



ÖFKE VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE AFFETMENİN DÜZENLEYİCİ ROLÜ¹

THE MODERATING ROLE OF FORGIVENESS IN THE RELATIONSHIP BETWEEN ANGER AND LIFE SATISFACTION

Turnel TOPBAŞOĞLU ALTAN², Asım ÇİVİTÇİ³

Öz

Bu çalışmanın amacı, sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide kendini affetme, başkasını affetme, durumu affetme ve affetmenin toplam puanının düzenleyici (moderating) rolünü incelemektir. Araştırmanın katılımcıları, bir devlet üniversitesinin eğitim fakültesinde öğrenim gören 1083 üniversite öğrencisinden (773 kız, 310 erkek) oluşmaktadır. Araştırma verileri; Heartland Affetme Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke Tarzı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu ile elde edilmiştir. Araştırmada düzenleyici etkileri test etmek için Baron ve Kenny'nin basamaklarına dayalı hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonuçları, sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide toplam affetme ve başkasını affetmenin düzenleyici bir rolünün olduğunu göstermektedir. Sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide kendini affetme ve durumu affetmenin ise düzenleyici bir rolü gözlenmemiştir. Bulgular ilgili alanyazın ışığında tartışılmış; uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: *Affetme, Kendini Affetme, Başkasını Affetme, Durumu Affetme, Yaşam Doyumu, Sürekli Öfke, Üniversite Öğrencileri*

Abstract

The aim of this research was to investigate the moderator role of forgiveness of self, forgiveness of others, forgiveness of situations, and total forgiveness in the relationship between trait anger and life satisfaction. The participants of the research were 1083 undergraduate students (773 female, 310 male) who study at faculty of education in a public university. The research data were collected via Satisfaction with Life Scale, State-Trait Anger Expression Inventory, Heartland Forgiveness Scale, and Personal

¹ Bu çalışma, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nde Asım ÇİVİTÇİ danışmanlığında yürütülen yüksek lisans tezine dayalı olarak hazırlanmıştır.

² Uzm., Haydar Çavuş Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Bandırma-Balıkesir, turnel90@hotmail.com

³ Prof.Dr., Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Denizli, acivitci@pau.edu.tr

Information Form. In order to test the moderating effects, hierarchical regression analysis based on Baron and Kenny's steps was used.

The research results indicated that there was a moderator role of forgiveness of others and total forgiveness in the relationship between trait anger and life satisfaction. No moderator role of forgiveness of self and forgiveness of situations in the relationship between trait anger and life satisfaction was observed. The findings were discussed in the light of the literature, suggestions were made to the practitioners and researchers.

Keywords: *Forgiveness, Forgiveness of Self, Forgiveness of Others, Forgiveness of Situations, Trait Anger, Life Satisfaction, Undergraduates*

1. GİRİŞ

Mutlu olmak ya da mutlu bir yaşam sürdürmek, geçmişten bugüne değin insanlar için ulaşılmak istenen önemli bir yaşam amacı olmuştur. İnsanları neyin mutlu ettiği, nasıl mutlu olunabileceği, mutluluğu nelerin etkilediği gibi sorulardan hareketle, mutluluk da güncelliğini kaybetmeyen bir araştırma konusu olmaya devam etmektedir. Mutluluk (happiness), yaşamın bilişsel ve duyuşsal yönlerden değerlendirilmesi sonucunda bireyin olumlu duyguları olumsuz duygulara oranla daha fazla yaşaması olarak (Diener, 1984) tanımlanmaktadır. Mutluluk ile eş anlamlı olarak ya da onun yerine kullanılabilen benzer bir kavram da öznel iyi oluştur (Hefferon ve Boniwell, 2014). Öznel iyi oluşun (subjective well-being) üç boyutu bulunmaktadır: Olumlu duygulanım (positive affect), olumsuz duygulanım (negative affect) ve yaşam doymumu (life satisfaction). Olumlu ve olumsuz duygulanım öznel iyi oluşun duyuşsal boyutunu; yaşam doymumu ise bilişsel boyutunu oluşturmaktadır (Diener, Kesebir ve Lucas, 2008).

Öznel iyi oluşun bilişsel boyutu olan yaşam doymumu, ilk kez 1961 yılında Neugarten tarafından tanımlanmıştır. Bu tanıma göre yaşam doymumu, bir insanın istekleri ve beklentileri ile gerçekte neye sahip olduğunun karşılaştırılmasıyla ortaya çıkan durumdur (Akt., Özer ve Karabulut, 2003). Yaşam doymumunun bu bilişsel yönelimine vurgu yapan bir başka tanım Diener, Emmons, Larsen ve Griffın (1985) tarafından yapılmış ve yaşam doymumu, bireyin kendi belirlediği ölçütler çerçevesinde yaşamı olumlu değerlendirmesi olarak tanımlanmıştır. Benzer biçimde Christopher da (1999) yaşam doymumunu, bireyin iyi bir yaşama ilişkin kendi oluşturduğu ölçütler kapsamında yaşamının aile, okul, arkadaş, iş gibi alanlarındaki niteliğini bir bütün olarak değerlendirmesi biçiminde açıklamıştır.

Evlilik, yaşlılık, iş vb. konularda daha fazla incelenen bir kavram olan yaşam doymumu (Dikmen, 1995; Özer ve Karabulut, 2003; Tezer, 1996), genç yetişkinlik evresinde bulunan üniversite öğrencilerinde de üniversite ve kampus yaşamına uyumları açısından dikkat çekici bir değişken olarak öne çıkmaktadır. Üniversiteyi kazanan öğrencilerin çoğu yaşadığı yerden farklı bir şehirde okumak durumundadır. Yeni bir yaşama, şehre ve üniversiteye uyum sağlama, eğitim görülen bölüm, barınma, arkadaşlık ve karşı cinsle ilişkiler, geleceğe dönük beklenti ve kaygılar üniversite öğrencilerinde yaşam doymumunu etkileyen faktörler arasında sayılabilir (Özgür, Gümüş ve Durdu, 2010). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bazı araştırmalar, yaşam doymumunun; okuduğu bölüme açıkta kalmamak için değil, istediği için gelenlerde (Gündoğar, Gül, Uskun, Demirci ve Keçeci, 2007), gelecekte beklentilerinin

gerçekleşeceğine inananlarda (Tuzgöl Dost, 2007), zamanını daha aktif olarak geçirenlerde, kişilerarası ilişkileri iyi olanlarda (Bailey ve Miller, 1998) ve başarı ihtiyacı daha fazla olanlarda (Çivitci, 2012) daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca, üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunun yaşam amaçlarına ulaşma (Aydiner, 2011), psikolojik sağlamlık (Eryılmaz, 2012) ve benlik saygısı (Armsden ve Greenberg, 1987) ile olumlu yönde; umutsuzluk (Gençay, 2009) ve sürekli kaygı (Güngör, 2011) ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır. Görüldüğü gibi, üniversite öğrencilerinin psiko-sosyal uyumunun önemli göstergelerinden birisi olan yaşam doyumunu olumlu ya da olumsuz etkileyebilen pek çok kişisel, sosyal ve akademik faktörün varlığından söz edilebilir. Yaşam doyumunu üzerinde doğrudan ya da dolaylı etkileri olabilecek psikolojik değişkenlerden birisi de, bireyin yaşadığı temel bir duygu durumu olan öfkedir.

