



Üniversite Öğrencilerinin Affetme Eğilimlerinin Yordayıcısı Olarak Olumsuz Duygudurumu Düzenleme ve Kişisel Kararsızlık¹

Negative Mood Regulation and Personal Indecisiveness as Predictive Variables of Forgiving Tendencies of University Students¹

Hafize GÜRLÜ BASKAN², Yıldız KURTYILMAZ³

Makale Türü⁴: Araştırma Makalesi

Başvuru Tarihi: 30.08.2022

Kabul Tarihi: 07.10.2022

Atf İçin / To Cite This Article: Gürlü-Baskan, H. ve Kurtyılmaz, Y. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Affetme Eğilimlerinin Yordayıcısı Olarak Olumsuz Duygudurumu Düzenleme ve Kişisel Kararsızlık. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (AUJEF)*, 6(4), 434-450.

ÖZ: Bu araştırma ile üniversite öğrencilerinin kişisel kararsızlık ile olumsuz duygudurumu düzenlemenin alt boyutları olan olumsuz duygudan uzaklaşma, aktif çaba, yüzleşme ve sosyal destek düzeylerinin affetme düzeylerini anlamlı biçimde yordayıp yordamadığını incelemek hedeflenmiştir. Araştırmanın çalışma grubu üniversiteye devam 828 fakülte öğrencisinden oluşmaktadır. Veriler Heartland Affetme Ölçeği, Olumsuz Duygudurumu Düzenleme Ölçeği, Kişisel Kararsızlık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu ile elde edilmiştir. Verilerin analizinde adimsal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre üniversite öğrencilerinin olumsuz duygudan uzaklaşma düzeylerinin affetme eğilimlerinin %29'unu açıklama gücüne sahip olduğu belirlenmiştir. Modele kişisel kararsızlık değişkeni eklendiğinde kişisel kararsızlığın varyansın açıklanmasına %2'lik katkıda bulunduğu, olumsuz duygudan uzaklaşma ve kişisel kararsızlık düzeylerinin birlikte affetmenin %31'ini açıklama gücüne sahip olduğu belirlenmiştir. Son aşamada aktif çabanın da affetme eğiliminin açıklanmasına %2'lik katkıda bulunarak bu üç değişkenin birlikte affetme eğilimindeki varyansın %33'ünü açıklama gücüne sahip olduğu görülmüştür. Bulgular olumsuz duygudan uzaklaşma ve aktif çaba değişkenlerinin pozitif, kişisel kararsızlığın ise negatif yordayıcı olduğunu ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: Affetme, olumsuz duygudurum düzenleme, kişisel kararsızlık

ABSTRACT: In this research, it was aimed to investigate if the levels of personal indecisiveness and negative mood regulation subdimensions of struggle, confrontation, social support and withdrawing from negative mood

¹Bu makale, Yüksek Lisans tez çalışmasının bir bölümü olup, 22. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuş, özeti kongre özet kitapçığında yer almıştır.

²Uzman Psikolojik Danışman, MEB Silifke İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü, Göksu Anadolu Lisesi, hafizegurlu@gmail.com, ORCID: 0000-0001-7461-3035

³Dr. Öğretim Üyesi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, RPD Anabilim Dalı, ykurtyilmaz@anadolu.edu.tr, ORCID: 0000-0003-0298-4579 (Başlıca yazar/ Corresponding author)

⁴Etik Kurul Araştırma Onayı'nın Protokol No'su: 104952

levels predict the forgiveness of university students. The study group consists of a total of 828 attending to undergraduate programs at university. The data were obtained by Heartland Forgiveness Scale, Negative Mood Regulation Scale, Personal Indecisiveness Scale and Personal Information Form. In data analysis stepwise regression analysis were used. According to the results of the study, it was found that withdrawing from negative mood levels explained 29% of university students' forgiveness tendency. When personal indecisiveness was added to the model, it was seen that personal indecisiveness made significant 2% contribution, withdrawing from negative mood levels and personal indecisiveness together explained 31% of forgiveness tendency. At last step, struggling made a significant 2% contribution to the explanation of forgiveness tendency, all these three variables together were seen to account for 33% of forgiveness tendency. Findings of the research indicated that withdrawing from negative mood and struggle were positive predictors and personal indecisiveness was a negative predictor of forgiveness.

Keywords: Forgiving, negative mood regulation, personal indecisiveness

1. GİRİŞ

Çağımızda artan kişisel ve kişilerarası şiddet, affetme eğiliminin azalmasının bir göstergesi olarak değerlendirilebilir (Çolak vd., 2017). Bu çerçevede affetme çağımızda bireysel ve toplumsal anlaşmazlıklara karşı alternatif bir yol ve yöntem olarak işe koşulabilir (Worthington, 2005). Affetme hem affedeni hem affedileni hem de toplumu olumlu yönde değiştirebilir (Enright, Freedman ve Rique, 1998). Ancak affetme çok uzun yıllar boyunca özellikle filozoflar tarafından yüceltilmiş, affetme sürecini anlama ve kapsamlı olarak tanımlama çabası geri planda kalmıştır (McCullough ve Worthington, 1999). Affetmenin nasıl ve hangi durumlarda gerçekleştiği, affetme öncesinde hangi süreçlerin işlediği, affetme sonrasında bireylerin yaşantıları uzun yıllar boyunca derinlemesine incelenmemiştir (Worthington, 2007). Ayrıca affetmenin önceden daha çok dinler ile anılması nedeniyle de çok yönlü incelenmesi ikinci planda kalmıştır. Oysa affetme hem sosyal hem de psikolojik bir olgudur (McCullough ve Worthington, 1999). Bu nedenlerle affetme çağımızda hem bazı temel sorulara cevap arayan felsefenin meselesi hem de ihlaller ve suçlarla nasıl başa çıkılacağına ele alınması bakımından psikoloji biliminin dikkatini çeken bir kavram haline dönüşmüştür (Worthington, 2005).

İnsanlığın iyi hissetme ihtiyacı, inceleme konusu insan olan tüm bilim dallarını etkilemiş, doğrudan insanla çalışan psikoloji bilimi de son yıllarda olumsuz özellik ve davranışlar yerine insanların güçlü yanları ve olumlu özelliklerine odaklanmaya başlamıştır. Sorunlar ve sınırlılıklar yerine psikolojik iyi oluş, psikolojik dayanıklılık, yaşam doyumu gibi olumlu kavramların araştırılmasına daha çok ihtiyaç duyulduğu ortaya çıkmıştır (Seligman, 2000). Pozitif psikolojide psikolojik iyi olma, umut, duyarlılık gibi kavramların yanı sıra affetme kavramı da yer almaktadır (Çardak, 2013). Bireylerin kişilerarası ilişkilerinde yaşadığı olumsuz yaşantılarından sıyrılıp, kendilerine ve/veya başkalarına kızıp, öfkelenmek, geçmişe hayıflanmak yerine affetme davranışları sergilemeleri de bireylerin bu olumsuzluklardan kurtulmalarını sağladığı için affetme konusu araştırmalarda ön plana çıkmaya başlamıştır (Freedman, 1999; McCullough ve Worthington, 1999; Worthington, 2005). Harris ve Thoresen (2005)'a göre affetmeme nedeniyle öfke, düşmanlık, suçlama, korku gibi duyguların sık ya da yoğun yaşanıyor olması sağlığı riske atan durumlar olarak değerlendirilse de affetme ve sağlık arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar yeterli değildir. Bu nedenle affedenlerin affedemeyenlere göre daha sağlıklı olduğunu iddia etmek ise spekülasyon bir söylemin ötesine geçememektedir. Ancak affedememe ya da affetmemenin stres faktörünü tetiklemesinden dolayı sağlığı olumsuz yönde etkilediği ifade edilebilir. Ayrıca kırgınlık, öfke veya nefret duyguları kişileri intikam almaya teşvik ederek, şiddet ya da düşmanca tavırlar sergilenmesine de yol açabilmektedir. Affetmeme aynı zamanda madde kullanımı gibi sorunlu başa çıkma tarzlarının kullanılmasına, insanlara güvenmeme ve kaçınma gibi duygu ve davranışlarla, sosyal izolasyona da neden olabilmektedir (Harris ve Thoresen, 2005). Sonuçta affetmeme sağlıkla ilgili, sosyal yaşamla ilgili ve yasal alanda birçok soruna yol açtığı için, affetme süreci koruyucu bir faktör olarak işe koşulabilir.

