

T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

GÜRKAN ÇONA YÜKSEK LİSANS TEZİ GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ABD 2024

AFFETME VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GÜRKAN ÇONA

GAZİANTEP
ARALIK 2024

T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

AFFETME VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GÜRKAN ÇONA

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Erhan TUNÇ

GAZİANTEP
ARALIK 2024

TEZ ONAY SAYFASI

Üniversite : Gaziantep Üniversitesi
Enstitü : Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Ana Bilim Dalı ve Bilim Dalı : Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Tezin Başlığı : Affetme ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki
Tezin Savunma Tarihi : 23/12/2024

Bu tezin yüksek lisans tezi olarak gerekli şartları sağladığını onaylarım.

Prof.Dr. Mehmet MURAT
Enstitü ABD Başkanı

Bu tez tarafımda okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından bir yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Doç.Dr. Erhan TUNÇ
Tez Danışmanı

Bu tez tarafımızca okunmuş, kapsam ve niteliği açısından bir yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

Doç.Dr. Erhan TUNÇ
Dr.Öğr.Üyesi Yasemin KAYGAS
Doç.Dr. Eyyup ÖZKAMALI

İmzası

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Onayı

Doç.Dr. Mahmut KALMAN
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde, bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu kabul ederim. Bu bilgiler doğrultusunda tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edilmesi halinde doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu onayladığımı beyan ederim.

İmza:

Adı ve Soyadı: Gürkan ÇONA

Tezin Savunma Tarihi: 23/12/2024

ÖNSÖZ

Bu araştırmada genç yetişkinlerin affetme ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada affetme ve affetmenin alt boyutları olan kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme kavramları ile araştırmanın bir diğer değişkeni olan psikolojik iyi oluş kavramı alanyazında yer alan kaynaklar eşliğinde açıklanmıştır. Bununla birlikte affetme modelleri ve psikolojik iyi oluşun alt boyutları da kuramsal çerçeve bölümünde sunulmuştur. Araştırma karma yöntemler deseniyle yürütülmüş olup, öncelikle araştırma bulguları paylaşılmış, sonrasında bu bulgular alanyazında yer alan diğer çalışmalar eşliğinde tartışılmıştır.

Araştırma süreci boyunca benden desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, bilgisi ve tecrübesi ışığında bana yol gösteren, üslubuyla ve anlayışlılığıyla bana rol model olan çok değerli tez danışmanım Doç.Dr. Erhan TUNÇ'a teşekkür ederim.

Yüksek lisans tezimi yazarken zorlandığım ve fikir ayrılığına düştüğüm zamanlarda bana destek olan Arş.Gör. Tuğberk MELEN ve Bilim Uzmanı Sarenur DEMİRKOL'a teşekkür ederim.

Son olarak yüksek lisans döneminde olduğu gibi hayatımın tüm dönemlerinde, başarılarımda ve başarısızlıklarımda arkamda varlıklarını her zaman hissettiğim kıymetli aileme, güçlüklerle karşılaştığım dönemlerde bir gülümsemesiyle bana umut aşılayan canım yeğenime teşekkür ederim.

Gürkan ÇONA

ÖZET

AFFETME VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİ

ÇONA, Gürkan

Yüksek Lisans Tezi

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç.Dr. Erhan TUNÇ

Aralık-2024, 120 sayfa

Bu araştırmada genç yetişkinlerde affetme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada karma yöntemler kullanılmış olup; araştırmanın çalışma grubunu, nicel boyutta 18-40 yaş arasındaki 406 birey, nitel boyutta ise 18 birey oluşturmaktadır. Veri toplama araçları olarak, “Heartland Affetme Ölçeği”, “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” ve araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” ve “Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu” kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesi sürecinde nicel boyut için IBM SPSS programı kullanılmış; nitel verilerin çözümlenmesi sürecinde ise içerik analizi tekniğinden yararlanılmıştır. Nicel verilerin analizi sonucunda affetme ve alt boyutları ile demografik değişkenler arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır. Psikolojik iyi oluş ile cinsiyet, eğitim durumu değişkenleri arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır. Psikolojik iyi oluş düzeyinin, medeni duruma göre evli bireyler yönünde; sosyoekonomik düzeye göre yüksek>orta>düşük olmak üzere; yaş grubuna göre 36-40<18-25, 26-30 olmak üzere anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bulunmuştur. Kendini, başkalarını ve durumu affetme değişkenlerinin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı düzeyde bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Nitel verilerin analizi sonucunda katılımcıların affetme ve durumu affetme kavramlarına ilişkin kullanmış oldukları kodlara ilişkin görüşleri sunulmuş, başkalarını ve kendini affetme boyutlarında görüşmeler analiz edilerek ortak kodlara ulaşılmış, bu kodlardan her iki boyut için kolaylaştırıcı ve zorlaştırıcı etmenler, affetmemenin ve affetmenin psikolojik yansımaları temaları oluşturulmuş ve temalara ait kodlara ilişkin katılımcı görüşlerine yer verilmiştir. Başkalarını ve kendini affetme boyutlarında, kabul durumu affetmeyi kolaylaştırıcı etmen olarak karşımıza çıkmaktadır. Zorlaştırıcı etmenler, başkalarını affetmede hatanın tekrarlanması; kendini affetmede kendini suçlamadır. Bireyler, başkalarını affetmediğinde öfke; affettiğinde tecrübe ve olgunluk artışı; kendini affetmediğinde kendini suçlama; affettiğinde özgüven artışı yaşamaktadır.

