

**T.C.  
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SUÇLULUK VE UTANÇ İLE AFFETME  
ARASINDA DUYGU DÜZENLEMENİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

**Ebru Nur KEMEÇ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**GAZİANTEP- 2023**



## LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ YÜKSEK LİSANS KABUL VE ONAY FORMU

### LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

**Psikoloji** Anabilim Dalı **Klinik Psikoloji** Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi **Ebru Nur KEMEÇ** tarafından hazırlanan “**Üniversite Öğrencilerinde Suçluluk ve Utanç ile Affetme Arasında Duygu Düzenlemenin Aracı Rolünün İncelenmesi**” başlıklı tez, **26/07/2023** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucu **başarılı** bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Görevi	Unvanı, Adı ve Soyadı	Kurumu/Üniversitesi	İmzası:
<b>Tez Danışmanı</b>	Dr. Öğr. Üyesi Saadet YAPAN	Hasan Kalyoncu Üniversitesi	
<b>Jüri Başkanı</b>	Dr. Öğr. Üyesi Mustafa KURTOĞLU	Hasan Kalyoncu Üniversitesi	
<b>Jüri Üyesi</b>	Dr. Öğr. Üyesi Ahmet BUĞA	Gaziantep Üniversitesi	

Bu tez Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.

Prof. Dr. Mahmut Serhat YENİCE  
Enstitü Müdürü

## **TEZ BİLDİRİMİ**

Bu tezdeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edildiğini ve tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

## **DECLARATION PAGE**

I hereby declare that all information in this document has been obtained and presented in accordance with academic rules and ethical conduct. I also declare that, as required by these rules and conduct, I have fully cited and referenced all material and results that are not original to this work.

Ebru Nur KEMEÇ

Tarih:

**HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SUÇLULUK VE UTANÇ İLE AFFETME**  
**ARASINDA DUYGU DÜZENLEMENİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

**Ebru Nur KEMEÇ**

**YÜKSEK LİSANS**

**Danışman**

**Dr. Öğr. Üyesi Saadet ÖZTÜRK**

**ÖZET**

Bu araştırmada, suçluluk ve utanç ile affetme arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü araştırılmıştır. Araştırmaya uygun örnekleme yöntemi kullanılarak seçilmiş, 18-25 yaş arasında lisans öğrenimi gören 219 kadın ve 217 erkekten oluşan toplam 436 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmada ölçme araçları olarak; Suçluluk-Utanç Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılmıştır. Analizler, suçluluğun uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve affetmeyi yordadığını, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri aracı değişken olarak modele dahil edildiğinde suçluluğun affetme üzerindeki yordayıcı etkisinde düşüş olmadığını ortaya koymuştur. Sonuç olarak suçluluğun affetme üzerindeki etkisinde uyumsuz stratejilerin aracı rolü olmadığı görülmüştür. Utancın ise uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ve affetmeyi yordadığını, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri aracı değişken olarak atandığında utancın affetme üzerindeki etkisinin kaybolduğu görülmüştür. Sonuç olarak utancın affetme üzerindeki etkisinde uyumsuz stratejilerin aracı rolü olduğu sonucuna varılmıştır. Affetme ile ilgili geliştirilecek psiko-eğitimsel müdahalelerde suçluluk, utanç ve duygu düzenleme ilişkisinin dikkate alınması farklı bakış açıları sunarak bu müdahalelerin daha olumlu sonuç vermesine katkı sağlayabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Suçluluk, Utanç, Affetme, Duygu Düzenleme

**HASAN KALYONCU UNIVERSITY**  
**GRADUATE EDUCATION INSTITUTE**  
**DEPARTMENT of PSYCHOLOGY**

**AN INVESTIGATION OF THE MEDIATING ROLE OF EMOTION  
REGULATION BETWEEN GUILT AND SHAME AND FORGIVENESS IN  
UNIVERSITY STUDENTS**

**Ebru Nur KEMEÇ**

**MASTER**

**Advisor**

**Asst. Prof. Dr. Saadet ÖZTÜRK**

**ABSTRACT**

In this study, the mediating role of emotion regulation in the relationship between guilt and shame and forgiveness was investigated. A total of 436 undergraduate students (219 female and 217 male) between the ages of 18-25 are selected via convenient sampling method participated in the study. Guiltiness and Shame Scale, The Heartland Forgiveness Scale, Cognitive Emotion Regulation Questionnaire were used in the study. The analyzes revealed that guilt predicted non-adaptive cognitive emotion regulation strategies and forgiveness, However there was no decrease on the predictive effect of guilt on forgiveness, when non-adaptive cognitive emotion regulation strategies were included in the model as a intermediary variable. As a result, it was seen that non-adaptive strategies did not have a intermediary role on the effect of guilt on forgiveness. It's seen that shame predicted non-adaptive cognitive emotion regulation strategies and forgiveness, and the effect of shame on forgiveness disappeared when non-adaptive cognitive emotion regulation strategies were assigned as a intermediary variable. As a result, it was concluded that non-adaptive strategies had a intermediary role on the effect of shame on forgiveness. Considering the relationship between guilt, shame and emotion regulation in psycho-educational interventions to be developed about forgiveness may contribute to the more positive results of these interventions by presenting different perspectives.

**Key Words:** Guilt, Shame, Forgiveness, Emotion Regulation

## ÖNSÖZ

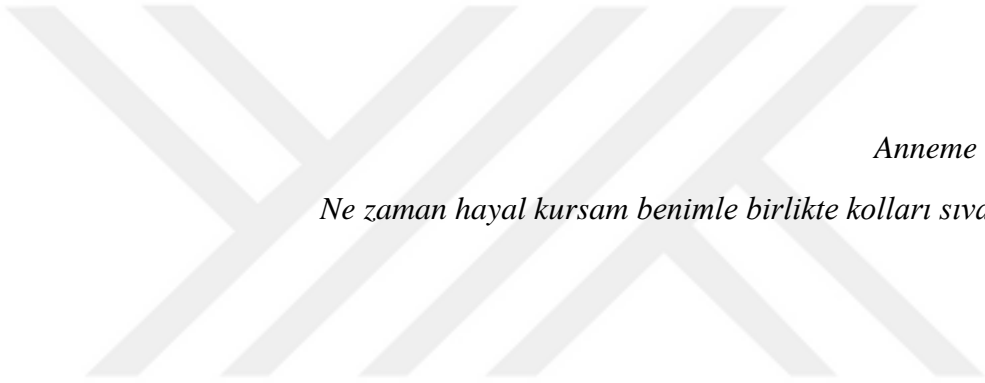
Tez çalışmamın başlangıcından sonuna kadar deneyim ve birikimiyle bana yol gösteren, destekleyici ve anlayışlı tutumuyla her daim elini omzumda hissettiğim tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Saadet ÖZTÜRK'e şükranlarımı sunarım.

Kaderde, tasada ve kıvançta benimle birlikte olan başta annem ve babam olmak üzere tüm aileme teşekkür ederim. Bana yaşamayı, sevmeyi ve gülmeyi öğrettiniz.

Sevgili eşim Fatih NAZLIM, beni her şeyin azından ve çoğundan koruduğun, memnun olmadığım duygularımı kolaya indirgediğin, olabilecek doğruların en doğrusu olduğun ve dünyaya benimle baktığın için teşekkür ederim.

Ebru Nur KEMEÇ

Gaziantep, 2023



*Anneme ve babama,  
Ne zaman hayal kursam benimle birlikte kolları sıvadıkları için*

## İÇİNDEKİLER

ÖZET .....	iv
ABSTRACT.....	v
ÖNSÖZ .....	vi
İÇİNDEKİLER .....	viii
TABLolar LİSTESİ .....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	xii
KISALTMALAR .....	xiii
BİRİNCİ BÖLÜM .....	1
GİRİŞ .....	1
1.1.Problem Durumu .....	1
1.1.1.Problem cümlesi .....	5
1.1.2.Alt problemler .....	5
1.2.Araştırmanın Amacı .....	5
1.3.Araştırmanın Önemi.....	5
1.4.Araştırmanın Varsayımları .....	8
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	8
1.6.Tanımlar .....	9
İKİNCİ BÖLÜM.....	10
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	10
2.1. Affetme.....	10
2.1.1. Affetme türleri .....	13
2.2. Suçluluk ve Utanç .....	17
2.2.1. Suçluluk kavramı .....	18
2.2.2. Utanç kavramı .....	19
2.2.3. Suçluluk ve utanç duygularının farklılıkları .....	20
2.2.4. Suçluluk ve utancın ortak yönleri .....	21
2.2.5. Suçluluk ve utancın cinsiyetle ilişkisi .....	23
2.2.6. Suçluluk ve utanç duygularının sosyal rolü.....	23
2.3. Duygu Kavramı.....	24
2.4. Duygu Düzenleme .....	26
2.4.1. Bilişsel duygu düzenleme .....	31
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....	37
YÖNTEM .....	37

<b>3.1. Araştırma Modeli.....</b>	<b>37</b>
<b>3.2. Çalışma Grubu.....</b>	<b>37</b>
<b>3.3. Veri Toplama Araçları.....</b>	<b>38</b>
3.3.1. Sosyodemografik bilgi formu.....	39
3.3.2. Suçluluk-utanç ölçeği (SUTÖ).....	39
3.3.3. Heartland affetme ölçeği (HAÖ).....	39
3.3.4. Bilişsel duygu düzenleme ölçeği (BDDÖ).....	40
3.3.5. Ölçeklerin güvenirliliği.....	41
<b>3.4. İşlem.....</b>	<b>41</b>
<b>3.5. Verilerin Analizi.....</b>	<b>42</b>
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....</b>	<b>45</b>
<b>BULGULAR.....</b>	<b>45</b>
<b>4.1. Suçluluk- Utanç Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular.....</b>	<b>45</b>
4.1.1. Katılımcıların suçluluk ve utanç düzeyleri, affetme eğilimleri ve duygu düzenleme stratejileri puanlarının cinsiyete göre bağımsız gruplar t-testi sonuçları .....	45
<b>4.2. Suçluluk- Utanç Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Bulgular .....</b>	<b>46</b>
<b>4.3. Suçluluk ve Utancın Affetme Üzerindeki Etkisinde Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolünün İncelenmesi.....</b>	<b>48</b>
4.3.1. Utancın affetme üzerindeki etkisinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolüne ilişkin bulgular.....	51
4.3.2. Suçluluğun affetme üzerindeki etkisinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolüne ilişkin bulgular.....	52
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM.....</b>	<b>55</b>
<b>TARTIŞMA.....</b>	<b>55</b>
<b>5.1. Suçluluk ve Utancın, Affetmenin ve Duygu Düzenlemenin Bireylerin Sosyodemografik Özellikleri Yönünden Tartışılması.....</b>	<b>55</b>
5.1.1. Suçluluk ve utancın bireylerin sosyodemografik özellikleri yönünden tartışılması.....	55
5.1.2. Affetmenin bireylerin sosyodemografik özellikleri yönünden tartışılması... 56	
5.1.3. Duygu düzenlemenin bireylerin sosyodemografik özellikleri açısından tartışılması.....	57
<b>5.2. Suçluluk- Utanç, Affetme ve Duygu Düzenleme Arasındaki Korelasyon Bulgularının Tartışılması.....</b>	<b>58</b>

5.2.1. Suçluluk ve utanç ile affetme arasındaki ilişkiye yönelik bulguların tartışılması .....	58
5.2.2. Suçluluk ve utanç ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiye yönelik bulguların tartışılması .....	59
5.2.3. Affetme ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiye yönelik bulguların tartışılması .....	61
<b>5.3. Suçluluk ve Utanç ile Affetme Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Aracı Rolüne İlişkin Analiz Bulgularının Tartışılması.....</b>	<b>62</b>
<b>ALTINCI BÖLÜM .....</b>	<b>65</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>65</b>
<b>6.1. Sonuçlar .....</b>	<b>65</b>
<b>6.2. Öneriler.....</b>	<b>66</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>68</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>86</b>
<b>Ek 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu .....</b>	<b>86</b>
<b>Ek 2: Sosyodemografik Bilgi Formu .....</b>	<b>87</b>
<b>Ek 3: Suçluluk ve Utanç Ölçeği .....</b>	<b>88</b>
<b>Ek 4: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği .....</b>	<b>90</b>
<b>Ek 5: Heartland Affetme Ölçeği .....</b>	<b>92</b>
<b>Ek 6: Etik Kurul İzni.....</b>	<b>94</b>

## TABLULAR LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Katılımcıların demografik özellikleri .....	38
<b>Tablo 2.</b> Yaş değerleri .....	38
<b>Tablo 3.</b> Suçluluk ve utanç ölçeği, bilişsel duygu düzenleme ölçeği ve heartland affetme ölçeği için güvenirlik analizi sonuçları .....	41
<b>Tablo 4.</b> Suçluluk ve utanç ölçeği, bilişsel duygu düzenleme ölçeği ve heartland affetme ölçeği için betimleyici istatistikler .....	43
<b>Tablo 5.</b> Suçluluk- utanç ölçeği, bilişsel duygu düzenleme ölçeği ve heartland affetme ölçeği puanlarının cinsiyete göre incelenmesine yönelik bağımsız gruplar t-testi sonuçları .....	46
<b>Tablo 6.</b> Suçluluk- utanç ölçeği, bilişsel duygu düzenleme ölçeği ve heartland affetme ölçeği arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik pearson korelasyon analizi sonuçları .....	47
<b>Tablo 7.</b> Utancın affetme üzerindeki etkisinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolüne ilişkin regresyon analizi sonuçları .....	51
<b>Tablo 8.</b> Suçluluğun affetme üzerindeki etkisinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolüne ilişkin regresyon analizi sonuçları .....	53

## ŞEKİLLER LİSTESİ

- Şekil 1.** Aracılık etki modeli ve etkiler ..... 50
- Şekil 2.** Utancın affetme üzerindeki etkisinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolüne ilişkin model şeması..... 52
- Şekil 3.** Suçluğun affetme üzerindeki etkisinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolüne ilişkin model şeması..... 54



## KISALTMALAR

<b>BDDÖ</b>	: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği
<b>Çev.</b>	: Çeviren
<b>Ed.</b>	: Editör
<b>HAÖ</b>	: Heartland Affetme Ölçeği
<b>SPSS</b>	: Sosyal Bilimler İçin Statistik Paket Programı (Statistical Package For Social Sciences)
<b>SUTÖ</b>	: Suçluluk-Utanç Ölçeği
<b>TDK</b>	: Türk Dil Kurumu
<b>TSSB</b>	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu

# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumuna, alt problemlerine, araştırmanın amacına, varsayımlara, sınırlılıklara ve kavramların tanımlara yer verilmiştir.

### 1.1.Problem Durumu

Affetme, insanlık tarihinin başından itibaren var olmasına rağmen (McCullough, 2008), affetmeyle ilgili bilimsel araştırmalar 1980’li yıllarda başlamıştır (Worthington, 2005). Affetmeyle ilgili psikolojide, pozitif psikoloji başta olmak birçok önemli araştırma yapılmaktadır (Lopez ve Snyder, 2009). Affetmenin tanımına yönelik birçok görüş olmasına rağmen affetmenin, hataya verilen bilişsel, duygusal ve davranışsal yanıtlar dizisi olduğuna dair fikir birliği oluşturmuşlardır (Strelan ve Covic, 2006). Doyle (1999) ise affetmeyi, kişinin kendine, başkalarına ve dünyaya ilişkin fikirlerini gözden geçirip bu fikirleri tutarlı bir şekilde birleştirerek kişisel gelişimine yöneldiği bir süreç olarak tanımlamaktadır.

Kişisel ve kişilerarası ilişkilerde affetmenin ruhsal sağlığı üzerindeki etkisine yönelik birçok araştırma yapılmıştır. Başkalarını affetmenin depresyon ve anksiyete (Brown, 2003; Subkoviak vd., 1995) gibi psikopatolojilerle arasında negatif, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu (Karremans vd., 2003) arasında ise pozitif ilişki bulunmuştur. Bireyin kendini affedememesi durumunda ise suçluluk, utanç ve pişmanlık duygularını yaşadığı, bu duyguların da sağlığı olumsuz etkilediği, özellikle depresyon (Brown, 2003), düşük özsaygı (Mauger vd., 1992) ve anksiyete (Seybold vd., 2001) ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur.

Affedici olmanın bireyin yanı sıra toplumsal ve sosyal ilişkiler üzerinde de olumlu etkilere sahip olduğu, özellikle başkalarını affetmenin sosyal bir davranış olduğu, uzlaşmayı olumlu etkilediği, sosyal desteği sürdürdüğü ve değer verilen kişilerle bir arada kalmayı sağladığı bilinmektedir (Karremans ve Van Lange, 2004). Affetmenin, bireyin sosyal ilişkilerini sürdürmesinde ve hayatına doğru şekilde yön verme becerisinde önemli bir rolü bulunmaktadır (Noreen vd., 2014). Aynı zamanda başkalarını kolayca affeden

insanlar, iletişim kurdukları kişilerle olumlu ilişkilerini başarılı bir şekilde sürdürmektedir bundan dolayı affetme sosyal yardımlaşmayı olumlu şekilde etkilemektedir (McCullough vd., 2009).

Affetmemek ise insan vücudunda stres yaratmaktadır (Oyen-Witvliet vd., 2001). Stres, insanın bağışıklık sistemini zayıflatmaktadır ayrıca fiziksel hastalıklara yakalanmasını kolaylaştırabilen veya mevcut rahatsızlıklarının şiddetini arttırabilmektedir. Başkalarını affetme güçlüğü çeken bireylere kıyasla güçlük çekmeyen bireylerin kalp aktivitelerinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Lawler vd., 2003). Affetmemenin öfke, korku, suçlama gibi duyguları sık ve yoğun yaşanmasına neden olması sağlığı riske atan durumlar olarak değerlendirilebilir. Ayrıca affetmeme sosyal izolasyona, madde kullanımı gibi sağlıksız başa çıkma yöntemlerinin kullanılmasına, insanlara güvensizlik duygularına ve kaçınma gibi davranışlara yol açabilmektedir (Harris ve Thoresen, 2005). Tangney vd. (1996) tarafından yapılan bir çalışmada ise bireyin kendine yönelik düşmanlık beslemesi ve kendini affedememesi gibi durumların suçluluk ve utanç duygularıyla ilişkili olduğu ortaya konulmuştur.

Suçluluk ve utanç, bireyin kişilerarası ilişkilerinde ve toplumda sosyal davranışlarını belli standartlara göre düzenlemesinde önemli işleve sahip iki duygudur (Barrett, 1995). Tangney vd. (2011) suçluluk ve utancın birbirinden farklı duygular olduğunu ifade etmiştir. Bu iki duygu arasındaki fark, ortaya çıkmasına neden olan durumların açık veya özel olma şartından kaynaklanmaktadır. Utanç duygusu öteki kişilerin yargılamalarına daha açıkken, suçluluk duygusu içsel yargılamanın egemen olduğu bir duygudur. Suçluluk duygusu, anne baba tarafından içselleştirilen toplum kuralları ve yasakların ihlal edilmesiyle ortaya çıkar. Utanç ise olmak istenilen benlikle ilgili konulan amaca ulaşamaması sonucu kendini gösterir (Tangney ve Dearing, 2002, akt. Dağkurs, 2015). Bu nedenle, utanç duygusu suçluluk duygusu yaşamaktan daha acı verici bir deneyimdir, çünkü utanç duygusu yaşayan kişi belirli davranışlarını değil, tüm kişiliğini olumsuz değerlendirir; bu sebeple, kendini değersiz ve yetersiz hisseder (Tangney vd., 1996). Birey, kişilerarası ilişkilerinde diğer insanları rahatsız eden davranışları sonucunda ortaya çıkan bu iki duygu aracılığıyla rahatsızlık veren davranışlarını düzenleyebilir. (Barasch, 2000). Suçluluk ve utanç hem kişisel hem de kişilerarası ilişkilere hizmet eden duygulardır. İnsanlar yapmış oldukları hatalar sonucunda kendilerini yargırlar. Bundan dolayı, utanç ve suçluluk yaşantısı davranışlarımıza kılavuzluk eder (Aslan, 2017).

Bireyler kişisel ve toplumsal normlara uygun davranmadığında kendilerine yönelik düşmanca bir tutum sergilemektedirler. Bu yanlış girişimler, yapılan tehlikeli davranışın bireyin kendisini ya da başkasını incittiğini veya incitebileceğini fark etmesini, sonrasında ise suçluluk ve utanç duyguları yaşamasına neden olmaktadır. Bu duygular ise bireyin özsaygı ve özdeğerine zarar verebilmektedir (Dillon, 2001). Ayrıca bu durum bedensel rahatsızlıklar ve anksiyete bozukluğu gibi psikolojik ve fizyolojik birçok rahatsızlıklarla da ilişkilidir (Fergus vd., 2010). Kişi affetme süreci boyunca suçluluk, utanç, kaygı ve öfke hisseder; ancak sürecin sonunda cezalandırma davranışları son bulur, birey değişime ihtiyaç duyar ve böylelikle kendisine ve başkalarına yönelik inancını geri kazanmış olur. Bu şekilde olumsuz duygular yerini sevgi, şefkat ve empati gibi olumlu duygulara bırakır (Enright ve The Human Development Study Group, 1996).

Affetmeyi ortaya çıkaran yaşantı olumsuz bir duyguya neden olmakta, olumsuz duygular da zor olan affetme sürecini daha da güçleştirmektedir. İncitici yaşantı sonrası ortaya çıkan öfke, intikam, gücenme duygularının (Mullet vd., 2015) yanı sıra deneyimlenen suçluluk ve utanç duygularının bireyi bazı psikolojik ve fizyolojik problemlere yatkın hale getirdiği bilinmektedir (Stuewig vd., 2015). Başka bir deyişle duygular uygun olmayan yoğunluk, zaman ve durumda meydana geldiklerinde bireyin yaşamını kolaylaştırmak yerine zorlaştırmakta ve uygunsuz duygusal tepkiler çeşitli psikopatolojilere neden olabilmektedir (Gross ve Thompson, 2007; Werner ve Gross, 2010). Bu aşamada duyguların öznel deneyimi ve duyguların düzenlenme gereksinimi ortaya çıkmaktadır (Gross, 2014; John ve Gross, 2004). Başka bir ifadeyle duygunun deneyimlendiği an, duygu düzenlemenin de varlığından söz edilmektedir (Gross ve Munoz, 1995). Ayrıca kişinin duygularını yönetmesi, düzenlemesi ve kontrol etmesi açısından bilişsel süreçler de önemli bir role sahiptir. Bireylerin stresli ya da tehdit edici yaşam olaylarını yaşadıkları esnada ya da sonrasında kendilerini kaybetmemeleri için yardımcı olmaktadır. Bu şekilde bilişler aracılığıyla duygusal tepkilerini değiştirmeye çalışmaktadırlar (Garnefski vd., 2001; Werner ve Gross, 2010).

Bazı bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikopatolojiye olan yatkınlığı arttırdığı düşünülmektedir (Garnefski vd., 2005). Yapılan bazı araştırmalarda duygusal problemler ile bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ilişkili olduğu görülmüştür (Garnefski ve Kraaij, 2006; Aldao ve Nolen-Hoeksama, 2010). Depresyon, anksiyete bozukluğu ve bipolar bozukluk gibi afektif bozukluklar düzensiz duygulanımı içermektedir. Bununla birlikte psikolojik problemlerin çoğu duygunun kontrol

edilememesi ile ilişkilidir (Thompson ve Goodman, 2010). Yapılan araştırmalarda uyumlu bilişsel duygu dzenleme stratejileri ile depresyon ve anksiyete arasında negatif ynlü; uyumsuz stratejiler ile arasında pozitif ynlü bir ilişki bulunmuştur (Garnefski vd., 2001; Aldao ve Nolen-Hoeksama, 2010;). Buna ek olarak uyumsuz stratejilerin varlığı, uyumlu stratejilerin yokluğundan daha fazla psikopatolojiye neden olduğu ifade edilmektedir (Aldao ve Nolen-Hoeksama, 2012). Geçmişte yapılan araştırmalarda, ruminasyon ve kendini suçlama gibi uyumsuz stratejilerin zayıf duygusal iyilik ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (Gross, 1998). Genel olarak ruminasyon, kendini suçlama ve felaketleştirme gibi uyumsuz stratejilerin duygusal problemlerle pozitif ynlü; pozitif yeniden değerlendirme gibi uyumlu stratejilerin ise duygusal problemler ile negatif ynlü bir ilişkisi olduğu bilinmektedir. Özellikle felaketleştirme ve kendini suçlama stratejilerinin yüksek seviyeli depresyonla ilişkili görülmüştür (Anderson vd., 1994; Sullivan vd., 1995).

Affetmenin ise ruminasyon ve bastırma gibi uyumsuz duygu dzenleme stratejilerinin kullanımını engellediği, bireyin şefkat ve merhamet duygularını arttırdığı, bu duyguların da bireyi daha olumlu psikolojik ve fizyolojik bir duruma getirdiği öne sürülmektedir (Witvliet ve McCullough, 2007). Affetmenin duygulardan kaynaklandığı (Worthington ve Wade, 1999) ve başlı başına bir duygu odaklı baş etme süreci olduğu (Worthington ve Scherer, 2004) ifade edilmektedir. Ayrıca affetme öfke, intikam, suçluluk ve utanç gibi olumsuz duyguların yerini olumlu duyguların alması şeklinde tanımlanmaktadır (Enright and Human Development Study Group, 1996; Wade vd., 2005). Bu nedenle ahlaki duygular kategorisinde olan ve hem bireysel hem toplumsal ilişkiler sonucunda yaşanabilecek olan suçluluk ve utanç duygularının dzenlenmesi ve kontrol edilmesi, sağlıklı duygu dzenleme becerisi kazandırılmasının affetmeyi arttırarak bireyin yaşamını daha işlevsel hale getirecektir.

Literatür incelendiğinde suçluluk ve utanç ile affetme arasındaki ilişkiyi inceleyen (Malakcıoğlu, 2018; Ayseli, 2019; Uzun ve Eş 2019; Kaya vd., 2023), suçluluk ve utanç ile duygu dzenleme arasındaki ilişkiyi inceleyen (Ayseli, 2019; Öztürk, 2021), duygu dzenleme ile affetme arasındaki ilişkiyi inceleyen (Baker, 2014; Küçüker, 2016; Karataş; 2020; Topuz, 2022) araştırmalara rastlanmaktadır. Tüm kavramlar birlikte incelendiğinde suçluluk ve utançın, affetme ile etkisi incelenirken duygu dzenlemenin bu süreçteki rolünün literatüre katkı sağlayacağı düşünölmektedir.

### **1.1.1.Problem cümlesi**

Suçluluk ve utanç ile affetme arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü var mıdır?

### **1.1.2.Alt problemler**

- Üniversite öğrencilerinde suçluluk, utanç, affetme ve duygu düzenleme puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
- Üniversite öğrencilerinde suçluluk, utanç, affetme ve duygu düzenleme puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Üniversite öğrencilerinde utancın affetme üzerindeki etkisinde duygu düzenlemenin aracı rolü var mıdır?
- Üniversite öğrencilerinde suçluluğun affetme üzerindeki etkisinde duygu düzenlemenin aracı rolü var mıdır?

## **1.2.Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin suçluluk ve utanç düzeyleri ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünün incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda farklı iki modelin analizi yapılmıştır. İlk modelde duygu düzenlemenin aracılık etkisiyle, suçluluk ve utancın affetme üzerindeki dolaylı etkisi incelenirken; ikinci modelde ise duygu düzenlemenin aracı etkisi olmadan suçluluk ve utancın affetme üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bununla birlikte suçluluk, utanç, affetme ve duygu düzenleme puanlarının cinsiyet değişkeniyle olan ilişkileri araştırılmıştır.

## **1.3.Araştırmanın Önemi**

İnsan sosyal bir varlık olarak diğer insanlarla birlikte bir yaşam sürdüğü için, kurduğu yakın ilişkiler sonucunda yaşam doyumu, mutluluk ve paylaşma gibi olumlu

duyguların yanı sıra incinme ve kırılma gibi olumsuz duygular da yaşayabilmektedir (Ergüner Tekinalp ve Terzi, 2012). Bireyin ilişkilerinde karşılaştığı olumsuz yaşam olaylarından sıyrılıp, kendisine ya da başkalarına öfkelenip, geçmişe üzülme yerine affedici olmasının bireyi bu olumsuzluklardan kurtardığı için affetme kavramı araştırılmaya başlanmıştır (Freedman, 1999; McCullough ve Worthington, 1999; Worthington, 2005).

Günümüzde kişisel ve kişilerarası şiddetin artması, affediciliğin azalması olarak da değerlendirilebilir (Çolak vd., 2017). Bu yönüyle bakıldığında affetmenin günümüzde bireysel ve toplumsal anlaşmazlıklar konusunda alternatif bir yol olduğu düşünülebilir (Worthington, 2005). Affetme affedeni ve affedileni değiştirebildiği gibi toplumu da olumlu yönde değiştirebilen bir süreçtir (Enright vd., 1998). Affetmenin önceden sadece dinler ile anılması sebebiyle çok yönlü incelenmemiştir. Ancak affetme sosyal ve psikolojik bir kavramdır (McCullough ve Worthington, 1999).

