiş bir kavramdır. Bilişsel esneklik, yedi basamakta açıklanmaktadır. İlk basamak, *aşırı basitleştirmeden kaçınma* (avoidance of over simplification), bireyin bir problemle karşılaştığında, normal durumlarda verdiği tepkilerden farklı bir tepki verebilme olasılığını göz önünde bulundurarak, problemlili duruma özgü önlemler alması ve düzenlemeler yapmasını içermektedir. Böylelikle birey içinde bulunduğu duruma özgü detayları kaçırmadan hareket edebilecektir. İkinci basamak, *çoklu temsiller kullanma* (multiple representations), bireyin karmaşık durumlarda tek bir şema ya da tek bir mantıksal örüntü yerine birden fazla bilgiyi birlikte kullanarak hareket etmesini kapsamaktadır. Bu şekilde birey içinde bulunduğu durumun karmaşık yapısına uygun düzeyde tepki verebilmektedir. Üçüncü basamak, *durumların tek bir noktaya toplanması* (centrality of cases), bireyin sahip olduğu bilgileri, teorileri, prensipleri veya kuralları tepeden inme bir şekilde içinde bulunduğu duruma uygulamaması gerektiği, bu teorilerin ya da kuralların durumu açıklamaya ve anlamlandırmaya yeterli olamayacağını da göz önünde bulundurarak hareket etmesi gerektiğini içermektedir. Böylece, birey geçmişte yaşadığı olaylardan biraz da olsa farklı bir olay ile karşılaştığında geçmişte kullandığı davranış örüntülerinin aynısını kullanmanın hatalı sonuçlara yol açabileceğinin farkında olacaktır. Dördüncü basamak, *kavramsal bilgiyi uygulamaya geçirmek* (conceptual knowledge as knowledge-in-use), bireyin soyut kavramlara ilişkin edindiği bilgileri gerçek hayata birden fazla şekilde uygulayabileceğinin ve duruma özgü akıl yürütme süreçlerinde kavramsal bilgilerin evrensel ölçekte açıklama güçlerini yitirebileceğinin farkında olmasını kapsamaktadır. Bu şekilde birey, soyut kavramların neyi temsil ettiğinden çok, bu bilgileri içinde bulunduğu duruma nasıl uygulayacağı ve bu duruma özgü karakteristik detayların bu uygulamayı nasıl etkileyeceği

üzerinde düşünebilmektedir. Beşinci basamak, *şema birleştirme* (schema assembly), bireyin sadece tekil ve katı şema yapılarından yararlanmaktansa, farklı bağlamlar ve örneklerden elde ettiği bilgileri birleştirerek hareket etmesi gerektiğini içermektedir. Birey bu şekilde yaşayacağı her durum için önceden hazırlanmış bir şeması olması gerekmediğinin farkına varacaktır. Altıncı basamak, *kavramların ve durumların bölümlerine ayrılmaması* (noncompartmentalization of concepts and cases), bireyin içinde bulunduğu durumun karmaşıklığına uyumlu olarak geçmişten getirdiği bilgi birikimi ve öğrendiği kavramları birbirinden ayrı ve bağımsız parçalar olarak görmeden birbirleriyle iç içe geçtikleri yerleri göz önünde bulundurarak hareket etmesi gerektiğini içermektedir. Birey bu şekilde her ne kadar içinde bulunduğu durumu, önceki yaşantılarından bağımsız olarak değerlendirmesi gerekse de, olaylar ve kavramlar arası geçişlerin olduğunu ve şemaların da birbirleriyle bağlantılı olabileceğini bu nedenle de içinde bulunduğu durumu diğerlerinden tamamen kopuk ve bağlantısız olarak değerlendiremeyeceğinin farkına varmaktadır. Son basamak, *etkin katılım ve öğretici rehberlik* (active participation and tutorial guidance), bireyin bilgiyi edinme sürecinde karmaşık süreçleri yönetebilmesi için aktif olarak katılım göstermesi gerektiğini ancak bunu tek başına yapmak yerine bir öğretici eşliğinde gerçekleştirmesinin yanlış bilgi aktarımının önüne geçebileceğini vurgulamaktadır (Spiro ve diğ., 1988).

Bilişsel esneklik kavramı farklı şekillerde tanımlanmış olsa da, özünde değişen çevresel uyarıcılara uyum gösterebilmek için bilişi değiştirme becerisine bilişsel esneklik denmektedir (Dennis ve Wal, 2010). Bilişsel olarak esneklik sergileyebilen bireyler, herhangi bir problemle karşılaştıklarında daha iyi baş etme becerisi göstermekte, kendilerini engelleyen düşünceler yerine duruma uygun çözümler üretebilmektedirler.

Deak (2003) bilişsel esnekliği, tanıdık olmayan veya beklenmeyen durumlara uyum sağlama, kavramları yaratıcı bir şekilde bir araya getirebilme, eski bilgileri ve alışkanlıkları yepyeni bir sentez ortaya koymak için değiştirebilme olarak tanımlamaktadır. Bilişsel esnekliğin, dili kullanma becerisiyle doğru orantılı olarak geliştiğini ifade eden Deck (2003), insan beyninde ön, yan ve şakak lobların bilişsel esneklikle ilişkili bulunduğunu belirtmektedir. Bu nöro-fizyolojik yapıyla bağlantılı olarak bilişsel esneklik, dikkati başka yöne verebilme, izlenecek bilgiyi seçebilme, bir sonraki aşamada gösterilecek tepkiyi seçebilme, plan yapma, hedefler belirleme, hataları saptama ve sisteme bu hatalarla ilgili geri bildirimde bulunma gibi uyum becerilerini içermektedir. Buradan anlaşılacağı gibi bilişsel esneklik gösteren bireyin, yeni veya alışılmadık durumlarda uygun tepkiler verip,

davranışlarını değişen koşullara uyarlayıp ve karşılaştığı problemlere yeni ve yaratıcı çözümler bulabileceği söylenebilir. Ciarrochi ve diğ. (2005) bazı bireylerin aşırı genellemeye, keyfi çıkarımlarda bulunmaya ve ya hep ya hiç tarzında düşünmeye eğilimli olduklarını ve bunun bilişsel esneklik düzeylerinin düşük olmasından kaynaklandığını öne sürmekte, bilişsel esnekliğe sahip bireylerin her duruma ve içeriğe göre farklı tepkiler verebildiklerini, olayları anlamlandırmada daha esnek olabildiklerini ifade etmektedir.

Yukarıdaki çalışmalar bir bütün olarak düşünüldüğünde, duygu düzenleme, affetme, affetmeme ve bilişsel esnekliğin birbirleri ile ilişkili kavramlar oldukları görülebilir. Duygu düzenleme sürecinde ilk olarak yaşanan duyguların fark edilmesi gerekmektedir. Bunun için bireyin bilişsel düzeyde duyguları ayırt edebilmesi ve daha önce yaşanan benzer olaylarda hissettikleri ile karşılaştırma yapması beklenmektedir. Bununla birlikte bireyin öfke, kırgınlık, intikam vb. gibi olumsuz duyguları bir kenara bırakıp karşısındaki kişiyi affetmesi için olumsuz yaşantılarına farklı bakış açılarıyla bakabilmesi ve bu yaşantıları yeniden değerlendirebilmesi gerektiği söylenebilir. Bütün bunlar birlikte düşünüldüğünde ise duygularını düzenleyebilen, bilişsel olarak esneklik sergileyebilen ve affedebilen bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olması beklenen bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışmada, duygu düzenlemenin yaşam doyumunu ile ilişkisinde affetme ve bilişsel esnekliğin rolü Model-1’de incelenecektir. Duygu düzenleme stratejilerinin affetme, bilişsel esneklik ve yaşam doyumunu üzerinde etkisinin olması beklenmektedir. Bununla birlikte, affetmenin duygu düzenleme ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiye ve bilişsel esneklik ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiye aracılık etmesi beklenmektedir. Yani, Model-1’den elde edilecek sonuçlara göre affetmenin duygu düzenlemenin ve bilişsel esnekliğin yaşam doyumunu üzerinde olumlu etkilerinin olması beklenmektedir.

Öte yandan, affetmeyen bireylerin olumsuz yaşantıların getirdiği duygularla başa çıkmakta ve bu yaşantılara farklı açılardan değerlendirmekte zorlandıkları için karşı tarafı affetmeye istekli olmadıkları ve intikam ya da olaydan kaçınma motivasyonları ile hareket ettikleri düşünülebilir. Bu noktada Worthington (2004) affetmenin, affetmemenin tersi olmayabileceğini, iki olgu benzer gözükse de altında yatan dinamiklerin birbirinden çok farklı olduğunu, bu nedenle de affetmemenin azaltılmasının tek yolunun affetmeyi artırmak olmayabileceğini öne sürmüştür. Affetmenin beynin ön lobunda aktiviteye yol açtığı (Farrow ve diğ., 2001), affetmemenin ise beyindeki limbik sistemde etkinliği artırdığı bulgulanmıştır (Pietrini, 2000). Buradan anlaşılacağı gibi, affetmenin daha bilişsel

odaklı mekanizmalarla ilgili olduğu; affetmemenin ise duygu-odaklı yapılarla bağlantısının olduğu düşünülmektedir. Affetme ve affetmeme arasındaki farklılıkları hem teorik hem de nörobilişsel olarak ortaya koyan Worthington (2004), Farrow ve diğ. (2001) ve Pietrini (2000) tarafından yapılan çalışmalar göz önüne alınarak Model-2’de affetmeme değişkeninin yer almasına karar verilmiştir. Model-2’de duygu düzenlemenin ve bilişsel esnekliğin yaşam doyumunu olumlu yönde ve affetmemenin yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilemesi beklenmektedir. Bununla birlikte affetmeme ve bilişsel esnekliğin duygu düzenlemenin yaşam doyumunu üzerindeki etkisine aracılık etmeleri beklenmektedir. Model-1 ve Model-2 birlikte değerlendirildiğinde ise duygu düzenleme, bilişsel esneklik ve yaşam doyumunun birbirleriyle olan ilişkisinde affetme ve affetmemenin rolünün incelenecek olup, bu iki olgu arasındaki olası farklılıklar tartışılacaktır.

2.2 İlgili Araştırmalar

2.2.1 Duygu Düzenleme ve Affetme

Witvliet ve McCullough (2005) affetme ile duygular arasında dikkat, motivasyon, öznel duygusal deneyim, fizyoloji ve davranışların etkili olduğu bir bağlantı olduğunu söylerken, Worthington ve Scherer (2004) affetmenin başlı başına duygu-odaklı bir başa çıkma stratejisi olduğunu belirtmektedir. Affetmenin, ruminasyon ve duyguları bastırma gibi yanlış duygu düzenleme stratejilerini kullanmayı engellediği, şefkat ve merhamet duyguları artırdığı ve bu duyguların da bireyin daha olumlu bir psiko-fizyolojik duygudurumu içerisinde olmasına katkıda bulunduğu öne sürülmüştür (Witvliet ve McCullough, 2007).

Post (2005), affetmemenin olumsuz duyguları tetiklediğini, kalp hızı ve nabızda artışa neden olabildiğini, bu sebeple uzun süreli affetmemenin ve kin tutmanın bireyin sağlığını olumsuz yönde etkileyeceğini ve affetmenin de bireyin sağlığı için olumlu sonuçlar doğurabileceğini ifade etmiştir. Duygu düzenleme stratejileri ile bireylerin affetme düzeylerinin arasındaki ilişkinin incelediği bir başka çalışmada, affetme düzeyleri yüksek bireylerin daha fazla olumlu ve daha az olumsuz duyguya sahip olduğu bulgulanmıştır (Baker, 2014). Bireyin duygusal durumlarda verdiği elektrofizyolojik tepkilerin incelenmesi amacıyla LPP (late positive potential) beyin dalgalarının ölçüldüğü çalışmada Baker (2014), şefkat-odaklı yeniden düşünme ve fayda-odaklı yeniden düşünme stratejilerinin deneklerin affetme ölçeğinden yüksek skor almalarında ve olumlu duygular deneyimlemelerinde etkili olduğunu; ruminasyon stratejisinin kullanımının ise deneklerde olumsuz duyguları artırdığını ifade etmiştir.

Worthington ve Scherer (2004), insanların incitildiğinde veya kırıldığında affetmemeye eğilimli olduklarını, affetme davranışının affetmemeyi azaltmadaki yollardan sadece bir tanesi olduğunu belirtmektedir. Bireyin affedebilmesi için kendisini inciten kişiye karşı empati, sempati, şefkat veya sevgi gibi olumlu duygular hissetmesi ve aynı zamanda affetmemenin getirdiği olumsuz duyguları engellemesi gerektiği ifade edilmiştir. Buradan da anlaşılacağı gibi, affetme olumlu duyguları pekiştirdiği için bireyin sağlığı için fizyolojik olarak faydalı olduğu kadar, kişilerarası ilişkilerini düzenlemeye olan katkısı ile sosyal destek ve ilişki kalitesini etkileyerek bireyin sağlığına dolaylı olarak da katkısı bulunduğu belirtilmiştir. İspanya’da elli beş yaş ve üstü katılımcılarla yapılan bir çalışmada duygu düzenleme stratejilerinin, affetme ile akıl sağlığı arasındaki ve affetme ile fiziksel sağlık arasındaki ilişkilere aracılık ettiği bulunmuştur (Rey ve Extremera, 2015).

Enright ve Fitzgibbons (2000) tarafından geliştirilen affetme modelinde, açığa çıkartma (uncovering) aşamasında birey kendisine yapılan yanlıştan kaynaklanan duygusal acılarla yüzleşmekte, karar aşamasında affetme kararının kendisi için faydalı olabileceğini fark etmekte, işe koyulma (work) aşamasında birey yeniden çerçeveleme yaparak farklı bakış açılarından bakmaya, empati ve şefkat duyguları hissetmeye başlamakta ve sonuç aşamasında ise birey duygusal olarak rahatlama yaşamakta ve başkalarına karşı daha fazla şefkat hissetmektedir. Bu modelden anlaşılacağı gibi, duygularla yüzleşme, duyguları hissetmeye izin verme, olumsuz duygularla vedalaşma ve yerine olumlu duygular koyma gibi basamaklar affetmenin en önemli aşamalarını oluşturmakta ve duygu düzenleme stratejilerinin bu süreçteki önemi bir kez daha anlaşılmaktadır.

2.2.2 Duygu Düzenleme ve Bilişsel Esneklik

Leahy ve diğ. (2011) güçlü duyguların kendilerini fiziksel duyumlarla birlikte ortaya koyduklarını, bu duyguları düzenleyebilmek için öncelikle bu fiziksel tepkilerin farkında olunması gerektiğini ifade etmekte, psikolojik esneklik ile duygusal şemalar arasında anlamlı bir ilişki olduğu, duygularını daha kabul eden, daha az ruminasyon sergileyen, içinde bulunduğu duruma ilişkin daha açık algılara sahip bireylerin psikolojik olarak daha esnek olduğunu belirtmişlerdir. Bu nedenle psikolojik danışmanların danışanların başa çıkma becerilerini geliştirmelerinde onlara yardımcı olurken aynı zamanda psikolojik esnekliği artıracak ev ödevleri vermelerini önermişlerdir. Bu tarz ev ödevleriyle danışanların duygularını algılama, değerlendirme ve kabullenme süreçlerinde daha esnek olabilecekleri ve bu sayede farklı düşünme yolları ve çözümler üretebileceklerini, farklı bakış açıları benimseyebileceklerini belirtmişlerdir. Örnek

verecek olursak, psikolojik danışman danışanına “Bu noktada öfkeli hissetmiyor olsaydın, kırılmış hisseder miydin?” demek yerine “Bu noktada öfkeli hissetmiyor olsaydın başka hangi duyguları hissedebilirdin?” şeklinde bir soru sorduğunda danışanının bilişsel esneklik kazanmasına yardım etmekte ve bu sayede duygularını düzenleyebilmesine destek olmaktadır.

Yoga egzersizlerinin bireylerin duygu düzenleme ve bilişsel esneklik düzeylerine etkisini inceleyen bir araştırmada, bireyin anı yaşayamamasının bilişsel olarak esnekliği kaybetmesine ve şimdiki zamandan kaçınmasına yol açtığı, bu kaçınma halinin ise bireyin farkındalık kazanmasını engellediği ve bu nedenle duygularını düzenleyememesine sebep olduğu öne sürülmüştür. Aynı çalışmada travma sonrası stres bozukluğu tanısı almış bireylerle gerçekleştirilen kontrol gruplu deneysel çalışma sonrası yoga egzersizlerini gerçekleştiren deney grubunun duygularının daha fazla farkında olduğu, bu duyguları daha iyi düzenleyebildiği ve daha fazla bilişsel esnekliğe sahip olduğu bulgulanmıştır (Dick ve ark, 2014).

Murphy (2015), düşük düzeyde depresyon yaşayan katılımcıların benzer duygu düzenleme stratejileri kullandıklarını ve benzer bilişsel esneklik düzeyine sahip olduklarını; yüksek düzeyde depresyon yaşayan katılımcıların da duygu düzenleme ve bilişsel esneklikte benzer olduklarını bulgulanmıştır. Bu bulgularla birlikte duygu düzenlemede esnekliğin rolünün incelenmesi gerektiği vurgulanmıştır. Klinik vakalarla yapılan bir çalışmada ise içselleştirilmiş utanç, duygu düzenlemede sıkıntılar ve düşük bilişsel esneklik düzeyi depresyonla ilişkili bulunmuştur (Frost, 2012). Duygu düzenleme ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin duyguları fark etmeye ve duygusal yaşantıları göz ardı etmemeye yönelik isteklilikten ve bireyin duygularını bastırmak yerine hedefleri ve değerleri doğrultusunda hareket edebilme becerisinden geçtiği vurgulanmaktadır. Gratz ve Roemer’e (2004) göre, bireyler hedeflerine ulaşmak için uyumlu ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinden hangisini seçeceğine karar verme esnekliği gösterebilirse ve belirli bir duyguya takılıp kalma, o duyguyu değiştirmeye çalışma veya yok sayma gibi davranışlar göstermezse sağlıklı bir şekilde duygularını düzenleyebilirler.

Benzer şekilde duygu düzenlemenin bilişsel kısmında esneklik gösteremeyen bireylerin içsel dinamiklerinde değişime karşı direnç geliştirdiklerini ve bu nedenle öz-düzenleme yapamadıklarını vurgulayan Rothermund ve diğ. (2008), bu bireylerin eylemlerini planlama ve gerçekleştirme aşamalarında sorun yaşadıklarını, kararsızlık gösterdiklerini, erteleme davranışı sergilediklerini, depresyon riski taşıdıklarını ve uyum

sorunları yaşadıklarını belirtmiştir. Biron ve Veldhoven (2012), bir işyerinde çalışan işçilerle yaptıkları çalışmada gün içerisinde psikolojik esneklik gösteren katılımcıların gün sonunda duygularını daha sağlıklı bir şekilde düzenleyebildiğini ve daha az duygusal yorgunluk yaşadıklarını ortaya koymuştur. Bu noktadan hareketle çalışmalarının psikolojik esnekliğin duygu düzenleme ile ilişkili olduğuna ilişkin bulgularla tutarlı olduğunu ve bireylerin duygularını değiştirmeye çalışmak ya da bastırmak yerine olduğu gibi kabul etmelerinin onlara daha az duygusal yük getireceğini, bu kabullenme sürecinde ise esnekliğin önemli bir rol oynadığını belirtmişlerdir.

2.2.3 Duygu Düzenleme ve Yaşam Doyumu

Duygu düzenleme stratejileri ile yaşam doyumu arasındaki ilişki birçok araştırmacı tarafından incelenmiştir. Portekiz’de ergenler ile yapılan bir çalışmada, duygu düzenlemede yeniden değerlendirme stratejisi kullanan katılımcıların bu stratejiyi kullanmayanlara oranla daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu bulgulanmıştır (Teixeira ve diğ., 2014). Duy ve Yıldız (2014) ergenlerle yaptıkları bir çalışmada benzer şekilde içsel ve dışsal duygu düzenleme ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulgulanmışlardır. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada duygusal düzenlemenin alt boyutu olan yeniden değerlendirme becerisinin öğrencilerin yaşam doyumunu yordadığı bulunmuştur (Yiğit ve diğ., 2014). Romanya’da lise öğrencileri ile yapılan bir araştırmada, öfke ve saldırgan tutumların uyumlu duygu düzenleme stratejileri ile olumsuz yönde anlamlı ilişkileri olduğu, yeniden değerlendirme becerisi düşük düzeyde olan öğrencilerin saldırgan davranışlar göstermeye daha eğilimli olduğu ve öfke düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra duygu düzenleme stratejilerinin yaşam doyumunu yordamada etkili bir faktör olduğu da aynı çalışmada bulgulanmıştır.

Çin’de üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmada ise duygu düzenleme stratejilerini daha fazla kullanan katılımcıların yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu ve kişilerarası ilişkilerde daha az engellenme yaşadıkları ifade edilmiştir (Zhan, 2010). Benzer şekilde Wang (2009) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmasında, yaşam doyumunu ile duyguların paylaşımı, duygu kontrolü ve duygusal düzenleme arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğunu ifade etmiştir. Jazaieri ve diğ. (2016) sosyal kaygı bozukluğu tanısı almış ve normal bireylerle yaptıkları çalışmalarında tanı alan bireylerin duygularını normal bireylere göre daha fazla bastırdığını ve bu bulgunun sosyal kaygı bozukluğu tanısı almış bireylerin uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini daha fazla

kullandığına işaret ettiğini ifade etmekte olup, diğer araştırmaların bulgularıyla tutarlılık göstererek tanı alan bireylerin aynı zamanda daha düşük yaşam doyumuna sahip olduklarını belirtmişlerdir.

Hu ve diğ. (2014) tarafından 114 araştırmanın bulguları ile yapılan meta-analiz çalışmasında duygu düzenleme stratejilerinden “yeniden düşünme” ile yaşam doyumunda olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulunurken; depresyon ve anksiyete ile olumsuz yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna ek olarak, Kuzey Amerika ve Avrupa gibi Batı kültürlerinde yaşayan katılımcıların kullandığı duygu düzenleme stratejilerinden “bastırma” ile depresyon ve anksiyete arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, Çin, Kore ve Japonya gibi Doğu kültürlerinde yaşayan katılımcılardan elde edilen verilerde böyle bir ilişki bulunamamıştır. Bu noktada, Doğu kültürlerinde duyguları bastırma stratejisi kullanan bireylerin akıl sağlığı, Batı kültürlerinde bu stratejiyi kullanan bireyler kadar kötü etkilenmemektedir denebilir. Yeniden düşünme stratejisinde doğu ve batı kültürleri arasında bir farklılık gözlemlenmezken duyguları bastırmanın akıl sağlığına etkisi konusunda bu kültürlerin farklılaşıyor olması, duygu düzenleme stratejilerinin kültürden kültüre değişmekte olduğunun bir başka göstergesi olarak değerlendirilebilir.

Öte yandan Aldao ve diğ. (2010) duygu düzenleme ve psikopatoloji arasındaki ilişkinin incelendiği 241 araştırmanın bulgularını derledikleri meta-analiz çalışmasında etki büyüklükleri sırasıyla, ruminasyon, kaçınma, bastırma, yeniden düşünme olarak bulgulanmıştır. Başka bir deyişle, anksiyete, depresyon, yeme bozuklukları ve madde kullanım bozuklukları gibi psikopatolojiye işaret eden rahatsızlıklar ile en fazla ilişkili bulunan değişken yeniden düşünme değil, ruminasyon olarak ortaya konmuştur. Aldao ve diğ. (2010) bu bulgunun kullanılan örneklemin tanı almış ya da almamış bireylerden oluşmasına göre farklılık gösterdiğini ve ilerideki duygu düzenleme çalışmalarında çoklu örneklem kullanılmasının daha kapsamlı bir anlayışa sahip olmamıza yardımcı olacağını vurgulamışlardır. Öngen (2010) öğrencilerle yaptığı araştırmasında Aldao ve ark (2010) tarafından ortaya konan tabloya benzer şekilde ruminasyonun depresyonun önemli bir yordayıcısı olduğunu bulgulanmıştır. Gross ve John (2003), duygu düzenleme stratejilerinden “yeniden düşünme”yi kullanan katılımcıların “bastırma” stratejisini kullanan katılımcılara göre daha fazla olumlu duygu ve daha az olumsuz duyguya sahip olduğu, kişilerarası işlevliliğinin daha iyi düzeyde olduğu ve yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu bulgulanmıştır.

2.2.4 Bilişsel Esneklik ve Affetme

Affetme sürecinde, önceden yaşanmış olan sorunlara alternatif çözümler üretmenin ve bu çözümleri uygulamaya geçirmenin gerektiğini ifade eden Thompson ve Shahan (2001), bu tür problem çözme becerilerine sahip olan bireyin bilişsel esneklik sergilemesi gerektiğini belirtmişlerdir. Bu bağlamda, affedebilen bireyin kendisine yapılan yanlışı veya hatayı farklı şekilde anlamlandırabilmesi ve başka bakış açılarıyla değerlendirebilmesi gerekmektedir. Bakış açısını değiştirebilen ya da olayı yeniden çerçeveleyebilen birey, yaşadığı olumsuz olayın kendi içinde yarattığı çelişkiyle başa çıkabilmekte ve beklentilerinin aksine gelişen bu olumsuz olayın içinde bulunan diğer kişi ya da kişilere karşı farklı bakabilmektedir. Bir başka deyişle, bireyin affetme eğilimi ne kadar fazlaysa, bilişsel esnekliği de o kadar fazladır denebilir.

