

T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**ÇALIŞANLARDA AFFEDİCİLİK İLE RUH SAĞLIĞI İLİŞKİSİNİN  
İNCELENMESİ**

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan  
Ruhi Aray ARSU

Tez Danışmanı  
Prof. Dr. Ahmet Ertan TEZCAN

İSTANBUL – 2017



## TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Ruhi Aray ARSU
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Çalışanlarda Affedicilik ile Ruh Sağlığı İlişkinin İncelenmesi
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Psikoloji Anabilim Dalı
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 30/06/2017
- SAYFA SAYISI** : 48
- TEZ DANIŞMANLARI** : Prof.Dr. Ahmet Ertan TEZCAN
- DİZİN TERİMLERİ** : Affedicilik, Anksiyete, Çalışanlar, İş Yeri
- TÜRKÇE ÖZET** : Bu çalışmada iş yerinde çalışanların affedicilik ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmıştır.
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Ruhi Aray ARSU

T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**ÇALIŞANLARDA AFFEDİCİLİK İLE RUH SAĞLIĞI İLİŞKİSİNİN  
İNCELENMESİ**

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan  
Ruhi Aray ARSU

Tez Danışmanı  
Prof. Dr. Ahmet Ertan TEZCAN

İSTANBUL – 2017

## **BEYAN**

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Ruhi Aray ARSU

30/6/2017



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Ruhi Aray ARSU'nun "Çalışanlarda Affedicilik ile Ruh Sağlığı İlişkisinin İncelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından KLİNİK PSİKOLOJİ bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Üye

Üye

Üye

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

... / ... / 2017

## ÖZET

**Giriş:** Öfkeden ve saldırganlıktan vazgeçip yerine merhamet ve iyiliksever duyguları koyma çabaları affedicilik olarak tanımlanmaktadır. Bireylerde anormal şekilde meydana gelen herhangi bir sebebe dayanmayan tedirginlik ve korku duygusunun kronik olarak ortaya çıkması durumuna ise anksiyete denilmektedir. Yaptığımız çalışmada ise bahsedilen bu değişkenlerden yola çıkarak iş yerinde affedicilik ve anksiyete arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı incelenmiştir.

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı iş yerinde affedicilikle ruh sağlığı açısından anksiyeteye arasındaki ilişkiyi ve iş yerinde affedicilik ve anksiyetenin bazı sosyodemografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmaktır.

**Gereç ve Yöntem:** Çalışmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, iş yerinde affedicilik ölçeği ve anksiyete ölçeğinde yararlanılmıştır. Kişisel bilgi formu yaş, cinsiyet, medeni durum, öğrenim seviyesi, çalışma yılı ve gelir düzeyine odaklanmıştır. İş yerinde affedicilik ölçeği ise 23 madde ve dört alt ölçekten oluşmaktadır. Anksiyete ölçeği ise 14 madde ve dört alt ölçekten oluşmaktadır. Veri analiz tekniği açısından çalışmada Pearson Korelasyon katsayısı, t testi ve ANOVA'dan faydalanılmıştır. Elde edilen verilerin analizleri SPSS 11,5 programı ile yapılmıştır.

**Örnekleme:** Bu araştırmanın çalışma grubu, 125 kadın ve 75 erkek olmak üzere 200 işgörenen meydana gelmektedir. İşgörenler, 20 ile 57 yaşları arasındadırlar. Katılımcıların 110'u evli, 90'ı bekar iken 34'ü ilköğretim, ortaokul ve lise, 127'si üniversite ve 39'u ise lisansüstü eğitim mezunudur. Katılımcı bireylerin 60'ı 0-1, 44'ü 2-3, 48'i 4-5 ve 48'i 6 yıl ve üzeri çalışma süresine sahiptir.

**Sonuçlar:** Çalışanların iş yerinde affedicilik ve anksiyete seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı saptanmıştır. Kadın ve erkek işçilerin, iş yerinde affedicilik düzeyleri arasında cinsiyet bağlamında anlamlı bir farklılık bulunmadığı, kadın ve erkek işçilerin, anksiyete düzeyleri arasında cinsiyet bağlamında anlamlı bir farklılık bulunduğu tespit edilmiştir. Buna göre, erkek katılımcıların anksiyete düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Evli ve bekar çalışanların, iş yerinde affedicilik ve anksiyete seviyesi arasında medeni durum bağlamında anlamlı bir farklılık bulunmadığına ulaşılmıştır. Çalışan bireylerin anksiyete seviyeleri arasında yaş düzeyi bağlamında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Buna göre, yaşları 31-40 olan katılımcıların anksiyete düzeylerinin, yaşları 41 ve üzeri olan katılımcılar ile yaşları 20-30 arası olan katılımcıların anksiyete düzeylerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra çalışanların iş yerinde affedicilik ve anksiyete düzeyleri arasında, gelir durumu, eğitim ve çalışma yılına göre anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Affedicilik, Anksiyete, Çalışanlar, İş Yeri





## SUMMARY

**Introduction:** Forgiveness is defined as abandon of anger and aggression and instead of these emotions the effort of reaching mercy and benevolent. Chronic appearance of fear and uneasiness by any reason in an individual defined as anxiety. In this research starting from the variables which are told above, at a workplace we searched for a significant relation between workplace forgiveness and anxiety.

**Aim:** Purpose of this study is to examine the relationship between workplace forgiveness and anxiety and to search if there are significant differences between workplace forgiveness and anxiety level in terms of age, gender, marital status, education level, work year and economic status.

**Materials and Method:** Data used in this study were collected with three measuring scales. First one is personal information form which focused on age, gender, marital status, education level, work year and economic status. Second one is workplace forgiveness scale. Third and last one is anxiety scale. Workplace forgiveness scale has 23 items and four subscales. Anxiety scale has 14 items and four subscales. Pearson Correlation, t-test and ANOVA (F test) were used as data analysis methods. Data were analysed by SPSS 11,5 programme.

**Samples:** Research group of that study are 200 workers. Employees are between 20 to 57 years old. 125 of them are females and 75 of them are males. 110 are married, 90 are single. 34 workers have primary school, mid school and high school education, 127 are university graduate and 39 have master degree. 60 Participants have 0-1, 44 participants 2-3, 48 participants 4-5 and 48 of them have 6 or more job experience.

**Results:** Results of correlation analysis showed that there is no significant relationship between two variables of workplace forgiveness and anxiety. Research results gives us male and female employees level of workplace forgiveness results have no significant difference according to gender. There is a significant difference of anxiety level of male and female employees. Results shows that males have higher anxiety level. Married and single employees workplace forgiveness and anxiety level variables shows no significant difference according to their marital status. There is no significant difference of workplace forgiveness according to age but there is a significant difference of anxiety level related to age. According to that age group between 31-40 have higher anxiety level than the groups who are older than 41 and 20-30.

Beside these results, there are none significant difference between workplace forgiveness and anxiety level according to income level, education and work year.

**Key Words:**

Forgiveness, Anxiety, Employees, Work Place



# İÇİNDEKİLER

	SAYFA
<b>ÖZET</b> .....	<b>I</b>
<b>SUMMARY</b> .....	<b>III</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>V</b>
<b>KISALTMALAR LİSTESİ</b> .....	<b>VII</b>
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>VIII</b>
<b>EKLER LİSTESİ</b> .....	<b>X</b>
<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>XI</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
<b>BİRİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>3</b>
1.1. Araştırmanın Problemi.....	3
1.2. Araştırmanın Amacı.....	4
1.3. Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Sayıtlılar.....	4
1.5. Sınırlılıklar.....	4
1.6 Tanımlar.....	5
<b>İKİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>6</b>
<b>KURAMSAL ÇERÇEVE</b> .....	<b>6</b>
2.1. AFFETME.....	6
2.1.1. Affetmenin Evreleri.....	8
2.1.2. Affetme Terapisi.....	9
2.1.3. Affediciliği Etkileyen Faktörler.....	11
2.1.3.1. Kişilik Özellikleri.....	11
2.1.3.1.1. İnançlılık.....	13
2.1.3.1.2 Empati.....	14
2.1.3.1.3 Özür Dilenmesi.....	14

2.1.3.2 Hataya İlişkin Özellikler .....	15
2.1.3.2.1 Kültür .....	16
2.1.3.2.2 Sosyal Etkenler .....	16
2.2. ANKSİYETE .....	17
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>24</b>
<b>YÖNTEM .....</b>	<b>24</b>
3.1. Araştırmanın Modeli .....	24
3.2. Araştırmanın Örnekleme .....	24
3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları .....	25
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	25
3.3.2. İş Yerinde Affedicilik Ölçeği .....	25
3.3.3. Anksiyete Ölçeği .....	25
3.4. Veri Analiz Teknikleri .....	25
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>26</b>
<b>BULGULAR .....</b>	<b>26</b>
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM .....</b>	<b>37</b>
5.1. TARTIŞMA .....	37
5.2. ÖNERİLER .....	41
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>42</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>-</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>-</b>

## KISALTMALAR LİSTESİ

**A.G.E.:** Adı Geçen Eser

**APA:** Amerikan Psikiyatri Birliği

**DASÖ:** Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği

**SPSS:** Statistical Package for Social Sciences



## TABLolar LİSTESİ

SAYFA

<b>Tablo 1:</b> İş Yerde Affedicilik Açısından Kadın ve Erkek Katılımcıların Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Tablosu .....	26
<b>Tablo 2:</b> Anksiyete Açısından Kadın ve Erkek Katılımcıların Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Tablosu .....	27
<b>Tablo 3:</b> İş Yerde Affedicilik Açısından Evli ve Bekar Katılımcıların Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Tablosu .....	27
<b>Tablo 4:</b> Anksiyete Açısından Evli ve Bekar Katılımcıların Medeni Duruma Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Tablosu .....	28
<b>Tablo 5:</b> İş Yerde Affedicilik Düzeyleri Açısından Yaş Aralığı Farklı Katılımcıların Puanlarının Betimsel İstatistikleri.....	28
<b>Tablo 6:</b> İş Yerde Affedicilik Düzeyleri Açısından Yaş Aralıkları Farklı Katılımcıların Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu.....	29
<b>Tablo 7:</b> Anksiyete Düzeyleri Açısından Yaş Aralığı Farklı Katılımcıların Puanlarının Betimsel İstatistikleri.....	29
<b>Tablo 8:</b> Anksiyete Düzeyleri Açısından Yaş Aralıkları Farklı Katılımcıların Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu.....	30
<b>Tablo 9:</b> İş Yerde Affedicilik Düzeyleri Açısından Gelir Düzeyleri Farklı Katılımcıların Puanlarının Betimsel İstatistikleri.....	30
<b>Tablo 10:</b> İş Yerde Affedicilik Düzeyleri Açısından Gelir Düzeyleri Farklı Katılımcıların Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu.....	31
<b>Tablo 11:</b> Anksiyete Düzeyleri Açısından Gelir Düzeyleri Farklı Katılımcıların Puanlarının Betimsel İstatistikleri.....	31
<b>Tablo 12:</b> Anksiyete Düzeyleri Açısından Gelir Düzeyleri Farklı Katılımcıların Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu.....	32
<b>Tablo 13:</b> İş Yerde Affedicilik Düzeyleri Açısından Eğitim Durumları Farklı Katılımcıların Puanlarının Betimsel İstatistikleri .....	32
<b>Tablo 14:</b> İş Yerde Affedicilik Düzeyleri Açısından Eğitim Durumları Farklı Katılımcıların Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu	33
<b>Tablo 15:</b> Anksiyete Düzeyleri Açısından Eğitim Durumları Farklı Katılımcıların Puanlarının Betimsel İstatistikleri.....	33
<b>Tablo 16:</b> Anksiyete Düzeyleri Açısından Eğitim Durumları Farklı Katılımcıların Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu.....	34

<b>Tablo 17:</b> İş Yerinde Affedicilik Düzeyleri Açısından Çalışma Yılı Farklı Katılımcıların Puanlarının Betimsel İstatistikleri.....	34
<b>Tablo 18:</b> İş Yerinde Affedicilik Düzeyleri Açısından Çalışma Yılı Farklı Katılımcıların Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu.....	35
<b>Tablo 19:</b> Anksiyete Düzeyleri Açısından Çalışma Yılı Farklı Katılımcıların Puanlarının Betimsel İstatistikleri.....	35
<b>Tablo 20:</b> Anksiyete Düzeyleri Açısından Çalışma Yılı Farklı Katılımcıların Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu.....	36



## EKLER LİSTESİ

**EK – A:** KİŞİSEL BİLGİ FORMU

**EK – B:** İŞ YERİNDE AFFEDİCİLİK ÖLÇEĞİ

**EK – C:** ANKSİYETE ÖLÇEĞİ





## ÖNSÖZ

Kendimize ve sevdiklerimize daha iyi bir yaşam sunabilmek isteğiyle çalışıyoruz. Anlamlı ve mutlu bir hayat sürebilmek uğruna üretiyoruz. Bilinmeyen geleceğin getirebileceklerine hazırlıklı olabilmek için çabalıyoruz. Bizden sonrakileri nesillerin daha ileri bir başlangıç yapabilmesi amacıyla emek sarfediyoruz.

Biliyoruz ki güçlerimizi ortak bir amaç etrafında birleştirdiğimizde daha hızlı yol alıyor, uzak hedeflere ulaşabiliyoruz. Bu nedenle işbirliği yapıyor, organizasyonlar kuruyoruz.

İş bölümü ve doğru sistemlerle emeğimiz daha da kıymetleniyor. Bu keşfimiz ve birlik oluşumuz bize atalarımızdan daha iyi bir yaşama kalitesi getirdi ama bizi daha mutlu etti mi bilemiyorum...

Aynı amaca farklı nedenler ve ihtiyaçlarla katkı veren bizler, yaşamlarımızın kıymetli saatlerini çalışarak ve pek çok kişiyle işbirliği yaparak geçiriyoruz. Doğamızın gereği olarak hatalar yapıyoruz, birlikte yürüdüklerimizi incitebiliyoruz. Bu kaçınılmaz duruma da bir çözüm getirebilmeyi başarmış olmamız umut verici. Affedebiliyoruz.

Bu tez çalışanların affediciliği ile anksiyete arasındaki ilişkiyi inceleyecektir. Umarım gururlu ülkemizin, iyi insanların iş hayatlarında birbirlerine karşı daha anlayışlı olup daha huzurlu yaşamlar sürmelerine fayda sağlayacaktır.

Kıymetli hocam Prof.Dr. Ahmet Ertan TEZCAN'a öğrenim sürecimde engin tecrübelerini cömertçe paylaştığı, beni anlayıp güvendiği, varlığı ve duruşuyla bana yol gösterdiği için sonsuz teşekkür ederim.

Öğrenimim ve tez yazım sürecimde beni destekleyen çalışkan, azimli ve cesur annem Tülay ARSU'ya, bana merak edip araştırmayı öğreten babama, çözümsüz anlarda şaşmaz bir pusula olan Sedat Çelik'e, zorlu yokuşlarda el uzatan dostlarım Kerim ÇELİK, Özlem ÖZEL BİLGİN ve Gülsen ÜSTDAĞ'a, rehberim İskender SAVAŞIR'a, zorlu anlarda yanımda olan İsmail DAYIOĞLU'na teşekkür ederim.

Prometheus'un çıktığı ilk kıvılcımdan bu yana her nesilde elden ele bir meşale gibi taşınan bilimin ışığının daha da parlamasına naçizane bir katkı sağlamak dileğiyle...

İstanbul – 2017

Ruhi Aray ARSU

## GİRİŞ

Çiftler, dostlar, toplumlar ile olan ilişkileri kalıcı yapmada etkili olan özellikler arasında affetme kavramının önemli bir yerinin olduğu düşünülmektedir.<sup>1</sup> Gerçekleştirilen bütün araştırmalara rağmen affetme ile ilgili üzerinde fikir birliği oluşturulan bir tanıma rastlanılmamıştır. Genelleyecek olursak affetme, kırılan bireyin kızgınlığını, nefretini karşısındaki bireye karşı korumayı sürdürmesi veya bunlardan vazgeçerek iyimser davranışlar sergilemesidir.<sup>2</sup> Yapılan çoğu tanımda affetmeden negatif duygulardan vazgeçmeyle beraber, kusur işleyen bireye karşı empati, hoşgörü gibi pozitif duyguların hissedilmesi şeklinde bahsedilmiştir.<sup>3</sup>

Yapılan çalışmalar incelendiğinde insanın başkasını ve kendini affetme seviyesi arttıkça, stres, kaygı ve depresif duygu hali gibi negatif psikolojik yaşantıların azaldığı ve yaşam doyumu düzeyinin yükseldiği görülmektedir.<sup>4</sup>

Araştırmada incelenen ikinci değişken ise "anksiyete"dir. Anksiyete kelimesinin kökü eski Yunancada "anxietas" kelimesinden gelmektedir ve kaygı, korku, merak gibi anlamları bulunmaktadır.<sup>5</sup> Anksiyete Aydemir'e göre; bilinçdışı olan ve nesnesi birey tarafından bilinmeyen, içsel tehditlere karşı oluşan bir tepki türüdür. Yapılan başka bir tanıma göreyse dıştan kaynaklanan bir tehlike veya tehlike olasılığı karşısında yaşanan duygu halidir.<sup>6</sup>

Kişinin yaşadığı bu anksiyete, düşünme, algılama ve öğrenme becerilerine zarar verir. Bireyde odaklanamama, öğrendiğini kavrayamama ve olaylar veya bireyler arasında gereken bağlantıları kuramama durumu gözlenir. Kişinin bu halde iken dikkati seçici olmakta ve bazı şeylere odaklanırken diğerleri ile üstünkörü ilgilenebilmektedir.<sup>7</sup>

Çok eski zamanlardan beri anksiyete semptomları, pek çok doktorun ve yazarın ilgi alanına girmiştir ve değişik toplumsal veya tıbbi bağlamlar içinde çeşitli yazılarda kendisinden söz edilmiştir.<sup>8</sup>

---

<sup>1</sup> Meryem Şahin, Affedicilik İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya, 2013, s.25. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

<sup>2</sup> Robert Enright and Catherine Coyle, **Researching the Process Model of Forgiveness Within Psychological Interventions**, Templeton Foundation Press, Philadelphia, 1998, s.139-161.

