

**T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI**

**AFFEDİCİLİK İLE PSİKOLOJİK İYİ OLMA ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MERYEM ŞAHİN

MAYIS 2013

**SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI**

**AFFEDİCİLİK İLE PSİKOLOJİK İYİ OLMA ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MERYEM ŞAHİN

DANIŞMAN:

YRD. DOÇ. DR. MEHMET ÇARDAK

MAYIS

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu, akademik ve etik kuralları gözeterek çalıştığımı ve yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim.



Meryem ŞAHİN

"Affedicilik İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi" başlıklı bu yüksek lisans tezi, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı'nda hazırlanmış ve jürimiz tarafından kabul edilmiştir.

Başkan ..Doç. Dr. Ahmet AKIN.....
(İmza)

Üye ..Yrd. Doç. Dr. Mehmet ÇARDAK.....
(İmza)

Üye ..Doç. Dr. Esat ÇETİN.....
(İmza)

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

21.10.2013


(İmza)

Doç. Dr. İsmail GÜLEĞ Y.
Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

Bu araştırma pek çok toplulukta erdem olarak kabul edilen affediciliği bilimsel bir boyutta ele almış ve onun psikolojik iyi olma ile ilişkisini incelemiştir. İnceleme sonucunda toplumların affetmeye verdiği önem ve değeri destekleyici bulgulara ulaşılmıştır.

Öncelikle tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Mehmet Çardak'a, beni böyle önemli bir kavram hakkında çalışmaya teşvik eden değerli hocam Doç. Dr. Ahmet Akın'a, araştırmamda önemli bir yer tutan veri toplama aşamasında yardımlarını esirgemeyen Uzm. Psk. Dan. Mücahit Gültekin ve Yasin Kuruçay'a teşekkürlerimi sunarım.

Eğitim hayatım boyunca desteklerini arkamda hissettiğim anne-babama ve ailemin tüm üyelerine minnettarım.

Bu araştırma Tübitak Bilim İnsanı Destekleme Daire Başkanlığı'nca yüksek lisans burs programı kapsamında desteklenmiştir. Bu destek için de Tübitak'a teşekkürlerimi arz ediyorum.

Meryem ŞAHİN

ÖZET

AFFEDİCİLİK İLE PSİKOLOJİK İYİ OLMA ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Şahin, Meryem

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı,
Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Mehmet Çardak

Mayıs, 2013. 136 Sayfa.

Bu araştırmanın amacı affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın diğer bir amacı bu iki kavram arasındaki ilişkinin cinsiyet, algılanan gelir düzeyi ve ebeveyn tutumları değişkenleri açısından anlamlı farklılıklar gösterip göstermediklerini incelemektir.

Araştırmanın örneklemini 2012 – 2013 öğretim yılında Uludağ Üniversitesi'nin Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 327 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının ilki öğrencilerin cinsiyet, yaş, algılanan gelir düzeyi ve ebeveyn tutumları hakkında bilgi toplamak amacıyla hazırlanan Bilgi Toplama Formu'dur. Ayrıca öğrencilerin affedicilik düzeyini saptamak için Akın, Gediksiz ve Akın (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan Affedicilik Ölçeği kullanılmıştır. Son olarak da psikolojik iyi olma düzeylerini ölçmek için Akın, Demirci, Yıldız, Gediksiz ve Eroğlu (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin 42 maddelik formu kullanılmıştır.

Veriler; Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu, t testi ve ANOVA ile analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda, affedicilik ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin affedicilik düzeylerinin cinsiyet, algılanan gelir düzeyi ve ebeveyn tutumları açısından farklılık göstermediği bulunmuştur. Psikolojik iyi olma düzeylerinin cinsiyet ve ebeveyn tutumları açısından farklılık gösterdiği; algılanan gelir düzeyi açısından anlamlı farklılıklar göstermediği bulunmuştur.

Araştırmanın bulguları, ilgili araştırmalar ışığında tartışılmış ve gelecek araştırmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Affedicilik, Affetme, Psikolojik iyi olma

ABSTRACT

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN FORGIVINGNESS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN TERMS OF DIFFERENT VARIABLES

Şahin, Meryem

Master's Thesis, Institute of Educational Sciences, Department of Educational
Sciences, Subfield of Psychological Services in Education

Supervisor: Assist. Prof. Dr. Mehmet Çardak

May, 2013. 136 Pages

The aim of this study is to investigate the relationship between forgivingness and psychological well-being. Another aim of the study is to examine whether the relationship of these two concepts show significant differences or not in terms of the variables of gender, perceived income status and parental attitudes.

The sampling group of the research was formed by 327 students studying at Faculty of Education of Uludağ University in the academic year 2012-2013. The first of measuring instruments used in research is the Data Collection Form prepared to collect data concerning students' gender, age, perceived income status and parental attitudes. Furthermore, the Forgivingness Scale adapted into Turkish by Akın, Gediksiz and Akın (2012), was used to measure the levels of students' forgivingness. Lastly, the 42 items form of the Psychological Well-Being Scale adapted into Turkish by Akın, Demirci, Yıldız, Gediksiz and Eroğlu (2012), was used to measure the level of students' psychological well-being.

The data were analysed by Pearson Product Moment Correlation, t test and ANOVA. In consequence of this research, it was concluded that there're significant positive relationships between forgivingness and psychological well-being. The level of students' forgivingness shows no significant differences in terms of gender, perceived income status and parental attitudes. The level of students' psychological well-being shows significant differences in terms of gender and parental attitudes and no significant differences in terms of perceived income status.

The findings of the research were discussed considering the guidance of related researches and some suggestions were put forward for future researches.

Keywords: Forgivingness, Forgiveness, Psychological well-being

İÇİNDEKİLER

Bildirim	ii
Jüri Üyelerinin İmza Sayfası	iii
Önsöz	iv
Türkçe Özet	v
İngilizce Özet	vii
İçindekiler	ix
Tablolar Listesi	xii
1. Bölüm, Giriş	1
1.1. Problem Cümlesi	3
1.2. Alt Problemler	3
1.3. Önem	3
1.4. Tanımlar	4
2. Bölüm, Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi ve İlgili Araştırmalar	6
2.1. Affetme	6
2.1.1. Affetme Kavramının Tarihçesi	6
2.1.2. Kavramsal Açıdan Affetme	10
2.1.3. Affetme ile Benzer Bazı Kavramlar	14
2.1.4. Kendini Affetme	16
2.1.5. Affetme Modelleri	17
2.1.5.1. Psikanalitik model	17
2.1.5.2. Süreç modelleri	19
2.1.5.3. Piramit model	23
2.1.5.4. Kohlberg'in ahlaki gelişim teorisine dayanan modeller	24
2.1.6. Affediciliği Etkileyen Faktörler	26
2.2. Psikolojik İyi Olma	32

2.2.1. Psikolojik İyi Olma Kavramının Tarihçesi	32
2.2.2. Kavramsal Açıdan Psikolojik İyi Olma	35
2.2.3. Psikolojik İyi Olma ile Benzer Bazı Kavramlar	38
2.2.4. Ryff'in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeli	41
2.2.5. Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Faktörler	45
2.3. İlgili Araştırmalar	52
3. Bölüm, Yöntem	55
3.1. Araştırma Modeli	55
3.2. Çalışma Grubu	55
3.3. Veri Toplama Araçları	56
3.3.1. Bilgi Toplama Formu	56
3.3.2. Affedicilik Ölçeği	56
3.3.3. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri	57
3.4. Verilerin Toplanması	59
3.5. Verilerin Analizi	59
4. Bölüm, Bulgular ve Yorum	60
4.1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeyleri ile affedicilik düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?	60
4.2. Affedicilik düzeyleri açısından kadın ve erkek üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?	61
4.3. Psikolojik iyi olma düzeyleri açısından kadın ve erkek üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?.....	61
4.4. Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre affedicilik düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?	63
4.5. Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?.....	64
4.6. Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre affedicilik düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?	70

4.7. Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?.....	71
5. Bölüm, Sonuç, Tartışma ve Öneriler	78
5.1. Sonuç ve Tartışma	78
5.2. Öneriler	86
5.2.1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler	86
5.2.2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler	86
Kaynakça	88
Ekler	117
Özgeçmiş ve İletişim Bilgisi	122

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Affetme Süreç Müdahalesindeki Psikolojik Değişkenler	22
Tablo 2: Araştırma Örnekleminin Sosyo-Demografik Özellikleri	56
Tablo 3: Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeyleri ile affedicilik düzeyleri arasındaki ilişkilere yönelik korelasyon tablosu	60
Tablo 4: Kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin affedicilik düzeylerinin karşılaştırılması için t testi tablosu	61
Tablo 5: Kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin karşılaştırılması için t testi tablosu	62
Tablo 6: Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre affedicilik puanlarının betimsel istatistikleri	63
Tablo 7: Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre affedicilik puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu	63
Tablo 8: Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre özerklik puanlarının betimsel istatistikleri	64
Tablo 9: Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre özerklik puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu	64
Tablo 10: Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre çevresel hâkimiyet puanlarının betimsel istatistikleri	65
Tablo 11: Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre çevresel hâkimiyet puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu	65
Tablo 12: Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre bireysel gelişim puanlarının betimsel istatistikleri	66
Tablo 13: Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre bireysel gelişim puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu	66
Tablo 14: Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre diğerleriyle olumlu ilişkiler puanlarının betimsel istatistikleri	67

Tablo 15: Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre diğerleriyle olumlu ilişkiler puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu	67
Tablo 16: Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre yaşam amaçları puanlarının betimsel istatistikleri	68
Tablo 17: Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre yaşam amaçları puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu	68
Tablo 18: Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre öz-kabul puanlarının betimsel istatistikleri	68
Tablo 19: Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre öz-kabul puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu	69
Tablo 20: Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre toplam psikolojik iyi olma puanlarının betimsel istatistikleri	69
Tablo 21: Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre toplam psikolojik iyi olma puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu	70
Tablo 22: Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre affedicilik puanlarının betimsel istatistikleri	70
Tablo 23: Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre affedicilik puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu	71
Tablo 24: Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre özerklik puanlarının betimsel istatistikleri	71
Tablo 25: Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre özerklik puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu	72
Tablo 26: Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre çevresel hakimiyet puanlarının betimsel istatistikleri	72
Tablo 27: Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre çevresel hakimiyet puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu	73
Tablo 28: Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre bireysel gelişim puanlarının betimsel istatistikleri	73
Tablo 29: Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre bireysel gelişim puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu	73

Tablo 30: Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre diğerleriyle olumlu ilişkiler puanlarının betimsel istatistikleri	74
Tablo 31: Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre diğerleriyle olumlu ilişkiler puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu	74
Tablo 32: Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre yaşam amaçları puanlarının betimsel istatistikleri	75
Tablo 33: Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre yaşam amaçları puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu	75
Tablo 34: Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre öz-kabul puanlarının betimsel istatistikleri	76
Tablo 35: Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre öz-kabul puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu	76
Tablo 36: Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre toplam psikolojik iyi olma puanlarının betimsel istatistikleri	77
Tablo 37: Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre toplam psikolojik iyi olma puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu	77

BÖLÜM I

GİRİŞ

Kişilerarası ilişkiler insan hayatının vazgeçilmez unsurudur. Bununla birlikte tüm kişilerarası ilişkiler çatışma ve anlaşmazlıklara maruzdur. Bu ilişkiler zaman zaman bireyler için kırıcı, üzücü, yıpratıcı, zarara uğraticı olabilmektedir. İlişkilerdeki zararı ortadan kaldırma ve ilişkiyi sürdürülebilir hale getirmede "affetme" önemli bir kavramdır. Affedicilik; çiftler, arkadaşlar, toplumlar ile olan ilişkileri kalıcı yapmada etkili bir özelliktir. Sosyal ilişkilerdeki kaçınılmaz olan zorlukların tümünde adaleti yerine getirme çabası ya da affetmenin karşıtı olarak düşünülen kin tutma, intikam alma duygusu hâkim olsaydı yaşam oldukça negatif duygularla sürdürülmeye çalışılırdı. Affetme davranışı ise kişilerarası ilişkilerin varlığını ve geleceğini olası kıldığı gibi, kişinin içsel ilişkilerini de önemli ölçüde kolaylaştırmaktadır. Affetmenin kişinin kendisine dönük boyutu da vardır. Kişinin kendini ve diğerlerini affetmesi için sağlıklı bir kapasitesi olmadan mutlu bir gelecek ihtimali zordur.

Affetme ve affedicilik, yüzlerce yıldır felsefî ve teolojik araştırmaların konusu olmuştur. Psikolojide ise, affetme ve affedicilikle ilgili çalışmaların yaygınlık kazanması, pozitif psikoloji akımıyla birlikte son çeyrek asırda gerçekleşmiştir. Konuyla ilgili araştırmalar, 1980'lerde hız kazanmış, 2000'li yıllarda ise affetme/affedicilik konusu, psikolojide en çok çalışılan konularından birisi haline gelmiş (McCullough, Bono ve Root, 2005), danışmanlık psikolojisi, sosyal psikoloji, din psikolojisi, aile danışmanlığı gibi alanlarda affedicilik üzerine çok sayıda çalışma yapılmıştır. Bu ilgi affetmenin sosyal ilişkiler açısından vazgeçilemez bir özellik olmasından kaynaklanmaktadır.

Affetme, araştırmalarda farklı yönlerden ele alınmaktadır. Bunlardan bazıları Tanrı'nın insanları affetmesi, kişinin kendisini affetmesi, kişinin diğerlerini

affetmesi, romantik ilişkilerde affetme, ulusların birbirini affetmesidir. Bu araştırmada affetme kişilerarası boyutta ve bir kişilik özelliği olarak (affedicilik) ele alınmıştır.

Yapılan tüm çalışmalara rağmen affetmenin uzlaşılabilir bir tanımı yoktur. Üzerinde en çok uzlaşılabilir tanıma göre affetme “kişinin kendisine yönelik kusur işleyen ve onu inciten birine karşı, onun hak etmediği merhamet ve sevgiyi göstererek; gücenme, darılma, öç alma gibi olumsuz davranma hakkından vazgeçme isteği” dir (Enright ve Coyle, 1998). Çoğu tanımda olumsuz duygulardan vazgeçme ile birlikte, kusur işleyen kişiye karşı empati, hoşgörü gibi olumlu duyguların hissedilmesi de affetme sürecine dahildir (Thorensen, 2000).

Araştırmalar bireyin başkasını ve kendini affetme düzeyi arttıkça, stres, kaygı ve depresif duygu durumu gibi olumsuz psikolojik yaşantıların azaldığını ve yaşam doyumu seviyesinin yükseldiğini göstermektedir (Bugay ve Demir, 2011). Bu araştırmada da kişinin affedicilik düzeyi ile psikolojik iyi olma düzeyi arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırmada ele alınan ikinci kavram "psikolojik iyi olma"dır.

Keyes, Shmotkin ve Ryff'a (2002) göre bireyin benliğini olumlu algılaması, sınırlılıklarını kabul edip kendisiyle bütünleşmesi, diğer bireylerle etkili iletişim kurabilmesi, çevresini kişisel ihtiyaç ve isteklerine cevap verecek biçimde şekillendirmesi, bağımsız ve girişimci olması, yaşamın anlam ve amacına ilişkin farkındalık sağlaması, yetenek ve becerilerinin farkında olması ve kendini geliştirmesi gibi özellikler psikolojik iyi olmayı yansıtmaktadır.

Ryff'a (1995) göre psikolojik olarak iyi olma, stressiz olmaktan veya diğer psikolojik problemlerin olmamasından çok daha fazlasını ifade etmektedir. Psikolojik iyi olma altı boyutta ele alınmaktadır. Modelin 6 boyutu; kişinin geçmiş ve şu anki durumuna dair olumlu değerlendirmeleri (kendini kabul), kendisinin her daim gelişip büyüdüğüne dair duygusu (bireysel gelişim), kişinin hayatının amacı ve anlamının var olduğuna dair inancı (yaşam amacı), etrafındaki insanlarla girmiş olduğu ilişkilerdeki kalite (diğerleriyle olumlu ilişkiler), kişinin kendi hayatıyla beraber etrafını da yönetebilmesindeki etkililiği (çevresel hakimiyet), kendi başına karar verme duygusudur (özerklik) (Cenkseven, 2004).

1.1 PROBLEM CÜMLESİ

Affedicilik düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında çeşitli değişkenler açısından anlamlı ilişkiler var mıdır?

1.2 ALT PROBLEMLER

1. Üniversite öğrencilerin affedicilik düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
2. Affedicilik düzeyleri açısından kadın ve erkek üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?
3. Psikolojik iyi olma düzeyleri açısından kadın ve erkek üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?
4. Affedicilik düzeyleri açısından algılanan gelir düzeyleri farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?
5. Psikolojik iyi olma düzeyleri açısından algılanan gelir düzeyleri farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?
6. Affedicilik düzeyleri açısından ebeveyn tutumları farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?
7. Psikolojik iyi olma düzeyleri açısından ebeveyn tutumları farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

1.3. ÖNEM

Bu araştırmada affedicilik ve psikolojik iyi olma değişkenleri ele alınmıştır. Ele alınan bu değişkenler sosyal hayat, toplumsal yaşam, kişisel gelişim gibi yaşamın çeşitli alanlarında güçlü etkileri olan kavramlardır. Araştırmalar affetmenin; aile, arkadaş ve romantik ilişkiler gibi kişilerarası ilişkilerin kalitesini ve doyumu yükselttiğini (Berry ve Worthington, 2001; Fincham ve Beach, 2002; McCullough,

Fincham ve Tsang, 2003), bireyin fiziksel ve psikolojik iyilik halinde yükselme sağladığını göstermektedir (McCullough ve Witvliet, 2002).

Psikolojik iyi oluş da danışmanlığın en merkezi kavramları arasındadır. Kuramsal ve uygulamalı şekilleri kişilik ve gelişim teorilerinde çok önemli bir rol oynamakta; psikopatoloji düzeyini ölçmek için bir temel sağlamaktadır. Bununla birlikte klinik çalışmalarda danışmana rehberlik edip; danışanın yerine getireceği hareketin yönünü, amacını, anlamını belirleyerek, hedefler ve gerekli müdahaleler hakkında bilgi vermektedir (Christopher, 1999).

Affetmenin tarihinin çok eski olmasına, herkes ve her din tarafından teşvik edilmesine ve affetmenin potansiyel faydalarının oldukça fazla olmasına rağmen affetme hakkında çok az şey bilmekteyiz. Bu potansiyel faydalar nedeniyle affetme çalışmaları son yıllarda çoğu ülkede altın çağına girerken, ülkemizde bu konuda boşluk olduğu görülmüştür. Bu araştırma Türk kültüründe affedicilik ile psikolojik iyi olma ilişkisini çeşitli değişkenler açısından incelemeyi amaçlamaktadır. Türkiye’de affetmeye ilişkin sınırlı sayıda çalışma yapılmış olmakla birlikte, affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkisiyi inceleyen araştırmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma varolan boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır.

Yapılan bu araştırma kişilerin psikolojik olarak iyi oluşu ile affedicilik düzeyi arasındaki ilişkiye dikkat çekerek bu konudaki literatüre katkıda bulunacak, yapılacak yeni araştırmalar için bir kaynak oluşturacaktır. Bununla birlikte çalışmanın bireysel psikolojik danışmanlık, aile danışmanlığı, rehberlik gibi uygulama alanlarında da uzmanlara rehberlik edeceği düşünülmektedir. Aynı zamanda kültürümüze ait önemli bir kavram olan "affetme" bilimsel bir yöntemle ele alınarak, onun potansiyel sonuçları objektif bir şekilde gösterilmiş olacak, böylece bu kavramın etki alanı hakkında daha fazla bilgi edinilmiş olacaktır.

1.6. TANIMLAR

Affetme: Affetme, bireyin hata yaptığı düşünülen kişiye karşı geliştirdiği öfke, kızgınlık ve öç alma gibi olumsuz duygulardan bilerek ve isteyerek vazgeçmesi ve bu tepkilerin yerine merhamet, cömertlik ve yardımseverlik gibi olumlu tepkiler geliştirmeye çaba sarf etmesi olarak ele alınmaktadır (Enright ve Fitzgibbons, 2000).

Affedicilik: Kişilerarası hataları affetme yönelimidir. Bireyler ve sosyal ilişkiler için pozitif sonuçlar doğuran insan gücü veya kişilik özelliği olarak anlaşılabilir (Berry, Worthington, O'Connor, Parrot ve Wade, 2005; Roberts, 1993).

Psikolojik İyi Olma: Kişinin kendisine ve geçmişine, büyüme ve gelişme kapasitesine, yaşamının amaç yönelimliliği ve anlamlılığına, diğer insanlarla kurduğu ilişkilerin niteliğine, yaşamına ve dış dünyaya hâkimiyetine ve son olarak bağımsızlığına ilişkin altı farklı boyutu içeren psikolojik işlevselliğe dair bütüncül bir değerlendirmedir (Ryff, 1995).

BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. AFFETME

2.1.1. Affetme Kavramının Tarihçesi

Yapılan bir hatayı affetme eski bir kavramdır (Droll, 1984). Affetmenin karşıtı olan intikam ise, kişiye verilmiş bir zarar sonrası durumu eşitlemek için kullanılan ilkel bir tepki olarak görülmektedir. İlkel topluluklardan, büyük dinlerin ve modern hukuk sisteminin ortaya çıkışına kadar, intikam zararlar baş etmede genel kabul gören bir yöntem olarak karşımıza çıkmaktadır. İlk edebiyat örneklerinde de affetmenin intikamdan daha az vurgulandığı görülmektedir. Örneğin, Yunan mitolojisinde, intikam olayları affetmeden daha fazla anlatılmaktadır (Taysi, 2007). İntikam daha eski ve dürtüsel bir cevaptır. Bireyler bir hataya intikam ile cevap verdiklerinde ortaya çıkan en az üç zarar vardır. Birincisi; intikam grup uyumuna müdahale eder, böylelikle toplum zayıflar ve dış grup baskılarına daha duyarlı hale gelir. İkincisi; intikam alma davranışı ile bireylerin eline savunma sorumluluğu yerleştirilir, böylece toplumun sorumlulukları zayıflar ve gücü aşınır. Sonuncusu da, bireyler hatayı olduğundan daha büyük algılayabilirler ve bu nedenle suça cevap verme esnasında, suçun şiddeti ile verilen tepki tamamen orantısız olabilir (Droll, 1984). Bu nedenle insanlar kişilerarası hataların etkilerine karşı çeşitli çözüm yolları geliştirmişlerdir (Fry ve Björkqvist, 1997).

Affetmenin karşıtı olarak düşünülen intikam alma ve misilleme yapmanın toplum açısından masraflı hale gelmesiyle birlikte toplum yavaş yavaş affetmenin önemini anlamaya başlamış ve edebiyat da bu yeni değeri yansıtacak şekilde gelişerek affetmeyi övmüş ve intikamın zararlarını anlatmaya başlamıştır. Dostoyevski, Twain,

O'Neil, Elliot, Dickens, Franklin ve birçok yazar eserlerinde bu konuyu vurgulamıştır (Droll, 1984). Affetmenin kaçınma davranışı ve intikamın döngüsel yapısını kesintiye uğratması sayesinde, insanlar suçluya karşı doğal olan negatif tepkilerini bastırarak, bunun yerine gitgide pozitif olanları hayata geçirmek için motive olmaktadır (McCullough ve Witvliet, 2000).

Affetme; felsefede, dinlerde, psikolojide, ahlâk biliminde ve siyasal yapılarda merkezi bir kavramdır (Meninger, 1996). Hemen hemen tüm dünya dinleri bir "affetme" ve "affedilme" kavramına sahiptir. Topluma ve kişilerarası ilişkilere düzenlemeler getiren dinler, bu kavramlara sağlayacağı içsel ve toplumsal huzur açısından değer vermişlerdir (Kara, 2009). Bu nedenle affetme yüzlerce yıldır felsefi ve teolojik araştırmaların konusu olmuştur. Teolojik alanda daha çok Tanrı'nın insanları affetmesi ele alınırken, felsefede Tanrı'nın affediciliğinin yanı sıra kişilerarası affediciliğin imkânı ve ahlâkî boyutu da tartışılmıştır (Ayten, 2009). Dinler savunucularına, yaşamın çoğu yönünü yorumlamak için (diğerleri tarafından acıya ve zarara uğratılmak gibi) anlam çerçeveleri sağlarlar (Park, 2005). Kendini güçlü bir şekilde belirli bir din ile tanımlamayanlarda bile, dinlerin insanların çatışmalarını çözmek için son derece güçlü etkileri olabilmektedir (Mullet, 2010). Birçok dünya dininde binlerce yıldır affetme kavramından bahsedilmiştir (McCullough ve Worthington, 1999; Rye ve diğerleri, 2000). Affetme veya kırgınlığı sürdürmede neyin doğru, neyin yanlış olduğunun cevabı bu dinlerin anlam çerçevesinde genellikle açıkça belirlenmiştir (Mullet, 2010). Dini doktrinler sıklıkla affetmeyi bir erdem olarak teşvik eder ve öğretilerinde kişilere inanç aşımak ve kişilerarası hataları affetmeyi kolaylaştırmak için yöntemler önerirler (McCullough, Bono ve Root, 2005; Mullet ve diğerleri, 2003; Pargament ve Rye, 1998; Rye ve diğerleri, 2000; Thoresen, Luscin ve Harris, 1998). Üç büyük tek tanrılı dinde insanların tanrı tarafından affedileceği bilgisi ve bunun bir sonucu olarak da hataların affedilmesi gerektiği düşüncesi yaygındır (McCullough ve Worthington, 1999). Hindu geleneğinde de affetme her zaman büyük bir erdem olarak kabul edilmiştir. Bu dine göre doğruluk 10 erdeme dayanmaktadır ve affedicilik bu erdemlerden biri olarak kabul edilir (Rye ve diğerleri, 2000). Modern çağda da, Hindistan politik ve ruhani lideri Mahatma Gandhi gibi insanlar, affediciliği büyük bir erdem olarak ilan etmiş ve zayıfın asla affetmeyeceğini çünkü affediciliğin güçlü bir nitelik olduğunu belirtmiştir (Goel, 2003). Budizmde, kişiyi affetmemekle oluşacak olan öfke gibi

yıkıcı duyguların zararlarından korumak için affetme bir tür ihtiyaçtır (Hui ve Ho Daphne, 2004).

Yahudilikte affetmek bir zorunluluktur, çünkü insanoğlu Tanrı'nın bir yansımasıdır ve Tanrı affetmeyi emreder (Rye ve diğerleri, 2000). Özellikle suçlu kişi pişmanlık belirttiğinde ve affedilmek istediğinde affetmek zorunludur (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Yahudi inancına gore affetme için birinin kendi suçunu kabul etmesi, kendi gunahını gunah olarak tanınması, yaptığı yanlışı fark etmiş olması gerekmektedir. Bir kişinin pişman olduğunu gostermesi için, gunahı terk etmesi ve eğer başkasına zarar verdiyse telafi etmesi, affetme düşüncesi içerisinde gerekli gorlen bir diğer husustur (David, 2005). ldürme gibi belirli suçların affedilmesi ise ahlaki olarak uygun bulunmaz (Exline, Baumeister, Bushman, Campbell ve Finkel, 2004). Hıristiyanlıkta yer alan affetme ile ilgili gorşlerin çoğu Yahudilikten alınmıştır. Aynı şekilde Tanrı tarafından affedilmek diğerlerini de affetmeyi gerektirmektedir, çünkü affetme Yahudilikte olduğu gibi ahlaki bir gorev olarak gorlmektedir (Taysi, 2007). Hıristiyanlıkta mağdur kişi kendisinden özür dilendiği takdirde affetmeye hazır olmalıdır. Bir Hıristiyanın, din kardeşine karşı affedici olması konusunda sınır yoktur (Grider, 1998). Suçlu aynı suçu, aynı kişiye karşı defalarca tekrarlamış olsa bile hatasından dolayı özür dilediğinde affedilmelidir (Kara, 2009). Bununla birlikte affetme, suçlunun pişmanlığını gerektirmez. Affetme için hiçbir önkoşul olmadığı için uzlaşmaya da gerek yoktur (Rye ve diğerleri, 2000). Buradan da anlaşılacağı üzere Hıristiyanın suçluyu affetmesi kişisel bir davranıştan ziyade dinî bir gorevdir. Suçluyu affetmek manevî sorumluluk olarak gereklidir, bu şekilde davranmak Tanrı'nın affetmesine erişmek için zorunludur (Kara, 2009). Tanrıya karşı işlenen suçtan dolayı ise gunah çıkarılması gerekmektedir (Sarıkioğlu, 2000). Vaftizle elde edilen ilâhî gu tarafından affedilmiş olma mertebesi de hayat boyu gunah işlememeyi gerektirmektedir (Rye ve diğerleri, 2000).

İşlâm inancının temeli olan Kur'an'da da Allah'ın çok affedici olduğu birçok yerde tekrarlanır ve insanlardan da affetmeleri istenir (Kurt, 2005). Affetme ile ilgili olan bazı ayetler şu şekildedir;

“(Rasulm) Sen affetme yolunu tut, iyiliği emret ve cahillerden yüz evir (Araf 199)”,

“Onlar, büyük gunahlardan ve hayâsızlıktan kaçınırlar; kızdıkları zaman da kusurları bağışlarlar (şura 40)”,

"Bir kötülüğün karşılığı, onun gibi bir kötülüktür. Bununla birlikte, her kim affedecek ve durumu düzelterek olursa (bilsin ki), onun karşılığı Allah'a aittir; Çünkü Allah zalimleri sevmez (Şura 37)",

"Bununla birlikte her kim güçlülere göğüs gerecek ve (kendine yapılanları da) bağışlayacak olursa (bilsin ki), bu, yapılmaya değer işlerdendir (Şura 43)",

"Ey inananlar eşlerinizden ve çocuklarınızdan size düşman olanlar da vardır; onlardan sakının. Bununla birlikte yine de onları affedecek, kusurlarını görmezden gelecek ve böylece onları bağışlayacak olursanız, (bilin ki) Allah çok bağışlayan, çok müşfik olandır (Teğabün 14)" (Komisyon, 2004).

Yukarıda verilen ayetlerde de görüldüğü gibi İslam inancı toplumsal barış ve insanlar arası ilişkilerin onarılmasına sağladığı katkılar dolayısıyla affetmeye oldukça önem vermektedir. Dinlerin hemen hepsinde yer alan affetme anlayışları birbirine göre bazı farklılıklar gösterse de önem verilen bir husus olmuştur. Yahudilikte af sadece mağdurun kendisinden istenebilir ve sadece mağdur affedebilir. Yahudilikteki bu inanç İslâm'daki kul hakkı ile örtüşmektedir. Hıristiyanlıkta ise merhamet ve sevgi ön plandadır (Auerbach, 2005). Bunlarla birlikte sadece dinî emir olduğu için yerine getirilen affetme davranışında, mağdur durumdaki kişinin içsel kırgınlıkları çözümlenmemiş olabilir (Rye, 2005).

Görüldüğü gibi çoğu dini geleneğe affetmenin önemini belirtmesine rağmen, sosyal teorisyenler ve sosyal bilimciler bu kavramı göz ardı etmişler, ancak 20. yüzyılın son yirmi yılında araştırmaya başlamışlardır (McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000a). Kavram yüzyıllardır büyük dinlerin de konusu olduğundan, yakın bir zamana kadar sadece felsefi ve teolojik olarak yorumlanmıştır. Bu nedenle affetme kavramı psikoloji literatürüne son çeyrek asırda girmiş ve geniş bir araştırma alanı oluşturmuştur (Finkel, Rusbult, Kumashiro ve Hannon, 2002; McCullough, 2000; McCullough ve diğerleri, 1998). Affetme kavramının psikoloji literatürüne uzun yıllardır girmeme nedeninin, kavramın teolojik bir kavram olarak görülmesinden kaynaklandığı öne sürülmektedir (Hope, 1987). Bunun yanısıra psikolojinin ilk dönemlerinde olumsuz tutum ve davranışlar daha öncelikli olarak ele alınmıştır. Bu çerçevede "saldırganlık, hoşgörüsüzlük, dogmatizm ve katılık" gibi kavramlar üzerinde, "affetme, yardımlaşma, sevgi ve hoşgörü" kavramlarına göre öncelikli olarak ve daha fazla durulmuştur (Ayten, 2009). Psikolojide olumlu tutum ve davranışlara yönelik konular özellikle 1960'lardan sonra ele alınmıştır. Affetme bunlardan biridir. Konuyla ilgili araştırmalar, 1980'lerde hız kazanmış, 2000'li

yıllarda ise affetme/affedicilik konusu, psikolojide en çok çalışılan konularından birisi haline gelmiştir.

Yukarıdaki açıklamalardan da anlaşıldığı gibi affetmenin tarihini genel olarak 1980 öncesi ve sonrası olarak ikiye bölmek mümkündür. Affetme kavramı ilk dönemde daha çok manevi destek danışmanlarının dikkatini çekmiş ve din çerçevesinde değerlendirilmiş, affetmek ve kişilerarası affetmede ahlaki yargıların gelişme kapasitesi tartışılmıştır. 1980 sonrası ise affetmenin altında yatan sosyal psikolojik nedenler araştırılmaya başlanmıştır. 1980'lerde psikoterapi ve danışmanlıkta affetmeyi teşvik eden stratejiler hakkındaki deneysel araştırmalar dergilerde yayımlanmaya başlamış ve affetmenin müdahalelerde kullanım sıklığı bu dönemden sonra artmıştır (İnak, 2010).

Sosyal bilimciler araştırmalarında; affetmeyi tanımlama ve ölçmede; onu gelişimsel, kişilik ve sosyal yüzeylerde keşfetmede; bireysel ve toplumsal iyi oluş için affetmenin değerinin belirlenmesinde ilerleyerek affetmeyi teşvik eden müdahaleler tasarlamışlardır. Bu konudaki bilimsel ilerleme dergilerdeki makalelerin, çeşitli ulusal konferansların, affetmeye adanmış çeşitli derleme koleksiyonların gitgide artan sayılarında görülebilmektedir (Enright ve North, 1998; McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000b; Worthington, 1998a). Dahası bazı vakıflar ve hayır kurumları affetme ile ilgili araştırmalar için fon kampanyası da başlatmışlardır (Holden, 1999). Böylece affetme konusu araştırmacılar için popüler bir hale gelmiştir. Öyle ki; 1988–1999 yılları arasında psikoloji alanında affetmeyle ilgili 362 makale varken, 2000–2005 yılları arasındaki daha kısa bir sürede, bu sayı 634'e ulaşmıştır (Lewis, 2005). Ülkemizde ise affetme konusuna son yıllarda ilgi olmakla birlikte (Alpay, 2009; Aytan, 2009; Bugay, 2010; Bugay ve Demir, 2010,2012; İnak, 2010; Taysi, 2007; Yıldırım, 2009), bu kavramı ele alan çalışmalar oldukça sınırlıdır.

2. 1. 2. Kavramsal Açıdan Affetme

Affetme (forgive) kelimesi etimolojik olarak eski İngilizcede "şikayetlerinden vazgeçme ve kızgınlığı durdurma" demektir (Droll, 1984). Williamson ve Gonzales'e (2007) göre ise affetme pek çok süreci içine alan ve birçok değişkenden oluşan karmaşık bir yapıya sahiptir. Bu nedenle affetmenin uzlaşılan bir tanımı yoktur (Berry ve diğerleri, 2005). Enright tanımında biliş, duygu ve davranış

etkileşimini (Enright ve Fitzgibbons, 2000), McCullough aradan geçen zaman ile birlikte intikam düşüncesinin azalmasını ve uzlaşıda artışı (McCullough, Fincham ve Tsang, 2003), Snyder bilişi (Thompson ve Snyder, 2003), Worthington ise duyguyu vurgulamıştır (Worthington ve Wade, 1999). Tüm bu tanımlara bakıldığı zaman affetmenin karışık bir olgu olduğu görülmektedir.