Fizyolojik, bilişsel, fenomenolojik ve davranışsal boyutlara sahip bir yapı olarak (Eckhardt, Norlander ve Deffenbacher, 2004) öfke (anger) bireyin mutluluk, üzüntü, korku ve nefret ile birlikte beş temel duygusundan birisi olarak kabul edilmekte ve bir kişinin istek ve ihtiyaçlarının engellenmesi, beklentilerinin gerçekleşmemesi durumunda hissedilen bir duygu olarak adlandırılmaktadır (Kısaç, 1997). Öfke “engellenme, tehdit edilme, yoksun bırakma gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan şeye ya da kişiye karşı saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen olumsuz bir duygu” olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2000, s.565). Öfke, yaşanma sıklığı ve yoğunluğu açısından ikiye ayrılmaktadır: Durumluk öfke (state anger) ve sürekli öfke (trait anger). Durumluk öfke; kısa aralıklarla ortaya çıkan, yoğunluğu ve şiddeti değişebilen duygusal ve fizyolojik bir duygudur. Bireyin öfkelenmeye eğilimli olmasını ifade eden sürekli öfke ise, durumluk öfkenin daha sık ve yoğun olarak yaşanması ile gerçekleşmektedir (Deffenbacher ve diğ., 1996). Sürekli öfkede, bireyin çok sayıda durum ya da ortamı can sıkıcı ya da engelleyici olarak algılaması söz konusudur (Özer, 1994). Sürekli öfke düzeyi yüksek olan kişiler öfkelerini kontrol etmekte güçlük yaşamakta ve günlük yaşamda genellikle öfkeli bir duygu haline sahip olmaktadır (Özmen, 2004). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bazı araştırmalar sürekli öfkenin kaygı (Uzun, 2008), depresyon (Cömert, 2004; Kılıç, 2012), yalnızlık (Cömert, 2004) ile olumlu yönde; benlik saygısı (Çivitci, 2015b; Koçak, 2008) ve yaşam doyumunu (Çeçen Eroğul ve Bilge Türk, 2013) ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Buna göre, psikolojik sağlığın olumlu ve olumsuz göstergeleriyle ilişkili bir değişken olarak sürekli öfkenin, bireyin kendi yaşamına ilişkin algı ve değerlendirmelerini olumsuz etkileyebileceği söylenebilir. Öfke ile olumsuz yönde ilişkili bir kavram olarak, öfkenin bireyin yaşamına olumsuz etkilerini azaltıcı rolü olan dikkat çekici değişkenlerden birisi de “affetme”dir (forgiveness). Kişinin kendisini inciten birine karşı kızma, olumsuz yargılama, öfke ve nefret gibi hislerden vazgeçerek; o kişiye karşı merhamet, sevgi, şefkat gibi olumlu duyguları hissetme çabası olarak açıklanan affetme (Enright, 1996; North, 1987), bireyin kendisini inciten kişiye karşı hissettiği öfke, nefret gibi olumsuz duyguları azaltabilen bir değişken olarak görülmektedir. Yapılan araştırmalar da kendini, başkasını ve durumu affetmenin öfke ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu (Mauger ve diğ., 1992; Thompson ve diğ., 2005) göstermektedir. Dolayısıyla affetme, sürekli öfkenin daha az yaşanmasında işlevsel olabilecek bir değişken olarak değerlendirilebilir.

Affetme kavramı; kendini (forgiveness of self), başkasını (forgiveness of others) ve durumu affetme (forgiveness of situations) olmak üzere üç boyutta ele alınmaktadır (Thompson ve diğ., 2005).

Kendini affetme; kişinin kendine karşı küskünlük, öfke ve kızgınlığını azaltarak, kendine karşı olumlu duyguları arttırması olarak tanımlanmaktadır (Hall ve Fincham, 2005). Başkasını affetme ise; merhamet, cömertlik, sevgi gibi hislerin teşvik edilmesiyle, bireyin kendisine hata yapan kişiye yönelik kızma, yargılama ve öfke gibi hislerden isteyerek vazgeçmesi olarak tanımlanmaktadır (Enright, 1996). Bireylerin hayatlarında karşılaştıkları durumlar da olumsuz duygular yaşamalarına sebep olabilmektedir. İstenmeyen durumlar kişinin olumlu tavırlarını bozarak ve bu durumlara karşı olumsuz tepkiler vermelerine yol açabilmektedir. Yaşanan olumsuz durumlar bireylerin kendilerine ve durumlara özgü genel düşüncelerini sarsabilir. Örneğin “Bana bir şey olmaz” düşüncesindeki birey hastalandığında hastalık durumuna karşı olumsuz duygu ve tepkiler geliştirebilir. Bireylerin yaşadıkları durumlara ilişkin tepkilerini olumsuzdan olumluya veya nötre dönüştürmeleri de durumu affetme olarak tanımlanmaktadır (Thompson ve diğ., 2005).

Alanyazında, öfke arttıkça bireyin yaşam doyumunun azaldığını ortaya koyan çalışmalar (Chaplin, 2006; Çeçen Eroğlu ve Bilge Türk, 2013; Gezgin Gürbüz, 2008; Korkut, 2012) bulunmaktadır. Bir başka ifadeyle, bireylerin yaşamlarından daha az hoşnut olmalarında, öfke yaşantılarının da rolü olabilmektedir. Affetme de gerek öfke gerekse yaşam doyumu ile bağlantılı bir kavram olarak, iki değişken arasındaki olumsuz ilişkiyi azaltıcı bir ara değişken işlevi görebilir. Bireyin kendisine kasten haksızca davranışta bulunmuş kişiye karşı, kendine karşı veya durumlara karşı kızgınlık ve öfke duygusundan vazgeçmesi ve şefkat, koşulsuz değer ve sevgi gibi ahlaki fayda içeren davranışlarda bulunması durumunda affetme gerçekleşmektedir (North, 1987; Thompson ve diğ., 2005). Diğer bir deyişle, affetme gerçekleştiğinde bireyin karşıdaki kişiye, başkalarına ve durumlara yönelik öfkesinin de azaldığı söylenebilir. Öte yandan, yapılan araştırmalar kendini (Fisher ve Exline, 2006; Thompson ve diğ., 2005; Witvliet, Phipps, Feldman ve Beckham, 2004), başkasını ve durumu (Thompson ve diğ., 2005) affetmenin yaşam doyumunu anlamlı olarak yordadığını göstermektedir. Gerek affetme sürecinde öfkenin olumsuz etkisinin azalması, gerekse affetmenin yaşam doyumunu pozitif yordama gücü göz önüne alınarak, affetmenin sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki olumsuz ilişkide düzenleyici (moderator) bir işlevinin olması beklenebilir. Buna göre, affetme eğilimi arttıkça sürekli öfkenin olumsuz etkisinin azalacağı ve bu azalmanın sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye de olumlu yansıtacağı öngörülebilir.

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide kendini, başkasını ve durumu affetme ile toplam affetmenin düzenleyici (moderating) bir rolünün olup olmadığını incelemektir. Bu çalışmada, sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki olumsuz ilişkinin kendini, başkalarını, durumu ve toplam affetme düzeyleri yüksek olanlarda daha az olacağı; dolayısıyla affetmenin sürekli öfkenin yaşam doyumu üzerindeki olumsuz etkisini azaltıcı bir işlev sergileyeceği öngörülmektedir.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Deseni

Üniversite öğrencilerinde sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide affetmenin düzenleyici rolünü inceleyen bu çalışma, ilişkisel tarama modelindedir ve betimsel nitelikte bir araştırmadır.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, bir devlet üniversitesinin Eğitim Fakültesinde 2014-2015 öğretim yılı içerisinde öğrenim gören 3532'si kız ve 1700'ü erkek olmak üzere toplam 5232 lisans öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmanın örnekleme "oranlı tabakalı örnekleme" yöntemi ile belirlenmiştir. Oranlı tabakalı örnekleme yönteminde, evren öncelikle kendi içinde benzeşikliği olan alt evrenlere ayrılır. Her bir alt evrenden alınacak eleman miktarı o alt evrenin bütün evren içindeki payı oranında belirlenerek örneklem oluşturulur. Özetle tabakalı örnekleme amacı, ilgili alt grupların temsil edilmelerini garanti altına almaktır (Karasar, 2013). Bu çalışmada kullanılan oranlı tabakalı örnekleme yönteminde ilk olarak, araştırmanın evreni olan Eğitim Fakültesinde 2014-2015 eğitim öğretim yılı içerisinde öğrenim gören her bir lisans programındaki toplam öğrenci sayısı, fakültedeki toplam (evren) öğrenci sayısına (N= 5232) bölünerek öngörülen örneklem sayısı (n= 850) ile çarpılmış ve 11 lisans programından örnekleme dâhil edilecek öğrenci sayıları belirlenmiştir. Araştırmanın veri toplama aşamasında, uygulama yapılan sınıflarda ölçekler araştırmaya katılmaya gönüllü olan tüm öğrencilere uygulandığı için, öngörülen örneklem sayısının üzerinde bir örneklem büyüklüğüne ulaşılmıştır. Buna göre, ölçeklerde eksik ya da yanlış işaretleme yapan öğrencilerin formlarının dışarıda bırakılmasıyla, araştırmanın örnekleme toplam 1083 kişiden oluşmuştur.

Örneklemdaki öğrencilerin 773'si (%71.4) kadın ve 310'u (%28.6) erkektir. Grubun yaş aralığı 17-40; yaş ortalaması 20,42 ve standart sapma değeri 2,042'dir. Sınıf düzeylerine göre örnekleme 288 (%26.6) birinci sınıf, 264 (%24.4) ikinci sınıf, 271 (%25) üçüncü sınıf ve 260 (%24) dördüncü sınıf öğrencisi yer almaktadır. Örneklemin 11 lisans programına göre dağılımı ise şöyledir: Psikolojik Danışma ve Rehberlik 157 (%14.5); Okul Öncesi Öğretmenliği 167 (%15.4); Sınıf Öğretmenliği 140 (%12.9); Sosyal Bilgiler Öğretmenliği 89 (%8.2); Fen Bilgisi Öğretmenliği 98 (%9); Türkçe Öğretmenliği 94 (%8.7); İlköğretim Matematik Öğretmenliği 67 (%6.2); İngilizce Öğretmenliği 93 (%8.6); Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği 75 (%6.9); Resim-İş Öğretmenliği 52 (%4.8); Müzik Öğretmenliği 51 (%4.7).