<sup>3</sup>Michael McCullough and Charlotte Vanoyen Witvliet, "The Psychology of Forgiveness.", **Handbook Of Positive Psychology**, 2002, Sayı: 2, s.446-455.

<sup>4</sup>Aslı Bugay ve Ayhan Demir, "Hataya İlişkin Özelliklerin Başkalarını Affetmeyi Yordaması", **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 2011, Cilt: 4, Sayı: 35, s.8-17.

<sup>5</sup> Özcan Köknel, **Zorlanan İnsan**, Altın Kitaplar Yayınevi, 2. Basım, İstanbul, 1988, s.98.

<sup>6</sup> Kasım Göktaş, Nazmiye Kaya ve Ali Savaş Çilli, "Psikiyatri Polikliniğine Başvuran Konversiyon Bozukluğu Olan Hastaların Sosyodemografik Ve Klinik Özellikleri."**Genel Tıp Dergisi**, 2003, Sayı: 13, s.167-170.

<sup>7</sup> Göktaş ve ark., a.g.e., s.167-170.

<sup>8</sup> Kit Stone. "Outcome of anxiety and depressive disorders in primary care."**The British Journal of Psychiatry**, 1997, Sayı: 171, 5, s.427-433.

Anksiyetenin fiziksel semptomları 1800'lü senelerin ilk yarısına kadar her biri kalp, kulak, sindirim veya merkezi sinir sistemi gibi bir takım organ veyahut sistemlerin kısım kısım rahatsızlıkları olarak ele alınırdı. Anksiyetenin ruhsal semptomlarıysa buna karşı, melankolik durumların bir bölümü şeklinde incelenirdi. Freud 1894 senesinde, anksiyetenin bedensel ve ruhsal semptomlarını birleştirerek 'anksiyete nevrozu' kavramını ortaya atmıştır ve anksiyeteyi nevrasteni kapsamının dışında incelemiştir. Freud bu evrede, yazılarında histeri ve hipokondriyazis gibi geleneksel nevrozların psikolojik temelli olduğunu belirtirken, anksiyete nevrozu ve obsesyonel durumların ise organik kökenli olduğunu belirtmiştir.<sup>9</sup>

İş yerinde çalışan bireylerin, affedicilikleri ile anksiyete düzeyleri arasında bir ilişki bulunup bulunmadığının incelendiği bu araştırma, bu konu ile alakalı yapılmış benzer başka bir çalışma olmaması açısından literatüre katkısı olduğu düşünülen bir çalışmadır. Çalışmanın, alanın bu yöndeki eksikliğini gidermeye katkı sağlayacağı ve daha sonraki çalışmalar için veri niteliğinde özgün bir çalışma olacağı düşünülmektedir.

---

<sup>9</sup>Nutt David, Caroline Bell, and Andrea Malizia, "Brain Mechanisms Of Social Anxiety Disorder." **Journal of Clinical Psychiatry** 1998, Sayı: 17, s.4-11.

## BİRİNCİ BÖLÜM

### 1.1. Araştırmanın Problemi

Katılımcıların, iş yerinde affedicilik ve anksiyete düzeyleri arasında bazı demografik değişkenler açısından anlamlı bir ilişki var mıdır?

#### Araştırmanın Alt Problemleri

- 1) İş yerinde affedicilik açısından kadın ve erkek katılımcılar arasında cinsiyete göre anlamlı farklılıklar var mıdır?
- 2) Anksiyete açısından kadın ve erkek katılımcılar arasında cinsiyete göre anlamlı farklılıklar var mıdır?
- 3) İş yerinde affedicilik açısından evli ve bekar katılımcılar arasında medeni duruma göre anlamlı farklılıklar var mıdır?
- 4) Anksiyete açısından evli ve bekar katılımcılar arasında medeni duruma göre anlamlı farklılıklar var mıdır?
- 5) İş yerinde affedicilik açısından katılımcılar arasında eğitim durumuna göre anlamlı farklılıklar var mıdır?
- 6) Anksiyete açısından katılımcılar arasında eğitim durumuna göre anlamlı farklılıklar var mıdır?
- 7) Katılımcıların iş yerinde affedicilik düzeyleri açısından yaş aralıklarına göre anlamlı farklılıklar var mıdır?
- 8) Katılımcıların anksiyete düzeyleri açısından yaş aralıklarına göre anlamlı farklılıklar var mıdır?
- 9) Katılımcıların iş yerinde affedicilik düzeyleri açısından gelir düzeylerine göre anlamlı farklılıklar var mıdır?
- 10) Katılımcıların anksiyete düzeyleri açısından gelir düzeylerine göre anlamlı farklılıklar var mıdır?
- 11) Katılımcıların iş yerinde affedicilik düzeyleri açısından çalışma yılına göre anlamlı farklılıklar var mıdır?
- 12) Katılımcıların anksiyete düzeyleri açısından çalışma yıllarına göre anlamlı farklılıklar var mıdır?

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın amacı iş yerinde affedicilik ile anksiyete arasındaki ilişkiyi ve iş yerinde affedicilik ve anksiyetenin bazı sosyodemografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırmaktır.

## **1.3. Araştırmanın nemi**

Anksiyete bozukluğu kişinin benliğini ve benlik saygısını, kişilerarası ilişkilerini, işlevselliğini, akademik başarisını, iş verimini ve bunun gibi birçok önemli hususu etkileyen bir psikolojik bozukluktur. Anksiyete bozukluğu tanısı olan bireyler, gelecekte duygudurum ve diğer anksiyete bozuklukları bakımından risk taşımaktadırlar. Bundan dolayı, bu bozukluk insanların hayatına olumsuz etki yaratmaktadır. İş yerinde affedicilik, insanların günlük hayatlarında sık karşılaştıkları çok güncel olan bir durumdur. İnsanların hayatlarının büyük bir kısmı işyerinde geçtiği için iş hayatında olan olaylar insanları derinden etkilemektedir. Aynı zamanda yapılan bu çalışmanın bir diğer önemi ise iş yerinde affedicilik ve anksiyete düzeyi arasındaki ilişki ortaya koymasıdır.

## **1.4. Sayıtlar**

1. Araştırmanın rneklem grubunun evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
2. Araştırmaya katılım gösteren alışanların, Kişisel Bilgi Formu, İş Yerinde Affedicilik lği ve Anksiyete lğinde bulunan sorulara doğru şekilde cevap verdikleri varsayılmıştır.

## **1.5. Sınırlılıklar**

Bu araştırma;

1. İstanbul ilinde çalışan 200 bireyden elde edilen verilerle sınırlıdır.
2. Elde edilen veriler İş Yerinde Affedicilik lği ve Anksiyete lğiyle sınırlıdır.

## 1.6 Tanımlar

**Affedicilik:** Affedicilik, öfkeden ve saldırganlıktan vazgeçip yerine merhamet ve iyiliksever duyguları koyma çabasıdır.<sup>10</sup>

**Anksiyete:** Anksiyete huzursuzluk, kaygı, korku ve tasalanmayla ilişkili hoş olmayan bir histir.<sup>11</sup> Anksiyete bozukluğu, bireylerde anormal şekilde meydana gelen herhangi bir sebebe dayanmayan tedirginlik ve korku duygusunun kronik olarak ortaya çıkması durumu olarak tanımlanmaktadır.<sup>12</sup>



---

<sup>10</sup> Hakan Sarıçam ve Ahmet Akın, "Affedicilik Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", **Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2013, Sayı: 19, s.37-46.

<sup>11</sup> Ohman Arne, "Fear and anxiety, Evolutionary, cognitive and clinical perspectives. Handbook of emotions." **New York: The Guilford Press**, 2000, s.573-593.

<sup>12</sup> Gonca Özyurt, Triple P Olumlu Anne Babalık Eğitiminin Anksiyete Bozukluğu Olan 8-12 Yaş Arası Çocuklarda Ve Ebeveynlerinde Anksiyete Düzeyi Ve Ruh Sağlığı Üzerine Etkilerinin Araştırıldığı Randomize Kontrollü Bir Çalışma, Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi, İzmir, 2013, s.36. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. AFFETME

İngilizcede eskiden affetme sözcüğü "şikayetleri sonlandırma ve kızgınlığı bitirme" anlamında kullanılmaktadır.<sup>13</sup> Berry ve arkadaşlarının (2005) bildirdiğine göre affetmenin Williamson ve Gonzales'e (2007) göre pek çok süreci içeren ve birçok etmeden meydana gelen karmaşık bir yapısı bulunmaktadır.<sup>14</sup> Yaptığı açıklamada Enright affetme kavramında biliş; duygu ve davranış birleşimi<sup>15</sup>, McCullough ilerleyen zaman ile beraber intikam düşüncesinin tükenmesi<sup>16</sup>, Worthington da duygu etmenleri üzerinde durmuştur, yapılan tüm bu tanımlar incelendiğinde affetmenin karmaşık bir teriminin ve yapısının olduğu iddia edilebilir.<sup>17</sup>

Affetme, Enright'e göre, zarar veren bireye karşı şartsız bir hediyedir.<sup>18</sup> Çoğunlukla, olumsuz durumların, biliş ve davranışların yerini olumlu duyguların, empatinin, ruhsal dengenin, merhamet ve dinginliğin aldığı sürece affetme denilmektedir.<sup>19</sup> Affetme Enright ve Coyle'ye göre ise; insanın kendi hakları ve kendiyile başka insanların ahlaki hataları arasında bir köprüdür.<sup>20</sup> Affetme Worthington (1998)'a göre; inciten bireye karşı ortaya çıkan öfke, olumsuz duygu, intikam ya da öç alma hissinden kaçınma isteğidir.<sup>21</sup> Affetme; yaşanmış acıların, kırgınlıkların gitmesine müsaade eden, kalbin ve canlılığın iyileşmesine katkısı olan bir karardır. Başka bir yaklaşıma göre affetme; kırılan bireyin kızgınlığını, nefretini karşısındaki bireye karşı korumayı sürdürmesi veya bunlardan vazgeçerek iyimser davranışlar sergilemesidir. Affetme bu tanıma göre kısmen de olsa bir iç psikik fenomendir.

---

<sup>13</sup>David Droll, *Forgiveness: Theory and Research*, University of Nevada, Reno, 1984, s.35. (**Unpublished Doctoral Thesis**).

<sup>14</sup>Jack Berry, Everett Worthington, Lynn Connor, Les Parrott, Nathaniel Wade, "Forgivingness, vengeful rumination, and affective traits", **Journal of personality**, 2005, Cilt: 73, Sayı: 1, s.183-226.

<sup>15</sup> Robert Enright, David Eastin, Sandra Golden, Issidoros Sarinopoulos and Suzanne Freedman, "Interpersonal forgiveness Within the Helping Professions: An Attempt to Resolve Differences of Opinion", **Counseling and Values**, 1992, Sayı: 36, s.84- 103.

<sup>16</sup> McCullough and Witvliet, a.g.e., s.446-455.

<sup>17</sup> Berry and Worthington, a.g.e., s.183-226.

<sup>18</sup>David Enright and Human Development Study Group, "Piaget on The Moral Development of Forgiveness: Identity or Reciprocity", **Human Development**, 1994, Sayı: 37, s.63-80.

<sup>19</sup>David Enright and Elizabeth Gassin, "Forgiveness: A Developmental View", **Journal of Moral Education**, 1992, Sayı: 21, s.99-114.

<sup>20</sup> Enright and Coyle, a.g.e., s.139-161.

<sup>21</sup>Everet Worthington, **Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives**, Templeton Foundation Press, Philadelphia, 1998, s.7.

İncinen insan kızgınlığını ve nefretini bu anlayışa göre, suçlu insana karşı korumayı sürdürür veya öfke ve öç almaktan vazgeçip iyilikseverlikle davranmaya çabalamaktadır.<sup>22</sup> Affetme bu anlayışa sahip insanlara göre içsel bir aşamadır ve bundan dolayı uzlaşmadan ayrılmaktadır. Affetmeyi Jones (1997); hak etmediğini hissettiği bir şey yaşamış insanın, gerçekleşen bu adaletsizliğe karşın kendisine tekrar değer vermesini sağlayan sevgi olarak açıklamıştır.<sup>23</sup>

Hargrave ve Sells (1997)<sup>24</sup> affediciliği; hatalı davranan kişiye karşı öfkenin bitirilmesi olarak tanımlarken, Pingleton (1989)<sup>25</sup> ise bir zarara yol açan bireyin ceza verilmeden affedilmesi şeklinde betimlemiştir.

Kendini kıran ya da mağdur eden birini bir insanın affedip affetmemesi kendi tercihleriyle ilgilidir. Çok boyutlu psikolojik bir terim olarak affetme, pek çok seviye içinde ele alınmıştır. Bireysel, bireylerarası, ortak, ulus içerisindeki toplulukları ve uluslararası affetme şeklinde affetmenin türleri bulunmaktadır.<sup>26</sup>

Affetme psiko-dinamik yaklaşıma göre, insanın doğruluk, adalet gibi tutumlarının zedelenmesiyle beraber başlamaktadır. Kırılma, insanın egosunun narsistik taraflarını zarara uğratmaktadır. İnsan bununla beraber, insani değerlerini destekleyen bir farkındalığı elde etmektedir. İnsanın gerçekte herkes gibi kırılabilir olduğunu, diğer insanların sevgi ve saygısına gereksinim duyduğunu, bir takım durumların kontrolünde yeterli olamadığını kabullenmesinde bu farkındalığın yardımcı bir rolü bulunmaktadır. Çardak (2012)'in bildirdiğine göre Thompson ve arkadaşlarına (2005) göre, yapılan bir davranışın suç oluşturması için mağdur olan insanda fiziksel ve psikolojik bir kırılma ve zarar görme halininin bulunması lazımdır. Affetme kavramı, insanın yaşanan olaylar karşısında kırılmış olduğunu fark etmesinden sonra oluşmaktadır.<sup>27</sup>

Hill (2001)'e göre affetme, kırılan ve kıran insan kim olursa olsun ve uğranılan zarar ve bunun seviyesi ne olursa olsun, terapide izlenen affetme süreci benzerdir. Uğranılan zararın seviyesine göre zamanın uzaması, bu süreçteki gerçek farklılıktır.

---

<sup>22</sup>Roy Baumeister, Julie Exline and Kristen Sommer, **The Victim Role, Grudge, Theory, Two Dimensions of Forgiveness, Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theological Speculations**, The Templeton Foundation Press, Philadelphia, 1998, s.79-107.

<sup>23</sup> Gregory Jones, **Embodying Forgiveness: A Theological Analysis**, Science Pres. Pennsylvania, 1997.

<sup>24</sup>Terry Hargrave and James Sells, "The Development of a Forgiveness Scale", **Journal of Marital and Family Therapy**, 1997, Sayı: 23, s.41-62.

<sup>25</sup>Jared Pingleton, "The Role and Function of Forgiveness in the Psychotherapeutic Process", **Journal of Psychology and Theology**, 1989, Sayı: 17, s.27-35.

<sup>26</sup> Mehmet Çardak, "Affedicilik Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Affetme Eğilimi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Oluş, Sürekli Kaygı Ve Öfke Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi" ,Sakarya Üniversitesi, 2012, s.24. (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**)

<sup>27</sup> Çardak, a.g.e., s.35.



Kırılma ya da zarar çok büyük veyahut çok derin olmadığı zamanlarda affetme çok daha rahat gerçekleşmektedir. Kırılma seviyesi yüksek olduğu zaman affetmek için daha çok vakte, uğraşa ve sabra gereksinim vardır.<sup>28</sup>

### 2.1.1. Affetmenin Evreleri

Psikolojik terapilerde problem çözme odaklı durumlarda, “affetme süreç modeli”nden faydalanılmaktadır. Affetmede, süreç modelinden psikoterapide yararlanıldığında bu modelin bazı evrelere ayrıldığı sonucuna yapılan literatür taramasında ulaşılmıştır.

“Ortaya Çıkarma Evresi” bu terapi sürecinin ilk evresidir. İnsanın kırılma neticesinde yaşadığı öfkesini kendisinin fark etmesiyle bu evre oluşmaktadır. Problemin çözüme kavuşması için atılan ilk adım olarak bu evre kabul edilir. Toussaint ve Webb (2005) bu evreyi; öfkeyle yüzleşmek, onu beslememek, ondan vazgeçmek olarak açıklamıştır.<sup>29</sup>

“Karar Evresi” bu modelde ikinci evredir. İnsan bu evrede suç, kırılma ve affetme kavramlarıyla alakalı olarak düşünerek bunların hangilerinin pozitif açıdan gelişme sağlayacağını hesaplar. Affetmeye karar vermesi için insanın ihtiyaç duyduğu bilişsel süreci bu evre içerir. İnsanın kırıldıktan sonra bu evreye gelmesi affetme sürecini bütüncü olarak kararlaştırdığına işaret etmez. Bu evre Enright ve arkadaşlarına göre, affetmenin bir şık olduğunu ele almada istekliliktir. Bu evrede, kırılan insan, kırılan insanı gerçekten affedip affetmeyeceğinin kararını vermeye uğraşır.<sup>30</sup>

“Çalışma Evresi” bu sürecin evrelerinden üçüncüsüdür. İnsan bu evrede önceki evrede gerçekleşen bilişsel bir süreci bitirmiş, kendini kırılan insanı affetmeyi kafasında netleştirmiştir. Bilişsel karar verme aşaması ikinci evrede netleşmiş iken, bu evrede ise çoğunlukla duygusal durumlar bulunur. Empati terimiyle karşılaşan insan, suçu işleyen insana karşı bir yumuşama davranışı gösterir. Kendisine karşı gösterilen haksızlık nedeniyle hissettiği kızgınlık ve saldırganlık duygularını bastıran kırılan insan, bu duyguları bir kenara itmiştir.<sup>31</sup> Bu evre Droll ve arkadaşlarına göre; suçluya karşı empati ve merhamet duyma evresidir. Kırılan insanın bu evrede karşıdaki insana olan duygu bağının ve ilişki seviyesinin affetme duygusu üzerinde etkileri bulunmaktadır.