Katovsich (2007), affetme sürecinde bilişsel esnekliğin hem bireysel hem de kişilerarası boyutta rol oynadığını öne sürmüştür, yaptığı çalışmada affetmenin kişilerarası iletişimdeki bilişsel esnekliği yordadığını bulmuştur. Thompson ve Snyder (2003) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada affetme ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde ve ruminasyon, olumsuz duygular, intikam ve saldırgan düşüncelerle negatif yönde anlamlı ilişkiler bulmuştur. Affetme ile empati arasındaki ilişkiyi ortaya koyan pek çok çalışmanın olduğunu ifade eden Thompson ve diğ. (2005), bir başkasının bakış açısından bakabilme ve bir başkası için empati yapabilmek için belli bir düzeyde bilişsel esnekliğe sahip olmak gerektiğini öne sürmüştür. Konstam ve diğ. (2001), lisansüstü öğrencileri ile yaptıkları bir çalışmada, farklı bakış açısından bakabilme (perspective taking) ile başkalarını affetme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Zhang ve diğ. (2009) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, affetmenin bilişsel esneklik ve olumlu duygular ile pozitif yönde; ruminasyon, intikam ve saldırganlıkla negatif yönde ilişkili olduğunu bulgulamıştır.

Flanigan (1998) affetme hakkında yaptığı nitel çalışmasında, aldatma, şiddet, ihmal, terk etme gibi konularda problem yaşayan katılımcıların temel inançlarına ters düşen konuları affetmede daha fazla zorlandıkları, bu olayları affedebilmek için inançlarını tekrar gözden geçirmeleri gerektiği ve affedebilen bireylerin affetme yaşantısından sonra dünyaya farklı bir gözle baktıklarını belirtmektedir. Buradan da anlaşılacağı gibi, affedebilen bireylerin bilişsel esnekliklerinin affedemeyen bireylere göre daha fazla olduğu söylenebilir. İsrail’de kadın katılımcılarla yapılan nitel bir araştırmada, kendilerini affedebilen bireylerin bilişsel esnekliğe sahip oldukları ve kendileri hakkında, geçmişte yaşadıkları olay hakkında ve karşısındaki kişi hakkında yeni bakış açıları edinebildikleri,

yeni hikâyeler oluşturabildikleri, bu sayede kendilerine düşen sorumlulukları da daha kolay kabul edebildikleri ve bütün bu süreçte benliklerini koruyabildikleri ortaya konmuştur (Gueta, 2013). Levitt ve Angus (1999), bilişsel esnekliği teşvik eden bir terapi sürecinin sonunda katılımcıların farklı şekillerde düşünebildiği, bilgiyi işleme tarzlarının değiştiğini bulgularken, bu terapi sürecine katılmayan kontrol grubunun kendilerini korumacı ve başkalarını suçlayıcı davrandığını bulgulamıştır. Aynı çalışmada terapi sürecine dahil olan katılımcıların kendilerini partnerlerine karşı daha şefkatli, rahatlatıcı, güven dolu ve güvenilir algıladıkları bulunmuştur.

Gilman ve diğ. (2005), normal düzeyde mükemmeliyetçilik gösteren bireyler ile nevrotik düzeyde mükemmeliyetçilik gösteren bireyleri birbirinden ayıran özelliklerden birisinin bilişsel esneklik olduğunu ve bilişsel esneklik gösteren bireylerin, mükemmeliyetçi yapıda olsalar bile yaşam doyumlarının diğerlerine göre daha yüksek olduğunu ifade etmiştir.

Hodgson ve Wertheim (2007) üniversite öğrencileri ile yaptıkları bir çalışmalarında bilişsel esnekliğin bir alt boyutu olan farklı bir bakış açısından bakabilme, duygu düzenleme ile başkalarını affetme arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini bulmuşlardır. Enright ve Fitzgibbons (2000) geliştirdikleri affetme modeline göre birey, “işe koyulma” (work) aşamasında yeniden çerçeveleme, farklı bir bakış açısından bakma gibi becerilerini kullanırken aynı zamanda bilişsel esnekliğini de sergilediği söylenebilir. Başka bir deyişle, bilişsel esnekliğe sahip bireylerin daha kolay affedebildiği, bilişsel esnekliğin affetme sürecinde önemli bir rol oynadığı ifade edilebilir.

2.2.5 Bilişsel Esneklik ve Yaşam Doyumu

Ciarrochi ve diğ. (2005), bilişsel anlamda katı olmanın daha fazla psikolojik problemle ilişkili olduğunun pek çok araştırma tarafından bulgularını ifade etmekte, bireyin karşılaştığı sorunlara karşı esnek bir bakış açısına sahip olmasının, içinde bulunduğu duruma ilişkin varolan seçenekleri görebilmesinin ve farklı çözümler üretebilmesinin aynı zamanda yaşam doyumuna da olumlu katkısı olacağını altını çizmektedirler.

Larson ve diğ. (2010) tarafından yapılan bir çalışmada, olumlu duyguların artmasının hem mezensefalik dopamin sistemindeki hem de anterior cingulate korteksteki dopamin düzeyinde artışa neden olduğu ve bu artışın bilişsel performansı ve bilişsel esnekliği artırdığı bulunmuştur. Buradan anlaşılacağı gibi, affetme sürecinde olumlu duyguların artmasının beynin dopamin düzeylerine etkisi ortadadır ve bu olumlu etkinin

uzun süreli anılar, kısa süreli hafıza ve yaratıcı problem çözme becerilerini etkilediği düşünülmektedir. Ashby ve diğ. (1999) beyinde hata tespiti ve çelişki gözlemlemeden sorumlu anterior cingulate korteksin dopamin salgılamasının yaratıcı problem çözme becerisine olan olumlu etkisi sayesinde bilişsel esnekliği geliştirdiğini öne sürmektedir.

Genç yetişkinlerle yapılan bir çalışmada ise, bilişsel esnekliğin aile içi iletişim ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulgulanmıştır (Koesten ve diğ., 2009). Wang ve diğ. (2013), üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarında, bilişsel esnekliğin olumlu ve olumsuz duygularla ve ayrıca uyumla da ilişkili olduğunu bulgulanmış olup, uyumun bilişsel esneklik ile olumlu duygular arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini ifade etmişlerdir. Bunun yanı sıra bilişsel esnekliği geliştirerek üniversite öğrencilerinin uyumunu ve yaşam doyumunu artırabildiklerini öne sürmektedirler. Fu ve Chow (2016) ise yaptıkları çalışmada bilişsel esnekliğin, travmaya maruz kalma ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini bulmuştur.

2.2.6 Affetme ve Yaşam Doyumu

Affetme ve psikolojik iyi oluş göstergeleri arasındaki ilişki ilk olarak Emerson (1964) tarafından ortaya konmuş olup, duygusal uyum ve affetmenin birbiri ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Akt. McCullough ve Witvliet, 2012). 1990'lerden itibaren ise affetme kavramı araştırmacılar tarafından yeniden ilgi görmüş ve yaşam doyumu arasındaki ilişki birçok çalışma tarafından ortaya konmuştur.

Thompson ve diğ. (2005) üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmalarında affetmenin yaşam doyumunu yordadığını bulgulanmışlardır. İsviçre'de yapılan bir araştırmada daha fazla minnettarlık duyan ve daha affedici olan bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Hill ve Allemand, 2011). Krause ve Ellison (2003) başkalarını affetmenin yaşam doyumunu artırdığını belirtmişlerdir. Aynı çalışmada katılımcıların yaşı ilerledikçe koşulsuz affetme eğiliminin azaldığı, kendilerini inciten kişiyi affedebilmek için bazı şartlar koydukları ve bu şartlar dolayısıyla affederken daha fazla sıkıntı yaşadıkları ortaya konmuştur.

Çin'de öğretmenlerle yapılan bir çalışmada affetmenin yaşam doyumunu yordadığı bulunmuş olup, affetmenin aynı zamanda olumsuz duyguları da azalttığı belirlenmiştir (Chan, 2013). Allemand (2008) gelecek zaman perspektiflerinin, affetme ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini bulmuştur. Buna göre, geleceklerini kısıtlı bir zaman dilimi içerisinde değerlendiren kişilerin yaşam doyumları, geleceklerini sonsuz olarak değerlendiren kişilerin yaşam doyumlarına göre affetme yaşantısından daha fazla

etkilenmektedir. Bununla bağlantılı olarak Steiner ve diğ. (2011) 20 ila 83 yaşları arasındaki katılımcılarla yaptıkları bir çalışmada, daha ileri yaşlardaki bireylerin genç yetişkinlere göre affetmeye daha istekli oldukları belirlenmiştir. Aynı çalışmada daha ileriki yaşlardaki bireylerin kişilerarası ilişkilerinde, genç yetişkinler kadar sık ve yoğun düzeyde çatışma yaşamadıkları ve bu nedenle affetmeye daha istekli olabilecekleri öne sürülmüştür.

Çin’de üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleriyle yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, umut ve affetmenin bu ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur (Lau, 2006). Başka bir deyişle, birey gelecekteki bir olayla ilgili olumlu beklentilere sahipse iyimser kabul edilmekte ve olumsuz beklentilere sahip olan bireylerden daha yüksek bir yaşam doyumuna sahip olmaktadır. İyimserlik ile yaşam doyumları arasındaki bu ilişkide umut ve affetme ise aracı bir rol üstlenmektedir. Yine Çin’de üniversite öğrencileriyle yapılan bir başka çalışmada ise, sosyal destek ve duygu dengesinin (affect balance), affetme ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulgulanmıştır (Zhu, 2015). Türkiye ve Ürdün’deki üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, affetmenin yaşam doyumlarıyla ilişkili olduğu ve affetmenin yaşam doyumunu yordadığı bulunmuştur (Ayten ve Ferhan, 2016). Türk üniversite öğrencileriyle yapılan bir başka çalışmada minnettarlığın affetme ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği bulunmuştur (Arıcıoğlu, 2016). Üniversite öğrencilerinde öznel mutluluk ve affetmenin yaşam doyumları ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmada ise affetmenin yaşam doyumları ile ilişkili olduğu ve yaşam doyumunu yordadığı bulunmuştur (Eldeleklioğlu, 2015). Bir başka araştırmada ise, affetmenin yaşam doyumunu yordadığı ve sosyal güvenin affetme ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur (Akın ve Akın, 2016). ABD’de ayakta tedavi gören psikiyatri hastaları ile yapılan bir çalışmada, affetme ve minnettarlığın yaşam doyumları ile ilişkili olduğu, duygu ve inançların affetme ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur (Toussaint ve Friedman, 2009).

Affedici kişilik özelliği ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi ortaya koyan Lawler-Row ve Piferi (2006), altmış yaşın üzerindeki bireylerle yaptıkları araştırmada affedici bireylerin diğerlerine göre daha az depresyon ve stres yaşadığı, öznel ve genel psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu ve sağlıklı yaşlanma davranışlarını (otonomi, başkalarıyla olumlu ilişkiler kurma, yaşam amacı, çevresel zorluklarla başa çıkma, kişisel gelişim, kendini kabul) daha fazla sergilediklerini belirtmiştir. Ayrıca, sosyal desteğin

affetme ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye ve affetme ile fiziksel sağlık arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur.

Bununla birlikte, Friedman ve Toussaint (2006) tarafından yapılan bir çalışmada ise, affetme odaklı bireysel psikoterapi sürecinin yaşam doyumuna olan etkisi incelenmiş, psikoterapi yardımı alan danışanların beş oturumdan sonra affetme düzeylerinin arttığı, affetmeme düzeylerinin azaldığı ve yaşam doyumlarının arttığı bulunmuştur. McCullough (2000) affetmenin yaşam doyumunu artırmasına yönelik ilişkiyi iki şekilde açıklamaktadır: birey kendisini inciten kişiyi affettiğinde aralarındaki ilişki onarılır ve destekleyici/şefkat dolu bir hal alır; ya da birey karşısındaki kişiyi affederek kendi içindeki saldırganlığı düzenlemiş olur. Her iki durumda da yaşam doyumunun olumlu yönde etkilendiği söylenebilir. Evli çiftlerle yapılan bir araştırmada kadınların erkeklere oranla eşleri tarafından daha fazla affedildiği, ancak bu avantajlı durumun uzun vadede yaşam doyumunda düşüşe neden olduğu belirtilmiştir (Paleari ve diğ., 2011). Başka bir deyişle, eşini daha fazla affettiğini düşünen bireyin yaşam doyumunu zaman içerisinde azalmakta, eşler arasındaki affetmedeki eşitsizlik, bu konuda avantajlı olan eşi daha olumsuz etkilemektedir.

Öte yandan Fransa'da yapılan bir araştırmada ise affetme ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Sastre ve diğ., 2003). Affetmenin belirli bir kişiye veya olaya bağlı olarak gelişen bir olgu olması ancak yaşam doyumunun ise daha genel kapsamlı bir kavram olması nedeniyle bu iki yapının doğası gereği uyumsuz olduğunu ve dolayısıyla aralarında bir ilişki bulunmadığı; ayrıca katılımcı sayısının düşüklüğü nedeniyle böyle bir sonuç elde edilmiş olabileceği öne sürülmüştür. Benzer şekilde McCullough ve diğ. (2001) yaptıkları sekiz haftalık boylamsal çalışmada katılımcıların affetme düzeylerindeki değişim ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamış, bu sekiz haftalık süre boyunca yaşam doyumlarının durağan kaldığını ifade etmişlerdir. McCullough (2000), affetmenin yaşam doyumunu olumsuz yönde etkileyeceği türden ilişkilerin de var olduğunu, bu tarz ilişkilerin psikolojik, ekonomik, fiziksel veya cinsel şiddeti içeren ve bu şiddete maruz kalan kişinin şiddeti uygulayan kişiyi affettiği durumlarda yaşam doyumunu azaltacağını vurgulamaktadır. Hindistan'da lise öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, affetme (kendini affetme, başkalarını affetme ve durumsal affetme) ile yaşam doyumunu arasında bir ilişki bulunamamıştır (Pareek ve Jain, 2012). Enright, Freedman ve Rique (1998), affetmenin kişinin yaşam doyumuna olumlu katkısı olduğu kadar, affedilen kişinin yaşam doyumunu da olumlu yönde etkileyeceğini

öne sürmüşlerdir. Buna göre, birey affederek aslında öfkeye ve gücenmeye tutunmaktan vazgeçmektedir ve bu davranış ve duygu değişikliklerinin hem yakın çevresine hem de kişilerarası ilişkilerine olumlu yansımaları olabileceği tartışılmaktadır.

2.2.7 Affetmeme ve Yaşam Doymu

Polonya’da yapılan bir araştırmada, affetmemenin alt boyutları olan intikam ve kaçınma ile yaşam doymu arasında olumsuz yönde bir ilişki bulunmuştur (Szcześniak ve Soares, 2011). Affetmeme ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada ise, bireyin kaçınma ve intikam motivasyonları yaşam doymu ve olumlu duygular ile olumsuz, olumsuz duygular ve fiziksel semptomlar ile olumlu yönde bir ilişki göstermiş olup, affetme motivasyonu yaşam doymu ve olumlu duygular ile olumlu, olumsuz duygular ve fiziksel semptomlar ile olumsuz yönde bir ilişki göstermiştir (Bono ve diğ., 2007).

McCullough ve diğ. (2001) tarafından yapılan bir araştırmada ise intikam arama isteği (vengefulness), düşük yaşam doymu ile ilişkili bulunmuştur. Buna göre, intikam arayan bireylerin daha az affedici, daha fazla olumsuz duyguya sahip ve yaşam doyumlarının daha düşük olduğu söylenebilir. Macaskill (2012), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada kendini affetmenin yaşam doymu ile ilişkisini ortaya koyarken, başkalarını affetmeme ile yaşam doymu arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirtmiştir. Bununla birlikte yüksek düzeyde anksiyetenin, affetmeme, düşük düzeyde akıl sağlığı ve düşük yaşam doymu ile ilişkili olduğunu bulgulamıştır. Ayrıca, affetmemenin fiziksel sağlığı olumsuz etkilediği bilinmekle beraber, yaşam doymu ile doğrudan bir ilişkinin ortaya konamaması durumsal affetmeme davranışının ölçülmesinden kaynaklanabileceği, affetmeme eğilimi ile yaşam doymu arasındaki olası ilişkinin incelenmesi gerektiğini de ifade etmiştir. Miller ve diğ. (1996) tarafından yapılan meta-analiz çalışmasında saldırganlık, intikam ve affetmeme ile fiziksel ve psikolojik sağlık arasında olumsuz yönde ilişkiler bulunmuştur.

Coleman (1998), affetmeyen bireylerin ilişkide kontrol hissini sürdürmek istediklerini, bu nedenle affetmeye istekli olmayabileceklerini öne sürmüştür. İncitilen bireyin inciten bireyle olan ilişkisinde kontrol hissini kısa süreliğine kaybettiğini, bu hissi tekrar kazanmak için ilişkiyi kesme, o ilişkiden kaçınma veya intikam alma gibi motivasyonlarla hareket edebileceğini ve bu süreçte affetmeye yanaşmayacağı düşünülmektedir. Ancak süreç ilerledikçe affetmemek için gereken ruminasyon, olumsuz

duygulara ve anılara tutunma isteği ve intikam arzusu aslında bireyin kontrolü kaybetmesine ve dolayısıyla uzun dönemde yaşam doyumunun azalmasına yol açmaktadır.

Standish (2016), ileri yaştaki bireylerle gerçekleştirdiği araştırmasında, affetmemenin depresyon ve ruminasyon ile aynı yönde; yaşam doyumunu, benlik saygısı, kontrol ve iyimserlik ile ters yönde ilişkili olduğunu ve affetmemenin akıl sağlığını yordadığını bulgulamıştır. Aynı zamanda başkalarını affetmemenin kardiyovasküler risk faktörleri ve fiziksel sağlık değerlendirmeleri ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Bunun dışında affetmemenin yaşam doyumunu yordadığı bulunmuştur.

Bütün bu bulgular bir bütün olarak değerlendirildiğinde, yaşam doyumunun, duygu düzenleme affetme, affetmeme ve bilişsel esneklikle ilişkili olduğu görülmektedir. Bu çalışmada öncelikle duygu düzenlemenin yaşam doyumunu ile olan ilişkisinde affetme ve bilişsel esnekliğin rollerinin inceleneceği Model-1 test edilmiştir. Affetme ile affetmemenin farklı dinamikleri içeren yapıları göz önüne alınarak oluşturulan Model-2’de ise affetme yerine affetmeme değişkeni kullanılmış olup veriye ne derecede uyum gösterdiği test edilmiştir. Bununla birlikte cinsiyet, gelir düzeyi, fakülte ve yaşamın en büyük kısmının geçirildiği yerleşim yeri gibi demografik değişkenlerin yaşam doyumunu, duygu düzenleme, affetme, affetmeme ve bilişsel esneklik ile ilişkileri incelenmiştir. Bu çalışmada kullanılan araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, bu araçlarla ilgili geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları, verilerin toplanması ve analizine ilişkin bilgiler yöntem bölümünde sunulmuştur.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeline, çalışma grubuna, veri toplama araçlarına, araçlarla ilgili geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarına, verilerin toplanmasına ve analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1 Araştırma Deseni

Bu araştırmada ilişkiyel tarama araştırma deseni kullanılmıştır. Araştırmada bağımsız değişken duygu düzenleme iken, bağımlı değişken yaşam doyumunu olarak alınmıştır. Araştırmada aracı değişkenler affetme, affetmeme ve bilişsel esneklik olarak alınmıştır. Aracı değişkenler, bağımsız değişkenler temel alındığında bağımlı değişken, bağımlı değişkenler ele alındığında ise bağımsız değişken olarak tanımlanmaktadır. Araştırmanın gözlenen değişkenleri duygu düzenleme, affetme, affetmeme, bilişsel esneklik ve yaşam doyumudur.

3.2 Araştırma Grubu

Araştırma grubunu Pamukkale Üniversitesi'nde dört fakülteyedeki çeşitli bölümlerde okuyan 895 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma grubunda 509 kadın öğrenci (%56.9) ve 386 erkek öğrenci (%43.1) bulunmakta olup, katılımcıların yaşları 18-28 arasında değişmektedir ($x=21,53$, $ss=1,82$). Araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin 177'si (%19.8) 1.sınıf, 215'i (%24) 2.sınıf, 308'i (%34.4) 3.sınıf ve 195'i (%21.8) 4.sınıfta okumaktadır. Pamukkale Üniversitesi genel öğrenci mevcudu ve bu sayının bölümlere dağılımı göz önüne alınarak, Eğitim, İktisadi ve İdari Bilimler, Mühendislik ve Fen-Edebiyat Fakültelerinden tabakalı örnekleme yöntemiyle araştırma grubu seçilmiş ve araştırma grubunda yer alan katılımcıların dağılımları Tablo 3.1'de gösterilmiştir.

Tablo 3.1

Araştırma Grubunda Yer Alan Öğrencilerin Fakültelere Göre Dağılımı

Fakülte	Bölüm Sayısı	Öğrenci Sayısı
Eğitim Fakültesi	12	162
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	10	333
Fen-Edebiyat Fakültesi	14	203
Mühendislik Fakültesi	9	196
Toplam	45	894

Tablo 3.1'de görüldüğü üzere Eğitim Fakültesi'nden seçilen 162 öğrenci; Okulöncesi Eğitimi, Sınıf Öğretmenliği, Sosyal Bilimler Öğretmenliği, Fen Bilgisi Öğretmenliği, Türkçe Öğretmenliği, Müzik Öğretmenliği, Resim Öğretmenliği, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, İngilizce Öğretmenliği, Matematik Öğretmenliği, Bilgisayar Öğretmenliği bölümlerinde öğrenim görmektedir. İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nden

seçilen 333 öğrenci; İşletme (Türkçe ve İngilizce), İktisat (Türkçe ve İngilizce), Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi, Maliye, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri, Ekonometri, Uluslararası Ticaret ve Yönetim Bilişim Sistemleri bölümlerinde öğrenim görmektedir. Fen-Edebiyat Fakültesi'nden seçilen 203 öğrenci; Çağdaş Türk Lehçeleri, Coğrafya, Fizik, Kimya, Matematik, Tarih, Türk Dili, Biyoloji, Felsefe, Sosyoloji, İngiliz Dili ve Edebiyatı, Arkeoloji, Sanat Tarihi ve Fransız Dili ve Edebiyatı bölümlerinde öğrenim görmektedir. Mühendislik Fakültesi'nden seçilen 196 öğrenci; İnşaat, Makine, Jeoloji, Elektrik Elektronik, Gıda, Tekstil, Bilgisayar, Endüstri, Çevre, Kimya Mühendisliği bölümlerinde öğrenim görmektedir.

3.3 Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama araçları olarak Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği, Affetmeme Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1 Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ)

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından geliştirilen Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire) beşli dereceli Likert tipi (1 = bana hiç uygun değil, 2= bana birazcık uygun, 3= bana kısmen uygun, 4= bana çok uygun, 5= bana tamamıyla uygun) bir ölçme aracıdır. BDDÖ toplam 36 maddeden oluşmaktadır. BDDÖ'nün orijinal formunda alt boyutların Cronbach alfa değeri. 67 ile. 81 arasında değer almaktadır. Ölçekte *Kendini Suçlama* (1,10,19,28), *Kabullenme* (2,11,20,29), *Ruminasyon* (3,12,21,30), *Olumlu Yeniden Odaklanma* (4,13,22,31), *Plana Yeniden Odaklanma* (5,14,23,32), *Olumlu Yeniden Değerlendirme* (6,15,24,33), *Bakış Açısını Değiştirme* (7,16,25,34), *Felaketleştirme* (8,17,26,35) ve *Diğerlerini Suçlama* (9,19,27,36) olmak üzere 9 boyut bulunmaktadır. BDDÖ'nün Türkçe uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Onat ve Otrar (2010) tarafından yapılmış olup Cronbach Alpha değeri $\alpha=,784$, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise " $r=.1,00$ " olarak tespit edilmiştir. BDDÖ'nün geçerlilik çalışmaları kapsamında, ölçüt bağımlı geçerlik yönteminden yararlanılmıştır. BDDÖ ile Olumsuz Duygu durum Ölçeği arasında ($r=-,572$) istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki elde edilmiştir.