Enright affetmeyi “zarar veren kişiye karşı koşulsuz bir hediye” olarak tanımlar (Enright ve the Human Development Study Group, 1994). Affetme genellikle, olumsuz etkilerin, biliş ve davranışların yerini daha olumlu duyguların, empatinin, ruhsal dengenin, saygının, merhamet ve uzlaşmanın aldığı bir süreç olarak tanımlanabilmektedir (Enright ve Gassin, 1992). Coyle’ye göre affetme, bizim haklarımız ve kendimiz ile diğerlerinin ahlaki hataları arasında köprüdür (akt. İnak, 2010). Worthington’a (1998a) göre ise affetme, inciten bireye karşı oluşan öfke, olumsuz duygu, intikam veya misilleme duygusundan kaçınma güdüsüdür. Walsch (1999) affetmeyi; geçmiş acıların, incinmelerin gitmesine izin veren, kalbin ve canlılığın iyileşmesini sağlayan bir karar olarak tanımlamaktadır. Affetmeye diğer bir bakış açısı da incinen kişinin öfkesini, nefretini karşısındaki kişiye karşı korumaya devam etmesi ya da bunlardan vazgeçerek iyimser davranmasıdır. Bu tanım, affetmenin bir iç psişik fenomen olduğunu göstermektedir. Bu bakış açısında, incinen kişi öfkesini ve nefretini suçlu kişiye karşı korumaya devam etmektedir ya da öfke ve intikamdan vazgeçip iyilikseverlikle yaklaşmaya çalışmaktadır (Baumeister, Exline ve Sommer, 1998). Human Development Study Group (1991), affetmenin içsel bir süreç olduğundan ancak bu içsel sürecin kaynaklandığı bir kişilerarası ilişki olduğundan bahsetmiştir. Onlara göre affetme içsel bir süreçtir ve bu yüzden uzlaşmadan farklılaşmaktadır. Jones’a (1997) göre affetme, hak etmediğini düşündüğü bir şey yaşamış ve yıkıma uğramış kişinin, yaşamın bu adaletsizliği karşısında kendisine yeniden değer vermesini sağlayan sevgi devrimi olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda affetmek acı dolu geçmişi serbest bırakmaktır.

Hargrave ve Sells (1997), affetmenin ilişkisel doğasını vurgulayarak, affetmeyi bozulan bir ilişkide kaybedilen güvenin yeniden kurulması ya da yeniden geliştirilmesi olarak tanımlamakta ve affetmeyi, hata yapan kişiye karşı olan kızgınlık ve öç alma duygusunu bırakarak, ilişkileri yeniden tamir etme, içsel duygusal yaraların iyileşme süreci olarak görmektedir. Hill (2001), affetmeyi bir çatışma sonrasında, kişilerarası ilişkileri düzenleyen, sağlıklı insan gelişiminin

merkezi olarak düşünmektedir. Burada yazarlar, affetmenin kişilerarası yönüne dikkat çekmektedir. Affetme ve uzlaşma birbirine benzer görülmektedir. Uzlaşma kişilerarasıdır, affetme için uzlaşma gerekmede, bu nedenle de affetme de kişilerarası olarak tanımlanmaktadır (Alpay, 2009).

McCullough (2001), affetmenin, bir incinme sonucunda bireylerde yaşanan, bir takım güdüsel değişiklikler olduğunu belirterek, affetmenin ilk olarak, küslüğe son verilerek ya da cezalandırma isteğinin bitirilerek, kızgınlığın sona erdirilmesi olarak tanımlandığını belirtmiştir. Affetmenin, bireyde, onu incitene karşı zarar verme duygusundan sıyrılarak, onun yararına davranma güdüsüne yol açabileceğini ifade etmektedir. McCullough'a (2000) göre sosyal ilişkilerde hata ve yaralanmalar bazen kaçınılmaz olur ve affetme bu ilişkilerin yeniden düzenlenmesini sağlar. Ek olarak affetmenin ilişkide uyumu artırdığını ileri sürer. Affetme suçlu kişiye karşı olumsuz düşünce, duygu ve davranışın azalmasını sağlar ve olumlu düşünce, duygu ve davranışı artırır. McCullough (2008) affediciliği aile veya grup fonksiyonlarının yararı için gelişen bireyler arası bir ilişki olarak değerlendirmektedir. Yani, affedicilik grupta uyumu tekrar sağlar ve böylece topluluğun başarısına ve varlığını sürdürmesine katkısı olur. McCullough, Pargament ve Thorensen (2000) de affetmeyi, kişinin kendisine ve çevresine zarar veren olumsuz duygulardan vazgeçerek, zarar gören ilişkiyi düzeltmek amacıyla öfke ve intikam alma gibi olumsuz duyguları, hoşgörü ve empati duygularıyla değiştirme süreci olarak tanımlamaktadır. Tanıma göre birey suçluyu affettiğinde düşünce, duygu, güdü ya da davranış olarak değişim göstermiştir. Bu anlamda affetme sadece içsel ya da sadece kişilerarası bir süreç olmamakla birlikte; iki özelliği de birlikte içermektedir (Alpay, 2009). Özetlenecek olursa, affetme sadece intikam ve öfkeden vazgeçmekle kalmayıp, bunların yerine sevgi ve suçlu kişi hakkında iyi niyet de beslemekle başarılmaktadır (Taysi, 2007). Affetme, suçlunun sorumluluğundan kurtulması anlamına gelmez. Affetme, manevi anlamda kırgınlık yaşayan kişinin, bu kırgınlığı ve kızgınlığından, suçlu lehine vazgeçmesidir (Dawary, 2006). Affetmede suç tamamen unutmaya ve olmamış gibi davranma da yoktur. Ancak, nefreti yenmek ve öç alma duygusundan vazgeçmek esastır. Suçlu yine suçludur ve suç yine suçtur (Dowrick, 2000).

Görüldüğü gibi, affetme son zamanlarda artan oranlarda ilgi görmekte ve affetmenin pek çok tanımıyla karşılaşılmaktadır. Affetme hem içsel hem de kişilerarası bir tanım

olarak literatürde yer almaktadır (Alpay, 2009). Tanımlar içerisinde Enright ve Fitzgibbons'ın (2000) affetme tanımı yaygın olarak kabul görmektedir. Bu tanıma göre affetme, bireyin hata yaptığı düşünülen kişiye karşı geliştirdiği öfke, kızgınlık ve öç alma gibi olumsuz duygulardan bilerek ve isteyerek vazgeçmesi ve bu tepkilerin yerine merhamet, cömertlik ve yardımseverlik gibi olumlu tepkiler geliştirmeye çaba sarf etmesi olarak ele alınmaktadır. Benzer bir tanım da şu şekildedir: Affetme; bireyi incitmiş, hak edilmeyen bir davranış sergilemiş birine karşı beslenen olumsuz yargı, ilgisiz davranış ve gücenmeye son verme istekliliğidir (Enright ve Coyle, 1998).

Affetme psikolojik bir iyileşme kaynağı olarak vurgulanmaktadır. Bu iyileşme sadece kişinin kendisi için değil incinmenin yaşandığı ilişki için de bir iyileşme oluşturmaktadır. Kişilerarası düzeyde affetme, incinen kişinin hatalı kişiyi affetmesi ile ilişkinin düzelmesine yardımcı olabilmektedir (Baumeister, Exline ve Sommer, 1998). Gerçek anlamda affetmenin gerçekleşmesi için her şeyden önce nefret, öfke, kırgınlık, kendine kızma, intikam alma gibi olumsuz duygular bir kenara bırakılmalıdır. Bir kişi affettiğini söylediği halde hâlâ daha olumsuz duygu ve düşünceler taşıyorsa affetme içselleştirilmemiş demektir. Psikolojik iyileşme sağlaması beklenen affetme içsel olarak da gerçekleşmelidir (Auerbach, 2005). Bu anlamda, sosyal ahengin oluşturulmasına katkı sağlayan olumlu sosyal bir fenomen olarak görülmektedir (Baumeister, Exline ve Sommer, 1998).

Batıda affetmenin kavramsallaştırmasına ilişkin çeşitli çalışmalar yapılmıştır. ABD'de affetmenin kavramsallaştırılmasına yönelik yapılan bazı çalışmalar şu şekildedir: Denton ve Martin (1998) klinik sosyal çalışmacılar arasında bir araştırma yürütmüş, şu sonuçları bulmuştur: Affetme genellikle olumsuz duygulardan vazgeçmedir; affetmek, göz yummak değildir; affetme için iki kişi gereklidir; affetme, unutmaya veya uzlaşımın garanti olmadığı yavaş bir süreçtir. Benzer şekilde Kanz (2000) da ABD üniversitelerinden öğrencilere affetme kavramı hakkında sorular sormuştur. Katılımcılar diğer kişi farkında olmadan da affetmenin mümkün olabileceği fikrinde anlaşmışlardır. Onlara göre affetme bir tür zayıflık ya da suçlunun zarar verici davranışını maruz veya haklı görmek değildir. Katılımcıların affetme ile ilgili diğer düşünceleri de şu şekildedir: Affetme otomatik olarak doğru davranışı geri getirmez, affetme gerçekleştiği zaman öfke azalır, suçlu kişi hayatında büyük bir değişiklik yaptığında ve insanlar affetme konusunda vicdani bir

sorumluluğa sahip olduğunda affetme daha olasıdır. Younger, Piferi, Jobe ve Lawler (2004) tarafından yapılan bir diğer araştırma ABD öğrencilerinin affetme tanımlarından dört ana tema ortaya çıktığını göstermiştir. Bunlar; negatif duyguların gitmesine izin vermek, kabullenmek ve üstlenmek, ilişkiye geri dönmek ve olayı unutmak ya da unutmamak. Kearns ve Fincham (2004) ise ABD üniversite öğrencilerinde affetme kavramını açıklamak için prototip bir yaklaşım kullanmışlardır. Bu çalışmada "dürüst, samimi, açık fikirli ve yardımsever olma, birisine ikinci şans verme, hatalardan öğrenme, doğru olanı yapma, probleme çözüm bulma, sevgiyi gösterme, kişinin özrünü kabul etme, herkesin hata yapabileceğini anlama ve sonrasında kişiyi iyi hissettirme" katılımcılar tarafından daha temel tutumlar olarak kabul edilmiştir. Tüm bu tanımlara bakıldığında, affedicilik, bireyler ve sosyal ilişkiler için pozitif sonuçlar doğuran insan gücü veya kişilik özelliği olarak anlaşılabilir (Bery ve diğerleri, 2005).

2.1.3. Affetme ile Benzer Bazı Kavramlar

Affetme kavramının herkes tarafından kullanılan, ortak karar kılınmış tanımları olmamakla birlikte, felsefi ve teolojik alanda kullanılan bazı kavramların, affetme kavramı ile karıştırıldığı, affetme kavramının yerine kullanıldığı görülebilmektedir (Alpay, 2009). Affetme ile karıştırılabilen kavramlar şunlardır:

Mazur görmek (excuse): Mazur görmeyle ifade edilmek istenen kurbanın, suçlunun yaptığı hatada, kendini savunmak için haklı bir noktası olduğuna inanmasıdır (Enright ve Coyle, 1998). Benzer bir başka tanım da yapılan suçun ahlaki açıdan yanlış sayılmasına rağmen ilgili bazı faktörler nedeniyle, kişinin ortaya koyduğu yanlış eylemden sorumlu ve suçlu tutulamayacağı düşüncesidir (Murphy ve Hampton, 1988).

Unutmak (forgetting): Unutmak, bir affetme türü değildir. Unutmak, kişinin yaşanan acı bir olayı veya olayları bilincinden uzaklaştırmasıdır. Unutmada kişiyi rahatsız eden sorun çözülmemektedir. Affetme ise olayın düşünülmeyle sorunun çözülmemesi değildir (Fincham, Hall ve Beach, 2005). Kişi affetme sürecine aktif olarak katılmaktadır. Yaşanan olayı veya olayları kabul etmektedir (Taysi, 2007).

Göz yumma (condoning): Affetmek, göz yummak değildir. Göz yummak, zarar gören kişinin yapılan eylemi reddetmesi ve bu yüzden herhangi bir özür veya itiraf

beklememesidir. Böyle olunca ortada bir suçlu yoktur, suçlu olmadığı için kızılacak veya öfke duyulacak bir kişi de yoktur. Ortaya çıkan kızgınlık inkâr edilmiş ve bastırılmıştır ve ilişkiye devam edilmektedir (Scobie ve Scobie, 1998). Eşi tarafından aldatılan bir kişinin bu durumu görmezden gelmesi ve ilişkisine devam etmesi bu duruma örnek olabilir (Taysi, 2007). Affetme yalnızca yapılanı unutmaya, göz yumma, mazur görme veya yaralayıcı olayın gitmesine izin verme değildir, çünkü bunlara duygular eşlik etmemektedir. Bunlar bastırılmış olsa bile öfke ve kızgınlık hala devam etmektedir (Hepp-Dax, 1996).

Haklı çıkarma (justification): Haklı çıkarmada, yapılan eylem, ilk olarak her ne kadar yanlış bir eylem olarak düşünülse de, sonradan değerlendirmeler yapıldığında, eylemin yapılabilecek en doğru eylem olduğu sonucuna varılmaktadır. Bu kavramın affetme ile ilişkisi yoktur. Eğer eylemi yapan kişinin yaptığı eylemden ötürü suçu veya sorumluluğu yoksa affedilmesine de gerek yoktur, çünkü kızgınlık uyandıracak bir davranış yapmamıştır (Murphy ve Hampton, 1988).

Özel af (merciful): Affetme kavramı ile karıştırılmış diğer bir kavram da *özel aftır*. Özel af, suçlu kişinin bazı kamu kurallarına uymaması sonucu adaleti sağlayan bir otorite tarafından kişiye ceza verilmesi, daha sonra bu cezanın belirli merciler tarafından hafifletilmesi veya kaldırılmasıdır (Murphy ve Hampton, 1988). Bu durumun affetme ile ilgisi yoktur, çünkü affetmeyi sadece incinen ya da suça uğrayan kişi gerçekleştirebilir, çünkü affetme içsel bir süreçtir. Enright ve Fitzgibbons (2000), özel affin her zaman yasal merciler tarafından verilemeyebileceğini vurgularlar. Çocuğuna ceza veren bir baba da bu cezayı indirerek çocuğunu affedebilir. Yasal af ile affetme arasındaki farkı anlamak için "Papa John Paul ve suikastçısını affetmesi" olayı örnek olarak verilebilir. Saldırgan hukuken suçlu bulunmuş ve hapiste kalmış, fakat aynı zamanda Papa onu bizzat affetmiştir (Hepp-Dax, 1996).

Uzlaşma (reconciliation): Affetmenin, uzlaşma davranışı ile farklı anlama geldiğinin belirtildiği gibi (Enright ve Fitzgibbons, 2000; Fincham, Hall ve Beach, 2005); aynı anlama gelebileceğini tartışan yazarlar da vardır (Sells ve Hargrave, 1998; Worthington ve Wade, 1999). Affetme inciten (zarar veren) kişinin pişmanlığından ya da pişmanlık içeren eylemlerinden bağımsız olarak ortaya çıkmaktadır. Uzlaşma da var olan farklılıkları ya da sorunları çözme süreci olarak tanımlanmaktadır (Alpay, 2009). Hepp-Dax (1996), uzlaşmanın affetme sürecinin bir sonucu

olabileceğini fakat affetmenin sadece bir uzlaşma olmadığını belirtmektedir. Ona göre eğer affetme uzlaşmaya bağlı olsaydı, hayatta olamayan bir kişiyi affetmek imkânsız olurdu. Affetme genellikle affedenin kendi içinde yer alır, çünkü af kişiseldir (Hepp-Dax, 1996). Enright ve Human Development Study Group (1994) da, affetmenin incinmeye karşı içsel, psikolojik bir tepki olduğunu, fakat uzlaşmanın genellikle pazarlık sonunda bir araya gelme davranışı olduğundan bahsetmektedirler. Uzlaşma olmadan da affetme mümkün olmaktadır.

Affetme, kendini veya diğerlerini masum yapmaz; affedince masumiyet geri gelmez; affetme suçluya bağlı değildir; affetme süreci, pişmanlığın beklendiği bir süreç değildir; affetme asla bir ceza veya cezalandırma çeşidi değildir. Gerçek affetme sevginin bir hediyesidir. Affetme yas da değildir, çünkü üzüntünün değil, saldırganlığın karşıtı olarak oluşmaktadır (Hepp-Dax, 1996).

2.1.4. Kendini Affetme

Kişilerarası affetme psikolojisine artan bir ilgi olmakla birlikte, affetme ile ilgili araştırmaların çoğu affetme süreçlerine mağdurun bakış açısından odaklanmışlardır. Bununla birlikte affetmeyi suçlunun bakış açısından anlamaya çalışmak çok önemlidir. Affetme sürecini tam olarak anlamak istiyorsak, olaya sadece mağdurun bakış açısından odaklanmak oldukça önemli bir eksikliklerdir (Riek, 2010).

Affetmenin bir boyutu da kişinin hatalarına karşı kendini affetmesidir. Kişi birini yaraladığı zaman, kendisinin farkında olduğunda, yaptığı davranıştan dolayı suçluluk, gönülsüzlük, isteksizlik, utanç gibi duygular hissedebilmektedir. Bunların yanında kişi kendisine verdiği bir zarardan ötürü de pişmanlık duyguları yaşayabilmektedir (Strelan, 2007). Kendini affetme, kişinin zararı hatırlatan uyarıcıdan daha az kaçındığı ve kendisinden intikam almanın azaldığı, kendine daha iyi davrandığı güdü değişiklikleri kümesi olarak kavramsallaştırılır (Hall ve Fincham, 2005). Bir başka tanımda da kendini affetme, başarısız olunan konularda kişiye kendini iyi hissettiren bir süreç olarak ele alınır (Snow, 1993). Kendini affetmenin gerçekleşebilmesi için kişinin yaptığı hatayı kabul etmesi ve davranışının sorumluluğunu alması gerekmektedir. Davranış kabul edilmez ve sorumluluk alınmazsa sahte affetme ortaya çıkar. Sahte affetme, olayın sorumluluğunu almaktan çok kişinin kendini kandırması ve olayı rasyonalize etmesiyle gerçekleşirken gerçek

kendini affetme, kişilerarası affetme gibi zaman isteyen güdüsel bir değişimdir (Taysi, 2007).

Kendini affetmenin, başkasına verilen zarar sonucu oluşması gerektiği konusu belirtilmekle beraber (kişinin kendisini incittiği için özür dilemeyeceği), Hall ve Fincham (2005) kişinin kendine verdiği zarar sonrası da kendini affetmenin gerçekleşebileceğini öne sürmektedir. Kişinin kendine vereceği zararın sadece davranış boyutunda (uyuşturucu almak) olmayıp, düşünsel boyutta da (hasta bir yakınının ölümünü isteme) olabileceği belirtilmektedir. Yazarlar, kendini affetme (yaptığı suçtan ötürü kendini affetme) ile kişilerarası affetme (inciten kişiyi affetme) arasında fark olduğunu vurgulamışlardır. Kişilerarası affetmede, uzlaşmanın gerekli olmadığı ancak kendini affetmede kişinin kendisiyle uzlaşması gerektiği vurgulanmıştır. Benlikle uzlaşma, kişinin ileride değişim göstermek için gerçek bir çabaya girme isteği göstereceğini kabul etmesidir. Eğer kişi kendini affetmezse, kişilerarası affetmede olduğundan daha kötü sonuçlar ortaya çıkabilmektedir (Taysi, 2007). Kişinin kendisinin işlediği suçlardan pişmanlık duyması, bunun sonucunda geçmişini silip yeni ve iyi bir insan olması için affedilme önemli bir terapi değeri taşımaktadır. Affetmenin öfke, kırgınlık, korku, mağdur olma psikolojisi içerisinde olmak gibi birçok olumsuz duygu için bir dönüşüm sağlayabileceği düşünülmektedir. (Jones, 1997). Bu duyguların affetme ile giderilmesi halinde acı deneyimler geçirmiş kişi, olumsuz duygu ve düşüncelerden sıyrılabilecektir (Kara, 2009).

2.1.5. Affetme Modelleri

Affetme konusunun araştırmacılar için popüler bir konu haline gelmesiyle birlikte çeşitli affetme modelleri geliştirilmiştir. Bu affetme modellerinin her biri affetmeye yönelik kendine özgü bir yaklaşımda bulunmuş olmasına rağmen, bu modellerin bazı benzer yönleri de bulunmaktadır. Bu modeller, genel olarak insanların psikolojik sağlığı için affetmenin gerekli olduğuna dikkat çekmektedir (Bugay ve Demir, 2012). Aşağıda affetme modellerinden bazıları genel hatları ile aktarılmıştır.

2.1.5.1. Psikanalitik model

Affetme konusu, ilişkilerde devamlılığı sağlama ve mağdur tarafın zihinsel sağlığı açısından önemli olmasına rağmen psikanalitik literatürde ihmal edilen bir konu olmuştur. Horwitz (2005) bunun nedeninin affetmenin dinsel bir konu olarak

görülmesi olduğunu söylemektedir. Bu düşünceyle birlikte, gerçek affetme önemli içsel ve kişinin öfkesi ile olan bilinçli ve bilinçdışı çalışmalarını içerir. Affetmenin kapasitesi de psikanalitik teorisyenler tarafından büyük ölçüde göz ardı edilmiş, marjinal bir konu olarak görülmüştür. Dolayısıyla affetme ile ilgili psikanalitik veya psikodinamik kuramı temel alan çalışmaların tarihi çok eski değildir (Brandsma, 1982; Lapsley, 1966; Montville, 1989; Pingleton, 1989, 1993; Wapnick, 1985). Affetme kelimesi Freud'un bütün çalışmalarında ancak beş kez görülmekte ve bu çalışmalarda da Freud bilimsel bir anlamdan uzak olarak affetmeye yer vermektedir (Taysi, 2007).

İnsan etkileşiminin bu boyutunu çalışan analistler tipik olarak üç engelle karşılaştıklarını belirtmektedirler. Birincisi; affetme genellikle kişilerarası bir harekettir ve içsel temelleri belirgin değildir. İkincisi; affetme genellikle mazoşist bir tepki oluşturma şekli olan diğer yanağını dönme veya iyi geçinmek için kişinin öfkesini bastırma anlamına gelir; gerçek affetme (authentic) ve onun tersi olan sözde affetme (pseudo-forgiveness) gibi. Üçüncü engel ise affetme teriminin genel olarak dini topluluklar tarafından öncelenmiş olması, bilimsel ve psikanalitik söylemin dışında görülmesidir (Horwitz, 2005).

Psikodinamik yaklaşımda, affetmenin gelişimi anne-bebek ilişkisi açısından açıklanmaya çalışılmıştır. Affetmenin psişik gelişimi, anne-bebek ilişkisine dayanmaktadır. Anne, bebeğinin kendisini kullanmasına izin vermekte ve onun bitmek tükenmek bilmeyen isteklerine cevap vermektedir. Bebeğin anneyi kullanması ve bu isteklerine kızsız bile annenin bebeği affedici bir tutum içinde kabul etmesi, bebeğe affetmeyi öğretmektedir (Taysi, 2007). Psikodinamik yaklaşımdaki psikoseksüel gelişim basamakları da bebeğin affetmeyi öğrenmesine katkıda bulunmaktadır. Anal evrede, çocuk 'dışkı'sını keşfetmekte ancak dışkı kendisi iyi olmadığı için onu terk etmesi gerekmektedir. Bu durum genel anlamda, 'gitmesine izin verme' (letting go) kapasitesini geliştirmektedir. Affetme terapilerinde, öfkenin ve intikamın 'gitmesine izin verme' becerisi kazandırılmaktadır. Ödipal dönemde, çocuk anne babasının kendisine cinsel olarak ihanet etmelerini affetmekte, anne ve babanın da, çocuğu, aralarına girdiği için affetmeleri gerekmektedir (Akthar, 2002; akt. Taysi, 2007).

Lapsley (1966) ise affetmeyi "bebeklik ve erken çocukluk döneminde gelişen içsel sözleşmelerin ihlali" olarak kavramsallaştırmıştır. Bireyler, ebeveynlerinin iyi ve

kötü davranış normlarını ve bu davranışları takip eden ödül ve cezaların çocukluk algılarını temel alan, sözleşme denilen içselleştirilmiş kurallar geliştirirler. Çocukların sözleşmeleri katıdır ve çocuklar tarafından evrensel olarak bağlayıcı olduğuna inanılır. Sözleşmeler genellikle çocuğun bilişsel olarak olgunlaşmasıyla değişirler. Bazı sözleşmeler değişmeyerek bireylerin sağlıklı bir yetişkinlik evresi için oluşturduğu doğru ve yanlış standartlarına rehberlik etmeye devam ederler. Sözleşmeleri ile yaşamakta başarısız olan kişilerde, sinir, alınganlık ve kendini beğenme; biliş, duygu ve davranışları affetmeme oluşabilir.

Sonuç olarak, psikodinamik yaklaşımda, affetmenin hayatın ilk yıllarında başladığı ve kişinin diğerleriyle gerçek ve fantezi ilişkileri ve kendi iç psikik süreçlerinin etkileşimiyle ortaya çıktığı ifade edilmektedir. Her bir gelişim döneminin affetme yeteneğinin kazanımında etkili olduğu belirtilmiştir (Taysi, 2007).

2.1.5.2. Süreç modelleri

Süreç modelleri affetmeye dâhil olan psikolojik ve kişilerarası süreçlerle tanımlanır. Süreç modelleri içerik, sıra ve aşama sayıları çok farklı olsa da, aşamalar ve konular tartışılarak kabaca; hatayı tanıma, hüküm verme ya da affetme, bilişsel veya duygusal aktivite ve davranışsal hareket şeklinde ayrılabilir. Süreç modelleri içsel ve kişilerarası süreç modelleri olarak daha fazla alt gruba ayrılabilir (McCullough, Michael, Worthington ve Everett, 1994).

İçsel Süreç Modelleri: Çeşitli affetme modelleri suçun ardından suçlunun eylemine bakılmaksızın affedenin üstlenmesi gereken, bilişsel, duygusal ve davranışsal basamakları tanımlarlar. Affetme, affedilen kişinin pişman olması ya da vicdan azabı duymasından bağımsız olarak gerçekleşen koşulsuz bir eylem olarak ele alınır (Ergüner-Tekinalp ve Terzi, 2012). Bu modellerde affetme hata işleyen tarafa bağlı olmaksızın tamamen içsel bir süreç olarak gerçekleşir. Affetmek için hata işleyen kişiden hiçbir beklenti yoktur. Bu çeşit affetme tüm dışsal koşullardan bağımsız olarak bağışlayanın kendi belirlediği zamanda gerçekleşir (Enright ve The Human Development Study Group, 1991; Fincham, 2000). Benzer modeller Cunningham (1985,1992), Enright ve diğerleri (Enright, Eastin ve diğerleri, 1992; Enright, Gassin ve Wu, 1992; Enright ve Human Development Study Group, 1991), Hope (1987), Rosenak ve Harnden (1992), Smedes (1984) ve Thompson (1983) tarafından da önerilmiştir.

Kişilerarası Süreç Modelleri: Bazı teorisyenler affeden ve affedilenin ikisinin de dâhil olduğu kişilerarası süreç modellerini tanımlamışlardır. Martin'in (1953) modeli affetme ile ilgili beş aşama önermektedir: (a) intikam almayı reddetmek veya sürekli bozuk bir ilişkiyi kabul etmek; (b) özür dilemek veya ilişkinin yeniden kurulmasını arzu etmek; (c) suçu işleyenin ilişkiye zarar veren nedenleri açıklaması veya şikâyet etmesi; (d) suçlunun pişmanlığı ve (e) karşılıklı güven ve inanca dayalı ilişkinin yeniden kurulması. Augsburger (1981), Loewen (1970) ve Nelson (1992) da benzer kişilerarası süreç modellerini önermişlerdir.

Enright ve Human Development Group (2000) da affetmeyi teşvik etmek için "kişiler arası affetmede süreç modeli" ni tasarlamışlardır. Enright'ın çalışmalarını deneysel araştırmalara veya klinik pratiğe rehberlik edecek oranda net olan tek model olarak gören araştırmacılar vardır (McCullough, Michael, Worthington ve Everett, 1994). Bu model 4 aşama ve 20 birimden oluşmaktadır. Affetmenin süreç modelindeki evreler; ortaya çıkarma evresi, karar verme evresi, çalışma evresi ve derinleştirme evresidir (Enright ve Fitzgibbons, 2000).

Ortaya çıkarma evresi: Bu aşamada kişi yaşadığı öfke gibi kendi duygularının farkına varmaya çalışır. Bireyin psikolojik savunmaları, utancı, bilişsel tekrarlamaları ve enerji eksiklikleri incelenir, yaralanmanın kişide oluşturduğu etki ortaya çıkarılır ve onaylanması sağlanır. Bireyin yaşadığı haksızlık sonucunda acısını ifade etmesi değişimin gerçekleşmesi için çok önemlidir ve affetmek için güdüleyici bir görev görmektedir. Böylece, affetme daha olası olur (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Bu aşamada genel olarak kişi acı içindedir ve adaletsizlik duygusu yaşar; birey bu acının kendisini nasıl etkilediğini kavrar (Ergüner-Tekinalp ve Terzi, 2012).

Karar evresi: Bu süreçte kişi daha iyi hissetmek için affetmeyi seçer. Birey affetmeye karar verdiğinde, bilişsel bir süreç yaşamaktadır. Ancak bu affetmenin olması için yeterli bir süreç olmamaktadır. Kişi zaman içerisinde affetmek için çok çalışmalıdır (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Kişi kararını davranışa dökmeden önce bağışlama fikrini ve bağışlamanın neleri içerdiğini düşünmeye başlar (Ergüner-Tekinalp ve Terzi, 2012).

Çalışma evresi: Bu aşamada kişi hala haksız bir sebepten acı çekerken, haksızlık yapanı kendi zihninde yeniden yapılandırır ve ona iyi niyetlerini sunmaya karar verir, onu yaptığı hatanın ötesinde bir insan olarak görmeye başlar. Bu empati ve affedici

düşünme için bir çerçeve oluşturacaktır. Mağdur ve fail arasında güven ve emniyet çerçevesi kurulurken merhamet oluşabilir. Bilişsel karardan sonra suçlu kişiye karşı duygusal dönüşümler söz konusu olmaktadır (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Sonuçta bu aşamada birey hata yapan kişiyi yeni bir bakış açısıyla algılamaya başlar, hatayı ve hata yapan kişiyi yeniden değerlendirir. Bu yeni bakış açısı hata yapan kişiye karşı empati ve merhamet duygularının ortaya çıkmasını sağlar (Ergüner-Tekinalp ve Terzi, 2012).

Derinleştirme evresi: Bu evrede suçlu hakkında geliştirilmiş olan içgörü, kişinin kendisi ile ilgili bazı soruları ortaya çıkarmaktadır. Bu sorular, geçmişte kendisinin de affedilmek istendiği zamanların olup olmadığı, affetme yaşantısını nasıl deneyimlediği, affetmeye ilişkin tecrübelerinin neler olduğu sorularıdır. Böylece, kişi affetme kavramını her yönüyle iyice anlamlandırıp özümsemiş olmaktadır. Bu da affetmenin derinleştirilmesidir (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Bu evrede kişi suçluyu affedeceği için duygusal bir rahatlama elde eder. Böylece acının anlamını bulmanın zamanı gelmiş olur. Bir tepki olarak affetme erdemini seçerek, kişisel gelişimine kayda değer bir katkı sağlar.

Bu evreler gelişimsel bir ilerlemeyi oluşturur, ancak herkesin bu süreçten aynı şekilde ve aynı hızda geçmesi beklenmez (Ergüner-Tekinalp ve Terzi, 2012). Süreç modelleri kişilere, affetmeyi tek bir olay yerine süreç olarak görmeyi öğretmek ve affetme sırasındaki düşünce, duygu ve davranışlarındaki farklılıkları normalleştirmek açısından oldukça faydalıdır. Süreç modellerinde bazı noktalara dikkat edilirse daha da faydalı olacağını düşünen araştırmacılar vardır. Bütün insanların affetmede aynı süreçleri kullanmasının yerine, affetmede bireysel farklılıkları açıklamanın gerekli olduğunu düşünen bu araştırmacılar şu soruların cevaplarının verilmesinin de modellerin faydasını artıracığını önermektedirler: Bir aşamadan diğer aşamaya geçişte görülen duygusal deneyimler nelerdir? Affetmenin belirli bir aşamasında atlama veya sıkışıp kalmanın önemi ve sonuçları nedir? Kişinin sıkışmaması için terapötik olarak ne yapılabilir? Danışmanlar affetmeyi teşvik etmek için nasıl bir rol oynayabilirler? Bir başka soru da “Hangi faktörler affetmeyi engeller veya affetmeye yardım eder?” şeklindedir (McCullough, Michael, Worthington ve Everett, 1994). Affetme süreci müdahalesindeki 20 birim Tablo 1’de görülmektedir.

Tablo 1. Affetme Süreç Müdahalesindeki Psikolojik Değişkenler

Birimler	Bilişsel, Davranışsal, Duyuşsal Evreler
Ortaya Çıkarma Evresi	
	1. Psikolojik savunmaların incelenmesi (Kiel,1986).
	2. Öfkeyle yüzleşmek; öfkeyi beslememek, öfkeden vazgeçmek (Trainer, 1981/1984).
	3. Uygun olduğunda utancı kabul etmek (Patton,1985).
	4. Enerji yükünün farkında olmak (Droll,1984/1985)
	5. Zararın, bilişsel tekrarının farkında olmak (Droll,1984/1985).
	6. İncinmiş kişinin incitenle benliğini kıyaslayabileceği içgörüsü (Kiel, 1986).
	7. Kişinin, zararlar birlikte sürekli ve tersine olarak değişebileceğini fark etmesi (Close, 1970).
	8. Olası değişmiş bir 'adil dünya' görüşüne yönelik içgörü (Flanigan,1987).
Karar Evresi	
	9. Eski çözüm stratejilerinin işlemediğine ilişkin fikir değişimi/dönüşüm/yeni içgörüler (North,1987)
	10. Affetmenin bir seçenek olduğunu göz önüne almada isteklilik (Enright, Freedman ve Rique, 1998).
	11. Suçluyu affetmeye karar verme (Neblett,1974)
Çalışma Evresi	
	12. Suçlu kişinin rolünü alarak suçluya baktığı bağlamı yeniden tasarlama (M.Smith,1981).
	13. Suçluya karşı empati ve merhamet duyma (Cunnigham,1985; Droll,1984/1985)
	14. Acıya dayanma/kabul etme (Bergin,1988).
	15. Suçluya ahlaki bir hediye verme (North,1987).
Derinleştirme Evresi	
	16. Acı çekme ve bağışlama sürecinde ben ve diğerlerinin anlamını bulma (Frankl, 1959).
	17. Geçmişte başkalarının bağışlamasına ihtiyaç duyduğunu fark etme (Cunningham,1985)
	18. Kişinin tek başına olmadığı içgörüsü (evrensel destek) (Enright ve diğerleri, 1998)
	19. Kişinin, benliğinin zarar nedeniyle, hayatta yeni bir amaca sahip olabileceğini fark etmesi (Enright ve diğerleri,1998)
	20. Olumsuz duygusunun azalması ve belki olumlu duygusunun arttığını fark etme, eğer bu zarar verene karşı ortaya çıkarsa; içsel ve duygusal serbestliğin farkında olma (Smedes,1984).

Bu tablo, Enright ve Fitzgibbons'un (2000; akt. Taysi, 2007) kitabından alınmıştır. Parantez içindeki referanslar bu araştırmamızın kaynaklarına dahil değildir.

2. 1. 5. 3. Piramit model

McCullough ve diğeri affetmeyi teşvik etmek için empatiyi temel alan bir müdahale modeli geliştirmişlerdir (İnak, 2010). Piramit model akrostiş ile (REACH /ulaşmak) formüle edilebilir:

Recall the hurt (acıyı hatırlama)

Emphasize with one who hurt you (acı veren kişi ile empati kurma)

Altruistic gift of forgiveness (affetmenin özverili bir armağan oluşu)

Commitment to forgive (affetme teşebbüsü)

Hold onto forgiveness (affetmeyi sürdürmek)

Aşama 1 (R): Acıyı hatırlama

Eğer kişi bir zarara uğramışsa suçlu kişi ile karşı karşıya gelmekten ve iletişim kurmaktan kaçınır. Eğer yüzleşmek zorunda kalırsa da misilleme veya intikam alma durumu yaşanabilir. Bu şekilde zarara uğrayan kişide korku şartlanması oluşur. Bu durumda destekleyici ve zararsız bir ortamda zarar veren olayı detayları ile konuşmak kişiye yardımcı olur (Worthington, 1997). Bu modelde ilk olarak kişinin bastırıldığı takdirde daha çok acı verecek olan yaşadığı kötü olayı, zihninde tekrar canlandırması istenir (Kara, 2009). Fakat burada kişinin acıyı tekrardan derinlemesine deneyimlememesi önemlidir. Acıyı geri çağırma sayesinde kişideki korku şartlanmasının değişmesi ile affetme başlar (Worthington, 1997).