Anahtar sözcükler: affetme, psikolojik iyi oluş, genç yetişkinler

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN FORGIVENESS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

ÇONA, Gürkan

MA Thesis

Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling
Supervisor: Assoc.Prof.Dr. Erhan TUNÇ

December-2024, 120 pages

This study examines the relationship between forgiveness and psychological well-being in young adults using a mixed-methods research approach. The quantitative phase involved a sample of 406 participants aged 18–40, while the qualitative phase included 18 participants. Data were gathered using the “Heartland Forgiveness Scale” the “Psychological Well-Being Scale”; a “Personal Information Form” and a “Semi-Structured Interview Form” developed by the researcher. Quantitative data were analyzed using IBM SPSS, and qualitative data were examined through content analysis. Quantitative findings indicated no statistically significant differences in forgiveness and its subdimensions based on demographic variables. Similarly, psychological well-being did not significantly differ by gender or educational attainment. However, psychological well-being was significantly influenced by marital status (married > unmarried), socioeconomic status (high > medium > low), and age group (36–40 < 18–25, 26–30). Additionally, self-forgiveness, forgiveness of others, and forgiveness of situations emerged as significant predictors of psychological well-being. Qualitative analysis provided insights into participants' perspectives on forgiveness, yielding codes that were categorized into themes such as facilitators, barriers, and psychological effects of forgiveness and unforgiveness. Acceptance was identified as a key facilitator of self-forgiveness and forgiveness of others. Barriers included fear of recurrent transgressions in forgiving others and self-blame in forgiving oneself. Participants reported experiencing anger when unable to forgive others, alongside increased maturity and personal growth upon achieving forgiveness. Forgiving oneself was associated with heightened self-confidence, whereas the absence of self-forgiveness resulted in intensified self-blame. These findings underscore the nuanced relationship between forgiveness and psychological well-being.

Keywords: forgiveness, psychological well-being, young adults

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
TEZ ONAY SAYFASI	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI	ii
ÖNSÖZ	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
TABLolar LİSTESİ	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ	x
EKLER LİSTESİ	xi

BÖLÜM I GİRİŞ

1.1.Problem Durumu:	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	3
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Sayıtlar	5
1.5. Sınırlılıklar.....	5
1.6. Tanımlar.....	6

BÖLÜM II KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Affetme	7
2.1.1. Affetme Türleri	8
2.1.1.1. Kendini affetme.	9
2.1.1.2. Başkalarını affetme.....	10
2.1.1.3. Durumu affetme.....	12
2.1.2. Affetme Modelleri.....	13
2.1.2.1. Enright'ın Süreç Modeli.	13
2.1.2.2. Worthington'ın REACH Affetme Modeli.	16
2.1.2.3. Hargrave'in affetme modeli.	19
2.1.2.4. Gordon & Baucom'un affetme modeli.	21
2.1.3. Affetme ile İlgili Ulusal Çalışmalar	23
2.1.4. Affetme ile İlgili Uluslararası Çalışmalar	24
2.2. Pozitif Psikoloji	26
2.2.1. İyi Oluş	28
2.2.1.1. Psikolojik iyi oluş.	29
2.2.1.1.1. Psikolojik iyi oluşun boyutları.	30
2.2.1.1.2. Psikolojik iyi oluşla ilgili ulusal çalışmalar.	34
2.2.1.1.3. Psikolojik iyi oluşla ilgili uluslararası çalışmalar. ...	35

BÖLÜM III YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli.....	38
3.2. Çalışma Grubu.....	40
3.3. Veri Toplama Araçları.....	42
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	42
3.3.2. Heartland Affetme Ölçeği.....	42
3.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	42
3.3.4. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu.....	43
3.4. Verilerin Çözümlemesi.....	44
3.4.1. Nicel Verilerin Çözümlemesi.....	44
3.4.2. Nitel Verilerin Çözümlemesi.....	45

BÖLÜM IV BULGULAR

4.1. Araştırmanın Nicel Bulguları.....	49
4.1.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular.....	49
4.1.1.1. Katılımcıların cinsiyetine göre Heartland Affetme Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden aldıkları puanlara ilişkin bulgular....	49
4.1.1.2. Katılımcıların medeni durumuna göre Heartland Affetme Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden aldıkları puanlara ilişkin bulgular.....	50
4.1.1.3. Katılımcıların eğitim durumuna göre Heartland Affetme Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden aldıkları puanlara ilişkin bulgular.....	51
4.1.1.4. Katılımcıların sosyoekonomik durumuna göre Heartland Affetme Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden aldıkları puanlara ilişkin bulgular.....	52
4.1.1.5. Katılımcıların yaş grubuna göre Heartland Affetme Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden aldıkları puanlara ilişkin bulgular....	52
4.1.2. Affetme ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulgular...	53
4.2. Araştırmanın Nitel Bulguları.....	55
4.2.1. Affetme Kavramına İlişkin Bulgular.....	55
4.2.2. Başkalarını Affetme Boyutuna İlişkin Bulgular.....	56
4.2.2.1. Başkalarını affetmeyi kolaylaştırıcı etmenler temasına ilişkin bulgular.....	57
4.2.2.2. Başkalarını affetmeyi zorlaştırıcı etmenler temasına ilişkin bulgular.....	59
4.2.2.3. Başkalarını affetmemenin psikolojik yansımaları temasına ilişkin bulgular.....	61
4.2.2.4. Başkalarını affetmenin psikolojik yansımaları temasına ilişkin bulgular.....	62
4.2.3. Kendini Affetme Boyutuna İlişkin Bulgular.....	64
4.2.3.1. Kendini affetmeyi kolaylaştırıcı etmenler temasına ilişkin bulgular.....	65
4.2.3.2. Kendini affetmeyi zorlaştırıcı etmenler temasına ilişkin bulgular.....	67
4.2.3.3. Kendini affetmemenin psikolojik yansımaları temasına ilişkin bulgular.....	69

4.2.3.4. Kendini affetmenin psikolojik yansımaları temasına ilişkin bulgular.....	71
4.2.4. Durumu Affetme Boyutuna İlişkin Bulgular	73