Affetmenin bireyin ruh sağlığına ve kişilerarası ilişkilere olan faydaları incelenmiş ve affediciliğin fiziksel ve ruhsal sağlığı arttırdığı bulunmuştur (Harris ve Thoresen, 2005; Toussaint ve Webb, 2005). Affedici bireylerin daha az depresyon, öfke ve endişe yaşadığı görülmektedir (Toussaint ve Webb, 2005). Affetmeyle birlikte azalan korku, acı ve nefret gibi olumsuz duyguların azalmasının sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğu görülmektedir (Ehteshamzadeh, 2009). Ayrıca affetme kişilerarası çatışmalar sebebiyle yaşanan zihinsel sağlık zorluklarını azaltmaya fayda sağlamaktadır (Hui ve Chau, 2007). Affetmenin olumsuzluklar karşısında dayanıklılık ve psikolojik iyi oluşa yönelik olumlu etkilerinin (McNulty ve Fincham, 2012) yanı sıra incinen ve inciten kişiler üzerinde de birçok yararı bulunmaktadır (Orcutt, 2006; Toussaint ve Webb, 2005). Psikolojik danışma sürecinde gelişen affetme becerisinin kaygı ve depresyonda düşüşe, benlik saygısında ise artışa neden olduğu görülmüştür (Reed ve Enright, 2006).

Affetmemenin bireylerde yıkıcı intikam, korku, kin, suçluluk ve utanç gibi duygular geliştirdiği (Mullet, Neto ve Rivière, 2015), bu olumsuz duyguların da birey üzerinde fiziksel ve ruhsal zararlara neden olabileceği iddia edilmiştir (Harris ve Thoresen, 2015). Suçluluk ve utanç duygularının bireyin kendini affetmesini güçleştirdiği (Macaskill, 2012; Ranghannadan ve Todorov, 2010; McGraffin vd., 2013), başkalarını affetmekte zorluk yaşayan bireylerin de depresyon puanlarını artırdığı bulunmuştur (Maltby vd., 2001). Affetmenin olumsuz duygularla başa çıkmanın ve ilişkiyi

sürdürmenin sağlıklı bir yolu olduğunun ifade edilmesi (Taysi, 2007), affediciliği yüksek bireylerin affedici olmayanlara göre olumsuz duyguları iki kat daha az yaşadığı bulgusuyla desteklenmiştir (Marks vd., 2013). Böylelikle suçluluk ve utanç duygularının düzenlenmesinin affetme süreci için önemli olduğu düşünülmektedir.

İnsanların affedebilme yeteneklerini, bir hata sonrasında meydana gelen olumsuz duygularını sağlıklı yönetebilmesindeki duygusal yetenekleri etkilemektedir (Worthington ve Wade, 1999). Başka bir deyişle, duygularını doğru algılayan ve düzenleyen bireyler, suç/hata gibi stres kaynaklarına daha dayanıklı olmanın yanı sıra kişilerarası ilişkilerinde de sorunlarını çözebilmek adına doğru affetmeyi gerçekleştirebilmektedirler (Rey ve Extremera, 2014). Birey, duygu düzenleme yeteneğini diğer kişilerle yaşadığı zor durumları yönetirken, iletişim gerektiren kişilerarası ilişkilerinde ve toplumsal çatışmalarda kullanmaktadır (Lopes vd., 2011). Hodgson ve Wertheim (2007) yaptıkları çalışmada kendini bilmenin ve duyguları yönetme yeteneğinin arttıkça affetme eğiliminin de arttığını göstermektedir. Worthington ve Wade (1999) insanın toplum içindeki duygularını fark edip düzenleyebilmesinin kişilerarası ilişkilerinde affetmeyi kolaylaştırdığını ifade etmektedir. Başka bir deyişle, affetmenin insani ilişkileri sürdürmeye ve kalitesini yükseltmeye yardımcı kişilerarası bir süreç olduğunu görülmektedir (Tsang ve diğ., 2006; Worthington ve diğ., 2007).

Olumsuz duyguların affetme sürecini olumsuz etkileyen ruminasyon, felaketeleştirme ve kendini suçlama kavramlarıyla pozitif ilişkili, pozitif yeniden değerlendirme ve pozitif yeniden odaklanma ile negatif ilişkili olmasının (Garnefski vd., 2001) affetme sürecinde bilişsel süreçlerin de önemli rolü olduğunu ortaya koymuştur. Wade vd. (2005) duygu düzenleme sürecinde duyguların yok sayılmadan uyumlu duygu düzenleme stratejileriyle kontrol edilmesinin çok daha sağlıklı olduğunu, olumsuz duygudurumu düzenlemenin affetme ile ilişkili olduğunu da ifade etmektedir. Bunun açıklamasını ise affetme sürecinde var olan duyguların inkar edilmesinin gerçek affetme olarak nitelendirilememesi olarak yapmaktadırlar. Toussaint ve Webb (2005) ise affetmenin gerekli olduğuna dair dört neden belirtmiştir. İlk olarak affetmemenin bireyde stres ve gerginliğe yol açtığını, ikinci olarak affetmemenin bireyde suçluluk, utanç ve pişmanlık duygularına neden olduğunu ifade etmektedir. Üçüncü neden olarak ise ilk iki nedene bağlı olarak stres ve yıkıcı duyguların bireyin zihin sağlığını olumsuz etkilediğini ve bu nedenle affedici olmamanın topluma maliyetinin yüksek olduğunu belirtmektedir. Son olarak affetmeme sebebi ile bozulan zihinsel sağlığın, fiziksel sağlığı da olumsuz

etkilediğini öne sürerek affetmenin önemini vurgulamıştır. Bu nedenle olumsuz duyguların düzenlenmesinin affetme sürecinin açıklamada önemli katkılar sunacağı varsayılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin rehberlik ve psikolojik danışmanlık servislerine başvurma nedenlerinin incelendiği çalışmalara bakıldığında ise, depresyon, aile problemleri ve akademik sorunların ardından duygusal sorunların en sık görülen başvuru nedeni olduğu görülmektedir. Duygusal sorunlardan ise korku ve öfkenin ardından en sık utanç ve suçluluk duygularıyla ilgili danışmanlık alındığı ortaya konmuştur (Erkan vd., 2011; Ulu Ercan, 2018). Üniversite yaşamıyla birlikte ailesinden, alıştığı kültürel yapıdan ayrılan genç bireylerin, yetişkinliğe hazırlandıkları bu dönemde karmaşık ve önemli yaşam olayları karşısında nasıl duygular hissedecekleri ve bu duyguları nasıl düzenleyeceklerinin araştırılmasının alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte yetişkinliğe adım atarken kontrol edemedikleri affedemedikleri yaşam olaylarını nasıl daha sağlıklı bilişsel süreçlerden geçireceklerinin, suçluluk ve utanç duygularını nasıl düzenleyeceklerinin araştırılmasını bu konuyla ilgili gerekli müdahalelerin hazırlanması konusunda alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

#### **1.4.Araştırmanın Varsayımları**

Araştırmadaki katılımcıların ölçek sorularını doğru anladıktan sonra dürüst ve samimi bir şekilde yanıt verdikleri varsayılmıştır. Ayrıca araştırmada kullanılan ölçeklerin araştırılan değişkenleri doğru şekilde ölçtüğü varsayılmaktadır.

#### **1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırma örneklemini Gaziantep ilindeki Hasan Kalyoncu Üniversitesi'nde öğrenim gören 18-25 yaş arasındaki öğrencilerle sınırlıdır. Araştırma kapsamında örneklem için mevcut zamanda psikiyatrik tanı almış olma dışta kalma ölçütü olarak belirlenmiştir. Elde edilen veriler Suçluluk- Utanç Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

## 1.6.Tanımlar

**Suçluluk:** Kanunlar ve din tarafından yasaklanan ya da ahlaki olarak ayıplanan bir şey yaptığımızda, kişisel ya da toplum normlarını ihlal etmenin bir sonucu olarak hissedilen pişmanlık ve rahatsızlık duyguları olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2003, s. 702).

**Utanç:** Kişinin parçası olduğu toplumun değer, kural veya töresini çiğnediğinde, dürüst olmadığı veya aptal durumuna düşecek bir davranış sergilediğinde hissettiği bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2003, s. 780).

**Affetme:** Kişinin hatalı davranış yapan kişiden uzaklaşmak yerine insanların hata yapabilir ve yanılabilir olduğunu göz önünde bulundurarak, ona karşı hissettiği öfke, kızgınlık ve intikam duygularından arınarak empatik bakış açısıyla birlikte pozitif duygular hissetmesidir (Worthington, 1998).

**Duygu Düzenleme:** Duygusal tepkilerin gözlemlenmesi, değerlendirilmesi ve bireyin amaçları doğrultusunda değiştirilmesinden sorumlu içsel ve dışsal süreçlerin tamamı olarak tanımlanmaktadır (Thompson, 1991, s. 271).

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. Affetme

Affetme yüzyıllar boyunca birçok kültürün sözlüğünde yer alan bir kelime olmuştur. Bu kavramın kökleri ise dünyadaki başlıca dinlerin öğretilerinde bulunmaktadır. Bu topluluklar tarafından affetme farklı yorumlansa da geçmişin salıverilmesi gibi temel bir anlam taşımaktadır (Diblasio, 2000). Freud, James, Adler, Horney ve Frank gibi psikoloji alanının önde gelen kuramcılarının affetme kavramını göz ardı etmeleri nedeniyle, bu konuyla ilgili kuramsal bilgi yeterli değildir (Rotter, 2001, s. 174). Ancak affetme kavramıyla ilgili araştırmaların son yıllarda arttığı görülmektedir (Ho ve Fung, 2011).

Literatürde affetmenin tanımına dair farklı görüşler bulunmakta ve mevcut tanımların din ve psikolojiye ilişkin içeriklere göre yapıldığı bilinmektedir. Affetme dini açıdan inanç göstergesi ve tanrı tarafından yapılan bir eylem olarak tanımlanır. Affetme toplumun ahlaksal olarak ortak mesajıdır. Bir başka deyişle affetme, ahlaki ve merhametli bir davranıştır; kişilerarası ilişkileri düzenleyen ve yeniden kuran sosyal bir görevdir. Özetle tanrı ve diğer insanlar tarafından affedilmek ve çekilen acıları atlatabilmek için kişi affetmelidir (Truong, 1991).

Affetmeyi anlamak amacıyla son yıllarda bazı teorik modeller ortaya konulmuştur (Ferch, 1998; Enright ve The Human Development Study Group, 1991). Bu modellerin her biri affetmeye dair kendine özgü bir bakış açısına sahip olmasına rağmen benzer tarafları da bulunmaktadır. Walker ve Gorsuch (2004, s. 13) affetme modellerinin benzerliklerini incelediğinde incinmiş hissetmek, affetmeye karar verme, empatik anlayış, öfkeden vazgeçme, Tanrı'nın affediciliğini kabul etme, kendini affetme, suçluyla uzlaşma gibi yedi ortak nokta tespit etmişlerdir. Bu modeller genel anlamıyla bireylerin psikolojik sağlığının iyileştirilmesi için affetmenin gerekli olduğunu ifade etmektedir. Bireyin affetme sürecini ise kişinin olumlu özellikleri, duygusal süreçleri, empati becerisi ve karşısındakini anlama düzeyi gibi değişkenler belirlemektedir (Alpay, 2009).

Bu affetme modellerinden en bilineni Enright'ın (1996) affetme, affedilmeyi kabul etme ve kendini affetme kavramlarını açıkladığı Affetme Süreç Modelidir. Enright (1996, s. 108) affetmeyi, birinin haksız yere onu inciten başka birine hak etmediği halde merhamet, sevgi ve cömertlik hissetmesiyle incinme, kınama ve intikam alma duygularından vazgeçmesi olarak tanımlamaktadır. Affetme incinen kişinin düşünce, duygu ve davranışının etkileşimiyle isteyerek seçtiği bir tepkidir.

Birey incinme yaşadktan sonra hayal kırıklığı ve kızgınlık gibi olumsuz duygular hissetmekte ve kaçınma ya da intikam alma gibi davranışlarda bulunmaktadır. Bu duygular ve davranışlar, birey kendisini incitip gücendiren kişiyi affetmemişse ortaya çıkmaktadır. Bireyler başkalarıyla ilişkilerini sürdürme eğilimdedir. İnsanların kişilerarası ilişkilerinde deneyimledikleri olumsuz duygularla baş edebilmelerinde ve bu ilişkileri sürdürebilmelerinde affetmenin hayati bir öneme sahip olduğu bilinmektedir (McCullough vd., 1998; Fincham, 2000).

Affetmenin kişinin kendini suçlamasını ve öfke, kin gibi duygularını azaltarak iyimser düşüncelerinin artmasına neden olduğu belirtilmektedir (Hallowell, 2005). Bireyler uğradıkları haksızlık karşısında affedici davranıp karşısındaki bireylere olumlu tutumlar sergilerlerse sosyal çevrelerine kendilerini daha bağlı hissedebilmektedirler (Worthington vd., 2001). Worthington ve Scherer (2004) affedici tutumlara sahip olan bireylerin kişilerarası ilişkileri sürdürmeye ve sosyal desteğe yönelik daha fazla motivasyona sahip olduklarını ileri sürmektedir. Lee vd. (2008) affedici rolündeki bireylerin kendilerini sosyal çevreye daha ait hissetmekte ve yaşamlarından daha fazla doyum aldıklarını ifade etmektedir. Affetmeyi başarabilen kişilerin kendini suçlama, öfke ve düşmanlık gibi duyguları azalırken iyimser düşüncelerinde ve sosyal destek kaynaklarında bir artış görülmektedir (Hallowell 2005). Bundan dolayı affetme kişilerarası ilişkileri sağlıklı bir şekilde yürütebilmemiz için yaşamımızda önemli bir role sahiptir.

Romantik ilişkide kişi problem yaşaması sonucu incinebilir ve partnerine öfke, kin ve intikam duyguları hissedebilir. Ancak affetmeye ilişkin düşünceleri kişinin affetmesini etkilemektedir. Affetmeyi olumlu olarak düşünen kişinin, olumsuz olarak düşünen kişiye göre affetme davranışını daha sık sergilemesi beklenmektedir. Yani affetmeyi güçsüzlük ve hatalı davranışı sürdürmeye teşvik olarak düşünen kişiler affetme

davranışında daha az bulunmaktadırlar. Bu sebeple affetmeye yönelik düşüncelerin kişinin affetme davranışını farklılaştıracağı düşünülmektedir (Bugay ve Demir, 2012).

Affetme, suçu inkar etmenin aksine kişinin yaşadığı olumsuz döngüyü sonlandırdığı, sağlıklı bir başlangıç oluşturduğu bir süreç, aynı zamanda kırgın olduğu kişiye verdiği bir hediyedir (Murray, 2002). Affetme kavramı, incitici davranışı haklı çıkaracak şekilde göz yumma ya da inkar etme kavramıyla karıştırılmamalıdır (McCullough ve Witvliet, 2002). Göz yumma davranışında, zarar gören kişi kızgınlığını inkar ederek veya bastırarak suç işleyen kişiyle ilişkisini sürdürmektedir. Bu kişi suç sayılan davranışı reddettiği için herhangi bir itiraf veya özür beklentisi içinde değildir, bu şekilde ortada suçlu bir kişi de yoktur ve ilişki devam etmektedir (Scobie ve Scobie, 1998). Taysi (2007) göz yumma olayını, partneri tarafından aldatılan birinin bu aldatma olayını görmezden gelip ilişkisini sürdürmesi olarak açıklamıştır. Göz yumma davranışında suçun ardından bastırılan öfke duygularının devam ettiğini buna karşın affetmede bu duyguların olmadığını belirtmiştir.

Ayrıca affetmede unutmadan farklı olarak sorun üzerine düşünülmeden çözümler sağlanmaz (Fincham vd., 2005). Kişi değiştiremediği geçmişi unutarak teselli bulabilmektedir. Acı veren zamanları unutmayı seçmek kişinin ızdırabını giderebilmektedir. Ancak yapılan hatanın hafızaya tutunduğu ve affetmenin hafızayı bundan kurtarmanın tek yolu olduğu ifade edilmektedir (McCullough ve Witvliet, 2002).

Özetle; affetmeye ilişkin görüş birliği olmamasına rağmen, Asıcı (2013) affetme kavramıyla ilgili olarak ortak kabulün affetme sürecinde intikam, öfke ve kırgınlık gibi duygulardan vazgeçildiğini belirtmektedir. Bununla birlikte affetmemek kişinin yaşamındaki önemli stres kaynaklarından birini oluşturmaktadır (Worthington ve Scherer, 2004). Affetme, insanların sahip oldukları sevme kapasitesi, cesaret, bilgelik, kişilerarası beceriler ve azim gibi olumlu özelliklerden biridir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

## 2.1.1. Affetme türleri

### 2.1.1.1. Kendini affetme

Affetme kavramı üzerine yapılan çalışmalara bakıldığında kendinin affetme boyutunun göz ardı edildiği, başkalarını affetme boyutunun daha çok ele alındığı görülmektedir (Hall ve Fincham, 2005). Ayrıca affetme sürecinin mağdur tarafın bakış açısından incelendiği, suçlu tarafın bakış açısının ihmal edilmesi literatürde büyük bir eksiklik (Riek, 2010).

Bazı araştırmacılar kendini affetmeyi, bireyin kendisine duyduğu suçluluk, kırgınlık ve öfke duygularının, kendini cezalandırma isteğinin ve kendine zarar veren eylemlerinde azalma yaşandığı, bununla birlikte kendisine yönelik olumlu düşünce, duygu ve davranışlarının arttığı bir süreç olarak ifade etmektedirler (Hall ve Fincham 2005). Kendini affetme iki biçimde yapılmaktadır. Bunlardan ilkinde, kişi başkalarına verdiği zarar sebebiyle kendisini affedebilmekte, ikincisinde de kişi kendisine verdiği zarar sebebiyle kendisini affedebilmektedir (Enright vd., 1996). Kendini affetme sürecinin söz konusu olabilmesi için kişinin kendisine ya da bir başkasına nesnel bir hata yapması gerekmektedir (Holmgren, 1998). Birey yapmış olduğu yanlıştan dolayı önemli ahlaki, sosyal ve kişisel kuralları ihlal ettiğini düşünebilir bundan dolayı ise suçluluk ve utanç gibi olumsuz duyguları deneyimleyebilir (Tagney vd., 2005). Bu olumsuz deneyim bireyin kendisini eleştirmesine, kendine kızmasına hatta kendini aşağılamasına neden olabilmektedir (Hall ve Fincham, 2005).

Kendini affetme, bireyin yaşadığı bu olumsuz duyguların geçmesine izin verdiği ve kişisel yaşamında önemli bir değişim yarattığı için affetmenin önemli bir boyutu olarak kabul edilmektedir (Hepp-Daxx, 1996; Thompson vd., 2005). Kendini affetmenin gerçekleşebilmesi için öncelikle bireyin yaptığı hatalı davranışı kabul etmesi ve bu davranışın sorumluluğunu alması gerekmektedir (Taysi, 2007). Enright vd. (1996) kendini affetmenin kişinin kendi hatalı davranışını görmezden gelmesi veya kişinin kendisinden özür dilemesiyle aynı olmadığını belirtmiştir. Kendini affetme sürecini tamamlayan kişi bazı davranışlarının değişmesi gerektiğini bilir yine de kendini değerli hissedebilir. Bireyin hatalı davranışlarını fark etmesi ve kendisine karşı objektif yaklaşması kendini affetme sürecinde kişinin olumlu değişimini başlatabilir. Bu nedenle

kendini affetme yüksek düzeyde narsisizmin belirtisi değildir. Çünkü narsisizmin kökeninde kendini beğenmişlik varken affetmenin kökeninde sevgi vardır.

Jacinto ve Edwards (2011) kendini affetmenin dört terapötik evreden oluştuğunu ifade etmişlerdir. Bu dört evre kabul etme (recognition), sorumluluk alma (responsibility), ifade etme (expression) ve yeniden yaratma (re-creating)'dır. Kabul etme evresi, kişinin kendisine karşı öfke, kızgınlık, suçluluk gibi olumsuz duygu ve düşüncelerinin ardından kendini affetmesi gerektiğinin farkına vardığı evredir. Sorumluluk evresinde kişi yaptığı hatayı fark edip hatalı davranışının sorumluluğunu almıştır. Üçüncü aşama olan ifade etme evresinde birey hatasını dile getirmiştir. Yeniden yaratma evresi ise son terapötik aşamadır, bu evrede birey geçmişi içeren ve geleceğe yön veren kendilik algısını olumlu biçimde yeniden oluşturmaktadır.

Enright (1996) tarafından geliştirilen Affetme Süreç Modeli ise; affetmenin dört evresinden (keşfetme, karar, çalışma ve sonuç) oluşan bir müdahale modelidir. Bu evreler katı basamaklı bir süreç değil geri bildirim ve ileri besleme döngüleri olan esnek bir süreçler dizisidir (Enright, 1996). Affetme Süreç Modeli'nde kendini ve başkalarını affetme iki farklı alt boyut olarak açıklanmıştır. Ancak bu iki alt boyutun basamakları belli özellikler bakımından benzerlik göstermektedir. Bu modelde başkalarını ve kendini affetme sürecinin her ikisinde de dört evre bulunmaktadır. İlk aşama olan keşfetme evresinde birey yaşadığı olayı ve yapılan hatayı hem kendisi hem de başkaları açısından ne anlam ifade ettiğini düşünmektedir. Ayrıca bu evrede, kişinin savunma mekanizmaları açısından da incelendiğinde yapılan hatanın bireyin yaşamındaki önemi hakkında farkındalık geliştirilmektedir.

Karar evresi, bireyin kendini affetmenin ne olduğu ve ne işe yaradığıyla ilgili düşündüğü ve anlamaya çalıştığı aşamadır. Kişi kendini affetmeye karar verdiği zaman bilişsel süreç yaşamaya başlamaktadır. Fakat bu sürecin başlaması affetmenin bütünüyle gerçekleştiği anlamına gelmemektedir. Çalışma evresinde birey hatasının sorumluluğunu alarak kendini farklı bir bakış açısıyla yeniden anlamaya çalışır, herkesin hata yapabileceğini kabul eder. Özetle birey verdiği bilişsel karardan sonra kendisine karşı daha pozitif bir bakış açısı geliştirmeye ve daha pozitif duygusal dönüşümler yaşamaya başlamaktadır. Son aşama olan sonuç evresinde ise kişi edindiği yeni bakış açısı sayesinde sağlığını olumsuz etkileyebilecek öfke, kızgınlık ve suçluluk gibi duygulardan kendi isteğiyle vazgeçmektedir. Özür dileme, affedilmeyi isteme gibi telafi edici

davranışlar için cesaretlendirilmektedir. Ayrıca bu son evrede kişi yaşamış olduğu bu olumsuz deneyimden kişisel gelişimi için faydalı olabilecek olumlu ve yeni anlamlar ve hedefler çıkarmaktadır. Bu modelin başkasını affetme boyutu, kendini affetme boyutuyla benzer özellikler göstermektedir. Fakat başkasını affetme boyutunda daha fazla empati anlayış gerektirdiği vurgulanmaktadır. Affetme Süreç Modeli'ndeki evrelerin, kişiden kişiye ve karşılaşılan hatanın özelliklerine göre farklılaşabileceği ifade edilmektedir (Enright ve Human Development Study Group, 1991).

### ***2.1.1.2. Başkalarını affetme***

Affetmenin psikoloji alanında ilk çalışılmaya başlandığı 1980'li yıllardaki araştırmalar incelendiğinde, bu araştırmaların kişilerarası ilişkilere odaklandığını ve başkalarını affetmeye daha fazla önem verildiği görülmektedir (Hope, 1987). Bugay (2010) affetme kavramının literatüre kişilerarası affetme, diğer bir deyişle başkalarını affetme olarak girdiğini, bu iki kavram birbirinin yerine sürekli kullanıldığını ifade etmiştir.

1990'lı yıllardan sonra ruh sağlığı alanında yapılan çalışmaların artması üzerine, affetmenin sadece kişilerarası ilişkiler boyutundaki başkalarını affetme kavramının çalışılmasının indirgemeci bir bakış açısı olduğu ve farklı boyutlar açısından da incelenmesi gerektiği anlaşılmıştır (McCullough vd.,1997). Enright vd. (1998) affetme kavramının 'kendini affetme', 'başkalarını affetme' ve 'affedilmeyi kabul etme' olmak üzere üç farklı boyutu olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca başkalarını affetmeyi sevgi, merhamet gibi duyguların ortaya çıkmasıyla, bireyin onu inciten kişiye yönelik öfke, ilgisiz tutum ve olumsuz değerlendirme gibi durumlardan kendi iradesiyle vazgeçmesi olarak tanımlamaktadırlar. Burada önemli olan nokta başkalarını affetme sürecinde incinen, haksızlığa uğrayan bir kişinin olduğu ve bu kişinin affetmeyi kendi isteğiyle seçtiğidir. İnsanların kendilerini inciten kişiyi affetmeleri için yeterli derecede benlik saygısı ve ego gücüne sahip olmaları gerekmektedir (Wade ve Worthington, 2005).

Kachadourian vd. (2005) başkalarını affetme sürecini, inciten kişiye karşı olumsuz duyguların azalıp, olumlu duyguların arttığı duygusal bir dönüşüm şeklinde betimlemektedir. Bazı araştırmacılar da başkalarını affetmenin duygusal bir değişim olduğunu ifade edip bu şekilde ele almışlardır. McCullough vd. (1997) affetme sürecinde

bireyin, hatayı yapan kişiden uzak kalma isteğinde ve intikam alma duygusunda azalma meydana geldiğini, hata yapan kişinin inciten davranışlarına rağmen onunla uzlaşmak için istekli olduğunu belirtmişlerdir.

Literatür incelendiğinde başkalarını affetme ve kendini affetmenin gerçekleşebilmesi için öncelikle bir suçun olması, zamanla meydana gelmesi, görmezden gelme ve unutmadan farklı olması ve istemli bir çabayla ortaya çıkması açısından birbirlerine benzedikleri tespit edilmiştir (Hall ve Fincham, 2005). Ancak yapılan çalışmalarda bu kavramların benzerlikleri kadar farklılıklarının olduğu da belirtilmiştir. Fincham vd. (2005) bireyin işlediği suçtan dolayı kendini affetmesi ile başkasını affetmesi arasında ayırım olduğunu ifade etmiştir. Kendini affetme sürecinde suç kişinin kendi hatalı davranışırken, başkalarını affetme sürecinde ise başkasına ait hatalı davranıştır (Hall ve Fincham, 2005).

Fincham vd. (2005) başkalarını affetme sürecinin davranış boyutunda gerçekleştiğini, kendini affetme sürecinin ise davranışın yanı sıra düşünce ve duygu boyutunda da gerçekleştiğini belirtmektedirler. Ayrıca başkalarını affetmede bağışlanan suçlu kişiyken, kendini affetmede bağışlanan kişinin kendisine veya başkasına yaptığı hatalı davranıştır. Bu iki kavram arasında görülen diğer bir farklılık empatik sürecin iki farklı şekilde işlenmesidir (Hall ve Fincham, 2005). Başkalarını affetmede empati affetmeyi kolaylaştırırken, kendini affetmede süreci engellemektedir. Başkalarını affetmede kişi hatayı yapan kişiden uzak durmaya çaba gösterirken, kendini affetmede kişi yaptığı hatadan kaçmak için çaba gösterir. Başkalarını affetmede kişi hatayı yapan kişiden uzak durmaya çaba gösterirken, kendini affetmede kişi yaptığı hatadan kaçmak için çaba gösterir. Kendine karşı affedici olamama durumu, başkalarına karşı affedici olamamaya göre bireyin yaşamını daha olumsuz etkilemektedir.

### ***2.1.1.3.Durumu affetme***

Affetmenin diğer bir boyutu durumu affetmedir. Durumu affetme, kendini affetme ve başkalarını affetmeyle ilişkili olduğu kadar da farklı bir süreçtir. Kişi kendi kontrolü dışında gerçekleşen depresyon, sel ve hastalık gibi olaylar karşısında olumlu duygulardan uzaklaşarak bu durumlara olumsuz tepkiler verebilmektedir. Bireyde bu durumla ilgili oluşan olumsuz duygu ve düşünceler, davranış ve işlev bozukluklarına

dönüşebilmektedir. Kişinin kontrolü dışında gerçekleşen durumlarda oluşan olumsuz duyguların olumlu veya nötr bir hale dönüşmesine affetme denilmektedir (Thompson vd., 2005).

## 2.2. Suçluluk ve Utanç

Suçluluk ve utanç duygusu, bireyin kendine ve diğer insanlara karşı davranışlarını şekillendirir ve ilişkilerini düzenler. Birbirinin yerine kullanılan kavramlar olsa da suçluluk duygusu ve utanç duygusunun ortaya çıkma şekli ve sonuçları farklılık göstermektedir. Doğru olmayan bir davranışta bulunduğu insanı rahatsız eden bu iki duygu arasındaki farklılıklara, bu duyguların neden ve sonuçlarına dair çalışmalar mevcuttur (Abe, 2004).

Tangney vd. (2011) göre utanç ve suçluluk duyguları birbirinden farklıdır. Bu iki duygu arasındaki fark, ortaya çıkmasına neden olan durumların açık veya özel olma şartından kaynaklanmaktadır. Utanç duygusu diğer insanların yargılamalarına açıkken suçluluk duygusunda içsel yargılamalar hakimdir. Suçluluk ve utanç duyguları yapıları bakımından da birbirinden ayrılmaktadır. Utanç bireyin benliğini yargıladığı, acı çektiği ve kendini yetersiz hissettiği bir duygudur. Suçluluk ise bireyin benliğe değil yaptığı davranışa odaklanması ve bu durumla ilgili uzlaşma sağlaması yönüyle uyumsal bir duygudur (Ferguson ve Eyre, 2000). Utanç duygusu suçluluktan daha yıkıcı ve üstesinden gelmesi zor bir duygudur. Suçluluk duygusu beraberinde üzünlük, pişmanlık ve kaygı gibi duyguları getirir. Utanç duygusu ise kişinin üzüntü, stres, değersiz ve yetersiz hissetmesine neden olur (Akbağ ve Erden-İmamoğlu, 2010). Utanç duygusunda kişi başkalarının kendisi için ne düşündüğüne odaklanırken suçluluk duygusunda yapılan davranışın bireyin üzerinde bıraktığı etkiye bakılır (Lewis M., 2000).