2.3. Veri Toplama Süreci

Araştırma verilerinin toplanması işlemi 2014-2015 eğitim-öğretim yılı güz döneminde gerçekleştirilmiştir. Uygulama öncesinde, Eğitim Fakültesi öğrencilerine veri toplama araçlarının uygulanabilmesi için gerekli yazılı resmi izin alınmıştır. Ders sorumlusu öğretim elemanlarının da izniyle veri toplama araçları ders saati içinde birinci araştırmacı tarafından örneklem kapsamındaki gönüllü öğrencilere uygulanmıştır. Ölçme araçlarını uygulamadan önce, öğrencilere araştırmanın amacı, kullanılan ölçme araçlarının nasıl cevaplanacağı konusunda gerekli ön bilgiler verilmiş ve öğrencilerin verdikleri cevapların gizli tutulacağı ve sadece bu araştırma kapsamında kullanılacağı belirtilmiştir. Bu araştırmaya katılmaya gönüllü öğrencilerden "Gönüllülük (Onam) Formu"nu doldurarak imzalamaları

istenmiştir. Bu işlemde sonra veri toplama araçları uygulanmış ve uygulama süresi yaklaşık 20 dakika sürmüştür.

2.4. Verilerin Analizi

Veri toplama araçlarından elde edilen veriler bilgisayara aktarılmış ve veri girişi aşamasında bütün ölçekler kontrol edilerek çift işaretleme yapan ya da herhangi bir maddeyi işaretlemeyen öğrencilerin ölçekleri veri kodlama işleminin dışında bırakılarak analize alınmamıştır. İstatistiksel analizler bilgisayarda “SPSS 16.0” paket programı kullanılarak yapılmıştır.

Analiz basamağının ilk aşamasında, örnekleme oluşturan öğrencilerin cinsiyet, yaş, sınıf ve öğrenim gördükleri lisans programlarına göre dağılımını gösteren frekans ve yüzdeler ile değişkenlerin betimsel istatistikleri hesaplanmıştır. Değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin normal dağılım için kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu (basıklık= -.17 ile -2.20 arasında; çarpıklık= -.58 ile -.61 arasında) görülmüştür. Sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide affetmenin düzenleyici (moderatör) rolünü test etmek için de Baron ve Kenny'nin (1986) basamaklarına dayalı “hijerarşik regresyon analizi” uygulanmıştır. Analiz öncesinde, yaşam doyumu için cinsiyetin olası kontrol değişkeni olup olmadığını belirlemek amacıyla da “bağımsız gruplar için t testi” kullanılmıştır.

2.5. Veri Toplama Araçları

Heartland Affetme Ölçeği (Heartland Forgiveness Scale): Araştırmada, öğrencilerin affetme düzeylerini belirlemek için Thompson ve diğerleri (2005) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye çeviri ve uyarlama çalışması Bugay ve Demir (2010) tarafından gerçekleştirilen Heartland Affetme Ölçeği Türkçe Formu kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe formu 18 maddeden oluşmakta ve yedili Likert derecelmeli olarak yanıtlanmaktadır. Ölçek “Kendini Affetme”, “Başkasını Affetme” ve “Durumu Affetme” olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin orijinal üç faktörlü yapısının Türk örnekleme için uygunluğu test etmek amacıyla açılımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi uygulanmış ve uyum değerleri yeterli düzeyde bulunmuştur. Bugay, Demir ve Delevi (2012) tarafından yapılan bir başka çalışmada, ölçeğin Türkçe formunun Ruminasyon Ölçeği Kısa Formu ve Yaşam Doyumu Ölçeği ile eşzaman (concurrent) geçerliğine sahip olduğu ortaya konulmuştur. Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı kendini affetme alt ölçeği için .64; başkasını affetme alt ölçeği için .79 ve durumu affetme alt ölçeği için .76 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tümü için Cronbach alfa değeri ise .81 olarak hesaplanmıştır. Heartland Affetme Ölçeği'nin bu araştırma kapsamında hesaplanan Cronbach alfa değerleri ise, kendini affetme alt ölçeği için 0.58; başkasını affetme alt ölçeği için 0.77; durumu affetmek alt ölçeği için 0.69 ve ölçeğin tümü için 0.80 olarak bulunmuştur. Örnek maddeler: “İşleri berbat ettiğimde kendimi kabul etmek benim için gerçekten çok zordur” (Kendini affetme); “Başkaları bana geçmişte zarar vermiş de olsa, eninde sonunda onları iyi insanlar olarak görebilirim” (Başkalarını affetme); “Hayatımdaki kötü durumlarla eninde sonunda barışıırım” (Durumu affetme).

Sürekli Öfke-Öfke Tarzı Ölçeği (State-Trait Anger Expression Inventory): Spielberger ve arkadaşları tarafından 1983'te geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Özer (1994) tarafından yapılmıştır. Ölçek sürekli öfke ve öfke ifade tarzı olmak üzere 2 ana alt boyuttan oluşmaktadır. Öfke ifade tarzı alt boyutu kendi içinde “öfke içte”, “öfke dışı” ve “öfke kontrol” alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Toplam 34 maddeden oluşan ölçek, “Hiçbir Zaman”, “Bazen”, “Çoğu Zaman”, “Her Zaman”

seçeneklerinin yer aldığı Likert tipi dörtlü derecelendirmeye dayalı olarak cevaplandırılmaktadır. Öfke tarz ölçeği maddelerine uygulanan faktör analizinde, alt boyutlarının ölçeğin özgün formuyla benzer olduğu sonucu elde edilmiştir. İlk 10 madde sürekli öfkeyi ölçen ifadelerden oluşmaktadır. Sürekli öfke alt ölçeğinde kişinin genelde nasıl hissettiğine yönelik sorular vardır. Sürekli öfke alt ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan ise 40'tır. Sürekli öfke ölçeğinin ayırteci geçerliği ve eşzaman geçerliğine sahip olduğu ortaya konulmuştur. Sürekli öfke ölçeği için elde edilen iç-tutarlık katsayısı .79'dur (Özer, 1994). Ölçeğin bu çalışmada hesaplanan Cronbach alfa değeri ise .82'dir. Örnek madde: "Başkalarının hataları yaptığım işi yavaşlatınca kızarım".

Yaşam Doyumu Ölçeği (Satisfaction with Life Scale): Genel yaşam doyumunu ölçmek amacıyla Diener ve diğerleri (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği, "hiç katılmıyorum"dan "tamamen katılıyorum"a kadar değişen cevaplar içeren, Likert tipi beş maddelik bir ölçektir. Her bir maddeden alınan puanlar 1 ile 7; toplam puan ise 1-35 arasında değişebilmektedir. Ölçekten alınan puan arttıkça genel yaşam doyumuna da artmaktadır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Köker (1991) tarafından lise öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışma da (Durak, Şenol Durak ve Gençöz, 2010) ölçeğin yapı geçerliği, ayırteci geçerliği ve eşzaman geçerliğine sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bu çalışma kapsamında yaşam doyumuna ölçeği için Cronbach alfa değeri 0.81 bulunmuştur. Örnek madde: "Yaşam koşullarım çok iyi".

2.6. Kişisel Bilgi Formu

Örneklem kapsamındaki öğrencilerin cinsiyet, yaş, sınıf ve öğrenim gördükleri lisans programının belirlenmesi için araştırmacılar tarafından oluşturulan formdur.

3. BULGULAR

Araştırmada ele alınan değişkenlere ilişkin betimleyici istatistik sonuçları Tablo 1'de sunulmuştur. Tablo 1'de görüldüğü gibi, değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerleri normallik sınırları içinde (± 3) (D'Agostino, Belanger ve D'Agostino, 1990) yer almaktadır. Ayrıca, beş değişkenin normallik dağılımını gösteren histogram grafikleri de incelenmiş ve değişkenlerin puan dağılımlarının normal olduğu kanaatine varılmıştır.