Aşama 2 (E): Acı veren kişi ile empati kurma

Bu aşama, modelin kilit noktasıdır. Bu aşamada suçluya karşı bir empati ifadesi oluşturmak çok önemlidir (Worthington, 1997). Suç işleyen kişinin korku ve acı hissettiği için ya da incinmiş olduğundan kötü bir şey yapmış olabileceğini düşünmek o kişiyi affetmeye yardımcı olabilir (Kara, 2009). Bireyler suçlunun zarar veren olay sürecindeki duygularını hissedebilmek için suçlu kişiyi, süreci düşünmeye ve suçlu gibi hissetmeye çalışırlar (Worthington, 1997).

Aşama 3 (A): Özverili bir hediye

Bu adımda kişi kendisinin de tıpkı suç işleyen gibi bir başka kişiye zarar verebileceğini fark etmeye, karşındakine minnettarlık duyguları beslemeye çalışır.

(Worthington, 1997). Yaşanan acı olayın bir hikmeti olduğunun ve yeni bir bakış açısı kazandırdığının düşünülmesi istenir (Kara, 2009).

Bu noktada kişi "suçluya affetme hediyesi vermek istediği" düşüncesinde hazır ise, dördüncü aşamaya geçilir.

Aşama 4 (C): Affetme teşebbüsü

Bu aşamada kişiler, kendilerine affetme alıştırmalarını destekleyen bazı sorular sorar veya yazılı herhangi bir şey yaparlar (Worthington, 1997). Genellikle bu aşamaya dâhil olan konular: (a) affetmeyi sözel olarak ifade etmek, daha sonra affetmeyi deneyimlemek, (b) affetme ile ilgili duyguların üzerinde durmak, (c) "affetme sertifikası" oluşturarak suçlunun affedildiğini belli bir günde duyurmak, (d) affetme mektubu yazmak ve onu yüksek sesle okumak, (e) mektubu yakmak veya göndermek ve (f) sembolik bir hareket gerçekleştirmek (sembolik olarak affetmemenin ağırlığından kurtulmak için bir taşı bırakmak gibi) (Worthington, Kurusu, Collins ve Berry, 2000). Bu aşamada genel olarak kişinin affetmek için kendine söz vermesi istenir (Kara, 2009).

Aşama 5 (H): Affetmeyi sürdürmek

Bu aşamada, tüm deneyimler affetmeyi sürdürmek için kullanılır (Worthington, 1997). Affedenin intikam düşüncesinden ve kendine acıtmaktan vazgeçmesi istenir. Bu vazgeçmenin kendi sağlığı için daha iyi olduğunu anlaması istenir (Rye, 2005). Affetmeyi açıklayan önemli kuramlardan biri olan Piramit modeline göre uzun dönem (kalıcı) affetmenin sağlanabilmesinde bireyin ruminasyon (üzüntü veren durumu sürekli ve tekrar tekrar düşünmek) eğiliminin önemli bir rolü olduğu vurgulanmaktadır (Worthington, 1998b). Bu kuramsal modele göre geçmişteki hatayı sürekli ve tekrar tekrar düşünmek kişiye zarar vermekte, kendini ve başkalarını affetmesini engellemekte ve bu durum bireyin psikolojik ve akıl sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir (Bugay ve Demir, 2011).

2.1.5.4. Kohlberg'in ahlaki gelişim teorisine dayanan modeller

Enright ve diğerleri (Enright, Gassin ve Wu, 1992; Enright ve Human Development Study Group, 1991; Enright, Santos ve Al-Mabuk, 1989), Nelson (1992), Spidell ve Liberman (1981) affetmeyi tanımlamak için Kohlberg'in (1969, 1973, 1976) ahlaki gelişim teorisini kullanmışlardır. Bu modeller bireylerin bilişsel becerilerini geliştirmeyi, onların başkalarının acılarını kabul etmelerini daha mümkün hale

getirmeyi, başkalarının zorlukları ve zayıflıkları ile empati kurmayı ve kişiye geçmişte acı vermelerine rağmen, onları insan olarak kabul etmeyi önerirler. Bu araştırmacılar Kohlberg'in ahlak evrelerine benzer olarak affetmenin de ahlaki gelişim evreleri olduğundan bahsetmişlerdir.

Nelson (1992) ve Enright grubu (Enright, Gassin ve Wu; Enright ve Human Development Study Group, 1991; Enright ve diğerleri, 1989) affetmeye ilişkin düşünmenin erken döneminde, bilişin ağırlıklı olarak benmerkezci; acıdan kaçınma ve zevk arama ile meşgul olduğunu düşünmüştür. Nelson (1992) bu aşamaya affetmeye ilişkin düşünmenin ön uyumu der. Bireyler otoriteden çekinirler, diğerleri ile empati ve samimiyet geliştirmek için sınırlı kapasiteye sahiptirler. Enright'ın grubu (Enright ve Human Development Study Group, 1991; Enright, Santos ve Al-Mabuk, 1989) bu periyodu iki aşamaya ayırmıştır. İntikamcı affetme aşamasında, affetme benmerkezci bir intikam arzusu ile motive edilir. Bu aşamada affetme; affedilen suçların telafi edilmesi ve iade edilmesi arzusu ile motive edilir. Affetme düşüncesinin bu aşaması, Kohlberg'in (1969, 1973, 1976) ceza ve itaat dönemi ile çakışmaktadır.

Araştırmacılar (Nelson, 1992; Enright, Gassin ve Wu; Enright ve Human Development Study Group, 1991; Enright ve diğerleri, 1989), bireyler kurallı davranışlarla meşgul oldukları ve başkalarının gözünde iyi bir görünüm bırakmayı arzu ettikleri zaman, bireylerin affetme düşüncesinin bir ara döneminde olduklarını düşünmüşlerdir. Nelson'un uyum aşamasında, affetme; kurallara bağlılık, iyi ve adil görünme arzusu, adalet, hukuk, dürüstlük ile meşgul olma tarafından motive edilir. Affetme "yapılacak doğru şey" gibi görülür, çünkü ilişkilerle çatışır ve sosyal olarak istenir. Enright ve diğerleri (Enright, Gassin ve Wu; Enright ve Human Development Study Group, 1991; Enright ve diğerleri, 1989) bu periyodu "sosyal baskı sonucunda oluşan, beklentisel affetme" olarak adlandırır. Bu tarzı kullanan kişinin, affetme kararında aile ve akran grubu etkili olmaktadır. Eğer kişi affetmesi gerektiğine inanmadan affederse içsel süreçlerde bir değişiklik olmadığı için gerçek bir affetme oluşmamaktadır (Taysi, 2007).

Affetme ile ilgili düşünmenin üçüncü aşaması diğerinin iyi olması ile ilgili gerçek bir ilgi, sevgi ve kişilerarası uyumu teşvik etme ile belgindir. Nelson (1992) bu aşamayı uyum sonrası olarak tanımlamıştır. Enright ve diğerleri (Enright, Gassin ve Wu; Enright ve Human Development Study Group, 1991; Enright ve diğerleri, 1989)

bu aşamaya sevgi gibi affetme der. Affetmenin bu periyodu Kohlberg'in (1969,1973,1976) evrensel ahlak prensipleri aşamasına denk gelir. Enright ve diğerleri (1989), Huang ve Park (1990), Enright ve Gassin (1993) Amerikan, Tayvan ve Kore örneklerinde affetme ile ilgili gelişimsel bir kanıt bulmuşlardır. Bu çalışmalarda, affedici düşünme (Enright ve diğerlerinin (1989) modeline göre) kısmen adaletli düşünme ile korelasyon göstermiştir. Affedici düşünme de yaş ile birlikte artmıştır. Enright'ın grubunun (Enright, Gassin ve Wu; Enright ve Human Development Study Group, 1991; Enright ve diğerleri, 1989) deneysel araştırmalarının sonuçları da gelişimsel affetme teorisini desteklemiştir. Modele getirilen bazı eleştiriler vardır. Bunlardan biri insanların affetme hakkında nasıl muhakeme ettiklerinin, affetmeyi gerçekte nasıl yaşadıklarını göstermeyebileceğidir. Kişiler olgun muhakeme yapabilirken bunu eyleme aktaramayabilirler veya olgunlaşmamış muhakeme yapabilirken son derece olgun eylemde bulunabilmektedirler (Akt. Taysi, 2007).

2.1.6. Affediciliği Etkileyen Faktörler

Yapılan bir hatayı affetme çeşitli faktörlerden etkilenmektedir. Bu faktörler; kişiye ilişkin (öfkeli kişilik, empatik, alçakgönüllü, dindar olma, vs.), hataya ilişkin (hatanın şiddeti, zararın boyutu, kasıtlı yapıp yapılmadığı, vs.) ve suçluya ilişkin (özür dilemesi, suçlu kişiye bağlanma boyutu, vs.) özellikler olarak değerlendirilebilir. Aşağıda affediciliği yordayan değişkenlerden birkaçına yer verilmiştir.

Kişilik özellikleri

Affetmeyi etkileyen faktörlerden birisi kişilik özellikleridir. Kişilik özelliklerinin affetme ya da affetmemede etkili olduğu görülmüştür (Kaplan, 1992; Tangney ve diğerleri, 1999; Williams ve Williams, 1993).

Olumsuz kişilik özellikleri olarak belirlenen kronik düşmanlık, öfkeli kişilik, kin tutma gibi özelliklere sahip olan kişilerin daha zor affettiği görülmüştür. Kişilerarası bir hata meydana geldiği zaman, kurban hatayı incitici, saldırgan ya da her ikisinin karışımı gibi algılayabilir (Bery ve diğerleri, 2005). Genellikle bu algılara, hatanın saldırgan olarak algılanması durumunda duygusal öfke tepkileri (Thoresen ve diğerleri, 1998) veya incitici olarak algılanması durumunda da korku duygusu (Worthington ve Wade, 1999) eşlik eder. Bazen bu ani duygular daha kalıcı

affetmezlik haline dönüştürülebilir. Korku duygusu yaşayan kişilerde bu duygu ile affetmeme davranışı arasında dolaylı bir ilişki bulunmuştur. Korku dolayısıyla acı veren olayın tekrarlanması endişesi olduğunda, affetmenin gerçekleşmediği tespit edilmiştir (Bery ve diğerleri, 2005).

Lisans öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda affedicilik; öfkeli olma, düşmanlık, nörotizm, korku ve intikamcı ruminasyonla negatif ilişkili; uyumluluk, dışa dönüklük ve empatiklik gibi olumlu kişilik özellikleri ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Diğer araştırmalarda da affetme eğiliminin çeşitli yönlerden pozitif ve olumlu sosyal duygulanımlarla (uyumluluk, empatik ilgi, perspektif alma ve dışa dönüklük) pozitif olarak ilişkili ve negatif duygulanımlarla (nörotizm, sürekli öfke, düşmanlık, depresyon ve korku) negatif ilişkili olduğu görülmüştür. Affedicilik ve hatayı izleyen intikamcı ruminasyon eğilimi arasında güçlü negatif bağ vardır (Bery ve diğerleri, 2005). Başkalarını affetmede yetersizliği olan kişilerin, önüne geçilmez öfke ve intikamları vardır ve intikam istekleri kronik olduğu için affetmede yetersizdirler (Taysi, 2007). Kendinden nefret etme ve depresyon gibi olumsuz psikolojiler içinde olmak da affetmeme davranışında önemli görülen diğer hususlardır (Kara, 2009). Narsisizm de affediciliği etkileyen faktörlerden biri olarak ele alınmıştır. Exline ve diğerlerinin (2004) araştırmasında, narsisizmin affediciliği olumsuz yönde ve güçlü bir şekilde yordadığı görülmüştür. Bir diğer araştırmada da affetme eğilimi düşük ancak narsisizmi yüksek olan bireylerin daha çok öz alma isteğinde buldukları görülmüştür (Brown, 2004). Balliet'in (2010) yaptığı bir araştırma da vicdanlı olma ile affedicilik arasında pozitif ilişkiler olduğunu göstermektedir. Aynı araştırmada dışadönüklük ile affedicilik arasında da bir ilişki olduğu görülmüştür.

Worthington ve Wade (1999) affetmeyi, affetmeyici negatif duyguların yerine; pozitif, başkaları odaklı duygular olarak kavramsallaştırmıştır. Suçlu kişi için sevgi, şefkat, empati veya sempati bu pozitif duygulara dahildir ve bu pozitif duygular affetme ile ilişkilidir. Diğer pozitif duygular olan alçakgönüllük (bkz. Tangney, 2000), veya minnettarlık da (bkz. McCullough, Emmons ve Tsang, 2002; Witvliet, Ludwig ve Vander Laan, 2001), negatif duyguların pozitif olanlarla yer değiştirmesini veya azaltılmasını kolaylaştırabilir.

Tangney (2000) alçakgönüllüğü doğru bir kendini değerlendirme ve nispeten kendine az odaklanma olarak tanımlar. Alçakgönüllük sahte bir tevazu ya da itici bir gurursuzluk ile karıştırılmamalıdır (Sandage ve Wiens, 2001). Alçakgönüllük

kendini daha geniş bir perspektiften görme yeteneğidir. Empatik alçakgönüllük; kendini suçlunun yerine koyarak affetme yeteneği gibi, diğerlerinin ihtiyaçlarını tam olarak algılama yeteneğidir (Exline ve diğerleri, 2000). Alçakgönüllük, insanların hata yapabildiklerini gösterir. İnciten kişi de insandır ve incinen kişinin kendisi de hata yapabilmektedir. “Bana ne yaptın” demekten çok “benim de incittiğim kişiler oldu” demektir. İncinen kişi öfke odaklı tepki yerine alçakgönüllükle tepki verebilir (Taysi, 2007).

İçsel affetmenin alçakgönüllük ve sakinlik ile buna karşın beklentisel veya çıkarıcı affetmenin ise kendini beğenmişlik, kendini haklı görme ve suçlu ile uzlaşma isteğinin olmaması ile bağlantılı olduğunu düşünen araştırmacılar vardır (McCullough, Worthington ve Everett, 1994). Türkiye’de gerçekleştirilen bir araştırmada da affediciliğin; alçakgönüllük ile pozitif, gurur ile negatif ilişkili olduğu görülmüştür (Ayten, 2011).

Dindarlık

Affetmenin tarihi din ile bağlantılıdır. Din bir değer kaynağı ve yaşantısı, bir davranış ve uyum tarzı olarak, insan kişiliğinin ve karakterinin en derin yapıcı unsurudur (Özdoğan, 2006). Yüce bir varlığa içtenlikle inanma ve ona bağlanma olan iman, kişinin yaşamı için gerekli olan tüm motivasyon formlarına etki eden derin bir psikolojik durumdur (Alawneh, 2004). Dindarlık da inanç ve davranışlar arasında bağ kurma olarak tanımlanır (Fowler, 1996). İncil, Kur'an, Tevrat ve diğer kutsal kitaplarda affetmeden bahsedilir. Bu nedenle affetme ve dindarlık ilişkisi araştırılan bir konu olmuştur. Dindarlık-affedicilik ilişkisinin netlik kazanması için daha fazla araştırılmaya ihtiyaç duyulsa da dindarlık ile affetme eğilimi arasında ilişkinin olduğunu gösteren deliller bulunmaktadır. Orathinkal ve Vansteenwegen'in (2007) araştırmasında din ve affetme arasında yüksek derecede anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. Aynı şekilde Ayten'in (2009) Türkiye’de 321 kişi üzerinde yürüttüğü araştırma da dindarlığın, affedicilik ile pozitif ve intikam duygularıyla negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. Dindarlık-affetme ilişkisi bağlamında yapılan pek çok araştırmada benzer bulgulara ulaşılmıştır. Macaskill (2007) tarafından yapılan araştırmada, dindarlık ile kendini, başkalarını ve olayları affetme arasında pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bir başka ifadeyle dindar bireylerin kendilerini ve başkalarını affetmede ve olumsuz olayları tolere edebilmede daha olumlu eğilimlere sahip oldukları bulgusuna ulaşılmıştır. Amerika’da yapılan bir araştırmada da (Webb,

Chickering, Colburn, Heisler ve Call, 2005), ibadetleri yerine getirmede daha hassas olan ve içsel dini inanca sahip bireylerin başkalarını affetme ve olayları tolere etme kabiliyetinin daha yüksek çıktığı bulgulanmıştır. Hui ve diğerleri (2006) de, araştırmalarında dindarlığın (kiliseye katılım ve üyelik) affetmeyi erdem, merhamet, koşulsuz sevgi olarak görmede etkili olduğunu tespit etmişlerdir. Lawler-Row ve Piferi (2006) ise kiliseye düzenli olarak katılanlarda affetme eğiliminin yüksek olduğunu bulgulanmışlardır. Yapılan araştırmalarda elde edilen bütün bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde dindarlığın, suçluyu bağışlamada, ona karşı iyimser duygular beslemede, ondan kaçma ve oç alma eğiliminin azalmasında önemli bir rolünün olduğu söylenebilir (Ayten, 2009).

Empati

Empati, kişinin bir iletişim esnasında, kendisini karşısındakinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakarak duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlamaya çalışması ve duyarlı bir yaklaşım içinde olmasıdır. Diğer bir deyişle, empati başka bir kişinin iç dünyasında düşünebilme, hissedebilme, duygu ve düşüncelerine karşılık verebilme olarak da düşünülebilir (Pala, 2008). Empati affetmeyi kolaylaştıran önemli faktörlerdendir, diğerlerini affetmede uzlaştırıcıdır ve kişinin affetme derecesini etkiler. Saldırganla empati kurabilen bireylerde affetme davranışının daha çok arttığını ve böylelikle empatik eğilimin affedicilik ile ilişkili olabileceğini belirten araştırmalar vardır (McCullough ve diğerleri,1998). Yapılan bir araştırmaya göre, erkekler kadınlardan daha az empatik davranış sergilemektedirler, fakat eğer onlar da empatik ise bu durum ilişkinin işleyişine yüksek etki sağlamaktadır (Toussaint ve Webb, 2005). Diğer bir çalışma pozitif ilişki kalitesinin, nedensel ve sorumluluk atıflarını tahmin ettiğini, bunların duygusal empati ve duygusal cevaplar yoluyla affetmeyi artırdığını vurgulamaktadır (Fincham, Paleari ve Regalia, 2002). Çözülmemiş çatışmaların varlığı ise empatiyi ve uyum isteğini engeller, affetmenin tüm biçimlerinin azalmasına neden olur. Akhtar (2002), affetme isteğinde yetersizliğin, pişmanlık ve empati duymayan sosyopat bireyler ve narsisist kimselerde görüldüğünü ifade etmektedir.

Affetme terapilerinde, incinen bireylerin yaşadığı olumsuz etkilerin giderilebilmesi için, danışanın empati kurabilmesini sağlamak amacıyla çalışmalar yapılabilmektedir (Konstam, Chernoff ve Deveney, 2001). Yapılan araştırmalara bakıldığında affetme yeteneği, bir diğeri ile empati kurabilme yeteneği ile yakından ilişkilidir.

Özür Dilenmesi

Kişilerarası bir suçun ardından misillemeyi yumuşatmak ve affedici tepki geliştirmek için çeşitli kişilerarası değişkenler gösterilmiştir. En çok incelenen değişken ise özürdür (Zechmeister, Garcia, Romero ve Vas, 2004). Özür dileme, kişinin suçlu olduğunu kabul ettiğinin, olumsuz davranışın sorumluluğunu üstlendiğinin ve affedilmeyi beklediğinin bir göstergesidir (Yıldırım, 2009). Samimi bir özür ve pişmanlık ifadesi affedilmek için güçlü bir faktördür (McCullough, 2000). Özür, mağdurların suçlunun davranışına ilişkin daha olumlu atıflar yapmasını veya suçlu hakkındaki olumsuz çıkarımlarını yumuşatmasını sağlayabilir (Takaku, 2001). Özür, empatiyi kolaylaştırırken empati daha fazla affetmeyi sağlamaktadır. İlişki uyumu ve bağlanma daha fazla özre, empatiye ve sonuç olarak daha fazla affetmeye yol açmaktadır (Taysi, 2007). Bugay ve Demir (2011) tarafından Türkiye'de üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmanın sonuçları da hatalı tarafın özür ve af dilemesinin affetmeyi arttırdığı bulgularıyla (Darby ve Schlenker, 1982; McCullough, Worthington ve Rachal, 1997; Weiner, Graham, Peter ve Zmuidinas, 1991) tutarlılık göstermektedir. Bunların yanında suçun şiddeti de kurbanın özrü nasıl yorumladığını etkileyebilmektedir (Zechmeister, Garcia, Romero ve Vas, 2004). Zararın şiddeti arttıkça ve zarar olumsuz bir niyete dayandırıldıkça özrün kabul edilme olasılığı da düşmektedir (Scobie ve Scobie, 1998).

Hataya ilişkin özellikler

Affetmeyi etkileyen önemli faktörlerden birisi de zararın boyutu/şiddetidir. Bugay ve Demir'in (2011) yaptıkları araştırmanın sonuçları hatanın büyüklüğü, hatayı kimin yaptığı, hatanın yol açtığı sonuçlar, hatadaki sorumluluk ve hata için özür dilenmesinin başkalarını affetme ile anlamlı ilişki içinde olduğunu göstermektedir. Çalışmanın bulgularında hatanın büyüklüğü, hatanın yol açtığı sonuçlar ve hatayı kimin yaptığına verilen önem arttıkça başkasını affetmenin düştüğü; hatada algılanan sorumluluk ve özür dilenmesinin ise affetmeyi arttırdığı görülmektedir. Boon ve Sulsky (1997) yaptıkları çalışmada, suçun şiddeti ile affetme arasında bir ilişki olduğunu, suçun şiddeti arttıkça inciten kişiye yönelik sorumluluk yüklemelerinin arttığını, affetmenin ise azaldığını bulmuşlardır. Hall ve Fincham (2008) da hatanın büyüklüğü (şiddeti) arttıkça affetmenin azaldığını belirtmiştir. Ayrıca Vangelisti ve Young (2000) yaptıkları çalışmada kasıtlı yapıldığı düşünülen hataların daha düşmanca duygulara sebep olduğunu ve affetmeyi azalttığını göstermektedir.

Braithwaite, Fincham ve Lambert'e (2009) göre affetme sürecinde hatanın özelliklerine ilişkin düşünceler ve hatanın nasıl algılandığı başkalarını affetmeyi etkilemektedir. Taysi'nin (2007) zararın algılanan şiddeti ile affetme arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, zararın algılanan şiddeti arttıkça affetmenin azaldığı görülmüştür. Tüm bu araştırmalara bakıldığında hatanın şiddeti ile affetmenin yakından ilişkili olduğu görülmektedir.

Kültür

Affedicilik değişik bağlam ve kültürler içerisinde farklı şekillerde ifade edilebilir. Toplulukçu kültürlerde bireyler, güçlü bir şekilde yasaklanan normlara uygun davranma eğiliminde olmalarına rağmen, affedicilik için geliştirilen bireysel modeller, bu erdemi bireysel bir karar ya da tercih olarak yorumlama eğilimindedirler. Modern batı psikoloji literatüründe başkalarını affetme üzerine vurgu yapılmıştır (Ayten, 2012). Fakat pişmanlık duyma (Exline ve Baumeister, 2000), başkalarından affedilmeyi bekleme konusundaki literatür yetersizdir (Sandage, Wortington, Hight ve Berry, 2000).

Toplulukçu dünya görüşlerinde bireyler kendi kimliklerini sosyal olarak inşa eder ve kolektif normları, ilişkileri ve kolektif iyi oluşu vurgularlar. Bu kültürlerde affetme, öncelikle kişilerarası bir yapı olarak tasarlanmış olabilir (Cheung ve Leung, 1998), affetme ve uzlaşmanın yakından ilişkili olmasıyla, affetme bireysel karardan ziyade ön görülen bir görevdir (Ting-Toomey, 1988) ve affetmenin ilişki motivasyonları baskındır (Ho, 1993). Buna karşılık bireyci dünya görüşleri kimliklerini kendi odaklı, bireysel sorumluluğu vurgulayarak ve bireysel iyi oluşla yapılandırır. Sonuç olarak bireyci kültürlerde affetme öncelikle içsel olarak yapılandırılır, uzlaşmadan açıkça ayrılır ve affetmede kişisel başa çıkma motivasyonları baskındır (Neto ve Mullet, 2008).

Neto ve Mullet (2008) bu bilgilerden hareketle affetmede kültürler arası bir çalışma yapmışlardır. Çinlilerin daha affedici olacağı hipotezini öne sürerek, 18-86 yaşları arasında, 801'i Fransız ve 766'sı Çinli olmak üzere toplam 1576 kişilik örneklem üzerinde bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Örneklem budist, taoist ve hıristiyan kişilerden oluşmuştur. Fakat araştırmanın bulguları hipotezlerini doğrulamamış, iki örnekleme de affedicilik düzeyleri benzer çıkmıştır. Bireyci ve toplulukçu kültürü

tezat olarak yapılan bu araştırma, affetmede bir kültürden diğerine farklılığı yeterli şekilde (din, affetmeye bakış açısı gibi) açıklamamıştır.

Benzer şekilde Kadiangandu ve Mullet (2001) affetmede kültürlerarası farkı açıklamak için bir araştırma yürütmüşler ve Kongolular ile Fransızları karşılaştırmışlardır. Bu çalışmada Kongoluların affetmeye daha çok ve intikam almaya ise daha az istekli oldukları hipotezi doğrulanmıştır. Bu bulguya göre affetmenin toplulukçu kültürlerde bireyci kültürlere göre daha karakteristik olabileceği düşünülebilir. Fakat affetme üzerine yapılan kültürlerarası çalışmalar henüz yeterli düzeyde değildir. McCullough ve diğerleri (2000; akt. Ayten, 2012) bu problemi şöyle açıklamışlardır:

"Affedicilik üzerine yapılan araştırmalar, hala dinin, kültürün ve hayat şartlarının affedicilik üzerindeki etkisine dair bir anlayış sunmamaktadır. Affedicilik konusundaki dini, kültürel ve durumsal değişikliklere hitap etmeyen bilimsel fikirlerin, yaşanan tecrübeden kopuk olması daha muhtemeldir." (s.10)

2.2. PSİKOLOJİK İYİ OLMA

2.2.1. Psikolojik İyi Olma Kavramının Tarihçesi

Yıllar boyu psikoloji; insanların kendi güçlerini ve kapasitelerini geliştirmelerine yardım ederek onların daha iyiye ulaşmalarını sağlamak yerine, hasarları tamir etme ve akıl hastalıklarını iyileştirme üzerine odaklanmıştır (Carruthers ve Hood, 2004). Psikoloji bilimi odaklandığı bu alanda kısa zamanda büyük ilerlemeler kaydederek birçok bozukluğu tam olarak iyileştirebilecek noktaya gelmiştir. Fakat bu arada doyumlu insan ve gelişen toplum neredeyse yok sayılmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Psikoloji biliminin bu belirgin yönelimi kısa sürede araştırmalara da yansımıştır. Bu nedenle bazı araştırmacılar (Diener ve Myers, 1997; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000) anksiyete, depresyon gibi ruh sağlığının olumsuz bileşenleri ile ilgili sayısız araştırmaya karşılık, ruh sağlığının olumlu bileşenleri (umut, sezgi gibi) ile ilgili oldukça az araştırma olduğuna dikkati çekmişlerdir. Nitekim 1967 ile 1994 yılları arasında psikoloji alanında yapılan çalışmalar incelendiğinde, olumlu duygu durumları üzerine olumsuz duygu durumlarına göre 1/21 oranında daha az çalışıldığı görülmektedir (Myers ve Diener, 1997). Dolayısıyla bireyin olumlu yönlerini inceleyen araştırmalar patolojik

boyutlarını ele alan araştırmaların gölgesinde kalmıştır. Bireyin psikolojik iyi olma düzeyini belirlemek için yapılan araştırmalarda da çoğunlukla psikopatolojik kriterlere başvurulduğu görölmektedir. Psikolojide yapılan araştırmaların önemli bir bölümü patoloji, mutsuzluk ve bireysel sorunlara odaklanınca, birçok araştırmacı, psikolojik sağlığı değerlendirmek için bireyin olumlu işlevselliği yerine depresyon gibi psikopatoloji düzeyini ölçmektedir (Christopher, 1999; Ryff, 1995).

Son yıllarda psikopatoloji odaklı yaklaşımlara tepki olarak insanların güçsüzlüklerine değil insan doğasının psikolojik gücünü araştıran yeni bir yaklaşım olan “pozitif psikoloji” ortaya çıkmıştır (Fava ve Ruini, 2003; Martin ve diğerleri, 2003; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Seligman ve Csikszentmihalyi’ye (2000) göre psikolojinin bilimsel ve uygulamadaki amacı, normal insanları daha güçlü, daha üretken hale getirmek, insanların yüksek olan gerçek potansiyellerini anlamalarını sağlamak ve nelerin insanların iyi olmasını sağladığını araştırmaktır. Özellikle Abraham Maslow’un, “Freud bize insanın karanlık yarısını tanıttı, bize düşen ise sağlıklı yarısını anlamaktır” sözünden sonra yeni bir çığırın açıldığı ve pozitif psikoloji akımıyla birlikte araştırmaların bireyin olumlu yönlerini daha fazla anlamaya çalışıldığını söylemek yanlış değildir (Tütüncü, 2012).

Psikolojik iyi olma, öznel iyi olma veya daha az teknik tanım olan iyi yaşam gibi kavramlara ilgi antik Çin, Yunan ve Aztek medeniyetlerine dayanmaktadır (Herrera, 2008). Eski Çağ Yunan filozoflarına göre iyi yaşam, hayata anlam veren ve hayatın yönünü ortaya çıkaran erdemdir (Waterman, 1993). Eski Çağ Çinli düşünörlere göre ise iyi yaşam, üyelerinin kendi rol ve sorumluluklarını doğru gerçekleştirmeleri sayesinde ortaya çıkan disiplinli bir toplumdur. Benzer şekilde, Aztek felsefesinde psikolojik iyi olma zihin ve beden arasında denge ve sosyal rollere uygun bir yaşam olarak açıklanmıştır (Murguia, 2001; Padilla ve Delgado de Snyder, 1989). Günümüz psikolojisinde iyi yaşamın ne olduğu konusu iki şekilde gündeme gelmektedir. Birincisi oldukça uzun bir geçmişe sahip olan öznel iyi olma, diğeri ise psikolojik iyi olmadır. Psikolojik iyi oluş kavramının tarihsel gelişimine baktığımızda öncelikle öznel iyi oluş kavramının sonrasında günümüzde anladığımız anlamda psikolojik iyi oluş kavramının şekillendiği görölmektedir (Timur, 2008).

Ryan ve Deci (2001) “iyi oluş” kavramıyla ilgili kuramsal çalışmaları, hazcılık (hedonizm) ve psikolojik işlevsellik (eudomonism) olmak üzere iki temel geleneğe dayandırmaktadır. Hazcılık mutluluğu tanımlamak için kullanılan düşünce olarak

M.Ö. 4.yy Yunan filozofu Sokrates'in öğrencilerinden Aristippus'a dayanan; hoşagiden deneyimlerin sayısını arttırmayı, acı veren deneyimleri azaltmayı gerektiren ve haz alınan anların toplamının (ne kadarına ulaşıldığına ve ne kadar sürdüğüne bakılmaksızın) kullanıldığı bir kavramdır (Ryan ve Deci, 2001; Waterman, 1993). Benzer biçimde Kahneman, Diener ve Schwartz (1999) iyi olmayı, yaşamı haz veren ve zevkli hale getiren deneyimlerin bütünü olarak ele almıştır. Hazcı (hedonic) bakış açısına göre, mutluluk ve doyum iyi oluş olarak görülmektedir. İyi olmanın tek ölçüsü bireyin kendisi ve bireysel değerleridir. Yani dünyayı ve kendi yaşamını değerlendirmesi, bireyin kendisinin oluşturmuş olduğu değer ve ölçülere göre (Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999; akt. Kuzucu, 2006). Tanımlara bakıldığında bu tarz bir iyi oluş olumlu duygulanımın varlığına karşılık, olumsuz duygulanımın yokluğu olarak değerlendirilir ve kavramsal olarak "özel iyi oluş" karşılık gelir (Deci ve Ryan, 2008).

"İyi oluş" için diğer bir açıklama olan Psikolojik İşlevsellik (eudaimonism) ise insanın gizil gücünü gerçekleştirmesini içermektedir. Mutluluğun zıttı iyi olmanın göstergesi olarak, iyi olmanın eudaimonik formülasyonu yüksek değerde istek ve sonuçlara erişmenin bir iyi olma duygusu üretmeyeceğini ve sonuçta özel mutluluğun iyi olma ile eşit sayılmayacağını öne sürmektedir (Ryan ve Deci, 2001). Bu görüşteki araştırmacılar, hazcılığın aslında iyi olma deneyimi için gerekli olduğunu kabul etmelerine rağmen onun psikolojik sağlığın en önemli göstergesi olduğu görüşünü eleştirmişlerdir (Lu, Gilmore, ve Kao, 2001; Ryan ve Deci 2001). Psikolojik işlevsellik yaklaşımıyla bakıldığında iyi oluş, yaşamı tamamen ve derin bir biçimde doyum alacak şekilde yaşamaya odaklanır ve kavramsal olarak "psikolojik iyi oluş" kavramına karşılık gelir (Deci ve Ryan, 2008). Özel iyi olma genelde mutluluk, rahatlama ve problemlerin görece olarak yokluğu anlamına gelirken, psikolojik iyi olma meydan okuma, çaba harcama, kişisel gelişim ve büyüme için uğraşma olarak tanımlanmaktadır (Waterman, 1993).

Diener (1984) özel iyi olma veya mutluluk kavramlarını ele alan ilk araştırmacılardan biridir. Psikolojik iyi oluş kavramı ise ilk olarak Bradburn tarafından 1960'lı yıllarda ortaya atılmıştır. Bradburn ve öğrencilerinin bulgularına göre pozitif ve negatif duygulanım farklı unsurlardan etkilenen bağımsız iki yapıdır ve mutluluk bu iki yapı arasındaki dengedir (Bradburn, 1969). Bradburn'ün ele aldığı anlamda psikolojik iyi oluş günümüzde özel iyi oluş kavramına daha yakın durmaktadır.

Günümüzde anladığımız anlamda psikolojik iyi oluş kavramı ise Carol Ryff tarafından ortaya atılmıştır. Ryff'a (1995) göre psikolojik olarak iyi olma, stressiz olmaktan veya diğer psikolojik problemlerin olmamasından çok daha fazlasını ifade etmektedir. Anksiyete, depresyon ve yalnızlık gibi ölçeklerden düşük puan alan bireylerin, psikolojik iyi olma düzeylerinin yüksek olduğunun düşünülmesi doğru bir yaklaşım değildir. Psikolojik iyi olma, olumlu benlik algısını, insanlarla iyi ilişkileri, çevresel hâkimiyeti, özerkliği, yaşamın anlamını ve sağlıklı bir gelişim yönündeki duyguları içermektedir (Ryff, 1989a).

2.2.2. Kavramsal Açıdan Psikolojik İyi Olma

Psikolojik iyi olma alanında çalışma yapan araştırmacılar, iyi olma kavramının temel özelliklerini tanımlamayı da amaçlamaktadırlar (Kozma, Stones ve McNeil, 1991). Kavramı ele alan erken araştırmaların önemli bir kısmı doğal olarak bu kavramın tanımlanmasına odaklanmış, bununla birlikte psikolojik iyi olmanın çok boyutlu bir kavram olması, bu kavramın tanımlanmasını zorlaştırmış ve net tanımlar yapılmasını engellemiştir (Akın, 2009). Psikolojik iyi olmaya dair farklı tanımlar olmasına rağmen araştırmacılar psikolojik iyi olmanın bilişsel ve duygusal yönleri olduğu noktasında hem fikirdirler (Andrews ve Withey, 1976; Diener ve Emmons, 1984; Stock, Okun ve Benin, 1986). İyi olmanın tam olarak ne olduğu tartışmalı olsa da genel olarak psikolojik sağlıkla alakalıdır denilebilir (Tanhan, 2007).