Suçluluk ve utanç farklı olmalarının yanı sıra kişilerarası ilişkilerde karşımızdaki insanı rahatsız edecek herhangi bir tutum veya davranışta bulunduğumuzda meydana gelen duygulardır. Bu duygular aracılığıyla hoş olmayan davranışlarımızın farkına varabilir ve kendimizi affettirerek bu davranışları telafi edebiliriz. Suçluluk ve utanç sosyal ilişkilerimizde davranışlarımızı düzenler ve kontrol eder. Bu farklı duyguların oluşumu diğer insanlarla ilgili gibi görünse de aslında kişiye özgü duygulardır. Suçluluk duygusu genelde istenmeyen bir eylemin sonucuna yönelik bir cevap gibidir. Utanç yaşayan kişinin benzer olarak mutsuz ve çökkün hissetmesi olasıdır (Tangney, 1995).

Tangney (1995), suçluluk ve utanç duygularının kişisel ve kişilerarası ilişkilerde önemli işlevleri olan insani duygular olduğunu vurgulamıştır. Bu duyguların başkalarının bizi değerlendirirken dikkate aldığı ve bizim kendi davranışlarımızı da düzenlememize fayda sağladığı ifade edilmektedir. Suçluluk ve utanç, gelişimi ailede başlayan ve kişilerarası ilişkiler vasıtasıyla gelişmeye devam eden ahlaki ve benlik bilinciyle ilişkili duygulardır. Bu duygular bireylerin etkileşimde olduğu sosyal ilişkilerde ve diğer insanları değerlendirdikleri ilişkilerde yaşanmaktadır. Tracy vd. (2007) suçluluk ve utançın, erken çocukluk döneminde gelişmeye başlamaları, belirgin bir yüz ifadesine sahip olmamaları, sadece bir bilişsel alana sahip olmamaları ve sosyal amaçlara yönelik olmaları bakımından temel duygulardan farklılaştığını ifade etmektedirler.

Covert vd. (2003) suçluluk ve utanç duygularını Bandura'nın (1989) Sosyal-Bilişsel yaklaşımını temel alarak incelemişlerdir. Bu inceleme sonucunda, utanç duygusunun bireyin öz yeterlilik düzeyini zayıflatarak sorun çözme becerileri konusunda kendine güvenememesine neden olduğu ifade edilmektedir. Birey geçmişindeki başarılarını görmezden gelerek geri çekilir ve benliğine karşı şüphe duyar bundan dolayı da ruminatif düşünceler içinde boğulur (Orth vd., 2006). Öte yandan suçluluk duygusu bireyin özyeterlilik düzeyini güçlendirerek karşılaştığı sorunlara etkili çözümler bulmasına yardımcı olmaktadır.

### **2.2.1. Suçluluk kavramı**

Bireylerin diğer insanlara zarar verdiklerinde, onları zor duruma düşürüp düş kırıklığı yaşattıklarında sıklıkla suçlu hissettikleri bilinmektedir. (Baumeister vd., 1994). Bireylerin yaptıkları davranış veya düşünceler nedeniyle suçluluk duyduklarında bu kötü durum için pişmanlık veya gerilim hissettikleri belirtilmektedir (Tangney, 1995). Freud (1923)'a göre suçluluk egonun süperego tarafından yargılanması sonucu ortaya çıkan gerilim hissi olarak tanımlanmaktadır.

Suçluluk duygusunun yaşanması için kişinin benlik farkındalığı olmalıdır. Bu nedenle suçluluk duygusu 0-3 yaşları arasında oluşur ve diğer insanlarla iletişim kurmaya yardımcı olur (Tracy ve Robins; 2004). Başka bir ifadeyle insanlar suçluluk duygusunu kişilerarası ilişkilerin bir işlevsel bir yönü olarak görürler (Baumeister vd., 1994).

Suçluluk hisseden insan davranışlarına odaklanır bu nedenle suçluluk duyması benliğine zarar vermez, hasar almayan benlik bütün olarak korunur. Suçluluk yaşayan kişiler yoğun olarak diğerlerine yönelirler bu sayede kolayca empati kurabilirler. Bununla beraber düşük düzeyde suçluluk duygusu hissetmek toplumsal uyum sürecini kolaylaştırır (Leith ve Baumeister, 1998). Bireyin hissettiği suçluluk sayesinde yaptığı yanlış davranışların farkına vararak verdiği zararların giderilmesi için çaba sarf etmesi, diğer insanlara zarar verip vermeyeceğini veya bu davranışı telafi edip edemeyeceğini görmesi bireyin güçlü ve zayıf yönlerini öğrenmesine fırsat vermektedir (Barrett, 2005).

Kubany ve Watson (2003) suçluluğu ortaya çıkaran iki koşul olduğunu belirtmiştir: (a) olumsuz bir sonuçla ilgili hoş olmayan duygular ve (b) sonuçta bir rol oynadığına dair bilişler. Bu görüşe göre sıkıntı yaratan durumların olasılığını arttıran veya olumsuz olayda rolü olduğuna dair algılarını arttıran herhangi bir sosyal veya durumsal olay suçluluğun yaşanma olasılığını artırır. Bu çalışmada suçluluğu etkileyen durumsal ve sosyal sekiz faktör belirlenmiştir: (a) başkasına zarar verme isteği (b) olumsuz olaya yakınlık derecesi veya doğrudan dahil olma (c) yakın ilişki partnerine verilen zarar (d) telafi edilemeyen zararlara neden olma (e) insan kaynaklı olumsuz olaylar (f) olumsuz sonuçlara neden olan mevcut tüm eylemler (g) keyfi ve haksız sonuçlara neden olan olumsuz olaylar (h) başkaları tarafından suçlanmak.

Suçluluk duygusu travmanın içsel bir parçası olarak ifade edilmesini yanı sıra travmatik yaşantıdan sonra hayatta kalmakla da ilişkili olduğu bilinmektedir (Leskela vd. 2002). Olaylara yüklediğimiz anlamlar hissedilen suçluluğu azaltabilir veya arttırabilir. Sorumluluğu fazlaca üzerlerine alıp olaylara bu şekilde atıf yapan insanlar suçluluğu daha yoğun hissederler (Szyncer, 2019). Bu nedenle suçluluk Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) ile ilgili bir duygu olarak da düşünülür (Leskela vd. 2002).

### **2.2.2. Utanç kavramı**

Utanç bireye acı veren, organize olmayan bir deneyim yaşatması sebebiyle başlar başlamaz bitmesi istenen bir duygudur (Lewis, 2008). Utanç kişinin benliğiyle ilişkili, kişiye kendini yetersiz hissettirip acı veren bir duygudur (Lewis, 2008). Jones vd. (1986)'e göre bireylerin sosyal ilişkilerini etkileyen önemli etmenlerden biri başkalarının olduğu yerde gerginlik, engellenmişlik ve huzursuzluk hissi olarak tarif edilen utanç

duygusudur. Utanç duygusu yaşayan bireyler hatalı davranışlarından sonra başkalarının gözünde gülünç bir duruma düşeceklerinden, diğer insanlar tarafından ayıplanacaklarından endişe ettikleri için davranışlarını kısıtlatırlar ve bu duyguyu yaşatacak eylemlerden kaçınırlar (Türegün, 2017). Utanç duygusu acı verici ve değişimi zor bir duygudur, utanç yaşayan bireyler diğer insanlara karşı öfkeli ve suçlayıcı davranma eğilimindedirler ancak utanç duygusunun kaynağını değiştirmek için harekete geçmezler (Ghorbani vd., 2013).

### 2.2.3. Suçluluk ve utanç duygularının farklılıkları

Utanç ve suçluluk kavramları eş anlamlı olarak kullanılsa da yıllar içerisinde bu duyguların arasında ayırım yapmak için birçok araştırma yapılmıştır. Literatürde suçluluk ve utanç duygusuyla ilgili farklı sonuçlar bulunsa da genel olarak kabul edilen, suçluluk duygusunun davranışı temel aldığı, utanç duygusunun ise bireyin kendi benliğiyle ilişkilendirildiği görüştür. Yaptığı davranıştan sonra ‘kötü bir şey yaptım’ diye düşünen birisi; ‘kötü bir şey’ kısmına odaklanırsa suçluluk duygusu hisseder; ‘ben’ kısmına odaklanırsa utanç duygusu hisseder şeklinde bir durum gözlemlenebilir (Silfver, 2007). Bu nedenle utanç duygusu suçluluk duygusuna göre birey için çok daha acı verici ve baş etmesi çok daha zordur (Tangney vd.,2007). Utanç yaşayan bireyler çoğunlukla başka olumsuz duyguları da deneyimlerler. Birey kendini ifade edemediği için kızgınlık ve öfke hisseder. Zaman içerisinde bu öfke ve kızgınlık duygularıyla beraber suçlama, saldırganlık durumları ve şiddetli eleştirme de yaşanmaya başlar (Allison, 1999).

Ancak farklı süreçlere sahip olsalar da bu iki duygu birbirine dönüşebilir. Bireyin hissettiği suçluluk duygusu benliğe yönelirse kişi utanç duymaya başlar ve bu kişinin çok daha zorlanmasına neden olur; suçluluk duygusu benliğe yönelmediğinde ise kişi toplumsal davranışlarını düzenler (Ghorbani vd., 2013). Her ne kadar kişiler uygunsuz bir davranışta bulunduğu suçluluk ve utanç gibi negatif duygular hissetse de bu duygular kültürel olarak deneyimleme ve uyumsal olup olmama bakımından birbirinden ayrılmaktadır (Wong ve Tsai, 2007; Breugelmans ve Poortinga, 2006).

Geçmişte utancın toplumsal duygularla suçluluğun ise bireysel duygularla ilgili duygular olduğuna dair bir inanç mevcuttu. Bu inanış bakımından utancın toplumsal kurallara aykırı davranışlar sonucunda meydana gelen bir duygu olduğu ifade

edilmekteydi. Suçluluğun ise bireyin kendi kurallarını çiğnemesiyle ilgili içselleştirilmiş bilinçli tepkileri olduğu ve bu duyguyu kişinin tek başına da yaşayabileceği ifade edilmekteydi (Tangney vd., 1996). Günümüzde ise suçluluğun ahlaki ve toplumsal kurallara uymadığında ortaya çıkan bir duygu olduğu, utancın ahlaki veya ahlaki olmayan olaylar karşısında ortaya çıkan bir duygu olduğu bilinmektedir (Smith vd., 2002).

Lindsay-Hartz (1984; s. 689-704) suçluluk ve utanç duygularının farklılıklarını şu şekilde sıralamıştır: (a) utanç duygusu tepkisel duygulara neden olurken suçluluk yoğunluğu daha az duygulara yol açar (b) utanç duygusu suçluluktan daha uzun sürelidir (c) suçluluk bireyin yaptığı davranışa odaklanırken utanç kişinin benliğine odaklanır ve negatif düşünceler üretir (d) utanç yaşantıları suçluluk yaşantılarına göre daha yıkıcıdır (e) suçluluk duygusu hisseden kişiler utanç duygusu hissedenlere göre daha empatik kişilerdir.

Tangney vd. (2007) göre ise utanç ve suçluluk arasındaki ayrım üç şekilde ortaya çıkar: (a) yapılan davranışın türüne dayalı bir ayrım (b) yapılan ihlalin özel ve kamusal olma şartına dayalı bir ayrım (c) bireyin duygu uyandıran olayı benlik veya davranış başarısızlığı şeklinde yorumlama düzeyine dayalı bir ayrım.

Suçluluk duyan insanlara kıyasla utanç duyan insanların empati kurma yeteneği gelişmemiştir. Birey utanç hissettiği için tüm gücüyle benliğine odaklanır ve diğer insanlarla derin ilişkiler kuramaz (Leith ve Baumeister, 1998). Tangney (1995) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada utanç duygusu yüksek olan öğrencilerin empati becerilerinin yeteri kadar gelişmediğini saptamıştır. Suçluluk duygusunun kişilerarası ilişkilerde yapılan davranışı onarıcı bir işlevi varken utanç duygusu suçlama, kaçma veya geri durma gibi sonuçlar yaratıp kişinin yapıcı davranmasını engellemektedir (Tangney, 1991).

#### **2.2.4. Suçluluk ve utancın ortak yönleri**

Suçluluk ve utanç gibi kendilik bilincine ait negatif duyguları tanımlamakla ilgili birçok zorluk bulunmaktadır. Bu zorlukların en başında, kişinin benzer durumlarda hissettiği suçluluk ve utançla birlikte mahcubiyet (embarrassment), rezil olma (disgrace) ve küçük düşme (humiliation) gibi duyguları da yaşayabilmesi gelmektedir (Cirinlioğlu ve Güvenç, 2011). Suçluluk ve utanç duyguları insanın yaşamının ilk yıllarından beri var

olan (Leary vd., 2007), kendilik bilincine ilişkin (Cirhinlioğlu ve Güvenç, 2011), kişisel başarısızlık ve hata yapma durumlarında tepki olarak ortaya çıkabilen olumsuz duygulardır (Tangney, 1995). Ayrıca suçluluk ve utanç duyguları ahlaki duyguları sınıflandırmasında yer almaktadır (Kula, 2012).

Hata yaptığımızda ve suç işlediğimizde suçluluk ve utanç gibi negatif duyguların ortaya çıkması muhtemeldir (Tangney vd., 2007). Birey yanlış bir şey yaptığında yaşadığı mutsuzluk ve pişmanlık duygularını düzeltmeye yönelik gerginlik yaşar. Bu kişi yaşadığı gerilim, mutsuzluk ve pişmanlığı onarmaya çalışırken engellendiğinde de tedirgin hisseder (Tangney vd., 1992). İnsanlar bu olumsuz duyguları hissetmekten hoşlanmasalar da bu duyguların bireysel ve kişilerarası ilişkiler kapsamında yararlı işlevleri vardır. Bununla birlikte duyguların uygunsuz şiddette ve kronik düzeyde yaşanmasıyla birey sosyal ve duygusal uyumla ilgili problemler yaşayabilmektedir (Cirhinlioğlu ve Güvenç, 2011).

Suçluluk ve utanç duygularının oluşumundaki süreçler benzerdir (Cirhinlioğlu ve Güvenç, 2011). Tangney (1995) yaptığı çalışmada suçluluk ve utanç ortak özelliklerini şu şekilde sınıflandırmıştır:

- Bu duyguları harekete geçiren olumsuz olaylar benzerdir.
- Her ikisi de içsel yorumlar gerektirmektedir.
- Bu duygular kişilerarası ilişkilerde ve sosyal ortamlarda yaşanmaktadır
- Her iki duygu da ahlaki duygular olarak sınıflandırılmaktadır.
- Bu duygular benlik bilinci duyguları olarak tanımlanmaktadır.

Yapılan araştırmalar, olay türünün suçluluk ve utanç arasındaki ayrımla zayıf bir ilişkisi olduğunu göstermektedir. Çocuklar ve yetişkinlerle yapılan bu araştırmalar, suçluluk ve utanç uyandıran standart durumların çok azını açıklayabildiler (Keltner ve Buswell, 1996; Tangney, 1992; Tracy ve Robins, 2006). Çoğu olay türü (örneğin; yalan söylemek, hırsızlık yapmak, başkalarına yardım etmemek, aldatmak) bazı insanlarda suçluluk duygusunu, bazılarında ise utanç duygusunu ortaya çıkartmaktadır.

### **2.2.5. Suçluluk ve utancın cinsiyetle ilişkisi**

Hermans (1999) suçluluk ve utancın temelinde kültürün etkisinin olduğunu düşünmektedir bu nedenle utancın sadece dış etkenlerden değil içselleştirilmiş ahlaki kurallardan da etkilendiğini öne sürmektedir. Suçluluk duygusunda içsel kontrol etkisini gösterirken utanç duygusunda ise dışsal kontrol etkilidir. Yapılan araştırmalara bakıldığında kadınların erkeklerden daha yoğun suçluluk ve utanç hissettikleri ifade edilmiştir (Baldwin vd., 2006). Bu durumun sebebinin kadınların erkeklere kıyasla daha az saldırgan ve daha sosyal olmalarından dolayı utanç duymaya daha eğilimli oldukları düşünülmektedir. Erkeklerin ise daha saldırgan olmaları ve daha az sosyal olmaları neticesinde suçluluk duygusuna karşı daha duyarlı oldukları belirtilmektedir (Lewis, 1987; akt. Erdeniz, 2021). Fischer vd. (2004) yaptıkları çalışmada 37 ülkeden veri toplayıp öfke, korku, suçluluk, utanç, üzüntü ve tiksinti duygularının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmışlardır. Edinilen sonuçlara göre öfke ve tiksinti duygularının hissedilme düzeyi cinsiyete göre değişmezken üzüntü, korku, utanç ve suçluluk duygularını kadınlar erkeklere göre anlamlı seviyede daha fazla yaşamaktadırlar.

### **2.2.6. Suçluluk ve utanç duygularının sosyal rolü**

Yapılan davranışın sorumluluğunu kabullenip özür dilemek kişilerarası ilişkileri onaran önemli bir davranıştır. Bu davranış sonucunda bireyler arasındaki kırgınlıklar telafi edilebilir ve bu şekilde sosyal ilişkiler korunabilir (Wohl vd., 2006). Dooje vd. (1998)'e göre suçluluk duygusu bireyin içselleştirdiği toplumsal standartlardan saptığında ortaya çıkmaktadır. Bir başka deyişle kişinin davranması gereken norm çerçevesinden ne kadar uzak davranırsa suçluluğu yaşama ihtimalinin o kadar yüksek olacağı düşünülmektedir. Suçluluk duygusunda yapılan hatalı davranış sonucunda karşı tarafın zarar görmesi kişiye kendini kötü hissettirir. Bu davranışı düzeltmek ve telafi etmekle doğrudan ilgisi olduğu için suçluluk onarıcı bir duygu olarak tanımlanmaktadır. Bu özelliği ile de sosyal ilişkileri yapıcı ve güçlendirici bir etkisi olmaktadır.

### 2.3. Duygu Kavramı

Psikoloji insanın davranışlarını anlamaya ve açıklamaya çalışırken düşünce ve davranışlar gibi duyguların da üzerinde durmuştur. Bireyi her ne kadar düşünce ve muhakeme yeteneği yönlendirse de birey aynı zamanda güçlü duyguların ve duygusal etmenlerin de etkisi altındadır (Izard, 1992).

Türkçe’de duygunun tanımı “belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim” şeklinde yapılmıştır (Türk Dil Kurumu, 2023). Latince’de ise duygu sözcüğü hareket anlamındaki “emote” kelimesinden türetilmiştir. Duyguların harekete geçiren etkisini en net haliyle hayvanlarda ve çocuklarda gözlemleriz. Güçlü duygular bedende belirgin fizyolojik belirtiler ortaya çıkartır. Örneğin öfke duygusu hisseden bir insanın ellerine kan hücum eder. Korku duygusu hissedildiğinde ise kişinin kalp atışları hızlanır. Aslında tüm duygular bizi harekete geçiren başlıca öğelerdir (Goleman, 1996).

Duygu kavramı, kişinin çevresinde meydana gelen uyarıcıların algılanıp değerlendirilmesinden sonra yaşadığı iç yaşantı olarak ifade edilmektedir (Lazarus, 1984). Duygular; insanların çevresinde olanları açıklama sürecinde, yapılan davranışların doğruluğunu değerlendirmede ve diğer insanların düşünce ve duygularını anlamlandırmada önemli bir role sahiptir (Dağkurs, 2015). Duyguların işlevi bireyin doğaya ve topluma uyum sağlamasına yardımcı olmaktır. Örneğin herhangi bir tehlikeyle karşılaşınca korkar ve kaçarız; bu şekilde hayatta kalma olasılığımız artar (Dökmen, 2000). Duygular bireyin ihtiyacını fark etmesini ve bu ihtiyaç doğrultusunda harekete geçmesini sağlar (Pos ve Greenberg, 2007). Ayrıca duygular, yarar veya zararlı sonuçlanabilecek zorlu yaşam koşullarına karşı kişiye tepki esnekliği sağlayarak çevreye uyum sağlamasına yardım eder (Smith ve Lazarus, 1990, s. 614).

Duygular insanların bilişsel, davranışsal ve fizyolojik süreçleriyle ilişkilidir (Lopes vd., 2005). Duygular, bireyi harekete geçirir ve ona yol gösterir (Smith ve Lazarus, 1990). Bunun yanı sıra, bireyin diğer insanlarla ve çevresiyle olan ilişkisine dair ipucu vermektedir. İnsanın yaşamında nelerin yolunda gidip gitmediğini değerlendirmesini sağlamakta ve öğrenme kapasitesini arttırmaktadır (Greenberg, 2004).

Duygular, bireyin en hızlı şekilde duruma uygun tepki vermesini hazırlayan, bilgilendirme sisteminin en temel birimidir. Kişi duygular sayesinde karşılaştığı durum

bilgisini hızlıca işleyip değerlendirir. Kişinin faydasına olacak şekilde durumlara ve ilişkilerine değer biçer ve ihtiyaçlarını karşılayabilmesi için kişiyi harekete geçirecek süreci başlatır (Greenberg, 2010). Duygu hem durumun kendisinde ortaya çıkan değişikliklerden hem de durumun birey için mevcut anlamında meydana gelen değişikliklerden etkilenmektedir (Gross, 2014).

İnançlar, düşünceler ve değerler kişiden kişiye değişir ama duygular tüm insanlarda aynıdır. Ancak duyguların ifade ediliş şekli bireyler arasında farklılık gösterebilir. Duyguları ifade etmenin; karşıdaki insanın durumu anlayabilmesine, kendini onun yerine koyabilmesine ve mevcut davranışını onun için değiştirmesine olanak sağlar (Beck, 2001). Bireylerin duygularını sözel olarak ifade edip etmemelerinden bağımsız olarak, duygular kişinin bulunduğu ortamdaki tepki biçimini etkiler (Eisenberg ve Delaney, 1993). Duyguları uzun süre kontrol altına almak, duyguların belli bir süreden sonra çarpıtılmış şekilde tekrar ortaya çıkmasına sebep olabilir. Ayrıca birey ve toplum için en işlevsel ve sağlıklı yol, duyguların toplumsal uyum çerçevesinde ortaya çıkmasıdır (Köknel, 1997).

Duygular hayatımızdaki neredeyse tüm önemli olaylarda etkisini gösterir. Örneğin terfi aldığımız zaman gurur duyarız, evimize hırsız girdiğini öğrendiğimizde öfkeleniriz, çocuğumuz olduğunda seviniriz, sevdiğimiz birinin ölümüyle derin bir keder yaşarız. Deneyimlediğimiz duygular, olaylara nasıl davrandığımızı veya tepki verdiğimizizi de güçlü bir şekilde etkiler. Sevinç ve gurur duyguları kişinin kariyer gelişimini destekler ve ailesini koruması için motive eder. Öfke duygusu kişiyi adalet ve ceza araması için teşvik eder. Üzüntü duygusu ise kişinin kaybıyla yüzleşirken yardım ve teselli araması için harekete geçirir (Smith ve Lazarus, 1990, s. 609). Ayrıca bireyler duygular yardımıyla ne kadar mutlu olduklarını ve yaşamdan aldıkları doyumunu değerlendirirler (Schwarz ve Clore, 1983).

Duyguların karar vermede hayati öneme sahip olduğu bilinmektedir (Gasper ve Clore, 2000; Gasper ve Danube, 2016). Nörolog Antonio Damasio duyguların karar alma mekanizmasındaki etkisini ortaya koymak amacıyla, beynindeki tümör alındıktan sonra bedensel sağlığına kavuşan ancak karar vermede yetersizlik yaşayan Elliot adındaki hastayı gözlemlemiştir. Hastanın fiziksel ve bilişsel yetilerinde herhangi bir bozulma olmamasına rağmen zamanını yönetemediği, işe hazırlanırken ve güne başlarken bile başkasının yönlendirmesine ihtiyaç duymaya başlamıştır. Buna ek olarak hastanın

yaşadığı problemlere rağmen duygu ifadesi göstermediği gözlenmiştir. Çalışmaları sonucunda beyin hasarı yaşayıp, duygusal ifade gösteremeyen insanların karar vermede zorluk yaşadığını ortaya koyan Damasio (1994, s.51), duyguların karar alma mekanizması için vazgeçilmez olduğunu kanıtlamıştır.

Duyguların evrenselliği ve insanların duygu deneyimiyle ilgili ilk çalışmaları Charles Darwin yapmıştır. Darwin (1998), duygunun insanın çevreye uyum sağlayan işlevini vurgulayarak evrimsel sürecin bir sonucu olduğunu belirtmektedir. Evrensel olarak kaç farklı duygunun deneyimlendiğine dair çeşitli görüşler bulunmasına rağmen, Ekman ve Freisen (1969) çalışmaları sonucunda mutluluk, üzüntü, korku, öfke, şaşkınlık ve küçümseme duygularını temel duygular olarak belirlemeleri, günümüzde çoğunlukla kabul edilen bir sınıflandırma haline gelmiştir. Bütün duygular insanın yaşamını sürdürmesinde ve kişilerarası ilişkilerini düzenlemesinde önemli rol oynarlar. Bu duygulardan bazıları doğuştan gelirken bazıları da zaman içerisinde kazanılmaktadır. Tracy ve Robins (2004) mutluluk, üzüntü, korku, öfke, iğrenme gibi duyguların doğuştan gelen temel duygularımız olduğunu ve yaşamın ilk 9 ayına kadar ortaya çıktığını belirtmişlerdir.

Bazı araştırmacılar duyguları olumlu ve olumsuz duygular olarak sınıflandırmaktadır (Watson vd., 1988; Diener vd., 1999). Üzüntü, kaygı, sıkıntı ve keder gibi duygular olumsuz duygular olarak ifade edilirken; neşe, gurur, şefkat ve coşku gibi duygular olumlu duygular olarak tanımlanmaktadır (Diener vd., 1999). Davis (2009) olumlu duyguların yaratıcılığı artırdığını belirtirken, bazı araştırmacılar mutlu bireylerin üzgün bireylerle karşılaştırıldığında daha yaratıcı olduğunu ifade etmişlerdir (Huntsinger ve Ray, 2016). Öte yandan bir duygunun hem olumlu hem olumsuz etkileri olabilmektedir. Örneğin; kaygılı hisseden bir öğrenci kaygısı nedeniyle çok ders çalışabilir ve ders çalışması sayesinde sınavı iyi geçebilir ya da yoğun kaygı yaşaması çalıştıklarını ve bildiği her şeyi karıştırıp unutmasına neden olabilir bundan dolayı da sınavı kötü geçebilir ve başarısız olabilir (Ediş, 2020).

#### **2.4. Duygu Düzenleme**

Alanyazına bakıldığında duygu düzenleme kavramına dair çalışmaların kısıtlı olduğu ve 1990'lı yılların başlangıcına kadar bu araştırmalara az sayıda yer verildiği

görülmüştür. Araştırmaların zamanla artmasıyla birlikte insan yaşamında duygu düzenlemenin büyük önemi olduğu anlaşılmış, uyumsuz duygu düzenleme becerilerinin klinik düzeydeki ruhsal ve davranışsal problemlere neden olduğu görülmüştür (Gratz ve Roemer, 2004).

Duygu düzenleme içinde birçok süreç barındıran karmaşık ve geniş bir kavramdır. Garnefski vd. (2001, s. 1312) göre duygular fizyolojik (terleme, hızlı nabız, solunum hızının artması), bilişsel (kendini suçlama, felaketleştirme, başkalarını suçlama, ruminasyon), davranışsal (ağlama, bağırma, geri çekilme, çılgılık atma) ve sosyal (kişilerarası destek kaynak arayışı) olarak dört boyutta düzenlenebilmektedir. Bilişsel boyutun bilinçli yönü kadar bilinçdışı yönü de (yansıtma, seçici dikkat, inkâr) duygu düzenleme kavramının içinde bahsedilmektedir.

Duygu düzenleme kavramının tanımı çok boyutlu şekilde yapılabilmektedir. Duygu düzenleme duyguların farkına varılması, anlaşılması ve onların kabul edilmesi, olumsuz duygular ortaya çıktığında bile kişinin hedeflerine uygun davranabilme, tepkisel davranışlarını kontrol edebilme ve duruma uygun duygu düzenleme yöntemlerini esnek bir biçimde kullanabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004). Gross (2001) ise duygu düzenleme kavramını bireyin tepkileri üzerinde kontrolü sağlayabilme becerisi olarak tanımlamıştır. Lazarus vd. (1980) ise duygu düzenlemeyi açıklarken duygu, duygunun değerlendirilmesi ve duyguyla başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkiye vurgu yaparak tanımlamışlardır. Bu teori sadece stres yaratan yaşam olayıyla değil, bu durum sebebiyle oluşan duygusal çıktılarla da ilgilenilmesi gerektiğini ifade etmektedir. Bu nedenle; birey, stres oluşturan yaşam olayıyla mücadele etmek için ne kadar etkili gayret gösterirse duygularını da o denli düzenleyebilmektedir.

Duygu düzenleme, kişinin hedeflerini gerçekleştirirken şiddetli ve sürekli olmayan duygu yanıtlarını gözleme, değerlendirme ve değiştirme sürecinde kullanılan içsel ve dışsal tepkilerin tümü olarak adlandırılmaktadır (Thompson, 1994). Koole (2010) duygu düzenlemeyi, insanların duygularını kontrol altına almak için gösterdikleri aktif çabaların tümü olarak tanımlamıştır. Ayrıca bireyin mevcut duygularını yönetebilmek ve onları değiştirebilmek için en başta duygularının farkında olması gerektiğini belirtmektedir. Duygu düzenleme, kişilerin duygu yaratan bir olayla karşı karşıya geldiklerinde düşünce ve davranışlarını kontrol altına aldıkları bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Gross ve John, 2003). Bu süreç, kişinin uygun düzeyde duygusal

uyarılma seviyesine ulaşabilmek için bilinçli ve bilinçdışı olarak farklı duygu düzenleme stratejilerini kullanarak gerçekleşmektedir (Mauss vd., 2007).