---

<sup>28</sup> Wayne Hill, “Understanding Forgiveness as Discovery: Implications for Marital and Family Therapy”, **Contemporary Family Therapy**, 2001, Sayı: 23, s.369-384.

<sup>29</sup> Loren Toussaint and Jon Webb, “Gender Differences in The Relationship Between Empathy and Forgiveness”, **Journal of Social Psychology**, 2005, Cilt: 145, Sayı: 6, s.673-685.

<sup>30</sup> Enright ve ark., a.g.e., s.84- 103.

<sup>31</sup> Enright ve ark., a.g.e., s.84- 103.

Kırılan insan, onu kıran insana karşı olumlu duygu barındırıyorsa ya da ilişki seviyeleri güçlü ise insanın merhamet etme ve empati kurma olasılığı da aynı oranda artmaktadır. Böylelikle affetme davranışına zemin hazırlanmaktadır.<sup>32</sup>

“Derinleştirme Evresi” bu modelin son evresidir. İnsan bu evrede geçmiş hayatına gider ve kendisinin geçmişte affetme terimi ile ilgili yaşadığı benzer olayları hatırlar. İnsanın kendisini kıran insanla arasında empatik bağın oluşmasında bu durum en mühim basamak olarak görülmektedir. İnsan bu evreye gediğinde kendisini kıran insanı affetme kararını vermiştir. Lakin bu sürece değin bunun ne şekilde olacağını ve kızgınlığının nasıl geçeceğini kestirememektedir. Kendisinin maruz kaldığı psikolojik duruma olumsuz bir izlenim bırakmadan insan affetme olgusuna ulaşmaya çabalar. Eski yaşantılarında insan kendisinin affetme kavramına hiç gereksinim duymadığını anımsamaya ve karşısındaki insanın da aynı evrelerden geçmekte olduğunu kavramaya çabalar.<sup>33</sup>

### **2.1.2. Affetme Terapisi**

Affetme terapisi, affetme sürecinin kabul edilmesindeki yaklaşımlardan birisidir. Terapi gören insanların bir kısmının daha hızlı ve rahat affetme davranışı göstermeleri affetme terapisinde dikkati çeken bir durumdur. Bazı insanların aynı bilişsel ve psikolojik terapileri görmelerine karşın affetme kavramına daha sıcak baktıkları fark edilmiştir. Böyle olmasının pek çok nedeni bulunmaktadır. Bunlardan bazıları; insanın geçmiş hayatları, kişilik özellikleri, suça yönelik bakış açıları, kırılmaya karşı gösterdikleri duyarlılıklardır. İnsanların bazılarının affetmeme aşamasında acı çekme duygusu hissetmeleri bu durumun en önemli nedenlerindedir. İnsan bundan dolayı kendini kıran insanı ne kadar çabuk affederse o kadar rahat bu acıdan sıyrılacağını düşünür.<sup>34</sup>

Hargrave'nin “Affetme Modeli” ise affetme sürecinde bir modeldir. Aile ve affetme terimleri bu modelde genel olarak en önem verilen meseledir. Bu aşama içerisinde Hargrave'e göre affetme ve aklama kavramları yer almaktadır. Bu iki kavram her ne kadar farklı gibi görünse de aslında birbirleriyle ilişkilidirler.<sup>35</sup>

---

<sup>32</sup> David Droll, a.g.e., s.23.

<sup>33</sup> Çardak, a.g.e., s.37.

<sup>34</sup> Çardak, a.g.e., s.37.

<sup>35</sup> Hargrave and Sells, a.g.e., s.41-62.

Affetme kavramı bu model içerisinde ailede affetme konusuna dikkat çekmiştir. Kırılan insan, onu kıran aile üyesinin içsel durumlarını anlamaya çabalamaktadır. Aile içerisinde kırılanın aradaki güveni yeniden meydana getirmesi amacıyla kırana telafi için fırsat sunması ve ilişkinin ne şekilde daha güvenilir olması gerektiği ile ilgili beraber karar vermeleri neticesinde affetme davranışı oluşur. Affetme sürecinin dört bileşeni olan içgörü, kavrama, telafi ve affedicilik eylemlerini ölçmek amacıyla Hargrave ve Sells bir ölçek tasarlamışlardır ve bu modele destek vermişlerdir.<sup>36</sup>

Worthington da affetme kavramının aile ile alakasını inceleyen başka bir araştırmacıdır. Affetme McCullough ve Worthington'a göre (1998) insan davranışından ziyade ilişkisel etkileşimle alakalıdır. Affetme kavramının meydana gelmesini beklemek amacıyla bu araştırmacıya göre, önce bir hak ihlali, suç ya da kırma olgusunun var olması lazımdır. Yalnızca fiziksel kırma olmayan suç, sosyal ve ahlaksal kırmaları da içermektedir. Affetmenin oluşabilmesi için McCullough ve Worthington'a göre, 3 bileşene gereksinim duyulur. Bu gereksinimler; kibirsizlik, empati ve affediciliğin tanımlanmasıdır. Empati, bu modelin tam ortasında yer almaktadır fakat kırılan insanda yalnızca empatinin bulunması affetmenin oluşması için yeterli değildir. Narsizmin nedeni, empati eksikliği veya empati işlevinde yaşanan bir zorluktur. Affetmeyi güçleştiren kişilik özelliklerinden biri narsizmdir. Empati ile affetme arasında, affetmenin sosyal bilişsel belirleyicileriyle alakalı modelde ilişki tespit edilmiştir.<sup>37</sup>

Kibirsiz olan insanlar narsizm duygusundan uzak insanlar olarak düşünülürler. Affetmeyi engelleyen bir kavram olarak narsizm ele alınmıştır. Bu sebeple narsist, benlik algısı yüksek olan insanlara oranla kibirsiz insanların affetme davranışları affetmeye daha eğilimli olarak tespit edilmiştir. Kendilerini kıran insanlara karşı kibirsiz bireylerin daha ılımlı olmalarının yanında o kişilere daha pozitif bir tavırla temasta bulunurlar. Kırılan insanda bu durum aynı anda kızgınlık ve saldırganlık davranışlarının en az düzeye inmesine yol açmaktadır. Kibirsiz insanlar, bireylerin yanlış yapabildiklerini bilir, kıran kişi de insandır ve kırılan insan kendisi de hatalı bir şekilde davranabilmektedir. Kırılan insan, kızgınlık odaklı tepki yerine kibirsiz tepkiler gösterebilmektedir.<sup>38</sup>

---

<sup>36</sup> Laura Thompson and Charles Richard Synder, **Measuring Forgiveness, Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures**, Psychological Association, Washington DC, American, 2003, s.301-312.

<sup>37</sup> Michael McCullough and Everet Worthington, "Models of Interpersonal Forgiveness and Their Applications", **Counseling & Values**, 1994, Cilt: 39, Sayı: 1, s.14.

<sup>38</sup> Berry, a.g.e., s.183-226.

### 2.1.3. Affediciliği Etkileyen Faktörler

Gerçekleştirilen bir hatayı affetme davranışı farklı etmenlerden kaynaklanabilir. Bu etmenler: kişiye dair, hataya dair ve suçluya dair özelliklerdir.<sup>39</sup>

#### 2.1.3.1. Kişilik Özellikleri

Kişilik özellikleri, affetmeyi etkileyen etmenlerden biridir. Affetme veya affetmemeye bu özelliklerinin etkisinin olduğu tespit edilmiştir.<sup>40</sup>

Zor affeden insanların olumsuz kişilik özellikleri arasında kronik düşmanlık, kızgın kişilik, kin tutma gibi özellikler bulunduğu düşünülebilir. Hataya maruz kalan kişi bireylerarası bir hata oluştuğunda, bu hatayı kırıcı, saldırgan veya her ikisinin birleşimi şeklinde hissedebilir. Bu algıya yol açan hatanın, saldırganlık şeklinde algılanması halinde genellikle duygusal öfke davranışları ya da kırıcı şekilde algılanması halinde de çoğunlukla korku duygusu meydana gelir. Bu duygu ile affetmeme arasında korku duygusu yaşayan insanlarda dolaylı bir ilişki saptanmıştır. Affetmenin korku, dolaylı olarak da acı veren yaşantının yinelenmesi endişesi bulunduğu zamanlarda gerçekleşmediği düşüncesine ulaşılmıştır. Gerçekleştirilen bir araştırmada lisans öğrencileri ele alınmıştır ve affediciliğin; kızgın olma, kin besleme, nörotizm, korku, öç alma ve ruminasyonla negatif; uyumluluk, dışa dönüklük ve empatiklik şeklindeki olumlu kişilik özellikleriyle pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya göre hatayı takip eden intikamcının ruminasyona yatkınlığı ile affedicilik arasında güçlü negatif bağ bulunmaktadır.<sup>41</sup>

Diğer insanları affetmede yeterli olmayan insanlarda, engellenemez kızgınlık ve intikam isteği bulunmakta ve bu kişiler öç alma arzuları kronik olduğundan dolayı affetmede yeterli olamamaktadırlar.<sup>42</sup> Affetmeme davranışında mühim olduğu düşünülen diğer bir etmen de kendinden nefret etme ve depresyon gibi negatif ruh halleri içerisinde olmaktır.<sup>43</sup> Affediciliği etkileyen etmenlerden biri de narsisizmdir.

---

<sup>39</sup>Laura Yamhure Thompson, et al. "Dispositional Forgiveness Of Self, Others, And Situations." **Journal Of Personality**, 2005, Cilt: 73, Sayı: 2, s.313-360.

<sup>40</sup> Thompson, a.g.e., s.313-360.

<sup>41</sup> Berry, a.g.e., s.183-226.

<sup>42</sup>Ebru Taysi, İkili İlişkilerde Bağışlama: İlişki Kalitesi ve Yüklemelerin Rolü, Ankara Üniversitesi, 2007, s.41. **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**

<sup>43</sup> Elif Kara, "Din ve Psikolojik Açıdan Bağışlayıcılığın Terapötik Değeri", **Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi**, 2009, Cilt: 2, Sayı:8, s.221-224.

Yaptıkları çalışmada Exline ve arkadaşları (2004)<sup>44</sup>, narsisizmin affediciliği olumsuz açıdan ve güçlü bir biçimde kapsadığını saptamışlardır.

Yapılan başka bir çalışmada da affetme davranışı az fakat narsisizmi fazla olan insanların daha çok intikam alma arzusunda oldukları gözlenmiştir.<sup>45</sup> Balliet (2010)<sup>46</sup> yaptığı çalışmada, vicdanlı olmayla affedicilik arasında olumlu açıdan bir ilişki tespit etmiş, bunun yanı sıra dışadönüklük ile affedicilik arasında da bir ilişki bulunduğunu eklemiştir. Witvliet ve arkadaşları (1999) affetmeyi, olumsuz hislerden ziyade; olumlu, diğerleri odaklı hisler şeklinde ele almışlardır. Sevgi, şefkat, empati ya da sempati suçlu insanlar için bu olumlu hislerle beraberdir ve bu olumlu duygular affetme ile alakalıdır. Öteki olumlu duyguları içeren kibirsizlik ya da minnettarlık da, pozitif hislerin olumlu olanlarla yer değiştirmesine veyahut azaltılmasına yardımcı olabilir.<sup>47</sup>

Sandage ve Wiens (2001)'e göre kibirsizlik, doğru bir kendini değerlendirme ve kendine az odaklanmadır. Yalancı bir tevazu veya itici bir gurursuzlukla kibirsizlik karıştırılmaması gereken kavramlardır.<sup>48</sup> Kibirsizlik, insanın kendini daha geniş bir açıdan görme becerisidir. Kendini suçlunun yerinde düşünerek affetme becerisinin yanında, başkalarının gereksinimlerini tam olarak algılama becerisine empatik alçakgönüllük denilmektedir.<sup>49</sup> Kibirsizlik, bireylerin hata yapabildiklerine işaret eder. İnciten de incinen de insandır. Kırılan insan da kızgınlık odaklı davranıştan ziyade kibirsiz bir davranışta bulunmayı seçebilir.<sup>50</sup>

---

<sup>44</sup>Julie Exline, Roy Baumeister, Brad Bushman, Keith Campbell ve Eli Finkel, "Too Proud to Let Go: Narcissistic Entitlement as a Barrier to Forgiveness", **Journal of Personality and Social Psychology**, 2004, Cilt: 87, Sayı: 6, s.894- 912.

<sup>45</sup> Ryan Brown, "Vengeance is Mine: Narcissism, Vengeance, and The Tendency to Forgive", **Journal of Research in Personality**, 2004, Sayı: 38, s.576-584.

<sup>46</sup> Daniel Balliet, "Conscientiousness and Forgivingness: A Meta-Analysis", **Personality and Individual Differences**, 2010, Sayı: 48, s.259-263.

<sup>47</sup>Ivan Oyen Witvliet, Thomas Ludwig ve Kelly Vander Laan, "Granting Forgiveness or Harboring Grudges: Implications for Emotion, Physiology, and Health", **Psychological Science**, 2001, Sayı: 12, s.117-123.

<sup>48</sup>Stephen Sandage and Tina Wiens, "Contextualizing Models of Humility and Forgiveness: A Reply to Gassin", **Journal of Psychology and Theology**, 2001, Cilt: 29, Sayı: 3, s.201-211.

<sup>49</sup>Exline ve ark. a.g.e., s.894- 912.

<sup>50</sup>Taysi, a.g.e., s.40.

### 2.1.3.1.1. İnançlılık

Din ile affetmenin tarihi birbiri ile ilişkilidir. Bir değer kaynağı ve deneyimi, bir tepki ve uyum şekli olarak din, insan kişiliğinin ve karakterinin bir etmenidir.<sup>51</sup> İman, yüce bir varlığa kalpten inanma ve ona bağlanmadır; insanın hayatı için gereksinim duyulan bütün motivasyona derin etkileri bulunan bir olgudur.<sup>52</sup>

İnanç ve davranışlar arasında ilişki kurmaya ise dindarlık denilmektedir.<sup>53</sup> Affetme kavramından kutsal kitaplarda söz edilir. Affetme ve dindarlık arasındaki ilişki bundan dolayı araştırılan bir konudur. Bu iki kavram arasındaki ilişkinin kesinlik kazanması amacıyla daha fazla çalışmaya gerek olsa da ikisi arasında yatkınlığın olduğunu gösteren kanıtlar mevcuttur.

Orathinkal ve Vansteenwegen (2007) yaptıkları çalışmada din ve affetme arasında yüksek seviyede anlamlı ve pozitif ilişki tespit etmişlerdir.<sup>54</sup> Benzer biçimde Türkiye’de 321 insan üzerinde yürüttüğü araştırmasında Ayten (2009) de dindarlığın, affedicilikle pozitif taraflı ve intikam hisleriyle negatif taraflı ilişkili olduğunu saptamıştır.<sup>55</sup> Yaptığı çalışmada Macaskill (2007), dindarlık ile kendini, diğerlerini ve olayları affetme arasında pozitif taraflı ilişki olduğu saptanmıştır, dindar insanların kendilerini ve diğer insanları affetmede ve negatif olayları kabullenebilmede daha pozitif yatkınlığa sahip oldukları sonucunu elde etmiştir.<sup>56</sup> İbadetleri yapmada hassasiyet taşıyan insanların ve içsel dini inancı bulunan insanların diğer insanları affetme ve olayları görmezden gelme becerilerinin daha yüksek olduğu sonucuna Amerika Birleşik Devletleri’nde gerçekleştirilen bir araştırmada da ulaşılmıştır.<sup>57</sup> Yaptıkları çalışmalarında Hui ve arkadaşları (2006)<sup>58</sup> da, dindarlığın affetmeyi, merhamet, erdem, şartsız sevgi olarak görmede etkili olduğunu saptamışlardır. Ayten (2009)’in bildirdiğine göre gerçekleştirdikleri çalışmada Lawler-Row ve Piferi (2006) kiliseye düzenli olarak gidenlerde affetme yatkınlığının yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

<sup>51</sup> Oznur Özdoğan, "İnsanı Anlamaya Yönelik Bir Yaklaşım: Pastoral Psikoloji", **AÜİFD**, 2006, Cilt: 47, Sayı: 2, s.127-141.

<sup>52</sup> Shafiq Alawneh, **İnsan Motivasyonu: İslami Bir Bakış Açısı**, İnsan Yayınları, İstanbul, 2004, s.117-141.

<sup>53</sup> James Fowler, **Pluralism and Oneness in Religious Experience: William James, Faith-Development Theory, and Clinical Practice**, Shafranske, 1996, s.98.

<sup>54</sup> Jose Orathinkal and Vansteenwegen Alfons, "Religiosity And Forgiveness Among First-Married And Remarried Adults.", **Mental Health, Religion And Culture**, 2007, Cilt: 10, Sayı: 4, s.379-394.

<sup>55</sup> Ali Ayten, "Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma", **Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 2009, Cilt: 37, Sayı: 2, s.111-128.

<sup>56</sup> Ann Macaskill, "Exploring Religious Involvement, Forgiveness, Trust and Cynicism", **Mental Health, Religion & Culture**, 2007, Cilt: 10, Sayı: 3, s.213.

<sup>57</sup> Marcia Webb, Sarah Chickering, Trina Colburn, Dawn Heisler and Steve Call, "Religiosity and Dispositional Forgiveness", **Review of Religious Research**, 2005, Cilt: 46, Sayı: 4, s.355-370.

<sup>58</sup> Eadaoin Hui, David Watkins, Thomas Wong ve Rachel Sun, "Religion and Forgiveness from a Hong Kong Chinese Perspective", **Pastoral Psychology**, 2006, Cilt: 55, Sayı: 2, s.183-196.