Affetme, bireylerin olumsuz duygularını ve eylemlerini yeniden düzenleme ve incitene karşı daha uzlaştırıcı bir motivasyon ile yaklaşabilmeleri (McCullough ve Root, 2005), hayatlarını olumlu bakış açısı ile sürdürebilmeleri ile mümkün olduğu için affetmenin özgeci davranışlar arasında sayılabileceği ifade edilmektedir (McCullough, 2000). Bu nedenle insanların hayatta güçlükler karşısında daha pozitif ve güçlü bireyler olarak durmasında affetme olgusunun oldukça önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir (Hodgson ve Wertheim, 2007).

Affetmenin, bireyin kendi öfkesi ile baş etmesinde ve diğer kişilerle ilişkilerini geliştirebilmesinde etkili bir problem çözme stratejisi olabileceği görülmektedir (Enright ve Human Development Study Group, 1991). Çünkü affetmeme bireyleri fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden derinden etkilemekte,

farklı problemlere olan yakınlıklarını arttırmaktadır. Toussaint ve Webb (2005)' e göre affetme dört temel nedenden dolayı gereklidir. İlk olarak affetmeme bireyde strese, gerginliğe veya stresin artmasına neden olmaktadır. Bir diğer neden ise affetmemenin suçluluk, utanç ve pişmanlık duygularına yol açmasıdır. Üçüncü neden ise ilk iki neden olan stres ve yıkıcı duyguların zihinsel sağlığı olumsuz yönde etkilemesi ve bu nedenle affetmemenin topluma maliyetinin çok yüksek olmasıdır. Son olarak ise affetmeme nedeni ile bozulan zihinsel sağlığın fiziksel sağlık üzerinde de olumsuz etkilere yol açması affetmenin önemini vurgulayan bir diğer nedendir. Toussaint ve Webb (2005) tarafından sıralanan bu nedenler affetmenin hem kişisel-işsel hem de kişilerarası stresle başa çıkmanın bir yolu olarak değerlendirilmesi gerekliliğini ortaya koymaktadır.

İlişkilerde yaşanan problemlerde affetmemeyi tercih etmenin doğurabileceği sonuçlardan biri de bozulan ve kopan ilişkilerdir. Özellikle yakın ilişkiler ve aile ilişkileri yakın temas gerektirdiğinden bu ilişkilerin bireyler için kritik olduğu söylenebilir. İnsanın sosyal bir varlık olduğu göz önüne alındığında yaşadığı çatışma ve incinmelerde affetmemeyi tercih ederek ilişkilerini sonlandırması, kabuğuna çekilmesi ya da olumsuz duygudurum içinde kalmasının sağlıklı olduğu söylenemez (Worthington ve Scherer, 2004). Ayrıca üniversite öğrencilerinin pek çoğunun içinde bulunduğu genç yetişkinlik döneminin temel gelişim krizinin derin ve anlamlı yakın ilişki kurmaya karşı yalıtılmışlık olması nedeniyle bu dönemde affetme sürecinin irdelenmesi daha da büyük önem kazanmaktadır.

Affetme süreci affeden, affedilen, affetme tarzı gibi değişkenleri içerdiği için affetme, kişisel ve kişilerarası dinamikleri olan karmaşık ve işsel bir süreçtir (Enright, Freedman ve Rique, 1998). Affeden kişi hata işleyen kişiye affetmeden önce sergilediği davranışlarında değişiklik yapar ve duygularında iyileşme olur. Affeden kişide gözlenen bu farklılaşma anlayış, sevgi, iş birliği yönünde bir gelişimdir (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Bir başka deyişle, affetme haksız yere inciten kişiye yönelik kızma, olumsuz yargılama, terk etme ve ilgisiz davranma gibi yaklaşımların terk edilip sevgi, cömertlik ve merhamet gibi hislerin teşvik edilmesiyle ortaya çıkmaktadır (Enright ve Human Development Study Group, 1996). Pek çok faktörün etkili olduğu affetme sürecinde olumsuz duyguların olumlu duygulara dönüştürülmesi sanıldığı kadar kolay değildir (Coleman, 1998; Jaeger, 1998). Affetme zaman almakta, çaba sarf edilmesini gerektirmektedir (Enright ve ark., 1998; Freedman ve Knupp, 2003; Rusbult, Hannon, Stocker ve Finkel, 2005; Thompson ve ark., 2005). Bir başka deyişle, affetme bir anda değil, bir dizi işlemin sonunda gerçekleşmektedir. Bu nedenle affetme olgusu süreç modeli ile açıklanmaktadır (Thompson ve ark., 2005).

Affetme süreç modelinde affetme üç aşama ile açıklanmaktadır. İlk aşamada gücünmüş kişi, biri ya da birileri tarafından haksızlığa uğrayıp acı yaşamakta, bir sonraki aşamada gücünmüş kişi isteyerek affetmeyi seçmekte, en sonunda da yeni duygu (kızgınlık yerine şefkat), yeni biliş (kınama yerine saygı) ve yeni davranış (intikam eylemleri yerine iyi niyet eğilimi) geliştirerek incitene bir cevap vermektedir. Bu nedenle affetme hem bireyin kendi iyilik halini iyileştirmekte hem de kişilerarası ilişkilerinde daha sağlıklı tepkiler vermesini kolaylaştırmaktadır (Enright ve Human Development Study Group, 1996).

Affetme olgusunu doğuran yaşantı bir olumsuz duyguya neden olmaktadır. Olumsuz duygular da affetmeyi güçleştirmektedir. Affetmenin, incinme yaşantısı sonrasında ortaya çıkan gücünme, öfke, kızgınlık ve intikam gibi olumsuz duygularla başa çıkma ve ilişkinin devamını sağlamanın sağlıklı yollarından birisi olarak açıklanması (Taysi, 2007), bağışlayanların bağışlamayanlara göre iki kat daha az olumsuz duygu yaşadığı bulgusu ile de desteklenmiştir (Marks, Trafimow, Busche, & Oates, 2013). Bu nedenle duygu düzenleme becerilerinin işe koşulmasının affetme için önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Örneğin hayal kırıklığı ve ihanet ile son bulan deneyimlerde olumsuz bilişleri ve duyguları

azaltmak oldukça önemlidir (Uysal ve Satıcı, 2014). Ayrıca uyumsuz duygu düzenlemenin affetme ile olumsuz yönde ilişkili olduğu, uyumlu duygu düzenleme ile affetme arasında ise olumlu bir ilişki olduğu görülmüştür (Küçüker, 2016). Öte yandan duygu düzenleme sürecinde duygunun yaşanmasının engellenmesi ya da görmezden gelinmesi gibi riskler de ortaya çıkabilmektedir (Gratz, 2007). Duygu düzenleme sürecinde duygunun hasıraltı edilmesinden uyumlu duygu düzenleme yoluyla duyguyu yok saymadan kontrolünün sağlanması çok daha sağlıklıdır. Bu çerçevede olumsuz duygudurumu düzenleme ile affetme eyleminin ilişkili olduğu ifade edilebilir, çünkü affetme sürecinde de var olan duyguların inkârı ve yok sayılması gerçek affetme olarak nitelendirilmemektedir (Wade, Bailey & Shaffer, 2005). Bu nedenle, olumsuz duygudurumu düzenlemenin affetme sürecinin açıklanmasına önemli katkı sunacağı çıkarsanmıştır.

