



ISSN
2547-989X

Sinop Üniversitesi
Sosyal Bilimler Dergisi

Araştırma Makalesi

Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 7 (2), 860-892

Geliş Tarihi:02.03.2023 Kabul Tarihi:01.06.2023

Yayın: 2023 Yayın Tarihi: 15.10.2023

<https://doi.org/10.30561/sinopusd.1259074>

<https://dergipark.org.tr/sinopusd>

GENÇ YETİŞKİNLERİN MODERN ÇAĞIN ZAMAN TUZAKLARI İLE KENDİNİ AFFETME EĞİLİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Kıvanç UZUN*

Muhammet TORTUMLU**

Öz

Bu araştırmanın temel amacı, genç yetişkinlerin kendini affetme eğilimleri ile modern çağın zaman tuzaklarına yakalanma düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Araştırmanın bir diğer amacı ise genç yetişkinlerin kendini affetme eğilimlerinin ve modern çağın zaman tuzaklarına yakalanma düzeylerinin cinsiyet, öğrenim görülen bölüm ve akademik not ortalaması değişkenleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığının saptanmasıdır. Bu amaçlar doğrultusunda, değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışma grubu ise uygun örnekleme yöntemiyle seçilen ve genç yetişkinlik döneminde bulunan 409 (303 kadın ve 106 erkek) üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 18 ila 29 arasında değişmekte iken yaş ortalaması ise 20.49'dur ($SD=2.03$). Araştırmada veriler; demografik bilgi formu, Modern Çağın Zaman Tuzakları Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde ise betimsel istatistiklerin yanı sıra Pearson korelasyon katsayısı, basit doğrusal regresyon analizi ve üç yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda, genç yetişkinlerin kendini affetme eğilimleri ile modern çağın zaman tuzaklarına yakalanma düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca genç yetişkinlerin, modern çağın zaman tuzaklarına yakalanma düzeylerinin artması kendilerini affetme eğilimlerini negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer yandan genç yetişkinlerin, kendini affetme eğilimlerinin cinsiyet ve akademik not ortalaması değişkenlerine; modern çağın zaman tuzaklarına yakalanma düzeylerinin ise akademik not ortalaması değişkenine ve cinsiyet x öğrenim görülen bölüm ikili etkileşimine göre anlamlı farklılaştığı saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Kendini Affetmek, Zaman, Zaman Yönetimi, Zaman Tuzağı, Modern Çağın Zaman Tuzakları, Genç Yetişkinler

* Öğr. Gör. Dr., Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Kariyer Geliştirme Uygulama ve Araştırma Merkezi, kuzun@mehmetakif.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-6816-1789>

** Öğr. Gör. Dr., Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Tefenni Meslek Yüksekokulu, Yönetim ve Organizasyon Bölümü / İnsan Kaynakları Yönetimi Programı, mtortumlu@mehmetakif.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-7245-1017>

Investigation of the Relationship Between Modern Age Time Traps and Self-Forgiveness Tendencies of Young Adults

Abstract

The main purpose of this research is to determine the relationship between young adults' self-forgiveness tendencies and the level of being caught in the modern age's time traps. Another aim of the study is to determine whether the self-forgiveness tendencies of young adults and the level of being caught in the modern age's time traps differ in terms of gender, department of education and academic grade point average. For these purposes, the relational screening model was used to determine the relationship between the variables. The study group was formed by a convenient sampling method. The sample consisted of 409 university students in their young adult, comprising 74.10% females and 25.90% males, ranging in age from 18 to 29 years ($M=20.49$, $SD=2.03$). Data were collected using the demographic information form, the Time Traps Scale of the Modern Age and the Heartland Forgiveness Scale. In addition to descriptive statistics, Pearson correlation coefficient, simple linear regression analysis and three-way variance analysis were used to analyze the data. As a result of the research, negative significant relationships were found between the self-forgiveness tendencies of young adults and the level of being caught in the modern age's time traps. In addition, it was concluded that the increase in the level of being caught in the modern age's time traps predicted the tendency of self-forgiveness negatively. On the other hand, it was determined that young adults' self-forgiveness tendencies differed significantly according to gender and academic grade point average variables. It has been determined that the level of being caught in the modern age's time traps differs significantly according to the academic grade point average variable and the pairwise interaction of gender x education department.

Keywords: Self-Forgiveness, Time, Time Management, Time Traps, Time Traps of the Modern Age, Young Adults

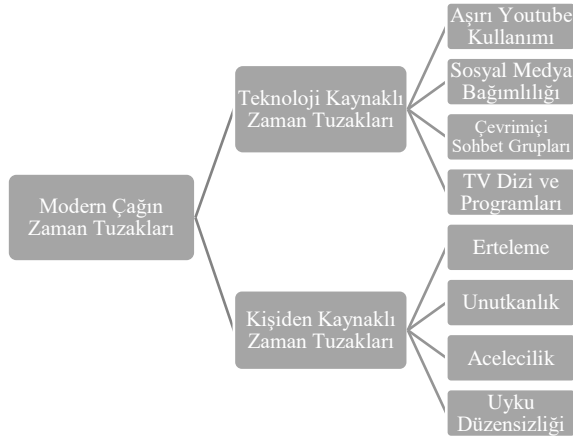
1. Giriş

Evrenin varoluşundan bugüne kadar yıpranmayan, yok olmayan ve eskimeyen bir varlığın olmadığı bir gerçektir. Varlığı bu sonlanışa sürükleyen şey zamandır. Immanuel Kant zamanı “sessiz bir testere” olarak tanımlamıştır. Bu testerenin sessizliği, insana, akıp giden, boşa geçen zamanın kıymetini unutturmaktadır. Zamanın kolayca harcanan ve önemi unutulmuş bir olgu oluşunun nedeni ona gerekli kıymetin verilmemesindedir (Tortumlu, Uzun ve Yanık, 2021). Zaman satın alınamaz, depolanamaz, tekrar yerine konulamaz, iyi kullanıldığında ucuz, kaybedildiğinde pahalıdır (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2009). Dolayısıyla bu tanım ve özellikler, insan yaşamının verimli ve üretken geçmesi açısından zaman olgusunu dikkate değer görmesi gerektiği gerçeğini gözler önüne sermektedir. Zira insan yaşamının her döneminde hedeflerini gerçekleştirme sürecinde gecikme, vazgeçme, motivasyon kaybı ve çeşitli sebeplerle erteleme davranışı gösterilebilmektedir. İnsanlık tarihinin her döneminde insanı işlerinden, yapmayı hedeflediği şeylerden alıkoyan unsurlar hep var olmuştur. Bugün de bilgi çağında, teknolojinin sürekli kendini yenilediği dijital bir dönem yaşanmaktadır. Her ne kadar dijital araçlar vasıtasıyla bilginin hızlı yayılışı, iş ve eğitim öğretim faaliyetlerini kolaylaştırırsa da sosyal medya araçlarının aşırı kullanımı, zamanın etkin kullanımına zarar verebilmektedir (Tortumlu vd., 2021). Dolayısıyla hem sosyal medya hem de çeşitli medya platformları bireyler için birer zaman tuzağı haline gelebilmektedir.

Zaman tuzakları zaman yönetiminin boyutlarından biridir (Kibar, Fidan ve Yıldırım, 2014). Zaman tuzaklarıyla etkili bir şekilde mücadele edememek, kötü zaman yönetimine yol açmaktadır. Davis, kötü zaman yönetiminin göstergelerini sıklıkla geç kalma, düşük enerji ve motivasyon, sabırsızlık, hayal kırıklığı, erteleme, mükemmeliyetçilik, ayrıntılarda boğulma ve gösterişsizlik olarak belirtmektedir (Jha, 2008). Anacak zaman yönetimi ilkelerini bilmek ve zamanı etkin kullanmanın farkında olmak tek başına yeterli bir faktör değildir (Haynes, 1999). Zira zamanı yönetirken hangi aksiliklerle karşılaşılacağını tahmin edebilmek ve bunların ne gibi sebeplerden kaynaklandığının farkında olmak da gereklidir. Zaman tuzakları hem

kişiden hem de çevresel faktörlerden oluşabilir. Bu bakımdan bireyler öncelikle zaman tuzaklarının kendilerinden mi yoksa dış etkenlerden mi kaynaklandığını bilmezlerdir (Mackenzie, 1989). Kişinin yarattığı zaman tuzakları düzensizlik, erteleme, dengede olma, hayır diyememe, önceliklerini belirleyememe ve sıralama yapamamadır. Dış etkenlerden kaynaklanan zaman tuzakları ise ziyaretçiler, iş kazaları ve doğal olaylar olarak sıralanmaktadır (Tutar, 2007). Bir başka araştırmacı olan Hickox (2006) ise zaman tuzaklarını uyumak, televizyon izlemek, trafikte geçirilen süre, düşük okuma hızı, e-posta okumak ve cep telefonu kullanmak olarak sıralamıştır.

Nesnelerin interneti çağında Bilgi ve İletişim Teknolojileri (BİT), insanların günlük yaşamlarını giderek daha fazla etkilemekte ve belirleyici rol oynamaktadır (Krasnova, Abramova, Notter ve Baumann, 2016; Ling, 2004). Bu teknolojiler sayesinde insan, bilgi sermayesini elde etmek için dünyanın birçok ülkesinde istediği zaman internete ve sosyal medyaya erişebilmektedir (Kuss ve Griffiths, 2011). Facebook, YouTube, Twitter, Instagram veya Tik Tok gibi sosyal medya platformları insanların eğlence (oyun oynamak, vakit geçirmek, can sıkıntısıyla mücadele etmek vb.), sosyal etkinlik (iletişim kurmak, sosyalleşmek, kendini ifşa etme, ilgili sanal veya sosyal topluluklarla iletişim halinde olma, çevrimdışı ağları sürdürme vb.) ve kimlik (sanal bir sosyal kimlik oluşturma, kimlik inşası, benlik sunumu vb.) ihtiyaçlarını karşılamak için önemli birer araçtır (Allen, Ryan, Gray, McInerney ve Waters, 2014; Ryan, Chester, Reece ve Xenos, 2014). Bugün ileri düzeyde gelişmiş teknolojiler, dijitalleşme ve akıllı telefon kullanma yaygınlığı yeni zaman tuzaklarını doğurmuştur. Yapılan araştırmalarda teknolojiden kaynaklı zaman tuzakları olarak aşırı YouTube kullanımı, sosyal medya bağımlılığı, çevrimiçi sohbet grupları, TV dizi ve programları gösterilirken; kişiden kaynaklı zaman tuzakları olarak ise erteleme, unutkanlık, acelecilik ve uyku düzensizliği gösterilmektedir (Tortumlu vd., 2021). Teknolojiden ve kişiden kaynaklanan zaman tuzakları Şekil-1’de gösterime sunulmuştur.