Duygu düzenlemeyi kavramsallaştırmak için birçok model geliştirilmiştir. Literatürde duygu düzenleme kavramıyla ilgili önemli araştırmalar yapan Gross ve Thompson (2007), duygu düzenlemenin hangi duyguların ne zaman ve nasıl deneyimlendiğini, nasıl ifade edildiğini açıklayan bir kavram olduğunu ifade etmişlerdir. Gross (1999) duyguların his, davranış ve fizyolojik tepkilerin toplamı olduğunu; duygu düzenlemenin ise, duyguları arttıran, azaltan ya da sürdüren bilinçli veya bilinçdışı stratejilerin bütünü olduğunu belirtmiştir. Gross (1998a) duygu düzenlemeyi Süreç Modeli üzerinden açıklarken temel stratejilerinden söz etmiştir. Bu temel duygu düzenleme stratejileri öncül odaklı ve tepki odaklı stratejiler olarak isimlendirilmektedir. Bu stratejilerin arasındaki fark duyguların üretilme süreciyle ilgili olan etkiden ortaya çıkmaktadır. Öncül odaklı strateji duygu oluşmadan önce yapılan düzenlemelerle ilgiliyken; tepki odaklı strateji duygusal tepkiler ortaya çıktıktan bunların nasıl yönetileceğine dair yapılan düzenlemelerle ilgilidir. Ayrıca Süreç Modeli'nin duygu düzenleme kavramı bakımından önemli olduğu ve psikopatolojiler ile duygu düzenlemeyi birlikte inceleyen çalışmalar tarafından kullanılan en uygun model olduğu bilinmektedir (Bloch vd., 2009).

Gross (1998a), duygu düzenlemede duyguların farklı aşamalarla düzenlendiğini ve bunun iki esas strateji altında ayrılan beş başlık olduğunu belirtmiştir. Bu basamaklar durum seçimi, durum değişimi, dikkat dağıtımı, bilişsel değişim ve tepkinin düzenlenmesidir (Gross ve Thompson, 2007).

- I. Durum Seçimi: Kişinin istenilen duyguyu deneyimlemesi için bulunduğu durumdan kaçınmak ya da bu durumu tercih etmek üzere iki seçeneği olduğu tanımlanmaktadır. Yapılan bu seçimin kısa vadede olumlu etkisi görülse de uzun süreli etkisi olumsuzluklar meydana getirmektedir. Örneğin; çekingen birinin sosyal ortamlardan kaçınması kısa vadede onun kaygısını giderip rahatlatırken uzun vadede sosyal izolasyon gibi sorunlar doğurabilmektedir.
- II. Durum Değişimi: Kişinin gereksinimleri ve yaşamayı istediği duyguya göre durum seçimleri değiştirilebilir. Arkadaşıyla buluşan bir kişinin, kendisine hoş gelmeyen bir konu açıldığında konuyu değiştirmeye çalışması ya da lavaboya gitmesi durumun değiştirilmesine bir örnektir.

- III. Dikkat Odağı: Durumun tercih edilmesi en olası taraflarını seçerek onlara yoğun ilgi göstermek olarak tanımlanabilir. Dikkat odağının kullandığı iki önemli yöntem ise dikkat dağıtımı ve konsantrasyondur. Örneğin; tatil için yemeklerin lezzetsiz olduğu ancak denizin temiz olduğu otele giden biri, yemeklerin lezzetsiz olduğunu düşünüp tatilden keyifsiz dönmek yerine denizin güzelliğini düşünmeyi tercih edebilir.
- IV. Bilişsel Değişim: Duruma dair duygusal anlamın yeniden değerlendirilmesi ve durum için daha uygun bir anlamın üretilmesidir. Farkında olmadan yapılan birincil yorumun aksine yeniden yorumlamada düşünce rasyonel bir şekilde incelenmekte ve alternatif bir görüş ortaya konmaktadır. Sınavda asla başarılı olamayacağını düşünen bir öğrencinin daha önce başarılı olduğu şeyleri düşünüp, rahatlarsa bu sınavda da iyi bir sonuç elde edebileceğini düşünmesi bilişsel değişime bir örnektir.
- V. Tepkinin Düzenlenmesi: Tepki eğilimleri oluşuktan sonra deneyimlenen sürecin son aşamasıdır. Bu aşama duyguların açıkça ortaya konması ya da duyguların saklanmasını kapsamaktadır. Örneğin; restoranda yediği yemeği beğenmeyen biri garsona bağırabilir ya da kaçınan bir şekilde yemeği beğendiğini söyleyebilir. Bu aşamada nasıl bir tepki ortaya koyduğu, tepki düzenleme aşamasının bir parçasıdır.

Gross (2001) tüm bu aşamalardan durum seçimi, durumun düzenlenmesi, dikkat odağı ve bilişsel yeniden değerlendirmeyi öncül odaklı stratejiler başlığı altına alırken tepki değişimini ise tepki odaklı strateji başlığı altına almıştır. Bununla birlikte öncül odaklı stratejiler ile tepki odaklı stratejiler arasındaki farkın anlaşılabilmesi için iki duygu düzenleme stratejisi belirlemiştir. Bunlar bastırma ve bilişsel yeniden değerlendirme stratejileridir. Öncül odaklı stratejiyi temsil eden bilişsel yeniden değerlendirme iken; tepki odaklı stratejiyi temsil eden bastırma stratejisidir. Bilişsel yeniden değerlendirme; duygunun etkisini azaltmak için bireyin o olayla ilgili düşünme şeklini değiştirmesini ve olayın yeniden değerlendirmesini ifade etmektedir. Bastırma stratejisi, süregelen hissedilen duyguyu belirten davranışı kısıtlamak/ engellemek olarak tanımlanmaktadır (John ve Gross, 2004; Hofmann vd, 2009). Bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi kullanan bir kişi, arkadaşının kendisini şikâyet ettiğini duyunca ilk önce onunla tartışmak isteyebilir, fakat süreci yeniden değerlendirdikten sonra bir ihtimal duyduğunu yanlış anladığına

karar vererek daha sakin bir şekilde konuşabilir. Bir kişinin kötü bir haber aldığında duygusal tepkiyi gizlemeye çalışması veya saldırgan davranan birinin karşısında sessiz kalması bastırmaya örnek verilebilir. Bu stratejiler birbirini dışlamaz, fakat olumsuz duyguların fiziksel ve duygusal etkilerini azaltmada bilişsel yeniden değerlendirme bastırmadan daha başarılı olduğu ifade edilmiştir (Hofmann vd., 2009). Ayrıca duyguların bastırılması bireyin duygu ve davranışları arasında uyumsuzluk meydana getirmekte ve bu durum olumsuz bir kişilik algısı yaratabilmektedir (John ve Gross, 2004). Hsieh ve Stright (2012) da bu fikri savunmuş ve bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin yüksek benlik algısıyla ilişkili olduğunu belirtirken; bastırmanın düşük benlik algısı ile ilişkili olduğunu ifade etmiştir.

Ancak duygu düzenlemeyi sağlamak amacıyla kullanılan stratejiler her zaman kişiyi duygusal deneyimden korumaz. Örneğin, kişi deneyimlediği duygunun etkisini azaltmak için bir strateji uygulayabilir fakat duygunun yoğunluğunda herhangi bir değişiklik olmayabilir (Gross, 1998b). Buna ek olarak, bazı stratejiler duygu düzenlemeye ilişkin duygusal deneyimi kontrol altına almada diğerlerinden daha başarılı olsa da durumun ortaya çıktığı bağlam da hangi stratejilerin duygu düzenlemede daha etkili olduğuna dair bir fikir vermektedir. Duygu düzenleme stratejisinin ne kadar etkili olduğu; ilk duygusal yanıtın yoğunluğu, duygu düzenlemenin süresi veya bir kişinin durumu kontrol etme düzeyine göre değişebilmektedir (Troy vd., 2013).

Duygu düzenleme kavramına farklı açıdan yaklaşan Garnefski vd. (2001) ise duygu düzenlemeyi uyumlu ve uyumsuz stratejiler olarak iki başlık altında ele almışlardır. Uyumlu stratejiler; kabul, planlama, pozitif yeniden odaklanma, bakış açısı ve pozitif yeniden değerlendirme olarak tanımlanmıştır. Uyumsuz stratejiler ise kendini suçlama, başkalarını suçlama, ruminasyon ve felaketleştirme olarak tanımlanmıştır. Garnefski vd. (2017) yaptıkları çalışmada, travmatik yaşantılar ve somatizasyon (göğüs ağrısı, nefes darlığı, kol ve bacak ağrısı, yorgunluk, karın ağrısı) arasında pozitif bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Bununla birlikte travmatik yaşantılarla ile felaketleştirme, ruminasyon ve kendini suçlama arasında pozitif bir ilişki saptamışlardır. Ayrıca uyumsuz stratejilerden kendini ve başkalarını suçlamanın depresif belirtilerle pozitif bir ilişki olduğu araştırmanın bulgularıyla desteklenmiştir.

### 2.4.1. Bilişsel duygu düzenleme

Bilişler aracılığıyla duygu düzenlenmesi insan yaşamıyla ayrılmaz bir ilişki içerisindedir. Bilişsel süreçler, stresli yaşam olayları karşısında duygularını yönetme, düzenleme ve onlar üzerinde kontrol sahibi olma konularında bireylere yarar sağlamaktadır (Garnefski vd., 2001, s. 1313). Thompson (1991) bilişsel duygu düzenlemeyi, duygusal uyarana ait bilgi alınımının bilişsel yol ile yönetilmesi olarak tanımlamıştır. Başka bir tanımla, bilişsel duygu düzenleme, duygu düzenleme sürecinde bireyin kendi duygularını bilinçli olarak düzenlediği bilişsel süreçler kısmına vurgu yapmaktadır (Garnefski vd., 2002, s. 405).

Gelişmiş düşünme becerisi ve bilişler vasıtasıyla duygu düzenleme yeteneği evrensel olsa da, bireylerin bilişsel aktivite düzeyinde ve yaşam deneyimlerine, olaylara ve stres faktörlerine tepki olarak duygularını düzenlemek için oluşturdukları düşüncelerin içeriğinde büyük bireysel farklılıklar bulunmaktadır. Bununla birlikte, bireylerin olumsuz deneyimlere tepki olarak psikopatoloji semptomları geliştirmesi konusunda da büyük bireysel farklılıklar mevcuttur (Garnefski ve Kraaij, 2007, s. 141; Garnefski vd., 2002, s. 406).

Bilişsel süreçler, bireylerin tehdit içeren stresli olayların yaşanması esnasında ya da sonrasında duygularına dayanabilmesine, onları yönetmesine ya da düzenlemesine ve kontrol etmesine yardım edebilmektedir (Garnefski vd., 2001). Thompson (1994) bilişsel duygu düzenleme stratejilerini, duygularla ilgili olaylara dair bireylerin duygusal deneyimlerinin ve onların önemini değiştirilmesi amacıyla verilen bilinçli ya da bilinçdışı, otomatik ya da kontrollü tepkilerin tümü olarak tanımlamaktadır. Duygu düzenlemenin karmaşık bir yapıda olması sebebiyle bilişsel duygu düzenleme stratejileri bu sürecin yalnızca bilişsel tarafıyla ilişkilidir (Garnefski vd., 2001). Bu araştırma kapsamında da duygu düzenlemenin bilişsel tarafı incelenecektir.

#### ***2.4.1.1. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri***

Garnefski vd. (2001, s. 1314-1316) bilişsel duygu düzenleme stratejilerini dokuz alt boyutta tanımlamışlardır. Bu stratejiler şu şekilde sıralanmaktadır: 1. Kendini suçlama, 2. Kabul etme, 3. Ruminasyon, 4. Pozitif yeniden odaklanma, 5. Plana yeniden odaklanma, 6. Pozitif yeniden değerlendirme, 7. Bakış açısını değiştirme, 8. Felaketleştirme, 9. Diğerlerini suçlama. Bu stratejiler uyumlu ve uyumsuz stratejiler olmak üzere iki kategori altında toplanmıştır. Uyumlu stratejilerin kullanıldığında uyumsuz davranışı, öznel sıkıntıyı ve fizyolojik uyarılmayı azalttığı; uyumsuz stratejilerin kullanıldığında ise istenmeyen duygu yanıtını azaltmada başarısız olduğu vurgulanmaktadır (Gross, 2014).

#### ***Uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri***

Kabul etme (acceptance), yaşanan olayın kabul edilmesini ifade etmektedir. Carver vd. (1989) kabul etme ile benlik saygısı ve iyimserlik arasında pozitif yönlü bir ilişki, anksiyete ile negatif yönlü bir ilişki olduğunu vurgulamaktadır. Pozitif yeniden odaklanma (positive refocusing), gerçek olay hakkında düşünmek yerine eğlenceli ve keyifli konular hakkında düşünmeyi ifade etmektedir. Bu stratejiyi uzun vadede kullanmanın, uyumun etkili olmasını önlediği düşünülmektedir (Garnefski vd., 2001). Plana yeniden odaklanma (refocus on planning), yaşanan olumsuz durumla baş etmek için takip edilecek adımları ifade etmektedir. Plana yeniden odaklanma stratejisi ile benlik saygısı ve iyimserlik arasında pozitif bir ilişki, anksiyete ile negatif yönlü bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Garnefski vd., 2001). Pozitif yeniden değerlendirme (positive reappraisal), kişisel gelişim açısından yaşanan olaylara olumlu anlamlar yükleme düşüncelerini ifade etmektedir. Bu baş etme stratejisi ile benlik saygısı ve iyimserlik arasında pozitif yönde, anksiyete ile negatif yönde bir ilişki olduğu vurgulanmıştır (Carver vd., 1989). Bakış açısını değiştirme (putting into perspective), diğer olaylar ile karşılaştırıldığında güncel olayların önemini azaltacak düşünceler üretmeyi ifade etmektedir. Başka bir ifadeyle sosyal karşılaştırmanın bir biçimi olan bu strateji, genel anlamıyla iyilik hali ile ilişki içindedir. Ancak yapılan başka araştırmalarda kendini başkalarıyla olumsuz kıyaslamının stres, depresyon, sosyal kaygı gibi birçok psikolojik problemle pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (Allan ve Gilbert, 1995; Schroevers vd., 2007).

### *Uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri*

Kendini suçlama (self-blame), yaşanan olaylar sebebiyle kendini suçlayan düşünceler üretmeyi ifade etmektedir. Kendini suçlayıcı düşünme biçiminin depresyon ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Anderson vd., 1994). Ruminasyon (rumination), olumsuz olayla alakalı duygu ve düşünceler üzerine sürekli ve tekrarlayan şekilde düşünmeyi ifade etmektedir. Yapılan araştırmalar, ruminatif baş etme yönteminin yüksek düzey depresyonla ilişkili olma eğiliminde olduğunu göstermiştir (Nolen-Hoeksema vd., 1994). Felaketleştirme (catastrophizing), yaşanan deneyimin dehşetini açıkça vurgulayan düşünceleri ifade etmektedir. Sullivan vd. (1995) felaketleştirmeyi depresyon, uyumsuzluk ve duygusal sıkıntı ile ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Diğerlerini suçlama (blaming others), yaşanan olaylar sebebiyle diğer kişileri suçlayan düşünceleri ifade etmektedir. Yapılan araştırmalarda diğerlerini suçlama başa çıkma tarzının zayıf duygusal iyilik haliyle ilişkili olduğu belirtilmiştir (Tennen ve Affleck, 1990).

Garnefski vd. (2001) kendini suçlama, felaketleştirme, diğerlerini suçlama ve ruminasyon alt boyutlarını uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri; pozitif yeniden odaklanma, plana yeniden odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme, bakış açısını değiştirme ve kabul etme alt boyutlarını ise uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri olarak adlandırmışlardır.

Kendini suçlama, felaketleştirme ve ruminasyon gibi uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile anksiyete bozukluğu arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Garnefski vd., 2004). Bununla birlikte pozitif yeniden odaklanma, plana yeniden odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme ve kabul etme gibi uyumlu stratejiler ile anksiyete arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Carver vd., 1989). Ataman Temizel ve Dağ (2014) üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeyleri ile kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarında felaketleştirme ve ruminasyon stratejisi kullanımının anksiyete belirtilerini arttırdığı, kabul etmenin ise anksiyete düzeylerini azalttığı görülmektedir.

## 2.5. İlgili Araştırmalar

### 2.5.1. Yurtdiinde yapılan araştırmalar

Kaya vd. (2023) tarafından tutuklu ve hıkumlulerde suçluluk, utanç ve affetme düzeylerinin incelendiği araştırmada suçluluk ve utanç puanları ile affetme puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Uzun ve Eş (2019) tarafından ergen katılımcıların intikam, affetme ve suçluluk düzeylerinin ve birbirleriyle ilişkisinin araştırıldığı çalışmada, affetme toplam puanları ile suçluluk ve utanç puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Başka bir deyişle affediciliğin artmasıyla suçluluk ve utanç düzeylerinin de arttığı görülmüştür. Malakioğlu (2018) üniversite öğrencilerinin bitirilmemiş işlerin öfke, utanç, suçluluk ve affetme ile ilişkisini incelediği çalışmasında; affetmenin suçluluk ile arasında pozitif yönlü, utanç ile negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Aslan (2017) üniversite öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile suçluluk, utanç ve affetme düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında; erken dönem uyumsuz şemaların suçluluk ve utanç ile arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koyarken affetme ile arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Öztürk (2021) suçluluk ve utanç, başa çıkma tutumları ve bilişsel duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında; suçluluk ve utancın uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Aynı çalışmada suçluluk ve utancın başa çıkma tutumlarından yaklaşım ve uyum sağlama alt boyutları arasındaki ilişkilerde uyumlu stratejilerin kısmi aracı rolü olduğu, sakınma-kaçınma ve kendine ceza tutumu alt boyutları arasındaki ilişkilerde ise uyumsuz stratejilerin kısmi aracı rolü olduğu belirtilmiştir.

Topuz (2022) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada kendini suçlama ve pozitif yeniden değerlendirme stratejilerinin kişilerarası ilişkilerde affetmeyi yordayan en güçlü stratejier olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca felaketleştirmenin ve pozitif yeniden odaklanmanın da affetmeyi yordayan diğer değerkenler olduğu gösterilmiştir. Diğer bir deyişle kişinin pozitif yeniden değerlendirme, kendini suçlama, felaketleştirme ve pozitif yeniden odaklanma stratejilerini kullanma düzeyinin artışı

affedicilik düzeyinde artış yaratmaktadır. Karataş (2020)'ın yaptığı çalışmada ise diğerlerini suçlama ve felaketleştirme stratejileri kullanmanın affetmemenin yordayıcısı olduğu gösterilmiştir. Küçüker (2016) ise üniversite öğrencileri örneğinde yaptığı çalışmada uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ile affetme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken, uyumlu duygu düzenleme stratejileri ile affetme arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir.

### **2.5.2. Yurtdışında yapılan araştırmalar**

Osei-Tutu vd. (2021) hükümlülerde suçluluk ve utanç eğilimleri ile kendini affetme arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada kendini affetmenin suçluluk ile pozitif, utanç ile negatif yönlü ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur. Ranghannadan ve Todorov (2010) kişilik ve kendini affetme üzerinde suçluluk, utanç, empati ve barışçı davranış rollerini incelediği araştırmasında kendini affetme ile utanç arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu göstermiştir. Strelan (2007) affetmenin boyutları olan kendini, başkalarını ve durumu affetme üzerinde narsisizm, suçluluk, uyumluluk ve benlik saygısının rollerini incelemiştir. Yapılan araştırmada suçluluğun başkalarını affetme üzerinde etkisinin olmadığı ortaya konulmuştur.

Ergenlikte duygusal deneyim, ifade ve uyarılma ile duygu düzenlemeyle ilgili yapılan deneysel bir çalışmada, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinden kaçınma ve bastırma ile utancın ilişkili olduğu gösterilmiştir (Lanteigne vd., 2014). Bu araştırma sonuçlarına benzer şekilde, bireylerin utanç duygusu yaşarken duygu düzenlemede güçlük yaşadıklarını ve kaçınma stratejisini kullandıklarını ortaya koyan araştırmalara rastlanmaktadır (de Hooge vd., 2018). Szentagotai-Tatar ve Miu (2016) tarafından yapılan bir araştırmada kullanılan bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile suçluluk ve utanç eğilimleri arasında ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlama, diğerlerini suçlama ve felaketleştirmenin daha yüksek utanç eğilimleri ile, uyumlu duygu düzenleme stratejilerinden olumlu yeniden değerlendirme ve plana yeniden odaklanmanın daha yüksek suçluluk eğilimleri ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Suçluluk ve utanç duygularının farklı sonuçlarını inceleyen bir araştırma, suçluluk ve utanç duygusu deneyimleyen kişilerin diğerlerini suçlamaya daha yatkın olduklarını göstermiştir. (Boudewyns vd., 2013, s.811). Bununla birlikte utanç

eğilimi yüksek kişilerin (Tanaka vd., 2015) ve hatalarını düzeltme şansları verilmemiş suçluluk yaşayan kişilerin kendini cezalandırma davranışları sergiledikleri belirtilmiştir (Nelissen ve Zeelenberg, 2009).

Rey ve Extremera (2016) tarafından affetmenin yaşam kalitesiyle olan ilişkisinde uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünün incelendiği araştırmada pozitif yeniden değerlendirme ve pozitif yeniden odaklanmanın kısmi aracılık ettiği ortaya konmuştur. Butt vd. (2013) genç yetişkin bireylerde bilişsel duygu düzenleme ile affetme arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yapılan bu araştırmada bilişsel duygu düzenleme ile affetme arasında ilişki olmadığı sonucuna varılmıştır.



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma suçluluk ve utanç ile affetme arasında duygu düzenlemenin aracı rolünün incelemeyi amaçlayan korelasyonel desende bir araştırmadır. Korelasyonel (ilişkisel) desen, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiye herhangi bir şekilde müdahale edilmeden bu ilişkinin incelendiği araştırmadır. Bu inceleme yöntemi araştırmacıya bir neden sonuç ilişkisi hakkında fikir verebilir; ancak kesin bir şekilde neden sonuç olarak yorumlanamaz (Büyüköztürk vd., 2013, s. 111).

#### 3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2022-2023 yılı eğitim-öğretim döneminde Hasan Kalyoncu Üniversitesi'nde İktisadi İdari ve Sosyal Bilimler, Sağlık Bilimleri ve Mühendislik Fakültelerinde öğrenim gören 18-25 yaş arası 436 lisans öğrencisinden oluşmaktadır.

Araştırmanın örnekleme oluşturulurken olasılığa dayalı olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme tekniği kullanılmıştır. Uygun örnekleme yöntemi, gerekli büyüklükte bir grup oluşturulana kadar işgücü, zaman ve para açısından avantaj sağlaması amacıyla örneklemin en ulaşılabilir ve kolay uygulama yapılabilir örnek üzerinde çalışılmasıdır (Büyüköztürk vd., 2014, s. 90-91). Araştırma örnekleme sayısının hesaplanmasında Yamane'nin (1967) önerdiği formül kullanılarak en az 374 katılımcıya ulaşılması hesaplanmış, çalışmada verilerin toplanması sürecinde 436 katılımcıya ulaşılarak araştırma tamamlanmıştır.

Katılımcıların sosyodemografik özelliklerine ilişkin bilgiler Tablo 1'de sunulmaktadır.

**Tablo 1.** Katılımcıların demografik özellikleri

Değişken	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	219	50,2
	Erkek	217	49,8
Fakülte	İİBF	207	47,5
	SBF	164	37,6
	MF	65	14,9

Araştırmada, 436 katılımcı yer almaktadır. Katılımcılar cinsiyetlerine göre 219 (%50,2) kadın, 217 (%49,8) erkek olarak dağılım göstermiştir. 207 (%47,3) katılımcı İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, 164 (%37,6) katılımcı Sağlık Bilimleri Fakültesi ve 65 (%14,9) katılımcı Mühendislik Fakültesinde eğitim görmektedir.

Katılımcıların yaş değişkeniyle istatistikler Tablo 2’de sunulmuştur.

**Tablo 2.** Yaş değerleri

Değişken	Min	Maks	Ort.	ss
Yaş	18	25	20,77	1,49

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanma aşamasında, katılımcıların kişisel bilgilerini incelemek için araştırmacı tarafından oluşturulmuş “Sosyodemografik Bilgi Formu” kullanılmıştır. Ayrıca suçluluk ve utanç düzeylerini belirlemek amacıyla “Suçluluk-Utanç Ölçeği (SUTÖ)”, affetme düzeylerini belirlemek için “Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ)” ve duygu düzenleme sürecinde kullandıkları bilişsel stratejileri belirlemek amacıyla “Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ)” kullanılmıştır.

### **3.3.1. Sosyodemografik bilgi formu**

Araştırmacı tarafından hazırlanan sosyodemografik bilgi formunda katılımcıların yaş ve cinsiyetine yönelik sorular yer almaktadır.

### **3.3.2. Suçluluk-utanç ölçeği (SUTÖ)**

Suçluluk-Utanç Ölçeği, depresyonla ilişkili olduğu ileri sürülen ve çeşitli bağlam ve koşullarda yaşanan suçluluk ve utanç düzeylerini belirlemek amacıyla Johnson ve Noel (1987) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışmaları Şahin ve Şahin (1992) tarafından lise ve üniversite öğrencilerinden oluşan 540 kişilik bir örnekleme uygulanarak yapılmıştır. SUTÖ 24 maddeden oluşmakta (12 suçluluk ve 12 utanç maddesi), 5'li Likert tipinde değerlendirilmektedir (1= hiç rahatsızlık duymazdım; 5= çok rahatsızlık duyardım). Suçluluk ve utanç duyguları için ayrı ayrı puanlanmaktadır. Her bir alt ölçekten alınan yüksek puanlar, suçluluk ya da utanç duygularının yoğun olduğuna işaret eder. Yapılan güvenirlik çalışmasında ölçeğin iç tutarlılık Cronbach Alpha değeri “suçluluk” alt boyutu için 0.81, “utanç” alt boyutu için 0.80 şeklindedir (Şahin ve Şahin, 1992). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha değeri suçluluk alt boyutu için 0.84, utanç alt boyutu için 0.79 olarak bulunmuştur.

### **3.3.3. Heartland affetme ölçeği (HAÖ)**

Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ), kişilerin bağışlama eğilimini ölçmek amacıyla Thompson vd. (2005) tarafından geliştirilmiştir. HAÖ 18 maddeden oluşan 7'li Likert tipinde bir ölçektir ve 1 (beni hiç yansıtmıyor)- 7 (beni tamamen yansıtıyor) şeklinde puanlandırılarak değerlendirilmektedir. Kendini affetme (1,2,3,4,5,6), başkalarını affetme (7,8,9,10,11,12) ve durumu affetme (13,14,15,16,17,18) olarak 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Her bir alt ölçekten en düşük 6, en yüksek 42 puan alınabilmektedir. Ölçekten toplam olarak en düşük 18, en yüksek 126 puan alınabilmektedir. Ölçekteki 2,4,6,7,9,11,13,15 ve 17. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçeği Türkçe'ye uyarlama çalışması Bugay ve Demir (2010) tarafından 376 üniversite öğrencisi üzerinde

gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe formunun alt boyutlarının iç tutarlılık Cronbach Alpha değerleri sırasıyla “kendini affetme” için .64; “başkalarını affetme” için .79; “durumu affetme” için .76 şeklindedir. Tüm formun Cronbach Alpha değeri ise .81 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin orijinali gibi 3 faktörlü yapı şeklinde olduğu ve Türk örneğine uygulanabilecek bir ölçüm aracı olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada tüm formun Cronbach Alpha değeri .83 olarak bulunmuştur.

### **3.3.4. Bilişsel duygu düzenleme ölçeği (BDDÖ)**

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği (BDDÖ), kişilerin stresli yaşam olayları karşısında ve genel durumlarda kullandıkları bilişsel duygu düzenleme stratejilerini belirlemek amacıyla Garnefski vd. (2001) tarafından geliştirilmiştir. 5’li Likert tipindeki ölçek (0: neredeyse hiçbir zaman, 4: neredeyse her zaman) 9 alt boyut ve 36 maddeden oluşan bir öz bildirim aracıdır. Garnefski vd. (2001) ölçeğin alt boyutlarından Kendini Suçlama (1,10,19,28), Ruminasyon (3,12,21,30), Felaketleştirme (8,17,26,35) ve Diğerlerini Suçlama (9,19,27,36) alt boyutlarını uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri olarak sınıflandırmışlardır. Kabullenme (2,11,20,29), Pozitif Yeniden Odaklanma (4,13,22,31), Plana Yeniden Odaklanma (5,14,23,32), Pozitif Yeniden Değerlendirme (6,15,24,33) ve Bakış Açısını Değiştirme (7,16,25,34) alt boyutlarını ise uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri olarak sınıflandırmışlardır. Her bir alt ölçekten en düşük 4, en yüksek 20 puan alınabilmektedir. Alt ölçekten alınan puan, o alt ölçeğin temsil ettiği stratejinin ne kadar kullanıldığını ifade etmektedir. Ölçekte ters yönde madde bulunmamaktadır. Ölçeğin orijinal formunda alt boyutların Cronbach alfa değeri .67 ile .81 arasında değer almaktadır. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği’nin Türkçe’ye uyarlama çalışması Onat ve Otrar (2010) tarafından yapılmıştır. Yapılan güvenilirlik çalışmasında ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı  $\alpha=.784$ , test-tekrar test güvenilirlik değeri ise “ $r=.1,00$ ” olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha değeri uyumlu duygu düzenleme stratejileri alt boyutu için .85, uyumsuz duygu düzenleme stratejileri alt boyutu için .71 olarak bulunmuştur.