Dindarlık, gerçekleştirilen çalışmalardan ulaşılan tüm bu bulgular beraber değerlendirildiği zaman, suçluyu affetmede, ona karşı pozitif hisler beslemede, ondan kaçma ve öç alma davranışının azalmasında yardımcı olmaktadır.<sup>59</sup>

### 2.1.3.1.2 Empati

İnsanın iletişim sırasında, kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak olaylara onun bakışıyla bakarak duygu ve fikirlerini doğru şekilde anlamaya çabalaması ve duyarlı bir yaklaşım içerisinde olmasına empati denilmektedir. Başka bir insanın iç dünyasında düşünebilme, algılayabilme, duygu ve fikirlerine karşılık verebilme olarak da empati tanımlanabilir.<sup>60</sup> Affetmeyi rahatlaştıran önemli etmenlerden biri olan empati bunun yanı sıra diğer insanları affetmede aracıdır ve insanın affetme seviyesini etkiler. Affetme davranışının saldırganla empati kurabilen insanlarda daha çok olduğunu ve bundan dolayı empatik yatkınlığın affedicilik ile alakalı olabileceğine işaret eden çalışmalar bulunmaktadır.<sup>61</sup> Gerçekleştirilen bir çalışmaya göre, erkekler kadınlardan daha az empatik davranışlar gösterirler, ancak eğer erkekler de empati oluşturmuş ise bu durumun ilişkinin niteliğine yüksek katkısı olmaktadır.<sup>62</sup> Başka bir çalışmada, pozitif ilişki niteliğinin, nedensel ve sorumluluk hatalarını giderdiği, bunların duygusal empati ve yanıtlar aracılığıyla affetmeyi artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.<sup>63</sup>

Empati ve uyum arzusu halledilmemiş çatışmaların varlığı sınırlar, affetmenin bütün şekillerinin artmasına yol açar. Affetme arzusunda yetersizlik Akhtar (2002)'a göre, pişmanlık ve empati hissetmeyen sosyopat insanlar ve narsisist kimselerde görülmektedir.<sup>64</sup>

### 2.1.3.1.3 Özür Dilenmesi

Affedici davranışı bireylerarası bir suçun ardından geliştirmek için çeşitli bireylerarası unsurlar saptanmıştır. Bunlar arasında en fazla araştırılan değişken ise özür olgusudur.<sup>65</sup>

---

<sup>59</sup>Ayten, a.g.e., s.111-128.

<sup>60</sup>Aynur Pala, "Öğretmen Adaylarının Empati Kurma Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma", **Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2008, Sayı: 23, s.1.

<sup>61</sup> McCullough and Witvliet, a.g.e., s.446-455.

<sup>62</sup> Toussaint and Webb, a.g.e. s.673-685.

<sup>63</sup>Frank Fincham and Steven Beach, "Forgiveness in Marriage: Implications for Psychological Aggression and Constructive Communication", **Personal Relationships**, 2002, Sayı: 9, s.239-251.

<sup>64</sup>Salman Akhtar, "Forgiveness: Origins, Dynamics, Psychopathology, And Technical Relevance", **Psychoanalytic Quarterly**, 2002, Cilt: 71, Sayı: 2, s.175 -212.

<sup>65</sup>Jeanne Zechmeister, Sofia Garcia, Catherine Romero and Shona Vas, "Don't Apologize Unless You Mean It: A Laboratory Investigation of Forgiveness and Retaliation", **Journal of Social and Clinical Psychology**, 2004, Cilt: 23, Sayı: 4, s.532-564.

İnsanın suçlu olduğunu kabullendiğinin, olumsuz davranışın yükümlülüğünü üstlendiğinin ve affedilmeyi arzuladığının bir göstergesi olarak özür dileme davranışı ele alınabilir.<sup>66</sup> Affedilmek için samimi bir özür ve pişmanlık belirtisi önemli bir unsurdur.

Mağdurların suçlunun davranışına dair daha olumlu düşünceler geliştirmesine ya da suçlu ile ilgili olumsuz düşüncelerini yumuşatmasına özür davranışı kolaylık yaratabilir.<sup>67</sup>

### 2.1.3.2 Hataya İlişkin Özellikler

Zararın seviyesi affetmeyi etkileyen önemli unsurlardandır. Yaptıkları çalışmada Bugay ve Demir (2011) hatanın boyutu, hatayı kimin gerçekleştirdiği, hatanın neden olduğu neticeler, hatadaki yükümlülük ve hata için özür dilenmesinin diğer insanları affetme ile anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Araştırmada, hatanın boyutu, hatanın neden olduğu neticeler ve hatayı kimin gerçekleştirdiğine verilen önem arttıkça diğer insanları affetmenin azaldığı; hatada hissedilen yükümlülük ve özür dilenmesinin ise affetmeyi yükselttiği görülmüştür.<sup>68</sup> Yaptıkları çalışmada Boon ve Sulsky (1997), suçun derecesi ile affetme arasında bir alaka bulunduğunu, suçun derecesi yükseldikçe kırılan kişinin, kırılan insana yönelik yükümlülük yüklemelerinin çoğaldığını, affetmeninse düştüğünü tespit etmişlerdir.<sup>69</sup> Aynı biçimde Hall ve Fincham (2008) hatanın şiddeti yükseldikçe affetmenin düştüğünü saptamışlardır.<sup>70</sup> Gerçekleştirdikleri çalışmada Vangelisti ve Young (2000) kasıtlı yapıldığı tahmin edilen hataların daha düşmanca hislere yol açtığını ve affetmeyi düşürdüğünü tespit etmişlerdir.<sup>71</sup>

---

<sup>66</sup>Asiye Yıldırım, Bağlanma Stilleri ile Başlaşma Arasındaki İlişkide Sorumluluk Yüklemelerinin Aracı Rolü, Hacettepe Üniversitesi, SBE, Ankara, 2009, s.25. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

<sup>67</sup>Sajji Takaku, "The Effects of Apology and Perspective Taking on Interpersonal Forgiveness: A Dissonance-attribution Model of Interpersonal Forgiveness", **Journal of Social Psychology**, 2001, Sayı: 141, s.494-508.

<sup>68</sup>Bugay ve Demir, a.g.e., s.8-17.

<sup>69</sup>Susan Boon and Lorne Sulsky, "Attributions of Blame and Forgiveness in Romantic Relationships: A Policy-Capturing Study", **Journal of Social Behavior and Personality**, 1997, Cilt: 12, Sayı: 1, s.19-44.

<sup>70</sup>Julie Hall ve Frank Fincham, "The Temporal Course of Self-forgiveness", **Journal of Social and Clinical Psychology**, 2008, Cilt: 27, Sayı: 2, s.174-202.

<sup>71</sup>Anita Vangelisti ve Stacy Young, "When Words Hurt: The Perceived Intentionality on Interpersonal Relationships", **Journal of Social and Personal Relationships**, 2000, Sayı: 17, 393-425.



### 2.1.3.2.1 Kültür

Farklı bağlam ve kültürler içinde farklı biçimlerde affedicilik kavramından bahsedilebilir. İnsanlar toplulukçu kültürlerde, güçlü bir biçimde yasaklanan normlara uyumlu davranışlar göstermelerine karşın, affedicilik için oluşturulan kişisel modeller, affetme erdemini kişisel bir karar veya seçenek şeklinde ele almalarına sebep olmaktadır, başkalarını affetme konusu üzerinde modern batı psikoloji kaynakları çok durmuştur.<sup>72</sup>

Ancak pişmanlık duyma, diğer insanlardan affedilmeyi bekleme kavramları hakkında literatürde eksikler bulunmaktadır.<sup>73</sup>

### 2.1.3.2.2 Sosyal Etkenler

Kendi kimliklerini sosyal açıdan inşa eden insanlar, kolektif normlar, ilişkiler ve kolektif iyi oluş üzerinde dururlar. Affetmenin bu kültürlerde, ilk olarak kişilerarası bir yapı olarak tasarlanmış olabileceği düşünülmektedir.<sup>74</sup> Affetmenin kişisel karar dışında tahmin edilen bir görev olmasının nedeni affetme ve uzlaşmanın yakından ilişkili olmasıdır.<sup>75</sup> Affetme durumunun ilişki motivasyonları baskın haldedir. Bireyci dünya görüşleri buna karşılık, insanların kimliklerini ben odaklı, kişisel sorumluluk üzerinde durarak kişisel iyi oluşla şekillendirir. Affetme bireyci kültürlerde ilk olarak içsel olarak şekillendirilir, uzlaşmadan açıkça ayrı tutulur ve affetmede bireysel baş etme motivasyonları dominant durumdadır.<sup>76</sup>

Affetme ile ilgili araştırmacılar kültürler arası bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. 18 ile 86 yaşları arasında, 801'i Fransız ve 766'sı Çinli olmak üzere toplamda 1576 kişilik örneklem üzerinde Çinlilerin daha affedici olacağı hipotezini iddia ederek, bir çalışma yapmışlardır. Çalışmanın sonuçları hipotezlerini doğru çıkarmamış, iki örnekleme de affedicilik seviyeleri benzer bulunmuştur. Bu araştırma bireyci ve toplulukçu kültürü tezat olarak yapılmıştır ve affetmede bir kültürden öteki kültüre farklılığın olduğunu yeterli şekilde kanıtlayamamıştır.<sup>77</sup>

<sup>72</sup> Ali Ayten, **Din Psikolojisi**, İz yayıncılık, İstanbul, 2012, s.102.

<sup>73</sup>Steven Sandage, Everet Worthington, Terry Hight ve Jack Berry, "Seeking Forgiveness: Theoretical Context and Initial Empirical Study", **Journal Psychol. Theol**, 2000, Sayı: 28, s.21-35.

<sup>74</sup>Fanny Cheung and Kwok Leung, "Indigenous Personality Measures: Chinese Examples", **Journal of Cross-Cultural Psychology**, 1998, Sayı: 29, s.233-248.

<sup>75</sup>Stella Ting-Toomey, **Intercultural Conflict: A Face-Negotiation Theory Theories in Intercultural Communication Newbury Park**, 1988, s.213-238.

<sup>76</sup> David Yau Fai Ho, "Relational Orientation in Asian Social Psychology", **Indigenous Psychology: Research and Experience in Cross-Cultural Context**, 1993, s.240-259.

<sup>77</sup> Ho, a.g.e., s.240-259.

## 2.2. ANKSİYETE

Psikanalitik, öğrenme temelli ve nörobiyolojik literatürde farklı fenomenler olarak ele alınan anksiyete kavramı, klinik psikopatolojiye göre yaşananlarla uyumsuz olan kaygı ve korku halidir. Genellikle bilinmeyen ve anlaşılamayan yakın bir tehlikeyi beklemekte olmanın neden olduğu huzursuzluk ve gerginlik duygusu olarak tanımlanan anksiyete, diğer bir anlatımla kişinin, benliğine veya bütünlük duygusuna bir tehdit algıladığında yaşadığı rahatsızlık verici bir duygu durumudur.<sup>78</sup>

İnsanlığın tarihi kadar eski olan anksiyete, vakitten ve mekandan bağımsız evrensel bir duygu çeşididir. Kökü eski Yunanca “anxietas” sözcüğünden gelen anksiyete, endişe, ürkme, merak anlamlarını içermektedir. Anksiyetenin fiziksel ve psikolojik semptomları 18. Yüzyılda ayrı ayrı incelenmiş, zamanla fiziksel ve psikolojik semptomların aynı bozukluğun parçaları olduğu saptanmıştır. Bu semptomları bir araya getiren Sigismund Schlomo Freud, buna “anksiyete nevrozu” demiştir ve bu durumun organik kökenli olduğunu iddia etmiştir. Bu durumu Ay (2011)’ın belirttiği üzere Krapelin “korku nevrozu” şeklinde isimlendirmiştir.<sup>79</sup>

Latince “tıkanma”, “boğulma” anlamında kullanılan “angere” kökünden gelen anksiyete, Almandada “angst”, İngilizcede “dread veya anxiety” şeklinde kullanılmaktadır. Türkçede anksiyete kelimesinin karşılığı ise bunalmak, daralma ve sıkıntı kelimeleridir. Anksiyete en kapsamlı şekilde tehlikeye karşı korkunun veya arzunun neden olduğu bunaltı ya da tedirginlik olarak açıklanabilir. Anksiyete APA’nın tanımına göre, kişinin bilinçli kısmında algılanan ve meydana gelen tehlike alarmıdır. Tehdit, bireyin içerisinde, dış ortamdaki bağımsız ya da bağımlı olarak oluşmaktadır.<sup>80</sup>

İki bileşeni bulunan anksiyetenin bu bileşenleri korku ve endişe duygusudur. Bireyin motor faaliyetleri ve organları üzerinde anksiyete neticesinde bir takım etkiler meydana gelebilmektedir. Bunların yanı sıra algı, düşünme ve öğrenme üzerinde de etkileri vardır. Anksiyete sonucunda dikkati toparlama, hatırlama, olaylar arası ilişki kurma becerisinde bozulmalar olabilir.<sup>81</sup>

---

<sup>78</sup> Steven Dubovsky, “Understanding and Treating Depression in Anxious Patients”, **Journal of Clinical Psychiatry**, 1990, Cilt: 51, Sayı: 10, s.3-8.

<sup>79</sup> Fırat Ay, “Hastanede Yatarak Tedavi Gören Yaşlı Hastalarda Depresif Bozukluk Ve Anksiyete Bozukluğu Yaygınlığı, Yaşam Kalitesi Ve Günlük Yaşam Aktiviteleri İle Demografik Ve Klinik Özellikler Arasındaki İlişki” Eskişehir, Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, 2011, s.45. **(Tıpta Uzmanlık Tezi)**

<sup>80</sup> Orhan Öztürk, **Ruh Sağlığı ve Bozuklukları**, Nobel Tıp Kitapevi, Ankara, 2004, 108.

<sup>81</sup> Ay, a.g.e., s.36.

İnsanoğlunun var olduğu zamandan bu yana devam eden bir duygu olan anksiyete, önceleri bireyi etrafından gelebilecek tehlikelere karşı korumaya yönelikken, günümüzde insanın kendine yönelik tehditleri grup ve toplum dışına ötelenme, rekabet gücünden eksik bırakma gibi tehditlerle oluşmaktadır. Tehdit veyahut tehlike durumunda emosyonel, davranışsal ve fiziksel alanlarda otomatik olarak oluşan çeşitli semptomlar olan anksiyete, bunların bireydeki öznel deneyimlerini tanımlamak için kullanılan bir kavramdır. Anksiyete genellikle sebebi bilinmeyen, içten gelen ürkme, daraltı, kötü bir şey olacakmış düşüncesiyle yaşanan bunaltı hissi şeklinde açıklanmaktadır. Yapılan bazı çalışmalarda göre anksiyete yeni bir kavram değildir, bu kavrama eski Mısır hiyerogliflerinde ve orta çağda da rast gelindiği ve günümüze kadar aktarıldığı iddia edilmiştir.<sup>82</sup>

Rachman (2004) anksiyeteyi, belirli olmayan bir tehdit karşısında huzursuz ve stresli bir bekleme hali şeklinde tanımlamıştır. İnsan, Rachman'a göre, huzursuzluğunun sebebini ya da gerçekleşeceğini varsaydığı durumun nedenlerini yorumlamakta ve kavramakta zorlanmaktadır.<sup>83</sup>

Clarck and Beck (2010)'e göre anksiyete, insanın potansiyel olarak yaşamını tehdit ettiğini varsaydığı, kontrol altında tutamayacağı olaylar karşısında meydana gelen, bilişsel, emosyonel, bedensel ve davranışsal boyutları olan kompleks bir cevap sistemidir.<sup>84</sup>

Anksiyete hayatımızın kaçınılmaz bir parçasıdır. Somut bir neden olmaksızın ortaya çıktığında da normal sayılabilmektedir. Patolojik oluşuna götüren etken genellikle anksiyetenin yaşanması değil, süresi ve şiddetiyle ilgili olarak ortaya çıkardığı işlev bozuklukları ve gündelik hayat akışını bozmasıdır.<sup>85</sup>

Bütün bireylerin yaşamlarının pek çok kısmında anksiyete farklı sebeplerden ötürü meydana gelebilmektedir. İnsanın bedensel bütünlüğüne tehdit algıladığı durumda, her çeşit tehlikeyi yok etmek amacıyla genellikle kullandığı bir savunma düzeneği olan anksiyete, insanı tehlike anında harekete geçmesi için hazır halde tutar. Normal anksiyetenin bu bağlamda koruyucu, yaşamsal ve dış dünyayla kurulan ilişki aşamasında lazım olan bir yaşantı olduğu iddia edilebilir.

---

<sup>82</sup> Bölükbaşı ve ark., a.g.e., s.27-31.

<sup>83</sup> Stanley Rachman, **Anxiety**, (2.Baskı), Taylor & Francis Group Psychology Press Ltd., East Sussex, 2004, s.120.

<sup>84</sup> David Clark and Aaron Beck, **Cognitive Therapy of Anxiety Disorders Science and Practice**. Guilford Press, New York, 2010, s.39.

<sup>85</sup> Oğuz Berksun, **Anksiyete ve Anksiyete Bozuklukları**, 2. Baskı, Turgut Yayıncılık, İstanbul, 2003, s.78.