Tablo 1. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

	<i>Ort.</i>	<i>Ss</i>	<i>Çarpıklık</i>	<i>Basıklık</i>
1. Kendini Affetme	27.93	5.62	-.09	2.20
2. Başkasını Affetme	25.55	7.32	-.21	-.17
3. Durumu Affetme	27.34	5.98	-.25	.63
4. Toplam Affetme	80.84	14.45	-.14	.62
5. Sürekli Öfke	22.36	5.49	.61	.24
6. Yaşam Doyumu	23.73	5.89	-.58	-.01

Bu araştırmada, cinsiyetin yordanan değişken olan yaşam doyumuna üzerindeki olası etkisini test edebilmek için, yaşam doyumuna puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı "bağımsız

gruplar için t- testi” ile analiz edilmiştir. Analiz sonuçları, yaşam doyumu puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığını ($t= 4.79$; $p<.001$) ve bu farkın kız öğrenciler lehine olduğunu göstermektedir. Yaşam doyumu puanlarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşması nedeniyle, bu çalışmada cinsiyetin yaşam doyumu üzerindeki etkisini kontrol edebilmek amacıyla hiyerarşik regresyonda cinsiyet ilk basamakta bir “kontrol değişkeni” olarak analize alınmıştır.

Yaşam doyumu ve sürekli öfke arasındaki ilişkide affetmenin düzenleyici (moderator) etkisi, Baron ve Kenny'nin (1986) düzenleyicilik modeline ilişkin önerdiği basamaklara göre yapılandırılan hiyerarşik regresyon analizi ile test edilmiştir. Regresyon analizlerinde yüksek korelasyonlardan kaynaklanabilecek çoklu doğrusallık (multicollinearity) sorununu azaltabilmek amacıyla, yordayıcı (sürekli öfke) ve düzenleyici (affetme) değişkenler için standart z puanlar hesaplanarak, analizlerde standardize edilmiş puanlar kullanılmıştır (Frazier, Tix ve Barron, 2004).

Baron ve Kenny'nin (1986) düzenleyicilik (moderating) modeline ilişkin önerdiği basamaklara dayalı hiyerarşik regresyon analizinde, sırasıyla ilk basamakta kontrol değişkeni (cinsiyet), ikinci basamakta yordayıcı değişken, üçüncü basamakta düzenleyici değişken ve son basamakta düzenleyici ile yordayıcı değişkenlerin etkileşimi analize girilmektedir. Düzenleyici ve yordayıcı değişkenlerin etkileşiminin yordanan/kriter değişkeni (yaşam doyumu) anlamlı olarak yordaması, modelde düzenleyici bir etkinin var olduğunu göstermektedir. Anlamlı etkileşimler, Cohen ve Cohen (1983) tarafından önerilen işlemlere dayalı olarak, standardize edilmemiş regresyon katsayıları kullanılarak yordayıcı ve moderatör değişkenlerin ortalamalarının 1 standart sapma üstü ve altı değerlerine göre oluşturulan etkileşim grafiklerinde gösterilmiştir.

Sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide toplam affetmenin düzenleyici rolünün olup olmadığının belirlenmesi için yapılan hiyerarşik regresyon analizinin sonuçları Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2. Sürekli Öfke ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Toplam Affetmenin Düzenleyici Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

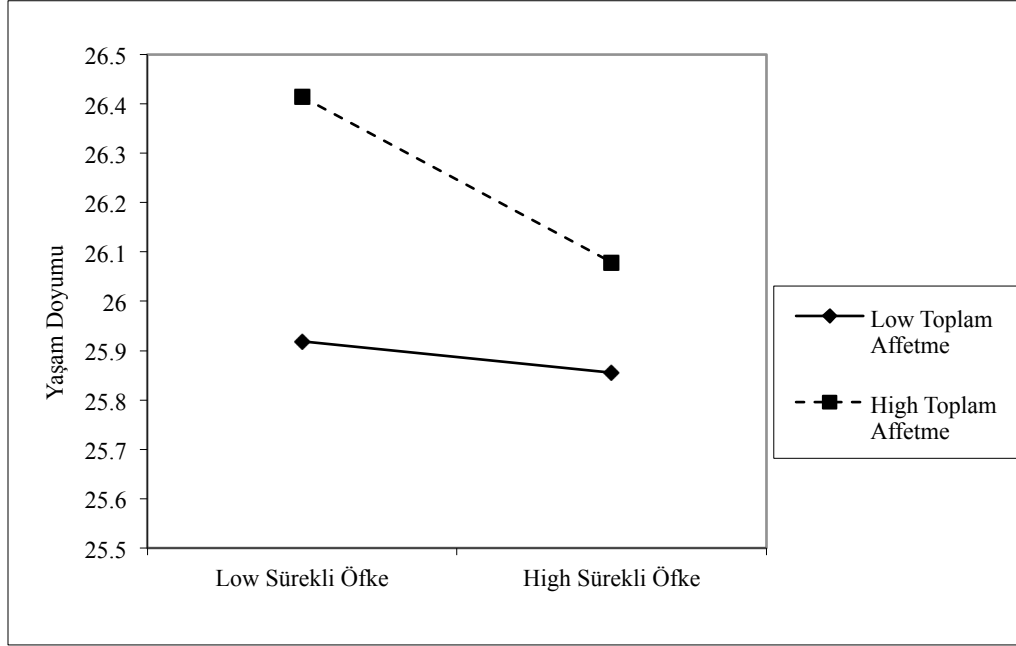
<i>Değişkenler</i>	<i>B</i>	<i>SEB</i>	β	<i>t</i>	R^2
Yordanan Değişken: Yaşam Doyumu					
1. Adım					
Cinsiyet	-1.90	.39	-.15	-4.85**	.021**
2. Adım					
Sürekli Öfke	-1.06	.18	-.18	-6.06**	.053**
3. Adım					
Sürekli Öfke	-.54	.20	-.09	-2.74**	0.78**
Toplam Affetme	1.06	.20	.18	5.35**	
4. Adım					
Sürekli Öfke	-.59	.20	-.10	-2.99**	.082*
Toplam Affetme	1.06	.20	.18	5.38**	
Toplam Affetme X Sürekli Öfke	-.34	.15	-.07	-2.31*	

* $p<.05$ ** $p<.01$

Tablo 2’de izlenebildiği gibi, hiyerarşik regresyon analizinde ilk basamakta kontrol değişkeni olan cinsiyet ($\beta=-.15$; $p<.01$), ikinci basamakta yordayıcı değişken olan sürekli öfke ($\beta=-.18$; $p<.01$) ve

üçüncü basamakta düzenleyici değişken olan toplam affetme ($\beta=.18$; $p<.01$) yaşam doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır. Son basamaktaki toplam affetme ve sürekli öfke etkileşimi de ($\beta=-.07$; $p<.05$) yaşam doyumunu anlamlı olarak yordamıştır. Bu sonuçlar, yaşam doyumunu ve sürekli öfke arasındaki ilişkide toplam affetmenin düzenleyici (moderatör) bir rolünün olduğunu göstermektedir. Bir başka deyişle, sürekli öfke azaldıkça yaşam doyumunu artmaktadır ve bu artış affetme toplam puanı yüksek olan bireylerde daha fazladır. Bu etkileşim Şekil 1’de gösterilmiştir.

Şekil 1. Sürekli Öfke ve Yaşam Doyumu İlişkisinde Toplam Affetmenin Düzenleyici Rolüne İlişkin Etkileşim Grafiği



Şekil 1’e göre, sürekli öfke azaldıkça yaşam doyumunu artmaktadır; bu artış, affetme toplam puanı yüksek olanlarda, düşük olanlara göre daha fazladır. Buna göre, sürekli öfke ve yaşam doyumunu arasındaki olumsuz ilişkide, yüksek düzeydeki toplam affetmenin düzenleyici bir rolü bulunmaktadır. Diğer bir deyişle, sürekli öfkenin yaşam doyumunu üzerindeki olumsuz etkisini azaltmada yüksek toplam affetme bir tampon (buffer) rolü oynamaktadır.

Sürekli öfke ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide kendini affetmenin düzenleyici rolünün olup olmadığının belirlenmesi için yapılan hiyerarşik regresyon analizinin sonuçları Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3. Sürekli Öfke ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Kendini Affetmenin Düzenleyici Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

<i>Değişkenler</i>	<i>B</i>	<i>SEB</i>	<i>β</i>	<i>t</i>	<i>R²</i>
Yordanan Değişken: Yaşam Doyumu					
1. Adım					
Cinsiyet	-1.90	.39	-.15	-4.85*	.021*
2. Adım					
Sürekli Öfke	-1.06	.18	-.18	-6.06*	.053*
3. Adım					
Sürekli Öfke	-.70	.18	-.12	-3.95*	.096*
Kendini Affetme	1.28	.18	.22	7.17*	
4. Adım					
Sürekli Öfke	-.71	.18	-.12	-4.00*	
Kendini Affetme	1.28	.18	.22	7.19*	.097
Kendini Affetme x Sürekli Öfke	-.13	.15	-.02	-.83	

* $p < .01$

Tablo 3’de görüldüğü gibi, hiyerarşik regresyon analizinde ilk basamakta kontrol değişkeni olan cinsiyet ($\beta = -.15$; $p < .01$), ikinci basamakta yordayıcı değişken olan sürekli öfke ($\beta = -.18$; $p < .01$) ve üçüncü basamakta düzenleyici değişken olan kendini affetme ($\beta = .22$; $p < .01$) yaşam doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır. Son basamakta ise sürekli öfke ve kendini affetme etkileşimi ($\beta = -.02$, $p > .05$) yaşam doyumunu anlamlı olarak yordamamıştır. Bu sonuçlar, yaşam doyumunu ve sürekli öfke arasındaki ilişkide kendini affetmenin düzenleyici bir rolünün olmadığını göstermektedir. Diğer deyişle, sürekli öfkenin yaşam doyumunu üzerindeki olumsuz etkisi kendini affetmenin düşük ya da yüksek olmasına göre değişmemektedir.