### 3.3.5. Ölçeklerin güvenilirliği

Ölçeklere ait Cronbach's Alpha değerleri Tablo 3'te sunulmuştur.

**Tablo 3.** Suçluluk ve utanç ölçeği, bilişsel duygu düzenleme ölçeği ve heartland affetme ölçeği için güvenilirlik analizi sonuçları

Ölçekler	Cronbach's Alfa
Suçluluk ve Utanç Ölçeği- Utanç	,794
Suçluluk ve Utanç Ölçeği- Suçluluk	,842
BDDÖ- Uyumlu Stratejiler	,847
BDDÖ- Uyumsuz Stratejiler	,712
Heartland Affetme Ölçeği	,834

Tablo 3'te Suçluluk ve Utanç Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği için güvenilirlik analizi sonuçları verilmiştir.

Suçluluk ve Utanç Ölçeği – Utanç boyutu için Cronbach's Alfa güvenilirlik katsayısı ,794 olarak hesaplanmıştır. Suçluluk ve Utanç Ölçeği – Suçluluk boyutu için Cronbach's Alfa güvenilirlik katsayısı ,842 olarak hesaplanmıştır. BDDÖ- Uyumlu Stratejiler için Cronbach's Alfa güvenilirlik katsayısı ,847 olarak hesaplanmıştır. BDDÖ- Uyumsuz Stratejiler için Cronbach's Alfa güvenilirlik katsayısı ,712 olarak hesaplanmıştır. Heartland Affetme Ölçeği için Cronbach's Alfa güvenilirlik katsayısı ,834 olarak hesaplanmıştır.

### 3.4. İşlem

Araştırma verileri, Hasan Kalyoncu Üniversitesi etik kurulundan gerekli izinlerin alınmasının ardından 2022-2023 yılları arasında Hasan Kalyoncu Üniversitesi'nde lisans öğrenimi gören 18-25 yaş arası katılımcılardan toplanmıştır. Veri toplamı işlemi 2022-2023 eğitim öğretim yılının güz döneminde, 01.12.2022- 23.12.2022 tarihleri arasında

gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden kişilere araştırmayla ilgili bilgiler aktarılmış ve sırasıyla Bilgilendirilmiş Onam Formu, Sosyodemografik Bilgi Formu, Suçluluk- Utanç Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği uygulanmıştır. Sınıf ortamında gerçekleştirilen veri toplama aşamasında katılımcıların tüm formları doldurması yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Mevcut araştırmada suçluluk ve utanç ile affetme arasındaki ilişki ele alınmış, bu noktada suçluluğun kişinin affetmek gibi olumlu bir davranış sergilemesinde negatif bir etkiye neden olabileceği varsayılmıştır. Benzer şekilde, utanç ile affetme arasında da ters yönde bir ilişki olması beklenmiştir. Bunun nedeni olarak suçluluk ve utancın, bireysel ve kişilerarası ilişkileri etkileyen ve bireyde hayalkırıklığı ve hüznü yaratan acı verici bir deneyim olduğu düşünülmüştür. Bununla birlikte, mevcut araştırma suçluluk ve utanç ile uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişki ele alınmış, bu noktada suçluluğun uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri kullanımının sıklığını arttıracak varsayılmıştır. Benzer şekilde, utanç ile uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında da pozitif yönde bir ilişki olması beklenmiştir. Bunun nedeni olarak suçluluk ve utancın, kişide pişmanlık ve üzüntü yarattığı, yaşanan durumla ilgili tekrarlayan düşüncelere neden olduğu, kendine ve diğerlerine karşı suçlayıcı ve yargılayıcı olduğu düşünülmüştür. Ayrıca suçluluk ve utanç ile uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu varsayılmıştır. Sık kullanılan uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin yaşanan yoğun suçluluk ve utanç duygularını azaltacağı beklenmiştir. Birey, ne kadar kendini ve diğerlerini suçlamaktan uzaklaşır, yaşanan durumla ilgili felaketleştirmeler yapmazsa suçluluk ve utanç duygularından uzaklaşacağı varsayılmıştır.

Aracılık etkileri ele alındığında ise suçluluk ile affetme arasındaki ilişkide uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü olduğu varsayılmıştır. Uyumsuz duygu düzenleme stratejileri kullanımının suçluluğu etkileyeceği, suçluluk üzerinden de affetmeyi etkileyeceği beklenmiştir. Benzer şekilde utanç ile affetme arasındaki ilişkide de uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü olduğu varsayılmıştır.

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 25.00 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma kapsamında 448 öğrenci gönüllü olarak örneklem grubuna dahil edilmiş, eksik/hatalı doldurulan 12 veri analizden çıkarılmıştır. Araştırma değişkenlerinin normallik varsayımı; çarpıklık-basıklık, kutu-çizgi grafikleri, Q-Q grafiği ve dal-yaprak grafikleri incelenerek değerlendirilmiştir.

Tabachnick ve Fidel (2013) normal dağılım sayılıtısını karşılaması için basıklık ve çarpıklık katsayılarının + 1,5 ve - 1,5 aralığında değerlendirilmesi gerektiğini belirtmektedir. “Suçluluk-Utanç Ölçeği”, “Heartland Affetme Ölçeği”, “Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği”nin normallik varsayımı değerlendirildiğinde basıklık ve çarpıklık değerleri +1,5 ve -1,5 arasında bulunduğu için parametrik testler kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklere ait betimleyici istatistikler Tablo 3’te sunulmuştur.

**Tablo 4.** Suçluluk ve utanç ölçeği, bilişsel duygu düzenleme ölçeği ve heartland affetme ölçeği için betimleyici istatistikler

Ölçekler	Ort.	ss	Çarpıklık	Basıklık
SUTÖ- Suçluluk	42,38	7,99	-,416	-,189
SUTÖ- Utanç	50,23	7,44	-1,133	1,251
BDDÖ – Uyumlu Stratejiler	66,24	11,88	,112	-,099
BDDÖ – Uyumsuz Stratejiler	50,23	8,96	,083	,223
Heartland Affetme Ölçeği	76,52	16,26	-,091	,824

Tablo 4’te Suçluluk ve Utanç Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği için ortalama ve standart sapma değerleri ile çarpıklık ve basıklık katsayıları verilmiştir.

SUTÖ- Suçluluk boyutu için ortalama= 42,38 ve standart sapma= 7,99, çarpıklık= -,416 ve basıklık= -,189 olarak hesaplanmıştır. SUTÖ- Utanç boyutu için ortalama= 50,23 ve standart sapma= 7,44, çarpıklık= -1,133 ve basıklık= 1,251 olarak bulunmuştur. BDDÖ – Uyumlu Stratejiler için ortalama= 66,24 ve standart sapma= 1,88 çarpıklık=

,112 ve basıklık= -,099 olarak hesaplanmıştır. BDDÖ – Uyumsuz Stratejiler için ortalama= 50,23 ve standart sapma= 8,96 arpıklık= ,083 ve basıklık= ,223 bulunmuştur. Heartland Affetme Ölçeği için ortalama= 76,52 ve standart sapma= 16,26 arpıklık= -,091 ve basıklık= ,824 olarak hesaplanmıştır.

Suçluluk- Utanç Ölçeği’nden, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği’nden ve Heartland Affetme Ölçeği’nden elde edilen puanların cinsiyete göre incelenmesi bağımsız gruplar t-testi yapılmıştır.

Suçluluk-Utanç Ölçeği, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Suçluluk ve utancın affetme üzerindeki etkisinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünün incelenmesinde ise Baron ve Kenny (1986)’in önerdiği model uygulanmış ve SPSS 25.00 programıyla alışan PROCESS MACRO yazılımı aracılığıyla “Bootstrap” yöntemi kullanılmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde araştırmadan elde edilen verilerin analiz edilmesiyle ulaşılan bulgulara yer verilmiştir. Sırasıyla betimsel istatistik sonuçları, değişkenler arasındaki ilişkiyi açıklayan korelasyon değerleri ve aracılığa ilişkin regresyon analizi sonuçları rapor edilmiştir.

#### **4.1. Suçluluk- Utanç Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanlarının Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular**

Bu bölümde Suçluluk- Utanç Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği puanlarının sosyodemografik değişkenlere göre incelenmesine yönelik analiz sonuçları verilmiştir.

##### **4.1.1. Katılımcıların suçluluk ve utanç düzeyleri, affetme eğilimleri ve duygu düzenleme stratejileri puanlarının cinsiyete göre bağımsız gruplar t-testi sonuçları**

Tablo 5'te Suçluluk- Utanç Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği puanlarının cinsiyete göre incelenmesine yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi bulguları verilmiştir.

**Tablo 5.** Suçluluk- utanç ölçeği, bilişsel duygu düzenleme ölçeği ve heartland affetme ölçeği puanlarının cinsiyete göre incelenmesine yönelik bağımsız gruplar t-testi sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
SUTÖ- Suçluluk	Erkek	219	43,48	7,25	2,913	421,614 <sup>a</sup>	,004**
	Kadın	217	41,27	8,55			
SUTÖ- Utanç	Erkek	219	51,49	6,29	3,599	403,109 <sup>a</sup>	,000**
	Kadın	217	48,95	8,28			
BDDÖ – Uyumlu Stratejiler	Erkek	219	66,31	12,14	,111	434	,912
	Kadın	217	66,18	11,63			
BDDÖ – Uyumsuz Stratejiler	Erkek	219	51,42	8,60	2,805	434	,005**
	Kadın	217	49,03	9,17			
Heartland Affetme Ölçeği	Erkek	219	74,54	14,55	2,561	417,439 <sup>a</sup>	,011*
	Kadın	217	78,51	17,64			

\*p<,05; \*\*p<,01

Suçluluk- Utanç Ölçeği alt boyutlarından suçluluk ( $t_{(421,614)}=2,913$ ;  $p<,01$ ) ve utanç ( $t_{(403,109)}=3,599$ ;  $p<,01$ ) boyutu; Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği uyumsuz stratejiler boyutu ( $t_{(434)}=2,805$ ;  $p<,01$ ) ve Heartland Affetme Ölçeği ( $t_{(417,439)}=-2,561$ ;  $p<,05$ ) puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Erkek katılımcıların utanç ve suçluluk boyutu ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği uyumsuz stratejiler boyutu puanlarının kadın katılımcılardan yüksek olduğu görülmüştür. Kadın katılımcıların Heartland Affetme Ölçeği puanlarının ise erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği uyumlu stratejiler boyutu puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ( $p>.05$ ).

#### 4.2. Suçluluk- Utanç Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu bölümde, Suçluluk- Utanç Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesine ilişkin Pearson korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 6.** Suçluluk- utanç ölçeği, bilişsel duygu düzenleme ölçeği ve heartland affetme ölçeği arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik pearson korelasyon analizi sonuçları

	1	2	3	4	5
1.SUTÖ- Utanç	1				
2.SUTÖ- Suçluluk	,526**	1			
3.BDDÖ – Uyumlu Stratejiler	-,008	,074	1		
4.BDDÖ – Uyumsuz Stratejiler	,396**	,277**	,021	1	
5.Heartland Affetme Ölçeği	-,220**	,102*	,409**	-,382**	1

\*p<,05; \*\*p<,01

Tablo 6’da Suçluluk- Utanç Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları verilmiştir. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği uyumsuz stratejiler boyutu puanlarının, Suçluluk-Utanç Ölçeği alt boyutlarından utanç ( $r= ,396$ ;  $p< ,01$ ) boyutu puanları ile arasında orta düzey anlamlı, suçluluk ( $r= ,277$ ;  $p< ,01$ ) boyutu puanları ile arasında ise düşük düzey anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Heartland Affetme Ölçeği puanlarının, Suçluluk- Utanç Ölçeği alt boyutlarından utanç ( $r= -,220$ ;  $p< ,01$ ) ve suçluluk ( $r= ,102$ ;  $p< ,05$ ) boyutu puanları ile arasında ise düşük düzey anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarından uyumlu stratejiler ( $r= ,409$ ;  $p< ,01$ ) ve uyumsuz stratejiler ( $r= -,382$ ;  $p< ,01$ ) boyutu puanları ile Heartland Affetme Ölçeği puanları arasında orta düzey anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Suçluluk- Utanç Ölçeği utanç boyutu ile Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği uyumlu stratejiler boyutu puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir ( $p> ,05$ ).

### 4.3. Suçluluk ve Utancın Affetme Üzerindeki Etkisinde Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolünün İncelenmesi

Bu bölümde, suçluluk ve utancın affetme üzerindeki etkisinde bilişsel duygu düzenlemenin aracı rolünü incelenmiştir.

Heartland Affetme Ölçeği toplam puanlar üzerinden değerlendirilirken, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'ni uyumlu stratejiler (kabul etme, pozitif yeniden odaklanma, plana yeniden odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme, bakış açısı değerlendirme) ve uyumsuz stratejiler (kendini suçlama, ruminasyon, felaketleştirme, diğerlerini suçlama) olarak iki alt boyut olarak değerlendirilmiştir. Suçluluk- Utanç Ölçeği ise suçluluk ve utanç olarak iki alt boyut olarak değerlendirilmiştir.

Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'ni geliştiren Garnefski vd. (2001) dokuz alt boyuttan kendini suçlama, felaketleştirme, diğerlerini suçlama ve ruminasyon alt boyutlarını uyumsuz stratejiler; pozitif yeniden odaklanma, plana yeniden odaklanma, pozitif yeniden değerlendirme, bakış açısını değiştirme ve kabul etme alt boyutlarını ise uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri olarak sınıflandırmıştır. Uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin suçluluk ve utanç ile affetme arasındaki ilişkide aracı rolünün olup olmadığını araştırırken öncelikle, suçluluk ve utancın hem affetmeyle hem de uyumlu ve uyumsuz stratejilerle ilişkilerine yönelik korelasyon yapılmıştır. Ancak bu korelasyon sonuçlarında suçluluk ( $r = ,074$ ,  $p > ,05$ ) ve utancın ( $r = -,008$ ,  $p > ,05$ ) uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileriyle arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Bu nedenle suçluluk ve utanç ile affetme arasında uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolüne ilişkin analizler koşullar sağlanamadığı için yapılamamıştır.

Bu araştırmada Baron ve Kenny (1986) tarafından belirtilen, değişkenler arasındaki ilişkide aracı etkinin sınanabilmesi için gerekli adımlar sıra ile uygulanmıştır. Regresyon modelleri oluşturulduktan sonra aracılık etkisini belirlemek amacıyla Sobel (1982)'in geliştirdiği test aracılığıyla güven aralıkları incelenmiştir. Analizler, SPSS 25.00 Paket programına kurularak kullanılan PROCESS MACRO yazılımı ile gerçekleştirilmiştir. Bu yöntem uygulanırken aracı değişkenin analiz edilmesi için "Bootstrap" yöntemi tercih edilmektedir. Bu yöntemde elde edilen araştırma verilerinden rastgele bir şekilde alt örneklem oluşturulur ve analizi yapılan aracılık modeli bu alt örneklem içinde sınanması ve daha geniş araştırma örneklemeyle bu alt örneklem

analiz sonuçları birbirleriyle kıyaslanır (Preacher ve Hayes, 2008). Mevcut çalışmada, aracı değişken analizi aşamasında Hayes (2009)'un önerdiği 5000 bootstrap örneklemeden yararlanılmıştır.

Baron ve Kenny'e (1986) göre, aracı değişkenin tanımlanması için aracılık modelinin sağlanması gereken koşullar sırayla ve birbirini takip eden dört adımda gerçekleşmelidir. Şekil 1'de gösterilen aracı etki modelinin aracılık etkisi, istatistiksel olarak aşağıda sıralanan basamakların takip edilerek test edilmektedir.

1. A, B'yi anlamlı olarak yordamalıdır (z yolu).

2. A, C'yi anlamlı olarak yordamalıdır (x yolu).

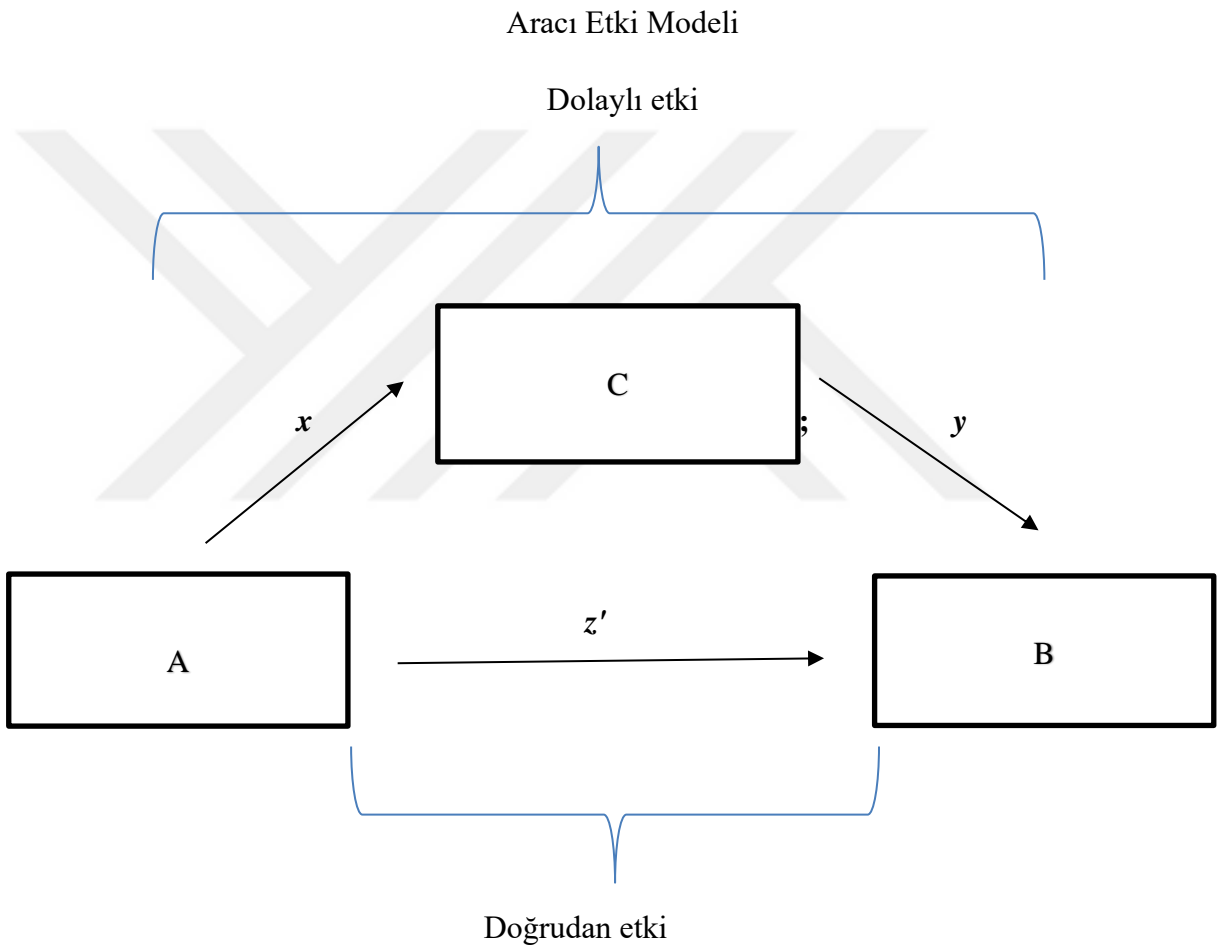
3. A ile C birlikte regresyon analizine eklendiğinde C, B'yi anlamlı olarak yordamalıdır (y yolu).

Bu durumda, A ile B arasında (z' yolu) anlamsız bir ilişki çıkarsa, tam aracılık etkisi, X ile Y arasındaki ilişkide azalma meydana gelirse yani  $z' < z$  anlamlı olmasına rağmen  $z' < z$  çıkarsa, kısmi aracılık etkisi olduğu sonucuna varılmaktadır (Baron ve Kenny, 1986). Ancak bu yaklaşıma göre önerilen her koşulun sırayla birbirini takip etmesi gerekmektedir. Bir adımda bulunan anlamlı ilişki koşul sağlanamazsa bir sonraki adıma geçilememektedir. Bu durumda ise aracılık etkisinden bahsedilememekte ve C'nin aracılık etkisinin olmadığı kabul edilmektedir.

Baron Kenny (1986) tarafından önerilen adımlar takip edildiğinde, varsayımların karşılanmasının ardından güven aralığı alt ve üst sınır değerlerinin (LLCI; ULCI) "0" değerini içermemesi değişkenler arasındaki etkinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Aracılık etkisinin anlamlı olabilmesi, aracı değişkenin bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkinin bir kısmını veya tamamını açıklayabilme koşuluna bağlıdır. İlişkinin tamamı açıklandığında tam aracı, bir kısmı açıklandığında ise değişken kısmi aracı olarak tanımlanmaktadır. Tam aracılık etkisinde bağımlı ile bağımsız, analiz sürecine aracı değişken eklendikten sonra istatistiksel olarak anlamsız hale gelmesi beklenmektedir. Kısmi aracılık etkisinde ise, aracı değişkenin bağımlı ile bağımsız değişken arasındaki ilişkinin belirli bir bölümünü açıkladığı kabul edilmektedir.

Bu işlemlerin ardından güven aralığı alt ve üst sınır değerlerinin (LLCI; ULCI) "0" değerini içermemesi ve Sobel testi sonuçlarının anlamlı çıkması değişkenler arasındaki etkinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Aracılık etkisinin anlamlı

olabilmesi, aracı değişkenin bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkinin bir kısmını veya tamamını açıklayabilme koşuluna bağlıdır. İlişkinin tamamı açıklandığında tam aracı, bir kısmı açıklandığında ise değişken kısmi aracı olarak tanımlanmaktadır. Tam aracılık etkisinde bağımlı ile bağımsız, analiz sürecine aracı değişken eklendikten sonra istatistiksel olarak anlamsız hale gelmesi beklenmektedir. Kısmi aracılık etkisinde ise, aracı değişkenin bağımlı ile bağımsız değişken arasındaki ilişkinin belirli bir bölümünü açıkladığı kabul edilmektedir.



**Şekil 1.** Aracılık etki modeli ve etkiler

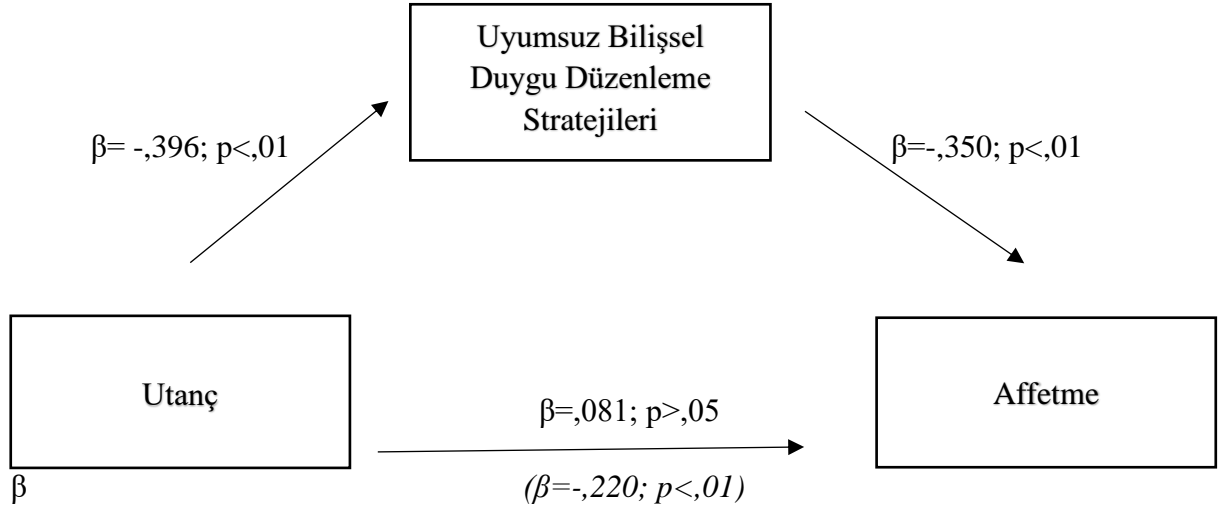
### 4.3.1. Utancın affetme üzerindeki etkisinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolüne ilişkin bulgular

Tablo 7’de utancın affetme üzerindeki etkisinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolüne ilişkin regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Analiz sonuçlarına yönelik model Şekil 1’de gösterilmiştir.

**Tablo 7.** Utancın affetme üzerindeki etkisinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolüne ilişkin regresyon analizi sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata B	Beta	t	p	LLCI	ULCI
Uyumsuz St.	Utanc	-,444	,049	-,396	8,984	,000**	,347	,541
R= ,369	R <sup>2</sup> = ,157	Sd:1/ 434	F: 80,714	p=,000**				
Affetme	Utanc	-,165	,098	-,081	1,684	,093	-,358	,028
	Uyumsuz St.	-,636	,088	-,350	7,262	,000**	-,080	-,464
R= ,389	R <sup>2</sup> = ,152	Sd:2/ 433	F: 38,694	p=,000**				
Affetme	Utanc	-,447	,095	-,220	4,693	,000**	-,635	-,260
R= ,220	R <sup>2</sup> = ,048	Sd:1/ 434	F: 22,029	p=,000**				

\*\*p < ,01, \*p < ,05



**Şekil 2.** Utancın affetme üzerindeki etkisinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolüne ilişkin model şeması

Modelin bağımsız değişkeni olan utancın aracı değişken olan uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri üzerindeki yordayıcı etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $\beta = -.396$ ;  $p < .01$ ). Ayrıca, modelin bağımsız değişkeni olan utancın bağımlı değişken olan affetme üzerindeki yordayıcı etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $\beta = -.220$ ;  $p < .01$ ). Son adımda, utancın affetme üzerindeki yordayıcı etkisi incelenirken aracı değişken olan uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri modele dahil edilmiştir. Analiz sonucunda, utancın affetme üzerindeki yordayıcı etkisinin kaybolduğu ( $\beta = -.220$ ;  $p < .01$ ;  $\beta = .081$ ;  $p > .05$ ) görülmüştür. Bu sonuçlar doğrultusunda, utancın affetme üzerindeki etkisinde uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır ( $\beta = -.139$ ; LLCI = .190; ULCI = .089).

#### **4.3.2. Suçluluğun affetme üzerindeki etkisinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolüne ilişkin bulgular**

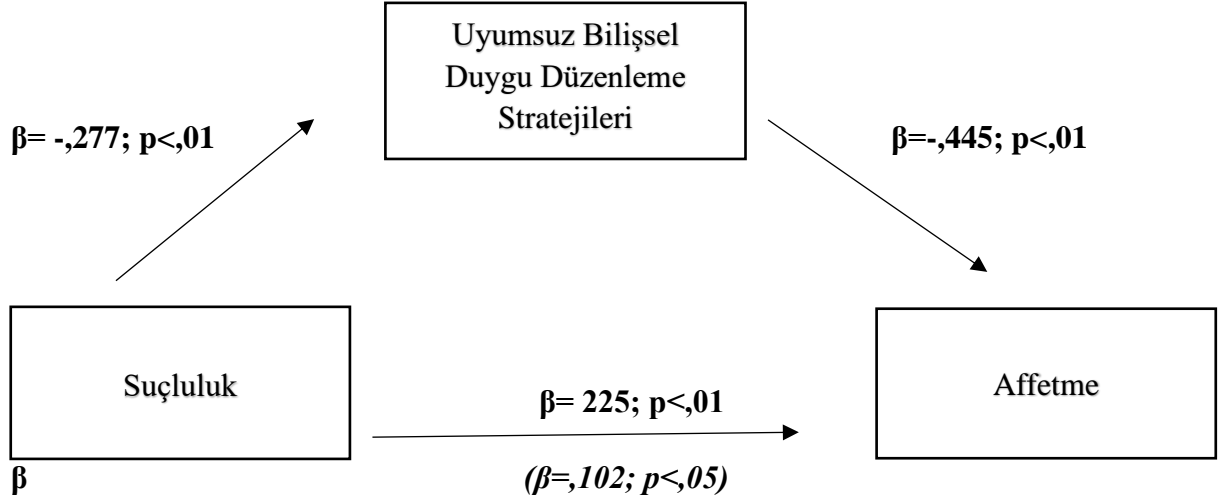
Tablo 8’de suçluluğun affetme üzerindeki etkisinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolüne ilişkin regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Analiz sonuçlarına yönelik model Şekil 1’de gösterilmiştir.

**Tablo 8.** Suçluluğun affetme üzerindeki etkisinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolüne ilişkin regresyon analizi sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata B	Beta	t	p	LLCI	ULCI
Uyumsuz St.	Suçluluk	,333	,056	-,277	5,996	,000**	,224	,442
R= ,277		R <sup>2</sup> = ,077	Sd:1/ 434	F: 35,951	p=,000**			
Affetme	Suçluluk	,493	,098	-,225	5,018	,000**	,300	,685
	Uyumsuz St.	,807	,082	-,445	9,896	,000**	-,967	-,647
R= ,439		R <sup>2</sup> = ,493	Sd:2/ 433	F: 51,780	p=,000**			
Affetme	Suçluluk	,224	,104	-,102	2,146	,032*	-,019	-,429
R= ,102		R <sup>2</sup> = ,011	Sd:1/ 434	F: 4,607	p=,000**			

\*\*p < ,01, \*p < ,05

Tablo 8’de suçluluğun affetme üzerindeki etkisinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolüne ilişkin regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Analiz sonuçlarına yönelik model Şekil 2’de gösterilmiştir.