BÖLÜM V TARTIŞMA

5.1. Cinsiyete Göre Affetme ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarına İlişkin Tartışma.....	75
5.2. Medeni Duruma Göre Affetme ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarına İlişkin Tartışma	77
5.3. Eğitim Düzeyine Göre Affetme ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarına İlişkin Tartışma	79
5.4. Algılanan Sosyoekonomik Duruma Göre Affetme ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarına İlişkin Tartışma	80
5.5. Yaş Grubuna Göre Affetme ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarına İlişkin Tartışma	82
5.6. Affetme Düzeylerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyine Etkisine İlişkin Tartışma	84
5.7. Affetme Kavramına İlişkin Nitel Bulguların Tartışılması	87
5.8. Kendini Affetmeye İlişkin Nitel Bulguların Tartışılması	87
5.9. Başkalarını Affetmeye İlişkin Nitel Bulguların Tartışılması	88
5.10. Durumu Affetmeye İlişkin Nitel Bulguların Tartışılması.....	89
5.11. Araştırmanın Nicel ve Nitel Boyutlarına İlişkin Bulguların Tartışılması	89

BÖLÜM VI SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç	91
6.1.1. Nicel Verilere Ait Sonuçlar	91
6.1.2. Nitel Verilere Ait Sonuçlar	92
6.2. Öneriler.....	92

KAYNAKLAR.....	94
EKLER.....	113
ÖZGEÇMİŞ.....	120
VITAE	120

TABLOLAR LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 3.1. Nicel Boyut: Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Betimsel Veriler.....	40
Tablo 3.2. Nitel Boyut: Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Betimsel Veriler.....	41
Tablo 3.3. Değişkenlere İlişkin Betimsel ve Normallik Değerleri	44
Tablo 4.1. Katılımcıların Cinsiyetine Göre t Testi Sonuçları	50
Tablo 4.2. Katılımcıların Medeni Durumuna Göre t Testi Sonuçları	50
Tablo 4.3. Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre ANOVA Testi Sonuçları	51
Tablo 4.4. Katılımcıların Sosyoekonomik Durumuna Göre ANOVA Testi Sonuçları	52
Tablo 4.5. Katılımcıların Yaş Grubuna Göre ANOVA Testi Sonuçları.....	52
Tablo 4.6. Verilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları.....	53
Tablo 4.7. Psikolojik İyi Oluş Düzeyine Etki Eden Faktörlere Yönelik Çoklu Regresyon Analizi	54

ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa
Şekil 2.1. Süreç Modeli (Sutton, 2013)	14
Şekil 2.2. REACH Affetme Modeli (Worthington, 2001)	17
Şekil 2.3. Affetme Sürecinin Dört Durağı (Hargrave, 1994).....	21
Şekil 3.1. Araştırmanın Sıralı Açıklayıcı Deseni	39
Şekil 3.2. Araştırmanın Nitel Verilerinin Analiz Aşamaları (Creswell, 2017).....	47
Şekil 4.1. Affetme Kavramına İlişkin Kodlar ve Frekanslar	55
Şekil 4.2. Başkalarını Affetme Boyutuna İlişkin Temalar	57
Şekil 4.3. Başkalarını Affetmeyi Kolaylaştırıcı Etmenler Temasına Ait Kodlar ve Frekanslar	57
Şekil 4.4. Başkalarını Affetmeyi Zorlaştırıcı Etmenler Temasına Ait Kodlar ve Frekanslar	59
Şekil 4.5. Başkalarını Affetmemenin Psikolojik Yansımaları Temasına Ait Kodlar ve Frekanslar	61
Şekil 4.6. Başkalarını Affetmenin Psikolojik Yansımaları Temasına Ait Kodlar ve Frekanslar	63
Şekil 4.7. Kendini Affetme Boyutuna İlişkin Temalar	65
Şekil 4.8. Kendini Affetmeyi Kolaylaştırıcı Etmenler Temasına Ait Kodlar ve Frekanslar	65
Şekil 4.9. Kendini Affetmeyi Zorlaştırıcı Etmenler Temasına Ait Kodlar ve Frekanslar	67
Şekil 4.10. Kendini Affetmemenin Psikolojik Yansımaları Temasına Ait Kodlar ve Frekanslar	69
Şekil 4.11. Kendini Affetmenin Psikolojik Yansımaları Temasına Ait Kodlar ve Frekanslar	71
Şekil 4.12. Durumu Affetme Kavramına İlişkin Kodlar ve Frekanslar	73

EKLER LİSTESİ

	Sayfa
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu	113
Ek 2. Heartland Affetme Ölçeği.....	114
Ek 3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	115
Ek 4. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu.....	116
Ek 5. Etik Kurul Onayı	117
Ek 6. Heartland Affetme Ölçeği Kullanım İzni	118
Ek 7. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Kullanım İzni	119



BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1.Problem Durumu

İnsanlar doğduğu zamandan itibaren sosyalleşmeye başlayan canlılardır. Aristotile milattan önce dördüncü yüzyılda yazdığı eserde insanın sosyal bir varlık olmasını diğer insanlarla iletişim kurabilme ve konuşabilme yeteneğine bağlamaktadır. İnsanın konuşma yeteneğine sahip olmasının iletişim düzeyine olan katkısı onu diğer canlılardan farklı kılan en önemli özelliklerinden biridir. Aristotile bu yeteneğin yanında insanların iyi ve kötüyü, adil olanla olmayanı birbirinden ayırabilme yeteneğinin olduğunu da belirtmektedir (Jowett & Aristotile, 1885).

Bireylerin diğer insanlarla iletişim halinde olduğu bu doğal süreçte yaşamış olduğu, bireyleri olumsuz olarak etkileyen olaylar ve durumlar sonucunda birtakım duygular açığa çıkabilmektedir. Bireylerin bu olay veya durumlar karşısında hissetmiş olduğu kaygı, korku, düşmanlık, kin ve nefret gibi olumsuz duyguların oldukça normal olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır (Worthington, 2005). Bireylerin bu duyguları hissetmesinin normal olduğu gibi, alındığı veya düşmanlık beslediği kişiyi bağışlaması da normal bir durumdur. Bireyin kendisine yapılmış olan haksızlığın farkında olması; bu haksızlık hakkında konuşarak kendisini inciten, zarar veren kişi veya duruma karşı affetme istekliliğinin olması çok sık karşılaşılan bir durum değildir. Nadiren konuşulan konulardan birisi de affetmenin ve olası bir uzlaşmanın insanları tekrar bir araya getirebileceği; zarar gören kişinin yaralarını iyileştirebileceği; haksızlıktan doğan acı ve kızgınlığı hafifletebileceğidir (Enright & North, 1998).