Şekil 1. *Modern Çağın Zaman Tuzakları* (Tortumlu vd., 2021)

Özellikle genç yetişkin yaş grubundaki üniversite öğrencileri, yaygın bir şekilde akıllı telefon kullanmaktadır. Akıllı telefonlar genç yetişkinlerin günlük yaşamlarında belirleyici bir role sahiptir (Sağır ve Eraslan, 2019). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada öğrencilerin günlük 4 saatten fazla akıllı telefon ekranını kullandıkları görülmüştür (Engin ve Genç, 2020). Sosyal medya ve akıllı telefon kullanımı modern zamanın “normal” bir parçası haline gelmiştir (Boyd ve Ellison, 2007). Ancak bireylerin yeni teknolojik aletleri ve sosyal medyayı bilinçsiz ve aşırı kullanımı, kaygı ve depresyona yol açarak yaşam kalitelerini düşürmektedir (Tran vd., 2017). Bu durum bireylerin kendi planladıkları ve hedefledikleri işleri erteleme, zamanında gerçekleştirememeye ve devamında pişmanlık ve kendini suçlama duygularını doğurabilir. Nihai bir sonuç olarak zamanı verimli kullanmalarının önündeki bu tuzaklara yakalanan bireylerin kendini affetme eğilimlerinin zarar görmesi beklenir. Nitekim alanyazında, bireylerin sahip oldukları olumsuz tutumların ve yaşantıların, kendini affetme eğilimlerine büyük ölçüde zarar verdiğine dair önemli kanıtlar mevcuttur (Uzun ve Karataş, 2023).

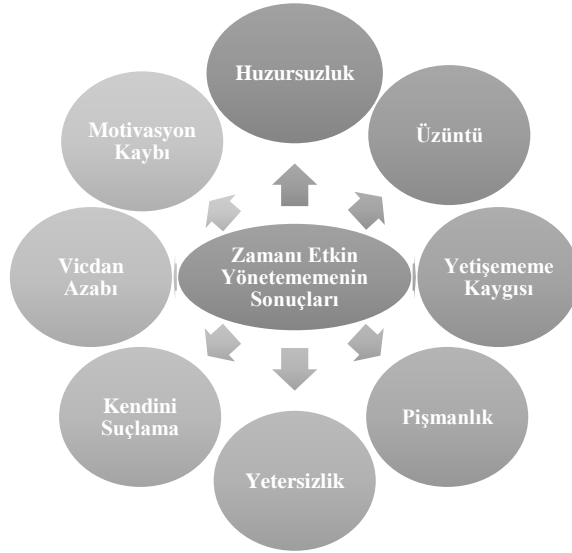
Kendini affetme bireyin yaşadığı suçluluk duygusu, utanç, kendini suçlama ve kaygı durumları ile ilgilidir (Karataş ve Uzun, 2021). Felsefe literatüründe kendini affetme, kişinin zihnini bir başkasını incitmekten kaynaklanan kendinden nefret

ve kendini aşağılamadan arındırırken, kendine karşı iyi niyet gösterisi olarak kavramsallaştırılmıştır (Horsbrugh, 1974). Benzer şekilde Holmgren (1998) da kendini affetme sürecinde, suçlunun kendi içsel değerinin yaptığı hatadan bağımsız olduğunu kabul ettiğini ileri sürmüştür. Filozoflar, kendini affetmenin kendine saygının yeniden kazanılmasını içerdiğini (Dillon, 2001; Holmgren, 1998) ve üç unsurdan oluştuğunu iddia etmişlerdir (Holmgren, 1998). Bu unsurlardan ilki, nesnel bir hata veya yanlış yapmak; ikincisi, bu suçun tetiklediği olumsuz duyguların üstesinden gelmek ve üçüncüsü bunu içsel olarak kabul etmektir. Luskin (2002) ise kendini affetmeyi dört tip insan davranışı çerçevesinde ele almıştır:

- a. Hayatın önemli görevlerinden birini başaramadıkları için kendilerini suçlayanlar.
- b. Kendilerine veya bir başkasına yardım etmek için gerekli önlemleri almadıklarından dolayı kendilerini suçlayanlar.
- c. Başka birini incittiği için kendini suçlayanlar.
- d. Bağımlılık gibi kendine zarar verici davranışlar için kendini suçlayanlar.

Bireylerin kendilerine verdikleri sözü tutmaması, hedefledikleri zaman planlamasını keyfi olarak erteleme, uymaması, pişmanlık ve suçluluk duygusu yaşatarak kendini affetme eğilimini düşürebilir. Özellikle üniversite öğrencileri, eğitim aldıkları dönemde esnek ve zamanlarının çoğunu kendilerinin doldurabilecekleri uzun bir süreç geçirmektedirler. Hem akademik hem sosyal olarak gelişimin beklendiği bu dönemde geçen zamanın kıymeti büyüktür. Üniversite dönemini doğru çalışma düzeni ve zaman planlaması ile geçirecek olan öğrencilerin, başarılı olma ihtimallerinin daha yüksek olacağı açıktır. Diğer yandan günümüz zaman tuzaklarına daha fazla yakalan öğrencilerin, bu durumdan kaynaklı olarak yaşadıkları olumsuzlukların akademik başarılarına yansımaları kuvvetle muhtemeldir. Yapılan birçok araştırma etkili zaman yönetiminin akademik başarı ile ilişkili olduğunu kanıtlar niteliktedir (Demirtaş ve Özer, 2007; Durmaz, Hüseyinli ve Güçlü, 2016; Erdem, Pirinççi ve

Dikmetaş, 2005; Tektaş ve Tektaş, 2010). Çalışma planlarını, zaman tuzaklarına yakalanarak öteleyen öğrenciler ise pişmanlık, kendini suçlama ve çeşitli kaygılara kapılabilirler. Nitekim Tortumlu ve diğerlerinin (2021) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları araştırmada, zamanın etkin yönetilmemesi sonucunda huzursuzluk, üzüntü, yetişememe kaygısı, pişmanlık, yetersizlik, kendini suçlama, vicdan azabı ve motivasyon kaybı yaşandığı tespit edilmiştir. Zamanı etkin yönetememenin sonuçları Şekil-2’de sunulmuştur.



Şekil 2. Zamanı Etkin Yönetememenin Sonuçları (Tortumlu vd., 2021)

Modern çağın zaman tuzaklarının bireylerin kendini affetme eğilimleri üzerindeki etkisinin tespit edilmesi, genç yetişkinlerin günümüz teknoloji çağında kendini affetme süreçlerinin açıklanması, kendini affetme eğilimlerine zarar veren değişkenlerin tespit edilmesi ve buna dair önleyici çalışmaların planlanması bakımından oldukça önemlidir. Tüm bu açıklamalardan hareketle bu araştırmanın temel amacı, genç yetişkinlerin kendini affetme eğilimleri ile modern çağın zaman tuzaklarına yakalanma düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve genç yetişkinlerin kendini affetme eğilimlerinin modern çağın zaman tuzakları tarafından yordayıp yordanmadığının belirlenmesidir. Araştırmanın bir diğer amacı ise genç yetişkinlerin

kendini affetme eğilimlerinin ve modern çağın zaman tuzaklarına yakalanma düzeylerinin cinsiyet, öğrenim görülen bölüm ve akademik not ortalaması değişkenleri açısından farklılaşp farklılaşmadığının saptanmasıdır. Bu amaçlar doğrultusunda şu araştırma sorularına cevap aranmıştır:

1. Genç yetişkinlerin kendini affetme eğilimleri ile modern çağın zaman tuzakları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Modern çağın zaman tuzaklarına yakalanma düzeyleri, genç yetişkinlerin kendilerini affetme eğilimlerinin anlamlı bir yordayıcısı mıdır?
3. Genç yetişkinlerin kendini affetme eğilimleri cinsiyet, öğrenim görülen bölüm ve akademik not ortalaması değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
4. Genç yetişkinlerin modern çağın zaman tuzaklarına yakalanma düzeyleri cinsiyet, öğrenim görülen bölüm ve akademik not ortalaması değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

2. Yöntem

2. 1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, genç yetişkinlerin kendilerini affetme eğilimleri ile zaman tuzaklarına yakalanma düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için ilişkiisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkiisel tarama modeli, nicel araştırma yöntemlerinden olup, iki veya daha fazla değişkenin eş zamanlı olarak birlikte değişim gösterip göstermediğini ve bu değişim oranının ne düzeyde olduğunu belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir (Karasar, 2012).

2. 2. Çalışma Grubu

Araştırmada yer alan çalışma grubunu, 2022-2023 eğitim ve öğretim yılının güz döneminde Türkiye’deki bir devlet üniversitesinin çeşitli fakültelerinde öğrenim gören 409 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışma grubu oluşturulurken, seçkisiz

olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme tercih edilmiştir. Uygun örnekleme yöntemi, araştırmacıların ihtiyaç duydukları örneklem büyüklüğüne ulaşabilene kadar en erişilebilir katılımcılardan başlayarak çalışma gruplarını belirlemeleridir (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2016). Araştırmaya toplamda 15 farklı lisans programından gönüllü katılım sağlanmıştır. Katılımcıların %74.10'u ($n=303$) kadın, %25.90'ı ($n=106$) erkektir. Çalışma grubunun yaş aralığı 18 ila 29 arasında değişmekte iken yaş ortalaması ise 20.49'dur ($SD=2.03$). Katılımcıların %7.80'i ($n=32$) 2.49 ve altında, %5.50'si ($n=39$) 2.50-2.99 arasında, %29.60'ı ($n=121$) 3.00-3.49 arasında, %36.40'ı ($n=149$) 3.50-4.00 arasında ve %16.70'i ($n=68$) ise henüz belli olmayan akademik not ortalamasına sahiptir.