Olumsuz duyguların, affetme kararını ve sürecini olumsuz etkileyebilecek kavramlar olan ruminasyon, kendini suçlama ve felaketleştirme ile pozitif yönlü ilişkide olması, pozitif yeniden odaklanma ve değerlendirme ile negatif yönlü bir ilişkide olması (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001) bilişsel süreçlerin de affetme sürecinde kritik öneme sahip olduğunu ortaya koymuştur. Affetme süreç modelinde keşfetme, karar verme, çalışma ve derinleştirme evrelerinin her birinde, yaşanan olumsuz duygunun anlamı ve affetmenin kişiye sağlayacağı yarara karar verme yer almaktadır (Enright ve Human Development Study Group, 1991; Baskin ve Enright, 2004). Terapötik süreçlerde de ele alındığı üzere affetme ile ilgili bir eyleme geçmeden önce incinme yaşantısının yarattığı olumsuz duygularla baş etmek kadar affetmeye yönelik bilişsel bir zemine ve karara da ihtiyaç duyulmaktadır. Affetme için yaşanan olay ile ilgili algıların gözden geçirilmesi, karar alınması ve alınan kararların uygulanması söz konusudur. Görüldüğü üzere doğru olduğuna inanılan kararlar alabilmek ve alınan kararlardan emin olmak olumsuz duyguların aktif olduğu süreçte affetmede oldukça kritiktir (DiBlasio, 1998). Bireylerin olumsuz duygularını fark edip olumsuz duygudan uzaklaşma, yüzleşme, aktif çaba ve sosyal destek alma gibi stratejileri kullanması ya da kullanabileceğine yönelik beklentisinin olması, olaya gerçekçi bir bakış açısı ile affetme yönünde bir karar alması ve bu karardan hoşnut ve sebatkar olması affetme sürecini başarı ile yönetmesinde oldukça önemlidir.

Affetme olgusunun bireyler için gündeme gelmesinde kişilerarası ilişkilerde incinme durumlarının, olumsuz duyguların ve stresin etkili olduğu (Enright, Freedman ve Rique, 1998; Fincham, Hall ve Beach, 2006; Fitzgibbons, 1986; Wade ve Meyer, 2009; Worthington, 2005; Worthington ve Wade, 1999) dikkate alındığında üniversite öğrencilerinin içinde bulunduğu gelişim dönemi de onların kişisel ve kişilerarası pek çok sorunla mücadele etmelerinin gerektiği bir dönem olabilmektedir. Bu dönemde gençler önemli kararların arifesinde olduklarından ilişkilerinde huzursuzluk yaşamaları da muhtemeldir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin birçoğu ailesinden ayrı öğrenim hayatını devam ettirdiğinden yeni bir şehirde yeni bir yaşamın getirdiği pek çok sıkıntıyla karşı karşıya kalabilmektedir. Ayrıca gelişim dönemi olarak yakın ilişki kurma ihtiyacı olan bu grup için ilişkiler oldukça önem kazanmaktadır. Bu dönemde öğrenciler pek çok duygusal güçlük yaşamaktadır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık özelliğinin, affedicilik değişkenleri ile olumlu yönde ilişkili olduğunun ve yordandığının bulunması (Eraslan-Çapan ve Arıcıoğlu, 2014) üniversite öğrencilerinin ilişkilerinde yaşadığı çatışmalarda affetmeyi sağlıklı şekilde kullanabilir olmasının önemini göstermektedir. Bu nedenle bu çalışma ile olumsuz duygudurumu düzenleme beklentisi ve kişisel kararsızlığın affetme üzerindeki yordayıcılığının ortaya konması ve gelişim dönemi gereği yoğun ilişkisel ve kişisel sorun yaşayabilen üniversite öğrencilerinin affetme süreçlerinin açıklanmasına katkı sunulması hedeflenmiştir.

2. YÖNTEM

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin kişisel kararsızlık ve olumsuz duygudurumu düzenleme düzeylerinin affetme eğilimlerini yordayıcılığına ilişkin bulgulara ulaşmak amaçlanmıştır. İlgili değişkenler arasında var olan ilişkilerin belirlenmesi hedeflendiğinden betimsel bir modelle çalışılmıştır.

2.1. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu 2018-2019 öğretim yılında Anadolu Üniversitesi'nin örgün lisans programlarına devam eden 862 öğrenciden oluşmaktadır. Veriler analiz edilmeden önce katılımcıların veri setleri incelenmiş, kayıp veri nedeni ile 32 öğrencinin verileri analize dahil edilmemiş, iki öğrencinin de cinsiyetini işaretlemediği belirlenmiş, bu veriler de analiz dışı bırakılmıştır. Sonuç olarak araştırmanın çalışma grubu 502 (%60.48)'si kadın, 326 (%39.27)'sı erkek toplam 828 üniversite öğrencisinden oluşmakta, katılımcıların 266' sı (%32.13) birinci sınıf, 102' si (%12.32) ikinci sınıf, 206' sı (%24.8) üçüncü sınıf, 230'u (%27.78) dördüncü sınıf ve 24'ü (%2.89) beşinci sınıf öğrencisidir. Ayrıca katılımcıların yaşları kadınlarda 17 ile 43, erkeklerde ise 17 ile 30 arasında değişmektedir. Kadın katılımcıların yaş ortalaması 20.68 ve standart sapması ise 2.11, erkek katılımcıların yaş ortalamaları 21.31 ve standart sapması ise 2.02'dir. Katılımcıların yaş ortalaması 20.94'tür.

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların affetme, olumsuz duygudurumu düzenleme ve kişisel kararsızlık düzeylerini belirlemek amacıyla Likert tipi dereceleme ölçekleri kullanılmış ve ayrıntılı bilgiler alt başlıklarda sunulmuştur. Katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin veriler ise araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ile elde edilmiştir.

2.2.1. Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ)

HAÖ, Thompson ve meslektaşları (2005) tarafından bireylerin affetme eğilimlerinin ölçülebilmesi amacıyla geliştirmiştir. HAÖ; *kendini affetme*, *başkalarını affetme* ve *durumu affetme* olmak üzere toplam üç alt boyut ve 18 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 7'li Likert derecelendirme ile 1 Beni hiç yansıtmıyor ifadesinden, 7 Beni tamamen yansıtıyor ifadesine doğru derecelendirilmiştir. Ölçeğin her alt boyutundan alınabilecek puanlar 6 ile 42 arasında değişmektedir. Yükselen puan ilgili boyuttaki affedicilik özelliğinin de arttığını göstermektedir. Ölçeğin test tekrar test ölçümleri ile Cronbach α katsayıları ölçeğin kararlı ve tutarlı sonuçlar ürettiğini ortaya koymuştur. Ölçeğin Türk kültürü uyarlama çalışması Bugay ve Demir (2010) tarafından yapılmıştır. Uyarlama formunun Cronbach α katsayısı ölçeğin tümü için 0.81 olarak hesaplanmıştır. Daha büyük bir örnekleme gerçekleştirilen Doğrulayıcı Faktör Analizi ile 3 boyutlu yapı doğrulanmış [χ^2 (N= 132) = 349.8, $p < .0001$; $\chi^2/df = 2.65$; GFI = .96, RMSEA = .04, SRMR = .03, CFI = .97], her bir faktörün birbiri ile ilişkili olduğu belirlenmiştir (Bugay, Demir ve Delevi, 2012). Bu çalışma kapsamında ölçeğin tümüne ilişkin Cronbach α katsayısı .78 olarak belirlenmiştir.