3.3.2 Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ)

Üniversite öğrencilerinin kendilerini, başkalarını ve durumsal affetme düzeylerini ölçmek amacıyla Thompson ve diğ. (2005) tarafından geliştirilen Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ), 7'li likert tipi puanlamalı (1: Beni hiç yansıtmıyor, 7: Beni tamamen

yansıtır) 18 madde ve kendine, başkalarına ve durumlara yönelik affedicilikten oluşan üç alt boyuttan oluşmaktadır. Türk kültürüne uyarlama çalışması Bugay ve Demir (2010) tarafından yapılmıştır. HAÖ'nün Türkçe formunun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı kendini affetme alt ölçeği için .64, başkalarını affetme alt ölçeği için .79 ve durumu affetme alt ölçeği için .76 olarak bulunmuştur. HAÖ'nün tümü için Cronbach alfa değeri ise .81 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca ölçeğin orijinal 3 faktörlü yapısının Türk örnekleme için uygunluğunu test etmek amacıyla açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda HAÖ'nün 18 madde ve kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme olmak üzere 3 faktörden oluşan formu için tanımlanan modelin, araştırma verisine GFI = .92, AGFI = .90, RMSEA = .06 uyum değerleri yeterli düzeyde bulunmuştur (Bugay ve Demir, 2010). Bu çalışma kapsamında ölçeğin Cronbach alpha katsayılarının kendini affetme alt ölçeği için .73, başkalarını affetme alt ölçeği için .70 ve durumu affetme alt ölçeği için .74 olarak bulunmuştur.

3.3.3 Affetmeme Ölçeği (AFÖ)

McCullough et al. (2006) tarafından geliştirilen Affetmeme Ölçeği (TRIM-18), 1-5 arası Likert tipi yanıtlanan 18 maddeden ve üç alt ölçekten (bağışlama, kaçınma, intikam) oluşmaktadır. Yapılan faktör analizi sonuçlarına göre AFÖ'nün, kaçınma/bağışlama ve intikam alt boyutlarından oluştuğu görülmüştür. Araştırmacılar tarafından yapılan analizler sonucu AFÖ'nün geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirlenmiştir.

3.3.3.1 Affetmeme ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması ve geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları.

Bu çalışma betimsel araştırma yöntemine dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubunu, Pamukkale Üniversitesi'nde 18 farklı bölümde öğrenim gören 798 öğrenci oluşturmaktadır. Bu öğrencilerin yaşları 18-27 arasındadır ($x=20,12$; $ss=1,41$). Çalışma grubundaki 200 öğrenci ile açımlayıcı faktör analizi, 200 öğrenci ile doğrulayıcı faktör analizi, 241 öğrenci ile benzer ölçekler geçerliliği ve 157 öğrenci ile test-tekrar test çalışmaları yapılmıştır.

Bu çalışmada Affetmeme Ölçeği (AFÖ), Pozitif Negatif Duygulanım Çizelgesi (PANAS), Yaşam Doyumu Ölçeği (YD) ve Kısa Semptom Envanteri (KSE) kullanılmıştır. McCullough et al. (2006) tarafından geliştirilen Affetmeme Ölçeği, 1-5 arası Likert tipi yanıtlanan 18 maddeden ve üç alt ölçekten (bağışlama, kaçınma, intikam) oluşmaktadır. Araştırmacı tarafından yapılan geçerlik güvenilirlik çalışmaları sonucunda ölçeğin affetmemeyi değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir araç olduğu belirlenmiştir.

İlk olarak, ölçek İngilizce ve Türkçe dillerinde yetkin iki kişi tarafından İngilizce aslından Türkçe'ye çevrilmiştir. Yine İngilizce ve Türkçe dillerinde yetkin başka bir kişi tarafından Türkçe'den İngilizce'ye ters çeviri işlemi yapılmıştır. Türkçe çevirinin özgün ölçekten önemli bir farklılık göstermediği görülmüş ve küçük birkaç değişiklik yapılmıştır. Bu çeviri, üç alan uzmanı tarafından gözden geçirilmiş ve önerilen birkaç düzeltme yapılarak ölçeğe son hali verilmiştir. Ölçekler iki ayrı örneklem üzerinde uygulandıktan sonra eksik ve hatalı doldurulan 14 form elenmiş, 143 kadın (%71.5) ve 57 erkek (%28.5) öğrenciden oluşan 200 kişilik bir örneklemde elde edilen verilerle açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. 131 kadın (%65) ve 69 erkek (%34.5) öğrenciden oluşan 200 kişilik bir başka örneklemde elde edilen verilerle ise doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. AFÖ'nün yapı geçerliliği, açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yoluyla, benzer ölçekler geçerliliği ise PANAS, KSE ve YD ile korelasyonlarının hesaplanması yoluyla incelenmiştir.

Ölçeğin yapı geçerliliğinin incelenmesi amacıyla yapılan açımlayıcı faktör analizi sonuçlarına göre, özgün ölçekten farklı olarak öz değerleri 1'in üzerinde olan üç faktörlü bir yapı gösterdiği bulunmuştur. Kaçınma olarak adlandırılan 1.faktör varyansın %35.75'ini, intikam olarak adlandırılan 2.faktör varyansın %13.59'unu, bağışlama olarak adlandırılan 3.faktör varyansın %7.11'ini ve üç faktör birlikte toplam varyansın %56.45'ini açıklamaktadır.

Açımlayıcı faktör analizinde elde edilen üç faktörü yapının geçerliğini sınamak üzere doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre, üç faktörlü yapıya ilişkin elde edilen model uyum indekslerine göre (RMSEA=,069, CFI=,92, TLI=,90, IFI=,92, SRMR=.064, GFI=,90, CMIN=277,87, $p<.000$, $df=114$, CMIN/df=2,44) modelin veriye iyi düzeyde uyum gösterdiği söylenebilir.

Çalışma grubundaki 172 kadın (%71) ve 69 erkek (%29) olmak üzere toplam 241 öğrenciden elde edilen veriler ile AFÖ'nün benzer ölçekler geçerliliği incelenmiştir. AFÖ'nün PANAS-Negatif Duygulanım alt ölçeği ile korelasyonunun ($r=.16$) ve KSE-Hostilite alt ölçeği ile korelasyonunun ($r=.17$) anlamlı olduğu bulunmuştur. AFÖ-Kaçınma alt ölçeğinin KSE-Hostilite alt ölçeği ile korelasyonunun ($r=.16$) anlamlı olduğu bulunmuştur. AFÖ-İntikam alt ölçeğinin PANAS-Negatif Duygulanım alt ölçeği ile korelasyonu ($r=.25$), KSE-Hostilite alt ölçeği ile korelasyonunun ($r=.24$), KSE-Olumsuz Benlik alt ölçeği ile korelasyonunun ($r=.17$), KSE-Anksiyete alt ölçeği ile korelasyonunun ($r=.21$) ve YD ile korelasyonunun ($r=-.15$) anlamlı olduğu bulunmuştur. AFÖ-Bağışlama

alt ölçeği PANAS-Pozitif Duygulanım alt ölçeği ile anlamlı şekilde ilişkili bulunmuştur ($r=.15$).

AFÖ'nün güvenilirliği ise Cronbach alfa iç tutarlılık ve test-tekrar test güvenilirlik katsayılarının hesaplanması yoluyla incelenmiştir. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları kaçınma alt boyutu için .84, intikam alt boyutu için .81, bağışlama alt boyutu için .82 ve tüm ölçek için .88 olarak bulunmuştur. AFÖ için madde-toplam korelasyonları ise .37 ile .66 arasında bulunmuştur. Test-tekrar test çalışmaları 132 kadın (%84.3) ve 25 erkek (%15.7) öğrenciden oluşan 157 kişilik bir örneklemde elde edilen veriler üzerinde yapılmıştır. AFÖ'nün test-tekrar test güvenilirlik katsayıları kaçınma alt boyutu için .76, intikam alt boyutu için .78, bağışlama alt boyutu için .69 ve tüm ölçek için .80 olarak hesaplanmıştır. AFÖ'nün geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları bulgularına dayalı olarak iyi düzeyde psikometrik özelliklere sahip olduğu ve affetmemeyi değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir araç olduğu söylenebilir (Küçüker ve Duru, 2016).

3.3.4 Bilişsel Esneklik Envanteri

Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE): Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından geliştirilen BEE, kişilerin zor durumlarda alternatif, uyumlu, uygun, dengeli düşünceler üretebilme becerisini ölçmek üzere hazırlanmıştır. 20 maddeden oluşan ölçek, 'alternatifler' ve 'kontrol' olarak adlandırılan iki alt ölçek içermektedir. Ölçekten alınan puanlar 20 ile 100 arasında değişmekte ve puan arttıkça bilişsel esnekliğin arttığı düşünülmektedir. BEE'nin Türkçeye uyarlamasını Gülüm ve Dağ (2012) yapmıştır. Uyarlama çalışmasında BEE'nin tümü ile alternatifler ve kontrol alt ölçeklerinin iç tutarlılık katsayıları da sırasıyla .90, .89 ve .85 olarak hesaplanmıştır.

3.3.5 Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener ve diğ. (1985) tarafından geliştirilen YDÖ - *The Satisfaction with Life Scale* (SWLS) bireylerin yaşamlarından aldıkları doyumunu belirlemeyi amaçlamaktadır. Ölçek, Likert tarzı 7 dereceli (1: Kesinlikle Katılmıyorum – 7: Kesinlikle Katılıyorum) 5 maddeden oluşmaktadır. Diener ve diğ. (1985) orijinal çalışmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .87 olarak, benzer ölçekler geçerlik katsayısı ise .82 olarak hesaplanmıştır. Ölçek Yetim (1993) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin güvenilirliği .86 ve test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .73 olarak bulunmuştur. Yaşam doyumunu ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 35, en düşük puan ise 5'tir. Ölçekten alınan puanın düşük olması yaşam doyumunun düşük olduğunun göstergesi olarak kabul edilmektedir.

3.3.6 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan bir diğer ölçme aracı affetme ve yaşam doyumunun çeşitli değişkenlere göre değişip değişmediği belirlemek amacıyla geliştirilen Kişisel Bilgi Formu'dur. Bu form üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, bölüm, sınıf bilgilerinin yanı sıra yaşadığı yer, yaşamının en büyük kısmını geçirdiği yerleşim yeri ve gelir seviyelerini belirlemek amacıyla düzenlenmiş ve kapalı uçlu sorular ile oluşturulmuştur.

3.4 Veri Toplama Süreci

Pamukkale Üniversitesi'nde belirlenen 45 bölüm ve anabilim dalına mensup öğretim üyelerinden gerekli onaylar alınıp anket seti sınıf ortamında öğrencilerin gönüllü katılımı ile uygulanmıştır. Anket uygulaması yaklaşık olarak 15-25 dakika arasında gerçekleştirilmiştir. Veriler 2015-2016 eğitim-öğretim yılı bahar dönemi içerisinde toplanmıştır. Veri toplama sırasında gizlilik ve gönüllülük ilkelerine uygun hareket edilmiştir. Araştırmanın amacı açıklanmış ve araştırmaya gönüllü olanlar katılmıştır.

3.5 Verilerin Analizi

Verilerin analizi SPSS 23.0 ve AMOS istatistik paket programlarında yapılmıştır. Değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler ve korelasyon analizleri SPSS programında gerçekleştirilmiş olup, yapısal modellerin analizleri ise AMOS programında gerçekleştirilmiştir. Öncelikle toplanan veriler hatalı kodlama açısından incelenmiş olup boş ya da eksik bırakılan formlar analiz dışı tutulmuştur. Yapısal eşitlik modeli için normal dağılım varsayımlarını karşıladığı bulunmuştur (Çelik ve Yılmaz, 2013). YEM sonuçları farklı uyum indeksleri (RMSEA, CFI, SRMR, Ki-Kare, Ki-Kare/df) göz önünde bulundurularak yorumlanmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR VE YORUM

4.1 Uygulanan Ölçeklerden Elde Edilen Puanlara Ait Betimleyici İstatistikler

977 tane veriden yanlış ve eksik formlar ayıklandıktan sonra 895 kişiden toplanan veri üzerinde analizler yapılmıştır. Araştırmada kullanılan değişkenlerin ortalamaları ve standart sapmaları betimsel analiz yöntemi kullanılarak hesaplanmış ve sonuçlar Tablo 4.2’de verilmiştir.

Tablo 4.2

Uygulanan Ölçeklerden Elde Edilen Puanlara Ait Betimleyici İstatistikler

	N	Minimum	Maksimum	X	ss
Affetmeme	895	17,00	85,00	52,0213	11,69842
Affetme	895	27,78	120,00	81,6625	14,93839
Bilişsel Esneklik	895	26,00	99,00	75,9002	9,81906
Yaşam Doyumu	895	5,00	35,00	21,8671	6,19578
Duygu Düzenleme (Uyumlu)	895	32,00	99,00	69,8813	10,34057
Duygu Düzenleme (Uyumsuz)	895	19,00	76,00	47,0099	7,79607

4.2 Ön Analizler

Bu çalışmada, yapısal eşitlik modelleri test edilmeden önce kayıp değerler belirlenmiş ve veri seti tamamlanmış olup, değişkenlerin normallik varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı test edilmiştir. Değişkenler arası ilişkileri belirlemek için ise korelasyon analizi yapılmıştır.

4.2.1 Kayıp Değerler (Missing Value)

SPSS programı kullanılarak veri setinde kayıp değerler içeren değişkenler belirlenmiş olup, ortalama atama (mean substitution) yöntemi ile veri seti tamamlanmıştır. Kayıp veri oranı %10’dan fazla olan formlar veri setinden çıkarılmıştır.

4.2.2 Normallik Testi

Yapısal eşitlik modellerini test etmeden önce modeldeki gizil ve gözlenen değişkenlerin normallik varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı kontrol edilmektedir. Çelik ve Yılmaz (2013), tüm değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin ± 3 aralığında olmasının, verilerin normal dağılım gösterdiğini ifade etmiştir. Yapısal eşitlik modelini test etmeden önce verilerin normallik varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı incelenmiş olup, tüm değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin ± 1 arasında olduğu bulunmuş ve verilerin normal dağılım varsayımını karşıladığı belirlenmiştir.

4.2.3 Demografik Değişkenler ile Gözlenen Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Bu çalışmada katılımcıların cinsiyeti, gelir düzeyi, fakültesi ve yaşamının en fazla süresini geçirdiği yerleşim birimi gibi demografik değişkenlere göre yaşam doyumu, uyumlu ve uyumsuz duygu düzenleme stratejileri, bilişsel esneklik, affetme ve affetmeme

düzeylerinin farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Cinsiyete göre gözlenen değişkenlerdeki farklılıklar t-testi ile incelenmiş olup, sonuçlar Tablo 4.3'te gösterilmiştir.

Tablo 4.3

Cinsiyet ile Gözlenen Değişkenler Arasındaki İlişkiler

	Kadın		Erkek		Toplam		t	p
	X	Ss	X	Ss	X	Ss		
Yaşam Doymu	22,79	5,67	20,65	6,64	21,86	6,20	5,171	.000*
Uyumlu Duygu Düzenleme	70,45	10,24	69,13	10,44	69,88	10,34	1,896	.058
Uyumsuz Duygu Düzenleme	47,07	7,45	46,92	7,87	47,01	7,80	.293	.770
Affetme	82,97	14,70	79,94	15,10	81,66	14,94	3,017	.003*
Affetmeme	51,10	11,91	53,24	11,31	52,02	11,70	-2,719	.007*
Bilişsel Esneklik	74,96	9,21	77,14	10,46	75,90	9,82	-3,304	.001*

Not: *p<.05

Tablo 4.3 incelendiğinde kadınlar ile erkeklerin yaşam doyumu düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre, kadınların yaşam doyumları erkeklerinkinden daha fazladır. Uyumlu ve uyumsuz duygu düzenleme stratejileri cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Affetme düzeylerinin ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulgulanmış olup, kadınların affetme düzeylerinin erkeklerin affetme düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmektedir. Affetmeme düzeylerinin de cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulgulanmış olup, erkeklerin affetmeme düzeylerinin kadınlarınkinden daha yüksek olduğu görülmektedir. Kadınların bilişsel esneklik düzeylerinin erkeklerinkinden daha düşük olduğu ve bu farkın anlamlı olduğu bulgulanmıştır. Katılımcıların algılanan gelir düzeylerine göre yaşam doyumu düzeyleri ortalamaları Tablo 4.4'te verilmiştir.

Tablo 4.4

Gelir Düzeyine Göre Yaşam Doymu Düzeyi Ortalamaları

		N	X	ss
Algılanan Gelir Düzeyi	Alt	237	19,53	6,57
	Orta	540	22,43	5,96
	Üst	116	24,02	5,02

Tablo 4.4 incelendiğinde, algılanan gelir düzeylerine göre yaşam doyumu ortalamaları görülmektedir. Buna göre, kendisini alt gelir seviyesinde algılayan katılımcıların yaşam doyumlarının en düşük, kendisini üst gelir seviyesinde algılayan katılımcıların yaşam doyumlarının en yüksek olduğu görülmektedir. Gelir düzeyi ile yaşam doyumu arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi yöntemi ile analiz edilmiş olup sonuçlar Tablo 4.5'te verilmiştir.

Tablo 4.5
Gelir Düzeyi ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Yaşam Doyumu	Gruplararası	2003,383	2	1001,691	27,623	.000*
	Grupiçi	32273,930	890	36,263		
	Toplam	34277,313	892			

Not: *p<.05

Tablo 4.5 incelendiğinde, tek yönlü varyans analizi sonucunda yaşam doyumunun algılanan gelir düzeyine göre farklılaştığı görülmektedir ($F(2,890)=27,623$, $p<.05$). Yapılan post-hoc analizleri sonucu üç gelir grubunun yaşam düzeyleri bakımından birbirlerinden anlamlı olarak farklılaştığı bulgulanmıştır. Katılımcıların algılanan gelir düzeylerine göre bilişsel esneklik düzeyi ortalamaları Tablo 4.6’da verilmiştir.

Tablo 4.6
Gelir Düzeyine Göre Bilişsel Esneklik Düzeyi Ortalamaları

		N	X	ss
Algılanan Gelir Düzeyi	Alt	237	74,82	11,02
	Orta	540	76,33	9,17
	Üst	116	76,11	10,09

Tablo 4.6 incelendiğinde, katılımcıların algılanan gelir düzeyine göre bilişsel esneklik ortalamaları görülmektedir. Buna göre, tüm gelir düzeylerinin birbirine benzer bilişsel esneklik düzeylerine sahip olduğu söylenebilir. Algılanan gelir düzeyleri ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi yöntemi ile analiz edilmiş olup, sonuçlar Tablo 4.7’de gösterilmiştir.

Tablo 4.7
Gelir Düzeyi ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişki

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Bilişsel Esneklik	Gruplararası	385,276	2	192,638	2,002	.136
	Grupiçi	85627,931	890	96,211		
	Toplam	86013,207	892			

Tablo 4.7 incelendiğinde, tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre bilişsel esnekliğin gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($F(2,890)=2,002$, $p>.05$). Gelir düzeyine göre bilişsel esneklik düzeyi ortalamaları Tablo 4.8’de verilmiştir.

Tablo 4.8
Gelir Düzeyine Göre Uyumlu Duygu Düzenleme Ortalamaları

		N	X	ss
Algılanan Gelir Düzeyi	Alt	237	69,55	11,32
	Orta	540	70,16	9,89
	Üst	116	69,28	10,44

Tablo 4.8 incelendiğinde, katılımcıların algılanan gelir düzeyine göre uyumlu duygu düzenleme stratejileri ortalamaları görülmektedir. Buna göre, tüm gelir düzeylerinin birbirine benzer uyumlu duygu düzenleme stratejilerine sahip olduğu söylenebilir. Gelir düzeyi ile uyumlu duygu düzenleme arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi yöntemi ile analiz edilmiş olup, sonuçlar Tablo 4.9’da gösterilmektedir.

Tablo 4.9
Gelir Düzeyi ile Uyumlu Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Uyumlu Duygu Düzenleme Stratejileri	Gruplararası	108,377	2	54,189	,505	,604
	Grupiçi	95476,632	890	107,277		
	Toplam	95585,009	892			

Tablo 4.9 incelendiğinde, tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin algılanan gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($F(2,892)=,505$, $p>.05$). Gelir düzeyine göre uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ortalamaları Tablo 4.10’da verilmiştir.

Tablo 4.10
Gelir Düzeyine Göre Uyumsuz Duygu Düzenleme Ortalamaları

		N	X	ss
Algılanan Gelir Düzeyi	Alt	237	47,64	8,66
	Orta	540	46,82	7,36
	Üst	116	46,55	7,93

Tablo 4.10 incelendiğinde, katılımcıların algılanan gelir düzeyine göre uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ortalamaları görülmektedir. Buna göre, tüm gelir düzeylerinin birbirine benzer uyumsuz duygu düzenleme stratejilerine sahip olduğu söylenebilir. Gelir düzeyi ile uyumsuz duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi yöntemi ile analiz edilmiş olup, sonuçlar Tablo 4.11’de verilmiştir.

Tablo 4.11
Gelir Düzeyi ile Uyumsuz Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Uyumsuz Duygu Düzenleme Stratejileri	Gruplararası	139,717	2	69,859	1,148	,318
	Grupiçi	54157,506	890	60,851		
	Toplam	54297,224	892			

Tablo 4.11 incelendiğinde, tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($F(2,890)=1,148$, $p>.05$). Katılımcıların algılanan gelir düzeyine göre affetme düzeyleri ortalamaları Tablo 4.12’de verilmiştir.

Tablo 4.12
Gelir Düzeyine Göre Affetme Düzeyleri Ortalamaları

		N	X	ss
Algılanan Gelir Düzeyi	Alt	237	80,74	15,35
	Orta	540	82,39	14,83
	Üst	116	80,27	14,56

Tablo 4.12 incelendiğinde katılımcıların algılanan gelir düzeyine göre affetme düzeyleri ortalamaları görülmektedir. Buna göre, tüm gelir düzeylerinin birbirine benzer affetme düzeylerine sahip olduğu söylenebilir. Affetme ile algılanan gelir düzeyleri arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi yöntemi ile analiz edilmiş olup, sonuçlar Tablo 4.13’te gösterilmiştir.

Tablo 4.13
Gelir Düzeyi ile Affetme Arasındaki İlişki

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Affetme	Gruplararası	714,211	2	357,105	1,601	,202
	Grupiçi	198539,369	890	223,078		
	Toplam	199253,580	892			

Tablo 4.13 incelendiğinde, tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre affetme düzeylerinin algılanan gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($F(2,890)=1,601$, $p>.05$). Katılımcıların algılanan gelir düzeyine göre affetme düzeyi ortalamaları Tablo 4.14’te verilmiştir.

Tablo 4.14
Gelir Düzeyine Göre Affetmeme Düzeyi Ortalamaları

		N	X	ss
Algılanan Gelir Düzeyi	Alt	237	52,21	10,86
	Orta	540	51,58	12,08
	Üst	116	53,73	11,42

Tablo 4.14 incelendiğinde, katılımcıların algılanan gelir düzeyine göre affetmeme düzeyleri ortalamaları görülmektedir. Buna göre, tüm gelir düzeylerinin birbirine benzer affetmeme düzeylerine sahip olduğu söylenebilir. Algılanan gelir düzeyleri ile affetmeme arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi yöntemi ile analiz edilmiş olup, sonuçlar Tablo 4.15'te gösterilmiştir.

Tablo 4.15
Gelir Düzeyi ile Affetmeme Arasındaki İlişki

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Affetmeme	Gruplararası	452,251	2	226,126	1,656	,191
	Grupiçi	121505,066	890	136,523		
	Toplam	121957,317	892			

Tablo 4.15 incelendiğinde, tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre affetmeme düzeylerinin algılanan gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($F(2,890)=1,656$, $p>.05$). Katılımcıların fakültelerine göre yaşam doyumu, uyumlu ve uyumsuz duygu düzenleme stratejileri, affetme, affetmeme ve bilişsel esneklik düzeyleri ortalamalarının dağılımları Tablo 4.16'da gösterilmiştir.

Tablo 4.16
Fakülteye Göre Gözlenen Değişkenlerin Ortalamalarının Dağılımı

	Eğitim Fakültesi		Fen-Edebiyat Fakültesi		İİBF		Mühendislik	
	X	Ss	X	Ss	X	Ss	X	Ss
Yaşam Doyumu	22,38	6,14	21,69	6,36	21,43	6,20	22,36	6,05
Uyumlu Duygu Düzenleme	70,29	9,53	69,66	10,49	70,54	10,60	68,60	10,34
Uyumsuz Duygu Düzenleme	49,10	8,04	46,91	7,47	47,01	7,70	45,40	7,76
Affetme	79,43	14,45	81,40	15,52	81,89	14,96	83,31	14,56
Affetmeme	51,10	10,76	52,60	12,80	52,07	11,38	52,13	11,84
Bilişsel Esneklik	73,22	9,14	75,05	9,31	76,61	9,97	77,76	10,13

Tablo 4.16 incelendiğinde, katılımcıların fakültelerine göre gözlenen değişkenlerin ortalamalarının dağılımı görülebilmektedir. Katılımcıların fakültelerine göre gözlenen değişkenlere anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını incelemek amacıyla tek yönlü

varyans analizi yapılmış olup, katılımcıların fakülteleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişki Tablo 4.17’de gösterilmiştir.

Tablo 4.17

Katılımcıların Fakülteleri ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Yaşam Doyumu	Gruplararası	161,300	3	53,767	1,401	.241
	Grupiçi	34152,761	890	38,374		
	Toplam	34314,062	893			

Tablo 4.17 incelendiğinde, tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre katılımcıların fakülteleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir ($F(3,890)=1,401$, $p>.241$). Başka bir deyişle, katılımcıların fakültelerine göre yaşam doyumları anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin katılımcıların fakültelerine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiş, sonuçlar Tablo 4.18’de verilmiştir.