2. 3. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında verilerin toplanabilmesi için genç yetişkinlere yönelik kişisel bilgilerin yer aldığı demografik bilgi formu, Modern Çağın Zaman Tuzakları Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada kullanılması planlanan bütün veri toplama araçlarının kullanım izinleri, fikri mülkiyet hakkı sahiplerinden e-posta aracılığıyla alınmıştır.

2. 3. 1. Demografik Bilgi Formu

Çalışma grubu içerisinde yer alan genç yetişkinlerin, kişisel bilgilerini elde etmek için araştırmacılar; cinsiyet, yaş, öğrenim görülen bölüm ve akademik not ortalamasını sordukları bir demografik bilgi formu oluşturmuşlardır.

2. 3. 2. Modern Çağın Zaman Tuzakları Ölçeği (MÇZTÖ)

MÇZTÖ, Tortumlu ve Uzun (2023) tarafından genç yetişkinlerin 21. yüzyılın zaman tuzaklarına ne düzeyde yakalandıklarını belirlemek için geliştirilmiştir. Toplamda 10 maddeden meydana gelen ölçek, 5'li Likert tipindedir. Ölçekte yer alan maddelerin puanlaması “[1] Beni hiç yansıtmıyor” ile “[5] Beni tamamen yansıtıyor” arasındadır. Ölçekten alınması muhtemel puanlar 10 ila 50 aralığında değişim göstermektedir. Ölçekten yüksek puan alınması, bireyin modern çağın zaman tuzakla-

rına yakalanma düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Açıklanan toplam varyansı %48.17 olan ölçek tek boyutludur. MÇZTÖ'nün iç tutarlık katsayısı ise .82'dir (Tortumlu ve Uzun, 2023).

Bu çalışma kapsamında MÇZTÖ'nün kullanılabilmesi için öncelikle geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini kontrol etmek için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmış olup, MÇZTÖ'ye ait model-veri uyumluluğunun kabul edilebilir referans değerleri arasında yer aldığı tespit edilmiştir ($\chi^2[n=409]=103.139$, $sd=27$, $p=.000$, $\chi^2/sd=3.819$, $RMSEA=.080$, $SRMR=.077$, $CFI=.964$). MÇZTÖ'nün güvenilirlik değerlerini ortaya koymak için ise Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı analizi yapılmıştır. Ölçeğe ait iç tutarlılık katsayısı .88 olarak tespit edilmiştir. Bu incelemeler sonucunda MÇZTÖ'ye yönelik ulaşılan değerlerin, alanyazında belirtilen geçerlik (Kline, 2015) ve güvenilirlik (Büyükoztürk, 2014) referans aralığına uygun olduğu ve bu çalışma kapsamında kullanılabileceği söylenebilir.

2. 3. 3. Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ)

HAÖ, Thompson ve diğerleri (2005) tarafından geliştirilmiş olup, Bugay ve Demir (2010) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Toplamda 18 maddeden meydana gelen ölçek, 7'li Likert tipindedir. Ölçekte yer alan maddelerin puanlaması “[1] Beni hiç yansıtmıyor” ile “[7] Beni tamamen yansıtıyor” arasındadır. HAÖ, “Kendini Affetmek” (1., 2., 3., 4., 5. ve 6. maddeler), “Başkalarını Affetmek” (7., 8., 9., 10., 11. ve 12. maddeler) ve “Durumu Affetmek” (13., 14., 15., 16., 17. ve 18. maddeler) olmak üzere 3 farklı alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçeğin her bir alt boyutu ayrı ayrı kullanılabilirdiği gibi, HAÖ'den genel bir affetme puanı da alınabilmektedir. Ölçeğin her bir alt boyutundan alınması muhtemel puanlar 6 ila 42 aralığında değişirken, ölçeğe ilişkin toplam puanlar ise 18 ila 126 aralığında değişim göstermektedir. Alt boyutların herhangi biri için alınan puanın yükselmesi, o affetme boyutuna ilişkin affetme eğiliminin yükseldiğine işaret etmektedir. Ölçekte yer alan

2., 4., 6., 7., 9., 11., 13., 15. ve 17. maddeler ters olarak puanlanır. HAÖ için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları şu şekildedir: ölçeğin tamamı için .81, kendini affetme alt boyutu için .64, başkalarını affetme alt boyutu için .79 ve durumu affetme alt boyutu için .76 (Bugay ve Demir, 2010). Bu çalışma kapsamında, mevcut araştırmanın problem durumuna uygun olarak HAÖ'nin sadece "Kendini Affetmek" alt boyutu kullanılmıştır.

Bu çalışma kapsamında HAÖ'nün kullanılabilmesi için öncelikle geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini kontrol etmek için DFA yapılmış olup, HAÖ'ye ait model-veri uyumluluğunun kabul edilebilir referans değerleri arasında yer aldığı tespit edilmiştir ($\chi^2[n=409]=415.126$, $sd=132$, $p=.000$, $\chi^2/sd=3.144$, $RMSEA=.076$, $SRMR=.072$, $CFI=.913$). HAÖ'nün güvenilirlik değerlerini ortaya koymak için ise Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı analizi yapılmıştır. Ölçeğe ait iç tutarlılık katsayısı; ölçeğin tümü için .82, kendini affetme alt boyutu için .65, başkalarını affetme alt boyutu için .80 ve durumu affetme alt boyutu için ise .78 olarak bulunmuştur. Bu incelemeler sonucunda genelde HAÖ'ye özelde ise "Kendini Affetmek" alt boyutuna yönelik ulaşılan değerlerin, alanyazında belirtilen geçerlik (Kline, 2015) ve güvenilirlik (Büyüköztürk, 2014) referans aralığına uygun olduğu ve bu çalışma kapsamında kullanılabileceği söylenebilir.

2. 4. Verilerin Toplanması

Demografik bilgi formunun yanında iki farklı kendini değerlendirme envanterinin bulunduğu uygulama formu, verilerin toplanabilmesi için Google Formlar uygulaması aracılığıyla çevrimiçi bir form haline getirilmiştir. Daha sonra oluşturulan bu çevrimiçi form, verilerin toplandığı devlet üniversitesinin 15 farklı lisans programı için ayrı ayrı kurulan ve öğrencilerin kolaylıkla haberleşmelerini sağlamak amacıyla kullanılan Whatsapp gruplarında paylaşılmıştır. Çevrimiçi formun giriş kısmında çalışmanın içeriği ve ölçekler hakkında gerekli açıklamalar yapılmıştır. Bunun üzerine "Açıklamayı okudum. Çalışmanın amacını anladım. Bu çalışmaya

katılmayı gönüllü olarak kabul ediyorum.” beyanını çevrimiçi olarak onaylayan katılımcılar ile araştırmanın süreci ilerletilmiştir.

2. 5. Verilerin Analizi

Araştırmanın amacına uygun olarak belirlenen ölçme araçlarıyla elde edilen verilerin bilgisayar ortamındaki analizlerinde, SPSS 22.0 ve AMOS 21.0 yazılım paketleri kullanılmış ve anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır. Verilerin istatistiksel işlemlere tabi tutulabilmesi için ilk aşamada toplanmış olan 427 veri seti SPSS 22.0 programına aktarılmıştır. Veriler, çevrimiçi form yardımıyla internet ortamında toplandığı ve katılımcı bireylerin formu başarıyla doldurarak tamamlayabilmeleri için çevrimiçi anket formunda yer alan tüm soruları tam olarak yanıtlamış olmaları zorunludur. Bu şekilde, katılımcıların tamamlayarak araştırmacılara gönderdikleri çevrimiçi anket formlarında yer alan değerlerin tümü beklenen sınırlar (ranj) içerisinde yer almış ve herhangi bir kayıp veri bulundurmamıştır. Bu nedenle, veri seti içerisinde kayıp veri incelemesine veya kayıp veri atama işlemlerinin yapılmasına ihtiyaç duyulmamıştır.

Veri setinde yer alan uç değerlerin tespiti için tek değişkenli ve çok değişkenli uç değer analizi gerçekleştirilmiştir. İlk olarak, tek değişkenli uç değer analizi için Z testi kullanılmıştır. Çalışma grubu büyüklüğünün 100’ün üzerinde olmasından dolayı Z puanı referans değeri -4.00 ila +4.00 aralığı olarak belirlenmiştir (Mertler ve Vannatta, 2016). Standartlaştırılmış Z puanı -4.00 ila +4.00 aralığında yer almayan 11 katılımcının verileri çalışma kapsamından çıkarılmıştır. İkinci olarak çok değişkenli uç değerlerin incelenebilmesi için Mahalonobis uzaklık katsayıları hesaplanmış ve veri setinde yer alan 7 katılımcıya ait veriler uç değer ifade ettikleri için çalışma kapsamından çıkarılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Toplamda 18 katılımcıya ait veri analiz dışı bırakılmış ve diğer tüm analizler 409 katılımcıya ait veriler kullanılarak yürütülmüştür.

Verilerin analiz edilmek için uygun duruma getirilmesinden sonra, Modern Çağın Zaman Tuzakları Ölçeği'nin ve Heartland Affetme Ölçeği'nin mevcut çalışmada kullanılmak üzere geçerlik ve güvenilirlik incelemeleri gerçekleştirilmiştir. Geçerliğe ilişkin değerlerinin kontrolü için AMOS 21.0 programından yararlanılarak DFA yöntemi uygulanmıştır. Güvenirliğe ilişkin değerlerinin kontrolü için ise SPSS 22.0 programından yararlanılarak Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı analizi uygulanmıştır. Ulaşılan sonuçlara göre ilgili ölçeklerin, araştırma sürecinde kullanılmak üzere geçerli ve güvenilir oldukları anlaşılmıştır. Ölçeklerin geçerliğine ve güvenilirliğine ilişkin değerler, araştırmanın veri toplama araçlarıyla ilgili bölümde ayrıntılı olarak sunulmuştur.