Sürekli öfke ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide başkasını affetmenin düzenleyici rolünün olup olmadığının belirlenmesi için yapılan hiyerarşik regresyon analizinin sonuçları Tablo 4’de yer almaktadır.

Tablo 4. Sürekli Öfke ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Başkasını Affetmenin Düzenleyici Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

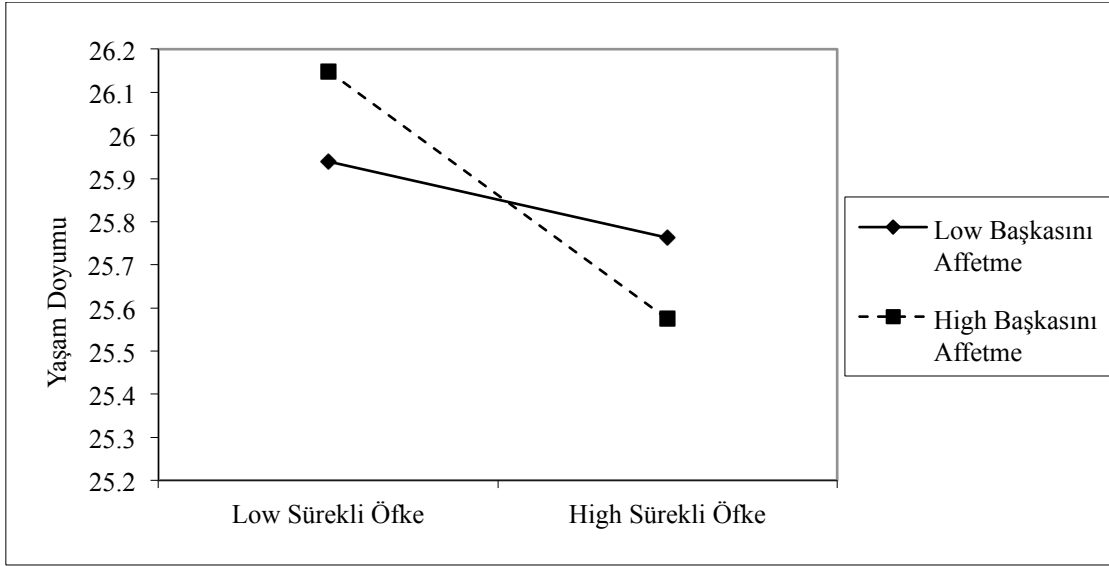
<i>Değişkenler</i>	<i>B</i>	<i>SEB</i>	<i>β</i>	<i>t</i>	<i>R²</i>
Yordanan Değişken: Yaşam Doyumu					
1. Adım					
Cinsiyet	-1.90	.39	-.15	-4.85*	.021*
2. Adım					
Sürekli Öfke	-1.06	.18	-.18	-6.06*	.053*
3. Adım					
Sürekli Öfke	-1.07	.19	-.18	-5.50*	.053
Başkasını Affetme	-.02	.19	-.00	-.09	
4. Adım					
Sürekli Öfke	-1.11	.19	-.19	-5.73*	.063*
Başkasını Affetme	.03	.19	.00	.15	
Başkasını Affetme x Sürekli Öfke	-.52	.16	-.10	-3.31*	

* $p < .01$

Tablo 4’de izlenebildiği gibi, hiyerarşik regresyon analizinde ilk basamakta kontrol değişkeni olan cinsiyet ($\beta = -.15$; $p < .01$), ikinci basamakta yordayıcı değişken olan sürekli öfke ($\beta = -.18$; $p < .01$)

yaşam doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır. Üçüncü basamakta düzenleyici değişken olan başkasını affetme ($\beta=-.00$; $p>.05$) yaşam doyumunu anlamlı olarak yordamamıştır. Başkasını affetme ve sürekli öfke etkileşimi ($\beta=-.10$, $p<.05$) ise yaşam doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır. Bu sonuçlar, yaşam doyumunu ve sürekli öfke arasındaki ilişkide başkasını affetmenin düzenleyici (moderatör) bir rolünün olduğunu göstermektedir. Buna göre, sürekli öfke azaldıkça yaşam doyumunu artmaktadır ve bu artış başkasını affetme düzeyi yüksek olan bireylerde daha fazladır. Bu etkileşim Şekil 2’de gösterilmiştir.

Şekil 2. Sürekli öfke ve yaşam doyumunu ilişkisinde başkasını affetmenin düzenleyici rolüne ilişkin etkileşim grafiği



Şekil 2’ye göre, sürekli öfke azaldıkça yaşam doyumunu artmaktadır; bu artış, başkasını affetme düzeyi yüksek olanlarda, düşük olanlara göre daha fazladır. Buna göre, sürekli kaygı ve yaşam doyumunu arasındaki olumsuz ilişkide, yüksek düzeydeki başkasını affetmenin düzenleyici (moderatör) bir rolü bulunmaktadır. Diğer bir deyişle, sürekli öfkenin yaşam doyumunu üzerindeki olumsuz etkisini azaltmada yüksek düzeydeki başkasını affetme bir tampon (buffer) rolü oynamaktadır.

Sürekli öfke ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide durumu affetmenin düzenleyici rolünün olup olmadığının belirlenmesi için yapılan hiyerarşik regresyon analizinin sonuçları Tablo 5’te belirtilmiştir.

Tablo 5. Sürekli Öfke ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Durumu Affetmenin Düzenleyici Rolüne İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

<i>Değişkenler</i>	<i>B</i>	<i>SEB</i>	<i>β</i>	<i>t</i>	<i>R²</i>
Yordanan Değişken: Yaşam Doyumu					
1. Adım					
Cinsiyet	-1.90	.39	-.15	-4.85*	.021*
2. Adım					
Sürekli Öfke	-1.06	.18	-.18	-6.06*	.053*
3. Adım					
Sürekli Öfke	-.66	.19	-.12	-3.52*	
Durumu Affetme	1.02	.19	.17	5.42*	.079*
4. Adım					
Sürekli Öfke	-.68	.19	-.12	-3.61*	
Durumu Affetme	1.06	.19	.18	5.59*	.081
Durumu Affetme x Sürekli Öfke	-.26	.15	-.05	-1.74	

* $p < .01$

Tablo 5'te görüldüğü gibi, hiyerarşik regresyon analizinde ilk basamakta kontrol değişkeni olan cinsiyet ($\beta = -.15$; $p < .01$), ikinci basamakta yordayıcı değişken olan sürekli öfke ($\beta = -.18$; $p < .01$) ve üçüncü basamakta düzenleyici değişken olan durumu affetme ($\beta = .17$; $p < .01$) yaşam doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır. Son basamakta ise sürekli öfke ve durumu affetme etkileşimi ($\beta = -.05$, $p > .05$) yaşam doyumunu anlamlı olarak yordamamıştır. Bu sonuçlardan, yaşam doyumunu ve sürekli öfke arasındaki ilişkide durumu affetmenin düzenleyici (moderatör) bir rolünün olmadığı anlaşılmaktadır. Bir başka ifadeyle, sürekli öfkenin yaşam doyumunu üzerindeki olumsuz etkisi durumu affetmenin düşük ya da yüksek olmasına göre değişmemektedir.