**Şekil 3.** Suçluluğun affetme üzerindeki etkisinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolüne ilişkin model şeması

Modelin bağımsız değişkeni olan suçluluğun aracı değişken olan uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri üzerindeki yordayıcı etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $\beta = -.277$ ;  $p < .01$ ). Ayrıca, modelin bağımsız değişkeni olan suçluluğun bağımlı değişken olan affetme üzerindeki yordayıcı etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $\beta = .102$ ;  $p < .05$ ). Son adımda, suçluluğun affetme üzerindeki yordayıcı etkisi incelenirken aracı değişken olan uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri modele dahil edilmiştir. Analiz sonucunda, suçluluğun affetme üzerindeki yordayıcı etkisinde düşüş olmadığı görülmüştür ( $\beta = .102$ ;  $p < .05$ ;  $\beta = .225$ ;  $p < .01$ ). Bu sonuçlar doğrultusunda, suçluluğun affetme üzerindeki etkisinde uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $\beta = -.123$ ; LLCI =  $-.174$ ; ULCI =  $-.076$ ).

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA

Bu bölümde suçluluk ve utancın, affetmenin ve duygu düzenlemenin katılımcıların sosyodemografik özellikleri yönünden farklılaşmasına ve değişkenlerin birbirleri arasındaki korelasyona yönelik bulgular tartışılacaktır. Buna ek olarak değişkenlerin birbirini yordama gücüne ilişkin bulgular da tartışılacaktır. Tartışma bölümünde literatürde yer alan araştırmalarda elde edilen bulgularla karşılaştırılmasına da yer verilecektir.

#### **5.1. Suçluluk ve Utancın, Affetmenin ve Duygu Düzenlemenin Bireylerin Sosyodemografik Özellikleri Yönünden Tartışılması**

Bu bölümde ölçeklerden elde edilen puanların katılımcıların sosyodemografik değişkenlerine göre incelenmesinden elde edilen bulgular tartışılacaktır.

##### **5.1.1. Suçluluk ve utancın bireylerin sosyodemografik özellikleri yönünden tartışılması**

Bu araştırmada suçluluk ve utanç boyutlarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Erkek katılımcıların suçluluk ve utanç puanlarının kadın katılımcılardan yüksek olduğu görülmüştür.

Literatürde suçluluk ve utanç ile cinsiyet arasındaki ilişki incelendiğinde, kadın üniversite öğrencilerinin suçluluk ve utanç düzeylerinin erkek öğrencilerden yüksek olduğunu gösteren araştırmalara rastlanmaktadır (Köksal ve Gençdoğan, 2007; Koca, 2015; Kahraman vd., 2017; Ayseli, 2019; Kılınçer, 2019; Erdeniz, 2021). Yetişkinlerle yapılan çalışmalarda da benzer bulgular elde edilmiştir (Türegün, 2017). Bunun yanı sıra bazı çalışmalarda kadınların sadece suçluluk puanlarının erkeklerden anlamlı olarak yüksek olduğu görülmüştür (Karataş 2008; Kourt 2011; Özer 2011). Yapılan başka araştırmalarda ise cinsiyetin suçluluk duygusu üzerinde etkisinin olmadığı görülmüştür (Akbağ ve Erden-İmamoğlu 2010; Taşkıntuna ve Özçürümez 2011). Mevcut araştırmanın sonuçlarına benzer şekilde erkeklerin suçluluk puanlarının daha yüksek olduğu

araştırmanın (Sığrı vd., 2010) bulunması literatürdeki diğer çalışmaları desteklerken; erkeklerin utanç puanlarının daha yüksek olduğu araştırma sonuçlarına ise literatürde rastlanmamıştır. Literatürdeki çalışmaların farklı sonuçlarından, suçluluk ve utanç düzeylerinin sosyokültürel ve psikososyal nedenlerden dolayı farklılaştığı anlaşılmaktadır.

### **5.1.2. Affetmenin bireylerin sosyodemografik özellikleri yönünden tartışılması**

Bu çalışmada affetmenin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Kadın katılımcıların affetme puanlarının erkek katılımcılardan yüksek olduğu görülmüştür.

Literatürde affetme ile cinsiyet arasındaki ilişki incelendiğinde, kadınların affetme düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu görülmektedir (Küçükler, 2016; Lawler-Row ve Piferi, 2006; Gürat, 2022; Berry vd., 2001; Karaca, 2019; Konstam vd., 2001). Affetme ile cinsiyet arasındaki ilişkinin ele alınarak 70 çalışmanın incelendiği çalışmada kadınların affetme eğilimlerinin erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Miller vd., 2008). Benzer şekilde kadınların erkeklere oranla daha affedici olduğunu ve affetme çalışmalarına daha fazla katıldığını ortaya koyan araştırmalar literatürü desteklemektedir (Khidrizad, 2006; Orathinkal vd., 2008). Mevcut araştırmanın sonuçlarına benzer şekilde kadınların affetme düzeylerinin daha yüksek olduğu çalışmaların bulunması literatürdeki diğer araştırmaları desteklemektedir.

Bu sonuçlar dikkate alındığında, kadınların affetmeye daha yatkın olmalarının yetiştirildikleri kültürden kaynaklandığı söylenebilir. Ülkemizin de arasında bulunduğu, Güney Amerika ve Akdeniz ülkelerinde yapılan bir çalışmada, gurur duygusunun kültüre yerleştiği ve özellikle erkeklerin davranışlarında belirleyici bir etkisi olduğu görülmektedir (Öner-Özkan ve Gençöz, 2006). Bu toplumlarda, gururun bir eşya gibi sahiplenildiği söylenmektedir. Kişinin kendisine yönelik yapılan bir saldırıda gururuna hakaret edilmiş gibi algıladığı ve benliğinden bir parça kopmuş gibi saldırıya geçtiği ifade edilmektedir. Bu çalışmada kadınların erkeklerden daha yüksek affetme eğilimlerine sahip olduğu sonucuna ulaşılması, Güney Amerika ve Akdeniz toplumlarında ve Türk kültüründe görülen erkeklik gururunun affetmeye olumlu bakmaması ve intikam almayı

normalleştirmesinden kaynaklanabilir. Ülkemizde affetmenin kişiyi zayıf karakterli gösterdiğine inanılması, kadınsı bir davranış gibi görülmesi ve erkeklerin intikam motivasyonu ile harekete geçmesi beklenildiği için kadınların affedici olmaları da beklenen bir sonuçtur.

Ancak literatürde cinsiyet ile affetme eğilimi arasındaki ilişkiyi inceleyen başka araştırmalarda farklı sonuçlar ortaya konmuştur. Şentepe (2016), Akın vd. (2012), Ayten ve Gashi (2012), Ayten ve Tura (2017) ve Ayten (2009) yaptıkları çalışmalarda affetme eğiliminin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmışlardır.

### **5.1.3 Duygu düzenlemenin bireylerin sosyodemografik özellikleri açısından tartışılması**

Bu araştırmada uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve erkek katılımcıların uyumsuz duygu düzenleme stratejileri puanlarının kadın katılımcılardan yüksek olduğu görülmüştür. Ancak uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Literatürde bilişsel duygu düzenleme ile cinsiyet arasındaki ilişki incelendiğinde, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden ruminasyon stratejisini kadınların erkeklerden daha sık kullandığını gösteren araştırmalara rastlanmaktadır (Garnefski vd., 2002; Ataman ve Dağ, 2014; Zengin, 2019; Zlomke ve Hahn, 2010; Rıza, 2016; Martin ve Dahlen, 2005). Erkeklerin kadınlarla karşılaştırıldığında deneyimlenen olumsuz durumla ilgili daha az yinelenen düşüncelere sahip olduğu sonucu elde edilmiş ve uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden pozitif yeniden odaklanma, plana yeniden odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme stratejilerini kullandıkları tespit edilmiştir (Öngen, 2010). Ayrıca kabul etme, plana yeniden odaklanma ve pozitif yeniden değerlendirme stratejilerinin cinsiyete göre farklılaştığına yönelik araştırma bulguları da mevcuttur (Nolen-Hoeksema vd., 2000; Garnefski vd., 2004). Ancak Rıza (2016) ruminasyon stratejisi dışında diğer bilişsel duygu düzenleme stratejileri kullanımının cinsiyet ile farklılaşmadığı sonucuna ulaşırken, Yokuş vd. (2013) ise hiçbir bilişsel duygu düzenleme stratejisinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Mevcut araştırmanın sonuçlarına benzer şekilde uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bu yönüyle literatürü desteklemektedir.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanılma sıklığının cinsiyete göre farklılaştığı sonucunu ortaya koyan bir araştırmada, erkeklerin diğerlerini suçlama ve pozitif yeniden değerlendirmeyi kadınlardan daha fazla kullandıkları tespit edilmiştir (Zengin, 2019). Bunun yanı sıra erkeklerin kadınlarla kıyaslandığında kendini suçlama stratejisini daha fazla kullandığı görülmüştür. Kadınların stres veren durumlar karşısında sosyal destek arayışında olmaları, erkeklerin ise destek arayışından kaçınmaları sebebiyle kendini ve diğerlerini suçlamaya eğilim gösterdikleri söylenebilir (Tuncalı, 2022). Mevcut araştırmanın sonuçlarına benzer şekilde erkeklerin uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini kadınlara kıyasla daha fazla kullandıkları bulguları bu yönüyle literatürü desteklemektedir. Geleneksel olan ve geleneksel olmayan erkeklerin savunma mekanizmalarına göre kullandıkları stratejiler değişmektedir (Mahalik vd., 1998). Bu nedenle, bulgular arasındaki farklılıkların erkek katılımcıların geleneksel olup olmamasıyla ilişkili olabilir. Bu farklı sonuçların Türk kültürüne bağlı olabileceği düşünüldüğünde daha fazla çalışılmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

## **5.2. Suçluluk- Utanç, Affetme ve Duygu Düzenleme Arasındaki Korelasyon Bulgularının Tartışılması**

### **5.2.1. Suçluluk ve utanç ile affetme arasındaki ilişkiye yönelik bulguların tartışılması**

Bu araştırmanın bulguları suçluluk ve utanç ile affetme arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Literatürde çoğunlukla suçluluk ve utancın affetmenin alt boyutu olan kendini affetme ile arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalar suçluluk ile kendini affetme arasında pozitif yönlü (Kaya vd., 2023; Ayseli, 2019), utanç ile kendini affetme arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır (Ranghannadan ve Todorov, 2010; Osei-Tutu vd., 2021; McGraffin vd., 2013). Bunun yanı sıra utanç gibi suçluluğun da kendini affetme ile arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varan çalışmalara da rastlanmaktadır (Tangney vd., 2005). Bununla birlikte Strelan (2007) suçluluk ve utanç ile başkalarını affetme arasında bir ilişki olmadığını bildirmiştir.

Literatürde affetmenin toplam puan üzerinden değerlendirildiği çalışmalarda ise, affetme ile suçluluk arasında pozitif yönlü, utanç ile affetme arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu görülmektedir (Malakcioğlu, 2018; Uzun ve Eş, 2019). Mevcut araştırma da suçluluk ile affetme arasında pozitif yönlü, utanç ile affetme arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu sonuçlarıyla literatüre uygunluk göstermektedir.

Bu durumun suçluluk duygusunun yapılan davranışla ilgili pişmanlık hissetme ve bu davranışın sonuçlarını düzeltmek amacıyla yapılan telafi davranışları barındırmasından kaynaklandığına dair görüşler bulunmaktadır (Rangganadhan ve Todorov, 2010). Bireyler yaptıkları hatalı davranış sonucunda hissettikleri suçluluk duygusu sayesinde empati yaptıkları ve durumu düzeltmek için gerekli adımları attıkları için affetmelerinin de daha mümkün hale gelebildiği düşünülmektedir. Ayrıca affetme sürecinde yapılan hatanın sorumluluğunu üstlenebilmenin önemli bir gereklilik olduğu, suçluluk hisseden kişilerin problem çözmeye daha yatkın oldukları ve duygularını ifade etmek konusunda daha iyi becerilere sahip oldukları bilinmektedir (İnan, 2016). Utanç duygusu ise kişinin benliğini değersiz ve küçük görmesi (Lindsay-Hartz, 1984) nedeniyle suçluluğun aksine yapıcı değil yıkıcı bir duygudur (Ferguson vd., 1999; Tangney, 1990). Bu nedenle utancın onarma yerine geri çekilme davranışlarına neden olabildiği belirtilmiştir (Schmader ve Lickel, 2006). Bu nedenle kişinin sorumluluk alabilme yetisinin, durum ile ilgili gerçekçi değerlendirmelerinin affetme sürecinde yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

### **5.2.2. Suçluluk ve utanç ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiye yönelik bulguların tartışılması**

Bu araştırmanın bulguları suçluluk ve utancın uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile arasında anlamlı bir ilişki olduğunu, uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir.

Literatürde suçluluk ve utancın uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gösteren araştırmalara rastlanmaktadır (Öztürk, 2021). Bilişsel yeniden değerlendirme, bastırma ve kaçınma stratejileri insanların en sık kullandıkları duygu düzenleme stratejileri arasındadır (Gross ve John, 2003). Lanteigne vd. (2014) tarafından yapılan bir deneysel çalışmada utancın kaçınma ve duygusal

bastırma gibi uyumsuz duygu düzenleme stratejileriyle bağlantılı olduğu gösterilmiştir. Benzer şekilde, utancın kaçınmayla ilişkili olduğu ve kişilerin utanç yaşarken duygu düzenlemek konusunda güçlük yaşadıklarını ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur (de Hooge vd., 2018). Bununla birlikte suçluluk ve utanç eğilimi ile bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımındaki bireysel farklılıklar arasındaki ilişkileri araştıran bir araştırmada bilişsel duygu düzenlemenin, suçluluk ve utanç eğilimi varyansının neredeyse %20'sini bağımsız olarak açıkladığı belirtilmiştir (Szentagotai-Tatar ve Miu, 2016). Aynı çalışma uyumsuz duygu düzenleme stratejileri arasında bulunan başkalarını suçlama ve felaketleştirme ile suçluluk eğiliminin ilişkili olduğunu gösterirken, ruminasyon ve kendini suçlama ile utanç eğilimi arasında da pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Boudewyns vd. (2013, s. 811) ise suçluluk ve utanç düşüncelerine sahip kişilerin diğerlerini suçlama eğiliminin yüksek olduklarını ortaya koymuştur. Mevcut araştırma da suçluluk ve utancın uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulgularıyla literatürü desteklemektedir. Bunun ise suçluluk ve utancın daha zor düzenlenen duygular arasında kabul edilmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca suçluluk ve utancın, kişilerin kendisine yönelik suçlayıcı ve yargılayıcı olması, yaşanan durumla ilgili zihninden tekrarlayan düşüncelerin geçmesine neden olduğunu düşünülmektedir. Suçluluk ve utanç düzeylerinin, kişinin kendisini cezalandırma tutumuyla arasında uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden felaketleştirme, ruminasyon ve kendini suçlamanın aracılık ettiğine yönelik bir yorum yapılabilir (Elison vd., 2014). Buna ek olarak Tanaka vd. (2015) utanmaya eğilimli insanların kendilerini cezalandırmaya daha yatkın olduklarını ifade etmişlerdir. Suçluluk yaşayan insanlarda da hatalarını telafi etme şansı verilmediğinde yoğun bir şekilde kendilerini cezalandırma davranışlarının görüldüğü belirtilmiştir (Nelissen ve Zeelenberg, 2009).

Diğer yandan ortaokul öğrencilerinin uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri kullanımının utanç, öfke, saldırganlık ve narsisizm üzerine olan etkisini inceleyen An ve Lee (2013), utanç ile uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde suçluluk ve utanç ile uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu gösteren Türkiye'de yapılan çalışmalar da mevcuttur (Öztürk, 2021). Mevcut araştırma bu yönüyle önceki araştırmaların bulgularıyla örtüşmemektedir.

### 5.2.3. Affetme ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiye yönelik bulguların tartışılması

Bu araştırmanın bulguları uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile affetme arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Literatürde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile affetme arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gösteren araştırmalara rastlanmaktadır (Baker, 2014; Küçükler, 2016; Topuz, 2022). Ancak ilgili alanyazın incelendiğinde farklı bulguların olduğu görülmektedir. Topuz (2022) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada kişiler arası ilişkilerde affetmeyi en güçlü açıklayan stratejilerin pozitif yeniden değerlendirme ve kendini suçlama olduğunu ortaya koymuştur. Başka bir ifadeyle kişinin yaşadıklarından sonra kendini suçlama ve pozitif yeniden değerlendirme stratejisini kullanma düzeyinin artışı affetme düzeyinde artış yaratmaktadır. Aynı çalışmada affetmeyi yordayan diğer değişkenlerin felaketleştirme ve pozitif tekrar odaklanma olduğu gösterilmiştir. Diğer bir deyişle, kişinin pozitif tekrar odaklanma ve felaketleştirme stratejilerini kullanma düzeyi arttıkça affetme düzeyi de artmaktadır. Benzer şekilde bulgular elde eden diğer bir çalışmada, İspanyol örneklemede affetme ve sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi arasındaki ilişkide uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı etkisi incelenmiştir (Rey ve Extremera, 2016). Bu çalışma, pozitif yeniden odaklanma ve pozitif yeniden değerlendirmenin affetme ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiye kısmı aracılık ettiğini göstermiştir. Karataş (2020) ise yaptığı çalışmada uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden felaketleştirme ve diğerlerini suçlamanın, affetmemenin yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur.

Diğer yandan Küçükler (2016) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada affetmenin uyumsuz duygu düzenleme stratejileriyle arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğunu, uyumlu duygu düzenleme stratejileriyle arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Mevcut araştırmanın bulguları bu yönüyle Küçükler'in (2016) bulgularıyla tam uyumluluk göstermektedir. Bu bulgulara göre uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri kullanan kişilerin daha affedici olduğu, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini kullanan kişilerin daha az affedici olduğu yorumu yapılabilmektedir.

Affetme süreci modeline göre birey, pek çok duyguyu düzenleyerek karmaşık bir süreci tamamladıktan sonra affedebilmektedir (Enright, 1996). Bu modelin aşamasına göre kişinin öncelikle acısının öfkesiyle yüzleşmesi, utanç ve kırgınlık duygularının farkına varması ve bu duyguları kabul etmesi gerekmektedir. Başka bir deyişle kişinin affetmesinin ilk koşulu duygularını fark edip onları düzenlemektir. Dolayısıyla bireyin duygu düzenleme stratejilerinden uyumlu ya da uyumsuz stratejileri tercih etmesine bağlı olarak affetme sürecinin sonraki aşamalarına geçip geçmeyeceği söylenebilir. Kişi uyumlu duygu düzenleme stratejilerini kullandığında olaylara yeniden bakabildiği, yaşadığı durumu olumlu olarak yeniden değerlendirdiği ve kabullenebildiği için acısının getirdiği olumsuz duygularla baş etmede daha başarılı olduğu yorumu yapılabilir. Fakat yaşadığı olayı felaketleştiren, bu olayı tekrarlayan bir biçimde kafasında yaşayan, kendini ya da başkalarını suçlayan kişiler utanç, kırgınlık ve öfke gibi duygularını fark edip bu duygularla yüzleşmekte zorlanabilirler. Bu nedenle de affetme sürecinin karar verme, çalışma ve sonuç aşamalarına geçmekte sorun yaşayacakları söylenebilir. Diğer bir deyişle, yaşanan incitici olayın ortaya çıkardığı olumsuz duyguları fark edemeyip bu duygularla yüzleşemeyen kişi, affetmeye karar veremeyecek ve affetmenin gerektirdiği bilişsel ve duygusal değişimini tamamlayamayacak yorumu yapılabilir. Bu nedenle uyumlu duygu düzenleme becerilerinin öğretilmesinin kişilerin affetmesini kolaylaştırabilir.

### **5.3. Suçluluk ve Utanç ile Affetme Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Aracı Rolüne İlişkin Analiz Bulgularının Tartışılması**

Suçluluk ve utancın affetme ile ilişkisinde duygu düzenlemenin aracı rolünün incelendiği bu çalışmada; suçluluğun affetme üzerindeki etkisinde uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü olmadığı, utancın ise affetme üzerindeki etkisinde uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Literatürde suçluluk ve utanç, affetme ve duygu düzenleme değişkenlerinin birlikte incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmadığı için mevcut çalışmanın alan yazına katkı sağlaması beklenmektedir.

Suçluluk ile affetme arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenlemenin aracı rolünün incelendiği model analizinden elde edilen bulgular incelendiğinde, suçluluğun affetmeyi yordadığı görülmektedir. Diğer bir deyişle suçluluk hisseden kişilerin kendine,

başkalarına ve duruma karşı daha affedici olduğu yorumu yapılabilir. Öte yandan daha az suçluluk hisseden kişilerin ise kendine, başkalarına ve duruma karşı daha az affedici olduğu görülebilir. McConnell vd. (2012) suçluluk duygusunun bireyi hatayı onaran davranışlara sevk edeceğini ve bireyin affediciliğini yordayacağını ortaya koymuşlardır. Benzer şekilde Hall ve Fincham (2008) suçluluk ile affetme arasındaki ilişkide telafi edici davranışların aracı rolüne yönelik bulgular elde etmişlerdir. Buna göre, yaşanan suçluluk duygusu kişide sorumluluk duygusu yaratarak ilişkiyi onarmaya teşvik edecektir.

Aynı modelin analiz bulgularında suçluluğun uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini yordadığı görülmektedir. Diğer bir deyişle suçluluk hisseden kişilerin daha sık uyumsuz duygu düzenleme stratejileri kullandığı yorumu yapılabilir. Suçluluk duygusunun benliğe yıkıcı olarak yüklenilmeden pişmanlık duymaya neden olması ruminasyon, felaketleştirme ve suçlama gibi stratejilerin kullanımını kolaylaştırabilir. Her ne kadar suçluluk duygusu telafi edici davranışlara güdülese de uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı suçluluk eğilimini arttırarak kişiyi problemden kaçınan bir tutum sergilemeye de teşvik ettiği yorumu yapılabilir. Felaketleştirme ve başkalarını suçlamanın suçluluk eğilimi ile ilişkili uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinden olduğunu gösteren çalışmalar da vardır (Szentagotai-Tatar ve Miu, 2016). Aracı rol analizinde ise suçluluk ile affetme arasında uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü olmadığı görülmektedir. Aracılık etkisinin anlamlı çıkamaması, değişkene eşlik eden başka karıştırıcı değişkenlerin ve aracı değişkenlerin olduğunu düşündürülebilir. Bu bulgunun, araştırma varsayımından beklendiği gibi sonuçlanmamasının sosyokültürel farklılıkların yanı sıra, duyguyu algılama, anlama, farklı bilişsel süreçlerden geçirme gibi bireysel farklılıkların bir nedeni olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle sosyodemografik bilgilerin homojen dağıldığı büyük örneklemelerde bulguların daha güvenilir olabileceği düşünülmektedir.

Utanc ile affetme arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenlemenin aracı rolünün incelendiği modelin analiz bulguları incelendiğinde, utancın affetmeyi yordadığı görülmektedir. Diğer bir deyişle utanc hisseden kişilerin kendine, başkalarına ve duruma karşı daha az affedici olduğu yorumu yapılabilir. Öte yandan daha az utanc hisseden kişilerin ise kendine, başkalarına ve duruma karşı daha affedici olduğu görülebilir. Bu durum, utanc duygusuyla davranışına yoğunlaşmaktan ziyade benliğine dikkatini çeviren bireyin, sorumluluk üstlenirken zorlanması, öfkesini dışsallaştırması (Ranganadhan ve

Todorov, 2010) ve hatalı davranışıyla baş etmekte başarılı olamaması (Leith ve Baumeister, 1998) şeklinde yorumlanabilir. Bu da hatalı davranışını benlik değerine yansımaları olarak gören bireyin kaçınma tepkisi geliştirip, durumu çözmeye ve affetmeye yönelik adımlar atamama ihtimalini arttırmaktadır.

Aynı modelin analiz bulgularında utancın uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini yordadığı görülmektedir. Diğer bir deyişle utanç hissedenden kişilerin daha sık uyumsuz duygu düzenleme stratejileri kullandığı yorumu yapılabilir. Utanç duygusu diğer duygulara göre düzenlenmesi daha zor bir duygudur. Utanç benliği yetersiz gösteren acı verici bir duygu olması sebebiyle kişinin kendini kötü ve değersiz hissetmesine, kendine veya diğerlerine karşı suçlayıcı ve yargılayıcı olmasına, yaşadıklarıyla ilgili zihninden yineleyen düşüncelerin geçmesine neden olabilir (Elison vd., 2014). Bu nedenle utanç hissedenden bireylerin uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinden suçlama, felaketleştirme ve ruminasyon stratejilerini kullanması beklenebilir. Aracı role ilişkin analizde ise utanç ile affetme arasında uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü olduğu görülmektedir. Utanç, olumsuz duyguları düzenleme etkisi yaratan affetmeyi zorlaştırıp uyumsuz bilişsel stratejilerin kullanımını arttırarak düzenlemesi zor olan bir süreci daha da güçleştirmektedir. Başka bir ifadeyle, utancın daha sık uyumsuz bilişsel strateji kullanımına neden olarak affetmeyi zorlaştırdığı yorumu da yapılabilir.

Modelin analiz bulguları incelendiğinde, suçluluk ve utancın uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Bu nedenle suçluluk ve utancın affetme üzerindeki etkisinde uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin aracılık rolüne ilişkin analizler yapılamamıştır. Bu bulgunun, suçluluk ve utancın deneyimlenme sürecinin kültürel olarak farklılaşmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Temel duyguların evrensel olarak kabul edilmesine (Ekman, 1992) rağmen deneyimlenirken kültürel, bilişsel ve sosyal olarak farklı süreçlerden geçmesi, ahlaki duygular olarak sınıflandırılan ve daha karmaşık kabul edilen suçluluk ve utanç duygularının evrensel kabul edilmesi için daha fazla kültürlerarası araştırmaya ihtiyaç duyulduğu (Ekman ve Cordaro, 2011) yorumu yapılabilmektedir. Suçluluk ve utanç duygularının bireyci ve kolektif kültürlerle göre incelendiği çalışmalar da, ahlaki kabul edilen bu duyguların kolektif ve bireyci kültürlerde algılanma ve deneyimlenme farklılık yaratacağını ve kültüre göre gelişeceğini vurgulamışlardır (Bedford ve Hwang, 2003). Bu görüş suçluluk ve utanç duygularının Türk kültüründe sosyal ve bilişsel olarak nasıl deneyimlendiğiyle ilgili araştırmaların yapılmasına yönelmektedir.

## ALTINCI BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 6.1. Sonuçlar

- Suçluluk puanlarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı ve erkek katılımcıların suçluluk puanlarının kadın katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.
- Utanç puanlarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı ve erkek katılımcıların suçluluk puanlarının kadın katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.
- Affetme puanlarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı ve kadın katılımcıların affetme puanlarının erkek katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.
- Uyumlu bilişsel duygu düzenleme puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.
- Uyumsuz bilişsel duygu düzenleme puanlarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı ve erkek katılımcıların suçluluk puanlarının kadın katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.
- Suçluluk puanları ile affetme puanları arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur.
- Suçluluk puanları ile uyumsuz bilişsel duygu düzenleme puanları arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur.
- Suçluluk puanları ile uyumlu bilişsel duygu düzenleme puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.
- Utanç puanları ile affetme puanları arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur.
- Utanç puanları ile uyumsuz bilişsel duygu düzenleme puanları arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur.
- Utanç puanları ile uyumlu bilişsel duygu düzenleme puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

- Suçluluğun affetme üzerindeki etkisinde uyumsuz bilişsel duygu düzenlemenin aracı rolü incelendiğinde, suçluluğun uyumsuz bilişsel duygu düzenlemeyi yordadığı bulunmuştur.
- Suçluluğun affetmeyi yordadığı bulunmuştur.
- Uyumsuz bilişsel duygu düzenleme aracı değişken olarak modele dahil edildiğinde suçluluğun affetme üzerindeki yordayıcı etkisinin düşüş olmadığı bulunmuştur.
- Suçluluğun affetme üzerindeki etkisinde uyumsuz bilişsel duygu düzenlemenin aracı rolü olmadığı bulunmuştur.
- Utancın affetme üzerindeki etkisinde uyumsuz bilişsel duygu düzenlemenin aracı rolü incelendiğinde, utancın uyumsuz bilişsel duygu düzenlemeyi yordadığı bulunmuştur.
- Utancın affetmeyi yordadığı bulunmuştur.
- Uyumsuz bilişsel duygu düzenleme aracı değişken olarak modele dahil edildiğinde utancın affetme üzerindeki yordayıcı etkisinin kaybolduğu bulunmuştur.

Özetle bu araştırma bulguları, genç yetişkinlerin affetme davranışlarında suçluluk ve utanç duyguları ile duygu düzenleme stratejilerinin etkilerinin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlamaktadır

## 6.2. Öneriler

Bu araştırma Gaziantep'te bulunan Hasan Kalyoncu Üniversitesi'nde farklı fakülte ve sınıf düzeylerinde öğrenim gören 436 lisans öğrencisiyle sınırlıdır. Bu nedenle gelecek araştırmaların farklı illerden ve üniversitelerden daha geniş örneklerle çalışılması önerilmektedir.

Bu araştırma 18-25 yaş arasındaki katılımcılarla gerçekleştirilmiştir. Ergenler ve ileri yaştaki yetişkinler gibi farklı yaş gruplarından da veri toplanmasının, araştırma bulguları açısından daha genellenebilir olabilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu araştırma nicel yöntem ile gerçekleştirilmiştir. Nitel yöntemler ya da nitel ve nicel yöntemlerin bir arada kullanılarak veri toplanması alana yönelik daha yeni ve zengin bulgular elde edilmesine fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Suçluluk ve utanç duygularının kişilerarası ilişkileri kesintiye uğratan şekilde deneyimlenmesi ve yeniden düzenlemeye ihtiyaç duyuracak boyutları, uygulamacılar tarafından bu duyguların ele alınması gerektiğine işaret etmektedir.