İnsanın iyi olmasına dair her dönemde o döneme ait bilgilerle irtibatlı olarak farklı fikirler, algılar ortaya konulmuştur (Ekşioğlu, 2011). Freud'a göre psikolojik olarak sağlıklı, çevresi ile iyi uyum sağlamış bir birey; id-ego-süperegosu, egonun liderliğinde bir uyum içinde çalışan kişidir. Sağlıklı bir kişide güçlü bir benlik, alt-benlik ve üst-benliğin kişilik üzerinde aşırı kontrol sahibi olmasına izin vermez (Burger, 2006). Dengede olduğu sürece birey mutlu olur ve hayatı boyunca da bunu arar. Bulamaması durumunda, doyumsuzluğunda gerilim ortaya çıkar (Yanbastı, 1996).

Adler bireyin kendi hayatına yön veren sorumluluk sahibi olması için değer ve hedeflerini kendisinin oluşturduğu bir yaklaşımı benimser (Corey, 2005). Psikolojik yönden sağlıklı birey diğer insanlar da olmak üzere herkesin amaç ve duygularına saygı duyan ve sosyal ilgiye sahiptir. Bulduğu durumdan, olumsuzluklardan

korkmayan bireylerdir (Lindzey, 1973; akt. Gülaçtı, 2009). Ona göre yetersizlik duygusunu üstünlük çabalarıyla abartma olmaksızın dengeleme ve toplum tarafından onaylanmış bir yaşam biçimi geliştirebilmiş olmak psikolojik sağlık için önem taşır (Ewen, 2003; akt. Anlı, 2011).

Erikson ise iyi olmayı psiko-sosyal gelişim kuramıyla ortaya koyarak her dönemde bireyin yerine getirmesi gerekli ödevleri belirtmiştir (Ekşioğlu, 2011). Erikson'a göre insanın sekiz çağı (temel güvensizliğe karşı temel güven, utanç ve kuşkuya karşı özerklik, suçluluk duygusuna karşı girişim, aşağılık duygusuna karşı işyapıcılık, rol kargaşasına karşı kimlik, yalnız kalmaya karşı yakınlık kurma, duraklamaya karşı üretkenlik, umutsuzluğa karşı benlik bütünlüğü) vardır. Her dönemin başarısı bir önceki dönemin ne ölçüde başarılı geçtiği şartına bağlıdır. Kişide bu özelliklerden sağlıklı olanların çoğunlukta oluşu bireyin psikolojik sağlığına işaret etmektedir (Erikson, 1984; akt. Anlı, 2011).

Maslow psikolojik olarak sağlıklı bireyin kendini gerçekleştirmekte olan birey olduğunu söylemektedir (Maslow, 1968). Temel ihtiyaçlarına doyum sağlayan birey, kendini giderek daha özgür ve iyi hissedecek sonuçta, kendisinde var olan tüm potansiyelleri açığa çıkaracaktır. Yani gerçek anlamda “kendisi” olacak, kendisini gerçekleştirecektir (Çırak, 2006).

Birey merkezli yaklaşımı benimseyen Rogers insanın problemlerinin sorumluluğu ve çözümünün kendinde olduğunu vurgular (Corey, 2005). Rogers (1961, 1980) kendini gerçekleştirmiş değil de kendini gerçekleştirmekte olan bireyler için tam işlev yapan insan (fully functioning person) tabirini kullanır ve bu bireyi de psikolojik açıdan sağlıklı olarak görür (Akt. Cenkseven, 2004). İşte bu tam işlev yapan insanlar yeni deneyimlere açık, zamanını en iyi şekilde değerlendiren, davranışlarında başkalarının değerlerini ölçü alan değil içgüdülerine göre hareket eden, yüksek derecede üretken ve bağımsızlık, özgürlük duygusuna sahip bireylerdir (Schultz ve Schultz, 2001).

Allport (1961) psikolojik olarak sağlıklı insanı benlik kapsamı geniş, merhametli ve sevgi dolu ilişkiler kurabilen, duygusal açıdan güvenli kendini kabul eden, gerçekçi ve içgörü sahibi olarak tanımlamıştır. Bradburn (1969) ise bu kavramı; olumlu ve olumsuz duyguların arasındaki bir denge olarak ele almış ve psikolojik iyi olmayı olumlu duyguların, olumsuz duygulardan daha fazla yaşandığı bir durum olarak tanımlamıştır. Bu araştırmacı, her bireyin hem olumlu hem de olumsuz duygular

yaşayabildiğini ve psikolojik iyi olmada anahtar noktanın, olumlu duyguların olumsuzlara üstün gelmesi olduğunu varsaymıştır.

Jahoda akıl sağlığının, akıl hastalığının yokluğu anlamında olmadığını ifade etmiş ve akıl sağlığının altı kriterini (kişinin kendine yönelik pozitif tutumları, büyüme ve kendini gerçekleştirme, kişiliğin bütünleşmesi, otonomi, gerçeklik algısı ve çevreye hâkimiyet) ileri sürmüştür (Ryff, 1989a). Tüm bu bilim adamlarının ortaya koymuş oldukları psikolojik sağlıkla ilgili görüşlerin değerlendirilip bunların bir araya getirilmesiyle psikolojik iyi olma kavramı ortaya atılmıştır (Ekşioğlu, 2011)

Maloney (1990), psikolojik iyi olmayı tanımlamak için üç seçenek öne sürmüştür. Birincisi olan negatif modele göre psikolojik iyi olma, psikopatolojinin yokluğuyla tanımlanmaktadır. Örneğin anksiyete ve depresyon yaşamayan bir birey, psikolojik anlamda sağlıklı olarak görülebilir. Maloney'in (1990) psikolojik iyi olmayı tanımlamak için öne sürdüğü ikinci seçenek normal modeldir. Hasta olmayan normal birey; doyum sağlayan bir işe ve arkadaş çevresine sahip ve iyi bir benlik algısıyla birlikte kendini mutlu olarak tanımlayan bireydir. Normal psikolojik sağlık, aynı zamanda bireyin yaşama ortalama bir uyum sağlamasını ifade etmektedir. Psikolojik iyi olmayı tanımlamada üçüncü seçenek pozitif modeldir. Buna göre psikolojik anlamda sağlıklı birey; yaşama yönelik ortalama bir uyumun ötesinde bir psikolojik duruma sahip bireydir. Böyle bir birey kendini iyi değil daha iyi olarak tanımlar (Maloney, 1990; akt. Akın, 2009).

Lawton (1983) psikolojik iyi olmanın dört boyuttan oluştuğunu ifade etmiştir: (a) Bireyin anksiyete, depresyon, gerginlik, endişe ve kötümserlik gibi olumsuz duygularla baş edebilme yeteneği, (b) bireyin uzun süreli duygularına yönelik bilişsel bir değerlendirmesi olan mutluluk, (c) bireyin etkin olmasını ve hoş duygular yaşamasını sağlayan olumlu duygulanım ve (d) bireyin erişmek istediği amaçlarıyla elde ettiği amaçları arasındaki tutarlılık. Psikolojik iyi olma bireyin yaşam kalitesinin en önemli göstergelerinden birisidir.

Günümüzde anladığımız anlamda psikolojik iyi oluş kavramı ise Carol Ryff tarafından ortaya atılmıştır (Timur, 2008). Ryff ve Singer'a (1996) göre psikolojik olarak iyi olma sadece stressiz olma veya diğer psikolojik problemlerin olmaması ile tanımlanamaz. Psikolojik iyi olma; pozitif benlik algısını, insanlarla iyi ilişkileri, çevresel hâkimiyeti, özerkliği, yaşamın anlamını ve sağlıklı bir gelişim yönündeki

duyguları içermektedir (Ryff, 1995). Keyes, Shmotkin ve Ryff'a (2002) göre bireyin benliğini olumlu algılaması, sınırlılıklarını kabul edip kendisiyle bütünleşmesi, diğer bireylerle etkili iletişim kurabilmesi, çevresini kişisel ihtiyaç ve isteklerine cevap verecek biçimde şekillendirmesi, bağımsız ve girişimci olması, yaşamın anlam ve amacına ilişkin farkındalık sağlaması, yetenek ve becerilerinin farkında olması ve kendini geliştirmesi gibi özellikler psikolojik iyi olmayı yansıtmaktadır.

2.2.3. Psikolojik İyi Olma ile Benzer Bazı Kavramlar

İnsanın iyilik durumunu karşılayan çok fazla sayıda sözcüğün ve kavramın olduğu bilinmektedir (Özen, 2010). Literatürde aynı anlamı taşımamakla birlikte olumlu psikolojik sağlığı vurgulamaları bakımından birbirleriyle ilişkili olan pek çok kavram vardır. Bu kavram karışıklığı da psikolojik iyi olmaya ilişkin tutarlı bir bilgi elde etmeyi önlemektedir. Birbirlerinin yerini tam olarak tutmayan fakat yakın anlamda kullanılan bu kavramlardan bazıları şunlardır: mutluluk (Bradburn, 1969), yaşam doyumu (Wood, Wylie ve Sheator, 1969), duygu durumu (Lawton, 1972), yaşam kalitesi, psikolojik veya duygusal sağlık, öznel iyi olma ve duygulanım (Kozma, Stones ve McNeil, 1991). Bu kavramların anlamları birbiriyle tamamen aynı olmamakla beraber, büyük oranda ilişkili olan kavramları da içinde bulundurmaktadır. Çünkü bu kavramların hepsi bireyin olumlu işlevselliği ve iyi oluşunu sağlayan koşullarla ilgilidir (Özen, 2010). Ancak bu kavramlar psikolojik iyi olma ile ilişkili olmalarına rağmen özdeş değildir (Akın, 2009). Bu kavramlardan psikolojik iyi olma ile en sık karıştırılanlar genel hatlarıyla aşağıda aktarılmıştır.

Öznel iyi olma (subjective well-being)

Diener, Sapyta ve Suh (1998) ile Diener, Suh ve Oishi (1997) gibi araştırmacılar insanların yaşamda iyi bir işlev gösterebilirler bile mutlu olmayabildiklerini belirterek mutluluğun dışsal yargılar ve değerlerle değil bireylerin öznel değerlendirmeleriyle belirlenebileceği görüşündedirler. Diener'e (1984) göre birçok insan yaşamında birçok alanda ya da toplumda olumlu fonksiyonda bulunuyor olsa da mutlu değildir. Bu nedenle iyi oluş, objektif kriterlerden öte bireylerin kendi yaşamlarını kendi değer, amaç ve gelişimleri çerçevesinde değerlendirmeleri ile tanımlanmalıdır. Öznel iyi oluş, bireyin yaşamında olumsuz duyguların azlığı ve olumlu duyguların fazlalığı ile bireyin yaşamı ile ilgili yaptığı bilişsel değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır

(Diener, Oishi ve Lucas, 2003). Öznel iyi olma tek boyutlu bir yapı değildir. Yaşam doyumu öznel iyi olmanın bilişsel, duygulanım ise duygusal boyutudur (Andrews ve Withey, 1976). Bilişsel ve duygusal durumların toplamı, bireyin toplam öznel iyi olma duygusunu yansıtır (Inglehart, 1990).

Öznel iyi olmayla ilişkili farklı paradigmlar ve tanımlar dikkate alındığında, üç varsayım öne sürülebilir. Birincisi öznel iyi olma, bireye özgü ve bireyin içsel süreçleriyle ilişkili bir yapıdır. İkincisi öznel iyi olma, sadece olumsuz faktörlerin yokluğunda gerçekleşen bir yaşantı değil ve fakat olumlu duygulanımın da varlığını gerektiren bir yaşantıdır. Üçüncüsü ise öznel iyi olma, bireyin tüm yaşamının bir fonksiyonudur (Diener, 1984). Diener'e (1984) göre öznel iyi oluş bireyin yaşamı ile ilgili değerlendirmesi, olumlu duyguların varlığı ve olumsuz duyguların yokluğu ile tanımlıdır. Bu tanıma göre bireylerin yaşamlarında olumsuz bir şeyler olsa dahi kişi onu kabullenmiş yani içselleştirmişse ve hatta bu durum onu rahatsız etmiyorsa o bireyin iyi olduğu kabul edilmelidir. Öznel iyi oluş dışsal bir kritere değil, bireyin yaşamındaki kişisel gelişimine dayanmaktadır.

Öznel iyi olma genelde mutluluk, rahatlama ve problemlerin görel olarak yokluğu anlamına gelirken, psikolojik iyi olma meydan okuma, çaba harcama, kişisel gelişim ve büyüme için uğraşma olarak tanımlanmaktadır (Waterman, 1993). Özetlenecek olursa, öznel iyi oluş, olumlu duygulanım varlığına karşılık, olumsuz duygulanımın yokluğu olarak değerlendirilir (Deci ve Ryan; 2008) ve öznel iyi olma psikolojik iyi olmanın yeterli koşulu değildir (Yetim, 2001).

Yaşam doyumu (life satisfaction)

Yaşam doyumu öznel iyi olmanın bilişsel bileşenidir (Çeçen, 2007) ve bireyin kendisine yüklediği kriterler ile yaşam koşullarını algılayışı arasındaki karşılaştırmaları, dolayısıyla kendi yaşamı hakkında değer biçmesini içermektedir (Deniz, 2006; Pavot ve Diener,1993; Selçukoğlu, 2001). Başka bir ifade ile bir bireyin kendi belirlediği kriterlere uygun bir biçimde tüm yaşamını olumlu değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin,1985; Veenhoven, 1996). Muhtemelen birey yaşam olaylarını, kendi oluşturduğu bir dizi kişisel kritere bağlı olarak karşılaştırmaktadır. Bireyin yaşam koşulları ve deneyimleri, bu standartları karşıladığı ve onlara uygun olduğu sürece bireyin yaşam doyumu yüksek olacaktır (Pavot ve Diener, 1993). Yaşam doyumu temel ihtiyaçların

büyüklüğü ve ulaşılabilir sayılan diğer amaçların çeşitliliği ile ilgilidir (Bradley ve Corwyn, 2004). Veenhoven'a (1999) göre ise doyum, temel ihtiyaçlar ya da temel ihtiyaçların ötesindeki amaçlara ulaşma ile ilgilidir. Yaşam doyumunu hayattan, işten, evlilikten, okuldan ya da diğer alanlardan alınan doyuma ilişkin kişisel yargılara dayanır (Biswas, Diener ve Tamir, 2004).

Diener'e (1984) göre kişinin amaçları, amaçlarının yapısı, hangi amaçlarına ulaşabildiği ve amaçlarına ulaşma oranı bireyin duygularını ve yaşam doyumunu etkilemektedir. Yaşam dönemlerine başarılı ve işlevsel biçimde uyum sağlayabilme yani başarılı yaşlanma yaşam doyumunun, yaşam doyumunu ise başarılı yaşlanmanın en önemli göstergesi olarak görülür (Havighurst, 1963). Yaşam doyumunu ile ilgili yapılan çalışmalar cinsiyet, ırk ve gelir durumunun yaşam doyumunu ve mutluluğu yordamada hemen hemen hiçbir etkiye sahip olmadığını; psikolojik değişkenlerin örneğin kişisel eğilimlerin, yakın ilişkilerin ve içinde yaşanılan kültürün birey üzerindeki etkisinin yaşam doyumunu açıklamada daha fazla etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Myers ve Diener, 1995).

Ryff genel anlamda mutluluk çalışmalarında üzerinde hassasiyetle durulan, bünyesinde bir dizi çalışma yürütülen yaşam doyum kavramının deneysel olarak yetersiz kaldığını ve psikolojik iyi oluş kavramı bünyesinde dile getirdiği bileşenlerin bir kısmını göz ardı ettiğini savunmaktadır. Ona göre psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluşun bileşenleri olan olumlu – olumsuz duygulanım ve yaşam doyumundan çok, yaşam tutumlarından oluşan çok boyutlu bir yapıdır (Ryff, 1989b).

Mutluluk (happiness)

Sokrates'e göre mutluluk öncelikle erdemli olmaktır ve erdemli olmanın yolu bilgidir. İyi ve kötüyü ayırt edebilecek bilgiye sahip olan insan bilge ve erdemlidir. Bilge kişi, neyi bilip neyi bilmediğini bilen, başkaları üzerinde de bu ayırımı yapabilen kişidir, dolayısıyla da yanlış düşmez. Bilge olmak ruha mutluluk sağlar (Timur, 2008). Aristo'ya göre insan hayat boyu mutluluğu arar, mutluluk ise insanın mükemmel olana uygun biçimde ulaşma yönündeki ya da birden çok mükemmel arasından en iyisine ulaşma yönündeki etkinliğidir (Büyükdüvenci, 1993). Bradburn ve öğrencilerinin bulgularına göre ise pozitif ve negatif duygulanım farklı unsurlardan etkilenen bağımsız iki yapıdır ve mutluluk bu iki yapı arasındaki dengedir (Bradburn, 1969).

Mutluluğu açıklamaya çalışan ihtiyaç veya amaç doyurma kuramlarının temel varsayımına göre, bireyin gerginliğini azaltma, psikolojik ve biyolojik ihtiyaçlarını giderme onu mutluluğa ulaştıracaktır. Bu bakış açısı Freud'un haz ilkesi ve Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi yaklaşımıyla uyumaktadır. Böylece mutluluk; amaç ve ihtiyaçları doyurmanın sonucunda elde edilebilen ve tüm aktivitelerin hedefi olarak algılanan bir son noktadır. Mutluluğu bir süreç veya aktivite olarak ele kuramlar, bir aktiviteyle meşgul olmanın veya bir görevi yerine getirmenin bireyi mutluluğa ulaştıracığını vurgulamaktadır (Akın, 2009). Lawton (1983) da mutluluğu bireyin uzun süreli duygularına yönelik bilişsel bir değerlendirme olarak tanımlamıştır.

Mani nöbeti içerisinde taşkın duygular yaşayan bir kişi yaşamından oldukça hoşnuttur. Kendi güdülerinden, duygularından arındığını söyleyen, inzivaya çekilmiş bir birey mutlu olduğunu ifade edebilir. Ancak bu bireyleri psikolojik açıdan sağlıklı ya da iyi olarak değerlendiremeyiz (Gülaçtı,2009). Mutluluk psikolojik iyi olmayı etkilemekle birlikte, bu kavramı tek başına açıklayamamaktadır.

2.2.4. Ryff'in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeli

Ryff'a göre yaşam boyu gelişim kuramları ve daha iyi pozitif işlev görmeye yönelik kuramların hepsi iyi oluşun çeşitli yönlerini vurgulasa da bir araya geldiğinde hantal bir yapı ortaya çıkmıştır (Timur, 2008). Ryff bu kuramların üç yönden yetersiz olduğunu belirtmiştir. Birincisi bu yaklaşımların çok az güvenilir ölçme ve değerlendirme süreçleri üretmiş olmaları, ikincisi her bir yaklaşımın psikolojik iyi olma için öne sürdüğü ölçütlerin birbiriyle çelişmesi, üçüncüsü ise her bir yaklaşımın son derece kuramsal ve yüzeysel olmasıdır (Akın, 2009). Ryff, Bradburn ve öğrencilerinin ortaya koyduğu çalışmayı, temel aldığı mutluluk kavramını karşılama noktasındaki sorunlardan dolayı eleştirmiş ve duygu, yaşam doyumu noktasında pozitif işlem görmenin ihmal edildiğini söyleyerek psikolojik iyi olma kavramını önermiştir (Ryff, 1989a, 1989b). Psikolojik iyi olma genelde depresyon, kaygı gibi psikolojik sorunlar merkezinde anlaşılmalı, belirtilmeye çalışılmış ve bu durumların olmaması durumunda bireyin psikolojik sağlıklı olacağı belirtilmiştir. Ryff (1995) bu durumun yerine olumlu özelliklerin varlığı yönünde iyi olmaya bakılmasını

önermiştir. Çünkü psikolojik iyi olma, olumsuzlukların var olmamasından daha fazla bir durumu ifade eder.

Ryff psikolojik iyi olmayı tanımlamaya yönelik literatür çalışmalarında; Maslow'un (1968) kendini gerçekleştirme kavramı, Rogers'ın (1961) tam işlev yapan insan, Jung'un (1933) bireyselleşme formülasyonu ve Allport'un (1961) olgunluk kavramı gibi bakış açılarını, Erikson'un (1959) psikososyal dönem modeli, Buhler'in temel yaşam eğilimleri (1935) ve Neugarten'in yetişkinlik ve yaşlılıktaki kişilik değişimleri açıklamalarını ve Jahoda'nın iyi olmayı hastalığın yokluğu olarak açıklayan tanımların yerine oluşturduğu olumlu psikolojik sağlık ölçütlerinden de yararlanmıştır (Ryff ve Singer, 1996). Psikolojik işlevsellikle ilgili bu çeşitli çalışmalar bir noktada birleşim ve çok boyutlu bir psikolojik iyi olma modeli oluşturmak için teorik bir dayanak olarak sunulmuştur (Sarıcaoğlu, 2011).

Ryff'in modeline göre "psikolojik iyi olma mutlulukla doğrudan ilişkili değildir, bunun yerine mutluluk iyi yaşanmış bir hayatın ürünüdür" (Ryff ve Singer, 1998). Psikolojik iyi olmanın altı boyutta ele alındığı bu model; tam ve verimli psikolojik işlevselliği, pozitif psikolojik sağlık ölçütlerini temel almakta ve yaşam boyu gelişim teorilerine dayanmaktadır. Ayrıca Ryff'in modeli bireyin, kendine ilişkin düşüncelerini araştırmasını ve bu düşüncelere ilişkin farkındalık sağlamasını, kendini değerlendirirken kendi standartlarını ölçüt almasını, kendi değerlerini savunmasını, değerlerini yansıtan uygun seçimler yapmasını ve belirlediği amaçlara ulaşmak için çaba sergilemesini içermektedir (Tütüncü, 2012). Modelin 6 boyutu; kişinin geçmiş ve şu anki durumuna dair olumlu değerlendirmeleri (kendini kabul), kendisinin her daim gelişip büyüdüğüne dair duygusu (bireysel gelişim), kişinin hayatının amacı ve anlamının var olduğuna dair inancı (yaşam amacı), etrafındaki insanlarla girmiş olduğu ilişkilerdeki kalite (diğerleriyle olumlu ilişkiler), kişinin kendi hayatıyla beraber etrafını da yönetebilmesindeki etkililiği (çevresel hâkimiyet), kendi başına karar verme duygusudur (özerklik) (Cenkseven, 2004). Modeldeki altı boyut aşağıda açıklanmıştır.

Özerklik: Bu modelinin birinci boyutudur. Hür iradeyi, bağımsızlığı ve davranışın içsel düzenlenmesini içermektedir (Ryff, 1989a). Kendini gerçekleştirmiş ve tam işlevsel olan bireyler, kendi davranışlarını düzenleme ve sosyal yapıya bağımlı olmadan yaşayabilme becerilerine sahiptir (Ryff ve Essex, 1992). Özerklik bireyin benlik algısı, özgürlük ve tutumlarının birleşimiyle oluşur. Maslow'a göre bu kavram

bireyin çevresinin değil kendisinin düşünüp, buna göre bağımsızca tutumlar takınmasını gerektiren bir kavramdır. Rogers da bu kavramı iç odaklı olmak yerine bireyin kendi kişisel standartlarını oluşturması ve buna göre hareket etmesi olarak tanımlamaktadır (Ryff, 1989a). Özerklik düzeyi yüksek olan bireyler; bağımsız, kararlarını kendi alabilen, içsel kontrol odağına sahip, sosyal baskılara karşı direnebilen, kendini kişisel değerlerine göre yargılayan, başkalarından onay alma ihtiyacı hissetmeden davranabilen kişilerdir. Özerklik düzeyi düşük olan bireyler ise diğer insanların yargı ve değerlendirmelerini önemseyen ve karar verirken görüş alma ihtiyacı hisseden, sosyal baskılara uyan, diğerlerinin ne düşündüğüyle çok fazla ilgilenen bireylerdir (Ryff, 1989a, 1989b). Ancak Ryff (1995; akt. Akın, 2009), özerkliğin Batı ve Avrupa merkezli kültürün bir özelliği olduğunu ve kolektif kültürlerde yaşayan bireylerin özerklik düzeylerinin düşük olmasına rağmen psikolojik iyi olma düzeylerinin yüksek olabileceğini önemli bir not olarak belirtmiştir.

Çevresel Hâkimiyet: Ryff (1989a) psikolojik iyi olma modelinin bir diğer boyutu olan çevresel hâkimiyetin yapısını aktif katılım ve çevreye hâkim olmanın bir bütünü olarak tanımlamaktadır. Ona göre çevresel hâkimiyet, bireyin günlük yaşam olayları ve sorumlulukları üzerinde kontrole sahip olduğunu hissetmesiyle ilişkilidir. Aynı zamanda bireyin kişisel ruhsal koşullarına uygun bir çevre yaratma veya seçme becerisidir (Ryff, 1989). Çevresel hâkimiyet seviyesi yüksek olan bireyler çevreyi yönetme yeterliliğine sahip olan, çevresindeki olanaklardan faydalanabilen, kendi istek ve değerlerine uygun bir ortam oluşturabilen bireylerdir. Düşük düzeyde çevresel hâkimiyeti olan bireyler ise çevresindeki olayları kontrol edemeyen, etrafındaki olanakların farkına varmayan, yaşantısını kontrol etmekte zorluk yaşayan bireylerdir (Ryff, 1989a).

Bireysel Gelişim: Ryff'ın (1989) bireysel gelişim kavramı “bireyin kendisi olarak gelişmesi ve büyümesi için var olan potansiyellerini geliştirme becerisi” olarak tanımlanmaktadır. Bireyin yeni deneyimlere açık olması ve güçlüklerle mücadele edebilme gücünü kendinde hissetmesi bu boyutla ilişkilidir. Bu becerisi yüksek olan bireyler yeni deneyimlere açık, kendi potansiyeline güveni olan, kendilerini sürekli gelişen bir varlık olarak gören ve davranışlarında zamanla gelişme fark eden kişilerdir. Bireysel gelişim seviyesi düşük olanlar ise yaşamda durgunluk yaşayan,

kendilerinde bir değişim göremeyen, yaşama karşı ilgisiz kişilerdir (Ryff ve Singer, 1996).

Diğerleriyle Olumlu İlişkiler: Bu boyut, psikolojik iyi olmanın sosyal ve kişilerarası yönüyle ilişkilidir (Keyes ve Ryff, 2002). Ryff (1989) olumlu ilişkileri “başkalarıyla açık ve güvenilir ilişkiler kurma ve güçlü empati ve sevgi duyguları” olarak tanımlamıştır. Bireyin, diğerleriyle olan ilişkilerini önemsemesi ve onlara güvenmesi psikolojik iyi olmanın önemli bir yönüdür (Ryff, 1989a). Diğerleriyle yüksek düzeyde olumlu ilişkide bulunan bireyler diğer insanlarla güvenilir, doyumlu ilişkilerde bulunan, başkalarının yerine kendini koyabilen, diğerlerinin refah ve mutluluğunu da düşünen, kişilerarası ilişkilerde karşılıklı öz-veriyi ön planda tutan, ilişkilerin tek taraflı olmadığının ve karşıdaki bireyin de düşünülmesi gerektiğinin farkında olan bireylerdir (Keyes ve Ryff, 1999). Diğerleriyle olumlu ilişkiler kuramayan bireyler ise kişilerarası ilişkilerde yalnızlık ve güven duygusunda azlık yaşayarak geri çekilen, insanlarla iletişime geçmekte zorlanan, arkadaşlık bağlarını sürdürmekte başarısızlık yaşayan, içe kapanık bir yaşam süren bireylerdir (Ryff, 1989a, 1989b, 1995).

Yaşam Amaçları: Psikolojik iyi olma modelinin beşinci boyutudur. Ryff yaşam amacının yapısını kişinin arzuları, hedefleri ve bunlara eşlik eden anlamlılık ve bütünlük duyguları olarak tanımlamıştır (Ryff, 1989a). Yaşamın amacını bulmak bireye kişisel olarak anlam ifade edecek bir hedef koyma sayesinde oluşacak bir süreçtir. Anlamlı bir yaşam sürme, psikolojik iyi olma ile ilişkilidir (McKnight ve Kashdan, 2009). Bireyin amaçlarına ulaşmak için aktif biçimde eylemde bulunması ve kendini yönetmesi, ona yaşamının anlamlı olduğu duygusunu kazandırmaktadır. Yaşam amaçları olan bireyler, şimdiki ve geçmiş hayatının anlamlı olduğu duygusuna sahip, hayatta yön ve amaçları olan bireylerdir. Yaşam amaçlarına sahip olmayan bireyler ise, hayatta anlam duygusu oluşturamamış, yaşamın boş olduğunu düşünen, çok az sayıda hedef ve amaçları olan bireylerdir (Ryff, 1989a, 1989b).

Öz-kabul: Ryff'ın psikolojik iyi olma modelinin son boyutudur. : Ryff (1989) olumlu psikolojik işlevin önemli bir özelliği olarak kendini kabulü, kişinin kendine ait olumlu tutumlar takınması olarak tanımlamaktadır. Bireylerin belli alanlardaki zayıflıklarını fark ettiğinde bile kendini iyi hissetmesi yüksek düzeyde öz-kabulün göstergesidir (Sheldon ve Kasser, 2001). Ryff ve Singer (1996) öz-kabulün, pozitif psikolojik işlevselliğın en temel unsuru ve olgun, kendini gerçekleştirmiş ve optimal

düzeyde işlevsel olan bireyin en belirgin özelliği olduğunu belirtmiştir. Yani kendini kabul etme ve kendine yönelik olumlu tutumlara sahip olma, psikolojik sağlık için gereklidir. Öz-kabul düzeyi yüksek olan bireyler kendine karşı olumlu bir tavrı olan, benliğinin olumlu ve olumsuz yanlarını birlikte kabul eden, geçmişle ilgili olumlu duyguları olan kişilerdir. Öz-kabulü düşük olan bireyler ise geçmişe dönük hayal kırıklıkları olan, kendine karşı memnuniyet duygusu olmayan, belirli kişilik özelliklerinden rahatsız olan ve olduğundan farklı biri olmak isteyen bireylerdir (Ryff, 1989a, 1989b, 1995; Ryff ve Keyes, 1995).

Yukarıda ifade edilen kuramın alt boyutları ortaya koyulduğunda Ryff'ın psikolojik iyi oluş kavramı olumlu işlevde olma ile ilgilenen batı kuramcılarının görüşlerinin ortak noktalarından oluştuğu görülmektedir. Bu nedenle psikolojik iyi oluş kuramı, olumlu işlevde bulunan insanın özelliklerini inceleyen kuramların bir birleşimi durumundadır (Özen, 2010).

2.2.5. Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Faktörler

Psikolojik iyi oluşu etkileyen etmenler genel olarak ele alındığında demografik değişkenlerin iyi oluş varyansının çok az bir kısmını açıkladığı görülmektedir. Bu bulgulardan hareketle araştırmacılar diğer olası değişkenleri (kişilik, evlilik, ekonomi, din, kültür, sosyal ilişkiler) araştırmaya yönelmişlerdir (Özen, 2010). Konuda derinlemesine bilgi edinmek için psikolojik iyi olmanın çeşitli faktörlerle ilişkisi araştırmacıların ilgisini çeken bir konu olmuş ve bu konuda çeşitli araştırmalar yapılmıştır.

Cinsiyet

Cinsiyetler arası iyi oluş seviyesi çok sık araştırılmıştır. Fakat araştırmalardan elde edilen bulgular farklılık göstermektedir. Bazı araştırma verilerinde kadın ve erkek arasında büyük ölçüde farklılık olmadığı görülürken (Diener ve Ryan, 2009), bazıları (Haring, Stock ve Okun,1984) psikolojik iyi olma açısından erkeklerin kadınlardan daha iyi bir konumda olduğu sonucunu elde etmiş; Lee, Seccombe ve Shehan (1991) ise tam tersi bir bulgu elde etmiştir. Fujita, Diener ve Sandvik'in (1991) araştırması da cinsiyetler arasında iyi oluş varyansının %1 den az olduğunu göstermiştir. Kadın ve erkeğin iyi oluşta çok küçük bir farklılık göstermesiyle birlikte, kadınlar erkeklere oranla iyi oluş ölçeklerinde daha uç noktada çıkmaktadır (Diener, Suh, Lucas ve

Smith, 1999). Yani kadınlar hem olumlu, hem de olumsuz duygulanımı erkeklerden daha yoğun yaşamaktadırlar. Kadınların erkeklere göre daha fazla depresyon yaşaması da bu açıklamaya dayandırılmaktadır (Diener ve diğerleri, 1999). Bununla birlikte Ryff (1995) psikolojik iyi olma düzeylerinde kadınların tutarlı biçimde, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim açısından erkeklere göre daha yüksek puan aldıklarını bulmuştur.

Yaş

Yapılan hatalı bir kaç çalışma yaşlıları tipik olarak huysuz, kavgacı ve mutsuz karakterlerle tanımlamıştır (Diener ve Ryan, 2009). İyi oluşun yaşla ilgili erken dönem araştırmaları da, gençliğin güçlü bir şekilde iyi oluşu öngördüğü noktasında tutarlıdır (Wilson, 1967; Bradburn ve Caplovitz, 1965; Gurin, Veroff ve Feld, 1960; Wessman, 1957). Çağdaş çalışmaların gösterdiğine göre ise yaşam memnuniyeti yaşla birlikte genellikle artmakta veya en azından yaşla birlikte azalmamaktadır (Herzog ve Rodgers, 1981; Horley ve Lavery, 1995; Larson, 1978; Stock, Okun, Haring ve Witter, 1983). Dahası Mroczek ve Spiro'nun (2005) bulguları yaşam doyumunun 40–65 yaşlarında arttığını göstermektedir. Bununla birlikte yaşam doyumunu, başarılı yaşlanmayı tam olarak açıklamamaktadır.

İyi oluş kavramı üzerine yapılan boylamsal ve kesitsel araştırmaların gösterdiğine göre, pozitif etki yaşla birlikte biraz azalır ve olumsuz duygulanım gelir (Charles, Reynolds ve Gatz, 2001; Mroczek ve Spiro, 2005). Uluslararası düzeyde incelendiğinde ise yaş ve iyi oluş arasında tutarlı bir ilişki yoktur; bununla birlikte fakir ülkelerde, zengin olanlara oranla yaşla birlikte yaşam doyumunda hızlıca azalma eğilimi vardır (Deaton, 2008). Bu nedenle bu alanda daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmakla beraber, yaşlılığın mutsuzluğun habercisi olmadığı açıktır.

Evlilik

Evlilik ve iyi oluş arasında yakın bir ilişki vardır (Coombs, 1991). Evli insanlar büyük temsili örneklemelere (Glenn, 1975; Lee, Secombe ve Shehan, 1991) ve boylamsal çalışmalara göre (Lucas, Clark, Georgellis ve Diener, 2003) evli olmayanlardan daha yüksek seviyede iyi oluş deneyimlerler. Evli bireyler; sosyal ve ekonomik yönden destek görme, acil durumlarda duygusal destek bulabilme gibi noktalarda evli olmayanlara göre daha iyi bir konumdadır (Coombs, 1991; Akt. Akın, 2009). Bununla birlikte evli bireylerin evli olmayanlara göre daha fazla

duygusal destek gördükleri ve depresyon düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur (Stack ve Eshleman, 1998). Onlarca yıl önce yapılan birçok araştırma evli insanların daha uzun yaşadığını, duygusal ve fiziksel sağlık açısından evlenmemişlerden daha iyi olduklarını kanıtlamıştır (Dayton; 1936; Durkheim, 1897; Odegaard, 1946). Bununla birlikte, evlilik harici birlikte yaşayan bireylerin, tutum ve davranışları evli bireylere göre farklılık göstermektedir (Wu ve Hart, 2002). Birlikte yaşayan bireylerin evli bireylere göre daha fazla ekonomik sıkıntı yaşadıkları ve psikolojik iyi olma düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur (Stack ve Eshleman, 1998). Bazı veriler ise insanların evliliğe hızlıca uyum sağladığını ve ardından temel iyi oluş seviyelerine geri döndüklerini göstermektedir (Lucas, Clark, Georgellis ve Diener, 2003).