4. TARTIŞMA

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde sürekli öfke ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide kendini affetme, başkasını affetme, durumu affetme ve toplam affetmenin düzenleyici (moderatör) rollerinin olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bir bulgu, sürekli öfke ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide toplam affetmenin düzenleyici bir rolünün olduğunu göstermektedir. Düzenleyicilik modelinin etkili olması durumunda ara değişkenin bir tampon rolü oynadığı (Fraizer, Tix ve Barron, 2004) belirtilmektedir. Buna göre, sürekli öfkenin yaşam doyumunu üzerindeki olumsuz etkisini azaltmada toplam affetmenin bir tampon rolü oynadığı söylenebilir. Başka bir deyişle, öfke duygusunu sürekli yaşayan bireyler daha affedici olduklarında kendi yaşamlarından duydukları memnuniyet de artmaktadır. Bu sonuç alanyazında affetme ve öfke arasındaki bağıntıyı açıklayan kavramsal görüşler ile; benzer değişkenlerin incelendiği bazı araştırmalar ışığında değerlendirilebilir. Wade, Bailey ve Shaffer (2005) affetmeyi, incinmeden kaynaklanan acı, öfke ve intikam duygularını, gerekli fiziksel ve/veya duygusal sınırları koruyarak olumlu duygularla değiştirme olarak tanımlamaktadırlar (Akt., Wade, Post ve Cornish, 2011). Affetme; bireyi üzen karşıdaki kişiye karşı bilinçli ve isteyerek öfke, hüsrana ve intikam yerine; merhamet, empati, cömertlik gibi olumlu duygular ve tepkiler geliştirebilmek için çaba sarf etmektir (Enright, 1996). Bu açıklamalardan anlaşılacağı gibi, affetme süreciyle birlikte bireyin öfke duygusu yerini şefkat, cömertlik, empati gibi olumlu tutumlara bırakabilmektedir. Soylu (2010) tarafından yapılan

araştırmada, affedici kişilik düzeyi yüksek olan bireylerde saldırganlık düzeyinin affedici kişilik düzeyi düşük olanlara göre daha az olduğu gözlenmiştir. Gassin, Enright ve Knutson (2005) ile Worthington ve Wade (1999) de yaptıkları araştırmalarda, affetmenin öfke ve depresyonla olumsuz; sosyal davranışlarla olumlu yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca, affediciliğin yaşam doyumu ve öznel iyi oluş ile olumlu yönde ilişkisini (Eldeleklioğlu, 2015; Gull ve Rana, 2013; Lawler-Row ve Piferi, 2006) ve affetmenin, sosyal destek ve dengeli duygulanım aracılığıyla yaşam doyumu üzerinde dolaylı bir etkisinin olduğunu (Zhu, 2015) ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır. Bu araştırmalar göz önüne alınarak denilebilir ki, affetme düzeyi yüksek olanlar daha az öfkeli olarak, daha olumlu sosyal davranışlar sergileyebilmekte; sosyal destek ve dengeli duygulanım aracılığıyla da yaşamlarından daha fazla doyum elde edebilmektedirler. Dolayısıyla, affetmenin sosyal ilişkilere olumlu olarak yansıyan bu özellikleri, bireyin sürekli öfkeyi daha az yaşamasını ve yaşamından daha fazla doyum elde etmesini kolaylaştırıcı bir etmen olarak düşünülebilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre, sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide kendini affetmenin düzenleyici bir rolü bulunmamaktadır. Bir başka ifadeyle, sürekli öfkenin yaşam doyumu üzerindeki olumsuz etkisi kendini affetmenin düşük ya da yüksek olmasına göre değişmemektedir. Hall ve Fincham (2005) kendini affetmeyi, kişinin kendine karşı küskünlük, kendini cezalandırma ve kendini yıkan davranışları azaltarak kendine karşı olumlu davranışları arttırması ile ilgili değişimler olarak tanımlamıştır. Buna göre, kendini affetme süreciyle birlikte bireyin kendine olan öfke duygusu, yerini şefkat, cömertlik, empati gibi olumlu tutumlara bırakabilmektedir. Yapılan araştırmalar, kendini affetmenin mental ve psikolojik sağlıkla pozitif bir ilişkiye sahip (Avery, 2008) ve psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu (Halisdemir, 2013; Thompson ve diğ., 2005) ortaya koymaktadır. Ayrıca Hirsch, Webb ve Jeglic (2012) yaptıkları çalışmada, öfkeyi içte tutma ve öfkeyi dışa yöneltme ile intihar davranışları arasındaki ilişkide kendini affetmenin aracı rolü oynadığı sonucuna ulaşmışlardır. Alanyazındaki gerek kendini affetmeyle birlikte bireyin kendisine karşı olan olumsuz tutumlarının (öfke gibi) yerini olumlu tutumlara bıraktığı yönündeki kavramsal açıklamalar, gerekse kendini affetmenin öfke yaşantıları ve psikolojik iyi oluşla olan ilişkilerini gösteren araştırmalar ışığında, bu araştırmada kendini affetmenin sürekli öfke ve yaşam doyumu arasında düzenleyici bir role sahip olması beklenmekteydi. Bu sonuç, farklı kültürlerdeki bireyci ve toplulukçu (kollektivist) yönelimlerin affetmeyle ilişkili bazı psikososyal yansımalarının olabileceğini akla getirmektedir. Sandage ve Wiens (2001) affetmenin bireyci ve toplulukçu toplumlardaki kavramsallaştırılmasını incelemiştir. Buna göre, bireyci toplumlar affetmede; hataya sebep olarak kendilerini görme, kendileri üzerine düşünme ve affetmede bireysel becerileri kullanma eğilimindedir. Toplulukçu toplumlar ise affetmede; birbirleriyle ilişkilerin ön plana çıktığı, hataların kendilerinden ve başkalarından kaynaklandığını düşünme ve affetmede toplumsal sembolleri kullanma eğilimindedirler. Sandage ve Williamson (2005) bireyci toplumlarda affetmenin bireysel iyi oluşla, toplulukçu toplumlarda toplumsal iyi oluşla ilişkili olduğunu vurgulamışlardır. Alanyazındaki bu açıklamalar ışığında denilebilir ki, toplulukçu toplumlardaki affetmede daha çok ilişkisel ve toplumsal değerlendirmeler söz konusu olduğu için, kendini affetme boyutu da toplulukçu toplumlarda bireyci toplumlara göre daha az öne çıkarılıyor olabilir. Toplulukçu toplumlarda affetmenin daha çok toplumsal iyi oluşla ilişkili olduğu göz önüne alınarak, bireylerin kendilerinden çok, başkalarıyla ilişkilerine

yönelmelerinin kendini affetme ile ilgili süreçleri gölgede bırakmış olabileceği değerlendirilmesi yapılabilir. Bu çalışmada örneklemi oluşturan grubun toplulukçu yönelimi ağır basan bir kültürde yaşadığı düşünüldüğünde, kendini affetmenin bireyin psiko-sosyal uyumunda yeterince işlevsel olmaması anlaşılır görünmektedir. Ayrıca, sürekli öfke ile kişilerarası ilişkilerin bağıntısını ortaya koyan araştırmalar (Arslan, 2010; Lench, 2004; Özmen Süataç, 2010; Uzun, 2008) göz önüne alınarak, sürekli öfkenin daha çok kişilerarası ilişki problemlerinde ortaya çıkabileceği ve bireyin sürekli öfkenin kaynağı olarak kendisinden daha çok başkalarını görebileceğini düşündürmektedir. Bu durum, sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide kendini affetmenin düzenleyici işlevinin olmamasında bir etmen olarak değerlendirilebilir.