2.2.2. Olumsuz Duygudurumu Düzenleme Ölçeği (ODDÖ)

ODDÖ, 1990 yılında Catanzaro ve Mearns (1990) tarafından olumsuz duygudurumunu düzenlemeye ilişkin beklentileri ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Farklı örneklemler ile yapılan çalışmalarda ölçekteki 30 maddenin *genel*, *davranışsal* ve *bilişsel* olmak üzere üç boyutta toplandığı belirlenmiştir. Ölçek puanlarının kararlılığı iki farklı örnekleme tekrarlanan ölçümlerle incelenmiş, ölçeğin kararlılık gösterdiği belirlenmiştir. Ölçüt geçerliliği için gerçekleştirilen çalışmalarda da

ODDÖ'nün benzer yapılarla (Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği-Kısa formu) ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Catanzaro ve Mearns, 1990).

Ölçeğin uyarlama çalışması Bahadır (2006) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçekten alınabilecek puanlar 30 ile 150 arasında değişmekte ve ölçekten alınan yüksek puan olumsuz duygudurumu düzenlemenin yüksek olduğunu göstermektedir. Geçerlik çalışmalarında ODDÖ'nün Beck Depresyon Envanteri ve Rotter'ın İç-Dış Kontrol Odağı ölçekleri ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. ODDÖ'nün hem alt boyutlarının hem de genelinin test-tekrar test korelasyonlarının .61 ile .83 arasında değiştiği ve toplam güvenilirlik puanının .85 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özgün çalışmada (Catanzaro ve Mearns, 1990) ölçeğin genel, davranışsal ve bilişsel alt boyutları uyarlama çalışmasında *Olumsuz Duygudan Uzaklaşma, Aktif Çaba, Yüzleşme* ve *Sosyal Destek* alt boyutları olarak alınmış, farklı bir örnekleme doğrulayıcı faktör analizi çalışması yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi dört bileşenli bu yapının doğrulandığını ortaya koymuştur [χ^2 (N= 400) = 1351.08, $p < .05$; $\chi^2/df = 3.39$; GFI = .86, AGFI = .84]. Olumsuz duygudan uzaklaşma alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .82, aktif çaba alt ölçeğinin .79, yüzleşme alt ölçeğinin .58, sosyal destek alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı ise .58 olarak bulunmuştur (Bahadır, 2006). Bu çalışma kapsamında olumsuz duygudan uzaklaşma alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı .83, aktif çaba alt ölçeğinin .83, yüzleşme alt ölçeğinin .63, sosyal destek alt ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı ise .70 olarak belirlenmiştir.

2.2.3. Kişisel Kararsızlık Ölçeği (KKÖ)

KKÖ, 1999 yılında Bacanlı tarafından kararsız bireylerin nasıl karar verdiklerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, daha önce geliştirilmiş olan Kararsızlık Ölçeği (KÖ)'nin yeniden düzenlenmesiyle oluşturulmuştur. Yapılan faktör analizi sonunda 5'li likert tipi 18 maddelik ölçeğe ulaşılmıştır. Ölçekten alınabilecek puanlar 18 ile 90 arasında değişmekte, puanın yükselmesi kararsızlık düzeyinin artması anlamına gelmektedir (Bacanlı, 2012).

KKÖ geçerlik çalışmalarında durumluk ve sürekli kaygı ölçeğinden yararlanılmıştır. Yapılan işlemler sonucunda KKÖ toplam puanı ve bu yapılar arasında anlamlı olumlu yönde ilişkiler tespit edilmiştir. KKÖ güvenilirlik çalışmalarında ölçeğin tümü için iç tutarlılık katsayısı .90, Araştırmacı Kararsızlık için .88 ve Aceleci Kararsızlık için .85 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca yapılan madde kolerasyonu sonucunda KKÖ tümü için .36- .70, Araştırmacı kararsızlık için .50- .72, Aceleci Kararsızlık .40-.70 arasında dağılan sonuçlara ulaşılmıştır. Ölçeğin tekrar uygulanması sonucunda KKÖ tümü için .84, Araştırmacı Kararsızlık için .84 ve Aceleci Kararsızlık için .78 kararlılık hesaplanmıştır (Bacanlı, 2012). Bu çalışma kapsamında KKÖ'nin iç tutarlılık katsayısı .92 olarak belirlenmiştir.

2.2.4. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan bir diğer ölçme aracı da affetmenin çeşitli demografik değişkenlere göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu' dur. Bu formun ön bölümü katılımcıların gönüllü katılımlarını beyan ettikleri kısım, devamı ise üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, fakülte, bölüm, sınıf bilgilerinin sorulduğu kapalı uçlu ve kısa cevaplı sorulardan oluşmaktadır.

2.3. Verilerin Toplanması ve Analizi

Veriler araştırmacının görev yaptığı Anadolu Üniversitesi'nin Etik Kurulu'ndan araştırma onayının (Protokol No: 104952) alınmasının ardından fakültelerin ilgili yöneticilerinden ve öğretim elemanlarından uygulama izni alındıktan sonra toplanmıştır. Veri toplama işlemi öncesinde gerekli

bilgilendirmeler ve açıklamalar yapılmış, gönüllü katılım formu başta olacak şekilde kişisel bilgi formu ve ölçeklerden oluşturulmuş olan kitapçık halindeki veri seti öğrencilere dağıtılmış ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden katılımcılardan veri toplanmıştır.

Verilerin analizinde betimsel istatistikler, korelasyon katsayıları, adımsal regresyon analizi kullanılmıştır. Regresyon analizinin gerçekleştirilebilmesi için gerekli olan varsayımların karşılanıp karşılanmadığı incelenmiş, normal dağılım için basıklık ve çarpıklığın -2 ile +2 aralığında olması ölçütü (Tabachnick ve Fidell, 2013) temel alınmıştır. Değişkenler ile ilgili çoklu doğrusal bağlantıyı incelemek için tolerans değerlerinin .20'den büyük (Menard, 1995) ve VIF değerlerinin ise 2'den küçük olması koşulu (Myers, 1990) dikkate alınmıştır. Bir diğer koşul olan değişkenler arasındaki ilişkinin .80'den küçük olması (Garson, 2006) da incelenmiştir. Otokorelasyon için Durbin-Watson değerinin 1-3 arasında olması koşulu (Field, 2013) temel alınmıştır.

3. BULGULAR

Bu bölümde ilk olarak değişkenlere ilişkin betimsel değerler ortaya konulmuştur. Daha sonra kişisel kararsızlık düzeyi, olumsuz duygudan uzaklaşma, aktif çaba, sosyal destek ve yüzleşmenin affetme eğilimini yordayıcılığına ilişkin bulgular sunulmuştur.

Araştırmada uygulanacak analizler için verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine çarpıklık-basıklık değerleri ve dağılımlara ilişkin histogramlar incelenerek karar verilmiştir. Tablo 1'de değişkenlerin çarpıklık-basıklık değerlerinin tamamının çarpıklık-basıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında olması nedeniyle verilerin normal dağıldığı ifade edilebilir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Tablo 1: *Betimsel İstatistikler*

Değişkenler	Ort.	ss	Min	Max	Çarpıklık	Basıklık
Affetme	78.82	14.18	39	123	0.09	0.28
Kişisel kararsızlık	48.43	14.21	18	88	0.13	-0.34
Olumsuz duygudan uzaklaşma	24.15	6.27	8	40	-0.11	-0.25
Aktif çaba	36.40	6.49	14	50	-0.24	0.01
Sosyal destek	22.62	4.99	8	35	-0.10	-0.06
Yüzleşme	16.44	3.60	5	25	-0.30	0.28

N=828

Affetme düzeylerinin yordayıcılarının belirlenmesi amacıyla aşamalı regresyon analizi gerçekleştirilmiş, analizden önce varsayımların karşılanıp karşılanmadığı değerlendirilmiştir. İlk olarak korelasyon katsayıları incelenmiş, sonuçlar Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. *Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları*

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1. Affetme	----					
2. Kişisel kararsızlık	-0.34**	----				