Bireylerin genç yetişkinlik döneminde diğer insanlarla olan etkileşim ve iletişiminin artış göstermesiyle yaşadıkları olay örgüleri de karmaşık hale gelmektedir.

Kişilerarası çatışmalar yaşadığı ve bunları çözme becerisi kazandığı bu dönemde, çatışmaların sağlıklı bir biçimde yönetilebilmesi bireylerin psikolojik iyi oluşunda önem arz etmektedir (Kılıç, 2019). Ryan & Deci (2000) özerklik, ilişki kurma ve yeterlik konularında bireyler başarımlarını sağladığında bireylerin iyi oluş düzeyine olumlu yönde etkileri olduğunu, bu konularda başarısızlıkla karşılaştığında ise iyi oluş düzeylerinin azalacağını belirtmektedir.

Genç yetişkinlik dönemi, yetişkinlik dönemleri içerisinde en yüksek enerjiye sahip olunan dönem olmakla birlikte bireylerin büyük stres ve çelişkiler yaşadığı dönemdir. Psikolojik ve sosyal açıdan değerlendirildiğinde gençlik hedeflerinin peşinden gidilen ve bu hedeflerin şekillendirildiği, toplumda bir yere sahip olunan bir dönemdir. Birçok birey aile kurma, ebeveyn olma, meslek edinme, mali yükümlülükler gibi stres faktörlerinin altına girmektedir. Bu dönemde bireyler aile, yaşam stili, kariyer ilerleyişi ve romantik ilişki konularında seçim yapmak zorunda kalmaktadır. Genç yetişkinlik dönemi bireylerin içindeki hırslar ve tutkular ile çevre, toplum ve ailenin talepleri arasında kalarak en çok güçlük yaşadığı dönemdir (Levinson, 1986; Santrock, 2010).

Genç yetişkinlik dönemi Erikson'un Psiko-Sosyal Gelişim Dönemleri Teorisi'nde yer alan "Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık" (18-35 yaş) dönemindeki birtakım özellikleri de içerisinde barındırmaktadır. Yakınlığa karşı yalıtılmışlık döneminde birey artık kimliğini kazanmış ve ergenlik dönemine göre daha geniş bir sosyal çevre edinmektedir. Aynı zamanda bu dönemde birey başkalarıyla olan ilişkisinde yaşanan krizleri çözemediğinde yalıtılmışlık ve terk edilmişlik hissine sahip olmaktadır. Bireyin psikolojik iyi oluşunu tehdit eden bu olumsuz duyguların yerine yakınlık hissini yaşaması için bu dönemdeki söz edilen ilişkisel krizlerin başarılı bir şekilde çözümlenmesi gerekmektedir (Bishop, 2013).

Son yıllarda psikoloji alanyazınında affetmeye olan ilgi artmış ve affetme ile ilgili yapılan çalışmalar (Alp, 2022; Contreras et al., 2020; Çağlayan Mülazım, 2022; Osmanlı, 2023; Soylu, 2023; Toussaint, 2022; Yanar, 2023; Zhang et al., 2020) artış göstermiştir. Buna rağmen affetmenin çalışmalarda incelenmesinde kendini affetme ve durumu affetme boyutlarının yeri sınırlı kalmaktadır. Bu tez çalışması kapsamında başkalarını affetme, kendini affetme ve durumu affetmenin psikolojik iyi oluş düzeyine olan etkisi konusunda bir araştırma yapılmıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı genç yetişkinlerde affetme düzeyi ile bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi ölçmek, genç yetişkinlerde bireylerin affetme ve psikolojik iyi oluş konularında görüşlerini almaktır. Araştırmada “Genç yetişkinlerin affetme düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” problemine cevap aranarak bireylerin psikolojik iyi oluşlarının affetme düzeyleriyle ilişkisi saptanmak istenmektedir. Bu araştırmada aşağıdaki problemlere cevap aranmıştır:

1. Genç yetişkinlerin affetme ve psikolojik iyi oluş puan ortalamaları demografik değişkenlere (cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, sosyoekonomik düzey ve yaş grupları) göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
2. Genç yetişkinlerin affetme düzeyleri psikolojik iyi oluş düzeylerini ne derecede yordamaktadır?
3. Genç yetişkinlerin affetmeye yönelik görüşleri nelerdir?
4. Genç yetişkinlerin başkalarını affetmeye yönelik kolaylaştırıcı ve zorlaştırıcı etmenler hakkındaki görüşleri nelerdir?
5. Genç yetişkinlerin başkalarını affetmemesinin ve affetmesinin psikolojik yansımalarına yönelik görüşleri nelerdir?
6. Genç yetişkinlerin kendini affetmeye yönelik kolaylaştırıcı ve zorlaştırıcı etmenler hakkındaki görüşleri nelerdir?
7. Genç yetişkinlerin kendini affetmemesinin ve affetmesinin psikolojik yansımalarına yönelik görüşleri nelerdir?
8. Genç yetişkinlerin durumu affetmeye yönelik görüşleri nelerdir?

1.3. Araştırmanın Önemi

İnsanlar ergenlik döneminden genç yetişkinlik dönemine geçiş yaptıklarında belirli bir kimlik kazanmış olmaları beklenmektedir. Yetişkinlik öncesi süreçte bireyler toplumsal ve kültürel inançlar çerçevesinde toplumun kendisinden beklentilerini, yaşamdaki rollerini öğrenmişler ve kimliğini oluşturmaya başlamışlardır. 17-22 yaş aralığında bireyler, kişisel farklılıklar olmakla birlikte genç yetişkinliğe geçiş yapmaktadırlar (Levinson, 1986). Kimliğini kazanma süreci itibarıyla artık genç yetişkin olan bireyler toplumsal beklentiler, aile kurma, iş ve kariyer adımları, sosyal

çevrenin genişlemesi, ebeveynliğe başlangıç vb. stresörlerle karşılaşmaktadırlar (Levinson, 1986; Santrock, 2010). Bu stres faktörleri yaşamı idame ettirme üzerine maddi kaygılar olabildiği gibi, ele alınan faktörlerden çoğunluğu aile ve sosyal ilişkiler üzerinedir. Sosyal ilişkilerde yakınlığa karşı yalıtılmışlık krizini sağlıklı bir şekilde atlatabilmek bireylerin psikolojik iyi oluşu için önemli bir etkidir (Bishop, 2013).