Araştırmadan elde edilen bir başka bulgu, sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide başkasını affetmenin düzenleyici bir rolünün olduğunu göstermektedir. Buna göre, sürekli öfkenin yaşam doyumunu azaltıcı etkisine karşı başkasını affetmenin bir tampon rolü oynadığı söylenebilir. Bir başka ifadeyle, öfke duygusunu sürekli yaşayan bireyler diğer insanlara karşı daha affedici olduklarında kendi yaşamlarından daha hoşnut olmaktadır. Yapılan araştırmalar, başkasını affetmenin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar (Çivan, 2013), öfke, yaşam doyumu, anksiyete ve depresyon (Thompson ve diğ., 2005) ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca diğer bazı araştırmalara göre, sürekli öfke ile kişilerarası ilişkiler arasında anlamlı bir ilişki (Lench, 2004; Özmen Süataç, 2010; Uzun, 2008; Arslan, 2010) bulunmaktadır. Bu araştırmalar ışığında denilebilir ki, başkasını affetme eğilimi yüksek olanlar ilişkilerle ilgili daha az bilişsel çarpıtmalara ve daha olumlu kişilerarası ilişkilere sahip, depresyon ve anksiyete düzeyi düşük ve daha az öfkeli olarak yaşamdan daha çok doyum alabilmektedirler. Sürekli öfkenin daha çok diğer insanlarla olan ilişki sorunlarında yaşanabileceği göz önüne alındığında, başkalarını affedebilen bireylerin diğer insanlarla daha olumlu ilişkiler geliştirerek, daha az öfke yaşayabilecekleri ve bu durumun yaşam doyumlarına da olumlu yansıtılabileceği düşünülebilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre, sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide durumu affetmenin düzenleyici bir rolü gözlenmemiştir. Bir başka ifadeyle, sürekli öfkenin yaşam doyumunu üzerindeki olumsuz etkisi durumu affetmenin düşük ya da yüksek olmasına göre değişmemektedir. Durumu affetmenin öfke ile olumsuz (Mauger, Perry, Freeman ve Grove, 1992; Thompson ve diğ., 2005); yaşam doyumu ile olumlu (Thompson, 2005) yönde ilişkili olduğunu ve durumu affetmenin psikolojik iyi oluşun dört farklı düzeyinin (öfke, anksiyete, yaşam doyumu ve depresyon) anlamlı bir yordayıcısı olduğunu (Thompson ve diğ., 2005) ortaya koyan araştırmalar ışığında, bu çalışmada durumu affetmenin sürekli öfke ve yaşam doyumu arasında moderatör bir işlev sergileyebileceği öngörülmüştü. Bu sonuç, durumu affetmenin kendini ve başkasını affetmeden ayrıran özellikleri bağlamında açıklanabilir. Enright ve Zell (1989), bireylerin doğal afet veya hastalıkları affetmek yerine diğer insanları ve kendilerini affetmeye eğilimli olduklarını vurgulamıştır (Akt., Thompson ve diğ., 2005). Örneğin, herhangi bir hastalık durumunda kişi hastalığın sebebi olarak genetik faktörleri görürse, bu durumda genetik faktörün aktarımının sağlandığı aile bireylerini (anne, baba vb.) suçlayabilmekte ve böylece durumu affetmeden çok, başkasını affetme ön plana çıkabilmektedir. Kişi hastalığın nedenini kendisinin yaptığı hatalı davranışlara (sağlıksız beslenme, sağlığa dikkat etmeme vb.) bağladığında da kendini affetme eğilimi daha ağır basabilmektedir (Thompson ve diğ., 2005). Denilebilir

ki, affedilecek durumların sorumlusu olarak kendisini ya da başkalarını görebilen birey, yaşanan herhangi bir olumsuz durumu affetmeden çok, kendini ya da başkalarını affetme yöneliminde olabilir. Dolayısıyla, durumu affetmenin diğer affetme boyutlarından yeterince ayrılmamış olma ihtimali, sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi düzenleyebilecek güçte bir ara değişken rolüne de sahip olamayacağını düşündürmektedir.

Özetle bu araştırmanın bulguları, sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki olumsuz ilişkide, toplam affetme ve başkasını affetmenin düzenleyici bir rol üstlendiğini; kendini affetme ve durumu affetmenin ise düzenleyici işlevinin bulunmadığını ortaya koymaktadır. Bu bulgulara bakılarak, sürekli öfkenin yaşam doyumu üzerindeki olumsuz etkisine karşı yüksek düzeydeki toplam affetme ve başkasını affetmenin bir tampon işlevi gördüğü ve bu olumsuz etkiyi azalttığı sonucuna varılabilir.

Araştırmadan elde edilen bulgular ışığında şu öneriler sunulabilir:

1) Bu çalışmada, sürekli öfke ile ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide kendini affetmenin düzenleyici bir rolünün olmadığı gözlenmiş ve bu sonuç kültürel olarak toplulukçu yönelimin kendini affetme üzerindeki olası etkileriyle açıklanmıştır. Ülkemizde kendini ve başkasını affetme ile bireyci ve toplulukçu eğilimlerin ilişkilerini inceleyecek yeni araştırmalar, toplulukçu ve bireyci yönelimlere göre affetme süreçlerindeki değişiminin daha kapsamlı değerlendirilmesine katkı sağlayabilir. Ayrıca, bu konuda kültürler arası karşılaştırmalı araştırmalar da yapılabilir.

2) Araştırmada elde edilen bulgulardan birisi de, sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide durumu affetmenin düzenleyici bir işleve sahip olmamasıdır. Durumu affetmenin, kimi zaman kendini ve başkasını affetme üzerinden gerçekleşebileceği yönündeki açıklamalar göz önüne alınarak, üç affetme boyutu arasındaki ilişkilerin hangi koşullarda ve hangi psikolojik değişkenlerle bağıntılı olarak değişim gösterdiğini ortaya koyabilecek yeni araştırmalara da gereksinim olduğu söylenebilir. Ayrıca bu sebeplere bağlı olarak durumu affetmenin kavramsallaştırmasının gözden geçirilmesi önerilebilir.

3) Üniversite öğrencilerinde affetme eğilimi arttıkça, sürekli öfkenin yaşam doyumu üzerindeki olumsuz etkisinin azaldığını ortaya koyan bu araştırmadan hareketle, affetmeyi geliştirici psikoeğitim programlarının sürekli öfke ve yaşam doyumu ile diğer psikolojik değişkenler üzerindeki etkililiğini test edecek deneysel araştırmaların yapılması önerilebilir. Ayrıca, öfke kontrol programlarının affetme boyutları üzerindeki etkisi de incelenebilir.

4) Üniversite psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinde, özellikle öfkesini kontrol etmekte zorlanan öğrencilere yönelik olarak, affetmeyi geliştirmeyi amaçlayan grup psiko-eğitim çalışmaları yürütülebilir. Ayrıca, öfke kontrol programlarının içeriğinde de affetmeyi arttıracı etkinliklere yer verilebilir.

5. KAYNAKLAR

Armsden, Gay & Greenberg, Mark (1987), "The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence", *Journal of Youth and Adolescence*, Vol.16, No.5, (427-454).

- Arslan, Coşkun (2010), “Öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin stresle başa çıkma ve kişiler arası problem çözme açısından incelenmesi”, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, Cilt.10, Sayı.1, (7-43).
- Avery, Christi Marie (2008), “The relationship between self-forgiveness and health: Mediating variables and implications for well-being”, *The Sciences and Engineering*, Vol.69, No.3, (19-39).
- Aydiner, Berent Burcu (2011), *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel yeterlik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Bailey, Roger & Miller, Christy (1998), “Life satisfaction and life demands in college students”, *Social Behavior and Personality*, Vol.26, No.1, (51-56).
- Baron, Reuben & Kenny, David (1986), “The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations”, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.51, No.6, (1173-1182).
- Budak, Selçuk (2001), *Psikoloji sözlüğü*, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara.
- Bugay, Aslı & Demir, Ayhan (2010), “A Turkish version of Heartland Forgiveness Scale”, *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, Vol.5, (1927-1931).
- Bugay, Aslı, Demir, Ayhan & Delevi, Requel (2012), “Assessment of reliability and validity of the Turkish version of Heartland Forgiveness Scale”, *Psychological Reports*, Cilt.111, Sayı.2, (575-584).
- Chaplin, Tara (2006), “Anger, happiness, and sadness: Associations with depressive symptoms in late adolescence”, *Journal of Youth and Adolescence*, Vol. 35, No.6, (977-986).
- Christopher, John Chambers (1999), “Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research”, *Journal of Counseling and Development*, Cilt.77, Sayı. 2, (141-153).
- Cohen, Jacob, et al. (1983), *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ, Erlbaum.
- Cömert, Ece Havva (2004), *Depresif bozukluklarda anksiyete şiddetine göre sürekli öfkenin ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi*, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çeçen Eroğul, Ayşe Rezan ve Bilge Türk, Salibe (2013), “Ergenlerde çocukluk örselenme yaşantıları ve öfke ifade tarzları ile benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi”, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, Cilt.10, Sayı.1, (1421-1439).
- Çivan, İclal (2013), *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve başkalarını bağışlama davranışlarının incelenmesi*, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çivıtcı, Asım (2012), “Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler” , *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt. 21, Sayı. 2, (321-336).
- Çivıtcı, Asım (2015a), “Perceived stress and life satisfaction in college students: Belonging and extracurricular participation as moderators”, *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, Cilt.205, (271-281).