İnsanı yeni tecrübeler edinmeye, başarılı olmaya yönlendirmeye ve sorun çözme yeteneklerini çoğaltmaya neden olduğu için orta seviyede yaşanan bir anksiyetenin motive edici bir tarafının olduğu ileri sürülebilir. Ancak günlük hayatta maruz kalınan pek çok durumda anksiyete bazen tahmin edilenden daha çok veya şiddetli yaşanır, normalinden uzun bir zaman sürer, bireyin günlük yaşamının farklı bölümlerdeki davranışlarının sınırlandırılmasına ya da zedelenmesine yol açar. Birey belirli durum, mekan veya nesnelere kaçınma davranışı göstererek yaşadığı anksiyete ile baş edebilmeye çabalar. Yaşadığı bu olayın bireyin iş yaşamına, özel hayatına ve sosyal yaşamına olumsuz biçimde etkileri bulunur. Anksiyete böyle bir durumun neticesinde artık normallikten çıkarak patolojik bir duruma dönüşür.<sup>86</sup>

Kişi anksiyete yaşadığında korku, kaygı, agresiflik, gerginlik hissine kapılır. Kişi tehlikeye neden olan durum ya da nesne haricinde başka bir şey üzerine odaklanamaz. Bir takım hormonlar nedeniyle sempatik sinir sistemine uyarı gider ve çoğunlukla savaş veya kaç olarak isimlendirilen klasik stres tepkisi meydana gelir. Tehdit ya da tehlikeye neden olan şeyle savaşma ya da ondan kaçma esnasında işimize yarayacak bazı fiziksel değişimleri ve bedensel kaynakları yaşanan bu stress tepkisi hareketlendirir.<sup>87</sup>

Yaşadıkları ortamlar nedeniyle günümüzde bireyler, okul, aile, iş ve şehir hayatı içerisinde çok kompleks bir etkileşim ortamında yaşamak durumundadır. Üzüntü, olumsuz hissetme ve gerginlik gibi nahoş, emosyonel ve gözlenemeyen davranışlar, anksiyete ve strese neden olan durumların bireyde meydana getirdiği olumsuz durumlardır. İnsan kaygı duyduğu esnada merkezi sinir sistemine uyarı gider, bunun sonucunda kalp ve nabız atışlarında hızlanma olabilir ve ellerinin titremesi gibi bedensel reaksiyonlar yaşayabilir. Bireyin anksiyete seviyesinin yoğunluğu strese neden olan uyarıcının birey tarafından ne şekilde hissedildiği ile ilişkilidir. Kişiyi zarar veren bu ortaya çıkan durum, bir tehdit oluşturma seviyesine göre anksiyetesinin de artmasına neden olabilir.<sup>88</sup>

---

<sup>86</sup> Tarık Solmuş, Çift, **Evlilik ve Aile Terapisi**, Doruk Yayınları, İstanbul, 2011, s.25.

<sup>87</sup> Berksun, a.g.e., s.69.

<sup>88</sup> Bihter Merey, "Yetişkinlerde Özgüven Duygusu ile Anksiyete Düzeyi Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması Ve Kültürel Arası Bir Yaklaşım" İstanbul. Maltepe Üniversitesi, 2010, s.14. (**Yüksek Lisans Tezi**)

Anksiyete duygusunun özellikleri Zeidner ve Matthews (2001)'e göre şunlardır;<sup>89</sup>

□ İleride oluşabilecek bir tehlike olasılığı olan anksiyete duygusunda, var olan bu tehlikenin kaynağı belirli değildir.

□ Bireyin yakınında bulunan belirli bir nesne ya da olay tarafından anksiyete duygusunun tehlike olasılığı tetiklenmez.

□ Tehlikenin oluşması olasılığı anksiyete duygusunda azdır, ancak birey buna karşın abartılı biçimde reaksiyon verme eğilimindedir.

□ Tehlike olasılığı anksiyete duygusunda yılan, böcek, silah patlaması vb. bir nesne ya da olaya yönelik olmamakla birlikte, kötü bir şey meydana gelecekmış gibi genel bir bekleyişe yönelik olur.

□ Başlangıcı belirsiz olan anksiyete duygusunun zamanı uzundur ve meydana gelen gerginlik duygusu genel bir gerginlik duygusudur.

□ Çoğunlukla hangi durumun ona neden olduğunun anlaşılmasının güç olduğu anksiyete duygusunun, bundan dolayı kontrol altında tutulması güçtür ve kişinin anksiyete duygusu karşısında ne şekilde tepki vereceği belirsizdir.

□ Tehlike olasılığıyla alakalı anksiyete duygusunun belli sınırları bulunmaz ve bu duruma genellikle gerçek dışı düşünceler sebep olur.

□ Tehlike olasılığı geçse dahi anksiyete duygusu yok olmaz, kişinin anksiyete duygusu yok olmaz ve anksiyete duygusuyla baş edemez.

Yaşanılan ilişkinin bitmesi, şiddetli kavgalar, bireyin etrafındaki yakın birinin ölümü, çalıştığı işten çıkma, maddi problemler, uykusuzluk gibi psikolojik sebepler veya fiziksel rahatsızlıkların bireyde bıraktığı etki, fazla alkol ya da ilaç kullanımı gibi bedensel sebepler anksiyeteye neden olabilecek durumlardandır. Yaşadığı bu duygu hali bireyin gündelik yaşamını, sosyal işlevselliğini negatif açıdan etkilemeye başlamışsa, o andan sonra artık normal olmayan, patolojik anksiyeteden bahsedilir.<sup>90</sup> Semptom açısından anksiyete bozukluklarıyla benzerlik bulunur. Başvurulan savunma düzeneklerine göre farklı semptomlar eşlik ederek farklı klinik tablolar şekillenir.

---

<sup>89</sup> Moshe Zeidner and Gerald Matthews, **Anxiety 101**, Springer Publishing Company, New York, 2011, s.152.

<sup>90</sup> Erdal Işık ve Tayfun Uzbay, **Güncel Temel ve Klinik Psikofarmakoloji**, (1. Baskı), Golden Medya, Ankara, 2008, s.85.

Temelde anksiyetenin dört klinik özelliği bulunur.

1. Bilişsel Semptomlar: Kişinin gerçeklik algısında değişme, etrafın değişiyor gibi düşünülmesi, odaklanma problemi, kontrolünü kaybetme korkusu, fiziksel zarara uğrayacağı korkusu.

2. Affektif Semptomlar: Korku, huzurlu olmama, kaygı, çaresiz hissetme, alarm hissi.

3. Davranışsal Semptomlar: Anksiyeteye neden olan durumlardan kaçınma davranışı, donuklaşma.

4. Fizyolojik Semptomlar:

a. Kardiovasküler sistem: Çarpıntı durumu, kan basıncı değişimleri, soluk renk veya yüzde kızarma.

b. Solunum Sistemi: Nefes almada güçlük, hava açlığı, boğazda meydana gelen düğüm hissi, boğulma duygusu.

c. Gastrointestinal sistem: Yutmada zorlanma, istifra etme, ishal.

d. Genitoüriner sistem: İdrara sık sık çıkma, empotans, cinsel açıdan isteksiz olma.

e. Cilt semptomları: Terleme sorunu, kızarma, bunaltı.

f. Nörolojik: Tremor, baş dönmesi, anestezi, parestezi, bayılma duygusu ya da bayılmalar, kasların gergin olması, motor huzursuzluk.<sup>91</sup>

Birinci basamak sağlık kuruluşlarında anksiyete bozuklukları sık başvuru nedenlerindedir. Depresif sorunlarla anksiyete bozukluklarının beraberliği yaygın olarak görülür. Bahsedilen iki bozukluktan birine ya da aynı anda ikisine birden sahip olma oranının birinci basamakta yaklaşık olarak %25 olduğu belirtilmiştir. Yapılan bir araştırmaya göre psikiyatri polikliniğine gelen hastaların yaklaşık olarak %50 sinde anksiyete bozuklukları görülmektedir. Anksiyete bozukluklarının senelik prevalansı Kanada’ da yapılan bir araştırmaya göre erkeklerde %9 iken, kadınlarda ise %16’dır.<sup>92</sup>

Anksiyete bozuklukları, toplumda en fazla görülen ruhsal bozukluklardan birisidir. Amerika Birleşik Devletleri sınırları içerisinde gerçekleştirilen bir çalışmada; Amerikan toplumunun yaklaşık olarak her dört yetişkinden birinde anksiyete bozukluğu bulunduğu tespit edilmiştir.

<sup>91</sup> Nesrin Dilbaz, “Sosyal Anksiyete Bozukluğu: Tanı, Epidemiyoloji, Etiyoloji, Klinik ve Ayırıcı Tanı” **Klinik Psikiyatri**, 2000, Sayı: 2, s.3-21.

<sup>92</sup> Franklin Schneiner, Jim Johnson, Christopher Hornig, “Social fobia: comorbidity and morbidity in a epidemiological sample” **Archives of General Psychiatry**, 1992, Sayı: 49, s.282-288.

Türkiye Ruh Sağlığı Profili'nin 1997'de yapılan raporuna göre anksiyete bozuklukları sıklıkları ülkemizde şu şekildedir; Panik problemi %0.4, Agarofobi %0.6, Yaygın anksiyete sorunu %0.7, Obsesif kompulsif %0.5, Sosyal fobi %1.8, Özgül fobi %2.7'dir.<sup>93</sup>

Bireyde anksiyete bozuklukları ilk defa 13-24 yaşlarında meydana gelirken, bireylerin doktora başvurma yaşları 30 civarındadır. Bunun nedeninin, anksiyete bozukluğunun tedavisi olan bir rahatsızlık olduğunun bilinmemesi ve bu bozukluğu olan bireylerin bu bozukluğu kişiliğin bir parçası şeklinde algılamaları olduğu düşünülmektedir.<sup>94</sup>

Yapılan çalışmalarda bazı kaygıların pozitif değerler getirdiği tespit edilmiştir. Anksiyete ve performans arasında bir ilişkinin bulunması halinde kaygı pozitif değer getirebilmektedir. Yerkes Dodson eğrisiyle bu durum uzlaşimsal bir şekilde belirtilmiştir. İlk olarak, belli bir kaygı semptomu meydana geldiğinde organizma uyanıklık durumuna geçer ve performans düzgün hale gelir. Performansta da optimal seviye kaygının en yüksek noktaya varmasıyla gerçekleşir, fakat bu noktanın ardından kaygı ve stres durumları yükselmeye devam ederse anksiyete oluşur. Performans bu sürecin devamlılığı neticesinde geriler ve yıkımlar oluşabilir. Yakından ilişkili olduğu düşünülen performans ve anksiyetede eğer anksiyete aşırı seviyedeysen veya yeterli olmamışsa ve motivasyon sağlanamamışsa performansın kalitesi azalabilir.<sup>95</sup>

20. Yüzyılın başından beri hafif-orta seviye anksiyetenin performans artırıcı etkisinin olduğu bilinen bir gerçektir. Bu çeşit bir anksiyete adaptif olarak tanımlanabilir ve belli durumlarda bireyin daha yetenekli ve işlevsel hale gelmesine yol açar. Kısa dönem içerisinde kaçma-savaşma tepkisi faydalı bir davranıştır.<sup>96</sup>

Bireyin kaygıyı ve kaygıya neden olan çevreyi algılayışı, takınılacak tutum ve yapılacak davranış yönünden kaygının şekli, derecesi, dışı vuran semptomları ne olursa olsun ehemmiyetlidir. Kaygı dışarıda yer alan bir nesneden veya kişiliğin kendisinden kaynaklansa dahi, ona neden olan bir durum karşısında farklı süreçler içerisinde farklı yanıtlar üretebilir. İlk olarak kaygıya neden olan durumun hissedilmesi, kavranması ve bilinçlenmesi gerekir. Böylelikle kaygı bilinçle kavranır, kaygıya neden olan durum karşısında takınılacak tutum ve yapılacak davranışta bilinçli hareket imkanı oluşur.

---

<sup>93</sup> Dilbaz, a.g.e., s.3-21.

<sup>94</sup> Selçuk Kırılı ve Yusuf Sivrioğlu, (çev. editörleri), **Yaygın Anksiyete Bozukluğu: Tanı, Tedavi ve Diğer Anksiyete Bozuklukları ile İlişkisi**, Özsan Matbaacılık, Bursa, 2000, s.87.

<sup>95</sup> Andre Le Gall, **Anksiyete ve Kaygı**, (Çev.Yerguz, İ.) Dost Kitabevi, Ankara, 2006, s.38.

<sup>96</sup> Meyre, a.g.e., s.39.

Duygu, hafıza, fikir ve uslamlama gibi becerilerin görevinden bu süreçte kaygıya neden olan nesneyle bilinçli şekilde baş etmek için faydalanılır. Gerekli davranışlar kişiliğin kendisini ve etrafı gerçekçi biçimde değerlendirdiği derecede gerçekleştirilir. Kaygıya karşı bilinçdışı savunma ikinci süreçte olur. Kaygının şekline, derecesine, zamanına, kişiliği meydana getiren katmanların oluşmasına ve özelliklerine göre çeşitli düzenlemeler bu savunmada gerçekleşir. Bu savunmaların bir kısmı olumlu, başarılı savunma sistemleridir, kişiliğin olgunlaşmasında ve ruh sağlığının devam ettirilmesinde önemli roller bulunur. Öteki savunmalar ise, kaygıya karşı kişilik olgunlaşmasına olumsuz olarak etki eden veya ruh sağlığını bozucu özellikte olan savunma sistemleridir.<sup>97</sup>

---

<sup>97</sup> Özcan Köknel, **Depresyon: Ruhsal Çöküntü**, Altın Kitapları Yayınevi, İstanbul, 1989, s.95.



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

“İlişkisel tarama modeli”ne uygun şekilde gerçekleştirilen bu çalışmada sözü geçen bu model iki ya da daha fazla değişken arasında beraber değişim varlığını ya da seviyesini belirlemeyi hedefleyen araştırma desenlerinin bütünüdür.<sup>98</sup>

#### 3.2. Araştırmanın Örneklemi

Bu araştırmanın çalışma grubu, 200 kişiden meydana gelmektedir. Yaş aralıkları 20-57 olan 125 kadın ve 75 erkeğin 110'u evli, 90'ı bekar iken 34'ü lise, 127'si üniversite ve 39'u lisansüstü eğitimlidir. Örnekleme oluşturanların 60'ı 0-1, 44'ü 2-3, 48'i 4-5 ve 48'i 6 yıl ve üzeri senedir çalışmaktadırlar. Örneklemin betimsel sosyodemografik tablosu aşağıda verilmiştir.

	N	%
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	125	62,5
Erkek	75	37,5
<b>Medeni Durum</b>		
Evli	110	55
Bekâr	90	45
<b>Yaş</b>		
20-30	64	32
31-40	78	39
41 ve Üzeri	58	29
<b>Gelir Düzeyi</b>		
Yetersiz	50	25
Orta	111	55,5
İyi	39	19,5
<b>Öğrenim Durumu</b>		
Lise	34	17
Lisans	127	63,5
Yüksek Lisans	39	19,5
<b>İş Yılı</b>		
0-1 Yıl	60	30
1-3 Yıl	44	22
3-5 Yıl	48	24
5 ve Üzeri	48	24

<sup>98</sup> Niyazi Karasar, **Bilimsel araştırma yöntemi**, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2005, s.52.

### **3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları**

#### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Örneklem grubunu oluşturanlarla ilgili bilgi edinmek için araştırmacı tarafından oluşturulan bilgi toplama formunda kişilere yaşları, cinsiyetleri, medeni durumları, eğitim seviyeleri, gelir düzeyleri ve çalışma senelerini belirlemeye yönelik sorular sorulmuştur (Ek 1).

#### **3.3.2. İş Yerinde Affedicilik Ölçeği**

23 maddesi ve dört alt boyutu olan iş yerinde affedicilik ölçeği bir ölçme aracı çeşididir. 6'lı likert derecelendirmesi olan ölçek, alt boyutlara göre puan ve toplam bir puan sunmaktadır. Akın ve diğerleri (2015)<sup>99</sup> ölçeğin Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını gerçekleştirmiştir. Bu ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları .80 olarak saptanmıştır (Ek 2).

#### **3.3.3. Anksiyete Ölçeği**

DASÖ'nün alt boyutu olan anksiyete ölçeği, 14 maddelik bir ölçme aracı çeşiidir. 4'lü likert derecelendirmesi olan ölçeğin Akın ve Çetin (2007)<sup>100</sup> tarafından Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ölçekte .89, madde-toplam korelasyonları .51 ile .75 arasında saptanmıştır. Test-tekrar ve iki yarı güvenilirlik puanları .99 ve .96 olarak tespit edilmiştir (Ek 3).

### **3.4. Veri Analiz Teknikleri**

Yararlanılan ölçme aracıyla ulaşılan bulguların, alt hedeflere uygun istatistiksel tekniklerle analizi yapılmıştır. Örneklem grubuna uygulanan ölçeklerden ulaşılan veriler kodlanarak, SPSS 11,5 windows paket programından faydalanarak bilgisayar ortamına aktarılmış ve istatistiksel işlemler gerçekleştirilmiştir.

---

<sup>99</sup> Ahmet Akın, Ümran Akın, Aydın Söylemez, B Özçelik. & Serdar Börklü, **The Validity And Reliability Of The Turkish Version Of The Workplace Forgiveness Scale**. World Conference on Technology, Innovation and Entrepreneurship, İstanbul, 2015, s.1.

<sup>100</sup> Ahmet Akın; Bayram Çetin, The Depression Anxiety and Stress Scale (DASS): The Study of Validity and Reliability. **Educational Sciences: Theory & Practice**, 2007, cilt: 7, Sayı: 1, s.260-268.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

**Tablo 1: İş Yerinde Affedicilik ve Anksiyete Arasındaki İlişki**

Örnekleme grubunun işyerinde affedicilik ve anksiyete seviyeleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını görmek amacıyla gerçekleştirilen korelasyon analizinde anlamlı bir ilişki bulunmadığı saptanmıştır.

Faktör	1	2
1. İş yerinde affedicilik	—	
2. Anksiyete	.06	—
Ortalama	84,00	19,14
Standart Sapma	13,00	10,15

\*  $p > .01$

Tablo incelendiğinde iş yerinde affedicilik ve anksiyete arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir ( $r = .06$ ,  $p > .01$ )

**Tablo 2: İş Yerinde Affedicilik Açısından Kadın ve Erkek Katılımcıların Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Tablosu**

Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	Sd	p
İş yerinde affedicilik	Kadın	125	83,82	19,75	-,175	198	,861
	Erkek	75	84,31	18,21			

Kadın ve erkek katılımcıların işyerinde affedicilik yönünden aralarındaki farklılıklarının araştırılmasında iki ortalama arasındaki farkın anlamlılık testi olarak uygulanan “t” testi tekniğinden yararlanılmıştır.

Kadın ve erkek katılımcıların Tablo 2.’de, iş yerinde affedicilik seviyelerine dair ortalamaları ve standart sapmaları yer almaktadır. Tablo incelendiği zaman, iş yerinde affedicilik seviyesi açısından kadın ve erkek katılımcıların arasında cinsiyet bağlamında anlamlı bir farklılık bulunmadığı gözlenmektedir ( $t_{0.05; 198} = -,175$ ).