Tablo 4.18

Katılımcıların Fakülteleri ile Uyumlu Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişki

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Uyumlu Duygu Düzenleme Stratejileri	Gruplararası	502,225	3	167,408	1,569	.195
	Grupiçi	94967,048	890	106,705		
	Toplam	95469,273	893			

Tablo 4.18 incelendiğinde, tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre katılımcıların fakülteleri ile uyumlu duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir ($F(3,890)=1,569$, $p>.05$). Başka bir deyişle, katılımcıların fakültelerine göre uyumlu duygu düzenleme stratejileri anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin katılımcıların fakültelerine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiş, sonuçlar Tablo 4.19’da verilmiştir.

Tablo 4.19

Katılımcıların Fakülteleri ile Uyumsuz Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişki

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Uyumsuz Duygu Düzenleme Stratejileri	Gruplararası	1215,744	3	405,248	6,794	.000*
	Grupiçi	53084,304	890	59,645		
	Toplam	54300,048	893			

Not: * $p<.05$

Tablo 4.19 incelendiğinde, tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin katılımcıların fakültelerine göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir ($F(3,890)=6,794$, $p<.05$). Yapılan post-hoc analizi sonuçlarına göre, eğitim fakültesi öğrencilerinin uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini diğer üç fakültedeki öğrencilerden daha fazla kullandığı ve bu farklılığın anlamlı olduğu bulunmuştur. Katılımcıların fakülteleri ile affetme düzeyleri arasındaki ilişki Tablo 4.20’de verilmiştir.

Tablo 4.20*Katılımcıların Fakülteleri ile Affetme Düzeyleri Arasındaki İlişki*

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Affetme	Gruplararası	1368,695	3	456,232	2,052	.105
	Grupiçi	197896,714	890	222,356		
	Toplam	199265,409	893			

Tablo 4.20 incelendiğinde, affetme düzeylerinin katılımcıların fakültelerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülebilir ($F(3,890)=2,052$, $p>.05$). Affetmeme düzeylerinin katılımcıların fakültelerine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiş, sonuçlar Tablo 4.21’de verilmiştir.

Tablo 4.21*Katılımcıların Fakülteleri ile Affetmeme Düzeyleri Arasındaki İlişki*

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Affetmeme	Gruplararası	209,525	3	69,842	,509	,676
	Grupiçi	122100,850	890	137,192		
	Toplam	122310,375	893			

Tablo 4.21 incelendiğinde, affetmeme düzeylerinin katılımcıların fakültelerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($F(3,893)=,509$, $p>.05$). Bilişsel esneklik düzeylerinin katılımcıların fakültelerine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiş olup sonuçlar Tablo 4.22’de verilmiştir.

Tablo 4.22*Katılımcıların Fakülteleri ile Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişki*

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Bilişsel Esneklik	Gruplararası	2163,238	3	721,079	7,641	.000*
	Grupiçi	83993,541	890	94,375		
	Toplam	86156,779	893			

Not: * $p<.05$

Tablo 4.22 incelendiğinde, tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre bilişsel esneklik düzeylerinin katılımcıların fakültelerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmektedir ($F(3,893)=7,641$, $p<.05$). Yapılan post-hoc analizleri sonucunda, eğitim fakültesindeki öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin İİBF ve mühendislik fakültesi öğrencilerinden daha düşük olduğu ve bu farklılığın anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür. Fen edebiyat fakültesi öğrencilerinin ise mühendislik fakültesi öğrencilerinden daha düşük bilişsel esnekliğe sahip olduğu ve bu farklılığın anlamlı düzeyde olduğu hesaplanmıştır. İİBF ve mühendislik fakültesi öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri bakımından anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Katılımcıların yaşamlarının en büyük dönemini geçirdikleri yerleşim yerine göre gözlenen değişkenlerin ortalamalarının dağılımı Tablo 4.23'te verilmiştir.

Tablo 4.23

Yaşamının En Büyük Kısmının Geçirildiği Yerleşim Yerine Göre Gözlenen Değişkenlerin Ortalamalarının Dağılımı

	Köy		İlçe		Şehir		Büyükşehir	
	X	Ss	X	Ss	X	Ss	X	Ss
Yaşam Doyumu	20,86	6,36	21,38	6,47	22,09	5,96	22,61	6,03
Uyumlu Duygu	69,94	10,50	68,67	9,83	69,82	11,02	71,01	9,93
Düzenleme								
Uyumsuz Duygu	48,61	7,17	46,72	8,03	46,93	7,37	46,52	8,26
Düzenleme								
Affetme	79,25	14,36	80,79	16,06	81,69	14,18	83,74	14,75
Affetmeme	52,00	10,18	51,69	12,76	52,20	11,09	52,11	12,11
Bilişsel Esneklik	72,90	9,46	75,69	9,68	76,28	9,65	77,30	10,00

Tablo 4.23 incelendiğinde, katılımcıların yaşamlarının en büyük kısmını geçirdikleri yerleşim yerine göre gözlenen değişkenlerin ortalamalarının dağılımları görülebilir. Yaşam doyumu ile yerleşim yeri arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi yöntemiyle incelenmiş olup, sonuçlar Tablo 4.24'te verilmiştir.

Tablo 4.24

Yaşamının En Büyük Kısmının Geçirildiği Yerleşim Yeri ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Yaşam Doyumu	Gruplararası	348,863	3	116,288	3,048	.028*
	Grupiçi	33954,782	890	38,151		
	Toplam	34303,645	893			

Not: * $p<.05$

Tablo 4.24 incelendiğinde, katılımcıların yaşam doyumlarının yaşamlarının en büyük kısmını geçirdikleri yerleşim yerine göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir ($F(3,890)=3,048$, $p<.05$). Yapılan post-hoc analizleri sonucunda, yaşamının en büyük

kısmını köyde geçiren katılımcıların, büyükşehirde geçiren katılımcılara göre daha düşük yaşam doyumuna sahip oldukları ve bu farkın anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur. Bilişsel esneklik ile yerleşim yeri arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş olup, sonuçlar Tablo 4.25'te verilmiştir.

Tablo 4.25

Yaşamının En Büyük Kısmının Geçirildiği Yerleşim Yeri ile Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişki

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Bilişsel Esneklik	Gruplararası	1769,732	3	589,911	6,226	.000*
	Grupiçi	84326,173	890	94,749		
	Toplam	86095,905	893			

Not: *p<.05

Tablo 4.25 incelendiğinde, katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin yaşamlarının en büyük kısmını geçirdikleri yerleşim yerine göre farklılık gösterdiği görülmektedir ($F(3,890)=6,226, p<.05$). Yapılan post-hoc analizi sonuçlarına göre, yaşamının en büyük kısmını köyde geçiren katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri, ilçe, şehir ve büyükşehirde yaşayan katılımcılardan daha düşüktür ve bu farklılık anlamlı düzeydedir. Uyumlu duygu düzenleme stratejileri ile katılımcıların yaşamlarının en büyük kısımları geçirdikleri yerleşim yeri arasındaki ilişki Tablo 4.26'da gösterilmiştir.

Tablo 4.26 *Yaşamının En Büyük Kısmının Geçirildiği Yerleşim Yeri ile Uyumlu Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişki*

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Uyumlu Duygu Düzenleme	Gruplararası	677,297	3	255,766	2,117	.097
	Grupiçi	94911,246	890	106,642		
	Toplam	95588,543	893			

Tablo 4.26 incelendiğinde, uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin katılımcıların yaşamlarının en büyük kısmını geçirdikleri yerleşim yerine göre farklılaşmadığı görülmektedir ($F(3,890)=2,117, p>.05$). Uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ile katılımcıların yaşamlarının en büyük kısımları geçirdikleri yerleşim yeri arasındaki ilişki Tablo 4.27'de gösterilmiştir.

Tablo 4.27 incelendiğinde, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin katılımcıların yaşamlarının en büyük kısmını geçirdikleri yerleşim yerine göre farklılaşmadığı görülmektedir ($F(3,890)=2,355, p>.05$).

Tablo 4.27

Yaşamının En Büyük Kısmının Geçirildiği Yerleşim Yeri ile Uyumsuz Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişki

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Uyumsuz Duygu Düzenleme	Gruplararası	427,952	3	142,651	2,355	.071
	Grupiçi	53907,275	890	60,570		
	Toplam	54335,226	893			

Affetme ile katılımcıların yaşamlarının en büyük kısımları geçirdikleri yerleşim yeri arasındaki ilişki Tablo 4.28’de gösterilmiştir.

Tablo 4.28

Yaşamının En Büyük Kısmının Geçirildiği Yerleşim Yeri ile Affetme Arasındaki İlişki

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Affetme	Gruplararası	2089,860	3	696,620	3,145	.025*
	Grupiçi	197165,465	890	221,534		
	Toplam	199255,234	893			

Not: *p<.05

Tablo 4.28 incelendiğinde, affetme düzeylerinin katılımcıların yaşamlarının en büyük kısmını geçirdikleri yerleşim yerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmektedir ($F(3,890)=3,145$, $p<.05$). Yapılan post-hoc analizleri sonucunda, yaşamının büyük bölümünü köyde geçiren katılımcıların affetme düzeyleri büyükşehirdekilere göre daha düşüktür ve bu farklılık anlamlı düzeydedir. Affetmeme ile katılımcıların yaşamlarının en büyük kısımları geçirdikleri yerleşim yeri arasındaki ilişki Tablo 4.29’da gösterilmiştir.

Tablo 4.29

Yaşamının En Büyük Kısmının Geçirildiği Yerleşim Yeri ile Affetmeme Arasındaki İlişki

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Affetmeme	Gruplararası	36,631	3	12,210	.089	.966
	Grupiçi	122210,356	890	137,315		
	Toplam	122246,987	893			

Tablo 4.29 incelendiğinde, katılımcıların affetmeme düzeylerinin, yaşamlarının en büyük kısmını geçirdikleri yerleşim yerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($F(3,890)=.089$, $p>.05$).

4.2.4 Korelasyon Analizleri

Yapısal eşitlik modellerinde yer alan gözlenen değişkenler arası korelasyon değerleri Tablo 4.30’da verilmiştir.

Tablo 4.30
Gözlenen Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları

	1	2	3	4	5	6
1. Affetmeme	1	-,539**	-,179**	-,241**	-,174**	,154**
2. Affetme		1	,422**	,386**	,402**	-,387**
3. Bilişsel Esneklik			1	,228**	,418**	-,260**
4. Yaşam Doymu				1	,283**	-,169**
5. Uyumlu Duygu Düzenleme					1	,054
6. Uyumsuz Duygu Düzenleme						1

Not: **p<.01

Tablo 4.30'da görüldüğü gibi, affetmeme ile affetme arasında ($r=-.539$, $p<.01$), bilişsel esneklik arasında ($r=-.179$, $p<.01$), uyumlu duygu düzenleme stratejileri arasında ($r=-.174$, $p<.01$) ve yaşam doymu arasında ($r=-.241$, $p<.01$) olumsuz yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Affetmeme ile uyumsuz duygu düzenleme stratejileri arasında ise olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=.154$, $p<.01$). Başka bir deyişle, affetmeme düzeyleri yüksek bireylerin düşük bilişsel esneklik sergiledikleri ve daha az affettikleri, uyumlu duygu düzenleme stratejilerini daha az, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini daha sık kullandıkları ve daha düşük yaşam doyumuna sahip oldukları söylenebilir.

Affetme ile bilişsel esneklik arasında ($r=.422$, $p<.01$), yaşam doymu arasında ($r=.386$, $p<.01$) ve uyumlu duygu düzenleme stratejileri arasında ($r=.402$, $p<.01$) olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Affetme ile uyumsuz duygu düzenleme stratejileri arasında ise olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=-.387$, $p<.01$). Başka bir deyişle, affetme düzeyleri yüksek bireylerin daha fazla bilişsel esneklik sergiledikleri, uyumlu duygu düzenleme stratejilerini daha sık ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini daha az kullandıkları ve yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Bilişsel esneklik ile uyumlu duygu düzenleme stratejileri arasında ($r=.418$, $p<.01$) ve yaşam doymu arasında ($r=.228$, $p<.01$) olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Bilişsel esneklik ile olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bilişsel esneklik ile uyumsuz duygu düzenleme stratejileri arasında ise olumsuz yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r=-.260$, $p<.01$). Başka bir deyişle, daha fazla bilişsel esneklik sergileyen bireylerin uyumlu duygu düzenleme stratejilerini daha sık, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini ise daha az kullandığı ve daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu söylenebilir.

Uyumlu duygu düzenleme stratejileri ile yaşam doymu arasında olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir ($r=.283$, $p<.01$). Buradan anlaşılacağı gibi uyumlu duygu düzenleme stratejilerini daha sık kullanan bireylerin daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu görülmektedir. Uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ile yaşam

doyumunu arasında olumsuz yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-.169$, $p<.01$). Bu da, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini daha sık kullanan bireylerin daha düşük yaşam doyumuna sahip olduğunu göstermektedir.

4.3 Yapısal Eşitlik Modeli (YEM)

Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) son yıllarda sosyal bilimler alanında giderek yaygınlaşan bir veri analiz tekniği haline gelmiştir (Çelik ve Yılmaz, 2013). Psikoloji alanındaki faktör analizi ve ekonometri alanındaki eşzamanlı eşitlik modellerinin gelişimi yapısal eşitlik modeli yaklaşımının ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır. YEM, araştırmacılara gizil ve gözlenen değişkenler arasında doğrudan ve dolaylı etkileri ölçme olanağı vermekle birlikte, kuramsal modellerin bir bütün olarak test edilmesine de fırsat tanımaktadır.

Bu analiz tekniği, path analizi ile doğrulayıcı faktör analizinin bir birleşimi olarak görülmekte ve gizil değişkenler ile gözlenen değişkenleri kapsamaktadır. Pek çok disiplinde kullanılan bu analiz, gözlenen değişkenler tarafından ölçülen gizil değişkenler arasındaki kavramsal ilişkilerini inceleyen araştırma sorularını çözmek için uygulanmaktadır. Doğrudan ölçülemeyen yapıları ve bu yapılar arasındaki ilişkileri betimleyen yapısal eşitlik modelleri tüm gözlenen değişkenlerdeki ölçümlerin olası hatalarını hesaplamaya katarak ve gözlenen değişken çiftleri arasındaki kovaryans veya korelasyon matrislerini temel alarak oluşturulmaktadır (Bollen, 1989; Akt. Çelik ve Yılmaz, 2013).

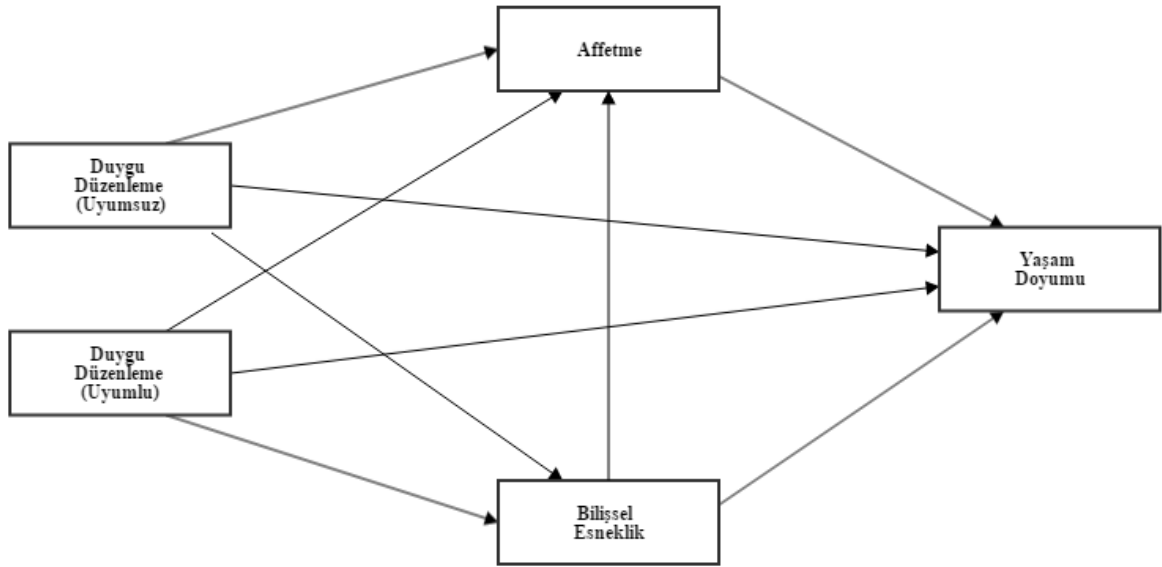
YEM'in uygulama aşamaları sırasıyla, (1) kuramsal modelin geliştirilmesi, (2) geliştirilen modelde kavramsal ilişkilerin gösterildiği path diyagramının oluşturulması, (3) bu diyagram kullanılarak yapısal ve ölçüm modelinin ayrıştırılması, (4) modele ilişkin tahminlerin elde edilmesi ve (5) yapısal modelin uygunluğunun değerlendirilmesi ve sonuçların yorumlanmasıdır.

4.3.1 Yapısal Model

Bu araştırmada duygu düzenlemenin yaşam doyumunu ile olan ilişkisinde affetme ve bilişsel esnekliğin etkisinin inceleneceği Model-1, Şekil 4.1'deki gibidir. Şekil 4.1'de görüldüğü üzere uyumlu ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin yaşam doyumunu ile olan ilişkilerinde affetme ve bilişsel esnekliğin etkileri incelenecektir.

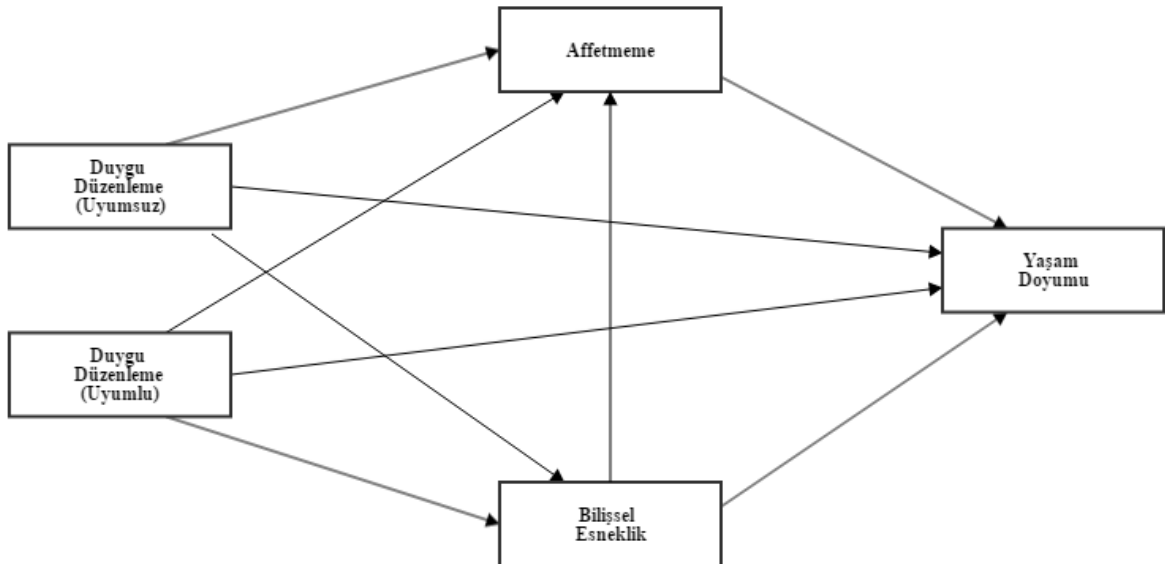
Model incelendiğinde bağımlı değişkenlerin (affetme, bilişsel esneklik ve yaşam doyumunu) doğrudan etkilendiği diğer değişkenler tek yönlü ve düz oklarla gösterilmiştir.

Tek yönlü ve düz oklar değişkenlerin ok yönündeki değişkeni doğrudan etkilediğini ifade etmektedir.



Şekil 4.1 Hipotetik Model-1: Duygu Düzenlemenin Yaşam Doymu ile Olan İlişisinde Affetme ve Bilişsel Esnekliğin Etkisi

Bu modelin yanı sıra, bu araştırmada duygu düzenlemenin yaşam doymu ile olan ilişkisinde affetmeme ve bilişsel esnekliğin etkisinin inceleneceği Model-2 ise, Şekil 4.2'deki gibidir.



Şekil 4.2 Hipotetik Model-2: Duygu Düzenlemenin Yaşam Doymu ile Olan İlişisinde Affetmeme ve Bilişsel Esnekliğin Etkisi

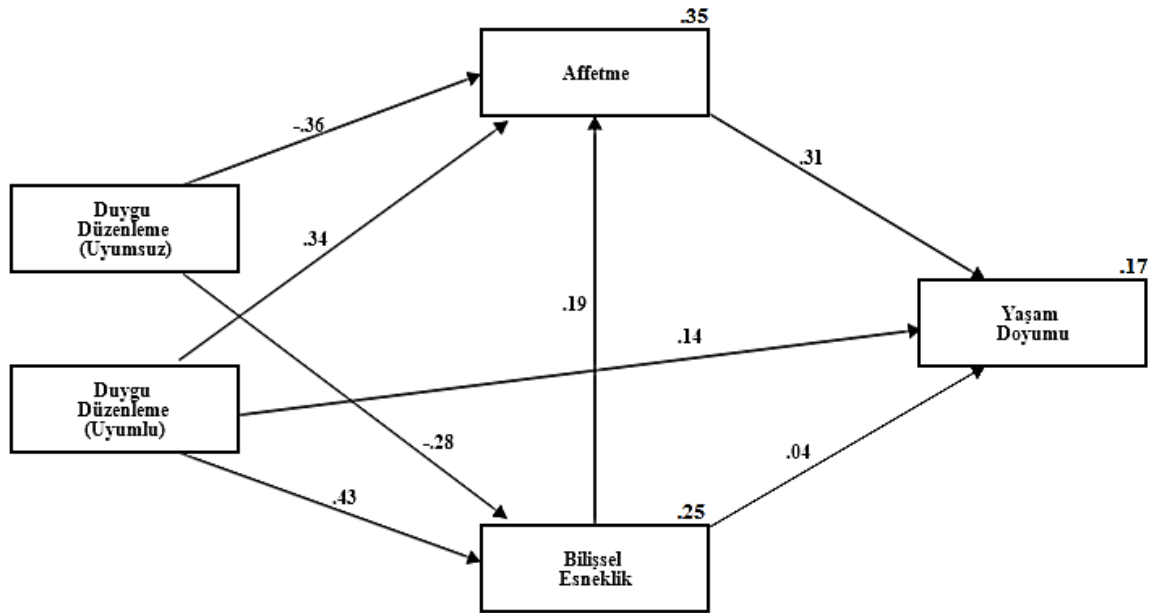
Şekil 4.2’de görüldüğü üzere uyumlu ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin yaşam doyumu ile olan ilişkilerinde affetmeme ve bilişsel esnekliğin etkileri incelenecektir.

Model-2 incelendiğinde bağımlı değişkenlerin (affetmeme, bilişsel esneklik ve yaşam doyumu) doğrudan etkilendiği diğer değişkenlerin tek yönlü ve düz oklarla gösterildiği görülebilir. Tek yönlü ve düz oklar değişkenlerin ok yönündeki değişkeni doğrudan etkilediğini ifade etmektedir.

4.3.2 Aracılık Analizi

Bu çalışmada, hipotetik olarak belirlenen Model – 1 ve Model-2’nin veriye ne kadar uyum gösterdikleri yapısal eşitlik modelleri üzerinden paylaşılmıştır.

4.3.2.1 Model - 1



Şekil 4.3 Model-1: Duygu Düzenleme-Yaşam Doymumu İlişkisinde Affetme ve Bilişsel Esnekliğin Rolü

Şekil 4.3’de görüldüğü gibi, yapılan yapısal eşitlik modeli analizi sonucunda, uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin affetme üzerinde olumlu yönde etkili olduğu, affetmenin de yaşam doyumuna olumlu yönde katkısı olduğu görülmüştür. Benzer şekilde, uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin bilişsel esneklik üzerinde olumlu yönde etkili olduğu, bilişsel esnekliğin ise yaşam doyumunu olumlu ya da olumsuz yönde bir etkisinin bulunmadığı görülmüştür. Öte yandan, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin yaşam doyumu üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunmamıştır. Ayrıca, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin affetme ve bilişsel esneklik üzerinde olumsuz yönde, bilişsel

esnekliğin ise affetme üzerinde olumlu yönde anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur. Tablo 4.31’te Model 1’de yer alan gözlenen değişkenlerin birbirlerine yönelik doğrudan, dolaylı ve toplam etkilerine ilişkin standardize değerler verilmiştir.