Mevcut çalışma içerisinde, genç yetişkin bireylerin zaman tuzaklarına yakalanma düzeylerinin kendilerini affetme eğilimlerini ne ölçüde yordadığını ortaya koymak için basit doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Regresyon analizi, bağımlı değişken (yordanan değişken) ile ilişkili olan bir bağımsız değişkene (yordayıcı değişkenlere) dayalı olarak, bağımlı değişkenin tahmin edilmesine yönelik gerçekleştirilen bir analiz yöntemidir (Büyüköztürk, 2014). Ancak regresyon analizinin yapılabilmesi için bazı varsayımların karşılanması gereklidir. Bu nedenle, veri setinde yer alan değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediği, çoklu bağlantı sorunu oluşturup oluşturmadığı kontrol edilmiş ve bağımlı değişkene ait otokorelasyon değeri tespit edilmiştir.

Bütün değişkenler için hesaplanmış olan çarpıklık ve basıklık katsayıları -1.00 ile +1.00 arasında değiştiğinden, verilerin normallikten aşırı sapmadığı (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2014) ve normallik varsayımının karşılandığı sonucuna varılmıştır. Ayrıca, veri seti içerisinde çoklu bağlantı sorunu olup olmadığının kontrol edilmesi için değişkenler arasında basit (ikili) korelasyonlar incelenmiştir. Yapılan analizin sonucunda, değişkenlerin arasındaki ikili korelasyon değerlerinin tamamının referans değeri olan .90'dan küçük olduğu anlaşılmıştır (Çokluk vd., 2014). Ek olarak, çoklu bağlantı sorununun kontrol edilmesi için VIF ve CI değerleri

de incelenmiştir. Tüm değişkenler için VIF değerleri 10'dan, CI değerleri ise 30'dan küçük bulunmuştur (Field, 2009). Bu durumda değişkenlerin arasında çoklu bağlantı sorunu bulunmadığı ifade edilebilir. Son olarak bağımlı değişkenin otokorelasyon değerine (Durbin Watson test değeri) bakılmış ve Durbin Watson test değerinin 1.941 olduğu saptanmıştır. Tabachnick ve Fidell'in (2013) belirttiği gibi, hataların birbirleriyle ilişkisiz olabilmeleri için Durbin Watson test sonucunun 1.50 ila 2.50 aralığında bulunması gerekli olduğundan, ulaşılan bu değer kabul edilebilecek seviyede olduğu ifade edilebilir. Yapılmış olan bütün bu istatistik analizler neticesinde veri setinin regresyon analizinin gerçekleştirilebilmesi için gereken varsayımları sağladığı anlaşılmıştır. Buradan hareketle araştırmanın ilk alt problemini cevaplamak adına değişkenlerin arasındaki ilişkileri belirlemek için pearson korelasyon katsayısı analizi kullanılmıştır. Araştırmanın ikinci alt problemi olan modern çağın zaman tuzaklarının, genç yetişkinlerin kendini affetme eğilimlerini ne ölçüde yordadığını cevaplayabilmek için ise basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır.

Araştırma kapsamında incelenen üçüncü ve dördüncü alt problem olan genç yetişkinlerin kendini affetme eğilimlerinin ve modern çağın zaman tuzaklarına yakalanma düzeylerinin cinsiyetlerine, öğrenim gördükleri bölümlere, akademik not ortalamalarına ve bu değişkenlerin etkileşimine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar ortaya koyup koyamayacağını saptamak amacıyla üç-yönlü varyans analizleri gerçekleştirilmiştir. Varyans analizlerinin yapılmasından önce veri setinin varyansların homojenliği varsayımını karşılayıp karşılamadığı Levene testinin yapılmasıyla kontrol edilmiştir. Elde edilen Levene testi sonucunda, kendinin affetme eğiliminde cinsiyet [$F_{(1-407)}=3.535, p>.05$], öğrenim görülen bölüm [$F_{(15-393)}=.905, p>.05$], akademik not ortalaması [$F_{(4-404)}=2.681, p>.05$] ve modern çağın zaman tuzaklarına yakalanma düzeylerinde cinsiyet [$F_{(1-407)}=1.691, p>.05$], öğrenim görülen bölüm [$F_{(15-393)}=1.683, p>.05$], akademik not ortalaması [$F_{(4-404)}=1.278, p>.05$] dağılımlarının istatistiksel açıdan anlamlı bulunmadığından dolayı varyansların homojenliği varsayımının karşılandığı anlaşılmıştır. Farklılıkların kaynağını test etmek

için çalışma grubunun demografik kategorilerdeki dağılımları arasındaki farklar dikkate alınarak Hochberg's GT2 testi tercih edilmiştir (Field, 2009). Son olarak tek yönlü varyans analizi için Omega kare (Kirk, 1996); ilişkisiz örneklemeler için t-testinde ise Cohen'in d (Cohen, 1988) etki büyüklüğü hesaplama yöntemlerinden yararlanılmıştır.

2. 6. Etik Kurul Onay Bilgileri

Bu çalışma, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'nca 25/10/2022 tarihinde gerçekleştirilen 127 nolu toplantıda 8 nolu karar sayısı ile gerekçesi, amacı, yaklaşımı ve yöntemi açısından incelenmiş, kapsam ve uygulama açısından etik ilkelere ve insan haklarına uygun olarak değerlendirilmiştir.

3. Bulgular

Araştırmanın alt problemlerine ilişkin elde edilen bulgular sunulmadan önce araştırmanın değişkenleri olan kendini affetme eğilimi ve modern çağın zaman tuzaklarına ilişkin hesaplanan betimleyici istatistikler Tablo-1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

| Değişkenler | n | Ranj | Min. | Max. | X_{ort} | \bar{x} | ss | Çarpıklık | Basıklık |
|------------------------------|-----|-------|-------|-------|-----------|-----------|------|-----------|----------|
| Kendini Affetme Eğilimi | 409 | 36.00 | 6.00 | 42.00 | 21.00 | 20.72 | 5.81 | -.057 | .112 |
| Modern Çağın Zaman Tuzakları | 409 | 40.00 | 10.00 | 50.00 | 28.00 | 28.05 | 8.71 | .241 | -.439 |

Araştırmanın verilerinin, normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığını anlamak için Tablo-1'deki çarpıklık ve basıklık katsayılarına dikkat edildiğinde; her bir değişken için çarpıklık ve basıklık katsayılarının referans değeri olarak kabul edilen -1.00 ile +1.00 arasında (Çokluk vd., 2014) yer aldığı anlaşılmaktadır. Bu durumda araştırmanın kapsamında bulunan tüm değişkenlerin normallik varsayımını karşıladığı söylenebilir. Ayrıca Heartland Affetme Ölçeği'nin Kendini Affetmek alt

boyutundan en az 6 en yüksek 42 puan alınabileceği bilindiğine göre katılımcıların kendini affetme eğilimi puan ortalamasının ($\bar{x}=20.72$), ortanca (medyan) puanın ($X_{ort}=21.00$) çok az altında olduğu söylenebilir. Diğer yandan katılımcıların Modern Çağın Zaman Tuzakları Ölçeği'nden en az 10 en yüksek 50 puan alınabileceği bilindiğine göre genç yetişkinlerin modern çağın zaman tuzaklarına yakalanma puan ortalamasının ($\bar{x}=28.05$), ortanca puanın ($X_{ort}=28.00$) çok az üstünde olduğu ifade edilebilir.

Araştırmanın birinci alt problemini çözmek amacıyla genç yetişkinlerin kendini affetme eğilimi ile modern çağın zaman tuzaklarına yakalanma puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığı ve bu ilişkinin ne düzeyde olduğunu belirlemek için pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı kullanılarak değişkenlerin arasındaki ikili korelasyon değeri tespit edilmiştir. Değişkenler arasındaki korelasyon değeri Tablo-2'de sunulmaktadır.

Tablo 2. Değişkenler Arası Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı

| Değişkenler | Modern Çağın Zaman Tuzakları |
|-------------------------|------------------------------|
| Kendini Affetme Eğilimi | -.296* |

* $p<.05$

Tablo-2 incelendiğinde, genç yetişkinlerin kendini affetme eğilimleri ile modern çağın zaman tuzaklarına yakalanmaları arasında negatif yönde anlamlı ilişkinin olduğu saptanmıştır ($r=-.296$, $p<.05$). Ek olarak ulaşılan korelasyon katsayısına bakıldığında, genç yetişkinlerin kendini affetme eğilimleri ile modern çağın zaman tuzaklarına yakalanmaları arasında zayıf düzeyde ($.00<r<.30$) bir ilişkinin olduğu anlaşılmaktadır (Büyüköztürk, 2014). Öte yandan, bu ilişkinin oluşturulan modelde çoklu bağlantı problemi yaratamayacak kadar zayıf olduğu söylenebilir ($.90$ 'dan küçük); bu durum, verilerin analizi bölümünde belirtilmiş olan regresyon varsayımı için yapılan analizlerde de ortaya konulmuştur (Çokluk vd., 2014).