**Tablo 3: Anksiyete Açısından Kadın ve Erkek Katılımcıların Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Tablosu**

Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	Sd	p
Anksiyete	Kadın	125	11,86	9,94	-2,050	198	,042
	Erkek	75	14,88	10,29			

Kadın ve erkek katılımcılar arasındaki anksiyeteye dair farklılıklarının araştırılmasında İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olarak bilinen “t” testi tekniğinden yararlanılmıştır.

Tablo 3.’de kadın ve erkek katılımcıların, anksiyete düzeylerine yönelik ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tabloya bakıldığında, kadın ve erkek katılımcıların, anksiyete düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ( $t_{0.05; 198} = -2,050$ ). Bu farklılık erkek katılımcıların anksiyete puan ortalamalarının (ort: 14,88), kadın katılımcıların anksiyete puan ortalamalarından (ort: 11,86) yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Buna göre erkek katılımcıların anksiyete düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

**Tablo 4: İş Yerinde Affedicilik Açısından Evli ve Bekâr Katılımcıların Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Tablosu**

Değişken	Medeni durum	N	Ort.	Ss	t	Sd	p
İş yerinde affedicilik	Evli	110	84,83	21,16	,675	198	,501
	Bekar	90	82,99	16,40			

Evli ve bekar katılımcıların iş yerinde affedicilik yönünden farklılıklarının araştırılmasında İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olarak bilinen “t” testi tekniğinden yararlanılmıştır.

Evli ve bekar katılımcıların Tablo 4.’de, iş yerinde affedicilik seviyelerine dair ortalamaları ve standart sapmaları yer almaktadır. Tablo incelendiği zaman, evli ve bekar katılımcıların, iş yerinde affedicilik seviyeleri arasında medeni duruma göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı gözlenmektedir ( $t_{0.05; 198} = ,675$ ).

**Tablo 5: Anksiyete Açısından Evli ve Bekar Katılımcıların Medeni Duruma Göre Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Tablosu**

Değişken	Medeni durum	N	Ort.	Ss	t	Sd	p
Anksiyete	Evli	110	12,23	9,88	-1,183	198	,238
	Bekar	90	13,93	10,45			

Evli ve bekar katılımcıların anksiyete yönünden arasındaki farklılıklarının araştırılmasında İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olarak bilinen “t” testi tekniğinden yararlanılmıştır.

Evli ve bekar katılımcıların Tablo 5.’de, anksiyete seviyelerine dair ortalamaları ve standart sapmaları yer almaktadır. Evli ve bekar katılımcıların, tablo incelendiği zaman, anksiyete seviyeleri arasında medeni duruma göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı gözlenmektedir ( $t_{0,05; 198} = -1,183$ ).

**Tablo 6: İş Yerinde Affedicilik Düzeyleri Açısından Yaş Aralığı Farklı Katılımcıların Puanlarının Betimsel İstatistikleri**

Yaş	N	Ortalama	Std. Sapma
20-30	64	82,31	18,59
31-40	78	84,82	18,78
41 ve üzeri	58	84,76	20,39
<b>Toplam</b>	200	84,00	19,14

Örnekleme grubunun iş yerinde affedicilik seviyeleri yönünden yaş aralıklarına göre anlamlı farklılıklar bulunup bulunmadığı tespit etmek için gerçekleştirilen ANOVA neticesinde ulaşılan bulgular tablo 6. ve tablo 7.’de yer almaktadır.

**Tablo 7: İş Yerinde Affedicilik Düzeyleri Açısından Yaş Aralıkları Farklı Katılımcıların Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu**

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	268,142	2	134,071	,364	,696
Grup içi	72635,858	197	368,710		
Toplam	72904,000	199			

Yaş aralıkları 20-30, 31-40 ve 41 ve üzeri olan örneklem grubunun Tablo 6.'da puan ortalamaları ve standart sapmaları verilirken, bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına ise tablo 7'da yer verilmektedir. İş yerinde affedicilik puan ortalamaları yaş aralıkları farklı olan grupların arasındaki farkı görmek amacıyla gerçekleştirilen varyans analizinde, katılımcıların puan ortalamaları arasında istatistiksel bağlamda anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır ( $F_{2-197} = ,364, p > .05$ ).

**Tablo 8: Anksiyete Düzeyleri Açısından Yaş Aralığı Farklı Katılımcıların Puanlarının Betimsel İstatistikleri**

Yaş	N	Ortalama	Std. Sapma
<b>20-30</b>	64	13,02	10,26
<b>31-40</b>	78	15,08	10,05
<b>41 ve üzeri</b>	58	10,17	9,66
<b>Toplam</b>	200	13,00	10,15

Anksiyete seviyeleri yönünde örneklem grubunun yaş aralıklarına göre anlamlı farklılıklar bulunup bulunmadığını tespit etmek için gerçekleştirilen ANOVA ile ulaşılan bulgular tablo 8. ve tablo 9.'da yer almaktadır.

**Tablo 9: Anksiyete Düzeyleri Açısından Yaş Aralıkları Farklı Katılımcıların Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu**

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	800,196	2	400,098	3,998	,020
Grup içi	19714,799	197	100,075		
Toplam	20514,995	199			

Tablo 8.'de yaş aralıkları 20-30, 31-40 ve 41 ve üzeri olan örneklem grubunun puan ortalamaları ve standart sapmaları bulunurken, bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizleri ise tablo 9.'da yer almaktadır. Örneklem grubundaki yaş aralıkları farklı olanların anksiyete puan ortalamaları arasındaki farkı görmek amacıyla gerçekleştirilen varyans analizinde, katılımcıların puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunduğu gözlenmiştir ( $F_{2-197} = 3,998$ ,  $p < .05$ ). Bu durum yaşları 31-40 olan katılımcı kişilerin anksiyete puan ortalamalarının (ort: 15,08), yaşları 41 ve üzeri olan katılımcı kişilerin anksiyete puan ortalamalarından (ort: 10,17) yüksek olması nedeniyle düşünülmektedir.

Bu bağlamda yaşları 31-40 olan katılımcı bireylerin anksiyete seviyelerinin, yaşları 41 üzeri ve 20-30 aralığında olan katılımcı bireylerin anksiyete seviyelerine göre daha yüksek olduğu düşüncesi ileri sürülebilir.

**Tablo 10: İş Yerinde Affedicilik Düzeyleri Açısından Gelir Düzeyleri Farklı Katılımcıların Puanlarının Betimsel İstatistikleri**

Gelir düzeyi	N	Ortalama	Std. Sapma
Yetersiz	50	83,06	17,61
Orta	111	83,65	20,19
Yüksek	39	86,21	18,22
Toplam	200	84,00	19,14

İş yerinde affedicilik seviyeleri yönünden katılımcıların gelir seviyelerine göre anlamlı farklılıklar bulunup bulunmadığını tespit etmek için gerçekleştirilen ANOVA neticesinde ulaşılan bulgular tablo 10. ve tablo 11.'de yer almaktadır.

**Tablo 11: İş Yerinde Affedicilik Düzeyleri Açısından Gelir Düzeyleri Farklı Katılımcıların Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu**

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	247,524	2	123,762	,336	,715
Grup içi	72656,476	197	368,815		
Toplam	72904,000	199			

Tablo 10.'da gelir seviyeleri yetersiz, orta ve yüksek olan katılımcı bireylerin puan ortalamaları ile standart sapmaları bulunurken, bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizlerine ise tablo 11.'de yer verilmektedir. Gelir seviyeleri farklı olan katılımcı bireylerin iş yerinde affedicilik puan ortalamaları arasındaki farkı görmek amacıyla gerçekleştirilen varyans analizinde, katılımcıların puan ortalamaları arasında istatistiksel bağlamda anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır ( $F_{2-197} = ,336, p > .05$ ).

**Tablo 12: Anksiyete Düzeyleri Açısından Gelir Düzeyleri Farklı Katılımcıların Puanlarının Betimsel İstatistikleri**

Gelir düzeyi	N	Ortalama	Std. Sapma
Yetersiz	50	15,44	11,68
Orta	111	12,69	10,10
Yüksek	39	10,72	7,41
Toplam	200	13,00	10,15

Anksiyete seviyeleri yönünden Katılımcıların gelir seviyelerine göre anlamlı farklılıklar bulunup bulunmadığını tespit etmek için gerçekleştirilen ANOVA neticesinde ulaşılan bulgular tablo 12. ve tablo 13.'de yer almaktadır.



**Tablo 13: Anksiyete Düzeyleri Açısından Gelir Düzeyleri Farklı Katılımcıların Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu**

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	511,192	2	255,596	2,517	,083
Grup içi	20003,803	197	101,542		
Toplam	20514,995	199			

Tablo 12.'de gelir seviyeleri yetersiz, orta ve yüksek olan katılımcı bireylerin puan ortalamaları ile standart sapmaları bulunurken, bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizleri ise tablo 13.'de bulunmaktadır. Katılımcılardan gelir seviyeleri farklı olanların anksiyete puan ortalamaları arasındaki farkı görmek amacıyla gerçekleştirilen varyans analizinde, katılımcıların puan ortalamaları arasında istatistiksel bağlamda anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır ( $F_{2-197} = 2,517$ ,  $p > .05$ ).

**Tablo 14: İş Yerinde Affedicilik Düzeyleri Açısından Eğitim Durumları Farklı Katılımcıların Puanlarının Betimsel İstatistikleri**

Eğitim durumu	N	Ortalama	Std. Sapma
İlkokul-Ortaokul-Lise	34	80,21	18,71
Lisans	127	83,91	18,37
Lisans üstü	39	87,59	21,68
Toplam	200	84,00	19,14

İş yerinde affedicilik seviyeleri yönünden katılımcıların eğitim durumlarına göre anlamlı farklılıklar bulunup bulunmadığını tespit etmek için gerçekleştirilen ANOVA ile ulaşılan bulgular tablo 14. ve tablo 15.'de yer almaktadır.

**Tablo 1: İş Yerinde Affedicilik Düzeyleri Açısından Eğitim Durumları Farklı Katılımcıların Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu**

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	992,958	2	496,479	1,360	,259
Grup içi	71911,042	197	365,031		
Toplam	72904,000	199			

Tablo 14.'de eğitim seviyesi, ilkokul, ortaokul, lise, lisans ve lisans üstü olan katılımcı bireylerin puan ortalamaları ile standart sapmaları bulunurken, bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizleri ise tablo 15.'de yer almaktadır. Katılımcılardan eğitim durumları farklı olanların iş yerinde affedicilik puan ortalamaları arasındaki farkı görmek amacıyla gerçekleştirilen varyans analizinde, katılımcı bireylerin puan ortalamaları arasında istatistiksel bağlamda anlamlı farklılık bulunmadığı gözlenmiştir ( $F_{2-197} = 1,360, p > .05$ ).

**Tablo 16: Anksiyete Düzeyleri Açısından Eğitim Durumları Farklı Katılımcıların Puanlarının Betimsel İstatistikleri**

Eğitim durumu	N	Ortalama	Std. Sapma
İlkokul-Ortaokul-Lise	34	13,24	12,90
Lisans	127	13,40	10,11
Lisans üstü	39	11,46	7,30
Toplam	200	13,00	10,15

Katılımcıların anksiyete düzeyleri açısından eğitim durumlarına göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular tablo 16. ve tablo 17.'de gösterilmektedir.

**Tablo 17: Anksiyete Düzeyleri Açısından Eğitim Durumları Farklı Katılımcıların Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu**

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	114,665	2	57,333	,554	,576
Grup içi	20400,330	197	103,555		
Toplam	20514,995	199			

Tablo 16.'da eğitim seviyesi, ilkokul, ortaokul, lise, lisans ve lisans üstü olan katılımcı bireylerin puan ortalamaları ile standart sapmaları bulunurken, bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizleri ise tablo 17.'de yer almaktadır. Katılımcılardan eğitim durumları farklı olanların anksiyete puan ortalamaları arasındaki farkı görmek amacıyla gerçekleştirilen varyans analizinde, katılımcı bireylerin puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmadığı gözlenmiştir ( $F_{2-197} = ,554$ ,  $p > .05$ ).

**Tablo 18: İş Yerinde Affedicilik Düzeyleri Açısından Çalışma Yılı Farklı Katılımcıların Puanlarının Betimsel İstatistikleri**

Çalışma yılı	N	Ortalama	Std. Sapma
0-1 yıl	60	82,23	16,08
1-3 yıl	44	82,36	20,99
3-5 yıl	48	89,33	17,98
5 yıl ve üzeri	48	82,38	21,49
Toplam	200	84,00	19,14

İş yerinde affedicilik seviyeleri yönünden katılımcıların çalışma senesine göre anlamlı farklılıklar bulunup bulunmadığını tespit etmek için gerçekleştirilen ANOVA ile ulaşılan bulgular tablo 18. ve tablo 19.'da yer almaktadır.

**Tablo 19: İş Yerinde Affedicilik Düzeyleri Açısından Çalışma Yılı Farklı Katılımcıların Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu**

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	1797,168	3	599,056	1,651	,179
Grup içi	71106,832	196	362,790		
Toplam	72904,000	199			

Tablo 18.'de çalışma süreleri 0-1, 2-3, 4-5 ve 6 yıl ve üzeri olan katılımcı bireylerin puan ortalamaları ile standart sapmaları bulunurken, bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizleri ise tablo 19.'da yer almaktadır. Katılımcılardan çalışma süreleri farklı olanların iş yerinde affedicilik puan ortalamaları arasındaki farkı tespit etmek için gerçekleştirilen varyans analizinde, katılımcı bireylerin puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmadığı gözlenmiştir ( $F_{3-196} = 1,651, p > .05$ ).

**Tablo 20: Anksiyete Düzeyleri Açısından Çalışma Yılı Farklı Katılımcıların Puanlarının Betimsel İstatistikleri**

Çalışma yılı	N	Ortalama	Std. Sapma
0-1 yıl	60	14,92	10,65
1-3 yıl	44	13,16	9,73
3-5 yıl	48	12,90	11,27
5 yıl ve üzeri	48	10,54	8,35
Toplam	200	13,00	10,15

Anksiyete seviyeleri yönünden katılımcıların çalışma süresine göre anlamlı farklılıklar bulunup bulunmadığını tespit etmek için gerçekleştirilen ANOVA neticesinde ulaşılan bulgular tablo 20. ve tablo 21.'de yer almaktadır.

**Tablo 21: Anksiyete Düzeyleri Açısından Çalışma Yılı Farklı Katılımcıların Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu**

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	512,129	3	170,710	1,673	,174
Grup içi	20002,866	196	102,055		
Toplam	20514,995	199			

Tablo 20.'da çalışma süreleri 0-1, 2-3, 4-5 ve 6 yıl ve üzeri olan katılımcı bireylerin puan ortalamaları ile standart sapmaları bulunurken, bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizleri ise tablo 21.'de yer almaktadır. Katılımcılardan çalışma süreleri farklı olanların anksiyete puan ortalamaları arasındaki farkı görmek amacıyla gerçekleştirilen varyans analizinde, katılımcı bireylerin puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır ( $F_{3-196} = 1,673$ ,  $p > .05$ ).

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### 5.1. TARTIŞMA

Katılımcıların işyerinde affedicilik ve anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Buna göre literatür incelendiğinde; Çardak (2012) tarafından yapılan bir araştırmada da bu bulguları destekleyen sonuçlara rastlanmıştır.<sup>101</sup>

İş yerinde affedicilik açısından kadın ve erkek katılımcılar arasında cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Literatüre bakıldığı zaman bu bulguları destekleyen çalışmaların bulunmadığı görülmüştür.

Anksiyete yönünden kadın ve erkek katılımcılar arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bu farklılık erkek katılımcıların anksiyete puan ortalamalarının, kadın katılımcıların anksiyete puan ortalamalarından yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Buna göre; erkek katılımcıların anksiyete düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde anksiyetenin kadın çalışanlarda erkek çalışanlara oranla daha yüksek seviyede bulunduğu tespit edilmiştir.<sup>102</sup> Taşgın (2006), Karakaya ve diğerleri (2006), Pıçakçıefe (2010), araştırmalarında Baş (2012)'in belirttiği üzere kadınlarda anksiyete seviyesinin erkeklere oranla yüksek olduğunu öne sürmüşlerdir.<sup>103</sup> Genel popülasyonda da akıl rahatsızlıklarının kadınlarda daha fazla yaşandığı öne sürülmektedir. Bölükbaş ve arkadaşları (1988), buna karşılık, hemşireler üzerinde yaptıkları araştırmalarında erkeklerde anksiyetenin daha fazla olduğunu saptamışlardır.<sup>104</sup> Üskül ve arkadaşları<sup>105</sup> (2006), Gökçe ve Dünder<sup>106</sup> (2008), Baş (2012) ise yürüttükleri araştırmalarında cinsiyetle anksiyete arasında fark bulunmadığını belirtmişlerdir.<sup>107</sup>

İşyerinde affedicilik açısından evli ve bekar katılımcılar arasında medeni durum yönünden anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Literatüre bakıldığı zaman bu bulguları destekleyecek çalışmalar olmadığı görülmüştür.

---

<sup>101</sup> Çardak, a.g.e., s.65.

<sup>102</sup> Mevlüde Baş, "Bir Eğitim Araştırma Hastanesinde Çalışan Hemşirelerde Mobbing Ve Anksiyete", Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2012, s.65. (**Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>103</sup> Baş, a.g.e., s.53.

<sup>104</sup> Nurgül Bölükbaş, Neziha Karabulut, Hüsamettin Özer, "Ameliyathane Ortamının Çalışan Ekip Üzerinde Yarattığı Anksiyete Düzeyinin İncelenmesi", **Düşünen Adam Dergisi**, 1998, Sayı: 11, s.27-31.

<sup>105</sup> Bahadır Üskül, Ahmet Selvi, Alkın Melikoğlu, Neziha Varol, Hatice Türker, "Göğüs Hatalıkları Kliniğinde Yatan Hastalarda Anksiyete Ve Depresyon Düzeyleri İle Hastalık Tanılarının İlişkisi", **Akciğer Arşivi**, 2006, Cilt: 7, Sayı: 1, s.11-5.