3. Olumsuz duygudan uzaklaşma	0.54**	-0.39**	-----			
4. Aktif çaba	0.44**	-0.25**	0.63**	-----		
5. Sosyal destek	0.36**	-0.28**	0.57**	0.48**	-----	
6. Yüzleşme	0.41**	-0.32**	0.63**	0.57**	0.49**	-----

* $p < .01$

Katılımcıların affetme düzeylerinin yordayıcılarını belirlemek için adımsal regresyon analizi gerçekleştirilmiş, regresyon analizi sonuçları Tablo 3'te sunulmuştur. Analiz sonucunda ortaya çıkan üç modelin de anlamlı olduğu belirlenmiştir. İlk basamaktaki modelde olumsuz duygudan uzaklaşma değişkeninin tek başına affetmenin %29'unu açıklama gücüne sahip olduğu görülmektedir. İkinci basamak incelendiğinde ise kişisel kararsızlık düzeylerinin modelin açıklanmasına %2'lik bir katkıda bulunduğu böylece bu iki değişkenin affetmenin %31'ini açıklama gücüne sahip olduğu görülmüştür. Üçüncü basamakta aktif çaba'nın eklenmesi ile affetme düzeyinin açıklanmasına %2'lik bir katkı sağlanmış, üç değişkenli bu modelin affetmenin %33'ünü açıklama gücüne sahip olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların affetme düzeylerini olumsuz duygudan uzaklaşmanın ($\beta = 0.37$) ve aktif çabanın ($\beta = 0.17$) pozitif yönde, kişisel kararsızlık düzeyinin ise negatif ($\beta = -0.15$) yönde yordadığı görülmektedir.

Tablo 3. Affetme Düzeyini Yordayan Değişkenler

Model	Değişkenler	B	SH	Beta (β)	t	p	R	R ²	ΔR^2	F
1	Sabit	49.53	1.65		29.91	.001	0.536	0.287	0.287	333.91*
	Olumsuz duygudan uzaklaşma	1.21	0.07	0.54	18.27	.001				
2	Sabit	60.12	2.72		22.10	.001	0.554	0.307	0.02	183.36*
	Olumsuz duygudan uzaklaşma	1.08	0.07	0.48	15.22	.001				
	Kişisel kararsızlık	-0.15	0.03	-0.15	-4.86	.001				
3	Sabit	52.19	3.16		16.49	.001	0.571	0.326	0.02	132.89*
	Olumsuz duygudan uzaklaşma	0.83	0.09	0.37	9.55	.001				
	Kişisel kararsızlık	-0.15	0.03	-0.15	-4.89	.001				
	Aktif çaba	0.38	0.08	0.17	4.73	.001				

* $p < .001$

4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmada katılımcıların duygu düzenleme beklentilerinden olan olumsuz duygudan uzaklaşma, yüzleşme, aktif çaba ve sosyal destek düzeyleri arttıkça affetme eğiliminin arttığı, kararsızlık düzeyi arttıkça affetme eğiliminin azaldığı belirlenmiştir. Katılımcıların affetme düzeylerinin en güçlü yordayıcısı olumsuz duygudan uzaklaşma, ikinci güçlü yordayıcı kişisel kararsızlık, üçüncü yordayıcı ise aktif çaba olarak belirlenmiştir. Affetme ile olumsuz duygudan uzaklaşmanın pozitif yönde ilişkili olması ve bu çalışmadaki en güçlü yordayıcı olması bulgusu alanyazın ile örtüşmektedir. Örneğin

incinme ve üzüntü (Atçeken, 2014), öfke ve saldırganlık (Besim, 2017; Worthington, 2005) gibi olumsuz duyguların devam etmesi durumunda affetmenin zorlaştığı belirtilmiştir. Benzer bir biçimde sürekli öfke düzeyindeki düşüşün de affetme eğilimini olumlu yönde etkilediği görülmüştür (Altan ve Çivitci, 2017; Topbaşoğlu, 2016).

Affetme ile kişisel kararsızlık arasındaki anlamlı negatif ilişki ve kararsızlığın affetmenin önemli bir yordayıcısı olduğu bulgusu, alanyazındaki affetme ile karar verme özelliklerini irdeleyen çalışmalar ile paralellik göstermektedir. Bu bulgu, bilişsel süreçlerin affetme kararında önemli olduğu (Enright ve ark., 1998) ve kararsızlık gibi işlevsel olmayan bilişsel yapılardan bilişsel çarpıtmaların (Aşçıoğlu-Önal, 2014; Çivan, 2013) ve ruminatif düşüncenin artmasının affetmeyi azalttığına ilişkin literatürle de (Aşçıoğlu-Önal, 2014; Bugay, 2010; Thompson ve ark., 2005; Worthington ve Wade, 1999) örtüşmektedir. Ayrıca, tutarlı bir yapıda olmayan ve seçenekler arasındaki seçimde memnuniyetsizliği ifade eden kararsızlığın (Bacanlı, 2012) affetmeyi olumsuz yönde yordaması da bulgular ile benzerlik göstermektedir.

Affetme ile aktif çaba arasındaki pozitif yönde anlamlı ilişkili olması ve aktif çabanın affetmenin önemli bir yordayıcısı olduğuna yönelik bulgu da alanyazındaki diğer bulgular ile örtüşmektedir. Affetme olgusunu doğuran yaşantı sonrasında bu yaşantıyı telafi edecek çabanın sarf edilmesinin affetme için önemli bir adım olduğu belirtilmiştir (Coleman, 1998; Rusbult ve ark., 2005; Worthington, 2005). Bunun yanı sıra yapılan hatadan sonra iyi niyetli yaklaşım ve özür dilenmesinin de affetmeyi kolaylaştırdığı görülmüştür (Ahmed, Azar ve Mullet, 2007; Bugay ve Demir, 2011; Younger, Piferi, Jobe, & Lawler, 2004). Affetme olgusunda incinenin aktif çabası olarak sayılabilecek adımlardan birisi de psikolojik destek almak, oturumlara aktif olarak katılmak ve farkındalıklarını eylemlerle ya da tutum değişiklikleriyle somutlaştırmaktır. Nitekim Baskin ve Enright (2004) affetmeye yönelik birçok müdahale hizmetinin (Coyle ve Enright, 1997; Freedman ve Enright, 1996; McCullough ve Worthington, 1994; McCullough, Worthington ve Rachal, 1997) sonunda bireylerin affetme eğiliminin arttığı bulgusuna ulaşmıştır. Bu çalışmalarda psikolojik danışma sürecindeki bireylerin gönüllü olarak yer alması affetme için emek harcadığının göstergesi olarak değerlendirildiğinde bireylerin olumsuz duygudurumunu düzenleme sürecinde aktif çaba göstermesinin affetmeyi kolaylaştırdığı bulgusuna destek sağlanmaktadır.

Alanyazında yer alan affetme süreç modelinde affetme için belirlenen ortaya çıkarma, karar verme, çalışma ve derinleştirme süreçlerinde (Enright ve Human Development Study Group, 1991; Enright ve Human Development Study Group, 1996; Enright ve ark., 1998; Wade ve Meyer, 2009) olumsuz duygudurumu düzenleme stratejilerine, aktif olarak çaba gösterilmesine ve sağlıklı karar verme süreçlerine ihtiyaç duyulduğu görülmektedir. Affetme sürecinin nihai amacı olan olumsuz duyguların olumluları ile yer değiştirmesinin gerçekleştirilmesi için olumsuz duygudan uzaklaşma ile başlanmasının işlevsel olabileceği ifade edilebilir. Olumsuz duygudan uzaklaşma başlangıç için iyi bir yol olsa da süreç ilerledikçe bireylerin olumsuz duygularını işleyerek, değiştirmesi için çaba harcaması gerektiğinden aktif çaba da affetmenin yordayıcıları arasında yer almış olabilir. Kararsızlık ise affetme sürecini baltalayan bir faktör olarak değerlendirilebilir. Kararsız bireylerin affetme olasılığının düşmesi bu bireylerin seçenekler arasındaki değişken tutumları ve memnuniyetsizlikleri nedeniyle affetme sürecinde adım atmakta gecikmesi ya da kendisini engellemesi ile açıklanabilir. Özetle gerek yaşantı ve duyguların yorumlanmasının gerekse affetmeye dair karar verme anlamında yaşanan çelişki ve pişmanlıkların affetmeyi olumsuz yönde etkiliyor olabileceği söylenebilir.