Sosyal ilişkileri ve iletişimi barındıran genç yetişkinlik döneminde başkalarını, kendini ve durumu affetme boyutları psikolojik iyi oluşun sağlanması için önem taşımaktadır. Fitzgibbons (1998) yirmi yıldır psikiyatri alanında aktif olarak çalışan bir uzman olarak yetişkinlerde yaşanan yoğun öfke problemlerini incelemekle birlikte kin duyma, düşmanca duygular hissetme ve intikamcı düşünceleri çözmek amacıyla affetme sürecini danışanlarında başarılı bir biçimde kullanmıştır. Fitzgibbons (1998) tarafından affetme çalışmalarının psikoloji pratiğinde kullanılarak duygusal, zihinsel ve fiziksel sorunların sağaltımında etkin rol oynayabileceği belirtilmiştir. Öyle ki Fitzgibbons (1998), sonraki yıllarda affetme sürecini baz alarak yapılan terapilerin etkileriyle, antidepresan ilaçların etkileri arasında bir kıyaslama yapılabileceğini belirterek; affetmenin sonraki yıllarda terapi süreçlerinde yaygın bir biçimde kullanılma ihtimalini değerlendirmiştir. Böylelikle affetme süreci çalışmalarının terapide etkin kullanımıyla bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin artırılabilceğini söyleyebiliriz.

Affetme ile ilgili olarak psikoloji alanyazınında yapılan çalışmalar önceki yıllara göre artış göstermektedir. Bunun nedeni olarak son yıllarda alanyazınında pozitif psikoloji, öz şefkat, öz-farkındalık gibi kavramlara verilen önemin artması gösterilebilir. Öyle ki son yıllarda yapılan çalışmalar yalnızca Psikoloji alanyazınında değil Sağlık alanyazınında (Şahin, 2023; Ünal, 2023; Gültekin, 2023) ve Felsefe ve Din alanyazınında (Kızıltaş, 2024; Özan, 2024; Göker, 2023) da artış göstermiştir.

Alanyazın incelendiğinde affetme ve psikolojik iyi oluş konularını ayrı olarak çalışmış olan araştırmalar (Alp, 2022; Beatrix Lábadi et al., 2021; Kaleta & Mróz, 2020; Norouzi et al., 2020; Tekin, 2024; Toussaint et al., 2020; Zhang et al., 2020) bulunsa da genç yetişkinlerde bu iki değişkenin bir arada çalışıldığı bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Psikolojik iyi oluş boyutu çalışmalarda (Anuştekin, 2023; Grundström et al., 2021; Hsu & Barrett, 2020; Keskin, 2024; Matud et al., 2019; Yılmaz, 2024; Yiğit, 2024) sıklıkla kullanılmaktadır. Kendini affetme ve durumu affetme üzerine yapılan çalışmalar (Altay, 2022; Bayraktar, 2022; Çağlayan Mülazım,

2022; Kaygas ve Kılınç, 2023; Ünsal, 2020) alanyazında sınırlı bir alana sahip olmakla birlikte affetme üzerine yapılan çalışmaların büyük bir kısmında bu boyutlar göz ardı edilmiştir. Öyle ki Hall & Fincham (2005), kendini affetme boyutunu affetme çalışmalarının üvey çocuğu olarak nitelendirmiştir.

Bu çalışmanın önemi alanyazında henüz incelenmemiş olan genç yetişkinlerde affetme ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemektir. Genç yetişkinlerde, affetme ve alt boyutları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesinin ve genç yetişkinlerden bu değişkenlere yönelik elde edilen görüşlere ilişkin bulguların alanyazına katkı sağlayacağı ifade edilebilir. Bununla birlikte çalışma bulgularında ortaya çıkan veriler göz önünde bulundurularak, Fitzgibbons (1998)'ın öngördüğü şekilde affetmenin psikolojik danışma süreçlerinde terapötik olarak çalışılmasında ruh sağlığı çalışanlarının bu değişkenden yararlanabileceği söylenebilir.

1.4. Sayıtlar

Araştırmanın verileri Heartland Affetme Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak toplanmıştır. Araştırmaya katılım gösteren bireyler veri toplama araçlarını objektif, içten ve şeffaf bir şekilde yanıtlamışlardır.

Veri toplamak amacıyla ulaşılan katılımcıların genç yetişkinleri temsil edebilecek nitelikte olduğu varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırma 2024 yılında Türkiye genelinde 18-40 yaş aralığında bulunan genç yetişkinlerle sınırlıdır.

Araştırmada sınırlı zamanda daha yüksek katılımcı sayısına ulaşmak amacıyla nicel veriler çevrimiçi form yoluyla toplanmıştır.

Araştırmada elde edilen nitel bulgular, araştırmacı tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak sorulan sorulara katılımcıların verdikleri cevaplarla sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Genç yetişkinlik: Genç yetişkinlik dönemi adölesan dönemin bitişiyle (18-21 yaş) beraber başlayarak 30'lu yaşların sonuna kadar ilerleyen kişisel ve ekonomik bağımsızlığı, kariyer gelişimini, birçok kişi için eş seçimini, biriyle beraber yaşama sürecini öğrenmeyi ve çocuk yetiştirmeyi içerisinde barındıran gelişim dönemidir (Santrock, 2010).

Affetme: Bireyin ihlalcıyla empati kurarak olumsuz ve affetmeyi engelleyen duygularını, nötr hale getirerek ortadan kaldırdıktan sonra ihlalcıye karşı olumlu duygular inşa ederek ihlalcıye bağışlamasıdır (Worthington, 2005).

Kendini affetme: Bireyin hatasını kabul ederek kendisine karşı duymuş olduğu olumsuz duyguların yerine merhamet ve sevgi gibi olumlu duygular hissetmesidir (Enright, 1996).