- Çivitci, Asım (2015b), “Sürekli öfkenin yordayıcıları olarak benlik saygısı ve sosyal destek: Sosyal desteğin aracı ve düzenleyici rolü”, *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt.15, Sayı.1, (66-81).
- D'Agostino, Rahlp, Belanger, Albert, & D'Agostino Jr, Rahlp (1990), “A suggestion for using powerful and informative tests of normality”, *The American Statistician*, Vol.44, No.4, (316-321).
- Deffenbacher, Jerry, Oetting, Eugene, Thwaites, Gregory, Lynch, Rebekah, Baker, Deborah, Stark, Robert & Eiswerth-Cox, Lora (1996), “State–trait anger theory and the utility of the trait anger scale”, *Journal of Counseling Psychology*, Vol.43, No.2, (131-148).
- Diener, Ed. (1984), “Subjective well-being”, *Psychological Bulletin*, Vol.95, (542-575).
- Diener, Ed, Emmons, Robert, Larsen, Randy J & Griffin, Sharon (1985), “The satisfaction with life scale”, *Journal of Personality Assessment*, Vol.49, No.1, (71-75).
- Diener, Ed, Kesebir, Pelin & Lucas, Richard (2008), “Benefits of accounts of well-being for societies and for psychological science”, *Applied Psychology*, Vol.57, No. 1, (37-53).
- Dikmen, Ahmet Alpay (1995), *Kamu çalışanlarında iş doyumunu ve yaşam doyumunu*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Durak, Mithat, Şenol Durak, Emre & Gençöz, Tülin (2010), “Psychometric properties of the satisfaction with life scale among Turkish university students, correctional officers, and elderly adults”, *Social Indicators Research*, Cilt.99, Sayı.3, (413-429).
- Eckhardt, Christopher , Norlander, Bradley & Deffenbacher, Jerry (2004), “The assessment of anger and hostility: A critical review”, *Aggression and Violent Behavior*, Vol.9, No.1, (17-43).
- Eldeleklioğlu, Jale (2015), “Predictive effects of subjective happiness, forgiveness, and rumination on life satisfaction”, *Social Behavior and Personality: An International Journal*, Vol.43, No.9, (1563-1574).
- Enright, Robert (1996), “Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self forgiveness”, *Counseling and Values*, Vol.40, No.2, (107-126).
- Eryılmaz, Sevgi (2012), *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı yordamada yaşam doyumunu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağının incelenmesi*, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Muğla Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Fisher, Mickie & Exline, Julie Juola (2006), “Self-forgiveness versus excusing: The roles of remorse, effort, and acceptance of responsibility”, *Self and Identity*, Vol.5, No.2, (127-146).
- Frazier, Patricia, Tix, Andrew & Barron, Kenneth (2004), “Testing moderator and mediator effects in counseling psychology research”, *Journal of Counseling Psychology*, Vol.51, No.1, (115–134).
- Gassin, Elizabeth, Enright, Robert & Knutson, Jeanette (2005), “Bringing peace to the central city: Forgiveness education in Milwaukee”, *Theory Into Practice*, Vol.44, No.4, (319-328).
- Gençay, Selçuk (2009), “Beden eğitimi öğretmeni adaylarının umutsuzluk ve yaşam doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi”, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt. 8, Sayı.27, (380-388).

- Gezgin Gürbüz, Arzu (2008), *Öfke denetimi eğitiminin lise son sınıf öğrencilerinin öfkeyle başa çıkmaları, yaşam doyumları ve depresyon düzeylerine etkisinin incelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Gull, Marium & Rana, Shabbir (2013), “Manifestation of forgiveness, subjective well being and quality of life”, *Journal of Behavioral Sciences*, Cilt. 23, Sayı.2, (17-36).
- Gündoğar, Duru, Gül, Songül Sallan, Uskun, Ersin, Demirci, Serpil ve Keçeci, Diljin (2007), “Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi”, *Klinik Psikiyatri*, Cilt.10, Sayı.1, (14-27).
- Güngör, Tuğba (2011), *Selçuk Üniversitesi resim-iş eğitimi anabilim dalı öğrencilerinin kaygı ve yaşam doyumları düzeyleri*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Halisdemir, Derya (2013), *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, kendini affetme düzeyleri ve geçmişe yönelik anne kabul red algıları arasındaki ilişkiler*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hall, Julie & Fincham, Frank (2005), “Self–forgiveness: The stepchild of forgiveness research”, *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol.24, No.5, (621-637).
- Hefferon, Kate & Boniwell, Ilona (2014), *Pozitif psikoloji kuram, araştırma ve uygulamalar*, Çev: Tayfun Doğan, Nobel Akademi Yayınevi, Ankara.
- Hirsch, Jameson K., Webb, Jon R. & Jeglic, Elizabeth L. (2012), “Forgiveness as a moderator of the association between anger expression and suicidal behaviour”, *Mental Health, Religion-Culture*, Vol.15, No.3, (279-300).
- Hook, Joshua N., Worthington, Everett L. & Utsey, Shawn O. (2008), “Collectivism, forgiveness, and social harmony”, *The Counseling Psychologist*, Vol.10, (1-27).
- Karasar, Niyazi (2013), *Bilimsel araştırma yöntemi*, Nobel Akademi Yayınevi, Ankara.
- Kılıç, Merve (2012), *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn kabul-reddinin öfke ifade tarzı ve depresif belirtiler ile ilişkisinin ebeveyn kabul ve reddi kuramı çerçevesinde incelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kısaç, İbrahim (1997), *Üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sürekli öfke ifade düzeyleri*, Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Koçak, Erhan (2008), *Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Korkut, Şalibe (2012), *Lise öğrencilerinde çocukluk örselenme yaşantıları ve öfke ifade biçimleri ile benlik saygısı ve yaşam doyumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Köker, Süreyya (1991), *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumları düzeyinin karşılaştırılması*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Lawler-Row, Kathleen A. & Piferi, Rachel L. (2006), “The forgiving personality: Describing a life well lived?”, *Personality and Individual Differences*, Vol.41, No.6, (1009-1020).

- Lench, Heather C. (2004), "Anger management: Diagnostic differences and treatment implications", *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol. 23, No.4, (512-531).
- Mauger, Paul A., Perry, Jacqueline E., Freeman, Tom & Grove, Dianne C. (1992), "The measurement of forgiveness: Preliminary research", *Journal of Psychology and Christianity*, Vol.11, No.2, (170-180).
- North, Joanna (1987), "Wrongdoing and forgiveness", *Philosophy*, Vol. 62, No.242,(499-508).
- Özer, A. Kadir (1994), "Sürekli öfke (SL-Öfke) ve öfke ifade tarzı (Öfke-tarz) ölçekleri ön çalışması", *Türk Psikoloji Dergisi*, Cilt.9, Sayı.31, (26-35).
- Özer, Melek ve Karabulut, Özlem Özsoy (2003), "Yaşlılarda yaşam doyumu", *Geriatrı*, Cilt.6, Sayı.2, (72-74).
- Özgür, Gönül, Gümüş, Aysun B. ve Durdu, Banu (2010), "Evde ve yurttan kalan üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu", *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, Cilt.1, Sayı.1, (25-32).
- Özmen Süataç, Arzu (2010), *Evlilik uyumunun kişilerarası tarz ve öfke açısından araştırılması*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Özmen, Ahmet (2004), *Seçim kuramına ve gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle başa çıkma eğitim programının ve etkileşim grubu uygulamasının üniversite öğrencilerinin öfkeyle başa çıkma becerileri üzerindeki etkisi*, Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sandage, Stephen & Wiens, Tina Watson (2001), "Contextualizing models of humility and forgiveness: A reply to gassin", *Journal of Psychology and Theology*, Vol.29, No.3, (201-211).
- Sandage, Steven J. & Williamson, Ian (2005), "Forgiveness in cultural context", (Ed) E.L. Worthington, Jr. , In *Handbook of forgiveness*, New York, Routledge, (41-56).
- Soylu, Bilge (2010), *Psikolojik ve sosyal dışlanma ile sosyal reddedilme kavramları arasındaki farklılıkların saldırganlık temelinde incelenmesi: Cinsiyet, bağışlayıcı kişilik ve negatif duygulanımın rolü*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tezer, Esin (1996), "Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik yaşam ölçeği", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt.2, Sayı.7, (1-7).
- Thompson, Laura Yamhure , Snyder, Hoffman, Lesa, Michael, Scott, Rasmussen, Heather N., Billings, Laura S., ... & Roberts, Danae (2005), "Dispositional forgiveness of self, others, and situations", *Journal of Personality*, Vol.73, (313-359).
- Tuzgöl Dost, Meliha (2007), "Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi", *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt.22, Sayı.2, (132-143).
- Uzun, Cemal (2008), *Kişilerarası ilişkiler, öfke, benlik algısı ve anksiyete*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Wade, Nathaniel, Post, Brian & Cornish, Marilyn (2011), "Forgiveness therapy to treat embitterment: A review of relevant research", (Ed) M. Linden & A. Maercker, In *Embitterment: Societal, psychological and clinical perspectives*, Wien, Springer-Verlag, (197-207).

Worthington Jr, Everett & Wade, Nathaniel (1999), “The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice”, *Journal of Social and Clinical Psychology, Cilt.18, Sayı.4*, (385).

Zhu, Haidong (2015), “Social support and affect balance mediate the association between forgiveness and life satisfaction”, *Social Indicators Research, Vol.124, No.2*, (671-681).