<sup>106</sup> Tuğrul Gökçe ve Cihad Dünder, "Samsun Ruh Ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde Çalışan Hekim Ve Hemşirelerde Şiddete Maruziyet Sıklığı Ve Kaygı Düzeylerine Etkisi", **Journal of Inonu University Medical Faculty**, 2008, Cilt: 15, Sayı: 1, s.25-8.

<sup>107</sup> Baş, a.g.e., s.53.

Anksiyete açısından evli ve bekar katılımcılar arasında medeni duruma göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde Baş (2012) yaptığı çalışmada medeni durumla anksiyete puanı arasında mühim bir fark saptanmadığını belirtmiştir.<sup>108</sup> Muşlu (2012),<sup>109</sup> Aslankoç ve arkadaşları (2001),<sup>110</sup> yaptıkları araştırmalarında anksiyeteye medeni durum arasında fark bulunmadığını ortaya koymuştur. Durmuş ve Günay (2007), yaptıkları çalışmalarında medeni durumla anksiyete arasında fark bulunduğu sonucuna ulaşmışlardır.<sup>111</sup> Baş (2012)'ın belirttiği üzere Tatar (1988), bekarların daha çok anksiyete yaşadıklarını belirtmiştir.<sup>112</sup>

Katılımcıların işyerinde affedicilik düzeyleri açısından yaş aralıklarına göre 20-30, 31-40 ve 41 ve üzeri olan katılımcı bireylerin puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Literatüre bakıldığı zaman bu bulguları destekleyecek çalışmalar yapılmadığı görülmüştür. Bu araştırmanın sonuçlarına göre de katılımcıların yaşları ve affedicilik düzeyleri arasında bir ilişki olmadığı söylenebilir.

Katılımcıların anksiyete düzeyleri açısından yaş aralıklarına göre 20-30, 31-40 ve 41 ve üzeri olan katılımcı bireylerin puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Bu farklılık yaşları 31-40 olan katılımcıların anksiyete puan ortalamalarının, yaşları 41 ve üzeri olan katılımcılar ile yaşları 20-30 arasında olan katılımcıların anksiyete puan ortalamalarından yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Buna göre yaşları 31-40 olan katılımcıların anksiyete düzeylerinin, yaşları 41 ve üzeri olan katılımcılar ile yaşları 20-30 arası olan katılımcıların anksiyete düzeylerine göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde Baş (2012) tarafından, hemşirelerle yapılan çalışmaya göre, çalışan hemşirelerin bütün yaş gruplarında anksiyete yaşayabilecekleri tespit edilmiştir.<sup>113</sup>

Yılmaz ve Ocakçı (2010), yaş ile anksiyete arasında fark bulunmadığını belirtmişlerdir.<sup>114</sup>

---

<sup>108</sup> Baş, a.g.e., s.53.

<sup>109</sup> Cemil Muşlu, "Birinci Basamak Ve Hastanede Çalışan Hemşirelerde Anksiyete, Depresyon Ve Hayat Kalitesi.", **Konuralp Tıp Dergisi**, 2012, Sayı: 1, s.17-23.

<sup>110</sup> Rahime Aslankoç, Mustafa Öztürk, Nurhan Yıldırım, "Ebe Ve Hemşirelerin Mesleki Sorunları Ve Anksiyete İle İlişkisi", **SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi**, 2001, Cilt: 8, Sayı: 2, s.12-20.

<sup>111</sup> Selma Durmuş ve Osman Günay, "Hemşirelerde İş Doyumu Ve Anksiyete Düzeyini Etkileyen Faktörler", **Erciyes Tıp Dergisi**, 2007, Sayı: s.139-46.

<sup>112</sup> Baş, a.g.e., s.53.

<sup>113</sup> Baş, a.g.e., s.53.

<sup>114</sup> Mualla Yılmaz ve Ayşe Ocakçı, "Bir Kız Öğrenci Yurdunda Kalan Üniversite Öğrencilerinin Anksiyete Düzeylerinin Belirlenmesi", **Maltepe Üni. Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi**, 2010, Sayı: 3, s.15-22.

Bölükbaş ve ark. (1988),<sup>115</sup> 18-29 yaş aralığının, Boya ve ark. (2012),<sup>116</sup> 30 yaş altının anksiyeteye yakalandıklarını, Muşlu (2012),<sup>117</sup> 25–40 yaş aralığında, Görgülü (1988), 46 ve üzeri yaş grubunda bulunan hemşirelerde anksiyetenin fazla olduğu tespit etmişlerdir. Bu bağlamda çalışma hayatında bütün yaş gruplarında anksiyete yaşanabileceği söylenebilir.<sup>118</sup>

Katılımcıların işyerinde affedicilik düzeyleri açısından gelir düzeylerine göre yetersiz, orta ve yüksek olan katılımcı bireylerin puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Literatür incelediğinde bu bulguları destekleyecek çalışmalar olmadığı görülmüştür. Bu araştırmanın sonuçlarına göre ise, katılımcıların gelir düzeyleri ve affedicilik düzeyleri arasında bir ilişki olmadığı söylenebilir.

Katılımcıların anksiyete düzeyleri açısından gelir düzeylerine göre yetersiz, orta ve yüksek olan katılımcıların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde geneli üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalara yoğunlaşıldığı görülmüştür. Bu çalışmalara göre sosyo-ekonomik seviyesi iyi olan öğrencilerin anksiyete seviyeleri de az olmaktadır.<sup>119</sup> Deveci ve arkadaşlarının (2012)'in belirttiği üzere yine yapılan başka bir çalışmada Özen (2004) en fazla anksiyete seviyesini, en az gelirlili gruptaki öğrencilerde saptamıştır.<sup>120</sup> Bozkurt (2004) yaptığı araştırmayı bir grup üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirmiştir ve sosyo-ekonomik seviyesi yüksek olan öğrencilerin kaygı seviyelerini daha yüksek tespit etmiştir.<sup>121</sup> Bu durumun nedeni araştırmacıya göre ailenin çocuğa her çeşit maddi ve manevi olanakları sağlaması nedeniyle çocuklarına dair isteklerinin yüksek olmasının çocuğun depresyon seviyesinin artmasına yol açabilmesidir.

---

<sup>115</sup> Bölükbaş ve ark., a.g.e., s.27-31.

<sup>116</sup> Baş, a.g.e., s.53.

<sup>117</sup> Muşlu, a.g.e., s.17-23.

<sup>118</sup> Rojan Arcak ve Evin Kasımoğlu, "Diyarbakir Merkezdeki Hastane Ve Sağlık Ocaklarında Çalışan Hemşirelerin Sağlık Hizmetlerindeki Rolü Ve İş Memnuniyetleri.", **Dicle Tıp Dergisi**, 2006, Cilt: 33, Sayı: 1, s.23-30.

<sup>119</sup> Adem Serkan Sümer, "Farklı öz-anlayış (self-compassion) düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon anksiyete ve stresin değerlendirilmesi", Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2008, s.25. **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**

<sup>120</sup> Süleyman Deveci, Ayşe Çalmaz ve Yasemin Açık,"Doğu Anadolu'Da Yeni Açılan Bir Üniversitenin Öğrencilerinde Kaygı Düzeylerinin Sağlık, Sosyal Ve Demografik Faktörler İle İlişkisi", **Dicle Tıp Dergisi**, 2012, Cilt: 39, Sayı: 2, s.189-196.

<sup>121</sup> Nergüz Bozkurt, "Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Depresyon ve Kaygı Düzeyleri ile Çeşitli Değişkenler Arasındaki İlişkiler", **Eğitim ve Bilim**, 2004, Cilt: 29, Sayı: 133, s.52-59.



Yapılan bir diğer çalışmada ise Tümerdem (2007) sosyo-ekonomik seviyesi farklı öğrencilerin kaygı seviyeleri arasında anlamlı bir farkın bulunmadığını saptamıştır.<sup>122</sup>

Katılımcıların iş yerinde affedicilik düzeyleri açısından eğitim durumlarına göre, ilkokul, ortaokul, lise, lisans ve lisans üstü olan katılımcı bireylerin puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Literatür incelediğinde bu bulguları destekleyecek çalışmalar olmadığı görülmüştür. Bu araştırmanın sonuçlarına göre ise, katılımcıların eğitim düzeyleri ve affedicilik düzeyleri arasında bir ilişki olmadığı söylenebilir.

Katılımcıların anksiyete düzeyleri açısından eğitim durumlarına göre, ilkokul, ortaokul, lise, lisans ve lisans üstü olan katılımcı bireylerin puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Literatüre bakıldığı zaman Baş'ın yaptığı çalışmada öğrenim düzeyiyle anksiyete puanları arasında anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür.<sup>123</sup>

Katılımcıların işyerinde affedicilik düzeyleri açısından çalışma yılına göre 0-1 yıl, 2-3 yıl, 4-5 yıl ve 6 yıl ve üzeri olan katılımcı bireylerin puan ortalamaları, arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Literatür incelediğinde bu bulguları destekleyecek çalışmalar olmadığı görülmüştür. Bu araştırmanın sonuçlarına göre ise, katılımcıların çalıştıkları yıl sayısı ve affedicilik düzeyleri arasında bir ilişki olmadığı söylenebilir.

Katılımcıların anksiyete düzeyleri açısından çalışma yılına göre 0-1 yıl, 2-3 yıl, 4-5 yıl ve 6 yıl ve üzeri olan katılımcıların puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde Bölükbaş ve arkadaşları (1988),<sup>124</sup> Tatar (1988), çalışma süresi yükseldikçe anksiyetenin azalmakta olduğunu belirtmişlerdir.<sup>125</sup> Durmuş ve Günay (2007), meslekte çalışma süresiyle anksiyete arasında,<sup>126</sup> Yıldırım ve Hacıhasanoğlu (2011), ise ruhsal alt boyut, kişisel başarı, depresyonla alakalı olduğunu belirtmişlerdir.

---

<sup>122</sup> Recep Tümerdem, "Dicle Üniversitesi Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygılarını Etkileyen Faktörler", **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**, 2007, Cilt: 6, Sayı: 20, s.32-45.

<sup>123</sup> Baş, a.g.e., s.53.

<sup>124</sup> Bölükbaş ve ark., a.g.e., s.27-31.

<sup>125</sup> Baş, a.g.e., s.53.

<sup>126</sup> Durmuş ve Günay, a.g.e., s.139-46.

Yıldırım ve Hacıhasanoğlu (2011) yine aynı çalışmalarında, sağlık çalışanlarında çalışma süresiyle depresyon arasında anlamlı fark bulunduğu sonucunu elde etmişlerdir.<sup>127</sup>

## 5.2. ÖNERİLER

1. Bireyler hayatlarının büyük bir kısmını iş yerinde geçirmektedirler. Bu sebeple işyerinde anksiyete, işyerinde affedicilik kavramları bireylerin hayatında önem taşımaktadır. İşyerinde affedicilik/anksiyete kavramlarının iş sektöründe daha fazla bilinmesi ve dikkate alınması önerilmektedir. Bu konu gözardı edildiği takdirde çalışanların işyerinde anksiyete ve affedicilik seviyelerinde değişiklikler iş verimini olumsuz etkileyebilmektedir.

2. Anksiyete önemli bir psikolojik semptomdur. İşgören ve işverenler bu rahatsızlığa önem vermelidirler. Bu rahatsızlıklık başladığı an önem verilmez ve gereken tedbirler alınmaz ise ileride bu rahatsızlık ilerleyip kronikleşebilir. Bu nedenle işyerinde konuyla ilgili bilgilendirici eğitimler verilmesi faydalı olabilir.

3. Anksiyete semptomlarına sahip olan bireylerin bu konu hakkında hızlı bir şekilde bir uzman psikolojik danışman, uzman psikolog veya psikiyatriste gitmesi faydalı olacağı düşüncesi ortaya çıkmaktadır.

4. Anksiyete semptomları belirlenmiş çalışanların anksiyete bozukluğu geliştirmesi durumunda düzenli bir şekilde uzman yardımı desteği ve psikolojik terapi alması ve bu bireylerin düzenli bir şekilde terapiye gitmesinin, şirket yöneticileri tarafından tavsiye, takip ve maddi olarak desteklenmesinin faydalı olacağı düşüncesi ortaya çıkmaktadır.

5. Anksiyete semptomları belirlenmiş olan çalışanlara önleyici bir tedbir amacıyla işyerinde spor faaliyetleri gerçekleştirebilecekleri fiziki ve sosyal şartların sağlanmasının faydalı olacağı düşüncesi ortaya çıkmaktadır.

---

<sup>127</sup> Arzu Yıldırım ve Rabia Hacıhasanoğlu, "Sağlık Çalışanlarında Yaşam Kalitesi Ve Etkileyen Değişkenler", **Psikiyatri Hemşireliği Dergisi**, 2011, Sayı, 2, s.61-68.

## KAYNAKÇA

### KİTAPLAR

- AKIN Ahmet, AKIN Ümran, SÖYLEMEZ Aydın, ÖZÇELİK, B., & BÖRKLÜ Serdar, The validity and reliability of the Turkish version of the Workplace Forgiveness Scale. World Conference on Technology, Innovation and Entrepreneurship, İstanbul, 2015.
- ALAWNEH Shafiq, İnsan Motivasyonu: İslami Bir Bakış Açısı, İnsan Yayınları, İstanbul, 2004.
- AYTEN Ali, Din Psikolojisi, İz yayıncılık, İstanbul, 2012.
- BERKSUN Oğuz, Anksiyete ve Anksiyete Bozuklukları, 2. Baskı, Turgut Yayıncılık, İstanbul, 2003.
- BRAITHWAITE Scott, FINCHAM Frank and LAMBERT Nathaniel, Hurt and Psychological Health in Close Relationships, Feeling Hurt in Close Relationships, Cambridge University Press, 2009.
- BAUMEISTER Roy, EXLINE Julie and SOMMER Kristen, The Victim Role, Grudge, Theory, Two Dimensions of Forgiveness, Dimensions of, Forgiveness: Psychological Research and Theological Speculations, The Templeton Foundation Press, Philadelphia, 1998.
- CLARK David and BECK Aaron, Cognitive Therapy of Anxiety Disorders Science and Practice. Guilford Press, New York, 2010.
- ENRIGHT Robert and COYLE Catherine, Researching the Process Model of Forgiveness Within Psychological Interventions, Templeton Foundation Press, Philadelphia, 1998.
- FOWLER James, Pluralism and Oneness in Religious Experience: William James, Faith-Development Theory, and Clinical Practice, Shafranske, 1996
- HO David Yau Fai, "Relational Orientation in Asian Social Psychology", Indigenous Psychology: Research and Experience in Cross-Cultural Context, 1993.
- IŞIK Erdal ve UZBAY Tayfun, Güncel Temel ve Klinik Psikofarmakoloji, (1. Baskı), Golden Medya, Ankara, 2008.
- JONES Gregory, Embodying Forgiveness: A Theological Analysis, Science Pres. Pennsylvania, 1997.
- KARASAR Niyazi, Bilimsel araştırma yöntemi, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2005.
- KIRLI Selçuk ve SİVRİOĞLU Yusuf, (çev. editörleri), Yaygın Anksiyete Bozukluğu: Tanı, Tedavi ve Diğer Anksiyete Bozuklukları ile İlişkisi, Özsan Matbaacılık, Bursa, 2000.
- KÖKNEL Özcan, Zorlanan İnsan, Altın Kitaplar Yayınevi, 2. Basım, İstanbul, 1988.
- KÖKNEL Özcan, Depresyon: Ruhsal Çöküntü, Altın Kitapları Yayınevi, İstanbul, 1989.
- LE GALL Andre, Anksiyete ve Kaygı, (Çev.Yerguz, İ.) Dost Kitabevi, Ankara, 2006.

- OHMAN Arne, "Fear and anxiety, Evolutionary, cognitive and clinical perspectives. Handbook of emotions." New York: The Guilford Press, 2000.
- ÖZTÜRK Orhan, Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, Nobel Tıp Kitapevi, Ankara, 2004.
- RACHMAN Stanley, Anxiety, (2.Baskı), Taylor & Francis Group Psychology Press Ltd., East Sussex, 2004.
- SNYDER Charles Richard and PULVERS Kimberley Mann, Dr. Seuss, the coping machine, and "Oh, the places you'll go", Coping with Stress: Effective People and Processes: Effective People and Processes, 2001.
- SOLMUŞ Tarık, Çift, Evlilik ve Aile Terapisi, Doruk Yayınları, İstanbul, 2011.
- THOMPSON Laura and SYNDEY Charles Richard, Measuring Forgiveness, Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures, American Psychological Association, Washington DC, 2003.
- TOOMEY Stella Ting, Intercultural Conflict: A Face-Negotiation Theory Theories in Intercultural Communication Newbury Park, 1988.
- WORTHINGTON Everet, Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives, Templeton Foundation Press, Philadelphia, 1998.
- ZEİDNER Moshe and MATTHEWS Gerald, Anxiety 101, Springer Publishing Company, New York, 2011.

## **DERGİLER**

- AKIN Ahmet; ÇETİN Bayram. The Depression Anxiety and Stress Scale (DASS): The study of Validity and Reliability. Educational Sciences: Theory & Practice, 2007, Cilt: 7, Sayı: 1.
- AKHTAR Salman, "Forgiveness: Origins, Dynamics, Psychopatology, and Technical Relevance", Psychoanalytic Quarterly, 2002, Cilt: 71, Sayı: 2.
- ARCAK Rojan ve KASIMOĞLU Evin, "Diyarbakır merkezdeki hastane ve sağlık ocaklarında çalışan hemşirelerin sağlık hizmetlerindeki rolü ve iş memnuniyetleri", Dicle Tıp Dergisi, 2006, Cilt: 33, Sayı: 1.
- ASLANKOÇ Rahime, ÖZTÜRK Mustafa, YILDIRIM Nurhan, "Ebe ve hemşirelerin mesleki sorunları ve anksiyete ile ilişkisi", SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi, 2001, Cilt: 8, Sayı: 2.
- AYTEN Ali, "Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma", Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 2009, Cilt: 37, Sayı: 2.
- BALLIET Daniel, "Conscientiousness and forgivingness: A meta-analysis", Personality and Individual Differences, 2010, Sayı: 48.