Birçok psikopatolojiyle ilişkili olan suçluluk ve utanç duygularının özellikle depresyonun temel duyguları olduğu bilinmektedir. Bu nedenle suçluluk ve utancı azaltıcı müdahalelerin dolaylı olarak depresyonu tedavi edici etkisi olacağı düşünülmektedir.

Eğitim-öğretim yaşamının ilk basamağı olan ilkokuldan başlayarak, öğrencilerin duygularını tanımalarına, anlamalarına ve ifade etmelerine yönelik gelişim dönemleri dikkate alınarak oluşturulan psikoeğitimsel programların müfredata konulmasının ruh sağlığı açısından fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Abe, J. A. (2004). Shame, guilt, and personality judgment. *Journal of Research in Personality*, 38(2), 85–104. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00055-2](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00055-2)
- Akbağ, M. and Erden-İmamoğlu, S. (2010). Cinsiyet ve bağlanma stillerinin utanç, suçluluk ve yalnızlık duygularını yordama gücünün araştırılması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(2), 651-682.
- Akın, M., Özdevecioğlu, M. ve Ünlü, O. (2012). Örgütlerde intikam niyeti ve affetme eğiliminin çalışanların ruh sağlıkları ile ilişkisi. *Amme İdaresi Dergisi*, 45(1), 77- 97.
- Aldao, A. and Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 974-983.
- Aldao, A., and Nolen-Hoeksema, S. (2012). When are adaptive strategies most predictive of psychopathology? *Journal of Abnormal Psychology*, 121(1), 276-281. <https://doi.org/10.1037/a0023598>
- Allan, S. and Gilbert, P. (1995). A social comparison scale: Psychometric properties and relationship to psychopathology. *Personality and Individual Differences*, 19(3), 293-299.
- Allison, M. (1999). *Shame, guilt and the belief in the legitimacy of aggression in aggressive adolescent girls*. [Doctoral dissertation, University of Alberta].
- Al-Mabuk, R. H., Enright, R. D. and Cardis, P. A. (1995). Forgiveness education with parentally love-deprived late adolescents. *Journal of Moral Education*, 24(4), 427-444.
- Alpay, A. (2009). *Yakın ilişkilerde bağışlama: Bağışlamanın; bağlanma, benlik saygısı, empati ve kıskançlık değişkenleri yönünden incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- An, J.H. and Lee, S. (2013). The Relations among Covert Narcissism, Shame, Anger, and Reactive Aggression, focusing on the Role of Adaptive Cognitive Emotion Regulation Strategies among Middle School Students. *The Korean Society For Developmental Psychology*, 26(1), 66-84.
- Anderson, C. A., Miller, R. S., Riger, A. L., Dill, J. C. and Sedikides, C. (1994). Behavioral and characterological attributional styles as predictors of depression and loneliness: Review, refinement, and test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(3), 549- 558. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.3.549>
- Andrés, M. L., Richaud de Minzi, M. C., Castañeiras, C., Canet-Juric, L. and Rodríguez Carvajal, R. (2016). Neuroticism and depression in children: The role of cognitive emotion regulation strategies. *The journal of genetic psychology*, 177(2), 55-71.
- Andrews, B., Qian, M. and Valentine, J. D. (2002). Predicting depressive symptoms with a new measure of shame: The Experience of Shame Scale. *British Journal of Clinical Psychology*, 41(1), 29-42.
- Asıcı, E. (2013). *Öğretmen Adaylarının Affetme Özelliklerinin Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı Açısından İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 342309)
- Aslan, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemaların suçluluk utanç ve affetmeyi yordaması*. [Doktora tezi, Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 461327)
- Aşçıoğlu Önal, A. (2014). *Bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon düzeyinin affetmeyi yordama gücünün incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara

- Üniversitesi, Ankara.
- Ataman Temizel, E., ve Dağ, İ. (2014). Stres veren yaşam olayları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri, depresif belirtiler ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkiler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 17(1).
- Ayseli, C. (2019). *Temel psikolojik ihtiyaçlar ve kendini bağışlama: duygu düzenleme güçlüğü, suçluluk ve utanç duygularının aracılık rollerinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 591775)
- Ayten, A. (2009). Affedicilik ve din: affetme eğilimi ve dindarlıkla ilişkisi üzerine ampirik bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 37(2), 111-128.
- Ayten, A., ve Gashi, F. (2012). Affetme ve hayat memnuniyeti üzerine karşılaştırmalı bir araştırma. *Balkan Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 11-36.
- Ayten, A., ve Tura, H. (2017). Affetme ve dindarlık hayat memnuniyetini nasıl destekler? *İslami İlimler Dergisi*, 12(3), 27-54.
- Baker, J. C. (2014). *Emotion regulation and the implications for forgiveness: An investigation of the late positive potential*. Unpublished doctoral dissertation., ABD, Biola University.
- Baldwin, K., Baldwin, J. R. and Ewald, T. (2006). The relationship among shame, guilt, and self-efficacy. *American Journal of Psychotherapy*, 60 (1). 1-21. DOI: [10.1176/appi.psychotherapy.2006.60.1.1](https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2006.60.1.1)
- Bandura, A. (1989). Regulation of cognitive processes through perceived self efficacy. *Developmental Psychology*, 25(5), 729-735. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.25.5.729>
- Barasch, D. S. (2000). Dealing with guilt and shame. *Family Life*, 4(2), 34–37.
- Baron, R. M. and Kenny, D.A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations, *Journal of personality and social psychology*, 51, 1173- 1182.
- Barrett, K. C. (2005). The origins of social emotions and self-regulation in toddlerhood: New evidence. *Cognition & Emotion*, 19(7), 953-979.
- Baumeister, R. F., Stillwell, A. M., and Heatherton, T. F. (1994). Guilt: An interpersonal approach. *Psychological Bulletin*, 115(2), 243-267. <https://doi.org/10.1037/00332909.115.2.243>
- Beck, J. (2001). *Bilişsel terapi, temel ilkeler ve ötesi*. (N. H. Şahin, Çev.) Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Berry, J. W., Worthington, E. L., Jr., Parrott, L. III, O'Connor, L. E., and Wade, N. G. (2001). Dispositional forgivingness: Development and construct validity of the Transgression Narrative Test of Forgivingness (TNTF). *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(10), 1277–1290.
- Bloch, L., Moran, E. K. and Kring, A. M. (2010). On the need for conceptual and definitional clarity in emotion regulation research on psychopathology. *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*, 88-104.
- Bono, G., McCullough, M. E. and Root, L. M. (2008). Forgiveness, feeling connected to others, and well-being: Two longitudinal studies. *Personality and social psychology bulletin*, 34(2), 182-195.
- Botcharova, O. (2007) Justice or Forgiveness? In search of a solution, *Cardozo Journal of Conflict Resolution*, 8, 623-649.

- Boudewyns, V., Turner, M. M. and Paquin, R. S. (2013). Shame-free guilt appeals: Testing the emotional and cognitive effects of shame and guilt appeals. *Psychology & Marketing*, 30(9), 811-825.
- Breugelmans, S. M. and Poortinga, Y. H. (2006). Emotion without a word: Shame and guilt among Rarámuri Indians and rural Javanese. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(6), 1111–1122. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.6.1111>
- Brown, R. P. (2003). Measuring individual differences in the tendency to forgive: Construct validity and links with depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(6), 759-771.
- Budak, S. (2003). *Psikoloji sözlüğü* (2. Baskı). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bugay, A. (2010). Investigation of social-cognitive, emotional and behavioral variables as predictors of self-forgiveness. Doctoral dissertation, Middle East Technical University, Ankara.
- Bugay, A. and Demir, A. (2010). A Turkish version of the Heartland Forgiveness Scale. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931. doi: 10.1016/j.sbspro.2010.07.390
- Bugay, A. ve Demir, A. (2012). Affetme Arttırılabilir mi?: Affetmeyi Geliştirme Grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 96-106.
- Burney, J. and Irwin, H. J. (2000). Shame and guilt in women with eating-disorder symptomatology. *Journal of clinical psychology*, 56(1), 51-61.
- Butt, M. M., Sanam, F., Gulzar, S. and Yahya, F. (2013). Cognitive emotional regulation and forgiveness. *Interdisciplinary Journal of contemporary research in Business*, 4(12), 769-792.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö., ve Köklü, N. (2013). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, spss uygulamaları ve yorum*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Candea, D. and Szentagotai, A. (2013). Shame and psychopathology: From research to clinical practice. *Journal of cognitive and behavioral psychotherapies*, 13(1), 101-113.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. and Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267.
- Cirhinlioğlu, F. G. and Güvenç, G. (2011). Utanç eğilimi, suçluluk eğilimi ve psikopatoloji. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 248-267.
- Cohen, T. R., Wolf, S. T., Panter, A. T. and Insko, C. A. (2011). Introducing the GASP scale: A new measure of guilt and shame proneness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(5), 947–966. <https://doi.org/10.1037/a0022641>
- Coleman, P.W. (1998). The process of forgiveness in marriage and the family. In R. Enright ve J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* (pp. 75–94). Madison: The University of Wisconsin Press.
- Covert, M. V., Tangney, J. P., Maddux, J. E. and Heleno, N. M. (2003). Shame-proneness, guilt-proneness, and interpersonal problem solving: A social cognitive analysis. *Journal of social and clinical psychology*, 22(1), 1-12.
- Coyle, C. T. and Enright, R. D. (1997). Forgiving intervention with post-abortion men. *Journal of consulting and clinical psychology*, 65, 1042-1046.
- Çeçen, A. R. (2002). Duygular insan yaşamında neden vazgeçilmez ve önemlidir? *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(9), 164-170.

- Çolak, T. S., Koç, M., Eker, H. and Düşünceli, B. (2017). Ortaöğretim öğrencilerinde affetme esnekliği ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 63-73.
- Dağkurs, A. (2015). *Türkiye'de suçluluk ve utanç üzerine yapılan araştırmaların sistematik değerlendirilmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi].
- Damasio, A. R. (1994). *Descartes' error: Emotion, rationality and the human brain*. New York: Avon Books.
- Darwin, C. (1998). *The expression of the emotions in man and animals*. New York: Oxford University.
- Davis, M. A. (2009). Understanding the relationship between mood and creativity: A meta analysis. *Organizational behavior and human decision processes*, 108(1), 25-38.
- Dearing, R. L., Stuewig, J. and Tangney, J. P. (2005). On the importance of distinguishing shame from guilt: Relations to problematic alcohol and drug use. *Addictive Behaviours*, 30, 1392–1404.
- De Hooge, I. E., Breugelmans, S. M., Wagemans, F. M. A. and Zeelenberg, M. (2018). The social side of shame: Approach versus withdrawal. *Cognition and Emotion*, 32(8), 1671-1677. doi: <https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1422696>
- De Rubeis, S. and Hollenstein, T. (2009). Individual differences in shame and depressive symptoms during early adolescence. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 477–482. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.11.019>
- DiBlasio, F. A. (2000). Decision-based forgiveness treatment in cases of marital infidelity. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 37(2), 149-158. <https://doi.org/10.1037/h0087834>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. and Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Dillon, R. S., 2001. Self-forgiveness and self-respect. *Ethics*, 112, 53-83.
- Dingemans, A., Danner, U. and Parks, M. (2017). Emotion regulation in binge eating disorder: A review. *Nutrients*, 9(11), 1274.
- Doosje, B., Ellemers, N. and Spears, R. (1995). Perceived intragroup variability as a Function of group status and identification. *Journal of experimental social psychology*, 31(5), 410-436.
- Doyle, G. (1999). Forgiveness as an intrapsychic process. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 36(2), 190. <https://doi.org/10.1037/h0087778>
- Dökmen, Ü. (2000). *Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak, Gelişmek ve Uzlaşmak*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Düzgün Koca, B. (2015). *Determination of university hospital nurses' organizational and professional commitment as well as their guilt and shame*. [Yüksek lisans tezi, Harran Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 448908)
- Ediş, S. (2020). *Aleksitimin sosyodemografik özelliklere göre suçluluk ve utanç duygusuyla olan ilişkisinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 670219)
- Ehteshamzadeh, P. (2009). *The investigation of the relationship between extraversion, neuroticism with general health and happiness with respect to mediatory variables of forgiveness and Islamic coping strategies of college students in Islamic Azad and Chamran of Ahvaz universities*. Doctoral dissertation. Islamic Azad University.

- Eisenberg, S., and Delaney, D. J. (1993). *Psikolojik danışma süreci*. İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition & Emotion*, 6(3-4), 169-200. <https://doi.org/10.1080/02699939208411068>
- Ekman, P. and Friesen, W. V. (1969). Nonverbal leakage and clues to deception. *Psychiatry*, 32(1), 88-106.
- Elison, J., Garofalo, C. and Velotti, P. (2014). Shame and aggression: Theoretical considerations. *Aggression and Violent Behavior*, 19(4), 447-453.
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and values*, 40(2), 107-126.
- Enright, R. D., Freedman, S. and Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. In R. D. Enright and J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* (pp. 46-63). Madison: University of Wisconsin Press.
- Enright, R. D. and The Human Development Study Group. (1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtines and J. Gerwitz (Eds.), *Handbook of moral behavior development* (pp. 123-152). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Erdeniz, O. (2021). *Üniversite öğrencilerin temas engelleri ile suçluluk ve utanç duyguları arasındaki ilişki*. [Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 678290)
- Ergüner-Tekinalp, B. ve Terzi, Ş. (2012). Terapötik bir araç olarak bağışlama: iyileştirici etken olarak bağışlama olgusunun psikolojik danışma sürecinde kullanımını. *Eğitim ve Bilim*, 37(166).
- Erkan, S., Çankaya, Z. C., Terzi, Ş. ve Özbay, Y. (2011). Üniversite psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(22), 174-198.
- Ferch, S. R. (1998). Intentional forgiving as a counseling intervention. *Journal of Counseling & Development*, 76(3), 261-270. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1998.tb02541.x>
- Fergus, T. A., Valentiner, D. P., McGrath, P. B. and Jencius, S. (2010). Shame- and guilt proneness: Relationships with anxiety disorder symptoms in a clinical sample. *Journal of Anxiety Disorders*, 24, 811-815.
- Ferguson, T. J., and Eyre, H. L. (2000). Engendering gender differences in shame and guilt: Stereotypes, socialization, and situational pressures. A. H. Fischer (Eds.). *Gender and emotion: Social psychological perspectives* (pp. 254-276). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511628191.013>
- Fincham, F. D. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal relationships*, 7(1), 1-23.
- Fincham, F. D., Hall, J. H., and Beach, S. R. (2005). Til Lack of Forgiveness Doth Us Part: Forgiveness in Marriage. E. L. Worthington (Ed.) *Handbook of Forgiveness* (s. 207- 226). New York: Routledge.
- Fischer, A. H., Rodriguez Mosquera, P. M., van Vianen, A. E. M. and Manstead, A. S. R. (2004). Gender and Culture Differences in Emotion. *Emotion*, 4(1), 87-94. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.4.1.87>
- Freedman, S. R. and Enright, R. D. (1996). Forgiving as an intervention goal with incest survivors. *Journal of consulting and clinical psychology*, 64, 983-992.
- 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](https://doi.org/10.1300/J085v10n04_04)

- Freedman, S. (2000). Creating an expanded view: How therapists can help their clients forgive. *Journal of Family Psychotherapy*, 11(1), 87-92. doi: 10.1300/J085v11n01\_07
- Garnefski, N., Baan, N. and Kraaij, V. (2005). Psychological distress and cognitive emotion regulation strategies among farmers who fell victim to the foot-and-mouth crisis. *Personality and Individual Differences*, 38(6), 1317-132.
- Garnefski, N. and Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1659-1669.
- Garnefski, N. and Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
- Garnefski, N., Kraaij, V., and Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., and van den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and Depressive symptoms: differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 267-276. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00083-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00083-7)
- Garnefski, N., Van Den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., and Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and Emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical sample. *European journal of personality*, 16(5), 403-420.
- Garnefski, N., van Rood, Y., De Roos, C. and Kraaij, V. (2017). Relationships between traumatic life events, cognitive emotion regulation strategies, and somatic complaints. *Journal of clinical psychology in medical settings*, 24, 144-151.
- Gasper, K., and Clore, G. L. (2000). Do you have to pay attention to your feelings to be influenced by them?. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(6), 698-711.
- Gasper, K., and Danube, C. L. (2016). The scope of our affective influences when and how naturally occurring positive, negative, and neutral affects alter judgment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42(3), 385-399.
- Gevrekci, A. Ö. and Çırakoğlu, O. C. (2017). Suçluluk ve utanç duyguları üzerine kavramsal, nöropsikolojik ve psikopatolojik bir derleme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 89-105.
- Ghahari, S., Naeimi, N., Azemnia, Z., Mazloumirad, M., Salari, S., Piraghon, N. G., Asadollahinia, M. and Talemi, A. N. (2019). Effectiveness of forgiveness skill on worry and hopelessness in women victims of sexual abuse in childhood. *Journal of Pharmaceutical Research International*, 27(4), 1-6.
- Ghorbani, M., Liao, Y., Çayköylü, S. and Chand, M. (2013). Guilt, shame, and reparative behavior: The effect of psychological proximity. *Journal of Business Ethics*, 114(2), 311-323.
- Gilbert, P. (2000). The relationship of shame, social anxiety and depression: The role of the evaluation of social rank. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 7, 174-189.
- Goleman, D. (1996). *Duygusal zeka neden IQ'dan daha önemlidir?* (31.baskı). İstanbul: Varlık Yayınları
- Gratz, K. L. and Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and*

- Greenberg, L. S. (2004). Emotion-focused therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 11(1), 3-16.
- Greenberg, L. S. (2010). Emotion-focused therapy: an overview. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (33), 3-12.
- Gramzow, R. and Tangney, J. P. (1992). Proneness to shame and the narcissistic personality. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(3), 369-376.
- Gross, J. J. (1998a). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of personality and social psychology*, 74(1), 224.
- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (1999). Emotion and emotion regulation. In L. A. Pervin (Eds.) *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 525-552). The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current directions in psychological science*, 10(6), 214-219.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Eds.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-20). The Guilford Press.
- Gross, J. J. and Barret, L. F. (2011). Emotion generation and emotion regulation: one or two depends on your point of view. *Emotion Review*, 3 (1), 8-16. doi: [10.1177/1754073910380974](https://doi.org/10.1177/1754073910380974)
- Gross, J. J., and John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J. and Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151-164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Gross, J. J. and Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). The Guilford Press.
- Gündüz, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde affetmeyi yordayan değişkenlerin belirlenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Gürat, C. (2022). *Ergenlerde psikolojik sağlamlığın yordanmasında algılanan anne baba tutumu ve affetme davranışının rolü*. Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Hall, J.H. and Fincham, F.D. (2005). Self-forgiveness: The Stepchild of Forgiveness Research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621-637. <https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.5.621>
- Hallowell, E. M., (2005). *Affetmek Üzerine* (Çev. E. Subaşı). İstanbul: Dharma Yayıncılık.
- Harris, A.H., ve Thoresen, C.E. (2005). Forgiveness, unforgiveness, health, and disease. E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 321-334). New York: Routledge.
- Hasan Kalyoncu Üniversitesi Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı (2022). *Lisans öğrencileri sayısı*.
- Hebl, J. H. and Enright, R. D. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy*, 30, 658-667.
- Hedman, E., Ström, P., Stünkel, A. and Mörtberg, E. (2013). Shame and guilt in social

- anxiety disorder: Effects of cognitive behavior therapy and association with social anxiety and depressive symptoms. *PloS One*, 8(4), e61713.
- Hepp-Dax, S. H. (1996). *Forgiveness as an educational goal with fifth-grade inner city children*. Unpublished doctoral dissertation, Fordham University, New York.
- Hermans, P. (1999). The expression of guilt by Moroccan adolescents: ethnocentric interpretations by Western teachers and social workers. *International Journal of Educational Research*, 31(4), 303-316.
- Ho, M. Y. and Fung, H. H. (2011). A dynamic process model of forgiveness: A cross-cultural perspective. *Review of General Psychology*, 15(1), 77-84. <https://doi.org/10.1037/a0022605>
- Hodgson, L.K. and Wertheim, E.H. (2007). Does good emotion management aid in the process of forgiving? An examination of the role of multiple dimensions of empathy in the relationship between emotion management and forgiveness of self and others. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24, 931-949. doi: 10.1177/0265407507084191.
- Hofmann, S. G., Heering, S., Sawyer, A. T. and Asnaani, A. (2009). How to handle anxiety: The effects of reappraisal, acceptance, and suppression strategies on anxious arousal. *Behaviour research and therapy*, 47(5), 389-394.
- Holmgren, M.R. (1998). Self-Forgiveness And Responsible Moral Agency. *The Journal of Value Inquiry*, 32, 75-91.
- Hope, D. (1987). The Healing Paradox of Forgiveness. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 24(2), 240-244. <https://doi.org/10.1037/h0085710>
- Hui, E. K. and Chau, T. S. (2009). The impact of a forgiveness intervention with Hong Kong Chinese children hurt in interpersonal relationships. *British Journal of Guidance & Counselling*, 37(2), 141-156.
- Huntsinger, J. R. and Ray, C. (2016). A flexible influence of affective feelings on creative and analytic performance. *Emotion*, 16(6), 826-837.
- Izard, C. E. (1992). Basic emotions, relations among emotions, and emotion-cognition relations. *Psychological Review*, 99(3), 561-565. <https://doi.org/10.1037/0033295X.99.3.561>
- İnan, E. (2016). *Ebeveyn tutumları, suçluluk, utanç ve öz-duyarlılık arasındaki ilişki ve suçluluğa ve utanca yatkın bireylerin tepkileri ve beklentileri açısından farklılaşması: Karma bir çalışma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- İnandılar Topaç, H. (2010). *Shame-proneness vs guilt-proneness and their relationship to attributional styles, coping strategies and depressive symptom levels of university students*. [Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 262603)
- Jacinto, G. A. And Edwards, B. L. (2011). Therapeutic stages of forgiveness and self-forgiveness. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 21(4), 423-437.
- John, O. P. and Gross, J. J. (2004). Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and Life Span Development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1334. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Johnson, R. C. and Noel, R. (1970). *Dimensions of conscience*. Unpublished manuscript. University of Colorado, Boulder, CO.
- Jones, W. H., Briggs, S. R. and Smith, T. G. (1986). Shyness: Conceptualization and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(3), 629-639. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.3.629>

- Kachadourian, L. K., Fincham, F. and Davila, J. (2005). Attitudinal Ambivalence, Rumination, and Forgiveness of Partner Transgressions in Marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(3), 334–342. <https://doi.org/10.1177/0146167204271595>
- Kahraman, S., Koca, B. D. ve Karataş, H. (2017). Hemşirelik öğrencilerinde suçluluk, utanç duyguları ve etkileyen faktörler. *Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 14 (3), 171- 178.
- Karaca, A. (2019). *Affetme ve ruh sağlığı ilişkisi: Depresyon ve anksiyete tanısı almış hastalar üzerine bir araştırma*. [Doktora tezi, Marmara Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 565813)
- Karataş, U. Y. (2020). *Affetmemenin yordayıcıları olarak çocukluk çağı travmaları ve bilişsel duygu düzenlemenin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Karataş, Z. (2008). Lise öğrencilerinin suçluluk ve utanç puanlarının disiplin cezası alıp almama ve cinsiyetleri açısından incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(2).
- Karremans, J. C. and Van Lange, P. A. M. (2004). Back to caring after being hurt: The role of forgiveness. *European Journal of Social Psychology*, 34(2), 207-227.
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A. M., Ouwerkerk, J. W. and Kluwer, E. S. (2003). When forgiving enhances psychological well-being: The role of interpersonal commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(5), 1011-1026.
- Kaya, İ. (2015). *Ergenlerin çocukluk dönemi istismar yaşantıları ile davranış problemleri ve psikolojik sağlamlıkları arasında ilişkinin incelenmesinde otomatik düşünceler ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü*. [Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 417609)
- Keltner, D. and Buswell, B. N. (1997). Embarrassment: Its distinct form and appeasement functions. *Psychological Bulletin*, 122(3), 250–270. <https://doi.org/10.1037/00332909.122.3.250>
- Keltner, D. and Haidt, J. (1999). Social functions of emotions at multiple levels of analysis. *Cognition & Emotion*, 13(5), 505-522. <https://doi.org/10.1080/026999399379168>
- Khirizad, B. (2016). *Transpersonel Psikolojide Affetmek*. [Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No:302312)
- Kılınçer, M. S. (2019). *Üniversite öğrencilerinin utanç ve suçluluk duygularına yatkınlıkları ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 546566)
- Konstam, V., Chernoff, M., and Deveney, S. (2001). Toward forgiveness: The role of shame, guilt, anger, and empathy. *Counseling and Values*, 46(1), 26-39. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.2001.tb00204.x>
- Koole, S. L. (2009). The Psychology of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Kourt R. (2011). *18-24 yaş arası üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmalarının dissosiyatif yaşantılar ve suçluluk-utanç duyguları ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, İstanbul
- Köknel, Ö. (1997). *Kaygıdan Kişiliğe Mutluluk*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köksal, F. ve Gençdoğan, B. (2010). Depresif olanlar ile olmayanların suçluluk, utanç ve öfke tarzlarının incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9 (1), 163-175.