Boşanma

Boşanma ve iyi oluş ilişkisi de araştırmaların konusu olmuştur. Tahmin edilebileceği gibi genel olarak evliler yüksek seviyede, boşanmış kişiler de düşük seviyede iyi oluş göstermeye eğilimlidir (Lucas, 2005). Lucas'ın (2005) araştırmasının gösterdiğine göre boşanma genellikle öznel iyi oluşta düşüşe neden olur ve de boşanan kişi zamanla temel doyum seviyesine geri dönemez. Boşanma olayının öznel iyi oluşu, evlilikten daha çok etkilediği görülmektedir; bununla birlikte boşanmış kişilerin evlilik öncesinde de genellikle düşük seviyede doyum göstermesi gibi, iyi oluş seviyesinde daha önceden var olan farklılıklar da boşanma ve iyi oluş arasındaki nedensel ilişkiyi açıklayabilir.

Diener, Gohm, Suh, ve Oishi'nin (2000) bulgularına göre, medeni durum ve iyi oluş arasındaki ilişki kültürel değişkenlere bağlı küçük değişikliklere rağmen dünyada çok benzerdir. Örneğin, yaşam doyumu ve pozitif duygular açısından evliliğin faydası, kolektivist toplumlarda bireyci toplumlara göre daha fazla görünmektedir (Diener, Gohm, Suh ve Oishi, 2000). Ülkeden ülkeye küçük değişiklikler olmasına rağmen, evlenme, boşanma ve onların ilişkilerindeki genel eğilimin dünya genelinde tutarlı olduğu oldukça açıktır (Diener ve Ryan, 2009).

Dindarlık

Dindar kişiler daha belirgin olarak dini görevlere katılırlar. Bu insanlar genel olarak yüksek seviyede iyi oluş deneyimlemeye eğilimlidirler (Diener ve Ryan, 2009). Dini inançlarının gücü, yaratıcıyla ilişki ve dua etme yüksek seviyede iyi oluşla ilişkili

bulunmuştur (Ferriss, 2002; Poloma ve Pendleton, 1990; Witter, Stock, Okun ve Haring, 1985). Dini inanışların güçlü olması yüksek yaşam menuniyeti ve düşük intihar oranlarıyla bağlantılıdır (Diener ve Seligman, 2004; Helliwell, 2007). Toplumca uyumsuz kabul edilen çoğu davranış din çerçevesinde de yasak sayıldığı için, dindar bireyler kanunlara aykırı davranma, uyuşturucu madde kullanımı gibi davranışları da daha az sergilemektedirler.

Yüksek seviyede iyi oluş ile dindarlık arasındaki pozitif bağlantının anlam ve amaç duygusuyla birlikte kilise ve diğer dini organizasyonlar tarafından oluşturulan sosyal bağlar ve destek sistemlerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Hill ve Butter (1995) de tinselliğin sosyal yaşama katkıları olduğunu ve dini grupların dostluk, topluluk bilinci ve arkadaşlık gibi çeşitli sosyal unsurları içinde barındırdığını belirtmiştir. Aynı zamanda dinin bu sosyal bağlantı aracılığıyla zorlu yaşam olaylarıyla mücadele etmede başa çıkma mekanizması işlevi gördüğü öne sürülmektedir. Bununla birlikte devam eden bazı araştırmalar, yüksek iyi oluşa sahip bazı ülkelerin çok dindar olmadığını, bununla birlikte en dindar bazı ülkelerin düşük seviyede iyi oluş rapor ettiğini ortaya koymaktadır (Diener ve Ryan, 2009). Artan kanıtlar ise dindarlığın (örneğin düzenli olarak kiliseye devam etme ve dua etme), psikolojik iyi olmayla (yaşam doyumu ve mutluluk) ilişkili olduğunu göstermektedir (Akın, 2009).

Sosyal Destek

İnsanlar diğer insanlarla birlikteken daha pozitif duygulanım eğilimindedirler (Diener ve Biswas-Diener, 2008). Sosyal destek görme ile psikolojik iyi olma pozitif olarak bağlantılı gözükmektedir. Ayrıca araştırmalar algılanan sosyal desteğin, gerçek sosyal desteğe göre psikolojik iyi olmayı daha iyi yordadığını ortaya koymuştur (VanderZee, Buunk ve Sanderman, 1997). Aynı şekilde algılanan yalnızlık düzeyi depresyonla güçlü bir şekilde bağlantılıdır (Anderson ve Arnoult, 1985). Algılanan durum ve sosyal desteğin etkisinde bireysel farklılıkların olduğu giderek artan bir şekilde kabul edilmiştir (Cohen ve Wills, 1985). Örneğin, çalışmalar sosyal ilişki kurma ve sürdürmede; dayanıklılık, düşmanlık, nörotizm, girişkenlik, dışa dönüklük ve kontrol odağı gibi kişilik özelliklerinin rolünü de vurgulamışlardır (Blaney ve Ganellen, 1990; Hansson, Jones ve Carpenter, 1984). Psikolojik sorunlarla sosyal destek arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka

araştırmada sosyal desteğin psikolojik sorunlarla negatif ilişkili olduğu bulunmuştur (Holahan ve Moos,1981).

Sosyal etkileşim sadece iyi oluş seviyesini artırmakla kalmaz; aynı zamanda yas, işsizlik gibi büyük yaşam streslerine karşı da tampon görevi görür (Myers, 1999). Stresin sağlık üzerindeki negatif etkilerine karşı sosyal desteğin tampon işlevi görmesine ve iyi oluşa etkisi üzerine odaklanan pek çok araştırma vardır (Cohen ve Wills, 1985; Sarason, Sarason ve Pierce, 1990). Diener ve Seligman (2002) ise sosyal ilişkinin mutluluk için gerekli olmasına rağmen yeterli olmadığını söylemektedir.

İşsizlik / Gelir Durumu

Clark (2009) alışmalarında insanların işsizliğe adapte olmadığını, özellikle erkeklerin işsizliğinin cnc yılında olsalar bile ilk yılındaki zorluğu hissettiğini göstermiştir. Bu bulgular diğer çalışmalar tarafından da onaylanmıştır. Kişiler işsizliğin ilk andaki gcl etkisinden biraz kurtulabilseler, hatta tekrar işe başlasalar bile asla temel memnuniyet seviyelerine geri dnememektedirler (Lucas, Clark, Georgellis ve Diener, 2004). Yapılan çalışmalarda işsizliğin öznel iyi oluş üzerinde tutarlı ve net bir Şekilde negatif etkisi olduğu gösterilmiştir (Clark, 2009).

Sonuçların gösterdiğine göre kısa süreli bir işsizlik periyodu bile kişinin uzun vadeli mutluluğunda kalıcı değişiklik yapabilir. Bununla birlikte, karşılaştırma etkisi, işsizlikle ilişkili öznel iyi oluşta bazı düşüşleri hafifletebilir. Örneğin; işsizlik oranlarının herkes için yüksek olduğu, ekonomik olarak depresif bölgelerde yaşayanların iyi oluşu anlamlı derecede yüksektir (Clark, 2009).

Yoksulluk düzeyinde veya az gelişmiş ülkelerde, kişilerin gelir artışı iyi oluşlarını anlamlı Şekilde etkilerken; yüksek seviyede gelirden yaşam doyumunu azalmaktadır. Bu durumu ekonomistler "azalan marjinal fayda" olarak adlandırmaktadırlar (Diener, Ng ve Tov, 2009). Bu etkinin gösterildiği çalışmalardan birinde zengin Amerikalılar ortalama Amerikalılardan sadece biraz yüksek öznel iyi oluş göstermişlerdir ve bu zenginlerin %37'si de ortalamadakilerden daha düşük öznel iyi oluş seviyesi yansıtımlardır (Diener, Horowitz ve Emmons, 1985). Ayrıca, parayı çok önemseyen, maddiyata eğilimli olan insanlar yaşamlarından daha az memnuniyet duymakta, daha az pozitif duygulanım ve daha çok negatif duygulanım hissetmektedirler (Kasser ve Kanner, 2004).

Diener ve Diener (1996) sanayileşmiş toplumlarda, insanların çoğunun iyi oluş anketlerindeki nötr puanların yukarıda çıktığını göstermiştir. Bununla birlikte, iyi oluş üzerine uluslararası araştırmalar öznel iyi oluş seviyelerinde önemli farklılıklar ortaya çıkarmıştır (Diener ve Suh, 2000), bu da bir ölçüde incelenen ülkelerin ekonomik gelişim seviyeleriyle açıklanabilir. Düşük seviyede iyi oluş gösteren bazı ülkelerin, aynı zamanda en fakir ve en az sanayileşmiş ülkeler olması tesadüf değildir. Ancak, araştırmalar endüstriyel toplumlarda da insanların yüksek iyi oluş belirtmediklerini gösterir. Biswas-Diener, Vitterso ve Diener (2005) araştırmalarında yaşam koşulları zor olan kültürleri incelemiş, buna rağmen bu topluluklar ortalamanın üzerinde öznel iyi oluş göstermişlerdir. Bu bulgular geçkondularda yaşayanlar, seks işçileri, evsizlerin yaşam memnuniyetinin diğerlerinin sadece biraz altında olmasıyla da tutarlıdır (Biswas-Diener ve Diener, 2001). İlginç bir şekilde, yoksulluğun eskiden düşünül­düğü gibi yaşam doyumuna yıkıcı bir etki yapmadığı, yoksulluğun etkilerinde kültürün neden olduğu bazı farklılıkların olduğu görülmüştür.

Kültür

İnsanlık tarihi boyunca, iyi oluş belirli insan özellikleri ile tanımlanmıştır (MacIntyre, 1984; Taylor, 1989). Bu tür normatif anlayışlar geleneksel felsefeler ve dinler tarafından da belirli erdemlerin yerleşmesini vurgulamak için sık sık vurgulanmaktadır (Coan, 1977; Diener, 1984). Çağdaş batı toplumunda, bu normlar büyük ölçüde psikolojik iyi olma kavramları tarafından sağlanmaktadır (Christopher, 1999). Farklı kültürler arasında yüksek iyi oluş seviyesiyle ilişkili olduğu görülen demokratik yönetim, insan hakları, uzun ömürlülük gibi bazı evrensel faktörler vardır (Diener, Diener ve Diener, 1995). Bununla birlikte, bireysel kültürlerde özgüvenin öznel iyi oluş için güçlü bir belirleyici olması, fakat toplulukçu kültürlerde olmaması (Diener ve Diener, 1995), suçluluğun toplulukçu kültürlerde büyük önem taşımasına rağmen, bireyci kültürlerde gururun daha değerli olması (Eid ve Diener, 2001) gibi kültürel farklılıklar da mevcuttur. Batılı bakış açısı; bireyin özerklik kazanmasına ve diğerlerinden farklılaşmasına yardımcı olan benzersiz içsel dinamiklerine, değerlerine ve duygularına önem vermektedir. Benlik ne diğer bireylerle ilişkilidir ne de onlardan etkilenmektedir (Markus ve Kitayama, 1998). Birçok Asyalı veya Doğulu toplumda ise benliğe bakış yukarıda anlatılandan son derece farklıdır. Bu kültürlerde yaşayan bireyler, benliğini diğer bireylerle ilişkili ve karşılıklı bağımlı

olarak algılar. Bu bakış açısı bireyin yaşam amaçlarının ve diğer birçok yaşamsal faktörün farklı biçimde gelişmesini sağlamaktadır. Batı kültüründeki özerklik anlayışına benzemeksizin, Asyalı veya Doğulu toplumlarda diğerleriyle bağlantılı ve uyumlu olmaya odaklanılmaktadır (Markus ve Kitayama, 1991). Kişiliğe ve benliğe yönelik bu farklı anlayışlar kaçınılmaz biçimde, mutluluk, psikolojik iyi olma ve doyum gibi değişkenler açısından kültürlerarası farklılıkları da beraberinde getirmektedir (Anlı, 2011).

Christopher'a (1999) göre psikolojik iyi olma kavramının kendisi batılı bir kavramdır. Psikolojik iyi olma teorileri ve araştırmaları önemli ölçüde batının iyi veya ideal kişinin bireyci ahlaki vizyonları tarafından şekillenmektedir. Fakat psikolojik iyi oluş, kültürel değerler ve varsayımlarla ilgili soruşturma alanı olarak ihmal edilmektedir. Psikolojik iyi olma anlayışının kültürel köklerinin farkına varmak, psikolojik iyi olmanın varsayımlarını eleştirel olarak değerlendirmenin ilk adımındır. İyi oluşun psikolojik ve fiziksel boyuta bölünmesi de doğrudan batının felsefi, özellikle Kartezyen düşüncesinin bir yan ürünüdür (Christopher, 1999). Lock'un (1982) da vurguladığı gibi Doğu Asya tıbbının tarihsel geçmişinde zihin/beden ikilemi ve fiziksel sağlıktan ayrı bir zihinsel sağlık kavramı yoktur. Araştırmalar kültürel yapının bireye içinde yaşadığı toplumda etkili biçimde işlevde bulunabilmesi için bir yaşam tarzı sağlayarak, psikolojik iyi olmayı doğrudan etkilediğini ve kültürel uyum ile psikolojik iyi olma arasında pozitif ilişki olduğunu kanıtlamıştır.

Eğitim

Zekâ veya eğitim ile tatmin edici bir hayat sürdürebilme yeteneği arasında zıt bir ilişki olduğuna dair popüler bir inanış vardır. Bununla birlikte "cehalet mutluluktur" aforizması birçok çalışma tarafından geçersiz bulunmuştur. Kişinin eğitim seviyesi ve iyi oluşu arasında pozitif etki görülmektedir (Diener ve Ryan, 2009). Ryff ve Singer (2002) özellikle eğitim düzeyi yüksek kadınların psikolojik iyi olma düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Ayrıca eğitim düzeyi düşük bireylerin, yaşam amaçları boyutundan daha düşük puan aldıkları görülmüştür (Ryff ve Singer, 2002). Bazı araştırmalarda ise diğer değişkenler kontrol edildikten sonra eğitim, iyi oluş varyansının yalnızca %1-3'ünü açıklamaktadır (Witter, Okun, Stock ve Haring, 1984). Ayrıca IQ testleri ile ölçülen zekâ ile öznel iyi oluş arasında neredeyse bağlantı yok gibi görülmekte; bununla birlikte, duygusal zekâ tutarlı

olarak yüksek seviyede iyi oluşla bağlantılı bulunmaktadır (Furnham ve Petrides, 2003).

2.3. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Son yıllarda affetme çalışmalarının büyük ilgi görmesinin nedenlerinden biri, affetmenin hem fiziksel sağlık hem de psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu sonuçları olduğunun ileri sürülmesidir (Thoresen, Harris ve Luskin, 2001; Worthington, Berry ve Parrott, 2001). Affetme üzerine yapılan çalışmalar da bu görüşe deneysel destek sağlamaktadır (Krause ve Ellison, 2003).

Affetme ve sağlık ilişkisine dair literatürdeki son araştırmalara göre; affetme, sağlığı destekleyen duygu odaklı bir başa çıkma sürecidir (Worthington, 2006; Worthington ve Scherer, 2004), affetmenin, olumlu duygusal deneyimler oluşturmasından ziyade affetmezliği azaltma yoluyla sağlık üzerinde önemli bir etkisi olabilir (Harris ve Thoresen, 2005), affetme (özellikle fedakarca yapılan affetme) fiziksel ve zihinsel sağlığı etkileyebilir (Witvliet ve McCullough, 2007; Worthington ve diğerleri, 2005).

Lawler-Row ve Piferi (2006) yaşları 50 ile 95 arasındaki 425 katılımcı ile yaptığı çalışmada affediciliğin sağlıkla ilişkisine dair bazı bilgiler sağlamıştır. Onlar affedici kişilik ile stres, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve depresyonun ilişkili olduğunu bulgulamış; ayrıca yüksek ve düşük affediciliğe sahip bireylerde sağlıklı davranış, sosyal destek, dini iyi oluş ve varoluşsal iyi oluş seviyelerinde de farklılık olduğunu göstermişlerdir. Aynı çalışmada yüksek ve düşük affedicilik durumlarında; özerklik, çevresel hakimiyet, diğerleri ile pozitif ilişkiler, yaşam amacı, kişisel gelişim ve öz-kabul ile çeşitli başarılı yaşlanma endekslerinin de farklı olduğu görülmüştür. Lawler ve diğerlerinin (2005) orta yaşlardaki yetişkin örnekleme affedicilik ve onun çeşitli sağlık sonuçları ile ilişkisini inceledikleri araştırma da affediciliğin, fiziksel sağlık ve bir dizi kişilik özellikleri ile ilişkili bulunduğunu göstermiştir. Affetmemenin oluşturduğu stres, vücutta zararlı maddeler salgılanmasına sebep olmaktadır. Affetmemenin fizyolojik açıdan verdiği zararlar arasında tansiyon yükselmesi, hormonal dengesizliklerin oluşması, kalp hastalıkları, bağışıklık sisteminin zayıflaması ve nörolojik bozukluklar sıralanabilir (akt. Kara, 2009).

Brown ve Phillips (2005) affetme eğiliminin, düşük depresif duygulanımı öngördüğünü söylemektedir. Toussaint, Williams, Musick ve Everson (2001) affediciliğin psikolojik sıkıntı, yaşam memnuniyeti ve kişisel sağlık problemleri ile ilişkisini göstermiştir. Hebl ve Enright'ın (1993) çalışması da affetmede artışın, benlik artışı değişikliği, depresyon ve anksiyete ile ilişkili olduğunu bulgulamıştır. Sheffield'in (2003) bulgularına göre diğerlerini affeden insanlar sıkıntı, anksiyete, depresyon ve çatışmaya daha az sahip olmaya eğilimlidir. Bu bulgular önceki araştırmalarla da tutarlıdır. Hebl ve Enright'ın (1993) bulgularına göre de suça özgü affetme ve affedicilik eğilimi yüksek olan deneysel affetme grubunda, depresyon ve anksiyete özelliğinin azalmasıyla psikolojik düzelmeye saptanmıştır. Diğerlerini affedebilen insanların, affedemeyen veya affetmek istemeyenlere göre psikolojik sıkıntı semptomları yaşama olasılığının daha düşük olduğunu gösteren başka çalışmalar da vardır (Maltby, Macaskill ve Day, 2001; Toussaint ve diğerleri, 2001).

Bono, McCullough ve Root (2007) da iyi oluşun artan affedicilik ile bağlantılı olduğunu bulmuşlardır. Snook'un (2005) bulgularına göre affetmeyen kişiler diğerlerine daha çok öfke ve kızgınlık duyarlar. Ayrıca, affetmeyen kişiler deneycilere daha az arkadaşça, sempatik, kibar ve profesyonel olmayan duygular yansıtmışlardır (Akt. İnak, 2010). Enright ve The Human Development Study Group (1991) tarafından tasarlanan, affetmeyi teşvik eden bir müdahale programı da çeşitli ciddi suçlar (ensest, ebeveyn sevgisi yoksunluğu gibi) ile başa çıkan bireyler arasında psikolojik iyi olmayı artırmıştır (Al-Mabuk, Enright ve Cardis, 1995; Coyle ve Enright, 1997; Freedman ve Enright, 1996). Program özellikle kontrol grubu ile karşılaştırıldığında, programa katılan bireyler azalmış anksiyete seviyeleri, öfke ve depresyonun yanı sıra özsaygıda artış sergilemişlerdir.

Araştırmalar affetme eğiliminin; öfke (Freedman ve Enright, 1996; Thompson ve diğerleri, 2005), hata ile ilgili ruminasyon (Ysseldyk, Matheson ve Anisman, 2007) depresyon ve kaygı (Maltby, Macaskill ve Day, 2001) gibi olumsuz tepkilerin azalmasına, sosyal destek (Lawler-Row ve Piferi, 2006), baş etme becerisi (Maltby, Day ve Barber, 2004) ve psikolojik iyilik hali (McCullough ve Witvliet, 2002) gibi olumlu tepkilerin ise artmasını sağladığını göstermektedir (Akt., Bugay ve Demir, 2011).

Son yıllarda ülkemizde de affetme kavramına artan bir ilgi vardır. Fakat çalışmalar henüz Türk kültüründe affedicilik hakkında yeterli bilgi edineceğimiz düzeyde

değildir. Ülkemizde Taysi (2007) affetme kavramını ilk defa deneysel olarak ele alarak bu konuda doktora tezi hazırlamıştır. Taysi (2007) yaptığı araştırmasında sorumluluk yüklemeleri, nedensellik yüklemeleri ve ilişki uyumunun affetmeyi yordamada önemli olduklarını bulgulamıştır. Alpay (2009) "Yakın İlişkilerde Bağışlama: Bağışlamanın; Bağlanma, Benlik Saygısı, Empati ve Kıskançlık Değişkenleri Yönünden İncelenmesi" başlığıyla evli çiftler üzerinde bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre, evli çiftlerde eşin bir başkası ile cinsel birlikteliğinin, empatik eğilim özelliğinin, zarara ilişkin algılanan incinme derecesinin ve sahip olunan benlik saygısı düzeyinin affetmeyi anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Bunların yanında Bugay (2010) tarafından "Kendini affetmeyi yordayan sosyo-bilişsel, duygusal, davranışsal faktörlerin incelenmesi" ile ilgili bir araştırma yapılmıştır. Bu araştırmaya göre ruminasyon, utanç, başkalarının belirlenen mükemmeliyetçilik ve telafi edici davranışların kendini affetmenin önemli yordayıcıları olduğunu görülmektedir. Yıldırım (2009) ise "Bağlanma stilleri ile bağışlama arasındaki ilişkide sorumluluk yüklemelerinin aracı rolü" isimli bir araştırma yapmıştır. Bugay ve Demir (2012) tarafından da "Affetme Artırılabilir mi?" adlı deneysel bir çalışma yapılmıştır. Bu araştırma 8'i kontrol, 8'i kontrol grubunda olmak üzere 16 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Bu öğrencilere 5 hafta süre ile haftada bir olmak üzere, Enright'ın Affetme Süreç Modeli'ne dayalı "Affetmeyi Geliştirme Grubu" uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre deney ve kontrol grubunun kendini affetme son test sonuçları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur. Ayrıca, bulgular Affetmeyi Geliştirme Programı'nın, öğrencilerin başkalarını ve genel affetmelerini olumlu düzeyde arttırdığı yönündedir. Bunların yanında affetme çalışmalarında kullanılmak üzere ölçek geliştirme ve uyarlama çalışmaları da yapılmıştır. Heartland Affetme Ölçeği, Bugay ve Demir (2010) tarafından; Enright Affetme Envanteri İnak (2010) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Taysi (2007) tarafından affetme çalışmalarında yaygın olarak kullanılan Suça İlişkin Kişilerarası Motivasyonlar Ölçeği (Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory) Türkçeye uyarlanmıştır. Ayten (2009) tarafından da "Affetme Eğilimi Ölçeği" oluşturulmuştur. Fakat bu çalışmaların sayılı oluşu ülkemizde affetme çalışmalarının henüz yeterli ilgiyi görmediğini göstermektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin affedicilik düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Ayrıca öğrencilerin affedicilik ve psikolojik iyi olma düzeylerinin cinsiyet, algılanan gelir durumu ve ebeveyn tutumları değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermedikleri de incelenmiştir. Bu bölümde araştırmanın modeli, örnekleme, araştırmada kullanılan ölçme araçları ve veri analiz teknikleri hakkında bilgi verilecektir.

3.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik olarak yapılan bu araştırma “karşılaştırmalı ilişkisel tarama modeli”ne göre tasarlanmıştır. Bu model gerçek bir neden-sonuç ilişkisi vermeyen, ancak o yönde bazı ipuçları vererek, bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde diğerinin kestirilebilmesinde yararlı sonuçlar sağlayan bir araştırma düzenidir (Karasar, 1999).

3.2. ÇALIŞMA GRUBU

Araştırma Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 327 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Çalışma grubunun %95'i 17 ile 25 yaş arasında olmakla beraber, yaş aralığı 17 - 36 arasında değişmektedir. Katılımcıların yaş ortalaması 20'dir. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine ilişkin bilgiler Tablo 2'de gösterilmektedir.

Tablo'ya bakıldığında araştırmaya katılanların 120'si (%37) erkek, 207'si (%63) kadındır. Katılımcıların %9'u (n=31) ebeveynlerini ilgisiz, % 37'si (n=120) demokratik, %10'u (n=33) otoriter ve % 44'ü (n=143) koruyucu olarak

algılamaktadır. Ayrıca araştırmaya katılanların %10'u (n=34) gelir düzeyini düşük, %61'i (n=200) orta, %29'u (n=93) ise yüksek olarak bildirmiştir.

Tablo 2. Araştırma Örnekleminin Sosyo-Demografik Özellikleri

Değişken		N	%
Cinsiyet	Erkek	120	37
	Kadın	207	63
	İlgisiz	31	9
Ebeveyn tutumu	Demokratik	120	37
	Otoriter	33	10
	Koruyucu	143	44
Algılanan gelir düzeyi	Düşük	34	10
	Orta	200	61
	Yüksek	93	29

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

3.3.1. Bilgi Toplama Formu

Katılımcılar hakkında sosyo-demografik bilgiler elde etmek amacıyla bilgi toplama formu hazırlanmıştır. Bu formda cinsiyet, yaş, ebeveyn tutumları ve algılanan gelir düzeyini belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır (Ek 1).

3.3.2. Affedicilik Ölçeği

Araştırmada katılımcıların affedicilik düzeylerini ölçmek için Berry ve diğerleri (2005) tarafından geliştirilen; Akın, Gediksiz ve Akın (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Affedicilik Ölçeği (Ek 2) kullanılmıştır.

Ölçek tek boyutludur ve 10 maddeden oluşmaktadır. Hiç katılmıyorum, katılmıyorum, kararsızım, katılıyorum ve tamamen katılıyorum şeklinde 5'li derecelendirmeye sahiptir. 1., 3., 6., 7., ve 8. maddeler ters (reverse) olarak puanlanmaktadır. Ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 50, en düşük puan ise

10'dur. Ölçek toplam bir affedicilik puanı vermektedir. Yükselen puanlar bireyin yüksek düzeyde affetme eğilimi olduğunu göstermektedir.

10 maddelik Affedicilik Ölçeği (Trait Forgivingness Scale) Berry ve Worthington'un (2001) 15 maddelik ölçeğinin bir alt ölçeğidir. 10 maddelik ölçeğin elde edildiği çalışmada maddeler hem klasik madde analizleri hem de Rasch ölçekleme yöntemleri ile analiz edilmiştir (Rasch, 1960). Ölçeğin orijinal formunun geçerlik ve güvenilirliği için yapılan 4 çalışmada Cronbach's alpha iç tutarlık katsayıları sırasıyla .80, .78, .79 ve .74 olarak bulunmuştur. Düzeltilmiş madde toplam korelasyonlarının ise yapılan bütün çalışmalarda .30 ile .63 arasında olduğu görülmüştür.

Ölçeklerin katılımcılara 8 hafta sonra tekrar uygulanarak test-tekrar test güvenilirliğine bakıldığı çalışmada da ($r(60) = .578$, $p < .001$) sonuçlar istatistiksel olarak anlamlı çıkmıştır. Ölçeğin uyum geçerliği için, "Transgression Narrative Test of Forgivingness" ile ilişkisine bakılan çalışmada pearson korelasyon analizi yapılmış ve ($r(49) = .550$, $p < .001$) istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (Berry ve diğerleri, 2005).

Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması 338 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Yapılan analizlere göre açıklanan toplam varyans miktarı %36'dır ve faktör yükleri .29 ile .67 arasında değişmektedir. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları tek boyutlu modelin iyi uyum verdiğini göstermiştir ($\chi^2 = 106.47$, $sd = 32$, $p = 0.00000$, $RMSEA = .077$, $CFI = .89$, $GFI = .95$, $AGFI = .91$ ve $SRMR = .062$). Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .67'dir ve düzeltilmiş madde-toplam korelasyonları .26 ile .43 arasında değişmektedir (Akın, Gediksiz ve Akın, 2012). Genel olarak bulgular, ölçeğin Türkçe versiyonunun yüksek geçerlik ve güvenirlik puanları elde ettiğini göstermektedir.

3.3.3. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri

Katılımcıların psikolojik iyi olma düzeylerini belirlemek amacıyla, Ryff (1989a) tarafından geliştirilen ve Akın, Demirci, Yıldız, Gediksiz ve Eroğlu (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin 42 maddelik formu (Ek 3) kullanılmıştır. Ryff geliştirdiği ölçekle kişilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmeyi amaçlamış ve ölçeğini yapısal olarak çok boyutlu psikolojik iyi oluş modeline dayandırmıştır (Timur, 2008).

Ryff (1989a), Ryff ve Keyes (1995); özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz-kabulden oluşan altı boyutlu psikolojik iyi olma modelini temel alarak, her bir alt ölçeği 14 maddeden oluşan ve 6 alt ölçeği bulunan 84 maddelik bir ölçme aracı geliştirmiştir. Ölçme aracının 84 maddelik formu daha önce iyi oluş çalışmalarında kullanılmıştır. İyi oluşu pozitif ve negatif bileşenleri yönünden ele alan; Duygu Durum Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Kendine Güven Ölçeği, Moral Ölçeği, Kontrol Odağı Ölçeği ve Depresyon ölçeği gibi çeşitli ölçme araçlarıyla ilişkisi incelenmiş ve tüm olumlu işlevsellik ölçek ve alt ölçekleri bakımından pozitif, tüm olumsuz ölçek ve alt ölçekleri bakımından negatif anlamlı ilişki sergilemesiyle yüksek bir kapsam geçerliği yansıtmıştır (Ryff, 1989b).

Daha sonra çeşitli çalışmalarda kullanılmak üzere, bu ölçeğin 54 maddelik, 42 maddelik, 18 maddelik kısa versiyonları düzenlenmiştir (Abbott ve diğerleri, 2006; Ryff ve Keyes, 1995; Springer ve Hauser, 2006; Van Dierendonck, 2004). Bu araştırmada psikolojik iyi olma ölçeklerinin 42 maddelik kısaltılmış formu kullanılmıştır. Psikolojik iyi olma ölçeklerinin 42 maddelik formu da orijinalinde olduğu gibi 6 boyuttan oluşmakta ve her bir alt boyutta 7'şer madde bulunmaktadır. Bu alt boyutlar orijinal formda olduğu gibi özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz-kabul'dür.

Psikolojik iyi olma ölçekleri bireyin kendisi hakkında bilgi vermesine dayanan (self-report) bir ölçektir. 7'li likert türü (Kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, bazen katılmıyorum, kararsızım, bazen katılıyorum, katılıyorum, kesinlikle katılıyorum) derecelendirmeye sahiptir. Ölçekte yer alan 42 maddenin 21'i ters kodlanmaktadır. Bu maddeler 3., 5., 8., 10., 13., 14., 15., 16., 17., 18., 19., 23., 26., 27., 30., 31., 32., 34., 36., 39. ve 41. maddelerdir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 294, en düşük puan ise 42'dir. Her bir alt ölçekten elde edilen puanın yüksek olması, ilgili alt ölçeğin değerlendirdiği özelliklere yüksek seviyede sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca ölçek toplam bir psikolojik iyi olma puanı da vermektedir. Ölçekten alınan toplam puan yükseldikçe, psikolojik iyi olma seviyesi de artmaktadır.

Ölçeklerin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği çalışması 1048 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin 42 maddelik versiyonunun 6 boyutlu psikolojik iyi olma modelinin uyumunu belirlemek amacıyla uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin orijinal formda olduğu gibi

altı boyutta iyi uyum verdiği görülmüştür ($\chi^2=2689.13$, $sd=791$, $p=0.00000$, $RMSEA=.048$, $NFI=.92$, $NNFI = 94$, $CFI=.95$, $IFI= .95$, $RFI=.92$, $GFI=.90$ ve $SRMR=.048$). Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin 42 maddelik versiyonunun iç tutarlılık güvenilirliğini belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) ölçeğin bütünü için .87 olarak hesaplanmıştır. Psikolojik İyi Olma Ölçeklerinin 42 maddelik formunun alt ölçekler için ve ölçeğin tamamı için alınan toplam puanlara göre belirlenmiş %27'lik alt ve üst grupların madde puanlarındaki farkların anlamlı olduğu görülmüştür ($p<.001$) (Akın ve diğerleri, 2012).

3.4. VERİLERİN TOPLANMASI

Veriler 2012 yılı Kasım- Aralık aylarında üniversite öğrencilerinden elde edilmiştir. Katılımcılara kendi haklarında bilgi vermelerine dayanan (self-report) uygulama formu dağıtılmış ve gönüllü olanlardan bunları doldurmaları istenmiştir. 350 tane form dağıtılmış, bunlardan 345 tanesi doldurularak araştırmacıya teslim edilmiştir. Doldurulan formlardan 18 tanesi ise eksik ve yanlış doldurma nedeniyle analize dâhil edilmemiştir. Analize dâhil edilen form sayısı 327 dir. Bu formlardaki bilgiler kodlanarak SPSS 11.5 paket programına veri olarak girilmiştir.

3.5. VERİLERİN ANALİZİ

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde affedicilik ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Ayrıca öğrencilerin affedicilik ve psikolojik iyi olma düzeylerinin cinsiyet, algılanan gelir durumu ve ebeveyn tutumları değişkenleri açısından anlamlı farklılıklar gösterip göstermedikleri de incelenmiştir. Öğrencilerin affedicilik ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu, öğrencilerin affedicilik ve psikolojik iyi olma düzeylerinin cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık sergileyip sergilemediğini belirlemek için ise "t testi" kullanılmıştır. Öğrencilerin affedicilik ile psikolojik iyi olma düzeylerinin; gelir durumu, ebeveyn tutumları açısından anlamlı farklılıklar sergileyip sergilemediğini belirlemek amacıyla ise ANOVA kullanılmıştır. Veriler SPSS 11.5 paket programı ile analiz edilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

4.1. Üniversite öğrencilerinin affedicilik düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin affedicilik düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan korelasyondan elde edilen bulgular Tablo 3’de gösterilmektedir.

Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin Affedicilik Düzeyleri ile Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Tablosu

Faktör	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Özerklik	—							
2.Çevresel hâkimiyet	.290**	—						
3.Bireysel Gelişim	.299**	.442**	—					
4.Diğerleriyle O. İ.	.252**	.472**	.453**	—				
5.Yaşam Amaç.	.188**	.390**	.556**	.417**	—			
6.Öz-kabul	.414**	.559**	.478**	.549**	.418**	—		
7.Psikolojik İyi Olma	.441**	.650**	.669**	.648**	.587**	.679**	—	
8.Affedicilik	-.035	.110*	.124*	.157**	.102	.155**	.271**	—
Ortalama	31,44	33,05	36,04	37,50	36,36	34,25	240,5	30,81
Standart Sapma	5,49	5,14	5,74	6,31	5,63	6,08	22,68	5,9

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

Tablo 3’e göre üniversite öğrencilerinin affedicilik düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Tablo incelendiğinde affedicilik düzeyinin; çevresel hâkimiyet ($r = .11$; $p < .05$), bireysel gelişim ($r = .12$;

$p < .05$), diğerleriyle olumlu ilişkiler ($r = .16$; $p < .01$), öz-kabul ($r = .16$; $p < .01$) ve toplam psikolojik iyi olma ($r = .27$; $p < .01$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu görülmektedir. Affedicilik ile özerklik ve yaşam amaçları arasında anlamlı ilişkiler bulunamamıştır.

4.2. Affedicilik düzeyleri açısından kadın ve erkek üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

Affedicilik düzeyleri açısından cinsiyet farklılıklarının incelenmesinde İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “ t ” testi tekniği kullanılmıştır.

Tablo 4. Kadın ve Erkek Üniversite Öğrencilerinin Affedicilik Düzeylerinin Karşılaştırılması İçin t testi Tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	Sd	p
Affedicilik	Erkek	120	30,22	6,00	-1.476	325	.141
	Kadın	207	31,17	5,48			

Tablo 4’te cinsiyet değişkenine göre kadın ve erkek öğrencilerin affedicilik puanlarına ait ortalamalar ve standart sapmalar görülmektedir. Tabloya bakıldığında, üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre affedicilik açısından anlamlı seviyede farklılaşmadığı görülmektedir ($t_{0.05; 325} = -1,476$).