Araştırmanın ikinci alt problemi olan genç yetişkinlerin modern çağın zaman tuzaklarına yakalanmalarının kendilerini affetme eğilimlerini ne ölçüde yordadığını ortaya koymak için basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Basit doğrusal regresyon analizine dair elde edilen bulgular Tablo-3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Genç Yetişkinlerdeki Kendini Affetme Eğiliminin Yordayıcısı Olarak Modern Çağın Zaman Tuzakları

| Yordayıcı Değişken | <i>B</i> | <i>SH</i> (<i>B</i>) | β | <i>t</i> | <i>p</i> |
|------------------------------|----------|------------------------|---------|----------|----------|
| Sabit | 15.178 | .764 | - | 19.874 | .000* |
| Modern Çağın Zaman Tuzakları | -.198 | .026 | -.296 | -7.602 | .000* |

R=.296 *R*²=.088 *F*=57.794 *sd*=1/407 *p*=.000 Durbin Watson=1.941

**p*<.05

Tablo-3'te görülen basit doğrusal regresyon analizi sonucuna göre modern çağın zaman tuzaklarına yakalanma düzeyleri, genç yetişkinlerin kendini affetme eğilimlerini istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordamaktadır ve regresyon için oluşturulan modelin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır [*R*=.296, *R*²=.088, *F*(1,407)= 57.794, *p*<.05]. Modern çağın zaman tuzakları, genç yetişkinlerin kendini affetme eğilimi puanlarındaki değişkenliğin %8.80'ini açıklamaktadır. Buradan hareketle modern çağın zaman tuzaklarına yakalanma düzeylerinin, genç yetişkinlerin kendini affetme eğilimleri üzerindeki etkisinin küçük oranda ($.00 < R^2 < .13$) olduğu ifade edilebilir (Cohen, 1988). Regresyon katsayılarının anlamlılığına yönelik t-testi sonucuna baktığımızda ise modern çağın zaman tuzaklarına yakalanma düzeyinin, genç yetişkinlerin kendini affetme eğilimleri üzerinde negatif yönde ($t=-7.602$, *p*<.05) anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Tüm bu bulgular dikkate alındığında genç yetişkinlerin, modern çağın zaman tuzaklarına yakalanma puanlarının artmasıyla kendilerine yönelik affetme eğilimlerinin azaldığı söylenebilir.

Araştırmanın üçüncü alt problemi olan genç yetişkinlerin kendilerini affetme eğilimlerinin cinsiyet, öğrenim görülen bölüm ve akademik not ortalaması değişkenlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık ortaya koyup koymadığını tespit etmek üzere üç-yönlü varyans analizi yapılmış olup, elde edilen bulgular Tablo-4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Kendini Affetme Eğilimine Yönelik Üç-Yönlü Varyans Analizi Bulguları

| Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | <i>sd</i> | Kareler Ortalaması | <i>F</i> | <i>p</i> |
|-------------------------------|-----------------|-----------|--------------------|----------|----------|
| Cinsiyet (C) | 135.14 | 1 | 135.14 | 4.201 | .041* |
| Öğrenim Görülen Bölüm (ÖGB) | 429.53 | 15 | 28.64 | .890 | .576 |
| Akademik Not Ortalaması (ANO) | 333.96 | 4 | 83.49 | 2.595 | .036* |
| C x ÖGB | 590.16 | 15 | 39.34 | 1.223 | .252 |
| C x ANO | 19.71 | 3 | 6.57 | .204 | .893 |
| ÖGB x ANO | 1270.99 | 33 | 38.52 | 1.197 | .217 |
| C x ÖGB x ANO | 351.17 | 10 | 35.12 | 1.092 | .368 |
| Hata | 10487.41 | 326 | 32.17 | | |
| Toplam | 13734.69 | 408 | | | |

* $p < .05$

Tablo-4'te görüldüğü üzere genç yetişkinlerin cinsiyetlerine [$F_{(1-326)}=4.201$, $p < .05$] ve akademik not ortalamalarına [$F_{(4-326)}=2.595$, $p < .05$] göre kendini affetme eğilimi puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Diğer yandan genç yetişkinlerin öğrenim görülen bölümlerine [$F_{(15-326)}=.890$, $p > .05$], “cinsiyet x

öğrenim görülen bölüm” [$F_{(15-326)}=1.223, p>.05$], “cinsiyet x akademik not ortalaması” [$F_{(3-326)}=.204, p>.05$], “öğrenim görülen bölüm x akademik not ortalaması” [$F_{(33-326)}=1.197, p>.05$] ikili etkileşimlerine ve “cinsiyet x öğrenim görülen bölüm x akademik not ortalaması” [$F_{(10-326)}=1.092, p>.05$] üçlü etkileşimine göre kendini affetme eğilimi puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Cinsiyet ve akademik not ortalaması düzeyinin, genç yetişkinlerin kendini affetme eğilimleri üzerinde anlamlı farklılık yarattığının tespit edilmesinden sonra bu farklılığın hangi gruplar lehine olduğunun tespit edilmesi adına ilişkisiz örneklemeler için t-testi ve tek yönlü varyans analizi yapılmış olup, farklılıkların kaynağını kontrol etmek için çalışma grubunun kategorilerdeki dağılımları arasındaki fark gözetilerek Hochberg’s GT2 testi tercih edilmiştir.

Genç yetişkinlerin cinsiyet açısından kendini affetme eğilimi puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını ve bu farkın hangi gruplar lehine olduğunun tespit edilmesi için ilişkisiz örneklemeler t-testi analizi yapılmış olup, analiz sonuçları Tablo-5’te verilmiştir.

Tablo 5. Genç Yetişkinlerin Cinsiyet Açısından Kendini Affetme Eğilimi Puanlarının İncelenmesine Yönelik İlişkisiz Örneklemeler T-Testi Sonuçları

| | Cinsiyet | <i>n</i> | \bar{x} | <i>ss</i> | <i>sd</i> | <i>t</i> | <i>p</i> | Cohen’s <i>d</i> |
|-------------------------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|------------------|
| Kendini Affetme Eğilimi | Kadın | 303 | 21.15 | 5.85 | | | | |
| | Erkek | 106 | 19.92 | 5.58 | 407 | 1.880 | .037* | .62 |

* $p<.05$

Tablo-5’te görüldüğü üzere kadın ve erkek genç yetişkinlerin kendini affetme eğilimi puanları [$t_{(407)}=1.88, p<.05, d=.62$] anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Diğer bir deyişle, kadın genç yetişkinlerin kendini affetme eğilimi puan ortala-

malarının erkek genç yetişkinlerin puan ortalamalarından daha yüksek olduğu söylenebilir. Ayrıca Tablo-5'te görüldüğü gibi cinsiyetin, genç yetişkinlerin kendini affetme eğilimi üzerindeki etki büyüklüğü ($d=.62$) orta düzeydedir (Cohen, 1988).

Genç yetişkinlerin akademik not ortalamalarına göre kendini affetme eğilimi puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını ve bu farkın hangi gruplar lehine olduğunun belirlenmesi için tek yönlü varyans analizi yapılmış olup, analiz sonuçları Tablo-6'da sunulmuştur.

Tablo 6. *Genç Yetişkinlerin Akademik Not Ortalamalarına Göre Kendini Affetme Puanlarının İncelenmesine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

| | Akademik Not Ortalaması | <i>n</i> | \bar{x} | <i>ss</i> | <i>F</i> | <i>p</i> | Fark | Ω^2 |
|-------------------------|-------------------------|----------|-----------|-----------|----------|----------|------|------------|
| Kendini Affetme Eğilimi | 2.49 ve altında (A) | 32 | 17.22 | 6.28 | | | | |
| | 2.50-2.99 arasında (B) | 39 | 20.18 | 5.23 | | | | |
| | 3.00-3.49 arasında (C) | 121 | 21.50 | 5.52 | 2.681 | .031* | A-E | .10 |
| | 3.50-4.00 arasında (D) | 149 | 20.17 | 5.73 | | | | |
| | Henüz belli değil (E) | 68 | 21.98 | 6.45 | | | | |

* $p<.05$

Tablo-6'da görüldüğü gibi genç yetişkinlerin kendini affetme eğilimi puanları, akademik not ortalamalarına göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmaktadır [$F_{(4-404)}=2.681$, $p<.05$, $\Omega^2=.10$]. Buna göre üniversite öğreniminde henüz bir akademik not ortalaması elde etmemiş öğrencilerin, 2.49 ve altında akademik not ortalamasına sahip öğrencilere göre daha çok kendini affetme eğiliminde oldukları söylenebilir. Ayrıca akademik not ortalamasının, genç yetişkinlerin kendini affetme eğilimi puan ortalamaları üzerindeki etki büyüklüğü ($\Omega^2=.10$) orta düzeydedir (Kirk, 1996).

Araştırmanın dördüncü alt problemi olan genç yetişkinlerin modern çağın zaman tuzaklarına yakalanma düzeylerinin cinsiyet, öğrenim görülen bölüm ve akademik not ortalaması değişkenlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık ortaya koyup koymadığını tespit etmek için üç-yönlü varyans analizi uygulanmış olup, elde edilen bulgular Tablo-7’de sunulmuştur.

Tablo 7. Modern Çağın Zaman Tuzaklarına Yönelik Üç-Yönlü Varyans Analizi Bulguları

| Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | sd | Kareler Ortalaması | F | p |
|-------------------------------|-----------------|-----|--------------------|-------|-------|
| Cinsiyet (C) | 28.73 | 1 | 28.73 | .442 | .506 |
| Öğrenim Görülen Bölüm (ÖGB) | 1455.28 | 15 | 97.02 | 1.494 | .105 |
| Akademik Not Ortalaması (ANO) | 1272.18 | 4 | 318.04 | 4.898 | .001* |
| C x ÖGB | 2061.82 | 15 | 137.45 | 2.117 | .009* |
| C x ANO | 273.70 | 3 | 91.23 | 1.405 | .241 |
| ÖGB x ANO | 2640.57 | 33 | 80.02 | 1.232 | .184 |
| C x ÖGB x ANO | 350.72 | 10 | 35.07 | .540 | .861 |
| Hata | 21166.81 | 326 | 64.929 | | |
| Toplam | 29785.52 | 408 | | | |

* $p < .05$

Tablo-7’de görüldüğü üzere genç yetişkinlerin akademik not ortalamalarına [$F_{(4-326)}=4.898$, $p < .05$] ve “cinsiyet x öğrenim görülen bölüm” [$F_{(15-326)}=2.117$, $p < .05$] ikili etkileşimine göre modern çağın zaman tuzaklarına yakalanma puanları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Diğer yandan genç yetişkinlerin cinsiyetlerine [$F_{(1-326)}=.442$, $p > .05$], öğrenim görülen bölümlerine [$F_{(15-326)}=1.494$,

$p > .05$], “cinsiyet x akademik not ortalaması” [$F_{(3-326)}=1.405, p > .05$] ve “öğrenim görülen bölüm x akademik not ortalaması” [$F_{(33-326)}=1.232, p > .05$] ikili etkileşimlerine, “cinsiyet x öğrenim görülen bölüm x akademik not ortalaması” [$F_{(10-326)}=.540, p > .05$] üçlü etkileşimine göre modern çağın zaman tuzaklarına yakalanma puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Akademik not ortalamasının genç yetişkinlerin modern çağın zaman tuzaklarına yakalanma düzeyleri üzerinde anlamlı farklılık yarattığının tespit edilmesinden sonra bu farklılığın hangi gruplar lehine olduğunun tespit edilmesi adına tek yönlü varyans analizi yapılmış olup, farklılıkların kaynağını kontrol etmek için çalışma grubunun kategorilerdeki dağılımları arasındaki fark gözetilerek Hochberg’s GT2 testi tercih edilmiştir.