Başkalarını affetme: Bireyin diğer bireylerle yaşadığı incitici ve olumsuz olaylar sonrasında inciten bireye karşı duyduğu kin ve öfke gibi olumsuz duygulardan vazgeçerek merhamet gibi olumlu duygulara yönelerek inciten bireyi bağışlamasıdır (Enright, 1996).

Durumu affetme: Bireylerin yaşam esnasında karşılaşılabileceği doğal afet, hastalıklar gibi durumlara karşı bireylerde durum hakkında olumsuz duygu, düşünce ve davranışlar oluşabilmektedir. Duruma karşı gelişen olumsuz duygu, düşünce ve davranışların nötr veya olumlu hale dönüştürerek durumun bağışlanmasıdır (Thompson et al., 2005).

Psikolojik iyi oluş: Bradburn (1969) psikolojik iyi oluşu mutluluk kavramını kullanarak olumlu ve olumsuz duygular arasındaki denge olarak tanımlasa da Onraet et al. (2013) psikolojik iyi oluşu mutluluğu hedeflemesinin yanında bireyin kişisel potansiyelini gerçekleştirerek kendisiyle uyum içerisinde yaşaması olarak tanımlamaktadır.

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Affetme

Geçmişten günümüze insanlar sürekli olarak birbirleriyle sözlü veya sözsüz iletişim halindedirler. Doğduğu andan itibaren sosyal bir varlık olan insanları dış dünyada stresli bir yaşam örüntüsü beklemektedir. İnsanların olaylara karşı olan tutumu, birbirlerine karşı olan tutumları neticesinde anlaşmazlıkların ortaya çıkması kaçınılmazdır. Bunun yanında ülkeler arasında olduğu gibi bireyler arasında da çıkar çatışmaları ortaya çıkmaktadır. Bir insanın dış dünyayla bağlantı kurması sonrasında doğrudan maruz kalmıyor olsa bile toplum içerisindeki karışıklıklardan ve şiddetten etkilendiğini söylemek yanlış olmayacaktır. Bu durumlar karşısında insanın kaygı ve korku yaşaması da beklenen doğal sonuçlardandır (Enright & North, 1998).

Bireyin karşısındaki kişiyi affetmesi toplumumuzda ve diğer kültürlerde de bir erdem olarak kabul edilmektedir. Bireyin olumsuz olarak nitelendirebileceğimiz duygusal tepkileri ile baş etmesi sosyal ilişkilerinde sağlıklı etkileşim kurmasının önünde bir engel olarak yer alabilir. Affetmek olumsuz duyguları azaltarak sağlıklı bir sosyal çevre iletişimi için önemli bir etmendir (Altay, 2022).

Affetme kavramı uzun yıllardır hayatımızda olmasına rağmen affetmenin psikoloji ile ilişkisi konusunda yapılan çalışmalar 1990'lı yılların öncesinde oldukça sınırlı sayıdadır. Son 30 senede küresel çapta çalışmaların arttığı söylenebilir. Türkçe alanyazında ise son yıllarda affetme ve psikoloji arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmaların (Alp, 2022; Çağlayan Mülazım, 2022; Osmanlı, 2023; Reisoğlu, 2020; Soyulu, 2023) arttığını söylemek mümkündür.

Affetme kavramı günümüze kadar çeşitli alanlarda çalışmalar yürüten araştırmacılar tarafından operasyonel olarak açıklanmış olsa da affetmeye ilişkin tek bir ortak tanım yapılamamıştır. Farklı araştırmacılar tarafından yapılan tanımları ele aldığımızda ortak olarak karşımıza çıkan sonuç, affetmenin bireyin kendisini inciten kişiye karşı hissettiği öfke, kin, intikam, kırgınlık gibi olumsuz duyguların bağışlanması sürecinde merhamet, vicdan, cömertlik, empati gibi olumlu duygularının devreye girmesidir (Bugay, 2010).

Affetme konusunda alan yazında kabul gören en bilindik tanımlardan biri de Enright tarafından yapılmıştır. Enright & North (1998) affetmeyi, bireyin isteyerek ve bilinçli bir şekilde olumsuz olarak nitelendirdiğimiz kırgınlık, intikam gibi duyguları merhamet, büyüklük (generosity) gibi olumlu duygularla yer değiştirmesi olarak tanımlamıştır.

Affetmeyi açıklayan araştırmacılara göre affetme durumu bir süreçten oluşmaktadır. Araştırmacılar affetme ile ilgili olarak birbirinden farklı adımlardan oluşan süreçler belirtirler de bu süreçlerden çıkarılan ortak kanıya göre affetmenin bir anda gerçekleşmesi mümkün değildir. Affetmenin gerçekleşmesi için bireyin birtakım aşamalardan geçmesi gerekmektedir (Gordon & Baucom, 2003; Worthington, 2001; Enright & Fitzgibbons, 2000). Affetmenin bir süreç içerisinde gerçekleşmesi araştırmacılar tarafından farklı modellerle ele alınmıştır. Enright (1996), Worthington (2001), Hargrave (1994) ve Gordon & Baucom (2003) tarafından affetmenin gerçekleşme süreci hakkında farklı modeller öne sürülmüştür. Bu modeller “Affetme Modelleri” konu başlığı altında açıklanacaktır.

Affetme söz konusu olduğunda alan yazında en fazla çalışmanın olduğu konu başkalarını affetme olarak karşımıza çıkmaktadır. Son yıllarda yapılan çalışmalarda kendini affetme konusunun da araştırmalara konu edildiği görülmüştür. Enright (1996) tarafından affetme kavramı üç ayrı başlık altında incelenmiş olup bunlar affetme, affedilme ve kendini affetmedir. Thompson (2005) tarafından ise affetme kavramı başkalarını, durumu ve kendini affetme alt başlıkları altında ele alınmıştır.

2.1.1. Affetme Türleri

Bu çalışmada affetme türleri Thompson (2005) tarafından yapılan sınıflama esas alınmış ve aşağıda kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme alt başlıkları açıklanmıştır.