Tablo 4.31*Model-1'de Gözlenen Değişkenlerin Birbirlerine Yönelik Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkilerine Dair Standardize Değerler*

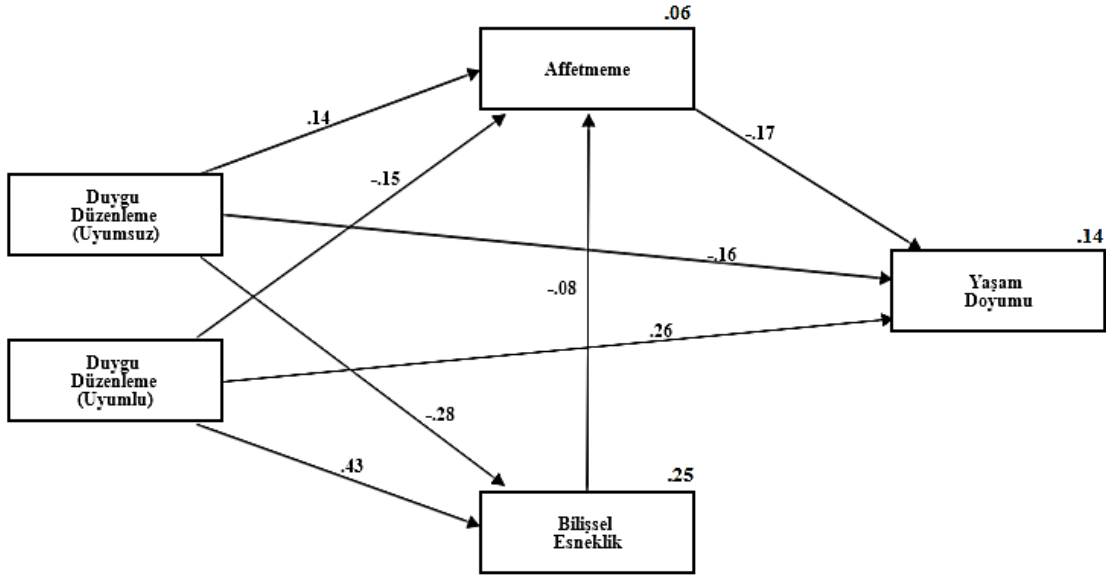
	Duygu Düzenleme (Uyumsuz)			Duygu Düzenleme (Uyumlu)			Affetme			Bilişsel Esneklik		
	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Toplam Etki
Affetme	-.358	-.052	-.410	.344	.080	.424	.000	.000	.000	.185	.000	.185
Bilişsel Esneklik	-.283	.000	-.283	.433	.000	.433	.000	.000	.000	.000	.000	.000
Yaşam Doyumu	.000	-.139	-.139	.141	.149	.290	.314	.000	.314	.036	.058	.095

Tablo 4.31 incelendiğinde, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin affetmeye doğrudan etkisi ($\beta=-.358$, $p<.01$) ve dolaylı etkisi ($\beta=-.052$, $p<.01$); bilişsel esnekliğe doğrudan etkisi ($\beta=-.283$, $p<.01$); yaşam doyumuna dolaylı etkisi ($\beta=-.139$, $p<.01$) anlamlı bulunmuştur. Öte yandan, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin yaşam doyumunda doğrudan etkisi ($\beta=.000$, $p>.05$) anlamlı bulunmamıştır. Uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin affetmeye doğrudan etkisi ($\beta=.344$, $p<.01$) ve dolaylı etkisi ($\beta=.344$, $p<.01$); bilişsel esnekliğe doğrudan etkisi ($\beta=.433$, $p<.01$); yaşam doyumuna doğrudan etkisi ($\beta=.141$, $p<.01$) ve dolaylı etkisi ($\beta=.149$, $p<.01$) anlamlı bulunmuştur. Affetmenin yaşam doyumuna doğrudan etkisi ($\beta=.314$, $p<.01$) anlamlı bulunmuştur. Bilişsel esnekliğin affetmeye doğrudan etkisi ($\beta=.185$, $p<.01$) anlamlı bulunurken; yaşam doyumuna doğrudan etkisi ($\beta=.036$, $p>.05$) anlamlı bulunmamıştır. Bilişsel esnekliğin yaşam doyumuna dolaylı etkisi ise ($\beta=.058$, $p<.01$) anlamlı bulunmuştur.

Bu bulgular, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin affetme, bilişsel esneklik ve yaşam doyumunu üzerinde doğrudan etkisi; yaşam doyumunu üzerinde ise affetme ve bilişsel esneklik aracılığı ile dolaylı etkisi de olduğunu ortaya koymaktadır. Uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin yaşam doyumunu üzerindeki etkisi anlamlı bulunmamıştır. Uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin affetme, bilişsel esneklik ve yaşam doyumunu üzerinde doğrudan etkisi; yaşam doyumunu üzerinde affetme ve bilişsel esneklik aracılığı ile dolaylı etkisi de olduğu görülmektedir. Affetmenin yaşam doyumuna doğrudan etkisi görülmekle birlikte, bilişsel esnekliğin yaşam doyumunu ile olan ilişkisine aracılık ettiği de bulunmuştur. Uyumlu ve uyumsuz duygu düzenleme ve bilişsel esnekliğin affetmenin toplam varyansının %35'ini açıkladığı görülmüştür. Benzer şekilde, uyumlu ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin bilişsel esnekliğin toplam varyansının %25'ini açıkladığı görülmüştür. Son olarak uyumlu duygu düzenleme stratejileri, affetme ve bilişsel esneklik birlikte yaşam doyumunun varyansının %17'sini açıkladığı görülmüştür.

4.3.2.2 Model-2

Model-1'in yanı sıra test edilen Model-2'de ise, uyumlu ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin yaşam doyumunu ile olan ilişkilerinde affetmeme ve bilişsel esnekliğin rolleri incelenmiş olup, yapısal eşitlik modeli Şekil 4.4'te verilmiştir. Şekil 4.4'te görüldüğü gibi, uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin affetmeme üzerinde olumlu yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin bilişsel esneklik ve yaşam doyumunu üzerinde olumlu yönde etkilerinin anlamlı olduğu, ancak bilişsel esneklik ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı ortaya çıkmıştır.



Şekil 4.4 Model-2: Duygu Düzenleme-Yaşam Doyumu İlişkisinde Affetmeme ve Bilişsel Esnekliğin Rolü

Uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin bilişsel esneklik ve yaşam doyumu üzerinde olumsuz ve doğrudan etkileri anlamlı bulunmuştur. Uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin affetmeme üzerinde olumlu yönde ve doğrudan anlamlı bir etkisi olduğu, affetmemenin yaşam doyumu üzerinde olumsuz yönde anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur. Tablo 4.32’de Model-2’de yer alan gözlenen değişkenlerin birbirlerine yönelik doğrudan, dolaylı ve toplam etkilerine ilişkin standardize değerler verilmiştir.

Tablo 4.32*Model-2'de Gözlenen Değişkenlerin Birbirlerine Yönelik Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkilerine Dair Standardize Değerler*

	Duygu Düzenleme (Uyumsuz)			Duygu Düzenleme (Uyumlu)			Affetmeme			Bilişsel Esneklik		
	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Toplam Etki
Affetmeme	.141	.023	.164	-.148	-.035	-.183	.000	.000	.000	-.081	.000	-.081
Bilişsel Esneklik	-.283	.000	-.283	.433	.000	.433	.000	.000	.000	.000	.000	.000
Yaşam Doyumu	-.157	-.028	-.185	.261	.031	.293	-.171	.000	-.171	.000	.014	.014

Tablo 4.32 incelendiğinde, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin affetmemeye doğrudan etkisi ($\beta=.141$, $p<.01$) ve dolaylı etkisi ($\beta=.023$, $p<.01$); bilişsel esnekliğe doğrudan etkisi ($\beta=-.283$, $p<.01$); yaşam doyumuna doğrudan etkisi ($\beta=-.157$, $p<.01$) ve dolaylı etkisi ($\beta=-.028$, $p<.01$) anlamlı görülmektedir. Benzer şekilde, uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin affetmemeye doğrudan etkisi ($\beta=-.148$, $p<.01$) ve dolaylı etkisi ($\beta=-.035$, $p<.01$); bilişsel esnekliğe doğrudan etkisi ($\beta=.433$, $p<.01$); yaşam doyumuna doğrudan etkisi ($\beta=.261$, $p<.01$) ve dolaylı etkisi ($\beta=.031$, $p<.01$) anlamlı görülmektedir. Affetmemenin yaşam doyumuna doğrudan etkisi de ($\beta=-.171$, $p<.01$) anlamlıdır. Son olarak, bilişsel esnekliğin affetmemeye doğrudan etkisi ($\beta=-.081$, $p<.01$); yaşam doyumuna dolaylı etkisi ($\beta=.014$, $p<.01$) anlamlı görülmektedir.

Bu bulgular, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin affetmeme, bilişsel esneklik ve yaşam doyumunu üzerinde doğrudan etkisi; yaşam doyumunu üzerinde ise affetmeme aracılığı ile dolaylı etkisi de olduğunu ortaya koymaktadır. Uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin affetmeme, bilişsel esneklik ve yaşam doyumunu üzerinde doğrudan etkisi; yaşam doyumunu üzerinde affetmeme aracılığı ile dolaylı etkisi de olduğu görülmektedir. Affetmemenin yaşam doyumuna doğrudan etkisi görülmekle birlikte, bilişsel esnekliğin yaşam doyumunu ile olan ilişkisine aracılık ettiği de bulunmuştur.

Uyumlu ve uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ve bilişsel esneklik affetmemenin toplam varyansının %6'sını açıkladığı görülmektedir. Uyumlu ve uyumsuz duygu düzenleme stratejileri bilişsel esnekliğin toplam varyansının %25'ini açıklamaktadır. Son olarak, uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ve affetmeme birlikte yaşam doyumunun toplam varyansının %14'ünü açıkladığı görülmüştür.

4.3.3 Model – 1'e İlişkin Uyum İstatistikleri

Araştırmada test edilen Model-1'in veriye uygunluk gösterdiği uyum istatistiklerinde de görülmektedir. Tablo 4.33'te Model-1'e ilişkin uyum istatistikleri görülebilir.

Tablo 4.33
Model-1'e İlişkin Uyum İstatistikleri

Uyum indeksi		Değerler
CMIN	Ki-kare değeri	2,980
Df	Serbestlik derecesi	1
CMIN/DF	Ki-kare / serbestlik derecesi	2,980
P	Anlamlılık düzeyi	.084
GFI	Uyum iyiliği indeksi	.999
NFI	Normlaştırılmış uyum indeksi	.996
IFI	Fazlalık uyum indeksi	.998
NNFI (TLI)	Normlaştırılmamış uyum indeksi (Tucker-Lewis index)	.976
CFI	Karşılaştırmalı uyum indeksi	.998

RMSEA	Yaklaşık hataların ortalama karekökü	.047
SRMR	Standartlaştırılmış hata kareleri ortalamasının karekökü	.012

Tablo 4.33 incelendiğinde Model-1'e ilişkin uyum istatistikleri görülmektedir.

Uyum istatistiklerinde yer alan her bir uyum indeksi incelendiğinde, ki-kare değerinin 2,980 olduğu görülebilmektedir. Ki-kare değeri ile ilişkili p değerinin .05'ten büyük olduğu, bu nedenle modelin ana kütle kovaryans matrisiyle uyumlu olduğu söylenebilir. Ki-kare değeri anlamlı çıkmadığında, veri ile model arasındaki uyum mükemmel yaklaşmaktadır. Bir başka kriter ise, ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranını (CMIN/df) incelemektir. İyi bir model için bu oran küçük bir değer olmalıdır. CMIN/df oranının 2 ile 3 arasında bir değer alması verinin model ile uyumunun iyi olduğunu göstermektedir (İlhan ve Çetin, 2014). Tablo 4.33 incelendiğinde CMIN/df oranının 2,980 olduğu görülmektedir. Buradan modelin kabul edilebilir uyum gösterdiği anlaşılmaktadır. Buna ek olarak, GFI, NFI, CFI ve NNFI (TLI) .95 ile 1.00 arasında değerler aldıklarında modelin veriye mükemmel uyum gösterdiği söylenmektedir. Tablo 4.33 incelendiğinde, GFI değerinin .999, NFI değerinin .996, CFI değerinin .998 ve NNFI (TLI) değerinin ise .976 olduğu görülebilmektedir. SRMR ve RMSEA değerlerinin 0 ile .05 arasında olmaları durumunda modelin veriye mükemmel uyum gösterdiği söylenmektedir. Tablo 4.33 incelendiğinde SRMR değerinin .012 ve RMSEA değerinin .049 olduğu görülebilir. Bütün bunlar birlikte değerlendirildiğinde modelin veriye mükemmel uyum sağladığı görülmektedir.

4.3.4 Model-2'ye İlişkin Uyum İstatistikleri

Araştırmada test edilen Model-2'nin veriye uygunluk gösterdiği uyum istatistiklerinde de görülmektedir. Tablo 4.34'te Model-2'ye ilişkin uyum istatistikleri görülebilir.

Tablo 4.34

Model-2'ye İlişkin Uyum İstatistikleri

Uyum İndeksi		Değerler
CMIN	Ki-kare değeri	3,128
Df	Serbestlik derecesi	1
CMIN/DF	Ki-kare / serbestlik derecesi	3,128
P	Anlamlılık düzeyi	.077
GFI	Uyum iyiliği indeksi	.999
NFI	Normlaştırılmış uyum indeksi	.993
IFI	Fazlalık uyum indeksi	.995
TLI	Normlaştırılmamış uyum indeksi (Tucker-Lewis index)	.953
CFI	Karşılaştırmalı uyum indeksi	.995
RMSEA	Yaklaşık hataların ortalama karekökü	.049
SRMR	Standartlaştırılmış hata kareleri ortalamasının karekökü	.012

Tablo 4.34 incelendiğinde Model-2'ye ilişkin uyum istatistikleri görülmektedir. Uyum istatistiklerinde yer alan her bir uyum indeksi incelendiğinde, ki-kare değerinin 3,128 olduğu görülebilmektedir. Ki-kare değeri ile ilişkili p değerinin .05'ten büyük olduğu, bu nedenle modelin ana kütle kovaryans matrisiyle uyumlu olduğu söylenebilir. Ki-kare değeri anlamlı çıkmadığında, veri ile model arasındaki uyum mükemmel yaklaşmaktadır. Bir başka kriter ise, ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranını (CMIN/df) incelemektir. İyi bir model için bu oran küçük bir değer olmalıdır. CMIN/df oranının 3'ten büyük olmasının verinin model ile uyumunun orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Tablo 4.34 incelendiğinde CMIN/df oranının 3,128 olduğu görülmektedir. Buradan modelin orta düzeyde uyum gösterdiği anlaşılmaktadır. Buna ek olarak, GFI, CFI ve NNFI (TLI) .95 ile 1.00 arasında değerler aldıklarında modelin veriye mükemmel uyum gösterdiği söylenmektedir. NFI değeri .993 olup modelin veriye kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiğini ifade etmektedir. Tablo 4.34 incelendiğinde, GFI değerinin .999, CFI değerinin .995 ve NNFI (TLI) değerinin ise .953 olduğu görülebilmektedir. SRMR ve RMSEA değerlerinin 0 ile .05 arasında olmaları durumunda modelin veriye mükemmel uyum gösterdiği söylenmektedir. Tablo 4.34 incelendiğinde SRMR değerinin .012 ve RMSEA değerinin .049 olduğu görülebilir. Bütün bunlar birlikte değerlendirildiğinde modelin veriye kabul edilebilir düzeyde uyum sağladığı görülmektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1 Bulguların Tartışılması

5.1.1 Bulguların Özeti

Bu bölümde Pamukkale Üniversitesi öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırma sonucunda uyumlu ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin yaşam doyumu ile olan ilişkilerinde affetme, affetmeme ve bilişsel esnekliğin ne kadar etkili olduğuna dair bulgulara ilişkin tartışmalara yer verilmiştir. Model-1 ve Model-2'yi yapısal eşitlik analizi ile test etmeden önce değişkenler arası korelasyonlar hesaplanmış ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Gözlenen değişkenlerin cinsiyet, gelir düzeyi, fakülte ve yaşamın en büyük kısmının geçtiği yerleşim yeri gibi demografik değişkenlere göre anlamlı farklılıklar gösterdiği görülmüştür.

Duygu düzenleme stratejilerinin yaşam doyumu ile olan ilişkisinde affetmemenin ve bilişsel esnekliğin etkisinin incelendiği Model-1'in yapısal eşitlik analizi sonuçlarına göre, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin affetme, bilişsel esneklik ve yaşam doyumu üzerinde doğrudan etkisi, yaşam doyumu üzerinde ise affetme ve bilişsel esneklik aracılığı ile dolaylı etkisi de olduğu; uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin affetme, bilişsel esneklik ve yaşam doyumu üzerinde doğrudan etkisi, yaşam doyumu üzerinde affetme ve bilişsel esneklik aracılığı ile dolaylı etkisi olduğu ve affetmenin yaşam doyumuna doğrudan etkisi görülmekle birlikte, bilişsel esnekliğin yaşam doyumu ile olan ilişkisine aracılık ettiği de bulunmuştur. Model-1'e ilişkin uyum istatistiklerine göre modelin veriye mükemmel uyum gösterdiği bulunmuştur.

Duygu düzenleme stratejilerinin yaşam doyumu ile olan ilişkisinde affetmemenin ve bilişsel esnekliğin etkisinin incelendiği Model-2'nin yapısal eşitlik analizi sonuçlarına göre; uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin affetmeme, bilişsel esneklik ve yaşam doyumu üzerinde doğrudan etkisi, yaşam doyumu üzerinde ise affetmeme aracılığı ile dolaylı etkisi olduğu; uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin affetmeme, bilişsel esneklik ve yaşam doyumu üzerinde doğrudan etkisi, yaşam doyumu üzerinde affetmeme aracılığı ile dolaylı etkisi olduğu ve affetmemenin yaşam doyumuna doğrudan etkisi görülmekle birlikte, bilişsel esnekliğin yaşam doyumu ile olan ilişkisine aracılık ettiği de görülmüştür. Model-2'ye ilişkin uyum istatistiklerine göre modelin veriye kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiği bulunmuştur.

5.1.2 Demografik Değişkenlerin Tartışılması

Bu çalışmada yaşam doyumu, uyumlu ve uyumsuz duygu düzenleme, bilişsel esneklik, affetme ve affetmemenin cinsiyet, gelir düzeyi, fakülte ve yaşamın en büyük kısmının geçtiği yerleşim yeri gibi demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda yaşam doyumu, affetme, affetmeme ve bilişsel esnekliğin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre, erkeklerle kıyaslandığında kadınların yaşam doyumunun daha yüksek, affetmeme düzeylerinin daha düşük, affetme düzeylerinin daha yüksek ve bilişsel esneklik düzeylerinin daha düşük olduğu görülmektedir. Konstam ve diğ. (2001) kadınlar ile erkekleri affetmeye iten süreçlerin farklı olduğunu ifade etmiştir. Buna ek olarak, suçlu hissetmeye veya utanç duymaya yatkın kadınların affetmekte zorlandıklarını ve erkeklerin ise ne kadar gurur hissediyorlarsa o kadar affetmekte zorlandıklarını bulgulamıştır.

Öner-Özkan ve Gençöz (2006), Güney Amerika ve Akdeniz ülkelerinde var olan gurur kültürünün özellikle erkeklerin davranışlarını şekillendirmede etkili olduğunu ifade etmiştir. Bununla birlikte, ülkemizin de arasında yer aldığı bu kültürlerde gururun bir mal gibi sahiplenildiği, bireyin kendisine yönelik bir saldırı olduğunda bunu gururuna yapılan bir hakaret olarak algıladığı ve tıpkı bir eşyasını ya da benliğinin bir parçasını kaybetmiş gibi saldırıya geçtiği söylenmektedir. Bu çalışmada kadınlara göre erkeklerin affetme düzeylerinin daha düşük, affetmeme düzeylerinin daha yüksek olduğunun ortaya konması, Güney Amerika ve Akdeniz kültürlerinde olduğu gibi Türk kültüründe erkeklik gururu adı altında affetmemenin ve intikam almanın normalleştirilmiş olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Affetmenin daha kadınsı bir davranış olarak görüldüğü, kişinin karakterine ilişkin zayıflık işareti olarak algılanabildiği ve erkeklerin kan davası, namus cinayetleri gibi intikam motivasyonu ile harekete geçmesinin beklendiği ülkemizde kadınların kendilerini daha affedici olarak görmeleri beklenen bir sonuçtur. Bu çalışmadaki bu bulgu, alanyazındaki diğer araştırmalar ile tutarlılık göstermektedir (Lawler-Row ve Piferi, 2006; Berry ve diğ., 2001; Konstam ve diğ., 2001).

Uyumlu ve uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Başka bir deyişle hem kadınların hem erkeklerin benzer duygu düzenleme stratejilerini kullanmakta oldukları söylenebilir. Bu noktada, duyguların ifade edilme şekilleri kültürden kültüre değişse de, duygu düzenlemenin bilişsel süreçleri içeren yapısı göz önüne alındığında cinsiyete göre bir farklılık çıkmaması beklenen bir sonuçtur. Bu bulgular, alanyazındaki diğer araştırmalar ile tutarlılık göstermektedir (Teixeira ve diğ., 2014; Mitrofan ve Ciuluvica, 2012; Gross & John, 2003). Bununla birlikte, uyumlu ve

uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin cinsiyet ve kültürlere göre değişkenlik gösterip göstermediğine ilişkin daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Gözlenen değişkenlerin gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizleri uygulanmış olup, yaşam doyumunun gelir düzeyine göre farklılaştığı, bilişsel esneklik, affetme, affetmeme, uyumlu ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin ise gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulgulanmıştır. Alt, orta ve üst gelir seviyeleri arasında yapılan analiz sonuçlarına göre kendisini üst gelir seviyesinde gören kişilerin yaşam doyumunu en yüksek, alt gelir seviyesinde gören kişilerin yaşam doyumunu ise en düşük bulunmuştur. Başka bir deyişle, bireyin kendi yaşamı için koyduğu kriterlere ulaşip ulaşmamasının, içinde bulunduğu ekonomik duruma bağlı olduğu söylenebilir. Bu bulgular gelir seviyesi yükseldikçe yaşam doyumunun arttığını bulgulayan çalışmalar ile tutarlılık göstermektedir (Diener, 1984; Chow, 2005; Tuzgöl-Dost, 2006; Özgür ve diğ., 2010; Kulaksızoğlu ve Topuz, 2014).

Bununla birlikte affetme, affetmeme, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme stratejilerinin gelir düzeyine göre farklılık göstermemesi, bu değişkenlerin sosyo-ekonomik durum ya da statüye göre değişkenlik göstermeyen ve bireyin dışsal koşullarını değiştirerek yükselip düşüremeyeceği içsel dinamikler olduğunu işaret etmekte olduğu şeklinde yorumlanabilir. Bununla birlikte aile, işyeri, okul vb. gibi dışsal faktörlerin bireylerin affetme, affetmeme, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme stratejilerini ne kadar etkilediğinin incelenmesi için daha fazla araştırmaya gereksinim olduğu söylenebilir.

Katılımcıların fakülteleri ile gözlenen değişkenler arasındaki ilişki incelenmiş, bilişsel esneklik ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin katılımcıların fakültelerine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulgulanmıştır. Buna göre, diğer fakülteler ile kıyaslandığında Eğitim Fakültesi öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin daha düşük olduğu ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini daha fazla kullandıkları bulunmuştur. Bununla birlikte Fen Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin Mühendislik Fakültesi öğrencilerine göre daha düşük bilişsel esnekliğe sahip olduğu, İİBF ve Mühendislik fakülteleri öğrencilerinin ise bilişsel esneklik düzeyleri bakımından anlamlı bir farklılık göstermediği bulgulanmıştır. Bu bulgu, Eğitim Fakültesi'ni tercih eden bireylerin belirsizliklere daha az tahammülü olduğu, mezun olduktan sonra iş sahibi olmada yaşayacakları olası sorunlarla baş etmede, bu sorunlara çözümler bulmada ve birçok seçenek arasından seçim yapmada zorlandıkları ve bu nedenle kariyer basamakları ve çalışacakları işyeri daha belirgin olan

öğretmenlik mesleğini tercih etmeye daha eğilimli oldukları şeklinde yorumlanabilir. Bununla birlikte Fen Edebiyat, İİBF veya Mühendislik fakültesini tercih eden bireylerin kariyer planlarının önceden belirli olmadığı, bu belirsizlikle ve getireceği olası sorunlarla başa çıkmayı göze alarak tercihte buldukları söylenebilir. Bu nedenle hem uyumsuz duygu düzenleme becerilerini daha az kullandıkları hem de daha yüksek bilişsel esnekliğe sahip olduklarından dolayı öğretmenlik mesleğini tercih etmedikleri düşünülebilir. Bununla birlikte bu yargıların yeni çalışmalarla test edilmelerine ihtiyaç olduğu açıktır. Öte yandan bu bulgu, bilişsel esneklik ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi ortaya koyan diğer çalışmalar ile tutarlılık göstermektedir (Frost, 2012; Biron ve Veldhoven, 2012; Dick ve diğ., 2014; Murphy, 2015).