- Kraaij, V., Arensman, E., Garnefski, N. and Kremers, I. (2007). The role of cognitive coping in female victims of stalking. *Journal of Interpersonal Violence*, 22(12), 160–1612. <https://doi.org/10.1177/0886260507306499>
- Kubany, E. S. and Watson, S. B. (2003). Guilt: Elaboration of a multidimensional model. *Psychological Record*, 53(1), 51-90.
- Kula, T. (2012). *Ergenlerde öfke duygusu, benlik algısı, Tanrı algısı, suçluluk ve utanç duyguları açısından bir değerlendirme: Diyarbakır örnekleme*. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara
- Küçüker, D. (2016). *Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Lanteigne, D. M., Flynn, J. J., Eastabrook, J. M., and Hollenstein, T. (2014). Discordant patterns among emotional experience, arousal, and expression in adolescence: Relations with emotion regulation and internalizing problems. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 46(1), 2939. <https://doi.org/10.1037/a0029968>
- Lawler-Row, K. A., and Piferi, R. L. (2006). The forgiving personality: Describing a life well lived? *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1009-1020. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.04.007>
- Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Billington, E., Jobe, R., Edmondson, K. And Jones, W. H. (2003). A change of heart: Cardiovascular correlates of forgiveness in response to interpersonal conflict. *Journal of Behavioral Medicine*, 26(5), 373-393.
- Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Jobe, R. L., Edmondson, K. A. and Jones, W. H. (2005). The unique effects of forgiveness on health: An exploration of pathways. *Journal of Behavioral Medicine*, 28, 157–167.
- Lazarus, R. S. (1984). On the primacy of cognition. *American Psychologist*, 39(2), 124-129. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.39.2.124>
- Lazarus, R. S., Kanner, A. D. and Folkman, S. (1980). Emotions: A cognitive-phenomenological analysis. In *Theories of emotion* (pp. 189-217). Academic Press.
- Lee, R. M., Dean, B. L. and Jung, K. R. (2008). Social connectedness, extraversion, and subjective well-being: Testing a mediation model. *Personality and Individual Differences*, 45(5), 414-419.
- Leary, M. R., Koch, E. J. and Hechenbleikner. (2007). *Emotional responses to interpersonal rejection*. In M. R. Leary (Ed.), *Interpersonal rejection*. New York: Oxford University Press.
- Leblebicioğlu, M. (2018). *Algılanan stres, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve yeme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Leith, K. P. and Baumeister, R. F. (1998). Empathy, shame, guilt, and narratives of interpersonal conflicts: Guilt-prone people are better at perspective taking. *Journal of Personality*, 66(1), 1–37. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00001>
- Leskela, J., Dieperink, M. and Thuras, P. (2002). Shame and posttraumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 15(3), 223-226.
- Lewis, M. (2000). Self-conscious emotions. *Emotions*, 1-5.
- Lewis, M. (2008). Self-conscious emotions: Embarrassment, pride, shame, and guilt. In

- M. Lewis, J. M. Haviland-Jones and L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 742- 756). The Guilford Press.
- Lindsay-Hartz, J. (1984). Contrasting experiences of shame and guilt. *American Behavioral Scientist*, 27(6), 689–704. <https://doi.org/10.1177/000276484027006003>
- Lopes, P.N., Nezlek, J.B., Extremera, N., Hertel, J., Fernández-Berrocal, P. and Schütz, A. (2011). Emotion regulation and the quality of social interaction: Does the ability to evaluate motional situations and identify effective responses matter? *Journal of Personality*, 79, 429–67. doi: 10.1111/j.1467- 6494.2010.00689.x.
- Lopes, P. N., Salovey, P., Côté, S., Beers, M. and Petty, R. E. (Ed.). (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, 5(1), 113-118. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.5.1.113>
- Lopez, S.J. and Snyder, C.R. (2009). *Oxford handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Macaskill, A. (2012). Differentiating dispositional self-forgiveness from other forgiveness: Associations with mental health and life satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(1), 28-50. <https://doi.org/10.1521/jscp.2012.31.1.28>
- Mahalik, J. R., Cournoyer, R. J., DeFranc, W., Cherry, M., and Napolitano, J. M. (1998). Men's gender role conflict and use of psychological defenses. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 247.
- Malakcıoğlu, C. (2018). *Bitirilmemiş işler ile öfke, suçluluk, utanç ve affetme arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Maltby, J., Macaskill, A. and Day, L. (2001). Failure to forgive self and others: A replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability, and general health. *Personality and Individual Differences*, 30(5), 1-6. DOI:[10.1016/S01918869\(00\)00080-5](https://doi.org/10.1016/S01918869(00)00080-5)
- 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>
- Martin, R. C., and Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and individual differences*, 39(7), 1249-1260.
- Mauger, P. A., Perry, J. E., Freeman, T., Grove, D. C. and et al. (1992). The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity*, 11(2), 170-180.
- Mauss, I. B., Bunge, S. A. and Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 146-167.
- McCullough, M.E. (2008). *Beyond revenge: The evolution of the forgiveness instinct*. New York, NY: Jossey-Bass.
- McCullough, M. E., Bono, G. and Root, L. M. (2007). Rumination, emotion, and forgiveness: Three longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 490–505. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.3.490>
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Jr., Brown, S. W. and Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586–1603. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.6.1586>

- McCullough, M.E., Root, L.M., Tabak, B. and Witvliet, C.V.O. (2009). Forgiveness. In S.J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 427– 435). New York: Oxford University Press.
- McCullough, M.E. and Witvliet, C.V., (2002). The Psychology of Forgiveness. In C.R. Snyder and S.L. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (s. 446- 458). New York: Oxford University Press.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., Jr. and 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. and Worthington, E. L. (1999). Religion and the forgiving personality. *Journal of Personality*. 67(6), 1142-1164. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00085>
- McGaffin, B. J., Lyons, G. C. and Deane, F. P. (2013). Self-forgiveness, shame, and guilt in recovery from drug and alcohol problems. *Substance abuse*, 34(4), 396-404.
- McGee, R., Wolfe, D. and Olson, J. (2001). Multiple maltreatment, attribution of blame, and adjustment among adolescents. *Development and psychopathology*, 13(4), 827-846.
- McNulty, J.K. and Fincham, F.D. (2012). Beyond positive psychology? Toward a contextual view of psychological processes and well-being. *American Psychologist*, 67, 101–110. doi.org/10.1037/a0024572.
- Meule, A., Richard, A., Schnepper, R., Reichenberger, J., Georgii, C., Naab, S., ... and Blechert, J. (2021). Emotion regulation and emotional eating in anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Eating Disorders*, 29(2), 175-191.
- Miller, A. J., Worthington, E. L., Jr., and McDaniel, M. A. (2008). Gender and forgiveness: A meta-analytic review and research agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(8), 843-876. <https://doi.org/10.1521/jscp.2008.27.8.843>
- Mullet, E., Neto, F. and Rivière, S. (2015). Personality and its effects on resentment, revenge, forgiveness, and selfforgiveness. In J. Everett L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 159-181). New York, NY: Routledge.
- Murray, R. J. (2002). The therapeutic use of forgiveness in healing intergenerational pain. *Counseling and Values*, 46(3), 188-198.
- Nelissen, R. M. A., and Zeelenberg, M. (2009). When guilt evokes self-punishment: Evidence for the existence of a *Dobby Effect*. *Emotion*, 9(1), 118-122. <https://doi.org/10.1037/a0014540>
- Nezlek, J. B. and Kuppens, P. (2008). Regulating positive and negative emotions in daily life. *Journal of personality*, 76(3), 561-580.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504-511. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(1), 92- 104. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.1.92>
- Noreen, S., Bierman, R.N. and MacLeod, M.D. (2014). Forgiving you is hard, but forgetting seems easy: can forgiveness facilitate forgetting?. *Psychological science*, 25(7), 1295-1302.
- Onat, O. ve Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31(31), 123-143.
- Orathinkal, J., Vansteenwegen, A., and Burggraeve, R. (2008). Are demographics

- important for forgiveness? *The Family Journal*, 16(1), 20-27. <https://doi.org/10.1177/1066480707309542>
- Orcutt, H.K. (2006). The prospective relationship of interpersonal forgiveness and psychological distress symptoms among college women. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 350–361. doi: 10.1037/0022-0167.53.3.350.
- Orth, U., Berking, M. and Burkhardt, S. (2006). Self-conscious emotions and depression: Rumination explains why shame but not guilt is maladaptive. *Personality and social psychology bulletin*, 32(12), 1608-1619.
- Osei-Tutu, A., Cowden, R. G., Kwakye-Nuako, C. O., Gadze, J., Opong, S., and Worthington Jr, E. L. (2021). Self-forgiveness among incarcerated individuals in Ghana: relations with shame-and guilt-proneness. *International journal of offender therapy and comparative criminology*, 65(5), 558-570.
- Oyen-Witvliet, C. V., Ludwig, T. and Laan, K. L. V. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology, and health. *Psychological Science*, 12, 117–123.
- Öner-Özkan, B. ve Gençöz, T. (2006). Gurur toplumu bakış açısıyla Türk kültürünün incelenmesinin önemi. *Kriz dergisi*, 14(3), 19-25.
- Öngen, D. E. (2010). The relationships between adaptive and maladaptive perfectionism and aggression among Turkish adolescents. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 20(1), 99–108. <https://doi.org/10.1375/ajgc.20.1.99>
- Özer M. (2011). *Suçluluk-utanç, bağlanma, algılanan ebeveynlik (anne) tarzı ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kara Harp Okulu, Güvenlik Bilimleri Anabilim Dalı, Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Öztürk, U. (2021). *Üniversite öğrencilerinde utanç ve suçluluk ile başa çıkma tutumları arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenlemenin aracı rolü*. [Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 687787)
- Pos, A. E., and Greenberg, L. S. (2007). Emotion-focused therapy: The transforming power of affect. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 37(1), 25-31.
- Ranganathan, A. R. and Todorov, D. N. (2010). Personality and self-forgiveness: the roles of shame, guilt, empathy and conciliatory behavior. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29 (1), 1-22.
- Reed, G. L., and Enright, R. D. (2006). The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety, and posttraumatic stress for women after spousal emotional abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 920–929. DOI: 10.1037/0022-006X.74.5.920
- Rey, L. and Extremera, N. (2014). Positive psychological characteristics and interpersonal forgiveness: Identifying the unique contribution of emotional intelligence abilities, Big Five traits, gratitude and optimism. *Personality and Individual Differences*, 68, 199-204. doi.org/10.1016/j.paid.2014.04.030.
- Rey, L. and Extremera, N. (2016). Forgiveness and health-related quality of life in older people: Adaptive cognitive emotion regulation strategies as mediators. *Journal of health psychology*, 21(12), 2944-2954.
- Rıza, S. Ö. (2016). *Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumları ile ilişkisinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 430579)
- Riek, B. M. (2010). Transgressions, Guilt, and Forgiveness: A Model of Seeking Forgiveness. *Journal of Psychology and Theology*, 38 (4), 246 254. <https://doi.org/10.1177/009164711003800402>

- Rotter, J. C. (2001). Letting go: Forgiveness in counseling. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 9(2), 174-177. <https://doi.org/10.1177/1066480701092012>
- Schmader, T. and Lickel, B. (2006). The approach and avoidance function of guilt and shame emotions: Comparing reactions to self-caused and other-caused wrongdoing. *Motivation and Emotion*, 30, 42–55.
- Schroevers, M., Kraaij, V., and Garnefski, N. (2007). Goal disturbance, cognitive coping strategies, and psychological adjustment to different types of stressful life event. *Personality and Individual Differences*, 43(2), 413-423.
- Schwarz, N., and Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 513-523.
- Scobie, E. D. and Scobie, G. E. W. (1998). Damaging events: The perceived need for forgiveness. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 28(4), 373-401. <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00081>
- Seligman, M. E. P. and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003066X.55.1.5>
- Sepetçi, M. (2019). *Yetişkinlerde bilişsel duygu düzenleme, kişilerarası ilişki problemleri, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiler*. [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 585355)
- Seybold, K. S., Hill, P. C., Neumann, J. K. and Chi, D. S. (2001). Physiological and psychological correlates of forgiveness. *Journal of Psychology and Christianity*, 20(3), 250-259.
- Sığırı, Ü., Sağır, A. ve Tabak, A. (2010). Çalışanlarda suçluluk ve utanç duygusunun cinsiyet- yaş durumuna göre mukayese ve örgütlerde utanç yönetiminin kullanılması. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 11 (1), 71- 85.
- Silfver, M. (2007). Coping with guilt and shame: A narrative approach. *Journal of Moral Education*, 36 (2). 169–183.
- Smith, C. A. and Lazarus, R. S. (1990). Emotion and Adaptation. In L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 609-637). The Guilford Press.
- Smith, R. H., Webster, J. M., Parrott, W. G. and Eyre, H. L. (2002). The role of public exposure in moral and nonmoral shame and guilt. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(1), 138–159. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.1.138>
- Sobel, M. E. (1982). Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equation models. *Sociological methodology*, 13, 290-312.
- Southam-Gerow, M. A. (2014). *Çocuklarda ve ergenlerde duygusal düzenleme*, Çev. Ed. Muzaffer Şahin, New York, Guilford Press.
- Strelan, P. (2007). Who forgives others, themselves, and situations? The roles of narcissism, guilt, self-esteem, and agreeableness. *Personality and Individual Differences*, 42(2), 259–269. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.06.017>
- Strelan, P. and Covic, T. (2006). A review of forgiveness process models and a coping framework to guide future research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(10), 1059–1085. <https://doi.org/10.1521/jscp.2006.25.10.1059>
- Stuewig, J., Tangney, J. P., Kendall, S., Folk, J. B., Meyer, C. R. and Dearing, R. L. (2015). Children's Proneness to Shame and Guilt Predict Risky and Illegal Behaviors in Young Adulthood. *Child Psychiatry Human Development*, 46(2), 217-227. DOI: [10.1007/s10578-014-0467-1](https://doi.org/10.1007/s10578-014-0467-1)

- Subkoviak, M. J., Enright, R. D., Wu, C. R., Gassin, E. A., Freedman, S., Olson, L. M. and Sarinopoulos, I. (1995). Measuring interpersonal forgiveness in late adolescence and middle adulthood. *Journal of Adolescence*, 18(6), 641-655.
- Sullivan, M. J. L., Bishop, S. R., and Pivik, J. (1995). The Pain Catastrophizing Scale: Development and validation. *Psychological Assessment*, 7(4), 524-532. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.7.4.524>
- Szentagotai-Tatar, A. and Miu, A.C. (2016) Individual differences in emotion regulation, childhood trauma and proneness to shame and guilt in adolescence. *Plos One*, 12(1). doi: 10.1371/journal.pone.0171151
- Şahin, M. (2013). *Affedicilik İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisan tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Şahin, N. H. and Şahin, N. (1992, June). Adolescent guilt, shame, and depression in relation to sociotropy and autonomy. *In The World Congress of Cognitive Therapy*, Toronto (pp. 17-21).
- Şentepe, A. (2016). *Ruh sağlığı belirtilerinin yordayıcısı olarak affetme ve dindarlık ilişkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Tabachnick, B. G. and Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston: Pearson
- Tanaka, H., Yagi, A., Komiya, A., Mifune, N. and Ohtsubo, Y. (2015). Shame-prone people are more likely to punish themselves: A test of the reputation-maintenance explanation for self-punishment. *Evolutionary Behavioral Sciences*, 9(1), 1–7. doi: <https://doi.org/10.1037/ebs0000016>
- Tangney, J. P. (1990). Assessing individual differences in proneness to shame and guilt: development of the Self-Conscious Affect and Attribution Inventory. *Journal of schPersonality and Social Psychology*, 59(1), 102-11.
- Tangney, J. P. (1991). Moral affect: The good, the bad, and the ugly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(4), 598-607. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.4.598>
- Tangney, J. P. (1992). Situational detenninants of shame and guilt in young adulthood. *Personality and Social psychology bulletin*, 18(2), 199-206.
- Tangney, J. P. (1995). Shame and guilt in interpersonal relationships. In J. P. Tangney and K. W. Fischer (Eds.), *Self-Conscious Emotions: The Psychology of Shame, Guilt, Embarrassment, and Pride* (pp. 114-390). New York: Guilford.
- Tangney, J. P., Boone, A. L., and Dearing, R. (2005). Forgiving the self: conceptual issues and empirical findings. E. L. Worthington Jr. (Eds). *Handbook of Forgiveness* (pp. 143-158). New York: Routledge.
- Tangney, J. P., Miller, R. S., Flicker, L. and Barlow, D. H. (1996). Are shame, guilt, and embarrassment distinct emotions? *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1256–1269. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.6.1256>
- Tangney, J. P., Stuewig, J. and Hafez, L. (2011). Shame, guilt, and remorse: Implications for offender populations. *Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, 22(5), 706-723.
- Tangney, J. P., Stuewig, J. and Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology*, 345-372.
- Tangney, J. P., Wagner, P. and Gramzow, R. (1992). Proneness to shame, proneness to guilt, and psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(3), 469-478. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.101.3.469>
- Tangney, J. P., Wagner, P. E., Hill-Barlow, D., Marschall, D. E. ve Gramzow, R. (1996).

- Relation of shame and guilt to constructive versus destructive responses to anger across the lifespan. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(4), 797-809. DOI:[10.1037/0022-3514.70.4.797](https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.4.797)
- Taşkıntuna N. ve Özçürümez G. (2011). Bir travma modeli olarak son evre böbrek hastalığı: hemodiyaliz hastalarında, böbrek transplantasyonu alıcı ve verici adaylarında utanç ve suçluluk. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 48(4), 249-54.
- Taysi, E. (2007). *İkili ilişkilerde bağışlama: İlişki kalitesi ve yüklemelerin rolü*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- TDK (Türk Dil Kurumu) (2023). *Genel Açıklamalı Sözlük*. Ankara: TDK Yayınları.
- Tennen, H. and Affleck, G. (1990). Blaming others for threatening events. *Psychological Bulletin*, 108(2), 209.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational psychology review*, 3, 269-307. <https://doi.org/10.1007/BF01319934>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Thompson, R. A. and Goodman, M. (2010). Development of emotion regulation: More than meets the eye. In A. M. Kring and D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 38–58). The Guilford Press.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., ... and Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of personality*, 73(2), 313-360.
- Topuz, A.G., (2022). *Üniversite öğrencilerinde affetme: Bilişsel duygu düzenleme, empatik eğilim ve özür dilemenin rolü*. Doktora tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Toussaint, L. and Webb, J.R. (2005). Theoretical and Empirical Connections between Forgiveness, Mental Health, and Well-Being. E. L. Jr. Worthington (Ed.), *Handbook of Forgiveness* (pp. 349-362). New York: Brunner-Routledge.
- Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A. and Everson, S. A. (2001). Forgiveness and health: Age differences in a U.S. probability sample. *Journal of Adult Development*, 8(4), 249–257. <https://doi.org/10.1023/A:1011394629736>
- Tracy, J. L. and Robins, R. W. (2004). Putting the Self Into Self-Conscious Emotions: A Theoretical Model. *Psychological inquiry*, 15(2), 103-125.
- Tracy, J. L. and Robins, R. W. (2006). Appraisal antecedents of shame and guilt: Support for a theoretical model. *Personality and social psychology bulletin*, 32(10), 1339-1351.
- Tracy, J. L., Robins, R. W. and Tangney, J. P. (Eds.). (2007). *The self-conscious emotions: Theory and research*. Guilford Press.
- Troy, A. S., Shallcross, A. J. and Mauss, I. B. (2013). A person-by-situation approach to emotion regulation: Cognitive reappraisal can either help or hurt, depending on the context. *Psychological science*, 24(12), 2505-2514.
- Truong, K. T. (1991) Human forgiveness: a phenomenological study about the process of forgiving. *Dissertation Abstracts International*, 52: 4, October 1991.
- Tsang, J.A., McCullough, M. and Fincham, F.D. (2006). The longitudinal association between forgiveness and relationship closeness and commitment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25, 448–472.
- Tuncalı, N. (2022). *Öğretmen adaylarında bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve akademik özyeterlik arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Doktor tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Türegün, C. A. (2017). *Yetişkinlerde cinsel doyum ile suçluluk ve utanç arasındaki*

- ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 460422)
- Türkoğlu, Z. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinde Sorun Çözme Becerileri ile Affedici Özellikleri*. [Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 363164)
- Ulu Ercan, E. (2018). Yükseköğretimde psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerine genel bir bakış. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 47, 46-56. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/757548>
- Uzun, G. Ö. ve Eş, A. Ç. (2019). İntikam, affetme ve suçluluk düzeyleri arasındaki ilişki. *Interdisciplinary Educational Reflections*, 34.
- Wade, N. G., Bailey, D. C. and Shaffer, P. (2005). Helping Clients Heal: Does Forgiveness Make a Difference? *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(6), 634-641. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.6.634>
- Wade, N. G. and Worthington, E. L., Jr. (2005). In search of a common core: A content analysis of interventions to promote forgiveness. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 42, 160-177. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.42.2.160>
- Walker, D. F. and Gorsuch, R. L. (2004). Dimensions underlying sixteen models of forgiveness. *Journal of Psychology and Theology*, 32(1), 12-25. <https://doi.org/10.1177/009164710403200102>
- Watson, D., Clark, L. A. and Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Werner, K. and Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. In A. M. Kring and D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 13–37). The Guilford Press.
- Wicker, F. W., Payne, G. C. and Morgan, R. D. (1983). Participant descriptions of guilt and shame. *Motivation and Emotion*, 7(1), 25-39. <https://doi.org/10.1007/BF00992963>
- Witvliet, C. V. O., and McCullough, M. E. (2007). Forgiveness and health: A review and theoretical exploration of emotion pathways. In S. G. Post (Ed.), *Altruism and health: Perspectives from empirical research* (pp. 259–276). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195182910.003.0017>
- Wohl, M. J. A., Branscombe, N. R. and Klar, Y. (2006). Collective guilt: Emotional Reactions when one's group has done wrong or been wronged. *European Review of Social Psychology*, 17, 1–37. <https://doi.org/10.1080/10463280600574815>
- Wong, Y. and Tsai, J. (2007). *Cultural models of shame and guilt*. New York, NY: Guilford Press
- Worthington, E. L. (1998). An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *Journal of Family Therapy*, 20(1), 59-76. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00068>
- Worthington, E.L. Jr. (2005). More questions about forgiveness: Research agenda for 2005–2015. In E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 557-73). New York, NY: Routledge.
- Worthington, E. L. (2005). Initial questions about the art and science of forgiving. E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of Forgiveness* (pp. 25-38). New York: Routledge.
- Worthington, E. L., Jr., Berry, J. W. and Parrott, L. III. (2001). Unforgiveness,

- forgiveness, religion, and health. In T. G. Plante & A. C. Sherman (Eds.), *Faith and health: Psychological perspectives* (pp. 107–138). The Guilford Press.
- Worthington, E. L. and 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.
- Worthington, E.L. Jr, Van Oyen Witvliet, C., Pietrini, P. and Miller, A.J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine, 30*, 291–302. doi: 10.1007/s10865-007-9105-8.
- Worthington, E.L. and 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. doi: 10.1521/jscp.1999.18.4.385
- Yamane, Taro. 1967. *Statistics, An Introductory Analysis*, 2nd Ed., New York: Harper and Row.
- Yokuş, T., Yokuş, H., and Kalaycıoğlu, Ş. G. (2012). The analysis of cognitive emotion regulation skills of pre-service music teachers in terms of different variables. *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education. 2*(1), 27-36.
- Zengin, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve kaygı arasındaki ilişkiler*. [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 585412)
- Zlomke, K. R., and Hahn, K. S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. *Personality and Individual Differences, 48*(4), 408-413.

## EKLER

### **Ek 1:** Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli Katılımcı;

Bu çalışmanın amacı suçluluk, utanç ve affetme gibi bazı kavramların birbiriyle ilişkisinin incelenmesidir.

1. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır.
  2. Araştırma kapsamında hiçbir kimlik bilgisi istenmemektedir.
  3. Çalışmada verdiğiniz yanıtlar gizli tutulacak, bireysel hiçbir değerlendirme yapılmayacak ve sadece araştırma amacıyla kullanılacaktır.
  4. Soruların doğru ya da yanlış bir cevabı yoktur. Sizden içtenlikle kendinize en yakın hissettiğiniz cevabı işaretleyerek, bilimsel bir çalışmaya destek olmanız beklenmektedir.
- Bu çalışmaya zaman ayırarak verdiğiniz önemli destek ve katkı için teşekkür ederiz. Herhangi bir sorunuz olması durumunda aşağıdaki e-posta adreslerinden bize ulaşabilirsiniz.

Bu koşullara göre söz konusu araştırmaya kendi isteğimle katılmayı kabul ediyorum.

Tarih: .... /.... /....

Katılımcı İmza:

Araştırmacı: Ebru Nur KEMEÇ

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Saadet  
YAPAN  
Hasan Kalyoncu Üniversitesi  
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans  
Programı

**Ek 2: Sosyodemografik Bilgi Formu**

1. Yaş:

2. Cinsiyet:  Kadın  Erkek

3. Fakülte:

4. Sınıf:

5. Daha önce yaşadığınız bir psikolojik zorluk nedeniyle psikiyatrik/psikolojik destek aldınız mı?

Hayır  Evet

6. Evet ise yaşadığınız zorluk neydi?

.....

### Ek 3: Suçluluk ve Utanç Ölçeği

Bu ölçeğin amacı bazı duyguların hangi durumlarda ne derece yoğun olarak yaşandığını belirlemektir. Aşağıda bazı olaylar verilmiştir. Bu olaylar sizin başınızdadan geçmiş olsaydı, ne kadar rahatsızlık duyardınız. Lütfen her durumu dikkatle okuyup öyle bir durumda ne kadar rahatsızlık duyacağınızı aşağıdaki ölçekten yararlanarak maddelerin yanındaki sayıların üzerine (X) işareti koyarak belirleyiniz.

1. Hiç rahatsızlık duymazdım
2. Biraz rahatsızlık duyardım
3. Oldukça rahatsızlık duyardım
4. Epey rahatsızlık duyardım
5. Çok rahatsızlık duyardım

Sizi ne kadar rahatsız eder?

	Hiç					Çok				
1. Bir tartışma sırasında büyük bir hararetle savunduğunuz bir fikrin yanlış olduğunu öğrenmek.	1	2	3	4	5					
2. Evinizin çok dağınık olduğu bir sırada beklenmeyen bazı misafirlerin gelmesi.	1	2	3	4	5					
3. Birinin size verdiği bir sırrı istemeyerek başkalarına açıklamak.	1	2	3	4	5					
4. Karşı cinsten birinin kalabalık bir yerde herkesin dikkatini çekecek şekilde size açıkça ilgi göstermesi.	1	2	3	4	5					
5. Giysinizin, vücudunuzda kapalı tuttuğunuz bir yeri açığa çıkaracak şekilde buruşması ya da kıvrılması.	1	2	3	4	5					
6. Bir aşk ilişkisi içinde sadece kendi isteklerinizi elde etmeye çalıştığınızı ve karşı tarafı sömürdüğünüzü fark etmeniz	1	2	3	4	5					
7. Sorumlusu siz olduğunuz halde bir kusur ya da bir yanlış için bir başkasının suçlanmasına seyirci kalmak	1	2	3	4	5					
8. Uzman olmanız gereken bir konuda, bir konuşma yaptıktan sonra dinleyicilerin sizin söylediğinizin yanlış olduğunu göstermesi.	1	2	3	4	5					
9. Çok işlek bir iş merkezinin bulunduğu bir köşede herkesin size bakmasına sebep olacak bir olay yaşamak.	1	2	3	4	5					
10. Lüks bir restoranda çatal bıçak kullanmanız gereken yerde elle yemek yediğinizin fark edilmesi.	1	2	3	4	5					
11. Başkalarını aldatarak ve onları sömürerek büyük kazanç sağlamak	1	2	3	4	5					
12. İşçilerinizin sağlığına zarar vereceğini bildiğiniz halde, bir yönetici olarak çalışma koşullarında bir değişiklik yapmamak	1	2	3	4	5					
13. Sözlü bir sınav sırasında kekeleydiğiniz ve heyecandan şaşırduğumuzda, hocanın sizin bu halinizi kötü bir sınav örneği olarak bütün sınıfa göstermesi.	1	2	3	4	5					

14. Tanıdığınız birinin sıkıntıda olduğunu bildiğiniz ve yardım edebileceğiniz halde yardım etmemek.	1	2	3	4	5
15. Bir partide yeni tanıştığınız insanlara açık saçık bir fıkra anlattığınızda birçoğunun bundan rahatsız olması.	1	2	3	4	5
16. Akılsızca, bencilce ya da gereksizce büyük bir harcama yaptıktan sonra ebeveyninizin mali bir sıkıntı içinde olduğunu öğrenmek.	1	2	3	4	5
17. Arkadaşınızdan bir şeyler çaldığınız halde arkadaşınızın hırsızlık yapmanın siz olduğunuzu hiçbir zaman anlamaması.	1	2	3	4	5
18. Bir davete ya da toplantıya rahat gündelik giysilerle gidip herkesin resmi giyindiğini görmek	1	2	3	4	5
19. Bir yemek davetinde bir tabak dolusu yiyeceği yere düşürmek	1	2	3	4	5
20. Herkesten sakladığınız ve hoş olmayan bir davranışın açığa çıkarılması	1	2	3	4	5
21. Bir kişiye hak etmediği halde zarar vermek	1	2	3	4	5
22. Alış-veriş sırasında paranızın üstünü fazla verdikleri halde sesinizi çıkarmamak	1	2	3	4	5
23. Ailenizin sizden beklediklerini yerine getirememek.	1	2	3	4	5
24. Çeşitli bahaneler bularak yapmanız gereken işlerden kaçmak	1	2	3	4	5

#### Ek 4: Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

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

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

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

### Ek 5: Heartland Affetme Ölçeği


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

		Beni Hiç Yansıtmıyor		Beni Bazen Yansıtmıyor		Beni Biraz Yansıtmıyor		Beni Tamamen Yansıtmıyor
1	İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim	1	2	3	4	5	6	7
2	Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım	1	2	3	4	5	6	7
3	Yaptığım kötü şeylerden öğrendiklerim onlarla baş etmemde bana yardımcı olur	1	2	3	4	5	6	7
4	İşleri berbat ettiğimde, kendimi kabul etmek benim için gerçekten çok zordur	1	2	3	4	5	6	7
5	Yaptığım hatalara, zamanla daha anlayışlı olurum.	1	2	3	4	5	6	7
6	Hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ya da yaptığım olumsuz şeyler için kendimi eleştirmeyi durduramam.	1	2	3	4	5	6	7
7	Yaptığının yanlış olduğunu düşündüğüm kişiyi cezalandırmayı sürdürürüm	1	2	3	4	5	6	7
8	Beni incitenlere karşı zamanla daha anlayışlı olurum.	1	2	3	4	5	6	7
9	Beni incitenlere karşı katı olmaya devam ederim.	1	2	3	4	5	6	7
10	Başkaları bana geçmişte zarar vermiş de olsa, eninde sonunda onları iyi insanlar olarak görebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
11	Başkaları bana kötü davranırsa, onların hakkında kötü düşünmeye devam ederim.	1	2	3	4	5	6	7

12	Biri beni hayal kırıklığına uğrattığında, bu olayı eninde sonunda geçmişte bırakabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
13	Kontrol edilemeyen nedenlerden dolayı işler ters gittiğinde, onlar hakkında olumsuz düşüncelere takılıp kalırım.	1	2	3	4	5	6	7
14	Hayatımdaki kötü durumlara zamanla daha anlayışlı olabilirim	1	2	3	4	5	6	7
15	Hayatımdaki kontrol edilemeyen durumlar yüzünden hayal kırıklığına uğrarsam, onlar hakkında olumsuz düşünmeyi sürdürürüm.	1	2	3	4	5	6	7
16	Hayatımdaki kötü durumlarla eninde sonunda barışıırım.	1	2	3	4	5	6	7
17	Kimsenin hatası olmayan olumsuz durumları kabullenmek benim için gerçekten çok zordur.	1	2	3	4	5	6	7
18	Kimsenin kontrolünde olmayan kötü durumlarla ilgili olumsuz düşüncelerimden, eninde sonunda kurtulurum.	1	2	3	4	5	6	7

## Ek 6: Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 13.10.2022-23366

 HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ	<b>T.C.</b> <b>HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ</b> <b>BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE</b> <b>YAYIN ETİĞİ KURULU KARARLARI</b>
<b>TOPLANTI TARİHİ</b> 29.09.2022	<b>TOPLANTI NO</b> 2022-33

Sayı : E-97105791-050.01.01-23366  
Konu : Etik Kurul Hk.

Çalışmanın Türü	Yüksek Lisans Tezi
Konu	Anket Uygulama
Başlık	" Üniversite Öğrencilerinde Suçluluk ve Utanç ile Affetme Arasında Duygu Düzenlemenin Aracı Rolünün İncelenmesi"
Yürütücü / Danışman	Dr. Öğr. Üyesi Saadet YAPAN
Yazar	Ebru Nur KEMEÇ
Karar	Olumlu

Prof. Dr Mehmet Lütfi YOLA  
Etik Kurul Başkanı

Prof.Dr. İbrahim Halil GÜZELBEY  
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Mazlum ÇELİK  
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Enver BOZKURT  
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Bülent Bahri KÜÇÜKERDOĞAN  
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Kezban BAYRAMLAR  
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Mahmut Serhat YENİCE  
Etik Kurul Üyesi

Ek:Ebru Nur KEMEÇ EKBF.

*Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.*

Belge Doğrulama Kodu : \*BS5RA50K5\*

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?cK=5990&eD=BS5RA50K5&eS=23366>

Adres: Hasan Kalyoncu Üniversitesi Havaalanı Yolu Üzeri 8. Km. Şahinbey / Gaziantep  
Telefon: 0 (342) 211 8080 / 1400/1402 Faks: 0 (342) 211 80 81  
e-Posta: info@hku.edu.tr Web: www.hku.edu.tr  
Kep Adresi: hasankalyoncu.univ@hs01.kep.tr

Bilgi için: Merve BİLGİN  
Unvanı: Memur



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.