Olumsuz duygudurumu düzenlemenin alt boyutlarından sosyal destek ve yüzleşme mevcut araştırmada affetmenin anlamlı yordayıcıları olarak tespit edilememiştir. Bu bulgu alanyazında affetme sürecinde bireylerin affetme eğilimlerinde duygular ve yaşantılar ile ilgili gerçeklerin ortaya çıkması, bireyin bunlar hakkında kazanacağı içgörü ile affetmeye yaklaşabileceği (Enright ve Human Development Study Group, 1991; Enright ve Human Development Study Group, 1996; Gordon, Baucom ve Synder, 2005; Hargrave ve Sells, 1997) bilgisi ile paralellik göstermemektedir. Yüzleşmenin anlamlı bir yordayıcı olmaması yüzleşme ile gerçekleştirilecek olumsuz duygudurum düzenleme sürecinin ilişkinin sonlanması olasılığını yükseltebileceği gerekçesi ile tercih edilmemesi ile açıklanabilir. Çünkü yüzleşme yakın ilişki kurma görevini yerine getirme baskısı altında olan genç yetişkinlerin gelişim görevlerini yerine getirmesini riske atabilmektedir. Yüzleşme sürecinde kişi kendisine sorması gereken derin sorular ve bu sorulara vermesi gereken cevaplarla karşı karşıya kalır (Ellis, 2007). Hem yüzleşmenin derin içsel süreçler gerektirmesi nedeniyle zor oluşu hem de kol kırılır yen içinde kalır anlayışının Türk kültüründe hâkim olması bireylerin yüzleşmeyi göze alamayarak, affetme için yüzleşme dışındaki yöntemleri tercih ediyor olması ile açıklanabilir.

Sosyal desteğin yordayıcı olmamasının nedeni affetme olgusunun daha çok içsel bir süreç olması ile açıklanabilir, affetmenin temelinde kişinin yaşadığı durumu nasıl algıladığı/yaşadığı yatmaktadır (Shapiro, 1991). Ayrıca, üniversite öğrencileri yeni bir ortama girmiş olmalarından ve ailelerinden uzakta yaşıyor olabileceklerinden dolayı üniversite ortamında güvenli bir çevre edinmemiş olmaları nedeni ile affetme sürecinde sosyal desteği tercih etmiyor olabilirler. Nitekim, üniversite öğrencileri yaşadıkları sorunların çözümünde öncelikli olarak kendi başlarına çözüm bulmaya çalıştıklarını belirtmişlerdir (Kacur ve Atak, 2011). Benzer şekilde genç yetişkinlik çağına uzanan bir dönemde olan üniversite öğrencileri için yakın ilişkiler önem kazandığından (Özgüngör ve Acun-Kapıkıran, 2011) ilişkilerinde güçlü görünmek isteyebileceklerinden ve çağımızda giderek ön plana çıkan bireyselleşme eğiliminden (Cezayirli, 2004) dolayı da sorunları ile baş etmede sosyal destek almayı geri plana atıyor olabilirler. Tüm bu faktörler dikkate alındığında katılımcıların affetme sürecinde tercih yelpazesini daraltarak yüzleştirme ve sosyal desteği göz ardı etmesi söz konusu oluyor olabilir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara dayalı olarak üniversite öğrencilerine psikolojik destek sağlayan uygulayıcılara ve gelecekteki çalışmalara yönelik öneriler şu şekilde sıralanabilir. Üniversite öğrencilerindeki olumsuz duygudurumu düzenleme ile affetme eğilimlerinin gösterdiği anlamlı ilişki doğrultusunda üniversite öğrencilerinin affetme eğilimlerini arttırmalarına yönelik destek hizmetleri kapsamına olumsuz duygudurumu düzenlemeye yönelik birinci ve ikinci düzeyde önleme çalışmaları gerçekleştirilebilir. Bu kapsamda üniversite öğrencilerine yönelik olarak kişilerarası çatışma ve problem çözme, empatik becerilerini geliştirmek amacıyla seminerler, grupla psikolojik danışma çalışmaları yapılabilir. Olumsuz duygudurumu düzenleme beklentilerinden olan aktif çabanın da bireylerin duygularını düzenleme konusunda harekete geçmelerini sağlayarak affetme sürecini hızlandırdığı dikkate alındığında bireylerin kişilerarası ilişkilerde yaşadıkları olumsuz duygudurum ile baş etme konusunda güçlenmesine yönelik duyguları fark etme, duyguları yönetme, kişilerarası çatışma ve problem çözme becerileri konularında müdahaleler gerçekleştirilerek affetme süreci desteklenebilir. Bireylerin affetme sürecini desteklemek adına Gestalt, Kabul ve Kararlılık yaklaşımlarına dayalı psikolojik danışma süreçlerine katılımları sağlanabilir. Aynı zamanda üniversite öğrencilerinin kişisel kararsızlıklarının affetme eğilimleri ile olumsuz yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Affetme sürecinde bilişsel ve duygusal süreçlerin sağlıklı kullanımının önemi ortaya konduğundan karar verme stratejileri hakkında bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim ve seminer çalışmaları gerçekleştirilebilir. Ayrıca bireylerin bilişsel esneklik kapasitesini arttırmaya yönelik müdahaleler ve çalışmalar yapılabilir.

Araştırmanın çalışma grubu üniversite öğrencilerinden oluştuğu için, affetme değişkeninin yordayıcılarının farklı örneklerde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için farklı örneklerde veya daha geniş çalışma grupları ile çalışılabilir. Affetmenin belirleyicilerini daha net olarak belirlemek için önerilen bir model test edilebilir veya deneysel çalışmalar yapılabilir. Spesifik olarak olumsuz duygudurumu düzenleme ve kişisel kararsızlık ile affetme arasında aracılık ve düzenleyicilik ile ilgili çalışmaların yanı sıra kişilik özellikleri, bilişsel esneklik, öz-anlayış gibi değişkenleri de içeren modeller test edilebilir. Çalışmada anlamlı yordayıcılar olarak belirlenemeyen yüzleşme ve sosyal destek boyutları ile birlikte değişim gösterebilecek ve affetme düzeyi ile ilişkili olabilecek sosyal ve duygusal özyeterlik algısı, sosyal bağlılık ve algılanan sosyal destek gibi değişkenlerin kontrol edildiği çalışmalar gerçekleştirilebilir. Affediciliğin kültürlere göre farklılaşabileceği dikkate alındığında affediciliğin yordayıcılarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla farklı kültürlerdeki gruplarla çalışılabilir.

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin kişisel kararsızlık düzeyleri ile affetme arasında negatif, affetme ile olumsuz duygudan uzaklaşma, aktif çaba, sosyal destek ve yüzleşme arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinde olumsuz duygudan uzaklaşma, yüzleşme, aktif çaba ve sosyal destek düzeyleri arttıkça affetme eğiliminin de arttığı, kararsızlık düzeyi arttıkça affetme eğiliminin azaldığı belirlenmiştir. Bu kapsamda, genç yetişkinlerin kendilerini, başkalarını veya farklı durumları affederek kendisi ve çevresi ile barışması ve psikolojik iyilik halinin desteklenmesi konusunda alandaki bilgi birikiminin gelişimine ve uygulamalara katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı

Araştırmacılar çalışmaya eşit oranda katkıda bulunmuştur.