Genç yetişkinlerin akademik not ortalaması açısından modern çağın zaman tuzaklarına yakalanma düzeyi puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını incelemek için tek yönlü varyans analizi gerçekleştirilmiş olup, elde edilen sonuçlar Tablo-8’de sunulmuştur.

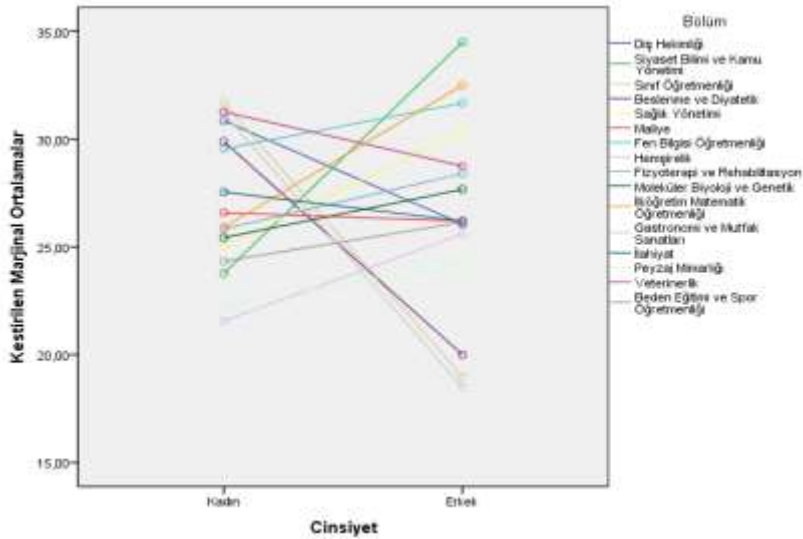
Tablo 8. *Genç Yetişkinlerin Akademik Not Ortalamalarına Göre Modern Çağın Zaman Tuzaklarına Yakalanma Puanlarının İncelenmesine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

| Akademik Not Ortalaması | <i>n</i> | \bar{x} | <i>ss</i> | <i>F</i> | <i>p</i> | Fark | Ω^2 |
|--|----------|-----------|-----------|----------|----------|------|------------|
| 2.49 ve altında (A) | 32 | 30.22 | 7.93 | | | | |
| 2.50-2.99 arasında (B) | 39 | 28.23 | 9.61 | | | | |
| Modern Çağın Zaman Tuzakları 3.00-3.49 arasında (C) | 121 | 28.65 | 8.68 | 1.278 | .024* | A-D | .12 |
| 3.50-4.00 arasında (D) | 149 | 26.84 | 8.32 | | | | |
| Henüz belli değil (E) | 68 | 28.88 | 8.15 | | | | |

* $p < .05$

Tablo-8’de görüldüğü üzere genç yetişkinlerin modern çağın zaman tuzaklarına yakalanma puanları, akademik not ortalamalarına göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmaktadır [$F_{(4-404)}=1.278, p<.05, \Omega^2=.12$]. Buna göre, 2.49 ve altında akademik not ortalamasına sahip genç yetişkinlerin, 3.50-4.00 arasında akademik not ortalamasına sahip genç yetişkinlere göre daha çok modern çağın zaman tuzaklarına yakalandıkları söylenebilir. Ayrıca akademik not ortalamasının, genç yetişkinlerin modern çağın zaman tuzaklarına yakalanma puan ortalamaları üzerindeki etki büyüklüğü ($\Omega^2=.12$) orta düzeydedir (Kirk, 1996).

“Cinsiyet x öğrenim görülen bölüm” ikili etkileşiminin genç yetişkinlerin modern çağın zaman tuzaklarına yakalanma puanları üzerindeki etkisini daha somut incelemek amacıyla Şekil-3’te görülen ikili etkileşime ait çizgi grafiği çizdirilmiştir.



Şekil 3. Cinsiyet x Öğrenim Görülen Bölüm İkili Etkileşimine Ait Çizgi Grafiği

Şekil-3’te görülen çizgi grafiği incelendiğinde siyaset bilimi ve kamu yönetimi, ilköğretim matematik öğretmenliği, fen bilgisi öğretmenliği, sağlık yönetimi, fizyoterapi ve rehabilitasyon, moleküler biyoloji ve genetik, beden eğitimi ve spor öğretmenliği, peyzaj mimarlığı, gastronomi ve mutfak sanatları bölümlerinde öğrenim gören erkeklerin, aynı bölümde öğrenim gören kadınlara oranla modern çağın

zaman tuzaklarına yakalanma oranlarının daha yüksek olduğu; veterinerlik, diş hekimliği, hemşirelik, beslenme ve diyetetik, ilahiyat, maliye ve sınıf öğretmenliği bölümlerinden öğrenim gören kadınların ise aynı bölümde öğrenim gören erkeklere oranla modern çağın zaman tuzaklarına daha yüksek oranda yakalandığı anlaşılmaktadır.

4. Tartışma ve Sonuç

Bireyler kendilerine verdikleri sözleri tutmadıklarında ya da hedefleri doğrultusunda yaptıkları planlara uymadıklarında öz-saygılarını yitirebilir, kendilerini suçlama eğilimine girebilirler. Bireysel planlara uymama, geciktirme ve ertelemenin temel sebeplerinden biri de modern çağın zaman tuzakları olarak gösterilen aşırı YouTube kullanımı, sosyal medya bağımlılığı, çevrimiçi sohbet grupları ve TV dizi ve programlarıdır (Tortumlu vd., 2021). Bugünün modern zaman tuzakları, bireylerin kendilerini affetme eğilimlerini düşürebilir ve olumsuz duygulara yol açabilir. Alan yazındaki araştırmalar kendini affetme eğiliminin, yüksek benlik saygısı (Mauger vd., 1992), olumlu duygular (Ross, Kendall, Matters, Wrobel ve Rye, 2004), utanma eksikliği (Tangney, 2000), düşük nevrotiklik (Ross vd., 2004) ve düşük düzeyde kaygı ve depresyon (Maltby, Macaskill ve Day, 2001; Mauger vd., 1992; Walker ve Gorsuch, 2002) ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Özellikle üniversite öğrenimi gören genç yetişkinlerin, akademik ve sosyal olarak gelişmeleri beklenen bir dönem olan üniversite yıllarında zamanlarını doğru kullanmaları kritik bir öneme sahiptir. Bu araştırmanın amacı da genç yetişkinler olarak üniversite öğrencilerinin kendini affetme eğilimleri ile modern çağın zaman tuzaklarına yakalanma düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Ayrıca bu araştırmada, öğrencilerin zaman tuzaklarına yakalanma ve kendini affetme düzeylerinin akademik ortalama, cinsiyet ve öğrenim görülen bölüm değişkenleri açısından farklılık gösterip göstermediği de incelenmeye çalışılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda, genç yetişkinlerin modern çağın zaman tuzaklarına yakalanma düzeylerinin kendini affetme eğilimlerini olumsuz yönde etkilediği anlaşılmıştır. Yani zaman tuzaklarına yakalanma durumu, genç yetişkinlerin kendini

affetme eğilimlerine zarar vermektedir. Sosyal medyanın, YouTube gibi çeşitli platformların, akıllı telefonlar vasıtasıyla kullanılan çevrimiçi sohbet gruplarının ve TV dizi programlarının bilinçsiz ve kontrolsüz kullanımı öğrencileri kendini suçlama davranışına götürerek kendini affetme düzeylerini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu durum bireylerin, sahip oldukları sorumluluk özellikleri ile ilgili olabilir. Zira sorumlulukların farkında olan, kendine verdiği sözleri yerine getirmede dirayetli bireylerin, zaman tuzaklarına yakalanması daha düşük bir ihtimal olarak yorumlanabilir. Sorumluluk, bir kişilik özelliği olarak kişinin bir amacı başarmada sürdürdüğü motivasyonu, kararlı oluşu, düzenliliği ve irade göstergesi olarak tanımlanabilir (Barrick ve Mount, 1991).

Araştırmanın bir başka sonucu da kadınların kendini affetme düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğudur. Nitekim Miller, Worthington ve McDaniel'in (2008) yetmiş farklı araştırmayı kapsayan geniş çaplı meta analizi çalışmasında, kadınların affetme eğilimlerinin erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonucun ortaya çıkmasının sebebi, genellikle erkeklerin sosyolojik açıdan saldırganlığı ve atılganlığı ile ilgili yüreklendirilmesinden; kadınlara ise ilişkilerde uyumu yakalama rolünün yüklenmesinden kaynaklı olabilir. Kohlberg'in (1984) adalet dayalı ahlak anlayışına göre de erkekler, ihlallere karşı savaşmayı, intikamı veya adaleti vurgulayan tepkiler gösterebilmektedirler. Bazı araştırmalar ise kadınların erkeklerden daha affedici olmasını, kadınların daha dindar olmasına bağlamıştır (Şentepe, 2016). Toussaint, Williams, Musick ve Everson-Rose (2008) kişiler arası ilişkilerdeki farklılıkların, cinsiyete göre affetme eğilimindeki farklılığın sebebi olabileceğini ifade etmişlerdir. Kadınlar erkeklere nazaran sosyal ikili ilişkilere daha önem vermektedir (Göçen, 2012).