Katılımcıların yaşamlarının en büyük kısmını geçirdikleri yerleşim yerine göre gözlenen değişkenlerin farklılaşp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizleri ile incelenmiş olup, yaşam doyumu, bilişsel esneklik ve affetme düzeylerinin anlamlı olarak farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre, hayatının büyük kısmını köyde geçiren katılımcıların yaşam doyumları, büyükşehirdekilere göre daha düşük bulunmuştur. Yaşam doyumunun, bireyin kendisi için koyduğu kriterler ile yaşamının ne kadar örtüştüğüne göre değişen bir olgu olduğu göz önüne alındığında, büyükşehirlerdeki yaşam kalitesi ile kıyaslandığında köy yaşamının bireyin beklentilerini karşılamakta yetersiz kalabileceği ve bu yoksunluk nedeniyle yaşam doyumlarının daha düşük olacağı söylenebilir. Özgür ve diğ. (2010) tarafından yapılan üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, kişinin yaşamının en büyük kısmını köyde geçirmesi ile birlikte gelir seviyesini de düşük olarak algılıyorsa yaşam doyumunun bundan olumsuz etkilendiği bulunmuştur. Bu noktada, yaşam doyumunun sadece tek bir değişkene bağlı olmadığı, diğer çevresel koşulların etkilerinin incelendiği daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu söylenebilir. Bununla birlikte, yaşamının büyük kısmını köyde geçiren katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin diğer üç gruptan (ilçe, şehir ve büyükşehir) anlamlı olarak daha düşük olduğu bulgulanmıştır. Bilişsel esneklik ile yaşam doyumu arasındaki ilişki düşünüldüğünde, bir sorunla karşılaştığında alternatif çözümler üretmekte ve farklı seçenekler arasında karar vermekte zorlanan bireylerin bu sorunları aşmakta sıkıntı yaşayacakları ve neticesinde kendilerine ve yaşantılarına ilişkin memnuniyet düzeylerinin daha düşük olacağı söylenebilir. Köy ile şehir yaşamı kıyaslandığında, şehirlerin sosyal, ekonomik ve yaşantısal anlamda daha fazla seçenek içeriyor olması, bireylerin bilişsel esneklik becerilerinin gelişmesinde olumlu katkıda bulunuyor denebilir. Bu çalışmada aynı zamanda yaşamının en büyük kısmını

köyde geçiren katılımcıların büyükşehirdekilere göre daha düşük affetme düzeyine sahip oldukları bulgulanmıştır. Köyde yaşayan bireylerin kişilerarası ilişkiler ve çatışmalara yönelik yaşantılarının sayıca daha az olması, bu nedenle affetmeleri gereken durum veya kişilerin büyükşehirdekilere göre daha seyrek gerçekleşmesi sebebiyle affetme için gereken becerileri geliştirme fırsatlarının sınırlı olabileceği söylenebilir. Bununla birlikte bu yargıların yeni çalışmalarla test edilmeye ihtiyacı olduğu açıktır.

5.1.3 Gözlenen Değişkenler Arası Korelasyonların Tartışılması

Bu çalışmada uyumlu ve uyumsuz duygu düzenleme stratejileri, affetme, affetmeme, bilişsel esneklik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler hesaplanmıştır. Korelasyon analizi sonuçlarına göre, affetmeme ile affetme, bilişsel esneklik, uyumlu duygu düzenleme stratejileri ve yaşam doyumu arasında olumsuz yönde ve anlamlı ilişkiler bulunurken, uyumsuz duygu düzenleme stratejileriyle arasında ise olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu ortaya konmuştur. Bu bulgular diğer araştırmalar ile tutarlılık göstermektedir (Macaskill, 2012; Szcześniak ve Soares, 2011; Bono ve diğ., 2008; McCullough ve diğ., 2001; Miller ve diğ., 1996). Başka bir deyişle, affetmeme düzeyleri yüksek bireylerin düşük bilişsel esneklik sergiledikleri ve daha az affettikleri, uyumlu duygu düzenleme stratejilerini daha az, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini daha sık kullandıkları ve daha düşük yaşam doyumuna sahip oldukları söylenebilir.

Affetme ile bilişsel esneklik, yaşam doyumu ve uyumlu duygu düzenleme stratejileri arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulunmakta olup, uyumsuz duygu düzenleme stratejileriyle arasında ise olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu bulgular diğer araştırmalar ile tutarlılık göstermektedir (Rey ve Extremera, 2015; Chan, 2013; Hill ve Allemand, 2011; Thompson ve diğ., 2005; Krause ve Ellison, 2003). Başka bir deyişle, affetme düzeyleri yüksek bireylerin daha fazla bilişsel esneklik sergiledikleri, uyumlu duygu düzenleme stratejilerini daha sık ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini daha az kullandıkları ve yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Bilişsel esneklik ile uyumlu duygu düzenleme stratejileri ve yaşam doyumu arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulunmakta olup, uyumsuz duygu düzenleme stratejileriyle arasında ise olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgular diğer araştırmalar ile tutarlılık göstermektedir (Koesten ve diğ., 2009; Wang ve diğ., 2013; Fu ve Chow, 2016). Başka bir deyişle, daha fazla bilişsel esneklik sergileyen bireylerin uyumlu

duygu düzenleme stratejilerini daha sık, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini ise daha az kullandığı ve daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu söylenebilir.

Uyumlu duygu düzenleme stratejileri ile yaşam doyumunda olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Buradan anlaşılacağı gibi uyumlu duygu düzenleme stratejilerini daha sık kullanan bireylerin daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu görülmektedir. Uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ile yaşam doyumunda olumsuz yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu da, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini daha sık kullanan bireylerin daha düşük yaşam doyumuna sahip olduğunu göstermektedir. Bu bulgular diğer araştırmalar ile tutarlılık göstermektedir (Teixeira ve diğ., 2014; Duy ve Yıldız, 2014; Yiğit ve diğ., 2014; Zhan, 2010; Wang, 2009).

5.1.4 Duygu Düzenleme Stratejilerinin Yaşam Doyumu ile olan İlişkinde Affetmenin Aracılık Rolünün Tartışılması

Model-1'in yapısal eşitlik analizleri sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde, uyumlu ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin affetmeyi doğrudan etkiledikleri görülebilir. Başka bir deyişle, olumlu yeniden odaklanma, plana yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve kabullenme gibi uyumlu duygu düzenleme stratejilerini kullanan bireylerin daha affedici olduğu ifade edilebilir. Öte yandan, kendini suçlama, diğerlerini suçlama, felaketleştirme ve ruminasyon gibi uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini kullanan bireylerin daha az affedici olduğu görülebilmektedir. Bireyin kendisini inciten bir kişiyi affedebilmesi için pek çok duyguyu düzenleyebildiği karmaşık bir süreci tamamlaması gerekmektedir (Enright ve Fitzgibbons, 2000).

Affetme sürecine ilişkin bu modelin ilk aşaması olan *açığa çıkarma* evresinde birey yaşadığı acının neden olduğu öfkesiyle yüzleşmek, utanç ya da kırgınlık gibi altta yatan duygularının farkına varmak ve bu duyguları deneyimlemesinin normal olduğunu kabul etmek durumundadır. Buradan anlaşılacağı gibi affetme sürecinin ilk aşaması yoğun olarak olumsuz duyguları fark etmeyi ve düzenlemeyi kapsamaktadır. Bu aşamada bireyin duygu düzenleme becerilerinden uyumlu ya da uyumsuz olanları tercih etmesinin sonraki aşamalara geçip geçmeyeceğini belirleyebileceği söylenebilir. Yani, uyumlu duygu düzenleme stratejilerini kullanan bireyler olaylara yeniden bakabildiği, olumlu yeniden değerlendirme yapabildiği ve kabullenebildiği için yaşadıkları acının getirdiği olumsuz duygularla başa çıkmada daha başarılı olduğu söylenebilir. Öte yandan kendini suçlayan, başkalarını suçlayan, olayı kafasında tekrar tekrar yaşayan ve yaşadığı bu olayı felaketleştiren bireyler öfke, utanç ya da kırgınlık gibi duygularını fark etmekte ve bu

duygularla yüzleşmekte zorlanacaklarından affetme sürecinde belirtilen *karar verme*, *işe koyulma* ve *derinleştirme* gibi sonraki aşamalara geçmekte sıkıntı yaşayacakları söylenebilir. Yani, kişilerarası ilişkilerinde bir sorun yaşayan birey, bu sorunun ortaya çıkardığı acı, öfke ve diğer olumsuz duyguları fark edip bu duygularla yüzleşmediği ve kabul etmediği sürece affetme kararını vermekte, affetmek için gereken bilişsel ve duygusal değişimi tamamlamakta zorlanacaktır. Bu noktada uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin öğretilmesinin bireylerin başkalarını affetmelerini kolaylaştıracağı söylenebilir. Bu bulgular duygu düzenleme ile affetme arasında ilişki olduğunu ortaya koyan araştırmalar (Baker, 2014; Rey ve Extremera, 2015) ile tutarlılık göstermektedir.

Model-1 incelendiğinde uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin yaşam doyumunu doğrudan etkilediği görülmektedir. Başka bir deyişle, olumlu yeniden odaklanma, plana yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve kabullenme gibi uyumlu duygu düzenleme stratejilerini kullanan bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu ifade edilebilir. Bu bulgu, duygu düzenlemenin yaşam doyumunu ile ilişkisini ortaya koyan diğer çalışmalar (Teixeira ve diğ., 2014; Duy ve Yıldız, 2014; Yiğit ve diğ., 2014; Zhan, 2010; Wang, 2009; Jazaieri, 2016; Hu ve diğ., 2014, Aldao ve diğ., 2010; Gross ve John, 2003) ile tutarlılık göstermektedir. Öte yandan, bu çalışmada uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin yaşam doyumunu üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunmamıştır. Buradan anlaşılacağı gibi, bireylerin yaşam doyumları kendini suçlama, diğerlerini suçlama, felaketleştirme ve ruminasyon gibi uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini kullanmalarından doğrudan etkilenmemektedir.

Model-1 incelendiğinde affetmenin yaşam doyumunu doğrudan etkilediği görülebilir. Kendisini inciten kişileri veya olayları affeden bireylerin hem psikolojik hem de fizyolojik sağlıklarının daha iyi olduğuna yönelik bulguları göz önünde bulundurarak, affeden bireylerin kendilerine ve yaşamlarına dönük memnuniyetlerinin daha fazla olması beklenen bir sonuçtur. Affeden bireylerin daha fazla olumlu duyguya sahip olduğu, daha az olumsuz duyguya sahip olduğu, intikam, nefret, ruminasyon vb. gibi sağlıksız baş etme biçimlerini tercih etmedikleri, deneyimledikleri acı ile yüzleşerek bu yaşantıya takılı kalmadıkları ve bütün bu seçimleri sayesinde genel olarak kendilerinden ve yaşamlarından daha fazla memnun oldukları söylenebilir. Öte yandan, affetmekte zorlanan bireylerin affetme modelinin (Enright ve Fitzgibbons, 2000) ortaya koyduğu herhangi bir aşamada takılı kaldıkları ve bu nedenle süreci tamamlayamadıkları düşünülebilir. Bu bireylerin affetmenin *açığa çıkarma*, *karar verme*, *kabullenme* ve *derinleştirme* aşamalarında

yaşadıkları sıkıntılar, yaşamlarından aldıkları doyumunu etkiliyor olabilir. Affetme ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar gözden geçirildiğinde çalışmaların büyük bir çoğunluğunun (Thompson ve diğ., 2005; Hill ve Allemand, 2011; Krause ve Ellison, 2003; Allemand ve diğ., 2011; Lau, 2006; Zhu, 2015; Ayten ve Ferhan, 2016; Arıcıoğlu, 2016; Eldeleklioğlu, 2015; Akın ve Akın, 2016; Toussaint ve Friedman, 2009; Lawler-Row ve Piferi, 2006) bildirdiği bulgular ile tutarlı bulguların bu çalışmada da bulunduğu görülebilmektedir.

Bununla birlikte, bu çalışmada affetmenin uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin yaşam doyumunu üzerindeki etkisini artırdığı yönünde bir bulgu elde edilmiştir. Affetmenin bu ilişkideki kısmi aracılık etkisi, uyumlu duygu düzenleme stratejilerini kullanan bireyler arasında affedebilenlerin daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu yönünde yorumlanabilir. Başka bir deyişle, birey olumsuz duygular yaşadığında bu duygularla yüzleşiyor, başa çıkıyor ve kabulleniyorsa ve karşısındaki kişiyi bu olumsuz yaşantı nedeniyle affedebiliyorsa yaşam doyumunu yükselecektir. Bununla birlikte, bu çalışmada affetmenin de uyumsuz duygu düzenleme ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiye kısmi aracılık rolü üstlendiği bulgulanmıştır. Başka bir deyişle, bireyler uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini kullanıyor olsalar dahi, affedebiliyorlarsa yaşam doyumları yükselmektedir. Buradan anlaşılacağı gibi, kendini ya da başkalarını suçlayan, ruminasyon yapan veya felaketleştirme gibi stratejiler kullanan bireyler arasında yaşadığı olumsuz yaşantıyı veya kişiyi affedenler daha yüksek yaşam doyumuna sahip olmaktadır. Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, bilişsel esnekliğin ve affetmenin uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi etkilediği görülmektedir.

Bununla birlikte, bu çalışmada affetmenin bilişsel esneklik ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiye kısmi aracılık etkisi olduğu bulgulanmıştır. Başka bir deyişle, bilişsel esneklik sergileyen bireyler arasında affedebilenlerin yaşam doyumunu daha yüksektir. Buradan anlaşılacağı gibi, olumsuz yaşantıları birbirinden bağımsız olarak değerlendirebilen, bir olayın birden çok yönünü görebilen, geçmişteki yaşantılardan farklı yönlerini fark edebilen, geçmişte yaptığından farklı davranması gerektiğinde bu esnekliği gösterebilen bireyler arasında karşısındaki kişiyi affedebilenlerin yaşam doyumununun daha yüksek olması beklenen bir sonuç olarak değerlendirilmektedir.

5.1.5 Duygu Düzenleme Stratejilerinin Yaşam Doyumu ile olan İlişkinde Affetmemenin Aracılık Rolünün Tartışılması

Model-2'nin yapısal eşitlik analizi sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde, affetmemenin yaşam doyumunu doğrudan etkilediği ve uyumlu ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin de yaşam doyumunu doğrudan etkiledikleri görülmektedir. Başka bir deyişle, bireylerin yaşam doyumları affedemedikleri kişilerden ve kullandıkları uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinden olumsuz; kullandıkları uyumlu duygu düzenleme stratejilerinden ise olumlu yönde etkilenmektedir. Bu bulgunun, affetmeme ile yaşam doyumunu arasında negatif yönde ilişki bulunduğunu ortaya koyan çalışmalarla (Standish, 2016; Szczesniak ve Soares, 2011; Bono ve diğ., 2008; McCullough ve diğ., 2001; Miller ve diğ., 1996) ve duygu düzenleme ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönde ilişki bulunduğunu ortaya koyan diğer çalışmalarla (Teixeira ve diğ., 2014; Duy ve Yıldız, 2014; Yiğit ve diğ., 2014) tutarlılık gösterdiği görülebilir.

Bunun yanısıra, affetmemenin uyumsuz duygu düzenleme ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi artırdığı, yani bu ilişkiye kısmi aracılık ettiği görülmektedir. Buradan anlaşılacağı gibi, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini kullanan bireyler eğer affedemiyorlarsa yaşam doyumları daha düşük olacaktır. Benzer şekilde, affetmemenin uyumlu duygu düzenlemenin yaşam doyumunu üzerindeki etkisini azalttığı görülmektedir. Bu bulgu, uyumlu duygu düzenleme stratejilerini kullanan bireyler arasında affedemeyenlerin daha düşük yaşam doyumuna sahip olduğu şeklinde yorumlanabilir. Bu noktada, karşısındaki kişiyi suçlayan, içinde bulunduğu durumu felaketleştiren, kendisini suçlayan veya sürekli olarak bu olumsuz yaşantıyı kafasının içerisinde tekrar eden bireyler arasında affetmeme düzeyleri yüksek olanların yaşam doyumları, diğerlerine göre daha düşük bulunmuştur. Öte yandan, uyumlu duygu düzenleme stratejilerini kullanan bireyler arasında affetmeyenlerin yaşam doyumunu diğerlerine göre daha düşük bulunmuştur. Başka bir deyişle, birey hali hazırda uyumlu duygu düzenleme stratejileri kullanıyor olsa bile, geçmişte affedemediği yaşantılara sahipse yaşam doyumunu bu durumdan olumsuz etkilenmektedir.

Bütün bunlar birlikte değerlendirildiğinde, bireyin hem duygu düzenleme stratejileri hem de affetmeme düzeylerinin yaşam doyumları üzerinde etkisi bulunmaktadır denebilir. Bu nedenle, duygu düzenleme stratejileri öğretilirken sadece geleceğe yönelik değil, geçmişteki olaylara dönük olarak da değerlendirmelerin yapılması ve affetmemenin azaltılmasını ve yaşam doyumunun olumlu yönde etkilenmesini sağlayabilir denebilir.

5.1.6 Duygu Düzenleme Stratejilerinin Affetme, Affetmeme ve Yaşam Doyumu ile olan İlişkilerinde Bilişsel Esnekliğin Aracılık Rolünün Tartışılması

Model-1 incelendiğinde uyumlu ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin bilişsel esnekliği doğrudan etkilediği görülmektedir. Başka bir deyişle, olumlu yeniden odaklanma, plana yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve kabullenme gibi uyumlu duygu düzenleme stratejilerini kullanan bireylerin bilişsel olarak daha esnek olduğu ifade edilebilir. Bilişsel esnekliğin yeniden düşünebilme, yeniden plan yapabilme, alternatifler arasından seçim yapabilme gibi becerileri kapsadığı göz önüne alındığında, uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin bilişsel esnekliğin hangi aşamalarında etkili olduğu daha iyi anlaşılmaktadır. Öte yandan, kendini suçlama, diğerlerini suçlama, felaketleştirme ve ruminasyon gibi uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini kullanan bireylerin daha az bilişsel esneklik sergilediği görülebilmektedir. Bireyin bilişsel esneklik sergilemesi için gereken yeniden düşünebilme, büyük resmi görebilme, parçaları yeniden birleştirebilme, içinde bulunulan durumu yeniden yorumlayabilme becerilerinin sergilenebilmesi için öncelikle bireyin duygularını düzenlerken suçlama, felaketleştirme veya ruminasyon gibi kendine veya karşısındakine zarar verecek stratejilerden vazgeçmesi gerektiği söylenebilir. Yani, birey öfke, kırgınlık, utanç, suçluluk gibi olumsuz duygular deneyimlediğinde bu duygulara neden olan durumu daha geniş bir perspektiften değerlendirebilmesi için öncelikle duygu düzenleme becerilerine sahip olmalıdır denebilir. Böylelikle birey öfkesinin altında yatan duyguları fark edecek ve bu duygularla başa çıkma becerilerini kullanacaktır. Bireyin ancak bu duygu-odaklı süreç sağlıklı bir şekilde tamamlandıktan sonra bilişsel açıdan esneklik sergileyebilecek duruma geldiği ifade edilebilir. Bu noktada uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin öğretilmesinin bireylerin bilişsel esnekliklerini artırmada etkili olacağı söylenebilir. Bu bulgular, duygu düzenleme ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışmalarda (Dick ve diğ., 2014; Murphy, 2015; Gratz ve Roemer, 2004; Rothermund ve diğ., 2008; Biron ve Veldhoven, 2012) elde edilen bulgular ile paralellik göstermektedir.

Model-1 incelendiğinde bilişsel esnekliğin affetmeyi doğrudan etkilediği görülmektedir. Başka bir deyişle, bilişsel esnekliğe sahip bireyler daha kolay affederken, affetmekte zorlanan bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin düşük olduğu söylenebilir. Bu noktada bilişsel esnekliğin olayları yeniden yorumlamayı ve alternatif kararlar almayı teşvik eden yapısı göz önüne alındığında bireyin kendisini inciten kişiye karşı olumsuzdan olumluya doğru yönelen tutumları neticesinde affetme sürecine daha kolay girdiği söylenebilir. Affetme sürecinde ikinci aşama olan *karar verme* evresinde birey, karşısındaki kişiyi affetmeye yönelik bilişsel bir karar verir (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Böylelikle

affetmemenin getirdiği olumsuz duygulara takılmaktan ve olayı tekrar tekrar kafasında yaşamaktan kendisini kurtarır. Bireyin karşısındaki kişiyi affetmenin kendisi için daha olumlu sonuçlar doğuracağını öngördüğü ve bu şekilde olumsuz duyguların kendi içinde yarattığı çelişkilerden kurtulduğu bu aşamada bilişsel esneklik becerisinin bireye tanıdığı avantaj görülmektedir. Kişilerarası ilişkilerde sorun yaşandığında esnek düşünebilmenin, olaylara farklı açılardan bakabilmenin ve alternatif çözümler üretebilmenin aynı zamanda hataları tolere edebilmeyi, yaşanan sorunların getirdiği acılarla yüzleşme cesareti gösterebilmeyi ve bu acılara sebep olan olay ya da kişilere karşı olumsuz duygulardan sıyrılabilmeyi kolaylaştırdığı söylenebilir. Öte yandan, kişilerarası ilişkilerinde karşılaştığı sorunlar ile başa çıkamayacağını düşünen, çözüm önerileri üretmeyen ve ilişki içerisinde katı bir tutum sergileyen bireylerin, karşısındaki kişiden kaynaklı sorunların getirdiği acılarla yüzleşmeye istekli olmayacağı, olayı farklı açılardan değerlendirmek yerine üstünü kapatmayı tercih edebileceği veya intikam arayışına girebileceği düşünüldüğünde karşılarındaki kişiyi affetmekte zorlanacakları ortadadır. Bilişsel esneklik ve affetme arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışmalar (Thompson ve diğ., 2001; Katovsich, 2007; Thompson ve Snyder, 2003; Konstam ve diğ., 2001; Zhang ve diğ., 2009; Gilman ve diğ., 2005; Hodgson ve Wertheim, 2007) incelendiğinde bu çalışmanın bulguları ile aynı yönde sonuçlar bildirdikleri görülmektedir.

Bu çalışmada, Model-1 ve Model-2 incelendiğinde bilişsel esnekliğin yaşam doyumuna doğrudan etkisinin anlamlı bulunmadığı görülebilir. Greene ve diğ. (2001) tarafından yapılan beyin tarama çalışmasında, etik bir ikilem sunulan katılımcıların iyi/doğru/ahlaklı yolu seçerken beyinlerinde rasyonel düşünme, karar verme vb. gibi bilişsel fonksiyonların yer aldığı bölgeler aktif olurken; bir kişiyi öldürmeleri gerektiği bir senaryoyu hayal ederken bu bilişsel fonksiyonların etkililiği azalmış, bunun yerine duygularla ilişkilendirilen beyin bölgeleri aktif hale gelmiştir. Bu deney sonucu, affetme gibi erdemli/ahlaklı/doğru kabul edilen bir davranışın daha çok bilişsel karar alma mekanizmaları tarafından başlatıldığı, intikam, saldırganlık gibi dürtülerin ise beynin duygularla ilgilenen daha ilkel bölgelerinde ortaya çıktığı söylenebilir. Model-1 ve Model-2'nin sonuçları düşünülecek olursa, affetmenin veya affetmemenin dahil olduğu iki modelde de bilişsel esnekliğin yaşam doyumuna doğrudan etkisi görülmemektedir. Bu bulgu, bilişsel esneklik ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar (Ciarrochi ve diğ., 2005; Larson ve diğ., 2010; Ashby ve diğ., 1999; Koesten ve diğ., 2009; Wang ve diğ., 2013; Fu ve Chow, 2016) incelendiğinde bu çalışmanın bulguları ile

paralellik göstermemektedir. Korelasyon analizleri bilişsel esneklik ile yaşam doyumu arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır ancak diğer değişkenlerle birlikte değerlendirildiğinde bu ilişki anlamlı bulunmamıştır. Bu noktada, affetme ve affetmeme gibi duygu odaklı değişkenlerin, bilişsel esnekliğin yaşam doyumu üzerindeki etkisini baskıladığı söylenebilir. McCullough ve Witvliet (2012) saldırganlık ve intikam gibi duyguların içgüdüsel olduğunu ve insan doğasının biyolojik, psikolojik ve kültürel katmanlarına derinlemesine işlediğini vurgulamaktadır. Öç alma davranışlarının şempanzeler ve makak maymunlarında da gözlemlenmiş olup, kendisine yanlış yapıldığını gözlemleyen maymunun olayın üzerinden çok uzun bir süre geçse bile kendisini inciten tarafa yönelik saldırganlığından vazgeçmediği pek çok araştırma tarafından bulgulanmıştır (Akt. McCullough ve Witvliet, 2012). Affetmenin beyinde bilişsel işlevleri yürüten ön lopta yer aldığına ilişkin bulguların (Farrow ve diğ., 2001) yanı sıra, affetmemenin, öfke, intikam ve saldırganlık ile ilgili düşüncelerin ise duygulardan sorumlu limbik sistem içerisinde yer alan anterior cingulate korteksi aktive ettiği bulgulanmıştır (Pietrini ve diğ., 2000). Buna ek olarak, bireyler affetmediğinde beyindeki ön lop ile amigdala arasındaki bağlantıyı sağlayan ön beyindeki bölümlerin aktivitesinin azaldığı da bulunmuştur. Bu bulgular neticesinde, affetmemenin getirdiği olumsuz duyguların bilişsel süreçlere müdahale ettiği, duygulardan toplanan bilginin bilişsel bölüme ulaşmasını engellediği ve mantıklı karar vermeyi zorlaştırdığı söylenebilir.