Çıkar Çatışması Beyanı

Araştırmacılar arasında çıkar çatışması bulunmamaktadır.

KAYNAKLAR

- Ahmed, R. A., Azar, F., & Mullet, E. (2007). Interpersonal forgiveness among Kuwaiti adolescents and adults. *Conflict Management and Peace Science*, 24(3), 159-170. <https://doi.org/10.1080/07388940701468385>
- Altan, T. T., & Çivitci, A. (2017). Öfke ve yaşam doymu arasındaki ilişkide affetmenin düzenleyici rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(18), 308-327. <https://doi.org/10.20875/makusobed.302756>
- Aşçıoğlu Önal, A. (2014). Bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon düzeyinin affetmeyi yordama gücünün incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Atçeken, M. (2014). Dindarlık, evlilik doymu ve kişilik özelliklerinin bağışlama ile ilişkisi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bacanlı, F. (2012). Kişisel Kararsızlık Ölçeği. Y. Kuzgun ve F. Bacanlı (Editörler), *Rehberlik ve Psikolojik Danışmada Kullanılan Ölçekler* içinde (s.109-137). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Bahadır, Ş. (2006). Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygu durumunu düzenleme arasındaki ilişki (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Baskin, T. W., & Enright, R. D. (2004). Intervention studies on forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Counseling & Development*, 82(1), 79-90. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00288.x>
- Besim, G. (2017). Üniversite öğrencilerinde affetme, bitirilmemiş işler ve öfke (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bugay, A. (2010). Investigation of social-cognitive, emotional and behavioral variables as predictors of self-forgiveness (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bugay, A., & Demir, A. (2010). A Turkish Version of Heartland Forgiveness Scale. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931.
- Bugay, A., & Demir, A. (2011). Hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetmeyi yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 8-17.
- Bugay, A., Demir, A., & Delevi, R. (2012). Assessment of reliability and validity of the Turkish version of heartland forgiveness scale. *Psychological Reports*, 111(2), 575-584. <https://doi.org/10.2466/08.21.PR0.111.5.575-584>
- Catanzaro, S. J., & Mearns, J. (1990). Measuring generalized expectancies for negative mood regulation: Initial scale development and implications. *Journal of Personality Assessment*, 54(3-4), 546-563. <https://doi.org/10.1080/00223891.1990.9674019>
- Cezayirli, G. (2004). Küreselleşme, bireyselleşme ve toplumsallaşma. *Erdem*, 14(41), 29-58.
- Coleman, P.W. (1998). The process of forgiveness in marriage and the family. R. D. Enright & J. North (Editörler), *Exploring Forgiveness* içinde (s.75-94). Madison: Univ of Wisconsin Press.
- Coyle, C. T., & Enright, R. D. (1997). Forgiveness intervention with postabortion men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65(6), 1042-1046. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.65.6.1042>
- Çardak, M. (2013). Affedicilik, A. Akın (Ed.), *Güncel psikolojik kavramlar 1: Pozitif psikoloji* içinde (s.205-211). Sakarya, Hendek: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çivan, İ. (2013). Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve başkalarını bağışlama davranışlarının incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çolak, T. S., Koç, M., Eker, H., & Düşünceli, B. (2017). Ortaöğretim öğrencilerinde affetme esnekliği ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 63-73.
- DiBlasio, F. A. (1998). The use of a decision-based forgiveness intervention within intergenerational family therapy. *Journal of Family Therapy*, 20(1), 77-96. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00069>
- Ellis, A. (2007). *Nasıl mutlu olursunuz* (Çev: S. K. Akbaş). Ankara: Hyb yayıncılık.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2015). *Forgiveness therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14526-000>
- Enright, R. D., & Human Development Study Group. (1991). The moral development of forgiveness. W. Kurtines & J. Gewirtz (Editörler), *Handbook of moral behavior and development* içinde (Vol.1, s.123-152). Hillsdale, NJ: Erlbaum
- Enright, R. D., & Human Development Study Group. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.1996.tb00844.x>
- Enright, R.D., Freedman, S., & Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. R. D. Enright & J. North (Editörler), *Exploring Forgiveness* içinde (ss.46-62). Madison: Univ of Wisconsin Press.
- Eraslan-Çapan, B., & Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik. *Journal of Educational Research*, 5(4), 70-82.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. LA: Sage.
- Fincham, F. D., Hall, J.H., & Beach, S. R. H. (2005). "Til lack of forgiveness doth us part": Forgiveness and marriage. E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* içinde (s. 207-226). New York: Routledge.
- Fitzgibbons, R. P. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 23(4), 629-637. <https://doi.org/10.1037/h0085667>

- Freedman, S. (1999). A voice of forgiveness: One incest survivor's experience forgiving her father. *Journal of Family Psychotherapy*, 10(4), 37-60. https://doi.org/10.1300/J085v10n04_04
- Freedman, S. R., & Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(5), 983-992. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.5.983>
- Freedman, S., & Knupp, A. (2003). The impact of forgiveness on adolescent adjustment to parental divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 39(1-2), 135-165. https://doi.org/10.1300/J087v39n01_08
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Garson, G. D. (2006). Statnotes: Topics in multivariate analysis. *North Carolina State University*. <https://faculty.chass.ncsu.edu/garson/PA765/statnote.htm> (accessed July, 2019).
- Gordon, K.C., Baucom, D. H., & Snyder, D. K. (2005). Forgiveness in couples: Divorce, infidelity, and couples therapy. E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of Forgiveness* içinde (s.407-446). New York: Routledge.
- Gratz, K. L. (2007). Targeting emotion dysregulation in the treatment of self-injury. *Journal of Clinical Psychology*, 63(11), 1091-1103. <https://doi.org/10.1002/jclp.20417>
- Hargrave, T. D., & Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23 (1), 41-62. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1997.tb00230.x>
- Harris, A. H. S., & Thoresen, C. E. (2005). Forgiveness, unforgiveness, health, and disease. E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* içinde (s. 321-333). New York: Routledge.
- Hodgson, L. H., & Wertheim, E. H. (2007). Does good emotion management aid forgiving? Multiple dimensions of empathy, emotion management and forgiveness of self and others. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(6), 931-949. <https://doi.org/10.1177/0265407507084191>
- Jaeger, M. (1998). The power and reality of forgiveness: Forgiving the murderer of one's child. R.D. Enright and J. North (Editörler), *Exploring Forgiveness* içinde (s.9-14). Madison: Univ of Wisconsin Press.
- Kacur, M., & Atak, M. (2011). Üniversite öğrencilerinin sorun alanları ve sorunlarla başetme yolları: Erciyes üniversitesi örneği. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(31), 273-297.
- Küçüker, D. (2016). Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Marks, M. J., Trafimow, D., Busche, L. K., & Oates, K. N. (2013). A function of forgiveness: Exploring the relationship between negative mood and forgiving. *Sage Open*, 3(4), 1-9. <https://doi.org/10.1177/2158244013507267>
- 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., & Root, L.M. (2005). Forgiveness as change. E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of Forgiveness* içinde (ss.91-107). New York: Routledge.
- McCullough, M. E., & Worthington Jr, E. L. (1994). Models of interpersonal forgiveness and their applications to counseling: Review and critique. *Counseling and Values*, 39(1), 2-14. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.1994.tb01003.x>
- McCullough, M. E., Worthington Jr, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321-336. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.321>
- McCullough, M.E., & Worthington, E. L. (1999). Religion and the forgiving personality. *Journal of Personality*. 67(6), 1142-1164. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00085>
- Menard, S. W. (1995). *Applied logistic regression analysis: Quantitative applications in the social sciences*. UK: Sage Publications.
- Myers, R. H. (1990). *Classical and modern regression with applications*, Australia: Duxbury/ Thomson Learning.