2.1.1.1. Kendini affetme.

Kendini affetme konusu alanyazında en az çalışılan konulardan biridir. Affetme konusunda alanyazında çalışmalar sıklıkla yer alsa da kendini affetme üzerine yapılmış olan çalışmalar adeta bir üvey evlat muamelesi görmektedir. Yine de son yıllarda kendini affetme konusu üzerine yapılan çalışmaların artış gösterdiğini söyleyebiliriz (Hall & Fincham, 2005). Kişilerin hayatı boyunca yaşadığı olumsuz olaylarla başa çıkma yöntemlerinden biri olarak nitelendirilen kendini affetme öz anlayış, öz şefkat gibi bireyin kendisine yönelik bir yaklaşımdır (Sayın, 2017).

Kendini affetme hakkında alanyazında birkaç farklı tanım bulunmaktadır. Kendini affetme, sosyal bilimler alan yazınında daha çok kişinin kendi hatasına karşı özsevgi ve saygısını tanımlarken, Felsefe alanında kişinin başkasına zarar vermesi sonucunda kendi zihnini kendine olan nefret ve aşağılama duygusundan temizlemeye yönelik iyi niyet göstermesi olarak tanımlanmıştır (Hall & Fincham, 2005). Holmgren (1998) kendini affetmenin üç elementten oluştuğunu belirtmektedir. Bu elementlerden birincisi kendini affetmede yanlış yapılan bir davranış olması, ikincisi kişinin bu davranış sonucunda olumsuz duygularının tetiklenmesi, üçüncü element ise kişinin içsel kabullenışı başarmış olmasıdır.

Psikoloji alanyazınında yapılan tanımlara baktığımızda kendini affetme kavramı oldukça sınırlı sayıda tanıma sahip olan kavramlardan biridir. Bunun sebebini Hall & Fincham (2005) kendini affetme konusunun iyi anlaşılammış olduğu şeklinde açıklamaktadır.

Enright (1996) kendini affetmeyi, kişinin bir başkasına sunmuş olduğu affetmeyi kendisine karşı sunmasıdır şeklinde tanımlamıştır. Kendini affetmede kişi kendi hatasını kabul ederek kendisine duyduğu nefreti terk eder ve kendisine karşı sevgi ve merhamet gösterir. Bauer et al. (1992) ise daha soyut bir şekilde konuyu ele alarak kendini affetmeyi kendine yabancılaşma durumundan kendiyle baş başa durumuna geçiş olarak nitelendirir.

Hall & Fincham (2005) kendini affetme kavramını, kişinin sahip olduğu yıkıcı ve cezalandırıcı davranışları ve yine kişinin kendisine duyduğu öfkeyi azaltma ve olumlu davranışları artırma yönündeki değişim olarak açıklamaktadır.

Baker (2008)'a göre kendini affetme, kişinin kendisine yönelik nefret ve öfke gibi duyguları bırakarak, kendisini affedilmeye ve değişime açık bir insan olarak tanımlayabildiği bir süreçten oluşmaktadır.

Kendini affetme kavramı alan yazında çoğu zaman affetme konu başlığının alt başlığı olarak belirtilse de kendini affetme kavramının tanımları diğerlerini affetme tanımlarının uyarlaması olarak değil kendini affetme konusunda ampirik yaklaşımlarla çalışmalar yapılması sonucu ortaya çıkmıştır (Sayın, 2017; Peterson et al., 2016).

Alan yazında aynı zamanda kendini affetme tanımı sahte ve gerçek olarak ikiye ayrılmaktadır. Hall & Fincham (2005) sözde kendini affetme (Pseudo Self Forgiveness) kavramından ayrılması adına gerçek kendini affetme kavramını kullanmıştır.

Gerçek kendini affetme kavramının oluşması için iki ölçüt bulunmaktadır. Bunlardan birincisi dürüstlük ikincisi ise sorumluluktur. Dürüstlük kişinin davranışındaki gerçeklikleri ve doğacak sonuçları kabul etmeyi kapsamaktadır. Kişinin dürüst olması teoride kolay görünse de kendisine karşı dürüst olabilmek güç bir işlemdir. Bunun sebebi olarak kişinin kendi yaptığı davranışların sonuçlarını kendini aldatma yoluyla veya inkâr, mantığa bürüne gibi savunma mekanizmalarını içgüdüsel olarak kullanması gösterilebilir (Hanna, 2012). Gerçek kendini affetmenin ikinci adımı ise sorumluluk almak olarak açıklanmaktadır. Dillon sorumluluk alma kavramını açıklarken yalnızca geçmişteki davranışların sorumluluğunu almanın değil gelecekte de farklı davranmayı ifade etmektedir (Dillon, 2001).

Sahte affetme (pseudo-forgiveness) kavramının yanında alan yazında değinilen konulardan birisi de “Psikolojik savunma” kavramıdır. Psikolojik savunma, kişinin kendisini olumsuz yaşam olaylarından korumaya çalışmak için kendi başarısızlıklarını veya hatalarını görmezden gelmesi ve başkalarının eleştirilerini yok sayması şeklinde kişinin kendini savunması olarak tanımlanmaktadır. Bu savunmalar önyargı veya kendini kandırma içerseler de kişinin olumsuz durumlarla başa çıkmasını kolaylaştırarak daha mutlu bir şekilde yaşamlarını idame ettirmelerini sağlayabilir (Robinson et al., 2009). Psikolojik savunma mekanizmaları dışarıdan gelebilecek eleştiri ve olumsuz yargılara karşın adeta bir bağışıklık sistemi şeklinde çalışmaktadır (Woodyatt & Wenzel, 2013).

2.1.1.2. Başkalarını affetme.

Bireyin başka bir bireyle yaşamış olduğu olumsuz ve incitici durumlar karşısında incinen kişinin inciten kişiye karşı öfke, yargılama, kin gibi olumsuz duygular beslemesi sonucunda kırgınlık yaşaması durumu oluşmaktadır. Başkalarını

affetmek isteyen bireylerin bu olumsuz duygulardan vazgeçerek kişinin kendisine zarar verebilecek bu duygular yerine cömertlik ve merhamet gibi olumlu duygulara yönelerek incitici/kabahatli kişiyi bağışlaması başkalarını affetme durumunun temelini oluşturmaktadır (Enright, 1996; Topbaşoğlu, 2016).