4.3. Psikolojik iyi olma düzeyleri açısından kadın ve erkek üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

Psikolojik iyi olma düzeyleri açısından cinsiyet farklılıklarının incelenmesinde İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “ t ” testi tekniği kullanılmıştır. Buna ilişkin bulgular Tablo 5’te gösterilmektedir.

Tablo 5’de cinsiyet değişkenine göre kadın ve erkek öğrencilerin psikolojik iyi olma puanlarına ait ortalamalar ve standart sapmalar görülmektedir. Tabloya bakıldığında, üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre çevresel hakimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları, öz-kabul ve toplam psikolojik iyi olma puanları açısından farklılaştığı görülmektedir.

Çevresel hakimiyet açısından ele alındığında kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı düzeyde farklılığa rastlanmıştır ($t_{0.05; 325} = -2,055$). Bu farklılık kadın öğrencilerin puan ortalamalarının ($\bar{X} = 33.50$, $Ss = 5,22$), erkek öğrencilerin puan

ortalamalarından ($\bar{X}=32,31$, $Ss=4,94$) fazla olmasından kaynaklanmaktadır. Bu bulguya göre kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla çevresel hakimiyete sahip oldukları söylenebilir.

Tablo 5. Kadın ve Erkek Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Karşılaştırılması İçin *t* testi Tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	<i>Ss</i>	<i>t</i>	<i>Sd</i>	<i>p</i>
Özerklik	Erkek	120	31,85	6,04	1.054	325	.292
	Kadın	207	31,20	5,13			
Çevresel hâkimiyet	Erkek	120	32,31	4,94	-2,055	325	.041
	Kadın	207	33,50	5,22			
Bireysel gelişim	Erkek	120	35,42	6,01	-1,543	325	.124
	Kadın	207	36,42	5,56			
Diğerleriyle olumlu ilişkiler	Erkek	120	35,59	6,89	-4,378	325	.000
	Kadın	207	38,65	5,65			
Yaşam amaçları	Erkek	120	35,21	6,36	-2,922	325	.004
	Kadın	207	37,05	5,04			
Öz-kabul	Erkek	120	32,85	6,08	-3,276	325	.001
	Kadın	207	35,08	5,95			
Toplam psikolojik iyi olma	Erkek	120	237,16	24,05	-2,079	325	.038
	Kadın	207	242,49	21,63			

Diğerleriyle olumlu ilişkiler açısından ele alındığında kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı düzeyde farklılığa rastlanmıştır ($t_{0,05: 325} = -4,378$). Bu farklılık kadın öğrencilerin puan ortalamalarının ($\bar{X}=38.65$, $Ss=6,89$), erkek öğrencilerin puan ortalamalarından ($\bar{X}=35,59$, $Ss=5,65$) fazla olmasından kaynaklanmaktadır. Bu bulguya göre kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla diğerleriyle olumlu ilişkilere sahip oldukları söylenebilir.

Yaşam amaçları açısından ele alındığında kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı düzeyde farklılığa rastlanmıştır ($t_{0,05: 325} = -2,922$). Bu farklılık kadın öğrencilerin puan ortalamalarının ($\bar{X}=37.05$, $Ss=5,04$), erkek öğrencilerin puan ortalamalarından ($\bar{X}=35,21$, $Ss=6,36$) fazla olmasından kaynaklanmaktadır. Bu bulguya göre kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla yaşam amaçlarına sahip oldukları söylenebilir.

Öz-kabul açısından ele alındığında kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı düzeyde farklılığa rastlanmıştır ($t_{0.05; 325} = -3,276$). Bu farklılık kadın öğrencilerin puan ortalamalarının ($\bar{X}=35.08$, $Ss=5,95$), erkek öğrencilerin puan ortalamalarından ($\bar{X}=32,85$, $Ss=6,08$) fazla olmasından kaynaklanmaktadır. Bu bulguya göre kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla öz-kabule sahip oldukları söylenebilir.

Toplam psikolojik iyi olma açısından ele alındığında kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı düzeyde farklılığa rastlanmıştır ($t_{0.05; 325} = -2,079$). Bu farklılık kadın öğrencilerin puan ortalamalarının ($\bar{X}=242.49$, $Ss=21,63$), erkek öğrencilerin puan ortalamalarından ($\bar{X}=237,16$, $Ss=24,05$) fazla olmasından kaynaklanmaktadır. Bu bulguya göre kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla toplam psikolojik iyi olma düzeyine sahip oldukları söylenebilir.

4.4. Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre affedicilik düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre, affedicilik puanları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA kullanılmıştır. Affedicilik açısından gelir düzeyine göre farklılıkları belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 6 ve Tablo 7’de gösterilmektedir.

Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinin Gelir Düzeylerine Göre Affedicilik Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Gelir düzeyi	N	\bar{X}	Ss
Yetersiz	34	29,93	6,19
Orta	200	30,93	5,19
İyi	93	33,00	5,77
Toplam	327	31,47	5,49

Tablo 7. Üniversite Öğrencilerinin Gelir Düzeylerine Göre Affedicilik Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	6,163	2	3,081	,094	.910
Grup içi	10588,792	324	32,681		
Toplam	10594,954	326			

Tablo 6’da yetersiz, orta ve iyi gelir düzeyine sahip öğrencilerin affedicilik puan ortalamaları ve standart sapmaları, Tablo 7’de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Gelir düzeyleri farklı olan öğrencilerin affedicilik puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin affedicilik puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{2-324}=,094, p>.05$).

4.5. Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre, psikolojik iyi olma puanları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA kullanılmıştır. Bu farkı irdelemek için yedi alt soru sorulmuştur:

1. Özerklik açısından gelir düzeyine göre anlamlı farklılıklar var mıdır?

Özerklik açısından gelir düzeyine göre farklılıkları belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 8 ve Tablo 9’da gösterilmektedir.

Tablo 8. Üniversite Öğrencilerinin Gelir Düzeylerine Göre Özerklik Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Gelir düzeyi	N	\bar{X}	Ss
Yetersiz	34	29,93	6,19
Orta	200	30,93	5,19
İyi	93	33,00	5,77
Toplam	327	31,47	5,49

Tablo 9. Üniversite Öğrencilerinin Gelir Düzeylerine Göre Özerklik Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	322,506	2	161,253	5,504	.004
Grup içi	9492,966	324	29,299		
Toplam	9815,472	326			

Tablo 8’de yetersiz, orta ve iyi gelir düzeyine sahip öğrencilerin özerklik puan ortalamaları ve standart sapmaları, Tablo 9’da ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Gelir düzeyleri farklı olan öğrencilerin

özerklik puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin özerklik puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F_{2-324}=5,504$, $p<.05$). Bu farklılığın hangi gelir düzeyinden kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda, farklılığın gelir düzeyi yetersiz ($\bar{X}=29,93$) ile gelir düzeyi iyi ($\bar{X}=33$) olan öğrencilerin puanları arasından kaynaklandığı bulunmuştur. Bu bulguya göre gelir düzeyi iyi olan öğrencilerin, gelir düzeyi yetersiz olanlara göre daha özerk oldukları söylenebilir.

2. Çevresel hakimiyet açısından gelir düzeyine göre anlamlı farklılıklar var mıdır?

Çevresel hakimiyet açısından gelir düzeyine göre farklılıkları belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 10 ve Tablo 11’de gösterilmektedir.

Tablo 10. Üniversite Öğrencilerinin Gelir Düzeylerine Göre Çevresel Hakimiyet Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Gelir düzeyi	N	\bar{X}	Ss
Yetersiz	34	29,06	4,95
Orta	200	32,91	4,75
İyi	93	34,06	5,78
Toplam	327	33,04	5,17

Tablo 11. Üniversite Öğrencilerinin Gelir Düzeylerine Göre Çevresel Hakimiyet Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	369,095	2	184,547	7,170	.001
Grup içi	8339,485	324	25,739		
Toplam	8708,579	326			

Tablo 10’da yetersiz, orta ve iyi gelir düzeyine sahip öğrencilerin çevresel hakimiyet puan ortalamaları ve standart sapmaları, Tablo 11’de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Gelir düzeyleri farklı olan öğrencilerin çevresel hakimiyet puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin çevresel hakimiyet puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (F_{2-324}).

$_{324}=7,170, p<.05$). Bu farklılığın hangi gelir düzeyinden kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda, farklılığın gelir düzeyi yetersiz ($\bar{X}=29,06$) ile gelir düzeyi iyi ($\bar{X}=34,06$) olan öğrencilerin puanları arasından kaynaklandığı bulunmuştur. Bu bulguya göre gelir düzeyi iyi olan öğrencilerin, gelir düzeyi yetersiz olanlara göre daha fazla çevresel hakimiyete sahip oldukları söylenebilir.

3. Bireysel gelişim açısından gelir düzeyine göre anlamlı farklılıklar var mıdır?

Bireysel gelişim açısından gelir düzeyine göre farklılıkları belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 12 ve Tablo 13'te gösterilmektedir.

Tablo 12. Üniversite Öğrencilerinin Gelir Düzeylerine Göre Bireysel Gelişim Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Gelir düzeyi	N	\bar{X}	Ss
Yetersiz	34	34,41	5,36
Orta	200	29,93	6,19
İyi	93	30,93	5,19
Toplam	327	33,00	5,77

Tablo 13. Üniversite Öğrencilerinin Gelir Düzeylerine Göre Bireysel Gelişim Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	135,369	2	67,685	2,056	.130
Grup içi	10665,216	324	32,917		
Toplam	10800,585	326			

Tablo 12'de yetersiz, orta ve iyi gelir düzeyine sahip öğrencilerin bireysel gelişim puan ortalamaları ve standart sapmaları, Tablo 13'te ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Gelir düzeyleri farklı olan öğrencilerin bireysel gelişim puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin bireysel gelişim puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F_{2-324}=2,056, p>.05$).

4. Diğerleriyle olumlu ilişkiler açısından gelir düzeyine göre anlamlı farklılıklar var mıdır?

Diğerleriyle olumlu ilişkiler açısından gelir düzeyine göre farklılıkları belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 14 ve Tablo 15'te gösterilmektedir.

Tablo 14. Üniversite Öğrencilerinin Gelir Düzeylerine Göre Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Gelir düzeyi	N	\bar{X}	Ss
Yetersiz	34	31,47	5,49
Orta	200	29,06	4,95
İyi	93	32,91	4,75
Toplam	327	34,06	5,78

Tablo 15. Üniversite Öğrencilerinin Gelir Düzeylerine Göre Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	70,187	2	35,093	,875	.418
Grup içi	12996,168	324	40,112		
Toplam	13066,355	326			

Tablo 14'te yetersiz, orta ve iyi gelir düzeyine sahip öğrencilerin diğerleriyle olumlu ilişkiler puan ortalamaları ve standart sapmaları, Tablo 15'te ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Gelir düzeyleri farklı öğrencilerin olan diğerleriyle olumlu ilişkiler puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin diğerleriyle olumlu ilişkiler puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F_{2-324}=,875, p>.05$).

5. Yaşam amaçları açısından gelir düzeyine göre anlamlı farklılıklar var mıdır?

Yaşam amaçları açısından gelir düzeyine göre farklılıkları belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 16 ve Tablo 17'de gösterilmektedir.

Tablo 16. Üniversite Öğrencilerinin Gelir Düzeylerine Göre Yaşam Amaçları Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Gelir düzeyi	N	\bar{X}	Ss
Yetersiz	34	33,04	5,17
Orta	200	34,41	5,36
İyi	93	35,78	5,53
Toplam	327	36,94	6,25

Tablo 17. Üniversite Öğrencilerinin Gelir Düzeylerine Göre Yaşam Amaçları Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	60,620	2	30,310	,955	.386
Grup içi	10280,666	324	31,730		
Toplam	10341,286	326			

Tablo 16’da yetersiz, orta ve iyi gelir düzeyine sahip öğrencilerin yaşam amaçları puan ortalamaları ve standart sapmaları, Tablo 17’de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Gelir düzeyleri farklı olan öğrencilerin yaşam amaçları puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin yaşam amaçları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F_{2-324}=,955, p>.05$).

6. Öz-kabul açısından gelir düzeyine göre anlamlı farklılıklar var mıdır?

Öz-kabul açısından gelir düzeyine göre farklılıkları belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 18 ve Tablo 19’da gösterilmektedir

Tablo 18. Üniversite Öğrencilerinin Gelir Düzeylerine Göre Öz-Kabul Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Gelir düzeyi	N	\bar{X}	Ss
Yetersiz	34	36,04	5,76
Orta	200	37,65	4,95
İyi	93	37,16	6,02
Toplam	327	38,19	7,20

Tablo 19. Üniversite Öğrencilerinin Gelir Düzeylerine Göre Öz-Kabul Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	<i>Sd</i>	Kareler Ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>
Gruplar arası	246,558	2	123,279	3,361	.036
Grup içi	11882,856	324	36,675		
Toplam	12129,414	326			

Tablo 18’de yetersiz, orta ve iyi gelir düzeyine sahip öğrencilerin öz-kabul puan ortalamaları ve standart sapmaları, Tablo 19’da ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Gelir düzeyleri farklı olan öğrencilerin öz-kabul puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin öz-kabul puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F_{2-324}=3,361$, $p<.05$). Bu farklılığın hangi gelir düzeyinden kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda, farklılığın gelir düzeyi yetersiz ($\bar{X}=36,04$) ile gelir düzeyi orta ($\bar{X}=37,65$) olan öğrencilerin puanları arasından kaynaklandığı bulunmuştur. Bu bulguya göre gelir düzeyi orta olan öğrencilerin, gelir düzeyi yetersiz olanlara göre daha fazla öz-kabul düzeyine sahip oldukları söylenebilir.

7. Toplam psikolojik iyi olma puanları açısından gelir düzeyine göre anlamlı farklılıklar var mıdır?

Toplam psikolojik iyi olma puanları açısından gelir düzeyine göre farklılıkları belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 20 ve Tablo 21’de gösterilmektedir.

Tablo 20. Üniversite Öğrencilerinin Gelir Düzeylerine Göre Toplam Psikolojik İyi Olma Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Gelir düzeyi	N	\bar{X}	<i>Ss</i>
Yetersiz	34	230,00	22,92
Orta	200	240,23	21,48
İyi	93	243,09	24,91
Toplam	327	240,51	22,68

Tablo 21. Üniversite Öğrencilerinin Gelir Düzeylerine Göre Toplam Psikolojik İyi Olma Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	<i>Sd</i>	Kareler Ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>
Gruplar arası	2513,691	2	1256,846	2,465	.087
Grup içi	165198,751	324	509,873		
Toplam	167712,442	326			

Tablo 20’de yetersiz, orta ve iyi gelir düzeyine sahip öğrencilerin toplam psikolojik iyi olma puan ortalamaları ve standart sapmaları, Tablo 21’de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Gelir düzeyleri farklı öğrencilerin olan toplam psikolojik iyi olma puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin toplam psikolojik iyi olma puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F_{2,324}=2,465, p>.05$).

4.6. Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre affedicilik düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre, affedicilik puanları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA kullanılmıştır. Affedicilik açısından gelir düzeyine göre farklılıkları belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 22 ve Tablo 23’te gösterilmektedir.

Tablo 22. Üniversite Öğrencilerinin Ebeveyn Tutumlarına Göre Affedicilik Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Ebeveyn tutumları	N	\bar{X}	<i>Ss</i>
İlgisiz	31	30,90	6,12
Demokratik	120	31,01	5,42
Otoriter	33	29,18	7,24
Koruyucu	143	31,16	5,24
Toplam	327	30,88	5,62

Tablo 23. Üniversite Öğrencilerinin Ebeveyn Tutumlarına Göre Affedicilik Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	<i>Sd</i>	Kareler Ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>
Gruplar arası	108,437	3	36,146	1,145	.331
Grup içi	10199,911	323	31,579		
Toplam	10308,349	326			

Tablo 22’de ilgisiz, demokratik, otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumlarına sahip öğrencilerin affedicilik puan ortalamaları ve standart sapmaları, Tablo 23’te ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Ebeveyn tutumları farklı olan öğrencilerin affedicilik puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin affedicilik puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{3-323}=1,145, p>.05$).

4.7. Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre, psikolojik iyi olma puanları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için ANOVA kullanılmıştır. Bu farkı irdelemek için yedi alt soru sorulmuştur:

1. Özerklik açısından ebeveyn tutumlarına göre anlamlı farklılıklar var mıdır?

Özerklik açısından ebeveyn tutumlarına göre farklılıkları belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 24 ve Tablo 25’te gösterilmektedir.

Tablo 24. Üniversite Öğrencilerinin Ebeveyn Tutumlarına Göre Özerklik Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Ebeveyn tutumları	N	\bar{X}	<i>Ss</i>
İlgisiz	31	29,55	5,51
Demokratik	120	32,56	5,67
Otoriter	33	30,42	5,78
Koruyucu	143	31,16	5,13
Toplam	327	31,45	5,49

Tablo 25. Üniversite Öğrencilerinin Ebeveyn Tutumlarına Göre Özerklik Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	307,892	3	102,631	3,478	.016
Grup içi	9531,087	323	29,508		
Toplam	9838,979	326			

Tablo 24’de ilgisiz, demokratik, otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumlarına sahip öğrencilerin özerklik puan ortalamaları ve standart sapmaları, Tablo 25’te ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Ebeveyn tutumları farklı olan öğrencilerin özerklik puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin özerklik puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F_{3,323}=3,478, p<.05$). Bu farklılığın hangi ebeveyn tutumları arasından kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda, farklılığın ilgisiz ebeveyn tutumlarına sahip öğrencilerin puan ortalamaları ($\bar{X}=29,55$) ile demokratik ebeveyn tutumlarına sahip öğrencilerin ($\bar{X}=32,56$) puanları arasından kaynaklandığı bulunmuştur. Bu bulguya göre ilgisiz ebeveyn tutumlarına sahip öğrencilerin daha düşük özerklik puanlarına sahip oldukları söylenebilir.

2. Çevresel hakimiyet açısından ebeveyn tutumlarına göre anlamlı farklılıklar var mıdır?

Çevresel hakimiyet açısından ebeveyn tutumlarına göre farklılıkları belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 26 ve Tablo 27’de gösterilmektedir.

Tablo 26. Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre çevresel hakimiyet puanlarının betimsel istatistikleri

Ebeveyn tutumları	N	\bar{X}	Ss
İlgisiz	31	32,17	6,08
Demokratik	120	33,52	5,58
Otoriter	33	31,92	5,35
Koruyucu	143	33,14	4,50
Toplam	327	33,06	5,16

Tablo 27. Üniversite Öğrencilerinin Ebeveyn Tutumlarına Göre Çevresel Hakimiyet Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	<i>Sd</i>	Kareler Ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>
Gruplar arası	94,431	3	31,477	1,182	.317
Grup içi	8601,310	323	26,629		
Toplam	8695,741	326			

Tablo 26’da ilgisiz, demokratik, otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumlarına sahip öğrencilerin çevresel hakimiyet puan ortalamaları ve standart sapmaları, Tablo 27’de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Ebeveyn tutumları farklı olan öğrencilerin çevresel hakimiyet puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin çevresel hakimiyet puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{3-323}=1,182, p>.05$).

3. Bireysel gelişim açısından ebeveyn tutumlarına göre anlamlı farklılıklar var mıdır?

Bireysel gelişim açısından ebeveyn tutumlarına göre farklılıkları belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 28 ve Tablo 29’da gösterilmektedir.

Tablo 28. Üniversite Öğrencilerinin Ebeveyn Tutumlarına Göre Bireysel Gelişim Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Ebeveyn tutumları	N	\bar{X}	<i>Ss</i>
İlgisiz	31	35,04	6,08
Demokratik	120	36,81	5,64
Otoriter	33	34,49	7,22
Koruyucu	143	36,06	5,22
Toplam	327	36,08	5,71

Tablo 29. Üniversite Öğrencilerinin Ebeveyn Tutumlarına Göre Bireysel Gelişim Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	<i>Sd</i>	Kareler Ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>
Gruplar arası	181,864	3	60,621	1,877	.133
Grup içi	10433,044	323	32,300		
Toplam	10614,908	326			

Tablo 28’de ilgisiz, demokratik, otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumlarına sahip öğrencilerin bireysel gelişim puan ortalamaları ve standart sapmaları, Tablo 29’da ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Ebeveyn tutumları farklı olan öğrencilerin bireysel gelişim puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin bireysel gelişim puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{3,323}=1,877, p>.05$).

4. Diğerleriyle olumlu ilişkiler açısından ebeveyn tutumlarına göre anlamlı farklılıklar var mıdır?

Diğerleriyle olumlu ilişkiler açısından ebeveyn tutumlarına göre farklılıkları belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 30 ve Tablo 31’de gösterilmektedir.

Tablo 30. Üniversite Öğrencilerinin Ebeveyn Tutumlarına Göre Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Ebeveyn tutumları	N	\bar{X}	Ss
İlgisiz	31	36,13	6,18
Demokratik	120	38,26	6,08
Otoriter	33	35,68	7,53
Koruyucu	143	37,80	6,07
Toplam	327	37,60	6,27

Tablo 31. Üniversite Öğrencilerinin Ebeveyn Tutumlarına Göre Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	246,973	3	82,324	2,114	.098
Grup içi	12578,377	323	38,942		
Toplam	12825,350	326			

Tablo 30’da ilgisiz, demokratik, otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumlarına sahip öğrencilerin diğerleriyle olumlu ilişkiler puan ortalamaları ve standart sapmaları, Tablo 31’de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Ebeveyn tutumları farklı olan öğrencilerin diğerleriyle olumlu ilişkiler puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans

analizi sonucunda, öğrencilerin diğerleriyle olumlu ilişkiler puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{3-323}=2,114$, $p>.05$).

5. Yaşam amaçları açısından ebeveyn tutumlarına göre anlamlı farklılıklar var mıdır?

Yaşam amaçları açısından ebeveyn tutumlarına göre farklılıkları belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 32 ve Tablo 33'te gösterilmektedir.

Tablo 32. Üniversite Öğrencilerinin Ebeveyn Tutumlarına Göre Yaşam Amaçları Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Ebeveyn tutumları	N	\bar{X}	Ss
İlgisiz	31	37,21	6,06
Demokratik	120	36,84	5,49
Otoriter	33	34,32	6,64
Koruyucu	143	36,29	5,39
Toplam	327	36,38	5,65

Tablo 33. Üniversite Öğrencilerinin Ebeveyn Tutumlarına Göre Yaşam Amaçları Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	187,576	3	62,525	1,975	.118
Grup içi	10225,060	323	31,657		
Toplam	10412,636	326			

Tablo 32'de ilgisiz, demokratik, otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumlarına sahip öğrencilerin yaşam amaçları puan ortalamaları ve standart sapmaları, Tablo 33'de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Ebeveyn tutumları farklı olan öğrencilerin yaşam amaçları puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin yaşam amaçları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{3-323}=1,975$, $p>.05$).

6. Öz-kabul açısından ebeveyn tutumlarına göre anlamlı farklılıklar var mıdır?

Öz-kabul açısından ebeveyn tutumlarına göre farklılıkları belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 34 ve Tablo 35'te gösterilmektedir.

Tablo 34. Üniversite Öğrencilerinin Ebeveyn Tutumlarına Göre Öz-Kabul Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Ebeveyn tutumları	N	\bar{X}	<i>Ss</i>
İlgisiz	31	32,24	5,41
Demokratik	120	35,73	6,07
Otoriter	33	31,78	6,57
Koruyucu	143	34,15	5,79
Toplam	327	34,31	6,06

Tablo 35. Üniversite Öğrencilerinin Ebeveyn Tutumlarına Göre Öz-Kabul Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	<i>Sd</i>	Kareler Ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>
Gruplar arası	588,464	3	196,155	5,556	.001
Grup içi	11402,939	323	35,303		
Toplam	11991,403	326			

Tablo 34'de ilgisiz, demokratik, otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumlarına sahip öğrencilerin öz-kabul puan ortalamaları ve standart sapmaları, Tablo 35'te ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Ebeveyn tutumları farklı olan öğrencilerin öz-kabul puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin öz-kabul puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F_{3,323}=5,556, p<.05$). Bu farklılığın hangi ebeveyn tutumları arasından kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda, farklılığın otoriter ebeveyn tutumlarına sahip öğrencilerin puan ortalamaları ($\bar{X}=31,78$) ile demokratik ebeveyn tutumlarına sahip öğrencilerin ($\bar{X}=35,73$) puanları arasından kaynaklandığı bulunmuştur. Bu bulguya göre otoriter ebeveyn tutumlarına sahip öğrencilerin daha düşük öz-kabul puanlarına sahip oldukları söylenebilir.

7. Toplam psikolojik iyi olma açısından ebeveyn tutumlarına göre anlamlı farklılıklar var mıdır?

Toplam psikolojik iyi olma açısından ebeveyn tutumlarına göre farklılıkları belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 36 ve Tablo 37’de gösterilmektedir.

Tablo 36. Üniversite Öğrencilerinin Ebeveyn Tutumlarına Göre Toplam Psikolojik İyi Olma Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Ebeveyn tutumları	N	\bar{X}	Ss
İlgisiz	31	235,16	21,21
Demokratik	120	244,52	22,56
Otoriter	33	234,00	23,59
Koruyucu	143	240,08	22,56
Toplam	327	240,63	22,72

Tablo 37. Üniversite Öğrencilerinin Ebeveyn Tutumlarına Göre Toplam Psikolojik İyi Olma Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	4236,463	3	1412,154	2,779	.041
Grup içi	164109,025	323	508,077		
Toplam	168345,489	326			

Tablo 36’da ilgisiz, demokratik, otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumlarına sahip öğrencilerin toplam psikolojik iyi olma puan ortalamaları ve standart sapmaları, Tablo 37’de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Ebeveyn tutumları farklı olan öğrencilerin toplam psikolojik iyi olma puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin toplam psikolojik iyi olma puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F_{3-323}=2,779$, $p<.05$). Bu farklılığın hangi ebeveyn tutumları arasından kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda, farklılığın otoriter ebeveyn tutumlarına sahip öğrencilerin puan ortalamaları ($\bar{X}=234$) ile demokratik ebeveyn tutumlarına sahip öğrencilerin ($\bar{X}=244,52$) puanları arasından kaynaklandığı bulunmuştur. Bu bulguya göre otoriter ebeveyn tutumlarına sahip öğrencilerin daha düşük toplam psikolojik iyi olma puanlarına sahip oldukları söylenebilir.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. SONUÇ VE TARTIŞMA

Üniversite öğrencilerinin affedicilik düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olup olmadığına ilişkin sonuçlar ve tartışma:

Araştırmanın ilk problem cümlesi "Üniversite öğrencilerinin affedicilik düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?" şeklindedir. Araştırmanın sonuçlarına göre bu iki değişken arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Araştırmanın bulgularına göre affedicilik; öğrencilerin çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, öz-kabul ve toplam psikolojik iyi olma düzeyleri ile pozitif yönde anlamlı ilişkilidir. Psikolojik iyi olmanın alt boyutları olan özerklik ve yaşam amaçları ile affedicilik arasında ise anlamlı ilişkiler bulunamamıştır.

Affediciliğin psikolojik iyi olma ile anlamlı ve pozitif yönden ilişkili olması bu konudaki literatür ile uyumludur. Sheffield'in (2003) bulgularına göre de affedicilik daha iyi psikolojik iyi oluşla bağlantılı bulunmuştur. Aynı araştırmaya göre diğerlerini affeden insanların sıkıntı, anksiyete, depresyon ve çatışmaya daha az sahip olma eğiliminde olduğu görülmüştür. Hebl ve Enright'ın (1993) çalışması da affetmenin depresyon ve anksiyete ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Bono, McCullough ve Root (2007) iyi oluşun artan affedicilik ile bağlantılı olduğunu bulmuşlardır. Enright ve The Human Development Study Group (1991) tarafından tasarlanan, affetmeyi teşvik eden bir müdahale programı da çeşitli ciddi suçlar (ensest, ebeveyn sevgisi yoksunluğu gibi) ile başa çıkan bireyler arasında affetmenin psikolojik iyi olmayı artırdığını göstermiştir (Al-Mabuk, Enright ve Cardis, 1995; Coyle ve Enright, 1997; Freedman ve Enright, 1996). Tse ve Yip (2008) yaptıkları

çalışmada affetmenin, kişilerarası uyum ve psikolojik iyi olma ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Karremans, Van Lange ve Holland (2005) da suçlu kişiyi affedemeyen kişinin, hem suçluyla hem de başkalarıyla olumlu etkileşimde bulunamayacaklarını ifade etmektedir. Bu bilgiler affedicilik ile psikolojik iyi olmanın alt boyutu olan diğerleriyle olumlu ilişkiler arasında anlamlı ilişki çıkmasını da destekler niteliktedir. Yurt içinde ise affediciliğin psikolojik iyi oluşla ilişkisini inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Lawler-Row ve Piferi'nin (2006) çalışması da affediciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğunu bulgulamıştır. Bu araştırmadan farklı olarak Lawler-Row ve Piferi'nin (2006) araştırmasında düşük ve yüksek seviyede affediciliğe sahip kişilerde, psikolojik iyi olmanın tüm alt boyutlarında farklılık olduğu görülmüştür. Bu araştırmada ise özerklik ve yaşam amaçları ile affedicilik arasında anlamlı ilişkiler bulunamamıştır. Araştırmanın ilgili literatür bölümünde de belirtildiği gibi özerklik Batı ve Avrupa merkezli kültürün bir özelliğidir ve toplulukçu kültürlerde yaşayan bireylerin özerklik düzeyleri düşük olmasına rağmen psikolojik iyi olma düzeyleri yüksek olabilir. Türkiye de toplulukçu kültür özelliklerini taşıyan bir toplumdur ve bu toplumlardaki kişiler için diğer insanların yargı ve değerlendirmeleri, diğerlerinin ne düşündüğü, sosyal baskılar önemlidir. Ülkemiz gibi toplulukçu kültürlerde bireyler, öncelikli olarak, dâhil oldukları gruplara, ailelere, örgütlere ya da ülkelerine karşı sorumluluklarını yerine getirmeye odaklanacaktır (Demir, 2009). Bu kültürlerdeki bireyler kendi benliğini diğer bireylerden ayrı bir konumda algılamaz. Aksine, benliğini diğer bireylerle ilişkili ve karşılıklı bağımlı olarak algılar. Bu bakış açısı bireyin yaşam amaçlarının ve diğer birçok yaşamsal faktörün farklı biçimde gelişmesini sağlamaktadır. Batı kültüründeki özerklik anlayışına benzemeksizin, Asyalı veya Doğulu toplumlarda diğerleriyle bağlantılı ve uyumlu olmaya odaklanılmaktadır (Markus ve Kitayama, 1991; akt. Akın, 2009). Bu durum da özerklik ve yaşam amaçları alt boyutlarından düşük puan alınmasına neden olabilmektedir. Bu araştırmada da psikolojik iyi olmanın özerklik alt boyutu ile affedicilik arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler çıkmamasına rağmen toplam psikolojik iyi olma ile affedicilik arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler çıkmasını bu açıklamalara dayandırabiliriz.

Yapılan hataları ve acıları güncel tutarak sürekli bir üzüntü hali içerisinde olmak sağlıklı bir tutum değildir. Affetmenin intikamdan, öfkeden, ruminasyondan (acı

veren olayı çok sık düşünme) vazgeçerek zihni bu tarz olumsuz duygulardan uzaklaştırmayı sağladığı düşünülürse araştırmalarda affedicilik ile psikolojik iyi olma arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler görülmesi şaşırtıcı değildir. İlgili literatür bölümünde de belirtildiği gibi affetme hata yapan kişiye karşı sadece olumsuz duygulardan vazgeçmekle kalmayıp bunun yerine olumlu duyguların da yerleşmesidir. Bu şekilde affedici olan bireylerin çevresiyle olumlu ilişkiler geliştirmesi, çevre üzerinde hakimiyetinin olması beklenen bir durumdur. Başkalarını affetmek aynı zamanda kişinin kendini affetme kapasitesi olduğunun da göstergesidir. Kendini affedebilen kişiler bireysel gelişimi önemseyen, öz kabulü yüksek olan bireylerdir. Affedebilen kişi hem kendi içindeki iyiyi ortaya çıkarır, hem de karşıdakinin daha iyi olabileceğine dair umut taşır. Bu nedenle affedici kişilerin sosyal ilişkilerinin daha sağlam olduğu gözlenen bir durumdur. Kin tutan kişilerin ise yaşam süreleri boyunca çok sayıda dost yitirerek mutsuz oldukları bilinmektedir. Affedici kişiler daha az kırıcı, daha az suçlayıcı kişiler olarak mevcut ilişkilerini yürütme ve yeni ilişkiler geliştirmede daha başarılı olmaktadır. Bu araştırmanın sonuçları da bu düşünceler ile tutarlıdır. İlgili literatür ışığında araştırmanın bulgularını değerlendirdiğimizde affedicilik ile psikolojik iyi olma arasında anlamlı ilişkiler olduğu desteklenmektedir.

Affedicilik düzeyleri açısından kadın ve erkek üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığına ilişkin sonuçlar ve tartışma:

Araştırmanın ikinci problem cümlesi "Affedicilik düzeyleri açısından kadın ve erkek üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?" şeklindedir. Çalışmanın bulgularına göre üniversite öğrencilerinin affedicilik düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmektedir.

Araştırmanın bulgusu literatürdeki bazı çalışmalar ile tutarlıdır. Benzer şekilde Toussaint ve Webb'in (2005) yaptıkları araştırma kadınların erkeklerden daha empatik olduklarını, fakat bu durumunun kadınları erkeklerden daha affedici yapmadıklarını göstermektedir. Ülkemizde yapılan çalışmalarda da affetme eğiliminin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmektedir (Ayten, 2009; Taysi, 2007). Orathinkal, Vansteenwegen ve Burggraeve'nin (2008) 735 kişilik katılımcıyla yaptığı çalışmasında ise affetme ve demografik değişkenler karşılaştırılmış ve kadınların erkeklere göre daha affedici olduğu bulunmuştur.

Psikolojik iyi olma düzeyleri açısından kadın ve erkek üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığına ilişkin sonuçlar ve tartışma:

Araştırmanın üçüncü problem cümlesi "Psikolojik iyi olma düzeyleri açısından kadın ve erkek üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?" şeklindedir. Araştırmanın bulgularına göre üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre çevresel hakimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları, öz-kabul ve toplam psikolojik iyi olma puanları açısından farklılaştığı, bununla birlikte özerklik ve bireysel gelişim düzeyleri açısından ise anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

Araştırmanın bulgularına göre kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek toplam psikolojik iyi olma düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Psikolojik iyi olmanın alt boyutları açısından değerlendirildiğinde kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla çevresel hâkimiyete, diğerleriyle olumlu ilişkilere, yaşam amaçlarına ve öz-kabule sahip oldukları söylenebilir. Özerklik ve bireysel gelişim alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmamıştır. Anlı'nın (2011) araştırması da kadın üniversite öğrencilerinin toplam psikolojik iyi olma düzeylerinin erkek üniversite öğrencilerine göre daha yüksek olduğunu, özerklik alt boyutunda bir farklılık bulunmadığını göstermiştir. Erkeklerin kadınlara göre özerk benlik kurgusu düzeylerinin daha yüksek olduğunu gösteren araştırmalar da vardır (Cross ve Madson, 1997). Karakitapoğlu-Aygün'e (2004) göre ise Türk aile yapısı içerisinde erkeklerden daha bağımsız, daha özerk ve daha yüksek oranda başarı yönelimli olunması beklenirken; kızlardan daha ilişkisel, daha duygusal ve bakım pratikleri öncelikli sosyal roller beklenmektedir. Bununla beraber son yıllarda Türk kültürü üzerine yapılan çalışmalar, eğitim düzeyi yüksek kız öğrencilerin en az erkekler kadar başarı, özerk ve bağımsız tutum ve davranışlar gösterme eğiliminde olduklarını rapor etmektedirler (Karakitapoğlu-Aygün, 2004; Karakitapoğlu ve İmamoğlu, 2002). Bu araştırmada da kadın öğrenciler ile erkek öğrenciler arasında özerklik ve bireysel gelişim düzeyleri açısından anlamlı düzeyde farklılıklara rastlanmaması bu görüşü destekler niteliktedir.