- Özgüngör, S., & Acun-Kapıkıran, N. (2011). Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri ölçeklerinin Türk kültürüne uygunluğunun karşılaştırmalı olarak incelenmesi: Ön bulgular. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 114-126.
- Rusbult, C. E., Hannon, P. A., Stocker, S. L., & Finkel E. J. (2005). Forgiveness and relational repair. E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of Forgiveness* içinde (s. 185-205). New York: Routledge.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Shapiro, D. L. (1991). The effects of explanations on negative reactions to deceit. *Administrative Science Quarterly*, 36(4), 614-630. <https://doi.org/10.2307/2393276>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Allyn & Bacon: Pearson Education.
- Taysi, E. (2007). İkili ilişkilerde bağışlama: İlişki kalitesi ve yüklemelerin rolü (Yayımlanmış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., ... Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313-360. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Topbaşoğlu, T. (2016). Yaşam doyumunun yordayıcısı olarak öfke ve affetme: Affetmenin düzenleyici rolü (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Toussaint, L., & Webb, J. R. (2005) Theoretical and empirical connections between forgiveness, mental health, and well-being. E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* içinde (s. 349-362). New York: Routledge.
- Uysal, R., & Satici, S. A. (2014). The mediating and moderating role of subjective happiness in the relationship between vengeance and forgiveness. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(6), 2097-2105. <https://doi.org/10.12738/estp.2014.6.2207>
- Wade, N. G., & Meyer, J. E. (2009). Comparison of brief group interventions to promote forgiveness: A pilot outcome study. *International Journal of Group Psychotherapy*, 59(2), 199-220. <https://doi.org/10.1521/ijgp.2009.59.2.199>
- Wade, N. G., Bailey, D. C., & Shaffer, P. (2005). Helping clients heal: Does forgiveness make a difference?. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(6), 634. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.6.634>
- Worthington Jr, 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. <https://doi.org/10.1521/jscp.1999.18.4.385>
- Worthington, E. L. (2005). Initial questions about the art and science of forgiving. E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of Forgiveness* içinde (s:25-38). New York: Routledge.
- Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3), 385-405. <https://doi.org/10.1080/0887044042000196674>
- Younger, J. W., Piferi, R. L., Jobe, R. L., & Lawler, K. A. (2004). Dimensions of forgiveness: The views of laypersons. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(6), 837-855. <https://doi.org/10.1177/0265407504047843>

EXTENDED ABSTRACT

Forgiveness is a complex and internal process because it requires both personal and interpersonal components such as forgiver, forgiven and types of forgiveness (Enright, Freedman & Rique, 1998). Therefore, many factors affect forgiveness process. Forgiveness is only possible with a replacement of negative feelings with positive ones, but this is not as easy as it seems (Jaeger, 1998). Forgiveness takes time and effort (Enright, Freedman & Rique, 1998; Thompson et al., 2005). That is, forgiveness doesn't occur all of a sudden, but as a result of a series of activities, so forgiveness phenomenon is explained by means of process model that comprises three stages. At the first stage, the injured person feels hurt due to others, then s/he chooses to forgive them, eventually s/he respond to transgressor by means of new feeling, new thought and new action (Enright, 1996). In this context, it can be stated that negative mood regulation is related with forgiveness, because denying and ignoring negative feelings like hatred is not a real forgiveness (Wade, Bailey & Shaffer, 2005). Thus, negative mood regulation is inferred to make an important contribution to the explanation of forgiveness.

In the process model, decision making plays an important role in discovering the meaning of negative feelings and recognizing the benefits of forgiveness to the person at each stage of forgiving process (Baskin & Enright, 2004). Therefore, reviewing the perceptions related with the experiences, decision making and implementing these decisions are prerequisites for forgiveness. As it is seen, being sure of the decision and being able to make decisions that are believed to be right are critical in forgiveness process if negative emotions are active (DiBlasio, 1998). It was intended to make some contributions to the understanding of university students' forgiveness process since they experience serious relational and personal problems due to developmental characteristics by investigating the predictiveness of negative mood regulation expectancies and personal indecisiveness.

Participants were 828 university students attending to undergraduate programs of a public university, 502 of whom were females and 326 of whom were males. The mean of age participants was 20.94. Data were collected by means of Heartland Forgiveness Scale, Negative Mood Regulation Expectancies Scale, Personal Indecisiveness Scale, and Personal Information Form. After all the assumptions of regression analysis were met, stepwise regression analysis was carried out.

It was investigated whether dimensions of negative mood regulation expectancies and personal indecisiveness predict forgiveness. It was found that all three models were significant. The first model including only withdrawing from negative mood variable explained 29% of the variance in forgiveness. At the second step was the personal indecisiveness variable added to the model, it was seen that the personal indecisiveness made 2% contribution to the explanation of the variance, and withdrawing from negative mood and personal indecisiveness together explained 31% of the variance in forgiveness. At the third step, struggling was also found as significant third predictor of forgiveness and all three variables explained 33% of the variance in forgiveness levels of the participants. Withdrawing from negative mood regulation and struggling were found as positive predictor, on the other hand personal indecisiveness was found as negative predictor.

It was determined that the strongest predictor of participants' forgiveness is withdrawing from negative mood regulation, the second predictor is personal indecisiveness and the third predictor is struggling. The finding of the positive relation between forgiveness and withdrawing from negative mood regulation that is also the strongest predictor is consistent with the literature. Forgiveness became more difficult if negative emotions such as hurt and sadness (Atçeken, 2014) and anger and hostility

(Besim, 2017) persist. Similarly, the decrease in anger trait was seen to lead to increase in forgiveness tendency (Altan & Çivitci, 2017).

Personal indecisiveness was found as a significant predictor of forgiveness and having significant negative relation with forgiveness. This finding is parallel to the studies investigating the variables of forgiveness and decision making. This research's finding is compatible with the literature indicating that cognitive processes are very important in forgiveness decision (Enright, Freedman & Rique, 1998) and the increase in indecision and cognitive distortions (Aşçıoğlu-Önal, 2014; Çivan, 2013), ruminative thoughts (Aşçıoğlu-Önal, 2014; Bugay, 2010; Thompson vd, 2005) led to the decrease in forgiveness. Moreover, negative predictiveness of indecision that means inconsistency and dissatisfaction with the choice among alternatives (Bacanlı, 2012) on forgiveness also support this finding.

The finding of struggling as significant predictor of forgiveness is consistent with the literature. Making an effort to compensate the negative experience requiring forgiveness is stated as critical step in forgiveness process (Rusbult et al., 2005; Worthington, 2005). It can be stated that negative mood regulation strategies, making an active effort to forgive, and healthy decision-making processes are required in uncovering, decision, work and deepening phases of forgiveness process (Enright & Human Development Study Group, 1996). Beginning with the withdrawing from negative mood is stated to be functional in the replacement of negative emotions with positive ones as ultimate aim of forgiveness process. But as the process progresses, forgivers should make an effort to change negative emotions by engraving negative emotions like hatred. Therefore, struggling was found among the predictors of forgiveness. Personal indecisiveness may be evaluated as a factor undermining forgiveness. In sum, it can be said that the contradictions and regrets experienced in the interpretation of experiences and emotions and the decision to forgive may affect forgiveness negatively. According to the findings, some suggestions can be made for researchers and the professionals providing psychological services. Negative mood regulation strategies can be implemented to the interventions for increasing forgiveness tendency. Since active effort by forgivers accelerate the forgiveness process, individuals may be supported about active coping with negative mood resulting from interpersonal relationships. Furthermore, the functional usage of cognitive and emotional processes was found important factor in forgiveness process, so psychoeducational programs and seminars based on cognitive-behavioral approach can be conducted for supporting decision-making. More detailed model for forgiveness may be tested, specifically moderation and mediational relation between forgiveness and negative mood regulation, personal indecisiveness may be examined.