Bununla birlikte, affetmenin ve affetmemenin bilişsel esneklik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettikleri bulgulanmıştır. Başka bir deyişle, bilişsel anlamda esneklik gösterebilen bireyler, daha dengeli ve uyumlu düşüncelere sahip olup, alternatifler üretip ve karşılaştıkları problemleri daha baş edilebilir olarak değerlendirmekte olduklarından dolayı daha kolay affedebilmekte ve bu nedenle de yaşam doyumlarını daha yüksek değerlendirmekte oldukları söylenebilir. Bir problemle karşılaştığında çözüm üretmekte zorlanan, bu problemle başa çıkamayacağını düşünen, önündeki alternatifler arasında karar vermekte zorlanan, tutarlı düşüncelere sahip olmayan bireylerin affetme düzeylerinin daha düşük olduğu ve bu nedenle yaşam doyumlarının da bu durumdan olumsuz etkilendiği bulgulanmıştır. Yaşam doyumu bireyin kendisi için belirlediği ölçütlere ne kadar yakın bir hayat sürdürdüğünün göstergesi olarak kabul edilmektedir. Bilişsel esneklik sergileyen bireylerin kendi yaşamları için daha esnek beklentiler geliştirebildiğini, beklentileri gerçek hayatla uyuşmadığında yeniden değerlendirme yapabildiklerini, sıkıntılarla karşılaştıklarında baş etme becerilerine

güvendiklerini, karşılarındaki kişiyi daha kolay affedebildiklerini ve bu nedenlerle yaşam doyumlarını daha yüksek olarak nitelendirdiklerini söyleyebiliriz. Bilişsel esneklik bir beceri olarak değerlendirilebileceği gibi, bir başa çıkma mekanizması olarak da ele alınabilir. Birey herhangi bir sorunla karşılaştığında kontrolün kendisinde olduğunu ve kendi seçimleriyle bu problemin üstesinden gelebilecek potansiyele sahip olduğunu düşündüğünde kendisinden ve yaşamından genel olarak bir memnuniyet duyması beklenen bir sonuçtur. Bilişsel esneklik sergileyen bir bireyin istekleri ve ihtiyaçları doğrultusunda önüne çıkan engelleri aşabilecek alternatif yollar üretebildiği ve yaşantılarını daha geniş bir bakış açısıyla değerlendirebildiği göz önüne alındığında, eğer bu birey affedebiliyorsa yaşamında değiştirmek isteyeceği şeylerin görece daha az olabileceği ve bu nedenle daha az pişmanlık yaşayacağı söylenebilir. Öte yandan, bir sorunla karşılaştığında bu sorunu aşacak kapasiteye sahip olmadığını düşünen, problem çözme sürecinde işe yaramayan stratejileri kullanmaya devam eden, istek ve ihtiyaçlarına ulaşmak için alışılmadık yolları denemek istemeyen bir bireyin hayata karşı takındığı katı tutumu nedeniyle pek çok pişmanlık yaşadığını, değiştirmek istediği yaşantıları olduğunu, affetmekte zorlandığını ve bu nedenle kendisinden ve yaşamından daha az memnun olduğunu söyleyebiliriz. Bu bulgudan yola çıkılarak, bilişsel esnekliğin yaşam doyumunu doğrudan etkilemediği ancak bilişsel esnekliğe sahip bireyler arasında affeden bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek, affetmeyen bireylerin ise yaşam doyumlarının daha düşük olduğu söylenebilir.

Bu çalışmada elde edilen bulgular bir bütün olarak değerlendirildiğinde, uyumlu ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini kullanan bireyler affedebiliyorlarsa ve bilişsel esneklik gösterebiliyorlarsa, yaşam doyumları diğerlerine göre daha yüksek olacaktır; ancak bu duygu düzenleme stratejilerini kullanan bireyler affedemiyorlarsa, bilişsel esneklik gösterip göstermedikleri istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu bulgu aynı zamanda affetmemenin beyinde aktive ettiği bölgeleri inceleyen çalışmaların bulgularıyla tutarlıdır. Başka bir deyişle, affetme ve affetmeme birbirinin tersi olgular değildir denebilir. Affetme daha çok olumlu duygular ve bilişsel esneklik ile ilişkili iken; affetmeme olumsuz duygulardan oldukça etkilenen ve bilişsel mekanizmaları baskılayan dinamiklere sahiptir. Özetle, affetmeye yönelik psikolojik destek hizmetleri benliğin bilişsel yapıları göz önüne alınarak ve bilişsel esnekliği artırma amacı güdülerek hazırlanmalıdır. Öte yandan affetmeme beyinde bilişsel mekanizmalardan çok duygusal mekanizmalarla ilişkili olduğundan, affetmeyen bireylerle çalışırken bilişsel yapılardan ziyade duygu-odaklı yapıların göz önünde bulundurulması ve duygusal farkındalığın

artırılmasına yönelik psiko-eğitimsel müdahaleler hazırlanırken duygularla başa çıkma ve duygu düzenleme becerilerinin odağa alınması bilişsel esnekliğin öğretilmesinden daha etkili olacağı söylenebilir. Aynı dinamiklerin psikolojik danışma süreci açısından da değerlendirilebileceği açıktır. Bir diğer ifadeyle danışanlarla affetme üzerine çalışırken bilişsel süreçleri, affetmeme üzerine çalışırken duygusal süreçleri dikkate almak ve buna yönelik müdahaleler yapmak, danışanda farkındalık oluşturmak ve beceri geliştirmek daha önemli görünmektedir.

5.1.7 Doğurgular

Bu araştırmada demografik değişkenler ile gözlenen değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi sonucu elde edilen bulgulardan şu sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Yaşam doyumunu cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Kadınların yaşam doyumunu erkeklerden anlamlı olarak yüksektir.
2. Bilişsel esneklik, duygu düzenleme stratejileri, affetme ve affetmeme cinsiyete göre farklılık göstermemektedir.
3. Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri ve kullandıkları uyumsuz duygu düzenleme stratejileri gittikleri fakülteye göre farklılık göstermektedir. Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören katılımcıların diğer fakültelerdekilere göre bilişsel esneklik düzeylerinin daha düşük olduğu ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini daha sık kullandıkları bulunmuştur.
4. Katılımcıların yaşam doyumunu, uyumlu duygu düzenleme stratejileri, affetme ve affetmeme düzeyleri gittikleri fakülteye göre farklılık göstermemektedir.
5. Katılımcıların yaşamlarının en büyük kısmını geçirdikleri yerleşim yerine göre yaşam doyumlarının, bilişsel esnekliklerinin ve affetme düzeylerinin anlamlı olarak farklılık gösterdiği bulunmuştur. Yaşamının en büyük kısmını köyde geçiren bireylerin, büyükşehirdekilere göre yaşam doyumlarının, bilişsel esnekliklerinin ve affetme düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur.
6. Katılımcıların yaşamlarının en büyük kısmını geçirdikleri yerleşim yerine göre affetmeme düzeylerinin ve kullandıkları duygu düzenleme stratejilerinin anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur.

Bu araştırmada elde edilen bulgulardan Model-1 için şu sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Uyumsuz duygu düzenleme stratejileri yaşam doyumunu doğrudan etkilemekte ve aralarında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
2. Uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin yaşam doyumuna doğrudan bir etkisi bulunmamaktadır.
3. Affetme yaşam doyumunu doğrudan etkilemekte ve aralarında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
4. Uyumsuz duygu düzenleme stratejileri affetmeyi doğrudan etkilemekte ve aralarında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
5. Uyumlu duygu düzenleme stratejileri affetmeyi doğrudan etkilemekte ve aralarında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

6. Uyumsuz duygu düzenleme stratejileri affetmeyi doğrudan etkilemekte ve aralarında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
7. Bilişsel esneklik affetmeyi doğrudan etkilemekte ve aralarında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
8. Uyumsuz duygu düzenleme stratejileri bilişsel esnekliği doğrudan etkilemekte ve aralarında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
9. Uyumlu duygu düzenleme stratejileri bilişsel esnekliği doğrudan etkilemekte ve aralarında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
10. Affetmenin, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin yaşam doyumu üzerindeki etkiyi azalttığı bulunmuştur.
11. Affetmenin, bilişsel esnekliğin yaşam doyumu üzerindeki etkisine aracılık ettiği bulunmuştur.
12. Bilişsel esnekliğin, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin affetme üzerindeki olumsuz etkisini olumluya çevirdiği bulunmuştur.
13. Bilişsel esnekliğin, uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin affetme üzerindeki etkisini artırdığı bulunmuştur.

Bu araştırmada elde edilen bulgulardan Model-2 için şu sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Uyumsuz duygu düzenleme stratejileri yaşam doyumunu doğrudan etkilemekte ve aralarında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
2. Uyumlu duygu düzenleme stratejileri yaşam doyumuna doğrudan bir etkisi bulunmamaktadır.
3. Affetmeme yaşam doyumunu doğrudan etkilemekte ve aralarında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
4. Bilişsel esnekliğin yaşam doyumuna doğrudan bir etkisi bulunmamaktadır.
5. Uyumsuz duygu düzenleme stratejileri affetmemeyi doğrudan etkilemekte ve aralarında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
6. Uyumlu duygu düzenleme stratejileri affetmemeyi doğrudan etkilemekte ve aralarında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
7. Uyumsuz duygu düzenleme stratejileri affetmemeyi doğrudan etkilemekte ve aralarında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
8. Bilişsel esneklik affetmemeyi doğrudan etkilemekte ve aralarında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

9. Uyumsuz duygu düzenleme stratejileri bilişsel esnekliği doğrudan etkilemekte ve aralarında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
10. Uyumlu duygu düzenleme stratejileri bilişsel esnekliği doğrudan etkilemekte ve aralarında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
11. Affetmeme, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisini artırmaktadır.
12. Affetmeme, uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisini azaltmaktadır.
13. Bilişsel esnekliğin, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin affetmeme üzerindeki olumlu etkisini olumsuzla çevirdiği bulunmuştur.
14. Bilişsel esneklik, uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin affetmeme üzerindeki etkisini azaltmaktadır.

5.1.8 Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıkları göz önüne alındığında ilk olarak araştırma grubunun özellikleri öne çıkmaktadır. Araştırma grubunun sadece Pamukkale Üniversitesi öğrencilerinden oluşması, tüm üniversite öğrencileri için genelleme yapmayı engellemektedir. Bununla birlikte, sadece belirli bir eğitim düzeyi ve yaş aralığındaki katılımcılardan toplanan verilerle çalışılmış olması nedeniyle elde edilen bulguların farklı yaş gruplarına veya yükseköğrenim görmemiş kişilere genellenmesi de mümkün olmamaktadır. Bir diğer sınırlılık ise, bu çalışmada kullanılan veri toplama araçlarının kendini bildirim dayandırmasıdır. Bu sebeple bulgular yorumlanırken kendini-bildirim ölçümlerinin yanlılığına ilişkin sorunlar da dikkate alınmalıdır. Bunun dışında, bu çalışmada kullanılan veri toplama araçlarının Türk kültürüne uygun olarak geliştirilmiş ölçekler olmayıp, uyarlama çalışmalarıyla alanyazına kazandırıldığı da unutulmamalıdır.

5.1.9 Öneriler

5.1.9.1 Gelecek Çalışmalara Yönelik Öneriler

1. Bu çalışmada, uyumlu ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin yaşam doyumu ile olan ilişkilerinde affetmenin ve bilişsel esnekliğin etkilerini inceleyen Model-1'in ve affetmeme ve bilişsel esnekliğin etkilerini inceleyen Model-2'nin Türkiye'ye uygun olduğunu gösteren bulgular elde edilmiştir. Ancak bu araştırma ülkemizde yapılan ilk ve tek araştırma olduğu için, bu bulguların yeni çalışmalarla desteklenmesi alanyazın için faydalı olacaktır.

2. Model-1'i ve Model-2'yi test etmek için toplanan veriler, Pamukkale Üniversitesi öğrencilerinden elde edilmiştir. Farklı gelişim dönemleri, coğrafi bölgeler, ülkeler, kültürler ve sosyo-ekonomik düzeydeki araştırma gruplarında bu modellerin test edilmesi ancak yeni araştırmalarla mümkün olacaktır.
3. Model-1'i ve Model-2'yi test etmek için gerçekleştirilen bu çalışmada, araştırma grubundaki cinsiyet, sınıf düzeyi, gelir düzeyi ve bölüm farklılıkları dikkate alınmamıştır. Yapılacak yeni araştırmalarda bu tür bireysel farklılıklar incelenebilir.
4. Bu araştırmada test edilen modellerde bilişsel esnekliğin etkisi incelenmiştir. Bireylerin bilişsel becerilerine ilişkin farklı değişkenler kullanılarak benzer modeller test edilebilir.
5. Bu araştırmada test edilen modellerde affetme ve affetmemenin etkisi incelenmiştir. Bireylerin kişilerarası etkileşimlerinde yaşadıkları sorunlara ilişkin farklı değişkenler kullanılarak benzer modeller test edilebilir.

5.1.9.2 Uygulamaya Yönelik Öneriler

1. Duygu düzenleme stratejileri bireyin her ortamda kullanması gereken stratejiler olarak görüldüğünden, bu çalışmada kullanılan modeller okullarda öğrencilerin yaşam doyumlarını etkileyen faktörleri incelemek adına kullanılabilir. Öğrencilerin, ebeveynlerin ve öğretmenlerin kullandıkları duygu düzenleme stratejileri, affetme düzeyleri ve bilişsel esneklikleri karşılaştırılabilir. Öğrencilerin yaşam doyumunu artırmak üzere bilişsel esnekliği artırıcı grup rehberlikleri, psiko-eğitim programları düzenlenebilir.
2. Bu çalışmada kullanılan modeller işyeri gibi ortamlarda veya çift ya da evlilik ilişkisi içerisindeki bireylerin yaşam doyumlarını etkileyen faktörleri incelemek adına kullanılabilir. Bu konudaki yeni araştırmalardan elde edilecek verilerle önleyici müdahaleler planlanabilir, psiko-eğitim programları geliştirilebilir.
3. Uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin yaşam doyumu ile ilişkisinde affetmenin etkisi anlamlı bulunmuştur. Affetmeyi geliştirecek psiko-eğitimsel müdahaleler geliştirilerek, bu müdahalelerin uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini kullanan bireylerin yaşam doyumlarının artmasındaki etkililiği ölçülebilir.
4. Affetmenin, Model-1'deki aracılık etkisine karşın, Model-2'de affetmemenin bilişsel esneklik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye aracılık etmediği bulunmuştur. Bu şekilde bireysel psikolojik danışma veya aile danışmanlığı sürecinde danışanların yaşam doyumlarını artırma adına psikolojik danışmanlar

bilişsel süreçler yerine duygu-odaklı bir danışma süreci yürütebilir ve bu yaklaşımların yaşam doyumunu artırmadaki etkililiği ölçülebilir.

5. Psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında çalışanlar bu araştırmanın bulgularından yararlanarak affetmeyi ve bilişsel esnekliği artırıcı, affetmemeyi azaltıcı grup rehberliği programları geliştirebilirler.
6. Psikolojik danışmanlar, psikologlar ve psikiyatristler danışanlarını güçlendirme adına uyumlu duygu düzenleme stratejileri, affetme ve bilişsel esneklik odaklı danışma planları hazırlayabilir, bu şekilde danışanlarının yaşam doyumları artırmada onlara yardımcı olabilirler.
7. Okul psikolojik danışmanları öğrencilerin içinde buldukları ortamların affediciliği ve bilişsel esnekliği destekler hale gelmesini sağlamak ve yaşam doyumlarını desteklemek için bu konularda ebeveynlere ve öğretmenlere yönelik rehberlik hizmetleri sunabilirler.

KAYNAKÇA

- Akın, Ü., & Akın, A. (2016). Investigating the mediator role of social safeness on the relationship between forgiveness and life satisfaction, *Anales de Psicología*, 32(2), 528-534.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- Allemand, M. (2008). Age differences in forgivingness: The role of future time perspective. *Journal of Research in Personality*, 42(5), 1137-1147.
- Allemand, M., Hill, P. L., Ghaemmaghami, P., & Martin, M. (2012). Forgivingness and subjective well-being in adulthood: The moderating role of future time perspective. *Journal of Research in Personality*, 46(1), 32-39.
- Aricioğlu, A. (2016). Mediating the effect of gratitude in the relationship between forgiveness and life satisfaction among university students, *International Journal of Higher Education*, 5(2), 275-282.
- Ashby, F. G., Isen, A. M., & Turken, A. U. (1999). A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition. *Psychological Review*, 106(3), 529-550.
- Ayten, A. & Ferhan, H. (2016). Forgiveness, religiousness, and life satisfaction: an empirical study on Turkish and Jordanian university students, *Spiritual Psychology and Counseling*, 1(1), 79-84.
- Baker, J. C. (2014). *Emotion regulation and the implications for forgiveness: An investigation of the late positive potential*. Yayınlanmamış doktora tezi. ABD, Biola University.
- Berry, J. W., Worthington, E. L., O'Connor, L. E., Parrott, L., III., & Wade, N. G. (2005). Forgivingness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of Personality*, 73, 183-225.
- Berry, J. W., Worthington, E. L., Parrott, L., III., O'Connor, L. E., & Wade, N. G. (2001). Dispositional forgivingness: Development and construct validity of the transgression narrative test of forgivingness (TNTF). *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1277-1290.
- Biron, M., & van Veldhoven, M. (2012). Emotional labour in service work: Psychological flexibility and emotion regulation. *Human Relations*, 65(10), 1259-1282.
- Bono, G., & McCullough, M. E. (2004). *Religion, forgiveness and adjustment in older adulthood*. In K. W. Schaie, N. Krause, & A. Booth (Eds.), *Religious influences on health and well-being in the elderly*. NY: Springer.

- Bono, G., McCullough, M. E., & Root, L. M. (2007). Forgiveness, Feeling Connected to Others, and Well-Being: Two Longitudinal Studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(2), 182-195.
- Botcharova, O. (2007) Justice or Forgiveness? In search of a solution, *Cardozo Journal of Conflict Resolution*, 8, 623-649.
- Brown, R. P., & Phillips, A. (2005). Letting bygones be bygones: Further evidence for the validity of the tendency to forgive scale. *Personality and Individual Differences*, 38(3), 627-638.
- Bugay, A., & Demir, A. (2010). A Turkish version of Heartland Forgiveness Scale. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931.
- Bugay, A. & Demir, A. (2012) Affetme artırılabilir mi? Affetmeyi geliştirme grubu, *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 96-106.
- Bugay, A., & Mullet, E. (2013). Conceptualizing Forgiveness, Granting Forgiveness, and Seeking Forgiveness: A Turkish-French Comparison. *Review of European Studies*, 5(5).
- Chan, D. W. (2013). Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: The contribution of gratitude, forgiveness, and the orientations to happiness. *Teaching and Teacher Education*, 32, 22-30.
- Chen, H. (2016). A theoretic review of emotion regulation, *Open Journal of Social Sciences*, 4, 147-153.
- Chow, H. P. H. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social Indicators Research*, 70, 139-150.
- Ciarrochi, J., Said, T., & Deane, F. P. (2005). When simplifying life is not so bad: The link between rigidity, stressful life events, and mental health in an undergraduate population. *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(2), 185-197.
- Coleman, P. W. (1998). The process of forgiveness in marriage and the family. *Exploring forgiveness*, 75-94.
- Çivitçi, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 321-336.
- Çelik, H. E. & Yılmaz, V. (2013) *LISREL 9.1 ile Yapısal Eşitlik Modellemesi*, İstanbul: Anı Yayınları.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*, 34(3), 241-253.
- Dick, A. M., Niles, B. L., Street, A. E., Dimartino, D. M., & Mitchell, K. S. (2014). Examining mechanisms of change in a yoga intervention for women: the influence of

- mindfulness, psychological flexibility, and emotion regulation on PTSD symptoms. *Journal of Clinical Psychology*, 70(12), 1170-1182.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13(1), 81-84.
- Diener, E. D., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Duy, B., Yıldız, M. A. (2014). Ergenler için duygu düzenleme ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması, *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(41), 23-35.
- Eldeleklioğlu, J. (2015). Predictive effects of subjective happiness, forgiveness, and rumination on life satisfaction, *Social Behavior and Personality*, 43(9), 1563–1574.
- Enright, R. D., Santos, M. J., & Al-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forgiver, *Journal of Adolescence*, 12(1), 95-110.
- Enright, R. D., Freedman, S., Rique, J. (1998). *The psychology of interpersonal forgiveness*, *Exploring Forgiveness*, Wisconsin: The University of Wisconsin Press.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Ermer, A. E., & Proulx, C. M. (2015). Unforgiveness, depression, and health in later life: The protective factor of forgivingness. *Aging & Mental Health*, 2, 1-14.
- Farrow, T. F. D., Zheng, Y., Wilkinson, I. D., Spence, S. A., Deakin, J. F. W., Tarrier, N., Griffiths, P. D., & Woodruff, P. W. R. (2001). Investigating the functional anatomy of empathy and forgiveness. *Neuroreport: An International Journal for the Rapid Communication of Research in Neuroscience*, 12, 2433– 2438.
- Fitzgibbons, R.P. (1998). *Anger and the healing power of forgiveness: A psychiatrist's view*. In R.D. Enright ve J. North (Eds.), *Exploring Forgiveness*, Madison, WI: University of Wisconsin Press, 63-74.
- Flanigan, B. (1998) *Forgivers and the unforgivable*, *Exploring Forgiveness*, Wisconsin: The University of Wisconsin Press.
- Friedman, P. H., & Toussaint, L. L. (2006). Changes in forgiveness, gratitude, stress, and well-being during psychotherapy: An integrative, evidence-based approach. *The International Journal of Healing and Caring*, 6, 1-18.
- Frost, R. (2012). *Depression in Psychosis: Associations with psychological flexibility and emotion regulation*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İngiltere, University of Glasgow.

- Fu, F., & Chow, A. (2016). Traumatic exposure and psychological well-being: the moderating role of cognitive flexibility. *Journal of Loss and Trauma*, 1-12.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Gilman, R., Ashby, J. S., Sverko, D., Florell, D., & Varjas, K. (2005). The relationship between perfectionism and multidimensional life satisfaction among Croatian and American youth. *Personality and Individual Differences*, 39(1), 155-166.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41- 54.
- Greene, J. D., Sommerville, R. B., Nystrom, L. E., Darley, J. M., & Cohen, J. D. (2001). An fMRI investigation of emotional engagement in moral judgment. *Science*, 293, 2105–2108.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271.
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion Regulation and Mental Health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151-164.
- 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), 348-362.
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). *Handbook of emotion regulation*, Ed. J.J. Thompson, New York, Guilford Press.
- Gueta, K. (2013). Self-forgiveness in the recovery of israeli drug-addicted mothers: a qualitative exploration, *Journal of Drug Issues*, 43(4), 450-467.
- Gülüm, İ. V., & Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanteri'nin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(3), 216-23.
- Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci, S., & Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10(1), 14-27.
- Hallowell, E. M., (2005). *Affetmek üzerine*. (Çev. E Subaşı). İstanbul: Dharma Yayıncılık.
- Hill, P. L., & Allemand, M. (2011). Gratitude, forgivingness, and well-being in adulthood: Tests of moderation and incremental prediction. *The Journal of Positive Psychology*, 6(5), 397-407.

- Hodgson, L. K., Wertheim, E. H. (2007). Does good emotion management aid forgiving? Multiple dimensions of empathy, emotion management and forgiveness of self and others, *Journal of Social and Personal Relationships*, 24, 931-949.
- Hu, T., Zhang, D., Wang, J., Mistry, R., Ran, G., & Wang, X. (2014). Relation between emotion regulation and mental health: a meta-analysis review, *Psychological Reports*, 114(2), 341-362.
- Huang, M. (2001). Emotion regulation and depression of college students, *Chinese Mental Health Journal*, 6, 64-67.
- İlhan, M., & Çetin, B. (2014). LISREL ve AMOS programları kullanılarak gerçekleştirilen yapısal eşitlik modeli (YEM) analizlerine ilişkin sonuçların karşılaştırılması, *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 5(2), 26-42.
- Jazaieri, H., Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2016). Treating Social Anxiety Disorder with CBT: Impact on Emotion Regulation and Satisfaction with Life. *Cognitive Therapy and Research*, 1-11.
- Katovsich, R.B. (2007). *Empathy and cognitive flexibility as correlates of forgiveness*, yayımlanmamış doktora tezi, Michigan, Andrews Üniversitesi.
- Khatibi, M., & Yousefi, F. (2015). Cognition and Emotion: The Cognitive Regulation of Emotions: A Review. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(4), 15-24.
- Krause, N. and Ellison, C. G. (2003), Forgiveness by god, forgiveness of others, and psychological well-being in late life. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 42, 77-93.
- Koesten, J., Schrodt, P., & Ford, D. J. (2009). Cognitive flexibility as a mediator of family communication environments and young adults' well-being. *Health Communication*, 24(1), 82-94.
- Konstam, V., Chernoff, M., & Deveney, S. (2001). Toward forgiveness: The role of shame, guilt, anger, and empathy. *Counseling and Values*, 46(1), 26.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kucuker, D. & Duru, E. (2016, Haziran). Affetmeme ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları, Sözlü bildiri, EJER 3rd International Eurasian Educational Research Congress, Muğla, Türkiye.
- Kulaksızoğlu, A., & Topuz, C. (2014). Subjective Well Being Levels of University Students. *Journal of Educational and Instructional Studies in the World*, 4(3), 25-34.
- Langelier, C. A. (2001) *Mood management: a cognitive-behavioral skills-building program for adolescents*, New York, Sage Publishing.