İlgili literatürde psikolojik iyi olma düzeyinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı ile ilgili farklı bilgiler mevcuttur. Diener ve Ryan'ın (2009) araştırmasında kadın ve erkek arasında büyük ölçüde farklılık olmadığı görülürken, bazı araştırmalar erkeklerin kadınlardan daha iyi (Haring, Stock ve Okun,1984), bazı

araştırmalar ise kadınların erkeklerden daha iyi psikolojik iyi oluş seviyesine sahip oldukları bulgusunu elde etmiştir (Lee, Seccombe ve Shehan, 1991). Korkmaz'ın (2012) Gazi Üniversitesi öğrencileri üzerinde yürüttüğü araştırması da psikolojik iyi oluş üzerinde cinsiyetin yordayıcı gücü olduğunu göstermektedir. Yordamanın yönüne bakıldığında kadınların erkeklerden daha yüksek puan aldıkları, dolayısıyla daha fazla psikolojik iyi olma sergiledikleri görölmüştür. Bunlarla birlikte Ryff (1995) psikolojik iyi olma düzeylerinde kadınların tutarlı biçimde, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim açısından erkeklere göre daha yüksek puan aldıklarını bulmuştur. Bu araştırmada da kadınlar olumlu ilişkiler de dâhil olmak üzere daha yüksek toplam psikolojik iyi olma puanı elde etmişlerdir.

Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre affedicilik düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığına ilişkin sonuçlar ve tartışma:

Araştırmanın dördüncü problem cümlesi "Affedicilik düzeyleri açısından algılanan gelir düzeyleri farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?" şeklinde-dir. Gelir düzeyleri farklı olan öğrencilerin affedicilik puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin affedicilik puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olmadığı görölmüştür. Affetme kavramı ile ilgili literatürde, gelir düzeyi ile affedicilik arasındaki ilişkiyi inceleyen yurt içi ya da yurt dışı herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığına ilişkin sonuçlar ve tartışma:

Gelir düzeyleri farklı olan öğrencilerin arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve toplam psikolojik iyi olma puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Bununla birlikte algılanan gelir düzeyine göre özerklik, çevresel hakimiyet ve öz-kabul düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu görölmüştür.

Araştırmanın bulgularına göre gelir düzeyi iyi olan öğrencilerin, gelir düzeyi yetersiz olanlara göre daha özerk, daha fazla çevresel hakimiyete sahip oldukları söylenebilir. Öğrencilerin öz-kabul puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu bulguya göre gelir düzeyi orta olan öğrencilerin, gelir

düzeyi yetersiz olanlara göre daha fazla öz-kabul düzeyine sahip oldukları söylenebilir.

İlgili literatür incelendiğinde, gelir düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye dair farklı bilgiler olduğu görülmüştür. Kaplan, Shema ve Leite'nin (2008) araştırması yüksek seviyede veya zamanla artan gelirin çoğunlukla yaşam amacı, öz-kabul, bireysel gelişim ve çevresel hakimiyet ile bağlantılı olduğunu göstermiştir. Anlı'nın (2011) araştırmasına göre de algılanan gelir düzeyi yüksek bireylerin, düşük olanlara göre daha yüksek öz-kabul düzeyleri olan bireyler olduğu söylenebilir. Bu bulgular araştırmanın öğrencilerin özerklik, çevresel hakimiyet ve öz-kabul düzeyleri açısından gelir durumuna göre farklılaştığı bulgusunu destekler niteliktedir. Bununla birlikte öğrencilerin toplam psikolojik iyi olma puanları ile gelir düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmamıştır. Yapılan çoğu araştırma psikolojik iyi olmanın gelir düzeyinden etkilendiğini göstermektedir. Kaplan, Shema ve Leite'nin (2008) 50-102 yaşları arasındaki kişiler üzerinde yürüttüğü araştırması psikolojik iyi olmanın büyük ölçüde gelir seviyesi ve ekonomik geçişlerden etkilendiğini göstermektedir. Taylor, Jenkins ve Sacker'in (2011) araştırmasında da yüksek mali gücün yüksek düzeyde psikolojik sağlıkla ilgili olduğu bulunmuştur. Bu ilişkiyi farklı açılardan ele alan araştırmalar da mevcuttur. Yoksulluk düzeyinde veya az gelişmiş ülkelerde, kişilerin gelir artışı iyi oluşlarını anlamlı şekilde etkilerken; yüksek seviyede gelirden yaşam doyumunun azaldığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Diener, Ng ve Tov, 2009). Benzer şekilde endüstriyel toplumlarda da insanların yüksek iyi oluş belirtmedikleri görülmektedir. Örneğin; Biswas-Diener, Vitterso ve Diener (2005), yaşam koşulları zor olan kültürleri incelemişler ve bu topluluklar zor yaşam koşullarına rağmen ortalamanın üzerinde öznel iyi oluş göstermişlerdir. Diener ve Lucas'a (2000) göre ekonomik kazancın mutluluk üzerinde etkisi çok azdır ve demografik değişkenler varyansın çok küçük bir bölümü açıklamaktadır. Bu nedenle genel olarak dışsal koşulların psikolojik iyi oluşa etkisinin az olduğu, bunun yerine bireyin mutluluk kaynaklarının neler olduğu önemsenmeye başlanmıştır (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Bu bilgiler gelir düzeyinin psikolojik iyi oluş ile doğrudan ilişkili olmadığını da gösterebilmektedir.

Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre affedicilik düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığına ilişkin sonuçlar ve tartışma:

Araştırmanın bir diğer problem cümlesi "Affedicilik düzeyleri açısından ebeveyn tutumları farklı olan üniversite öğrencileri arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?" şeklindedir. Ebeveyn tutumları farklı olan öğrencilerin affedicilik puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin affedicilik puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olmadığı görülmüştür. Bu bulguya göre affediciliğin ebeveyn tutumlarına göre farklılaşmadığını söylemek mümkündür. İlgili literatürde affedicilik ile ebeveyn tutumlarını inceleyen herhangi bir yurt içi ya da yurt dışı çalışmaya rastlanmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığına ilişkin sonuçlar ve tartışma:

Ebeveyn tutumları farklı olan öğrencilerin toplam psikolojik iyi olma puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin toplam psikolojik iyi olma puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu farklılığın hangi ebeveyn tutumları arasından kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda otoriter ebeveyn tutumlarına sahip öğrencilerin demokratik ebeveyn tutumlarına sahip öğrencilerden daha düşük toplam psikolojik iyi olma puanlarına sahip oldukları görülmüştür.

Alt boyutlar açısından değerlendirildiğinde ebeveyn tutumları farklı olan öğrencilerin çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerde bu alanlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olmadığı görülmüştür.

Ebeveyn tutumlarının özerklik ve öz-kabul açısından farklılaştığı görülmüştür. Bulgulara göre ilgisiz ebeveyn tutumlarına sahip öğrencilerin daha düşük özerklik puanlarına sahip oldukları söylenebilir. Otoriter ebeveyn tutumlarına sahip öğrencilerin ise daha düşük öz-kabul puanlarına sahip oldukları görülmüştür. Bu farklılığın otoriter ebeveyn tutumlarına sahip öğrencilerin puan ortalamaları ile demokratik ebeveyn tutumlarına sahip öğrencilerin puanları arasından kaynaklandığı bulgulanmıştır.

Ebeveyn tutumlarının etkisi üzerine pek çok araştırma yapılmıştır. Araştırmaların bulguları bu araştırmanın bulgularını da desteklemektedir. Ankara'da 299 lise

öğrencisi üzerinde yürütülen bir araştırmada gencin benlik saygısı ile anne baba tutumları arasında anlamlı ilişkiler olduğu görölmüştür. Demokratik anne-baba tutumu gencin yüksek özsaygıya sahip olmasını sağlarken, otoriter ve ilgisiz tutum düşük özsaygıya yol açmaktadır. Bu araştırmaya göre algılanan olumlu ebeveyn tutumlarının gencin kendisi hakkında olumlu duygular geliştirmesini sağladığı söylenebilir (Haktanır ve Baran, 1998).

Ebeveyn tutumları ile depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda (Düzgün, 1995; Flett ve Hewitt, 2002; Öztürk, 1990) otoriter, baskıcı, reddedici ebeveyn tutumları ile depresyon arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yapılan araştırmalar anne babaların demokratik tutum içinde olmalarının çocukların daha az psikolojik belirti göstermelerine, benlik saygılarının daha yüksek olmasına, gizil güçlerini geliştirmelerine, kendilerini daha az yalnız hissetmelerine ve sosyal kaygıyı daha az yaşamalarına imkân sağladığını göstermektedir (Çeçen, 2008; Erkan, 2002). Scott ve Bruce'un (1995) yapmış oldukları çalışmada da anne babalarını demokratik olarak algılayan ergenlerin mantıklı ve bağımsız karar vermeleri arasında olumlu ilişkiler olduğu; anne-babalarını koruyucu ve otoriter olarak algılayan ergenlerde ise kararsız ve içtepsel karar verme arasında ilişki bulunduğu belirtilmiştir.

Otoriter ve baskıcı ebeveynler çocuklarını yetiştirirken katı kurallar koymakta, onların kendilerini ifade etmelerine izin vermemekte ve çocuklarının ihtiyaçlarına duyarlı olmamaktadırlar. Ayrıca otoriter ve baskıcı ebeveynler çocuklarını yetiştirirken onların arkadaş gruplarıyla ilişkilerini sınırlayabilmekte ve bunlarla ilgili sıkı ve kabul edilemez bir takım katı kurallar koyabilmekte (Çeçen, 2008), kendi koyduğu kurallara da tüm aile üyelerinin uymasını beklemektedirler. Esneklik yoktur ve çocuğa bu ailede fazla söz hakkı verilmez (Pekşen-Akça, 2012). Bu durumda çocuğun özerkliği gelişemeyebilmektedir. Böyle bir aile ortamında yetişen kişilerin daha düşük psikolojik iyi olma düzeyine sahip olması beklenen bir durumdur. Erözkan'ın (2011) araştırmasına göre de ilgisiz, tutarsız ve otoriter ebeveynlere sahip olan bireylerin kararsız olabilecekleri düşünölebilir. Bu araştırmanın bulgularında da ilgisiz ebeveyn tutumlarına sahip öğrencilerin daha düşük özerklik puanlarına sahip oldukları görölmektedir.

5.2. ÖNERİLER

5.2.1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

Tüm bulgular genel olarak değerlendirildiğinde affedicilik ile psikolojik iyi olma arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür.

Affedicilik açısından ele alındığında, affediciliğin cinsiyet, algılanan gelir durumu ve algılanan ebeveyn tutumu olmak üzere demografik değişkenlere göre farklılık göstermediği bulgulanmıştır.

Psikolojik iyi olma açısından ele alındığında, cinsiyet ve algılanan ebeveyn tutumları açısından anlamı düzeyde farklılıklar olduğu ve erkeklerin kadınlara; ebeveynlerini otoriter olarak algılayanların demokratik olarak algılayanlara göre daha düşük psikolojik iyi olma düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Psikolojik iyi olma ile algılanan gelir durumu arasında anlamlı ilişkiler bulunmamıştır.

Bu bulgulara dayanarak aşağıdaki önerilerde bulunabiliriz.

1. Affediciliğin psikolojik iyi olma ile pozitif yönde ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda psikolojik danışma uygulamalarında affetmeyi teşvik eden programlar yapılandırılıp uygulanabilir.
2. Affetmenin sağlayacağı potansiyel faydalar nedeniyle tüm eğitim kurumlarında ilk kademelerden itibaren affetmeyi teşvik eden, önemini ve faydalarını yansıtan temaların işlenmesi çocuklara bu özelliğin yerleşmesi açısından faydalı olacaktır.
3. Ebeveynlerin okul öncesi dönemden başlayarak çocuklarının eğitiminde affetme temasını içeren hikâye, masal gibi eğitici unsurları kullanmaları, çocuklarında bu özelliği geliştirmeyi hedeflemeleri, çocuklarının daha affedici bireyler olmalarında etkili olabilir.
4. Medeniyetimize ait önemli bir kavram olan affetme kavramının kişisel ilişkilerde merkezi bir konuma gelmesi faydalı olacaktır. Bu amaçla çeşitli sivil toplum kuruluşları, medya gibi toplum üzerinde etkisi olan yapılar affetme kavramını gündemlerine alıp, bu konudaki bilimsel veriler ışığında halkı bilinçlendirebilirler.

5.2.2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

Affetmenin öneminin anlaşılmasıyla birlikte ülkemizde de yavaş yavaş affedicilik ile ilgili bir literatür oluşmaya başlamıştır. Fakat yapılan çalışmalar henüz Türk

kültüründe affediciliğin yapısını tam olarak anlayabileceğimiz düzeyde değildir. Bu nedenle aşağıdaki öneriler bu alanda çalışma yapacak araştırmacılara rehberlik edebilir.

1. Araştırmada affediciliğin cinsiyet, algılanan gelir durumu ve algılanan ebeveyn tutumu olarak ele alınan demografik değişkenlere göre farklılaşmadığı görülmüştür. Bu araştırmada ele alınan değişkenler bunlarla sınırlıdır. Bunların yanında affetmenin yaş, medeni durum, kardeş sayısı, anne babanın birlikte veya ayrı yaşaması, kırsalda veya kentte yaşama gibi farklı değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi affetmeye ilişkin daha derinlikli bilgi edinilmesini sağlayacaktır.

2. Araştırma üniversite öğrencileri üzerinde yürütülmüştür. Bu nedenle bulguların belirli bir eğitim düzeyini yansıttığı söylenebilir. Çalışmanın farklı örneklemeler ile yapılması bulguların genellenme olasılığını artıracaktır.

3. Affediciliğin dindarlık ile; minnettarlık, alçakgönüllük, empatik olma, sabırlı olma, narsisist kişilik gibi özellikler ile ilişkisini ele alan araştırmalar bu kavramın Türkiye kültüründe ilişkili olduğu yapıların daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır.

4. Bu araştırma affediciliğin psikolojik iyi olma ile ilgili yönünü ortaya koymuştur. Affediciliğin fiziksel sağlık ile ilişkisi de araştırmaya değer konulardandır.

5. Affedicilik kültürümüzün aşına olduğu bir kavramdır. Buna rağmen affetme davranışı bazı duygular ile karıştırılabilmektedir. Toplumda affetmenin nasıl algılandığını anlamak amacıyla ne tür affetme tarzları olduğu üzerine çalışmalar yapılabilir.

Sonuç olarak affedicilik ile ilgili yapılan bu araştırmadan elde edilen bilgi ve bulguların; danışmanlık psikolojisi, sosyal psikoloji, din psikolojisi başta olmak üzere alanda çalışan uzmanlara hem uygulama hem de araştırma sahasında rehberlik edeceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Abbott, R., Ploubidis, G. B., Huppert, F. A., Kuh, D., Wadsworth, M. E. ve Croudace, T. J. (2006). Psychometric Evaluation and Predictive Validity of Ryff's Psychological Well-Being Items In A UK Birth Cohort Sample of Women. *Health and Quality of Life Outcomes*, 4-76.
- Akhtar, S. (2002). Forgiveness: Origins, Dynamics, Psychopathology, And Technical Relevance. *Psychoanalytic Quarterly*, 71 (2), 175 -212.
- Akın, A. (2009). *Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Psikolojik İyi Olma ve Öz-Duyarlık Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Akın, A., Akın, Ü. ve Gediksiz, E. (2012). The Validity and Reliability of The Turkish Version of The Forgiveness Scale. *International Counseling and Education Conference 2012 (ICEC 2012)*, İstanbul, Turkey.
- Akın, A. Demirci, İ., Yıldız, E., Gediksiz, E. ve Eroğlu, N. (2012). The Short form of the Scales of Psychological Well-Being (SPWB-42): The Validity and Reliability of the Turkish Version. *International Counseling and Education Conference 2012 (ICEC 2012)*, İstanbul, Turkey.
- Alawneh, S. F. (2004). Birey ve Din. A. R. Aydın (Der.), *İnsan Motivasyonu: İslami Bir Bakış Açısı*, s.117-141. İstanbul: İnsan Yayınları.
- Al-Mabuk, R. H., Enright, R. D. ve Cardis, P. A. (1995). Forgiving Education With Parentally Love-Deprived Late Adolescents. *Journal of Moral Education*, 24, 427-444.
- Alpay, A. (2009). *Yakın İlişkilerde Bağışlama: Bağışlamanın; Bağlanma, Benlik Saygısı, Empati ve Kıskançlık Değişkenleri Yönünden İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and Growth in Personality*. New York: Holt, Rinehart, & Winston.

- Anderson, C. A. ve Arnoult, L. H. (1985). Attributional Style and Everyday Problems in Living: Depression, Loneliness, and Shyness. *Social Cognition*, 3, 16-35.
- Andrews, F. M. ve Withey, S. B. (1976). *Social Indicators of Well-Being: America's Perception of Life Quality*. New York: Plenum Press.
- Anlı, G. (2011). *Kendini Sabotaj ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Auerbach, Y. (2005). Forgiveness and Reconciliation: The Religious Dimension. *Terrorism and Political Violence*, 17:469-485.
- Augsburger, D. (1981). *Caring Enough to Forgive*. Ventura, CA: Regal.
- Ayten, A. (2012). *Din Psikolojisi*. İstanbul: İz yayıncılık.
- Ayten, A. (2011). How Religion Promotes Forgiveness: The Case Of Turkish Muslims. *International Association For The Psychology Of Religion*, Bari, İtalya.
- Ayten, A. (2009). Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 37(2), 111-128.
- Balliet, D. (2010). Conscientiousness and forgivingness: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 48, 259-263.
- Baumeister, R. E., Exline, J. J. ve Sommer, K. L. (1998). The Victim Role, Grudge, Theory, Ttwo Dimensions of Forgiveness. E. L.Worthington (Ed.), *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theological Speculations* (pp.79-107). Philadelphia: The Templeton Foundation Press.
- Berry, J. W. ve Worthington, E. L., (2001). Forgivingness, Relationship Quality, Stress While Imagining Relationship Events, and Physical and Mental Health. *Journal of Counseling Psychology*, 48, 447-455.
- Berry, J. W., Worthington, E. L., O'Connor, L. E., Parrot, L. ve Wade, N. G. (2005). Forgiveness, Vengeful Rumination, and Affective Traits. *Journal of Personality*, 73(1), 183-226.

- Biswas-Diener, R. ve Diener, E. (2001). Making the Best of a Bad Situation: Satisfaction in The Slums of Calcutta. *Social Indicators Research*, 55, 329-352.
- Biswas-Diener, R., Diener, E. ve Tamir, M. (2004). The Psychology of Subjective Well-Being. *Daedalus*, 133(2), 18-26.
- Biswas-Diener, R., Vitterso, J. ve Diener, E. (2005). Most People Are Pretty Happy, But There Is Cultural Variation: The Inughuit, the Amish, and the Maasai. *Journal of Happiness Studies*, 6, 205-226.
- Blaney, P. B. ve Ganellen, R. J. (1990). Hardiness and Social Support. In B. R. Sarason, I. G. Sarason ve G. R. Pierce (Eds.), *Social support: An interactional view* (pp. 297-318). New York, NY: John Wiley & Sons.
- Blumenthal, D. (2005). Repentance and Forgiveness. *Journal of Religion & Abuse*, 7(2).
- Bono, G., McCullough, M. E. ve Root, L. M., (2007). Forgiveness, Feeling Connected to Others, and Well-Being: Two Longitudinal Studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 182.
- Boon, S. D. ve Sulsky, L. M. (1997). Attributions of Blame and Forgiveness in Romantic Relationships: A Policy-Capturing Study. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12 (1), 19-44.
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine.
- Bradburn, N. M. ve Caplovitz, D. (1965). *Reports of Happiness*. Chicago: Aldine.
- Bradley, R. H. ve Corwyn, R. F. (2004). Life Satisfaction Among European American, African American, Chinese American, Mexican American, and Dominican American adolescents. *International Journal of Behavioral Development*, 28(5), 385-400.
- Braithwaite, S., Fincham, F. D. ve Lambert, N. (2009). Hurt and Psychological Health in Close Relationships. In A. Vangelisti (Ed.), *Feeling Hurt in Close Relationships* (pp. 376-399). Cambridge: Cambridge University Press.
- Brandsma, J. M. (1982). Forgiveness: A Dynamic, Theological, and Therapeutic Analysis. *Pastoral Psychology*, 31, 41-50.

- Brown, R. P. (2004). Vengeance is Mine: Narcissism, Vengeance, and The Tendency to Forgive. *Journal of Research in Personality*, 38, 576-584.
- Brown, R. P. ve Phillips, A. (2005). Letting Bygones Be Bygones: Further Evidence For The Validity of The Tendency to Forgive Scale. *Personality and Individual Differences*, 38, 627-638.
- Bugay, A. (2010). *Kendini Affetmeyi Yordayan Sosyo-Bilişsel, Duygusal, Davranışsal Faktörlerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2012). *Affetme Arttırılabilir mi? : Affetmeyi Geliştirme Grubu*. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4 (37), 96-106.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2011). Hataya İlişkin Özelliklerin Başkalarını Affetmeyi Yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 8-17.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2010). A Turkish Version of Heartland Forgiveness Scale. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931.
- Buhler, C. (1935). The Curve of Life As Studied in Biographies. *Journal of Applied Psychology*, 19, 405-409.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. İstanbul: Kaknüs yayınları.
- Büyükdüvenci, S. (1993). Aristoteles'te Mutluluk Kavramı. *Felsefe Dünyası*, 9, 41-45.
- Carruthers, C. P. ve Hood, C. D. (2004). The Power of Positive: Leisure and Wellbeing. *Therapeutic Recreation Journal*, 38(2), 225- 245.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Charles, S. T., Reynolds, C. A. ve Gatz, M. (2001). Age-Related Differences and Change in Positive And Negative Affect Over 23 Years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 136-151.
- Cheung, F. M. ve Leung, K. (1998). Indigenous Personality Measures: Chinese Examples. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 29, 233-248.

- Christopher, J. C. (1999). Situating Psychological Well-Being: Exploring The Cultural Roots of Its Theory And Research. *Journal of Counseling and Development*, 77(2), 141–152.
- Clark, A. E. (2009). Work, Jobs and Well-Being Across The Millennium. In E. Diener, D. Kahneman ve J.F. Helliwell (Eds), *International Differences in Well-Being*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Coan, R. W. (1977). *Hero, Artist, Sage or Aaint?* New York: Columbia University Press.
- Cohen, S. ve Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and The Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(3) 10-357.
- Coombs, R. H. (1991). Marital Status and Personal Well-Being: A Literature Review. *Family Relations*, 40, 97–102.
- Corey, G. (2005). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi, Kuram ve Uygulamaları*. (Çev. T. Ergene). Ankara: Mentis Yayınları.
- Coyle, C. T. ve Enright, R. D. (1997). Forgiving Intervention With Post-Abortion Men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 1042–1046.
- Cross, S. E. ve Madson, L. (1997). Models of the Self: Self-Construal Theory and Gender. *Psychological Bulletin*, 122, 5-37.
- Cunningham, B. B. (1992). The Healing Work of Forgiving: A Pastoral Care Response To Alienation And Abandonment. *Review and Expositor*, 89, 373-386.
- Cunningham, B. B. (1985). The Will to Forgive: A Pastoral Theological View of Forgiving. *Journal of Pastoral Care*, 39, 141-149.
- Çeçen, A. R. (2008). Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Ana-Baba Tutum Algılarına Göre Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415-431.
- Çeçen, A. R. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Göre Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2),180-190.

- Çırak, K. G. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Ahlaki Yargı Yetenekleri ve Ahlaki Yargı Yetenekleri ile Kendini Gerçekleştirme Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Darby, B. W. ve Schlenker, B. R. (1982). Children's Reactions to Apologies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 742-753.
- Davary, B. (2006). Forgiveness. In O. Leaman (ed.), *The Qur'an: An Encyclopedia*. New York, s. 214.
- Dayton, N. A. (1936). Marriage and Mental Disease. *New England Journal of Medicine*, 215, 153-155.
- Deaton, A. (2008). Income, Health and Well-Being Around the World: Evidence From the Gallup World Poll. *Journal of Economic Perspectives*, 22, 53-72.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2008). Hedonia, Eudaimonia, And Well- Being: An Introduction. *Journal of Happiness Studies*. 9(1).
- Demir, H. (2009). Motivasyon Üzerinde Ulusal Kültür Etkisi. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(1), 121-142.
- Deniz, M. E. (2006). The Relationships Among Coping With Stress, Life Satisfaction, Decision Making Styles and Decision Self Esteem: An Investigation With Turkish University Students. *Social Behaviour and Personality*, 34(9), 1161-1170.
- Denton, R. T. ve Martin, M. W. (1998). Defining Forgiveness: An Empirical Exploration of Process and Role. *American Journal of Family Therapy*, 26, 281-292.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness And a Proposal For a National Index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. ve Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Diener, E. ve Diener, C. (1996). Most People are Happy. *Psychological Science*, 7, 181-185.

- Diener, E. ve Diener, M. (1995). Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
- Diener, E., Diener, M. ve Diener, C. (1995). Factors Predicting the Subjective Well-Being of Nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851-864.
- Diener, E. ve Emmons, R. A. (1984). The Independence of Positive and Negative Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105–1117.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Gohm, C., Suh, E. ve Oishi, S. (2000). Similarity of The Relations Between Marital Status and Subjective Well-Being Across Cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31, 419-436.
- Diener, E., Horowitz, J. ve Emmons, R. A. (1985). Happiness of the Very Wealthy. *Social Indicators Research*, 16, 263-274.
- Diener, E., Lucas, R. E. ve Oishi, S. (2002). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. In C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds.), *The Handbook of Positive Psychology* (s. 463–473). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Ng, W. ve Tov, W. (2009). Balance in Life and Declining Marginal Utility of Diverse Resources. *Applied Research in Quality of Life*, 3, 277-291.
- Diener, E., Oishi, S. ve Lucas, R. E. (2003). Culture, Personality, and Subjective Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 54, 403–425.
- Diener, E. ve Ryan, K. (2009). Subjective Well-Being: A General Overview. *South African Journal of Psychology*. 39 (4), 391-406.
- Diener, E., Sapyta, J. J. ve Suh, E. M. (1998). Subjective Well-Being is Essential to Well-Being. *Psychological Inquiry*, 9(1), 33-37.
- Diener, E. ve Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 1-31.

- Diener, E. ve Seligman, M. E. P. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13, 81–84.
- Diener, E. ve Suh, E. M. (Eds) (2000). *Culture and Subjective Well-Being*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. ve Smith, H. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
- Diener, E., Suh, E. M., Smith, H. ve Shao, L. (1995). National Differences in Reported Subjective Well-Being: Why Do They Occur?. *Social Indicators Research*, 34, 7–32.
- Dowrick, S. (2000). *Sevginin Halleri* (Çev. G. Koca), İstanbul: Ayrıntı yayınları. s. 301.
- Droll, D. M. (1984). *Forgiveness: Theory and Research*. Unpublished doctoral dissertation. University of Nevada, Reno.
- Durkheim, E. (1897). *Le suicide: Etude Sociologie*. Paris: Alcan.
- Düzgün, M. (1995). *Lise Öğrencilerinin Psikolojik Belirtileri ile Ana-Baba Tutumları Arasındaki İlişkiler*. Yayınlanmış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Eid, M. ve Diener, E. (2001). Norms for Experiencing Emotions in Different Cultures: Inter- and Intranational Differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 869-885.
- Ekşioğlu, H. (2011). *İnanç veya Dünya Görüşüne Sahip Olma Tarzıyla Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- Enright, R. D. ve Coyle, C. T. (1998). Researching the Process Model of Forgiveness Within Psychological Interventions. In Worthington, E. L. (Eds.), *Dimensions Forgiveness and Relationship Satisfaction of forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives* (pp. 139-161). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Enright, R. D., Eastin, D. L., Golden, S., Sarinopoulos, I. ve Freedman, S. (1992). Interpersonal forgiveness Within the Helping Professions: An

- Attempt to Resolve Differences of Opinion. *Counseling and Values*, 36, 84-103.
- Enright, R. D. ve Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping Clients Forgive: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Enright, R. D. ve Gassin, E. A. (1992). Forgiveness: A Developmental View. *Journal of Moral Education*, 21, 99–114.
- Enright, R. D., Human Development Study Group (1994). Piaget on The Moral Development of Forgiveness: Identity or Reciprocity. *Human Development*, 37, 63-80.
- Enright, R. D. ve Human Development Study Group (1991). The Moral Development of Forgiveness. In W. Kurtines ve J. Gewirtz (Eds.), *Handbook of Moral Behavior and Development*, (Vol. 1; pp. 123-152). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Enright, R. D. ve North, J. (Eds.) (1998). *Exploring Forgiveness*. Madison: University of Wisconsin Press.
- Enright, R. D., Santos, M. J. D. ve Al-Mabuk, R. (1989). The Adolescent As Forgiver. *Journal of Adolescence*, 12, 95-110.
- Ergüner-Tekinalp, B. ve Terzi, Ş. (2012). Terapötik Bir Araç Olarak Bağışlama: İyileştirici Etken Olarak Bağışlama Olgusunun Psikolojik Danışma Sürecinde Kullanımı. *Eğitim ve Bilim*, 37, 166.
- Erikson, E. H. (1959). Identity and The Lifecycle. In G. S. Klein (Ed.), *Psychological Issues* (s. 1–171). New York: International Universities Press.
- Erkan, Z. (2002). *Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyleri, Ana-Baba Tutumları ve Ailede Görülen Risk Faktörleri Üzerine Bir Çalışma*. Yayınlanmamış doktora tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Erözkan, A. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Karar Stratejileri. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(3), 60-74.

- Exline, J. J., Baumeister, B. J. (2000). Expressing Forgiveness and Repentance: Benefits and Bamera. In M. E. McCullough, K. I. Pargament ve C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research and Practice* (s.1-14). New York: Guilford.
- Exline, J. J., Baumeister, B. J., Bushman, B. J., Campbell, W. K. ve Finkel, E. J. (2004). Too Proud to Let Go: Narsissistic Entitlement As a Barrier to Forgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(6), 894-912.
- Exline, J. J., Campbell, W. K., Baumeister, R. F., Joiner, T. E. ve Krueger, J. (2000). *Bringing Ourselves Down to Size: Toward a Positive Psychology of Humility*. Unpublished manuscript.
- Fava, G. A. ve Ruini, C. (2003). Development and Characteristics of a Well-Being Enhancing Psychotherapeutic Strategy: Well-Being Therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 45-63.
- Ferriss, A. L. (2002). Religion and the Quality of Life. *Journal of Happiness Studies*, 3, 199-215.
- Fincham, F. D. (2000). The Kiss of the Porcupines: From Attributing Responsibility to Forgiving. *Personal Relationships*, 7, 1-23.
- Fincham, F. D. ve Beach, S. R. H. (2002). Forgiveness in Marriage: Implications for Psychological Aggression and Constructive Communication. *Personal Relationships*, 9, 239-251.
- Fincham, F. D., Hall, J. H. ve Beach, S. R. H. (2005). Till Lack of Forgiveness Do Us Part. Forgiveness in Marriage. In E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of Forgiveness* (pp.207- 226). New York: Wiley.
- Fincham, F. D., Paleari, F. G. ve Regalia, C. (2002). Forgiveness in Marriage: The Role of Relationship Quality, Attributions and Empathy. *Personal Relationship*, 9, 27-37.
- Finkel, E. J., Rusbult, C. E., Kumashiro, M. ve Hannon, P. (2002). Dealing with betrayal in close relationships: Does commitment promote forgiveness? *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 956-974.

- Fowler, J. W. (1996). Pluralism and Oneness in Religious Experience: William James, Faith-Development Theory, and Clinical Practice. Shafranske, Edward P. (Ed), *Religion and the Clinical Practice of Psychology* (pp. 165-186). Washington, DC, USA: American Psychological Association.
- Freedman, S. R. ve Enright, R. D. (1996). Forgiving As An Intervention Goal With Incest Survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 983–992.
- Fry, D. P. ve Björkqvist, K. (Eds.). (1997). *Cultural Variation in Conflict Resolution: Alternatives to Violence*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Fujita, F., Diener, E. ve Sandvik, E. (1991). Gender Differences in Negative Affect and Well-Being: The Case For Emotional Intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 427-434.
- Furnham, A. ve Petrides, K. V. (2003). Trait Emotional Intelligence and Happiness. *Social Behavior and Personality*, 31, 815-824.
- Glen, N. D. (1975). The Contribution of Marriage to The Psychological Well-Being of Males and Females. *Journal of Marriage and the Family*, 37, 594-600.
- Goel, A. (2003). *Good Governance and Ancient Sanskrit Literature*. New Delhi, India: Deep and Deep.
- Grider, J. K. (1998). Baker's Dictionary of Theology. USA: Baker Book House.
- Gurin, G., Veroff, J. ve Feld. S. (1960). *Americans view their mental health*. Ann Arbor: University of Michigan, Survey Research Center.
- Gülaçtı, F. (2009). *Sosyal Beceri Eğitime Yönelik Programın Üniversite Öğrencilerinin, Sosyal Beceri, Öznel ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Hall, J. H. ve Fincham, F. D. (2008). The Temporal Course of Self-forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27 (2), 174-202.
- Hall, J. H. ve Fincham, F. D. (2005). Self-Forgiveness: The Stepchild of Forgiveness Research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 621–637.

- Hansson, R. O., Jones, W. H. ve Carpenter, B. N. (1984). Relational Competence and Social Support. *Review of Personality and Social Psychology*, 5, 265-284.
- Hargrave, T. D. ve Sells, J. N. (1997). The Development of a Forgiveness Scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23, 41-62.
- Haring, M. J., Stock, W. A. ve Okun, M. A. (1984). A Research Synthesis of Gender and Social Class As Correlates of Subjective Well-Being. *Human Relations*, 37, 645–657.
- Harris, A. H. S. ve Thoresen, C. E. (2005). Forgiveness, Unforgiveness, Health, and Disease. In E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Handbook of Forgiveness* (pp. 321–333). New York: Brunner- Routledge.
- Havighurst, R. J. (1963). Successful Aging. In Williams, R. H., Tibbits, E. ve Donahue, W. (Eds.), *Processes of Aging: Social and Psychological Perspectives* (s. 299–320). NY: Atherton Press.
- Hebl, J. H. ve Enright, R. D. (1993). Forgiveness As a Psychotherapeutic Goal With Elderly Females. *Psychotherapy*, 30, 658–667.
- Helliwell, J. F. (2007). Well-Being and Social Capital: Does Suicide Pose a Puzzle? *Social Indicators Research*, 81, 455-496.
- Hepp-Dax, S. H. (1996). *Forgiveness As an Educational Goal With Fifth-Grade Inner-City Children*. Unpublished doctoral thesis. Fordham University, New York.
- Herrera, T. A. S. (2008). *An Examination of Psychological Well-Being For Latina/o College Students*. Unpublished doctoral thesis. University of Wisconsin, Madison.
- Herzog, A. R. ve Rodgers, W. L. (1981). Age and Satisfaction: Data From Several Large Surveys. *Research on Aging*, 3, 142-165.
- Hill, E. W. (2001). Understanding Forgiveness as Discovery: Implications for Marital and Family Therapy. *Contemporary Family Therapy*, 23, 369-384.
- Hill, P. C. ve Butter, E. M. (1995). The Role of Religion in Promoting Physical Health. *Journal of Psychology and Christianity*, 14, 141–155.