- BERRY Jack, WORTHINGTON Everett, CONNOR Lynn, PARROTT Les, WADE Nathaniel, "Forgivingness, vengeful rumination, and affective traits.", *Journal of personality*, 2005, Cilt: 73, Sayı: 1.
- BOON Susan and SULSKY Lorne, "Attributions of Blame and Forgiveness in Romantic Relationships: A Policy-Capturing Study", *Journal of Social Behavior and Personality*, 1997, Cilt: 12, Sayı: 1.
- BOZKURT Nergüz, "Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Depresyon ve Kaygı Düzeyleri ile Çeşitli Değişkenler Arasındaki İlişkiler", *Eğitim ve Bilim*, 2004, Cilt: 29, Sayı: 133.
- BÖLÜKBAŞ Nurgül, KARABULUT Nezih, ÖZER Hüsamettin, "Ameliyathane ortamının çalışan ekip üzerinde yarattığı anksiyete düzeyinin incelenmesi", *Düşünen Adam Dergisi*, 1998, Sayı: 11.
- BROWN Ryan, "Vengeance is Mine: Narcissism, Vengeance, and The Tendency to Forgive", *Journal of Research in Personality*, 2004, Sayı: 38.
- BUGAY Asli ve DEMİR Ayhan, "Hataya İlişkin Özelliklerin Başkalarını Affetmeyi Yordaması", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2011, Cilt: 4, Sayı: 35.
- CHEUNG Fanny and LEUNG Kwok, "Indigenous Personality Measures: Chinese Examples", *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 1998, Sayı: 29.
- DAVİD Nutt, BELL Caroline, and MALİZİA Andrea, "Brain mechanisms of social anxiety disorder." *Journal of Clinical Psychiatry*, 1998, Sayı: 17.
- DEVECİ Süleyman, ÇALMAZ Ayşe ve AÇIK Yasemin, "Doğu Anadolu'da yeni açılan bir üniversitenin öğrencilerinde kaygı düzeylerinin sağlık, sosyal ve demografik faktörler ile ilişkisi", *Dicle Tıp Dergisi*, 2012, Cilt: 39, Sayı: 2.
- DİLBAZ Nesrin, "Sosyal Anksiyete Bozukluğu: Tanı, Epidemiyoloji, Etiyoloji, Klinik ve Ayırıcı Tanı" *Klinik Psikiyatri*, 2000, Sayı: 2.
- DUBOVSKY Steven, "Understanding and Treating Depression in Anxious Patients", *Journal of Clinical Psychiatry*, 1990, Cilt: 51, Sayı: 10, s.3-8.
- DURMUŞ Selma ve GÜNAY Osman, "Hemşirelerde iş doyumunu ve anksiyete düzeyini etkileyen faktörler", *Erciyes Tıp Dergisi*, 2007, Sayı: 29.
- ENRIGHT David and GASSIN Elizabeth, "Forgiveness: A Developmental View", *Journal of Moral Education*, 1992, Sayı: 21.
- ENRIGHT David, Human Development Study Group, "Piaget on The Moral Development of Forgiveness: Identity or Reciprocity", *Human Development*, 1994, Sayı: 37.

- ENRIGHT Robert, EASTIN David, GOLDEN Sandra, Issidoros Sarinopoulos and Suzanne Freedman, "Interpersonal forgiveness Within the Helping Professions: An Attempt to Resolve Differences of Opinion", Counseling and Values, 1992, Sayı: 36.
- EXLINE Julie, BAUMEISTER Roy, BUSHMAN Brad, CAMPBELL Keith ve FINKEL Eli, "Too Proud to Let Go: Narsissistic Entitlement as a Barrier to Forgiveness", Journal of Personality and Social Psychology, 2004, Cilt: 87, Sayı: 6.
- FINCHAM Frank and BEACH Steven, "Forgiveness in Marriage: Implications for Psychological Aggression and Constructive Communication", Personal Relationships, 2002, Sayı: 9.
- GÖKÇE Tuğrul ve DÜNDAR Cihad, "Samsun Ruh Ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde çalışan hekim ve hemşirelerde şiddete maruziyet sıklığı ve kaygı düzeylerine etkisi", Journal of Inonu University Medical Faculty, 2008, Cilt: 15, Sayı: 1.
- GÖKTAŞ Kasım, KAYA Nazmiye ve ÇİLLİ Ali Savaş, "Psikiyatri polikliniğine başvuran konversiyon bozukluğu olan hastaların sosyodemografik ve klinik özellikleri", Genel Tıp Dergisi, 2003, Sayı: 13.
- HALL Julie ve FINCHAM Frank, "The Temporal Course of Self-forgiveness", Journal of Social and Clinical Psychology, 2008, Cilt: 27, Sayı: 2.
- HARGRAVE Terry and SELLS James, "The Development of a Forgiveness Scale", Journal of Marital and Family Therapy, 1997, Sayı: 23.
- HILL Wayne, "Understanding Forgiveness as Discovery: Implications for Marital and Family Therapy", Contemporary Family Therapy, 2001, Sayı: 23.
- HUI Eadaoin, WATKINS David, WONG Thomas ve SUN Rachel, "Religion and Forgiveness From a Hong Kong Chinese Perspective", Pastoral Psychology, 2006, Cilt: 55, Sayı: 2.
- KARA Elif, "Din ve Psikolojik Açıdan Bağışlayıcılığın Terapötik Değeri", Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 2009, Cilt: 2, Sayı: 8.
- MACASKILL Ann, "Exploring Religious Involvement, Forgiveness, Trust and Cynicism", Mental Health, Religion & Culture, 2007, Cilt: 10, Sayı: 3.
- MCCULLOUGH Michael and WITYVLIET Charlotte Vanoyen, "The psychology of forgiveness.", Handbook of positive psychology, 2002, Sayı: 2.
- MCCULLOUGH Michael and WORTHINGTON Everet, "Models of Interpersonal Forgiveness and Their Applications", Counseling & Values, 1994, Cilt: 39, Sayı: 1.
- MUŞLU Cemil, "Birinci basamak ve hastanede çalışan hemşirelerde Anksiyete, Depresyon ve Hayat Kalitesi.", Konuralp Tıp Dergisi, 2012, Sayı: 1.

- ORATHINKAL Jose and ALFONS Vansteenwegen, "Religiosity and forgiveness among first-married and remarried adults.", *Mental Health, Religion and Culture*, 2007, Cilt: 10, Sayı: 4.
- OZDOGAN Ozgur, "İnsanı Anlamaya Yönelik Bir Yaklaşım: Pastoral Psikoloji", *AÜİFD*, 2006, Cilt: 47, Sayı: 2.
- PALA Aynur, "Öğretmen Adaylarının Empati Kurma Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma", *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2008, Cilt: 23, Sayı: 1.
- PINGLETON Jared, "The Role and Function of Forgiveness in the Psychotherapeutic Process", *Journal of Psychology and Theology*, 1989, Sayı: 17.
- SANDAGE Stephen and WIENS Tina, "Contextualizing Models of Humility and Forgiveness: A Reply to Gassin", *Journal of Psychology and Theology*, 2001, Cilt: 29, Sayı: 3.
- SANDAGE Steven, WORTHINGTON Everet, HIGHT Terry ve BERRY Jack, "Seeking Forgiveness: Theoretical Context and Initial Empirical Study", *Journal Psychol. Theol*, 2000, Sayı: 28.
- SARIÇAM Hakan ve AKIN Ahmet, "Affedicilik Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması", *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2013, Sayı: 19.
- SCHNEINER Franklin, JOHNSON Jim, HORNIG Christopher, "Social phobia: comorbidity and morbidity in a epidemiological sample" *Archives of General Psychiatry*, 1992, Sayı: 49.
- STONE Kit, "Outcome of anxiety and depressive disorders in primary care.", *The British Journal of Psychiatry*, 1997, Cilt: 171, Sayı: 5.
- TAKAKU Saiji, "The Effects of Apology and Perspective Taking on Interpersonal Forgiveness: A Dissonance-attribution Model of Interpersonal Forgiveness", *Journal of Social Psychology*, 2001, Sayı: 141.
- THOMPSON Laura Yamhure, et al. "Dispositional forgiveness of self, others, and situations." *Journal of personality*, 2005, Cilt: 73, Sayı: 2.
- TOUSSAINT Loren and WEBB Jon, "Gender Differences in The Relationship Between Empathy and Forgiveness", *Journal of Social Psychology*, 2005, Cilt: 145, Sayı: 6.
- TÜMERDEM Recep, "Dicle Üniversitesi Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygılarını Etkileyen Faktörler", *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2007, Cilt: 6, Sayı: 20.
- USKÜL Bahadır, SELVİ Ahmet, MELİKOĞLU Alkın, VAROL Nezh, TÜRKER Hatice, "Göğüs hastalıkları kliniğinde yatan hastalarda anksiyete ve depresyon düzeyleri ile hastalık tanılarının ilişkisi", *Akciğer Arşivi*, 2006, Cilt: 7, Sayı: 1

- VANGELISTI Anita ve YOUNG Stacy, "When Words Hurt: The Perceived Intentionality on Interpersonal Relationships", *Journal of Social and Personal Relationships*, 2000, Sayı: 17.
- WEBB Marcia, CHICKERING Sarah, Trina Colburn, Dawn Heisler and Steve Call, "Religiosity and Dispositional Forgiveness", *Review of Religious Research*, 2005, Cilt: 46, Sayı: 4.
- WITVILIET Ivan Oyen, LUDWIG Thomas ve LAAN Kelly Vander, "Granting Forgiveness or Harboring Grudges: Implications for Emotion, Physiology, and Health", *Psychological Science*, 2001, Sayı: 12.
- YILDIRIM Arzu ve HACIHASANOĞLU Rabia, "Sağlık çalışanlarında yaşam kalitesi ve etkileyen değişkenler", *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2001, Sayı: 2.
- YILMAZ Mualla ve OCAKÇI Ayşe, "Bir Kız Öğrenci yurdunda kalan üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeylerinin belirlenmesi", *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 2010, Sayı: 3.
- ZECHMEISTER Jeanne, GARCIA Sofia, ROMERO Catherine and VAS Shona, "Don't Apologize Unless You Mean It: A Laboratory Investigation Of Forgiveness And Retaliation", *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2004, Cilt: 23, Sayı: 4.

## TEZLER

- AY Fırat, "Hastanede yatarak tedavi gören yaşlı hastalarda depresif bozukluk ve anksiyete bozukluğu yaygınlığı, yaşam kalitesi ve günlük yaşam aktiviteleri ile demografik ve klinik özellikler arasındaki ilişki" Eskişehir, Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, 2011. **(Tıpta Uzmanlık Tezi)**
- BAŞ Mevlüde, Bir Eğitim Araştırma Hastanesinde Çalışan Hemşirelerde Mobbing Ve Anksiyete, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2012. **(Yüksek Lisans Tezi)**
- ÇARDAK Mehmet, "Affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi", Sakarya Üniversitesi, 2012. **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**
- MEREY Bihter, "Yetişkinlerde özgüven duygusu ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkinin karşılaştırılması ve kültürlerarası bir yaklaşım" İstanbul. Maltepe Üniversitesi, 2010. **(Yüksek Lisans Tezi)**
- DROLL David, *Forgiveness: Theory and Research*, University of Nevada, Reno, 1984. **(Unpublished Doctoral Thesis)**
- ÖZYURT Gonca, Triple P Olumlu Anne Babalık Eğitiminin Anksiyete Bozukluğu Olan 8-12 Yaş Arası Çocuklarda Ve Ebeveynlerinde Anksiyete Düzeyi Ve Ruh Sağlığı Üzerine



- Etkilerinin Araştırıldığı Randomize Kontrollü Bir Çalışma, Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi, İzmir, 2013. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**
- SÜMER Adem Serkan, "Farklı öz-anlayış (self-compassion) düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon anksiyete ve stresin değerlendirilmesi.", Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2008. **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**
- ŞAHİN Meryem, "Affedicilik İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi", Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya, 2013. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**
- TAYSI Ebru, İkili İlişkilerde Bağışlama: İlişki Kalitesi ve Yüklemelerin Rolü, Ankara Üniversitesi, 2007. **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**
- YILDIRIM Asiye, Bağlanma Stilleri ile Bağışlama Arasındaki İlişkide Sorumluluk Yüklemelerinin Aracı Rolü, Hacettepe Üniversitesi, SBE, Ankara, 2009. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**



**EKLER**  
**KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

Bilimsel bir çalışmada yararlanmak üzere hazırlanan bu formda çeşitli sorular yer almaktadır. İsim, soyadı gibi kimlik bilgileri **vermeden** formda yer alan bütün soruları samimi ve doğru bir şekilde yanıtlamanız rica olunur.

- 1) Cinsiyetiniz: Kadın ( ) Erkek ( )
- 2) Yaşınız:
- 3) Medeni durumunuz: Evli ( ) Bekâr ( )
- 4) Size göre gelir düzeyiniz nasıl?  
Yetersiz ( ) Orta Düzeyde ( ) İyi ( )
- 5) Öğrenim durumunuz nedir?  
Okuryazar değil ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( )  
Üniversite ( ) Yüksek lisans ( )
- 6) Yaklaşık kaç yıldır bu iş yerinde çalışmaktasınız?  
0-1 yıl ( ) 1-3 yıl ( ) 3-5 yıl ( ) 5 yıldan fazla ( )

## İŞYERİNDE AFFEDİCİLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıda geçmiş yaşamınızda, sizi iş ortamında duygusal veya fiziksel açıdan inciten veya size kötü davranan birilerine yönelik bazı ifadeler yer almaktadır. Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin üzerini işaretleyin. 1=Hiç katılmıyorum, 2= Çoğunlukla katılmıyorum, 3=Kısmen katılmıyorum, 4=Kısmen katılıyorum, 5=Çoğunlukla katılıyorum, 6=Tamamen katılıyorum

1	Artık ona karşı kin tutmuyorum.	1	2	3	4	5	6
2	Bu yanlışı bana nasıl yaptığını düşünmeden edemiyorum.	1	2	3	4	5	6
3	Bana yaptığı kötü muameleden dolayı hala ona kırgınım.	1	2	3	4	5	6
4	Ona olan öfkemi yatıştırabilirim.	1	2	3	4	5	6
5	Bana bu hatayı nasıl yaptığı her aklıma geldiğinde öfkelenirim.	1	2	3	4	5	6
6	Onu her gördüğümde ya da yaptığı yanlışı düşündüğümde üzülürüm.	1	2	3	4	5	6
7	Neden bana bu yanlışı yaptığını anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
8	Yaptığı bu yanlış davranışın arkasında yatan nedenleri anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
9	Bana yaptığı bu davranışın arkasında kendince geçerli nedenleri olabileceğini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
10	Olayı tekrar gözden geçirerek, onun bu davranışına benim sebep olup olmadığını anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
11	Onu kötü bir insan olarak gördüğüm için bana bu yanlışı yaptığını düşünmeye devam ederim.	1	2	3	4	5	6
12	Böyle bir hatayı her insanın yapabileceğini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
13	Geçmişte beni incitmiş olmasına rağmen iyi biri olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
14	Onun iyi yönlerini görebilirim.	1	2	3	4	5	6
15	Geçmişte bana zarar vermiş olmasına rağmen ona karşı hala olumlu duygular besliyorum.	1	2	3	4	5	6

## ANKSİYETE ÖLÇEĞİ

Lütfen her bir ifadeyi bugün dâhil **son bir haftayı** dikkate alarak size ne kadar uygun olduğuna göre işaretleyiniz. Her sorunun karşısında bulunan; 0 bana hiç uygun değil, 1 bana biraz uygun, 2 bana genellikle uygun ve 3 bana tamamen uygun anlamına gelmektedir.

1	Ağzımın kuruduğunu fark ettim.	0	1	2	3
2	Nefes alıp vermede güçlük yaşadım (örneğin; fiziksel egzersiz yapmamama rağmen çok hızlı nefes alma veya nefes alamama)	0	1	2	3
3	Kendimi takatsiz hissettim (örneğin; bacakların tutmaması)	0	1	2	3
4	Beni sıkıntıya sokan öyle zamanlar oldu ki, onlar bitince kendimi rahat hissettim.	0	1	2	3
5	Kendimi yorgun ve zayıf hissettim.	0	1	2	3
6	Herhangi bir fiziksel çaba harcamama veya fazla sıcak olmamasına rağmen yoğun biçimde terledim (örneğin; ellerin terlemesi)	0	1	2	3
7	Herhangi bir neden olmamasına rağmen korktuğumu hissettim.	0	1	2	3
8	Yutkunmakta güçlük yaşadım.	0	1	2	3
9	Herhangi bir fiziksel çaba harcamadığım halde kalbimin hareketlerini fark ettim (örneğin; kalp atışlarımın hızlanması veya düzensizleşmesi)	0	1	2	3
10	Kolayca paniğe kapıldığımı hissettim.	0	1	2	3

## ÖZGEÇMİŞ

1978, İstanbul doğumludur. Yüksek lisans stajını Balıklı Rum Hastanesi, Anatolia madde ve alkol bağımlılıkları kliniğinde tamamlamıştır. Lisans öğrenimini Yeditepe Üniversitesi'nde bitirmiştir.

Kurumsal danışmanlık alanında iş verimliliğini arttırmayı hedefleyen, kişiler/bölümler arası iletişimi güçlendirmeye yönelik eğitim ve grup çalışmaları yapmaktadır.

Bireysel danışmanlık faaliyetlerinde psikodinamik ve psikanalitik bakış açısıyla kariyer planlama, kariyer geliştirme, kişilerarası ilişki ve iletişim bozukluklarına yoğunlaşmıştır.

Kızılay onur üyesi Ruhi Aray ARSU'nun kaleme aldığı "İnsanın Kullanım Kılavuzu", yazılarının bulunduğu "Geçmişin İzleri" ve "Koçluk Teknikleri" adlı kitapları yayınlanmıştır.

Kurumsal ve bireysel danışmanlık hizmetlerini "Aray Arsu Danışmanlık" bünyesinde sürdürmektedir.