- Larson, M. J., Good, D. A., Fair, J. E. (2010) The relationship between performance monitoring, satisfaction with life, and positive personality traits, *Biological Psychology*, 83, 222-228.
- Lazarus, R. S. (1991) *Emotion & adaptation*, Oxford, Oxford University Press.
- Lau, F. L. (2006). *The mediating effects of hope and forgiveness in the relationship between explanatory style and life satisfaction on university undergraduate students*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Çin Halk Cumhuriyeti, Hong Kong Üniversitesi.
- Lawler-Row, K. A., & Piferi, R. L. (2006). The forgiving personality: describing a life well lived?, *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1009-1020.
- Leahy, R.L., Tirch, D., Napolitano L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy*, New York, Guilford Press.
- Levitt, H., Angus, L. (1999). Psychotherapy process measure research and the evaluation of psychotherapy orientation: a narrative analysis, *Journal of Psychotherapy Integration*, 9(3), 279-300.
- Macaskill, A. (2012). Differentiating Dispositional Self-Forgiveness from Other-Forgiveness: Associations with Mental Health and Life Satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(1), 28-50.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, 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, 1586–1603.
- McCullough, M. E. (2000) Forgiveness as human strength: theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 43-55.
- McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D., & Johnson, J. L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the big five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(5), 601-610.
- McCullough, M. E., Root, L. M., & Cohen, A. D. (2006). Writing about the personal benefits of a transgression facilitates forgiveness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 887-897.
- McCullough, M. E., Bono, G., & Root, L. M. (2007). Rumination, emotion, and forgiveness: Three longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 490-505.
- McCullough, M. E. & Witvliet, C. V. O. (2012). *The psychology of forgiveness*, (Eds, Snyder, C.R. & Lopez, S. J.) *Handbook of Positive Psychology*, İngiltere, Oxford University Press.
- Miller, T. Q., Smith, T. W., Turner, C. W., Guijarro, M. L., & Hallet, A. J. (1996). Meta-analytic review of research on hostility and physical health. *Psychological bulletin*, 119(2), 322.

- Mitrofan, N., & Ciulovică, C. (2012). Anger and hostility as indicators of emotion regulation and of the life satisfaction at the beginning and the ending period of the adolescence. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 33, 65-69.
- Murphy, J. W. (2015). *Factors associated with emotion regulation flexibility*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, ABD, Illinois Institute of Technology.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of gerontology*, 16, 134-143.
- Niendental, P, Krauth-Gruber, S., Ric, F. (2006). *Psychology of emotion: interpersonal, experiential, and cognitive approaches*, New York, Psychology Press.
- Onat, O., Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31, 123-143.
- Öner-Özkan, B., Gençöz, T. (2006). Gurur toplumu bakış açısıyla Türk kültürünün incelenmesinin önemi. *Kriz dergisi*, 14(3), 19-25.
- Öngen, D. E. (2010). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression and submissive behavior: Gender and grade level differences in Turkish adolescents, *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 9, 1516–1523.
- Özgür, G., Babacan-Gümüş, A., Durdu, B. (2010). Evde ve yurtda kalan üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu, *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(1), 25-32.
- Paleari, F. G., Regalia, C., & Fincham, F. D. (2011). Inequity in forgiveness: Implications for personal and relational well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30(3), 297-324.
- Pareek, S. & Jain, M. (2012). Subjective well-being in relation to altruism and forgiveness among school going adolescents, *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 2(5), 138-141.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of happiness studies*, 6(1), 25-41.
- Pietrini, P., Guazzelli, M., Basso, G., Jaffe, K., & Grafman, J. (2000). Neural correlates of imaginal aggressive behavior assessed by positron emission tomography in healthy subjects. *American Journal of Psychiatry*, 157, 1772–1781.
- Post, S. G. (2005). Altruism, happiness, and health: It's good to be good, *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2), 66-77.
- Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2015). Positive interventions: an emotion regulation perspective, *Psychological Bulletin*, 141(3), 655-693.

- Rawana, (2013). *Emotion regulation strategies, cognitive personality styles, and context as predictors of psychological outcomes*, yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Lakehead University, Kanada.
- Rey, L., & Extremera, N. (2015). Forgiveness and health-related quality of life in older people: Adaptive cognitive emotion regulation strategies as mediators. *Journal of Health Psychology*, 5(4), 1-11.
- Rothermund, K., Voss, A., & Wentura, D. (2008). Counter-regulation in affective attentional biases: a basic mechanism that warrants flexibility in emotion and motivation. *Emotion*, 8(1), 34.
- Rye, M. S., & Pargament, K. I. (2002). Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wounded heart?. *Journal of Clinical Psychology*, 58(4), 419-441.
- Ross, R. J., & Boon, S. (2013). *Putting the pieces together: a proposed model of unforgiveness*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, University of Calgary.
- Sabourin, B. A. (2013). *Can distress tolerance predict chronic worry? Investigating the relationships among worry, distress tolerance, cognitive avoidance, psychological flexibility, difficulties in emotion regulation, and anxiety sensitivity*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, ABD, Eastern Michigan University.
- Sastre, M. T. M., Vinsonneau, G., Neto, F., Girard, M., & Mullet, E. (2003). Forgiveness and satisfaction with life. *Journal of Happiness Studies*, 4(3), 323-335.
- Seawell, A. H., Toussaint, L. L., & Cheadle, A. C. (2014). Prospective associations between unforgiveness and physical health and positive mediating mechanisms in a nationally representative sample of older adults. *Psychology & Health*, 29(4), 375-389.
- Southam-Gerow, M. A. (2014). *Çocuklarda ve ergenlerde duygusal düzenleme*, Çev. Ed. Muzaffer Şahin, New York, Guilford Press.
- Spiro, R. J., Coulson, R. L., Feltovich, P. J., & Anderson, D. (1988) Cognitive flexibility theory: Advanced knowledge acquisition in ill-structured domains. (V.Patel, Ed.), Proceedings of the 10th Annual Conference of the Cognitive Science Society, New Jersey, ABD.
- Stackhouse, M. R., Ross, R. J., & Boon, S. D. (2016). The devil in the details: individual differences in unforgiveness and health correlates. *Personality and Individual Differences*, 94, 337-341.
- Standish, E. E. (2016). *Forgiveness, health, and psychological adjustment in older adults*, yayımlanmamış doktora tezi, ABD, Wayne State University.
- Steiner, M., Allemand, M., & McCullough, M. E. (2011). Age differences in forgiveness: The role of transgression frequency and intensity. *Journal of Research in Personality*, 45(6), 670-678.

- Szcześniak, M. & Soares, E. (2011) Are proneness to forgive, optimism and gratitude associated with life satisfaction? *Polish Psychological Bulletin*, 42(1), 20-23.
- Teixeira, A., Silva, E., Tavares, D., & Freire, T. (2014). Portuguese validation of the Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA): Relations with self-esteem and life satisfaction. *Child Indicators Research*, 8(3), 605-621.
- Thompson, J. J. (1994). Emotion regulation: a theme in search of definition, *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 24-52.
- Thompson, L. Y., Shahen, P. E. (2001). *Forgiveness in the workplace, Handbook of workplace spirituality and organizational performance*, New York: Routledge.
- Thompson, L. Y., Snyder, C.R. (2003). *Measuring forgiveness, Handbook of Positive Psychology*, New York: Oxford University Press.
- 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.
- Thoresen, C. E., Harris, A. H. & Luskin, F. M. (2000). *Forgiveness and health: an unanswered question, Forgiveness: Theory, Research and Practice*. New York: Guilford Press.
- Toussaint, L., & Friedman, P. (2009). Forgiveness, gratitude, and well-being: the mediating role of affect and beliefs. *Journal of Happiness Studies*, 10(6), 635-654.
- Tuzgöl-Dost, M. (2006). Subjective well-being among university students. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 188-197.
- Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- Wade, N. G., & Worthington, E. L. (2003). Overcoming interpersonal offenses: is forgiveness the only way to deal with unforgiveness? *Journal of Counseling & Development*, 81(3), 343-353.
- Wang, C. (2009). The study of university students' emotion regulation types and life satisfaction, *Science of Social Psychology*, 3, 104-107.
- Wang, K., Liu, H. (2013). The relationship among cognitive flexibility, college students adaptability and affective well-being, *Journal of Baoding University*, 1, 110-114.
- Witvliet, C. V. O., & McCullough, M. E. (2007). *Forgiveness and health: A review and theoretical exploration of emotion pathways*. S. G. Post (Ed.), *Altruism and health: perspectives from empirical research*, New York: Oxford University Press.
- Worthington, E. L., & Wade, N. G. (1999). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18(4), 385-418.

- Worthington, E. L., Berry, J. W., & Parrot, L. (2001). *Unforgiveness, forgiveness, and health*. T.G. Plante & A. C. Sherman (Eds.) *Faith & Health: Psychological Perspectives*, New York, Guilford Press.
- Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: theory, review, and hypotheses, *Psychology and Health, 19*, 385-405.
- Yetim, Ü. (1993). Life satisfaction: A study based on the organization of personal projects. *Social Indicators Research, 29*(3), 277-289.
- Yiğit, A., Özpolat, A. R., & Kandemir, M. (2014). Emotion regulation strategies as a predictor of life satisfaction in university students, *Psychology, 5*, 523-532.
- Ysseldyk, R., Matheson, K., & Anisman, H. (2007). Rumination: bridging a gap between forgivingness, vengefulness, and psychological health. *Personality and Individual Differences, 42*(8), 1573-1584.
- Zhan, N. (2010). The relationship between college students' emotion regulation strategies, hindrance of interpersonal relationship and life satisfaction, *Journal of Shijazhuang University, 6*, 117-122.
- Zhang, Y., Han, X., Jin, Z. (2009). Influencing factors of undergraduates' forgiveness, *Journal of Ningbo Institute of Education, 4*, 43-46.
- Zhu, H. (2015). Social support and affect balance mediate the association between forgiveness and life satisfaction. *Social Indicators Research, 124*(2), 671-681.

EKLER

EK-A: Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Yüksek lisans tezim için Prof. Dr. Erdiñ Duru danışmanlığında yürüttüğüm ve kişilerarası ilişkileri inceleyen bir araştırma kapsamında hazırladığım anket sorularını içtenlikle cevaplamanızı rica ediyorum. Aşağıdaki sorulara vereceğiniz yanıtlar araştırmamız açısından son derece önemlidir. Katkılarınız için çok teşekkür ederim.

Deniz Küçüker
Pamukkale Üniversitesi
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Öğrencisi

Cinsiyetiniz: K E

Yaşınız:

Okuduğunuz Bölüm:

Sınıfınız: 1 2 3 4

Üniversite eğitiminizi sürdürürken kaldığınız yer?

- Ailemle
- Arkadaşlarla evde
- Yurtta
- Akraba yanında
- Tek başına evde
- Erkek/kız arkadaşımle evde
- Diğer _____(belirtiniz)

Kendinizi hangi gelir düzeyinde tanımlarsınız?

- Alt Orta Üst

Yaşamınızın en büyük kısmını nerede geçirdiniz?

- Köy İlçe Şehir Büyükşehir

EK-B: Bilişsel Esneklik Envanteri

Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyunuz ve size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

		Hiç Uygun Değil	Pek Uygun Değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen Uygun
1	Durumları “tartma” konusunda iyiyimdir.	1	2	3	4	5
2	Zor durumlarla karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3	Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
4	Zor durumlarla karşılaştığımda kontrolümü kaybediyormuşum gibi hissedirim.	1	2	3	4	5
5	Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
6	Bir davranışın nedenini anlamak için önce, elimdeki dışında ek bilgi edinmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7	Zor durumlarla karşılaştığımda öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam.	1	2	3	4	5
8	Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim.	1	2	3	4	5
9	Zor durumlarla baş etmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sıkıntıya sokar.	1	2	3	4	5
10	Kendimi başkalarının yerine koymakta başarılıyım.	1	2	3	4	5
11	Zor durumlarla karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem.	1	2	3	4	5
12	Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.	1	2	3	4	5
13	Zor durumlarda nasıl davranacağıma karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
14	Durumlara farklı bakış açılarından bakarım.	1	2	3	4	5
15	Hayatta karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilirim.	1	2	3	4	5
16	Bir davranışın nedenini düşünürken mevcut bütün bilgileri ve gerçekleri dikkate alırım.	1	2	3	4	5
17	Zor durumlarda, şartları değiştirecek gücümün olmadığını hissedirim.	1	2	3	4	5
18	Zor durumlarla karşılaştığımda önce bir durup çözüm için farklı yollar düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
19	Zor durumlarla karşılaştığımda birden çok çözüm yolu bulabilirim.	1	2	3	4	5
20	Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5

EK-C: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

Olaylarla nasıl başa çıkarsınız? Herkesin başından istenmeyen veya tatsız birçok olay geçmiştir veya geçmektedir ve herkes bu duruma kendi yöntemleriyle karşılık vermektedir. İSTENMEYEN VEYA TATSIZ DURUMLARLA KARŞILAŞTIĞINIZDA genellikle ne şekilde düşündüğünüzü, aşağıda yer alan sorular aracılığıyla belirtmeniz istenmektedir.

		Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
1	Gerçekleşen olaydan dolayı kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
2	Bu olay yaşandı, gerçekleşen durumu bu şekilde kabullenmem gerektiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
3	Yaşadığım olayın bende uyandırdığı duyguları düşünürüm.	1	2	3	4	5
4	Yaşadığım tatsız olaydan daha iyi bir şeyler düşünürüm.	1	2	3	4	5
5	Yapabileceğim en iyi hamleyi düşünürüm.	1	2	3	4	5
6	Yaşanan tatsız olaydan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
7	Yaşananlar çok daha kötü bir şekilde de gerçekleşebilirdi diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
8	Başımdan geçen olayın diğerlerinin başına gelenlerden daha kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
9	Gerçekleşen olay karşısında başkalarını suçlarım.	1	2	3	4	5
10	Gerçekleşen olayın sorumlusu olarak kendimi görürüm.	1	2	3	4	5
11	Yaşanan kötü olayı kabul etmem gerektiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
12	Yaşanan olay karşısında ne düşündüğüm ve ne hissettiğimle meşgul olurum.	1	2	3	4	5
13	Bu olayla ilgisi olmayan güzel şeyler düşünürüm.	1	2	3	4	5
14	Bu durumla en iyi nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
15	Yaşananların bir sonucu olarak daha güçlü bir kişi haline dönüştüğümü düşünürüm.	1	2	3	4	5
16	Diğer insanların çok daha kötü deneyimler yaşayabileceklerini düşünürüm.	1	2	3	4	5
17	Yaşadığım olayın ne kadar kötü olduğunu sürekli düşünürüm.	1	2	3	4	5
18	Gerçekleşen olaydan başkalarının sorumlu olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
19	Gerçekleşen olayda yaptığım hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5

		Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
20	Yaşanan bu olayla ilgili değiştirebileceğim bir şey olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
21	Yaşanan olayın, üzerimde neden bu şekilde bir duygu yarattığını anlamak isterim.	1	2	3	4	5
22	Yaşanan bu kötü olayı düşünmek yerine güzel şeyler düşünürüm.	1	2	3	4	5
23	Durumu nasıl değiştirebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
24	Yaşanan kötü olayın aynı zamanda olumlu yönlerinin de bulunduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
25	Diğer şeylerle karşılaştığımda, bu olayın çok da kötü olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26	Yaşadığım olayın, bir insanın başına gelebilecek en kötü olay olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
27	Gerçekleşen olayda başkalarının yaptığı hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
28	Yaşananların kaynağı olarak kendimi görürüm.	1	2	3	4	5
29	Bununla yaşamayı öğrenmek zorundayım diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
30	Başımdan geçen kötü olayın, bende harekete geçirdiği duygular üzerinde düşünürüm.	1	2	3	4	5
31	Beni mutlu eden başka olayları düşünürüm.	1	2	3	4	5
32	Yapabileceğim hamlelerle ilgili bir plan düşünürüm.	1	2	3	4	5
33	Durumun pozitif yönlerini ararım.	1	2	3	4	5
34	Kendi kendime hayatta daha kötü şeyler olduğunu söylerim.	1	2	3	4	5
35	Durumun ne kadar korkunç olduğunu sürekli düşünürüm.	1	2	3	4	5
36	Bu soruna temelde başkalarının neden olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5

EK-D: Heartland Affetme Ölçeği

Hayatımız boyunca kendi davranışlarımız, başkalarının davranışları veya kontrolümüz dışındaki durumlar nedeniyle olumsuz olaylar yaşayabiliriz. Bu olumsuz yaşantıların ardından oluşan duygu ve düşüncelerinize en uygun seçeneği işaretleyiniz.

		Beni Hiç Yansıtıyor		Beni Pek Yansıtıyor		Beni Biraz Yansıtıyor		Beni Tamamen Yansıtıyor
1	İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
2	Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım.	1	2	3	4	5	6	7
3	Yaptığım kötü şeylerden öğrendiklerim onlarla baş etmemde bana yardımcı olur.	1	2	3	4	5	6	7
4	İşleri berbat ettiğimde, kendimi kabul etmek benim için gerçekten çok zordur.	1	2	3	4	5	6	7
5	Yaptığım hatalara, zamanla daha anlayışlı olurum.	1	2	3	4	5	6	7
6	Hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ya da yaptığım olumsuz şeyler için kendimi eleştirmeyi durduramam.	1	2	3	4	5	6	7
7	Yaptığının yanlış olduğunu düşündüğüm kişiyi cezalandırmayı sürdürürüm.	1	2	3	4	5	6	7
8	Beni incitenlere karşı zamanla daha anlayışlı olurum.	1	2	3	4	5	6	7
9	Beni incitenlere karşı katı olmaya devam ederim.	1	2	3	4	5	6	7
10	Başkaları bana geçmişte zarar vermiş de olsa, eninde sonunda onları iyi insanlar olarak görebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
11	Başkaları bana kötü davranırsa, onların hakkında kötü düşünmeye devam ederim.	1	2	3	4	5	6	7
12	Biri beni hayal kırıklığına uğrattığında, bu olayı eninde sonunda geçmişte bırakabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
13	Kontrol edilemeyen nedenlerden dolayı işler ters gittiğinde, onlar hakkında olumsuz düşüncelere takılıp kalırım.	1	2	3	4	5	6	7
14	Hayatımdaki kötü durumlara zamanla daha anlayışlı olabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
15	Hayatımdaki kontrol edilemeyen durumlar yüzünden hayal kırıklığına uğrarsam, onlar hakkında olumsuz düşünmeyi sürdürürüm.	1	2	3	4	5	6	7

		Beni Hiç Yansıtmıyor		Beni Pek Yansıtmıyor		Beni Biraz Yansıtmıyor		Beni Tamamen Yansıtmıyor
16	Hayatımdaki kötü durumlarla eninde sonunda barışıırım.	1	2	3	4	5	6	7
17	Kimsenin hatası olmayan olumsuz durumları kabullenmek benim için gerçekten çok zordur.	1	2	3	4	5	6	7
18	Kimsenin kontrolünde olmayan kötü durumlarla ilgili olumsuz düşüncelerimden, eninde sonunda kurtulurum.	1	2	3	4	5	6	7

EK-E: Affetmeme Ölçeği

Aşağıdaki soruları doldururken geçmişte sizi inciten bir kişi hakkında şu an ne düşündüğünüzü ve hissettiğinizi belirtiniz. Bu kişi hakkında sizin **şu an** ne hissettiğinizi öğrenmek istiyoruz. Her maddenin yanında size uygun olan bir seçeneği işaretleyiniz.

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Ona bunun hesabını soracağım.	1	2	3	4	5
2	Onunla arama olabildiğince mesafe koymaya çalışıyorum.	1	2	3	4	5
3	Davranışları beni incitmiş olsa da yine de ona karşı iyi niyetimi koruyorum.	1	2	3	4	5
4	Onun başına kötü bir şey gelmesini isterim.	1	2	3	4	5
5	O etrafımda yokmuş gibi, sanki hiç var olmamış gibi yaşıyorum.	1	2	3	4	5
6	Onunla aramızdaki küslüğü bitirmeyi ve ilişkimize kaldığımız yerden devam etmeyi istiyorum.	1	2	3	4	5
7	Ona güvenmiyorum.	1	2	3	4	5
8	Bana yaptıklarına rağmen yine de onunla olumlu bir ilişkimizin olmasını istiyorum.	1	2	3	4	5
9	Layığımı (hak ettiğini) bulsun istiyorum.	1	2	3	4	5
10	Ona içten davranmakta çok zorlanıyorum.	1	2	3	4	5
11	Onunla karşılaşmamaya çalışıyorum.	1	2	3	4	5
12	Beni kırmış olmasına rağmen, ilişkimizin devam edebilmesi için kırgınlıklarımı bir tarafa bırakıyorum.	1	2	3	4	5
13	Bunu onun yanına bırakmayacağım.	1	2	3	4	5
14	Ona olan kızgınlık ve kırgınlığımı geride bıraktım.	1	2	3	4	5
15	Onunla ilişkimini kestim.	1	2	3	4	5
16	Onu incinmiş ve acınacak bir halde görmek istiyorum.	1	2	3	4	5
17	Ondan uzaklaşıyorum.	1	2	3	4	5

EK-F: Yaşam Doyumu Ölçeği

Aşağıdaki her maddenin yanında size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Hayatım birçok yönden idealime yakın.	1	2	3	4	5	6	7
2	Hayat şartlarım mükemmel.	1	2	3	4	5	6	7
3	Hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
4	Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7
5	Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7

EK G: Özgeçmiş**Deniz KÜÇÜKER****KİŞİSEL BİLGİLER**

Doğum Tarihi: 08.05.1987
 Adres: Pamukkale Üniversitesi Kınıklı Kampüsü Eğitim Fakültesi
 Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ABD Denizli Türkiye 20070
 E-posta: kucukerdeniz@gmail.com

İŞ DENEYİMİ

2014-2015 Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, *psikolog.*
 2013-2014 Ortak Nokta Özel Eğitim Merkezi, *psikolog.*

EĞİTİM

2014- 2016 Pamukkale Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
 Anabilim Dalı, *Yüksek Lisans.*
 2007-2011 Bilkent Üniversitesi Psikoloji Bölümü, *Lisans.*
 2004-2007 Bilkent Üniversitesi Moleküler Biyoloji ve Genetik (*bölüm transferi*).

GÖNÜLLÜLÜK

2014-2016 Denizli Koruyucu Aile Derneği, *psikolog.*
 2009 Ankara Uluslararası Film Festivali, *organizasyon ekibi.*
 2008-2009 !F Bağımsız Film Festivali, *organizasyon ekibi.*
 2006-2010 Aphrodisias-Laodicea Kültür, Sanat ve Spor Festivali, *grup lideri.*

BİLGİSAYAR YETERLİLİKLERİ

SPSS (*İleri*), LISREL (*Orta*), AMOS (*Başlangıç*), STATA (*Başlangıç*).

DİL YETERLİLİKLERİ VE PUANLAR

Türkçe (*Anadil*),
 İngilizce (*İleri*).

YDS: 92 (TOEFL: 110)
 ALES: 93 (GRE: 162)
 Yüksek Lisans Not Ortalaması: 3.97 (99/100)

ULUSLARARASI KONGRE BİLDİRİLERİ

- 2016 Küçüker, D., Duru, E. (2016). “*Affetmeme Ölçeğinin Geçerlik Güvenirlik Çalışmaları*”, EJER International Eurasian Educational Research Congress, *Sözlü Bildiri*, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.

ULUSAL KONGRE BİLDİRİLERİ

- 2016 Özkan, Y., Küçüker D. (2016). “*Psikolojik Danışma Sürecinde Kültüre Uygun Metafor Kullanımı: Türk Kültürü Örneği*”, XIII. Ulusal PDR Öğrencileri Kongresi, *Poster Bildiri*, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- 2016 Özdemir, H. A., Küçüker, D. (2016). “*Üniversite Öğrencilerinin Akademik Risk Alma Davranışları ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*”, XIII. Ulusal PDR Öğrencileri Kongresi, *Sözlü Bildiri*, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.

SERTİFİKALAR

- 2015 **SPSS**. Pamukkale Üniversitesi Ekonomi Yaz Seminerleri.
- 2015 **Çok Değişkenli İstatistik** (Multivariate). Pamukkale Üniversitesi Ekonomi Yaz Seminerleri.
- 2015 **Yapısal Eşitlik Modeli** (Structural Equation Modeling). Pamukkale Üniversitesi Ekonomi Yaz Seminerleri.
- 2015 **Meta-Analiz**. Pamukkale Üniversitesi Ekonomi Yaz Seminerleri.
- 2013-2014 **Aile Danışmanlığı** Sertifika Programı, Pamukkale Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi.

HOBİLER VE İLGİ ALANLARI

Doğa fotoğrafçılığı, bağımsız sinema, dünya edebiyatı, uzak doğu mutfakları, bilim-kurgu, astronomi, arkeoloji, felsefe.