Bu araştırmanın bir diğer sonucuna göre üniversitede ilk dönemini yaşayan ve henüz akademik bir not ortalaması oluşmamış olan öğrencilerin, akademik not ortalaması düşük olan öğrencilere göre kendini affetme eğilimlerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Üniversitede ilk dönemlerini yaşayan öğrenciler, lise öğrenimi düzeyinden üniversitenin sağladığı esnek öğretim sürecine yakın zamanda dahil

olmuşlardır. Yaşanan bu durum, yeni bir deneyimin başlangıcının oluşturduğu motivasyon eşliğiyle olumlu duyguları yükseltebilir. Nitekim kendini affetme düzeylerinde ortaya çıkan farkın sebebi de bu motivasyon olabilir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç ise akademik not ortalaması yüksek olan öğrencilerin, akademik not ortalaması düşük olan öğrencilere göre modern çağın zaman tuzaklarına yakalanma düzeylerinin daha düşük olmasıdır. Bu sonuç, modern çağın zaman tuzaklarına görece daha az yakalanan öğrencilerin akademik olarak daha başarılı olduğunu göstermektedir. Zaman yönetimi, üniversitede başarılı olmanın önemli bir parçasıdır. Başarının kriteri ise çalışma zamanını etkili bir şekilde kullanmaktır (Pintrich, Smith, Garcia ve McKeachie, 1991). Zamanı etkili kullanmanın yolu planlanan işleri zaman tuzaklarına yakalanmadan gerçekleştirmekten geçmektedir. Üniversite öğrencilerinin akademik başarısı da bu faktöre bağlıdır. Zira etkili zaman yönetiminin üniversite öğrencilerinin not ortalamasını etkilediğine dair bulgular mevcuttur (Basila, 2014).

Araştırmanın son bulgusu ise modern zaman tuzaklarına yakalanma düzeyinin üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölüm ve cinsiyet etkileşimine göre farklılaştığıdır. Siyaset bilimi, ilköğretim matematik ve fen bilgisi öğretmenliği, sağlık yönetimi, fizyoterapi ve rehabilitasyon, moleküler biyoloji ve genetik, beden eğitimi ve spor öğretmenliği, peyzaj mimarlığı, gastronomi ve mutfak sanatları bölümlerinde öğrenim gören erkeklerin, aynı bölümde öğrenim gören kadınlara oranla modern çağın zaman tuzaklarına yakalanma oranlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca veterinerlik, diş hekimliği, hemşirelik, beslenme ve diyetetik, ilahiyat, maliye ve sınıf öğretmenliği bölümlerinden öğrenim gören kadınların ise aynı bölümde öğrenim gören erkeklere oranla modern çağın zaman tuzaklarına daha yüksek oranda yakalandığı anlaşılmaktadır. Böyle bir farkın ortaya çıkmasının temel sebeplerinden biri, bölümlere daha fazla rağbet gösteren cinsiyet grubuyla ilgili olabilir.

5. Sınırlılıklar ve Öneriler

Araştırmanın örneklemini genç yetişkinlik döneminde bulunan üniversite öğrencileriyle sınırlandırılmıştır. Üniversite öğrenimi görmeyen genç yetişkinler araştırmaya dahil edilmemiştir. Bu bağlamda araştırmanın sonuçlarının genellenebilirliği benzer örneklerle sınırlıdır. Mevcut araştırmanın sınırlılık ve sonuçlarından yola çıkılarak hem bu konu özelinde çalışmalar yapmayı planlayan yeni araştırmacılara hem de alandaki uygulayıcılara yönelik bazı öneriler geliştirilmiştir. Bu araştırmada modern çağın zaman tuzaklarının kendini affetmeye yönelik olumsuz etkisi ortaya çıkarılmış ve bu tuzakların akademik başarıda önemli bir rolü olduğu gözler önüne serilmiştir. Bu problem durumunda aracı ve düzenleyici etkilerin ortaya çıkarılması alanyazın için büyük önem arz etmektedir. Araştırmacılara beş faktör kişilik özelliklerinden sorumluluk boyutunun, modern çağın zaman tuzaklarının kendini affetme eğilimi üzerindeki etkisinde düzenleyici rolünün incelenmesi özellikle önerilmektedir. Ayrıca modern çağın zaman tuzaklarının dışında genç yetişkinlerin kendini affetme eğilimleri üzerinde etkili olabilecek diğer değişkenlerin tespit edilmesine yönelik çalışmalara da devam edilebilir. Bu çalışmaların sonucunda, kendini affetme eğilimi ile olumlu veya olumsuz ilişkili bulunan değişkenler ele alınarak, genç yetişkinlerin kendini affetme eğilimleri önündeki engellerin kaldırılması ve kendini affetme eğilimlerinin desteklenmesi için çalışmalar yürütülebilir. Diğer yandan modern çağın zaman tuzaklarının kendini affetme eğilimi üzerindeki olumsuz etkisine ilişkin genç yetişkinlere yönelik seminer ve konferanslar düzenlenebilir, bu konuya dair farkındalık ve bilgi seviyeleri artırılabilir.

Kaynakça

- Allen, K. A., Ryan, T., Gray, D. L., McInerney, D. M., & Waters, L. (2014). Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 31(1), 18-31. <https://doi.org/10.1017/edp.2014.2>
- Barrick, M. R., & Mount, M. K. (1991). The big five personality dimensions and job performance: a meta-analysis. *Personnel Psychology*, 44(1), 1-26. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1991.tb00688.x>

- Basila, C. (2014). Good time management and motivation level predict student academic success in college on-line courses. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning (IJCBPL)*, 4(3), 45-52. <https://doi.org/10.4018/ijc-bpl.2014070104>
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Bugay, A., & Demir, A. (2010). A Turkish version of heartland forgiveness scale. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.390>
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (19.Basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (21.Basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2.Basım). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları* (3.Basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Demirtaş, H., & Özer, N. (2007). Öğretmen adaylarının zaman yönetimi becerileri ile akademik başarısı arasındaki ilişkisi. *Eğitimde Politika Analizleri ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 34-47.
- Dillon, R. S. (2001). Self-forgiveness and self-respect. *Ethics*, 112(1), 53-83. <https://doi.org/10.1086/339140>
- Durmaz, M., Hüseyinli, T., & Güçlü, C. (2016). Zaman yönetimi becerileri ile akademik başarı arasındaki ilişki. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 5(7), 2291-2303. <https://doi.org/10.15869/itobiad.260266>
- Engin, G., & Genç, S. Z. (2020). Öğretmen adaylarının akıllı telefon ekran kullanım süreleri ile akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 314-325. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.678739>
- Erdem, R., Pirinççi, E., & Dikmetaş, E. (2005). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi davranışları ve bu davranışların akademik başarı ile ilişkisi. *Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(14), 167-177.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS* (3.Basım). London: Sage Publications Ltd.
- Göcen, G. (2012). *Şükür ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişki üzerine bir alan araştırması* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., & Dinç, Y. (2009). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi örnek animasyon uygulamaları* (2.Basım). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Haynes, M. E. (1999). *Kişisel zaman yönetimi* (1.Basım) (Çev. Yaşar Bülbül). İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Hickox, R. (2006). *Time: Friend or foe?*. USA, Bentonville: Rex Publishing.
- Holmgren, M. R. (1998). Self-forgiveness and responsible moral agency. *The Journal of Value Inquiry*, 32(1), 75-91.

- Horsbrugh, H. J. N. (1974). Forgiveness. *Canadian Journal of Philosophy*, 4(2), 269-282. <https://doi.org/10.1080/00455091.1974.10716937>
- Jha, P. K. (2008). *Time management: The art of stress-free productivity*. New Delhi: Global India Publications.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi* (24.Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karataş, Z., & Uzun, K. (2021). Ergenlerin kendilerini, başkalarını ve durumları affetme eğilimlerinin yordanmasında mükemmeliyetçilik, yalnızlık ve öz-şefkatin etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (58), 248-289. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.877884>
- Kibar, B., Fidan, Y., & Yıldırım, C. (2014). Öğrencilerin zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişki: Karabük üniversitesi. *Business & Management Studies: An International Journal*, 2(2), 136-153. <https://doi.org/10.15295/bmij.v2i2.65>
- Kirk, R. E. (1996). Practical significance: A concept whose time has come. *Educational and Psychological Measurement*, 56(5), 746-759. <https://doi.org/10.1177/0013164496056005002>
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling* (4.Basım). New York: Guilford Publications.
- Kohlberg, L. (1984). *Essays in moral development: Vol. 2. The psychology of moral development*. New York, NY: Harper & Row.
- Krasnova, H., Abramova, O., Notter, I., & Baumann, A. (2016). Why phubbing is toxic for your relationship: Understanding the role of smartphone jealousy among “Generation Y” users. *Research Papers*. 109. http://aisel.aisnet.org/ecis2016_rp/109
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction - a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research And Public Health*, 8(9), 3528-3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Ling, R. (2004). *The mobile connection: The cell phone's impact on society*. New York, NY: Elsevier.
- Luskin, F. (2002). *Forgive for good: A proven prescription for health and happiness*. San Francisco, CA: Harper.
- Mackenzie, R. A. (1989). *Zaman tuzağı: Zamanı nasıl denetlersiniz?* (Çev. Yakut Güneri). İstanbul: Amacom İlgı Yayınları.
- Maltby, J., Macaskill, A., & Day, L. (2001). Failure to forgive self and others: A replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability and general health. *Personality and Individual Differences*, 30(5), 881-885. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00080-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00080-5)
- Mauger, P. A., Perry, J. E., Freeman, T., Grove, D. C., McBride, A. G., & McKinney, K. E. (1992). The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity*, 11(2), 170-180.
- Mertler, C. A., & Vannatta, R. A. (2016). *Advanced and multivariate statistical methods: Practical application and interpretation* (6.Basım). CA: Pyrczak Publishing.
- Miller, A. J., Worthington, E. L., Jr., & McDaniel, M. A. (2008). Gender and forgiveness: A meta-analytic review and research agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(8), 843-876. <https://doi.org/10.1521/jscp.2008.27.8.843>