- Ho, D. Y. F. (1993). Relational Orientation in Asian Social Psychology. In U. Kim ve J. W. Berry (Eds.), *Indigenous Psychology: Research and Experience in Cross-Cultural Context* (pp. 240–259). Newbury Park, CA: Sage.
- Holahan, C. ve Moos, R. (1981). Social Support and Psychological Distress: A Longitudinal Analysis. *Journal of Abnormal Psychology*, 90(4), 365–370.
- Holden, C. (1999). Subjecting Belief to The Scientific Method. *Science*, 284, 1257-1259.
- Hope, D. (1987). The Healing Paradox of Forgiveness. *Psychotherapy*, 24(2), 240-244.
- Horley, J. ve Lavery, J. J. (1995). Subjective Well-Being and Age. *Social Indicators Research*, 34, 275-282.
- Horwitz, L., (2003). The Capacity to Forgive: Intrapsychic and Developmental Perspectives. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 53, 486-511.
- Huang, S. T. (1990). *Cross-Cultural and Real-Life Validations of The Theory of Forgiveness in Taiwan, The Republic of China*. Unpublished doctoral dissertation, University of Wisconsin, Madison.
- Hui, E. K. P. ve Ho Daphne, K. Y. (2004). Forgiveness in the Context of Developmental Guidance: Implementation and Evaluation. *British Journal of Guidance & Counselling, Faculty of Education*, 32(4), 447.
- Hui, E. K. P., Watkins, D., Wong, T. K. M. ve Sun, R. C. F. (2006). Religion and Forgiveness From a Hong Kong Chinese Perspective. *Pastoral Psychology*, 55(2), 183-196.
- Human Development Study Group (1991). Five Points on The Construct of Forgiveness Within Psychotherapy. *Psychotherapy*, 28(3), 493-496.
- Inglehart, R. (1990). *Culture Shift in Advanced Industrial Society*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Jones, L. G. (1997). *Embodying Forgiveness: A Theological Analysis*. Pennsylvania: Science Pres.

- Jung, C. G. (1933). *Modern Man Is Search Of A Soul*. New York: Harcourt, Bruce, & World.
- Kadiangandu, K. J. ve Mullet, E. (2001). Forgiveness: A Congo-France Comparison. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 32(4), 504-511.
- Kahneman, D., Diener, E. ve Schwartz, N. (1999). *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Kanz, J. E. (2000). How Do People Conceptualize And Use Forgiveness? The Forgiveness Attitude Questionnaire. *Counseling and Values*, 44, 174–186.
- Kaplan, B. H. (1992). Social Health And The Forgiving Heart: The Type B Story. *Journal of Behavior Medicine*, 15, 3–14.
- Kaplan, G. A., Shemas, J. ve Leite, M. C. A. (2008). Socioeconomic Determinants of Psychological Well-Being: The Role of Income, Income Change, and Income Sources Over 29 Years. *Ann Epidemiol, Author manuscript*, 18(7).
- Kara, E. (2009). Din ve Psikolojik Açıdan Bağışlayıcılığın Terapötik Değeri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(8).
- Karakitapoğlu-Aygün, Z. (2004). Self, Identity, and Emotional Well-Being Among Turkish University Students. *The Journal of Psychology*, 138(5), 457-478.
- Karakitapoğlu-Aygün, Z. ve İmamoglu, O. E. (2002). Value Domains of Turkish Adults and University Students, *The Journal of Social psychology*, 142 (3), 333-351.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A. M., Ouwerkerk, J. W. ve Kluwer, E. S. (2003). When Forgiving Enhances Psychological Well-Being: The Role of Interpersonal Commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 1011–1026.
- Kasser, T. ve Kanner, A. D. (Eds). (2004). *Psychology And Consumer Culture: The Struggle For A Good Life In A Materialistic World*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Kearns, J. N. ve Fincham, F. D. (2004). A Prototype Analysis of Forgiveness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 838–855.

- Keyes, C. L. ve Ryff, C. D. (2002). Psychological Well-Being In Midlife. In S. L. Willis ve J. D. Reid (Eds.), *Life in The Middle: Psychological and Social Development in Middle Age* (s. 161–180). San Diego, CA: Academic Press.
- Keyes, C. L. M. ve Ryff, C. D. (1999). Psychological Well-Being in Midlife. In S. L. Willis ve J. D. Reid (Eds.), *Middle Aging: Development in The Third Quarter of Life* (pp. 161-180). Orlando, FL: Academic Press.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D. ve Ryff, C. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007–1022.
- Kohlberg, L. (1976). Moral Stages and Moralization: The Cognitive-Developmental Approach. In T. Lickona (Ed.), *Moral Development and Behavior: Theory, Research, and Social Issues* (pp. 31-53). New York: Holt.
- Kohlberg, L. (1973). Stages and Aging in Moral Development-Some Speculations. *The Gerontologist*, 13, 497-502.
- Kohlberg, L. (1969). Stage and Sequence: The Cognitive-Developmental Approach to Socialization. In D. A. Goslin (Ed.), *Handbook of Socialization Theory and Research* (pp. 347-480). Chicago, IL: Rand McNally.
- Komisyon (2004). *Kur'an-ı Kerim ve Açıklamalı Meali*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Konstam, V., Chernoff, M. ve Deveney, S. (2001). Toward Forgiveness: The Role of Shame, Guilt, Anger, and Empathy. *Counseling and Values*, 46, 26–39.
- Korkmaz, N., E. (2012). Tanrı'ya Bağlanma ve Psikolojik İyi Olma. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 6 (12).
- Kozma, A., Stones, M. J. ve McNeil, J. K. (1991). *Psychological Well-Being in Later Life*. Toronto: Butterworths Canada.
- Krause, N. ve Ellison, C. G. (2003). Forgiveness by God, Forgiveness of Others, and Psychological Well-Being in Late Life. *J Sci Study Relig.* 42(1), 77–94.
- Kurt, Z. (2005). *Kanserli Hastaların İyileşmesinde Manevi Değerlerin Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, SBE.

- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları Fark Etmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psiko-Eğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Etme Eğilimlerine, Psikolojik ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Lapsley, J. N. (1966). Reconciliation, Forgiveness, Lost Contracts. *Theology Today*, 22, 44-59.
- Larson, R. (1978). Thirty Years of Research on the Subjective Well-Being of Older Americans. *Journal of Gerontology*, 33, 109-125.
- Lawler-Row, K. ve Piferi, R. L. (2006). The Forgiving Personality: Describing a life well lived?. *Personality and Individual Differences*, 41, 1009.
- Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Jobe, R. L., Edmondson, K. A. ve Jones, W. H. (2005). The Unique Effects of Forgiveness on Health: An Exploration of Pathways. *Journal of Behavioral Medicine*, 28, 157–167.
- Lawton, M. P. (1983). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Gerontology*, 30, 85–89.
- Lawton, M. P. (1972). The Dimensions of Morale. In D. P. Kent, R. Kastenbaum ve S. Sherwood (Eds.), *Research, Planning and Action for the Elderly* (s. 144–165). New York, NY: Behavioral Publications.
- Lee, G. R., Secombe, K. ve Shehan, C. L. (1991). Marital Status and Personal Happiness: An Analysis of Trend Data. *Journal of Marriage and the Family*, 53, 839–844.
- Lewis, J. (2005). Forgiveness and Psychotherapy: The Prepersonal, The Personal and The Transpersonal. *Journal of Transpersonal Psychology*, 37(2), 124.
- Lock, M. (1982). Popular Conceptions of Mental Health in Japan. In Marsella, A. J. ve White, G. M. (eds.), *Cultural Conceptions of Mental Health and Therapy* (215-233). Reidel Publishing Company.
- Loewen, J. A. (1970). The Social Context of Guilt and Forgiveness. *Practical Anthropology*, 17, 80-96.

- Lu, L., Gilmore, R. ve Kao, S. (2001). Cultural Values and Happiness: An East-West Dialogue. *The Journal of Social Psychology, 141*(4), 477–493.
- Lucas, R. E. (2005). Time Does Not Heal All Wounds: A Longitudinal Study of Reaction and Adaptation to Divorce. *Psychological Science, 16*, 945-950.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y. ve Diener, E. (2004). Unemployment Alters the Set-Point for Life Satisfaction. *Psychological Science, 15*, 8-13.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y. ve Diener, E. (2003). Reexamining Adaptation and the Set Point Model of Happiness: Reactions to Changes in Marital Status. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 527-539.
- Lucas, R. E. ve Gohm, C. L. (2000). Age and Sex Differences in Subjective Wellbeing Across Cultures. In Diener, E. ve Suh, E. M. (Eds.), *Culture and Subjective Well-Being* (s. 291–317). Cambridge, MA, London, England; A Bradford Book, The MIT Press.
- Macaskill, A. (2007). Exploring Religious Involvement, Forgiveness, Trust and Cynicism. *Mental Health, Religion & Culture, 10* (3), 213.
- MacIntyre, A. (1984). *After Virtue*. Notre Dame, IN: University of Notre Dame Press.
- Maltby, J., Macaskill, A. ve 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*, 881–85.
- Markus, H. ve Kitayama, S. (1998). The Cultural Psychology of Personality. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 29*, 63–87.
- Markus, H. ve Kitayama, S. (1991). Culture and the Self: Implications for Cognition, Emotion, and Motivation. *Psychological Review, 98*, 224–253.
- Martin, J. A. (1953). A Realistic Theory of Forgiveness. In J. Wild (Ed.), *Return to Reason* (pp. 313-332). Chicago, IL: Henry Regenry.
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J. ve Weir, K. (2003). Individual Differences in Uses of Humor and Their Relationship to Psychological

- Well-Being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37, 48-75.
- Maslow, A. H. (1968). *Towards Psychology of Being*. New York: D. Van Nostrand.
- McCullough, M. E. (2008). *Beyond Revenge: The Evolution of the Forgiveness Instinct*. San Francisco: Jossey-Bass.
- McCullough, M. E. (2001). Forgiving. In C.R. Snyder (Ed.), *Coping With Stress: Effective People and Processes* (s. 93-113). New York: Oxford University Press.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness As a Human Strength: Theory Measurement and Links to Well-Being. *Journal of Social and clinical Psychology*, 19(1), 43-55.
- McCullough, M. E., Bono, G. ve Root, L. M. (2005). Religion and Forgiveness. In R. F. Paloutzian, C. L. Park (Eds.), *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality* (pp. 394–411). New York: Guilford.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A. ve Tsang, J. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112–127.
- McCullough, M. E., Fincham, F. D. ve Tsang, J. (2003). Forgiveness, Forbearance, and Time: The Temporal Unfolding of Transgression-Related Interpersonal Motivations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 540–557.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I. ve Thoresen, C. T. (Eds.) (2000a). *Forgiveness: Theory, Research and Practice*. New York: Guilford.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I. ve Thoresen, C. T. (2000b). The Psychology of Forgiveness: History, Conceptual Issues, and Overview. In M. E. McCullough, K. I. Pargament ve C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research and Practice* (s.1-14). New York: Guilford.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Brown, S. W. ve Hight, T. L. (1998). Interpersonal Forgiving in Close Relationships: II. Theoretical Elaboration and Measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1586-1603.

- McCullough, M.E. ve Witvliet, C.V.O. (2001). The Psychology of Forgiveness. In C.R. Snyder and S. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 446-458). New York: Oxford.
- McCullough, M. E. ve Worthington, E. L. (1999). Religion and the Forgiving Personality. *Journal of Personality*, 67, 1141-1164.
- McCullough, M. E. ve Worthington, E. L. (1994). Models of Interpersonal Forgiveness and Their Applications. *Counseling & Values*, 39(1).
- McCullough, M. E., Worthington, E. L. ve Rachal, K. C. (1997). Interpersonal Forgiving in Close Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 321-336.
- Mcknight, P. E. ve Kashdan, T. B. (2009). Purpose in Life As a System That Creates and Sustains Health and Well-Being: An Integrative Testable Theory. *Review of General Psychology*, 13(3), 242-251
- Meninger, W. A. (1996). *Process of Forgiveness*. New York: Continuum.
- Montville, J. V. (1989). Psychoanalytic Enlightenment and the Greening of Diplomacy. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 37, 297-318.
- Mroczek, D. K. ve Spiro, A., (2005). Change in Life Satisfaction During Adulthood: Findings From the Veterans Affairs Normative Aging Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 189-202.
- Mullet, E. (2010). Conceptualizations of Forgiveness and Forgivingness Among Hindus. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 20, 225-266.
- Mullet, E., Barros, J., Frongia, L., Usai, V., Neto, F. ve Shafighi, S. R. (2003). Religious Involvement and the Forgiving Personality. *Journal of Personality*, 71, 1-19.
- Murguia, M. G. (2001). *Machismo, Marianismo, and Hembrismo and Their Relationship to Acculturation as Predictors of Psychological Well-Being in a Mexican and Chicano Population*. Unpublished Doctoral Dissertation. University of Wisconsin, Madison.

- Murphy, J. G. ve Hampton, J. (1988). *Forgiveness and Mercy*. USA: Cambridge University Press.
- Myers, D. G. (1999). Close Relationships and the Quality of Life. In D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (Eds), *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology* (pp. 374-380). New York: Russell Sage Foundation.
- Myers, D. G. ve Diener E. (1997). The Pursuit of Happiness. *Scientific American (Periodical)*.7(2), 44-48.
- Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who is Happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Nelson, M. K. (1992). *A New Theory of Forgiveness*. Unpublished Doctoral Dissertation. Purdue University, West LaFayette, IN.
- Odegaard, O. (1946). Marriage and Mental Disease: A Study in Social Psychopathology. *Journal of Mental Science*, 92, 35-39.
- Orathinkal, A. J. ve Vansteenwegen, A. (2007). Religiosity, and Forgiveness among First-Married, and Remarried Adults. *Mental Health, Religion & Culture*, 10(4), 379-394.
- Orathinkal, J. Vanteenwegen, A. ve Buruggrave, R. (2008). Are Deographics Important for Forgiveness?. *The Family Journal*, 16(20), 20-27.
- Özen, Y. (2010). Kişisel Sorumluluk Bağlamında Öznel ve Psikolojik İyi Oluş (Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme). *T.C. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi (DÜSBED)*, 2-4.
- Özdoğan, Ö. (2006). İnsanı Anlamaya Yönelik Bir Yaklaşım: Pastoral Psikoloji. *AÜİFD*, 47(2),127-141.
- Padilla, A. M. ve Delgado dee Synder, V. N. (1989). Psychology in Pre-Columbian Mexico. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 10, 55-66.
- Pala, A. (2008). Öğretmen Adaylarının Empati Kurma Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(1).
- Pargament, K. I. ve Rye, M. S. (1998). Forgiveness as a Method of Religious Coping. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives* (pp. 59-78). Philadelphia: Templeton Foundation Press.

- Park, C. L. (2005). Religion and Meaning. In R. F. Paloutzian, C. L. Park (Eds.), *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality* (pp. 295–314). New York: Guilford.
- Park, Y. O., Enright, R. D. ve Gassin, E. A. (April, 1993). *The Development of Forgiveness in the Context of Friendship Conflict in Korea*. Paper presented at the annual meeting of the Christian Association of Psychological Studies (CAPS), Kansas City, MO.
- Pavot, W. ve Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164–172.
- Paz, R., Neto, F. ve Mullet, E. (2008). Forgiveness: A China–Western Europe Comparison. *The Journal of Psychology*, 142(2), 147–157.
- Pekşen-Akça, R. (2012). Ana- Babaların Çocuk Yetiştirmede Aşırı Koruyucu Olmaları. *Akademik Bakış Dergisi*, 29.
- Pingleton, J. P. (1993). *Why We Don't Forgive: Diagnosis and Treatment of Failures in the Forgiveness Process*. Paper presented at the annual meeting of the Christian Association of Psychological Studies (CAPS), Kansas City, MO.
- Pingleton, J. P. (1989). The Role and Function of Forgiveness in the Psychotherapeutic Process. *Journal of Psychology and Theology*, 17, 27-35.
- Poloma, M. M. ve Pendleton, B. F. (1990). Religious Domains and General Well-Being. *Social Indicators Research*, 22, 255-276.
- Rasch, G. (1960). *Probabilistic Models for Some Intelligence and Attainment Tests*. Chicago: MESA Press.
- Riek, B. M. (2010). Transgressions, Guilt, and Forgiveness: A Model of Seeking Forgiveness. *Journal of Psychology and Theology*, 38(4), 246-254.
- Roberts, R. C. (1993). Forgiveness as Therapy. In R. C. Roberts (Ed.), *Taking the Word to Heart* (pp. 189–204). Grand Rapids, MI: William B. Eerdmans Publishing Company.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.

- Rosenak, C. M. ve Hamden, G. M. (1992). Forgiveness in the Psychotherapeutic Process: Clinical Applications. *Journal of Psychology and Christianity*, 11,188-197.
- Rye, M. S. (2005). The Religious Path Toward Forgiveness. *Mental Health, Religion & Culture*, 8-3.
- Rye, M. S., Pargament, K. I., Ali, M. A., Beck, G. L., Dorff, E. N., ... Williams, J. G. (2000). Religious Perspectives on Forgiveness. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research and Practice* (s.17-40). New York: Guilford.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. In S. Fiske (Eds.), *Annual Review of Psychology*, 52 (s. 141–166). Palo Alto, CA: Annual Reviews, Inc.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104.
- Ryff, C. D. (1989a). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1989 b). Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Successful Ageing. *International Journal of Behavioral Development*. 12, 35-55.
- Ryff, C. D. ve Essex, M. J. (1992). The Interpretation of Life Experience and Wellbeing: The Sample Case of Relocation. *Psychology and Aging*, 7, 507–517.
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (2002). Is Well-Being Protective? Linking Eudaimonic and Hedonic Well-Being to Biomarkers. *Society for Psychophysiological Research*, Washington, DC.

- Ryff, C. D. ve Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, 9, 1–28.
- Ryff, C. D., Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14–23.
- Sandage, J. S. ve Wiens, T. W. (2001). Contextualizing Models of Humility and Forgiveness: A Reply to Gassin. *Journal of Psychology and Theology*, 29(3), 201-211.
- Sandage, J. S., Worthington, E. L., Hight, T. L. ve Berry, J. W. (2000). Seeking Forgiveness: Theoretical Context and Initial Empirical Study. *Journal Psychol. Theol.* 28, 21-35.
- Sarason, B. R., Sarason, I. G. ve Pierce, G. R. (Eds.). (1990). *Social Support: An Interactional View*. New York, NY: John Wiley & Sons.
- Sarıcaoğlu, H. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kişilik Özellikleri ve Öz-Anlayış Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Sarıkcıoğlu, E. (2000). *Başlangıçtan Günümüze Dinler Tarihi*. Isparta: Fakülte Kitabevi.
- Schultz, D. P. ve Schultz, S. E. (2001). *Modern Psikolojinin Tarihi*. (Y. Aslay, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Scott, S. G. ve Bruce. R. A. (1995). Decision-Making Style: The Development of A New Measure. *Educational And Psychological Measurement*, 55, 818-831.
- Scobie, E. D. ve Scobie, G. E. W. (1998). Damaging Events: The Perceived Need for Forgiveness. *Journal of the Theory of Social Behaviour*, 28, 373-400.
- Sells, J. N. ve Hargrave, T. D. (1998). Forgiveness: A Review of the Theoretical and Empirical Literature. *Journal of Family Therapy*, 20, 21-36.
- Selçukoğlu, Z. (2001). *Araştırma Görevlilerinde Tükenmişlik Düzeyi İle Yalnızlık Düzeyi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından*

Değerlendirilmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Sheffield, C. J. (2003). An Investigation of Relationships Between Forgiveness, Religiosity, Religious Coping, and Psychological Well-Being. Unpublished Doctoral Dissertation. Brigham Young University, USA.
- Sheldon, K. M. ve Kasser, T. (2001). Goals, Congruence, and Positive Well-Being: New Empirical Support For Humanistic Theories. *Journal of Humanistic Psychology*, 41, 30.
- Smedes, L. B. (1984). *Forgive and Forget: Healing the Hurts We Don't Deserve*. New York: Harper & Row.
- Snow, N. E. (1993). Self Forgiveness. *The Journal of Value Inquiry*, 27,75-80.
- Spidell, S. ve Liberman, D. (1981). Moral Development and the Forgiveness of Sin. *Journal of Psychology and Theology*, 9, 159-163.
- Springer, K. W. ve Hauser, R. M. (2006). An Assessment of the Construct Validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being: Method, Mode, and Measurement Effects. *Social Science Research*, 35, 1080–1102.
- Stack, S. ve Eshleman, J. R. (1998). Marital Status and Happiness: A 17-Nation Study. *Journal of Marriage and the Family*, 60(2), 527–536.
- Stock, W. A., Okun, M. A. ve Benin, M. (1986). Structure of Subjective Well-Being Among the Elderly. *Psychology and Aging*, 1, 91–102.
- Strelan, P. (2007). Who Forgive Others, Themselves and Situations? The Roles of Narcissism, Guilt, Self-Esteem and Agreeableness. *Personality and Individual Differences* 42, 259-269.
- Takaku, S. (2001). The Effects of Apology and Perspective Taking on Interpersonal Forgiveness: A Dissonance-attribution Model of Interpersonal Forgiveness. *Journal of Social Psychology*, 141, 494-508.

- Tangney, J. P. (2000). Humility: Theoretical Perspectives, Empirical Findings and Directions for Future Research. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*, 70-82.
- Tangney, J., Fee, R., Reinsmith, C., Boone, A. L. ve Lee, N. (1999). *Assessing Individual Differences in The Propensity to Forgive*. Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association, Boston, MA.
- Tanhan, F. (2007). *Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Eğitiminin Ölüm Kaygısı ve Psikolojik İyi Olma Düzeyine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Taylor, C. (1989). *Sources of the Self: The Making of the Modern Identity*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Taysi, E. (2007). *İkili İlişkilerde Bağışlama: İlişki Kalitesi ve Yüklemelerin Rolü*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi.
- Thompson, L. Y. ve Synder, C. R. (2003). Measuring Forgiveness. In S. J. Lopez, C. R. Snyder (Eds.), *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures* (pp. 301–312). Washington, DC: American Psychological Association.
- Thompson, R. D. (1983). The Wesleyan and the Struggle to Forgive. *Wesleyan Theological Journal, 18*, 81-92.
- Thoresen, C. E., Harris, A. H. S. ve Luskin, F. (2000). Forgiveness and Health: An Unanswered Question. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research and Practice* (pp. 254–280). New York: Guilford Press.
- Thoresen, C. E., Luskin, F. ve Harris, A. H. S. (1998). Science and Forgiveness Interventions: Reflections and Recommendations. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theological Speculations*. (pp. 163–192). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Timur, M. S. (2008). *Boşanma Sürecinde Olan ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Ting-Toomey, S. (1988). Intercultural Conflict: A Face-Negotiation Theory. In Y. Kim ve W. B. Gudykunst (Eds.), *Theories in Intercultural Communication* (pp. 213–238). Newbury Park, CA: Sage.
- Toussaint, L. ve Webb, J. R. (2005). Gender Differences in The Relationship Between Empathy and Forgiveness. *Journal of Social Psychology, 145*(6), 673-685.
- Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A. ve Everson, S. A. (2001). Forgiveness and Health: Age Differences in a US Probability Sample. *Journal of Adult Development, 8*, 249–257.
- Tse, W. S. ve Yip, T. H. J. (2009). Relationship Among Dispositional Forgiveness of Others, Interpersonal Adjustment and Psychological Well-Being: Implication for Interpersonal Theory of Depression. *Personality and Individual Differences, 46*, 365–368.
- Tütüncü, M. (2012). *Yönetici ve Çalışanların Psikolojik İyi Olma ve Stres Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, SBE, İstanbul.
- Van Dierendonck, D. (2004). The Construct Validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being and its Extension With Spiritual Well-Being. *Pers. Individ. DiVer. 36* (3), 629–643.
- Vangelisti, A. L. ve Young, S. L. (2000). When Words Hurt: The Perceived Intentionality on Interpersonal Relationships. *Journal of Social and Personal Relationships, 17*, 393-425.
- Veenhoven, R. (1999). Quality of Life in Individualistic Society. *Social Indicators Research, 48*, 157-187.
- Veenhoven, R. (1996). Is Happiness Relative? *Social Indicators Research, 24*, 1-34.
- Wallsch, N. D. (1999). *Forgiveness*. USA: The Greatest Healer of All. Beyond Words.
- Wapnick, K. (1985). Forgiveness: A Spiritual Psychotherapy, In E. M. Stem (Ed.), *Psychotherapy and the Religiously Committed Patient* (pp. 47-53). New York: Hawthorne Press.

- Waterman, A. S. (1993). Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.
- Webb, M., Chickering, S. A., Colburn, T. A., Heisler, D. ve Call, S. (2005). Religiosity and Dispositional Forgiveness. *Review of Religious Research*, 46 (4), 355-370.
- Weiner, B., Graham, S., Peter, O. ve Zmuidinas, M. (1991). Public Confession and Forgiveness. *Journal of Personality*, 59, 281-312.
- Wessman, A. E. (1957). A Psychological Inquiry Into Satisfactions and Happiness. *Dissertation Abstracts International*, 17, 1384. (University Microfilms No. 00-20, 168).
- Williams, R. ve Williams, V. (1993). *Anger Kills*. New York: Random House.
- Williamson, I. ve Gonzales, M. H. (2007). The Subjective Experience of Forgiveness: Positive Construals of the Forgiveness Experience. *Journal of Social and Clinical and Psychology*, 26 (4), 407-446.
- Wilson, W. (1967). Correlates of Avowed Happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.
- Witter, R. A., Okun, M. A., Stock, W. A. ve Haring, M. J. (1984). Education and Subjective Well-Being: A Meta-Analysis. *Education Evaluation and Policy Analysis*, 6, 165-173.
- Witter, R. A., Stock, W. A., Okun, M. A. ve Haring, M. J. (1985). Religion and Subjective Well-Being in Adulthood: A Quantitative Synthesis. *Review of Religious Research*, 26, 332-342.
- Witvliet, C. V. O., Ludwig, T. E. ve Vander Laan, K. L. (2001). Granting Forgiveness or Harboring Grudges: Implications for Emotion, Physiology, and Health. *Psychological Science*, 12, 117-123.
- Witvliet, C. V. O. ve McCullough, M. E. (2007). Forgiveness and Health: A Review and Theoretical Exploration of Emotion Pathways. In S.G. Post (Ed.), *Altruism and Health: Perspectives from Empirical Research* (pp. 259-276). Oxford: Oxford University Press.

- Wood, V., Wylie, M. L. ve Sheator, B. (1969). An Analysis of a Short Self-Report Measure of Life Satisfaction: Correlation with Rater Judgments. *Journal of Gerontology*, 24, 465–469.
- Worthington, E. L. (2006). *Forgiveness and Reconciliation: Theory and Application*. New York: Brunner-Routledge.
- Worthington, E. L. (1998a). *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives*. Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Worthington, E. L. (1998b). An Empathy-Humility-Commitment Model of Forgiveness Applied Within Family Dyads. *Journal of Family Therapy*, 20, 59-76.
- Worthington, E. L. (1997). The Pyramid Model of Forgiveness. In Worthington E.L. (Eds.), *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theoretical Perspective*. Philade:Templeton Foundation Press.
- Worthington, E. L., Berry, J. W. ve Parrott, L. (2001). Unforgiveness, Forgiveness, Religion, and Health. In Plante, T. G., Sherman, A. C. (eds.), *Faith and Health: Psychological Perspectives* (107-38). New York: Guilford.
- Worthington, E. L., Kurusu, T. A., Collins, W. ve Berry, J. W. (2000). Forgiving Usually Takes Time: A Lesson Learned by Studying Interventions to Promote Forgiveness. *Journal of Psychology and Theology*, 28(1).
- Worthington, E. L. ve Scherer, M. (2004). Forgiveness is an Emotion-Focused Coping Strategy That Can Reduce Health Risks and Promote Health Resilience: Theory, Review, and Hypotheses. *Psychology and Health*, 19, 385–405.
- Worthington, E. L. ve Wade, N. G. (1999). The Social Psychology of Unforgiveness and Forgiveness and Implications for Clinical Practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18, 385–418.
- Worthington, E. L., Witvliet, C. V. O., Lerner, A. J. ve Scherer, M. (2005). Forgiveness in Medical Practice and Research. *The Journal of Science and Healing*, 1, 169–176.
- Wu, Z. ve Hart, R. (2002). The Effects of Marital and Non-Marital Union Transition on Health. *Journal of Marriage and Family*, 64(2), 420–433.

- Yanbastı, G. (1996). *Kişilik Kuramları*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Yavuz, Ç. (2006). *Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Öğrencilerinde Öznel İyi Olma Hali, Psikiyatrik Belirtiler ve Bazı Kişilik Özellikleri: Karşılaştırmalı Bir Çalışma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, SBE.
- Yetim, U. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yıldırım, A. (2009). *Bağlanma Stilleri ile Bağışlama Arasındaki İlişkide Sorumluluk Yüklemelerinin Aracı Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, SBE, Ankara.
- Younger, J. W., Piferi, R. L., Jobe, R. L. ve Lawler, K. A. (2004). Dimensions of Forgiveness. *Journal of Personal and Social Relationships*, 21, 837–855.
- Zechmeister, J. S., Garcia, S., Romero, C. ve Vas, S. N. (2004). Don't Apologize Unless You Mean It: A Laboratory Investigation Of Forgiveness And Retaliation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(4), 532-564.

EKLER

EK 1 - KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bilimsel bir araştırmada kullanılmak üzere hazırlanan bu formda çeşitli sorular bulunmaktadır. Ad, soyad ve numara gibi kimliğinizi tanıtıcı bilgiler vermeden formda yer alan tüm soruları **doğru ve samimi** bir şekilde yanıtlanmanız rica olunur.

Katkılarınız için teşekkür ederim.

Meryem şahin

- 1) **Cinsiyetiniz :** Erkek () Kadın ()
- 2) **Yaş:.....**
- 3) **Bölümünüz- Sınıfınız:.....**
- 4) **Size göre ailenizin gelir düzeyi nasıl?**
a)Yetersiz () b)Orta düzeyde () c) İyi ()
- 5) **Anne-Babanızın size karşı tutumlarını nasıl değerlendiriyorsunuz?**
a) İlgisiz () b) Demokratik () c) Otoriter () d) Koruyucu ()

EK - 2 AFFEDİCİLİK ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz.

Her sorunun karşısında bulunan; (1)Hiç Katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kararsızım (4) Katılıyorum ve (5) Tamamen Katılıyorum anlamına gelmektedir.

1	Bana yakın olan insanlar uzun süre kin tuttuğumu düşünür.	1	2	3	4	5
2	Bana karşı yaptığı tüm hatalara rağmen arkadaşımı affedebilirim.	1	2	3	4	5
3	Birisi bana kötü bir şekilde davranırsa ona aynı şekilde davranırım.	1	2	3	4	5
4	İnsanlar bana karşı olan hatalarından olayı suçluluk duymasalar da onları affetmeyi denerim.	1	2	3	4	5
5	Genellikle onurumu inciten davranışları affedebilir ve onları unutabilirim.	1	2	3	4	5
6	İnsanlarla ilişkilerimin çoğu bana acı yaşatmıştır.	1	2	3	4	5
7	Birisini affettikten sonra bile, gücendiğim şeyler çoğu kez aklıma gelir.	1	2	3	4	5
8	Sevdiğim birinin bile asla affedemeyeceğim bir şeyleri vardır.	1	2	3	4	5
9	Beni inciten insanları daima affetmişimdir.	1	2	3	4	5
10	Affedici bir insanım.	1	2	3	4	5

EK - 3 PSİKOLOJİK İYİ OLMA ÖLÇEKLERİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz.

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Bazen Katılmıyorum	Kararsızım	Bazen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Çoğu insanın görüşlerine ters düşse bile düşüncelerimi dile getirmekten korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
2	Genellikle yaşamımdaki olaylardan sorumlu olduğumu hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
3	Ufkumu genişletecek aktivitelerle ilgilenmem.	1	2	3	4	5	6	7
4	Çoğu insan, beni sevecen ve şefkatli biri olarak görür.	1	2	3	4	5	6	7
5	İçinde bulunduğum günü yaşarım ve geleceğe yönelik hiçbir şey düşünmem.	1	2	3	4	5	6	7
6	Yaşamımı gözden geçirdiğimde, yaşamımdaki olayların sonuçlarından memnuniyet duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
7	Verdiğim kararlar çoğunlukla diğer insanların davranışlarından etkilenmez.	1	2	3	4	5	6	7
8	Günlük yaşam gereksinimleri sıklıkla enerjimi tüketir.	1	2	3	4	5	6	7
9	Kendime ve dünyaya yönelik bakış açımı değiştirecek yeni deneyimleri önemserim.	1	2	3	4	5	6	7
10	Yakın ilişkilerimi sürdürmek benim için zordur.	1	2	3	4	5	6	7
11	Yaşamımın bir yönü ve amacı olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
12	Genellikle kendimi güvenli ve iyi hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
13	Diğer insanların benim hakkımdaki düşünceleri beni kaygılandırır.	1	2	3	4	5	6	7
14	Çevremdeki insanlara ve topluma pek uyum sağlayamam.	1	2	3	4	5	6	7
15	Bir birey olarak yıllardır kendimi gerçekten çok fazla geliştirmediğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
16	Problemlerimi paylaşabileceğim yakın arkadaşım az olduğu için kendimi çoğunlukla yalnız hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7

17	Günlük aktivitelerim çoğunlukla bana saçma ve önemsiz gelir.	1	2	3	4	5	6	7
18	Tandığım insanlardan çoğunun yaşamlarında benim elde ettiklerimden daha fazla şey elde ettiklerini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
19	Güçlü fikirleri olan insanlardan etkilenme eğilimim var.	1	2	3	4	5	6	7
20	Günlük yaşamımdaki çoğu sorumluluğumu yerine getirmede gayet iyiyim.	1	2	3	4	5	6	7
21	Bir birey olarak zamanla kendimi çok geliştirdiğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
22	Ailem ve arkadaşlarımla sohbet etmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
23	Yaşamdan ne elde etmeye çalıştığıma yönelik sağlıklı bir hisse sahip değilim.	1	2	3	4	5	6	7
24	Kişiliğimin birçok yönünü beğenirim.	1	2	3	4	5	6	7
25	Genel kanıya ters düşse bile görüşlerime güvenirim.	1	2	3	4	5	6	7
26	Çoğunlukla sorumluluklarımın altında ezildiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
27	Eski alışkanlıklarımı değiştirmemi gerektiren yeni ortamlarda bulunmaktan hoşlanmıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
28	İnsanlar beni özverili ve zamanını diğerleriyle paylaşmaya istekli birisi olarak tanımlarlar.	1	2	3	4	5	6	7
29	Geleceğe yönelik planlar yapmaktan ve onları gerçekleştirmek için çalışmaktan zevk alırım.	1	2	3	4	5	6	7
30	Birçok yönden yaşamdan elde ettiklerime ilişkin hayal kırıklığı yaşadığımı hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
31	Tartışmalı konularla ilgili görüşlerimi söylemek benim için zordur.	1	2	3	4	5	6	7
32	Yaşamımı doyum sağlayacak şekilde düzenlemede zorluk yaşarım.	1	2	3	4	5	6	7
33	Benim için yaşam sürekli bir öğrenme, değişim ve gelişim sürecidir.	1	2	3	4	5	6	7
34	Diğer insanlarla çok sayıda samimi ve güvenilir ilişkiler yaşamadım.	1	2	3	4	5	6	7
35	Bazı insanlar yaşamını amaçsızca geçirir ancak ben onlardan biri değilim.	1	2	3	4	5	6	7
36	Kendime yönelik tutumlarım, muhtemelen diğer insanların kendilerine yönelik tutumları kadar olumlu değildir.	1	2	3	4	5	6	7
37	Kendimi değerlendirirken başkalarının önemseydiği değerleri değil kendi düşüncelerimi dikkate alırım.	1	2	3	4	5	6	7
38	Zevklerime uygun bir ev ve yaşam tarzı kurabildim.	1	2	3	4	5	6	7

39	Yaşamımda büyük gelişimler veya değişiklikler yapmayı denemekten uzun zaman önce vazgeçtim.	1	2	3	4	5	6	7
40	Arkadaşlarıma güvenebileceğimi bilirim, onlar da bana güvenebileceklerini bilirler.	1	2	3	4	5	6	7
41	Bazen kendimi yapılması gereken her şeyi yapmış gibi hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
42	Kendimi arkadaşlarım ve tanıdıklarımla karşılaştırdığımda kim olduğuma ilişkin kendimi iyi hissederim.	1	2	3	4	5	6	7

ÖZGEÇMİŞ

MERYEM ŞAHİN

1987 yılında Bursa'da doğdu. 2005 yılında Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nü kazandı ve 2010 yılında mezun oldu. 2011 yılında Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı'nda yüksek lisans programına başladı. Bursa'da özel sektörde çeşitli kurumlarda psikolog olarak görev yaptı.

İletişim: bursa_meryem@hotmail.com - meryemsahin.m@gmail.com