- Pintrich, P. R., Smith, D. A. F., García, T., & McKeachie, W. J. (1991). *A manual for the use of the Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ)*. Ann Arbor: University of Michigan, National Center for Research to Improve Postsecondary Teaching and Learning.
- Ross, S. R., Kendall, A. C., Matters, K. G., Mark S. Rye, M. S. R., & Wrobel, T. A. (2004). A personological examination of self-and other-forgiveness in the five factor model. *Journal of Personality Assessment*, 82(2), 207-214. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8202_8
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 133-148. <https://doi.org/10.1556/jba.3.2014.016>
- Sağır, A., & Eraslan, H. (2019). Akıllı telefonların gençlerin gündelik hayatlarına etkisi: Türkiye’de üniversite gençliği örneği. *OPUS–Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(17), 48-78. <https://doi.org/10.26466/opus.515339>
- Şentepe A. (2016). *Ruh sağlığı belirtilerinin yordayıcısı olarak affetme ve dindarlık ilişkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston: Pearson.
- Tangney, J. P. (2000). Humility: Theoretical perspectives, empirical findings and directions for future research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 70-82. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.70>
- Tektaş, M., & Tektaş, N. (2010). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik başarıları arasındaki ilişki. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (23), 221-229.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., ... & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313-360. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Tortumlu, M., & Uzun, K. (2023). 21. yüzyılın zaman tuzaklarına yönelik bir ölçek geliştirme çalışması: Modern çağın zaman tuzakları ölçeği. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 25.
- Tortumlu, M., Uzun, K., & Yanık, A. (2021). Time traps of the modern age: Views of young adults about time management. *Journal of Current Research on Social Sciences*, 11(3), 377-396. <https://doi.org/10.26579/jocress.434>
- Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A., & Everson-Rose, S. A. (2008). The association of forgiveness and 12-month prevalence of major depressive episode: Gender differences in a probability sample of U.S. adults. *Mental Health, Religion & Culture*, 11(5), 485-500. <https://doi.org/10.1080/13674670701564989>
- Tran, B. X., Huong, L. T., Hinh, N. D., Nguyen, L. H., Le, B. N., Nong, V. M., ... & Ho, R. (2017). A study on the influence of internet addiction and online interpersonal influences on health-related quality of life in young Vietnamese. *BMC Public Health*, 17, 138. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3983-z>
- Tutar, H. (2007). *Zaman yönetimi* (2.Basım). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Uzun, K., & Karataş, Z. (2023). The examination of the mediator role of optimism, self-compassion, altruism and gratitude in the relationship between cognitive distortions

and forgiveness of emerging adults. *Emerging Adulthood*.
<https://doi.org/10.1177/21676968231171200>

Walker, D. F., & Gorsuch, R. L. (2002). Forgiveness within the Big Five personality model. *Personality and Individual Differences*, 32(7), 1127-1137.
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00185-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00185-9)

Extended Abstract

Introduction and Purpose

In the era of the Internet of Things, Information and Communication Technologies (ICT) increasingly affect and play a decisive role in people's daily lives. Thanks to these technologies, people can access the internet and social media anytime and anywhere in many countries around the world to acquire knowledge capital. Social media platforms such as Facebook, YouTube, Twitter, Instagram, or TikTok are important tools for meeting people's entertainment needs (playing games, passing time, coping with boredom, etc.), social activities (communicating, socializing, self-disclosure, communicating with relevant virtual or social communities, maintaining offline networks, etc.), and identity (creating a virtual social identity, identity construction, self-presentation, etc.). Today, advanced technologies, digitalization, and the widespread use of smartphones have led to new time traps. Studies have shown that excessive use of YouTube, social media addiction, online chat groups, TV series and programs are technological time traps, while procrastination, forgetfulness, haste, and sleep irregularity are personal time traps. Individuals' tendency to procrastinate, fail to accomplish their planned and targeted tasks on time, and subsequently experience regret and self-blame can be detrimental to their ability to use time efficiently. As a result, individuals who fall into these traps that hinder the efficient use of time are expected to experience impaired tendencies of self-forgiveness.

Based on all these explanations, the main purpose of this research is to determine the relationship between young adults' tendencies of self-forgiveness and their levels of susceptibility to modern time traps, as well as to determine whether young adults' tendencies of self-forgiveness can be predicted by modern time traps. Another goal of the research is to determine whether young adults' tendencies of self-forgiveness and levels of susceptibility to modern time traps differ in terms of gender, department of education, and academic grade point average variables.

Method

In this study, the relational screening model was used to examine the relationship between young adults' self-forgiveness tendencies and their level of being caught in time traps. The study group consists of 409 undergraduate students studying at various faculties of a state university in Turkey in the 2022-2023 academic year. Convenience sampling, which is a non-random sampling method, was preferred in the formation of the study group. 74.10% ($n=303$) of the participants were female and 25.90% ($n=106$) were male. The age range of the participants ranged from 18 to 29, while the mean age was 20.49 ($SD=2.03$). Demographic information form, which includes personal information for young adults, the Time Traps Scale of the Modern Age and the Heartland Forgiveness Scale were used to collect the data of the study. The application form, which includes two different scales together with the demographic information form, was transformed into an online form with the help of the Google Forms application in order to collect the data. This online form, which was

created later, was shared with the designated students through social networks. Participants who voluntarily agreed to participate in the study were included in the research process. The relationship between the self-forgiveness tendencies of young adults and the level of being caught in the modern age's time traps was examined with the Pearson correlation coefficient and simple linear regression analysis. A three-way analysis of variance was conducted to determine whether the tendency of young adults to self-forgiveness and their level of being caught in the modern age's time traps differ statistically according to gender, department of education, and academic grade point average.

Results

According to the findings of the study, there is a negative significant relationship between the tendency of young adults to self-forgiveness and the time traps of the modern age ($r=-.296, p<.05$). Looking at the correlation coefficient obtained, it was understood that there was a weak relationship between the tendency of young adults to self-forgiveness and their being caught in the modern age's time traps ($.00<r<.30$). According to the results of the simple linear regression analysis, the levels of being caught in the time traps of the modern age predict the self-forgiveness tendencies of young adults statistically and it is understood that the model created for the regression is significant [$R=-.296, R^2=.088, F_{(1-407)}= 57.794, p<.05$]. Time traps of the modern age explain 8.80% of the variability in young adults' self-forgiveness scores. From this point of view, it can be stated that the level of being caught in the time traps of the modern age has a small effect on the self-forgiveness tendencies of young adults ($.00<R^2<.13$). When the t-test result for the significance of the regression coefficients is examined, it is seen that the level of being caught in the time traps of the modern age is a negative significant predictor of the self-forgiveness tendencies of young adults ($t=-7.602, p<.05$).

Another finding obtained within the scope of the research is that the scores of self-forgiveness tendency differ statistically according to gender [$F_{(1-326)}=4.201, p<.05$] and academic grade point averages [$F_{(4-326)}=2.595, p<.05$] of young adults. The mean scores for self-forgiveness of female young adults were found to be higher than the mean scores of male young adults [$t_{(407)}=1.88, p<.05, d=.62$]. In addition, it has been determined that students who have not yet achieved an academic grade point average in university education tend to self-forgiveness more than students with an academic grade point average of 2.49 and below [$F_{(4-404)}=2.681, p<.05, \Omega^2=.10$]. On the other hand, it was found that there was no statistically significant difference in self-forgiveness tendency scores of young adults based on the department of education [$F_{(15-326)}=.890, p>.05$], "gender x department of education" [$F_{(15-326)}=1.223, p>.05$], "gender x academic grade point average" [$F_{(3-326)}=.204, p>.05$], "department of education x academic grade point average" [$F_{(33-326)}=1.197, p>.05$] pairwise interactions and "gender x department of education x academic grade point average" [$F_{(10-326)}=1.092, p>.05$] triple interaction.

According to another finding, young adults' scores for being caught in modern age time traps show statistically significant differences according to the academic grade point averages [$F_{(4-326)}=4.898, p<.05$] and "gender x department of education" [$F_{(15-326)}=2.117, p<.05$] pairwise interaction. Young adults with an academic grade point average of 2.49 and below are more likely to be caught in the modern age traps than young adults with an academic grade point average of 3.50-4.00 [$F_{(4-404)}=1.278, p<.05, \Omega^2=.12$]. When the line graph of the pairwise interaction between "gender x department of education" is examined, it is determined that men studying in the fields of political science and public administration, primary school mathematics teaching, science education, health management, physiotherapy

and rehabilitation, molecular biology and genetics, physical education and sports teaching, landscape architecture, gastronomy and culinary arts are more likely to fall into the traps of modern times compared to female studying in the same fields. In addition, it can be said that females who study veterinary, dentistry, nursing, nutrition and dietetics, theology, finance and classroom teaching departments are more likely to be caught in the time traps of the modern age than men who study in the same department.

On the other hand, it has been found that there is no statistically significant difference in the scores of young adults who fall into the traps of modern times based on their gender [$F_{(1-326)}=.442, p>.05$], the department of education [$F_{(15-326)}=1.494, p>.05$], the "gender x academic grade point average" [$F_{(3-326)}=1.405, p>.05$] and "department of education x academic grade point average" [$F_{(33-326)}=1.232, p>.05$] pairwise interaction, and the "gender x department of education x academic grade point average" triple interaction [$F_{(10-326)}=.540, p>.05$].

Discussion and Conclusion

According to the analyses conducted in the scope of this research, it has been revealed that the level of young adults' susceptibility to time traps negatively affects their tendency for self-forgiveness. In other words, being caught in time traps damages young adults' tendencies for self-forgiveness. One of the main reasons for not following individual plans and delaying or procrastinating is attributed to modern time traps such as excessive use of YouTube, addiction to social media, online chat groups, TV series and programs. Today's modern time traps can lower individuals' tendencies of self-forgiveness and lead to negative emotions. This situation may be related to individuals' responsibility characteristics. Indeed, individuals who are aware of their responsibilities and persistent in fulfilling their promises to themselves can be interpreted as having a lower probability of falling into time traps. Responsibility can be defined as a personality trait that indicates an individual's motivation, determination, organization, and willpower in achieving a goal.

Another result of the research is that students with higher academic averages have lower levels of falling into modern time traps compared to students with lower academic averages. This result shows that students who are relatively less caught up in modern time traps are more academically successful. Time management is an important part of success in university. The criterion for success is to use study time effectively. The way to effectively use time is to accomplish planned tasks without falling into time traps. The academic success of university students also depends on this factor. There is evidence that effective time management affects university students' grade point average.