Kişilerarası ilişkilerde hataların veya incitici davranışların yaşanması kaçınılmazdır. Bu nedenle affetme konusu kişilerarası ilişkilerde sıklıkla karşımıza çıkmaktadır. Kişilerarası affetmede yalnızca incinen bireyin aktif olduğu bir durum söz konusu değildir. İncinen ve inciten kişinin ortak yaşayacağı bir süreç gerçek affetmeyi oluşturur. Bireylerin karşısındaki kişiyi doğrudan, altında yatan duygu ve düşüncelerde bir değişim söz konusu olmadan affetmesi gerçekçi bir affetmeyi oluşturmamaktadır. Değişimin bir anda gerçekleşmesi mümkün olmamakla birlikte başkalarını affetmek de diğer affetme durumları gibi bir süreçten oluşmaktadır (Adam Karduz, 2019).

Everett Worthington (2011), haksızlığa uğrayan bireyin affetmeye karar vermesinin affetmenin temelini oluşturduğunu belirtmektedir. Haksızlığa uğrayan kişinin, zarar veren kişiye karşı negatif davranışlarda bulunmamasının ve bu kişinin değerli olduğunu görmesinin affetmeyi düşünen kişinin alacağı karara bağlı olduğunu vurgular. Worthington (2011)'a göre zarar gören kişinin affetmeye karar vermesi ve affetmenin oluşması süreci uzun bir süreç içerebilir. Aynı zamanda zarar gören kişi affetmeye karar verse dahi tam olarak affetme gerçekleşmeyebilir. Başkalarını affetme sürecinde karar verme süreci ve affetme süreci birbirinden farklıdır, farklı zamanlarda gerçekleşebileceği gibi birisinin gerçekleşmeme ihtimali de vardır ancak birlikte gerçekleşmesinin mümkün olması da söz konusudur (Worthington, 2011).

Affetme araştırmalarının yazarları bu araştırmaların çoğunlukla bireylerin olumlu yönde gelişimine odaklanan bir psikolojik danışman bakış açısıyla yapıldığını belirtmektedir. Affetmek dini ve manevi gelenekler tarafından bir ilgi odağı halindedir (McCullough & Snyder, 2000).

Hoyt & McCullough (2005)'a göre bilim insanları olan psikolojik danışmanlar, insanların bulunduğu ortamın insan davranışlarında belirleyici bir etmen olduğunu ve sosyal ilişkilerin yaşam kalitesini belirleyen bir öneme sahip olduğunu vurgulamaktadırlar. Sosyal ilişkilerde affediciliğin hem sağlıklı ilişkiler yürütme hem de bireysel sağlık konusunda önemli bir gösterge olması söz konusudur. Hoyt & McCullough (2005), kişilerarası affetmeyi bir alışveriş şeklinde metaforlaştırmışlardır.

Bu alışveriş sürecinde birden fazla belirleyici etmen vardır. Affedicinin, ihlalci kişinin, bu kişiler arasındaki ilişkinin ve affediciye karşı işlenen suçun özellikleri bu etmenleri oluşturmaktadır.

Affetme kavramı ahlak temelli bir kavramdır. Teknik veya strateji temelli olarak düşünülmemelidir. Birini affetmek karşıdaki kişiye verilen ahlaki bir hediyedir. Affetme sürecinde odaklanılan kişi zarar gören kişi değil, kabahatli kişi olmaktadır. Başkalarını affetmenin zarar gören kişiye faydaları olsa dahi affetmedeki birincil amaç bu faydalar değildir. Bu durum bize affetmenin bencilce veya çıkarlar uğruna yapılan bir eylem olmadığını gösterir. Aynı zamanda karşıdaki kişiyi affetmek için kabahatli kişinin affedilmeyi hak etmesi bir ön koşul değildir. Affetme esnasında dikkat edilmesi gereken şeylerden biri de zarar gören kişinin affetmeyi zorla yapmıyor oluşudur. Gerçek bir affetme için zorundalık olmamalıdır. Gerçek bir affetmenin anahtarı olarak kabahatli kişideki pişmanlık duygusu görülebilmektedir. Kabahatli kişinin gerçekten pişman olup olmadığı, özür dileyip dilememesi ,dilenen özrün samimi olup olmadığı konuları ince birer çizgidir. Zarar gören, incinen kişi şu anda affetme hediyesini henüz vermeye hazır olmayıp daha sonrasında hazır olabilir. Zarar gören kişi affetme, bekleme veya affetmeme özgürlüğüne sahiptir (Enright & Kittle, 2000).

2.1.1.3. Durumu affetme.

İnsanlar hayatlarında birçok olayla karşı karşıya gelmektedir. Bu olaylar bazı durumlarda insanlarda olumsuz duygulara yol açmaktadır. Özellikle hastalık veya doğal afet yaşayan bireylerde bu durumlara karşı olumsuz bir tutum oluşabilmektedir. Yaşanan sel, deprem, yangın vb. durumlara ve hastalıklara maruz kalan kişiler bu durum kontrolleri dahilinde olmadığı halde, bu durumlar karşısında çaresizlik, öfke vb. olumsuz duygular yaşayabilmektedir. Bu gibi olumsuz duygular kişiye zarar verdiği için bu durumları affetmek, olumsuz duyguları nötr veya olumlu hale getirmek psikolojik sağlığa fayda sağlamaktadır (Güven ve Erdem, 2020).

Durumu affetme konusunda yapılan araştırmalar alanyazında diğer affetme türlerine yönelik araştırmalara nazaran daha sınırlıdır (Besim, 2017). Enright & Zell (1989), insanların yalnızca diğer insanları affettiğini fakat doğal afet ve hastalık gibi durumları affetmediğini belirtmişlerdir.

Thompson et al. (2005), alanyazında affetmeyi kendini, başkalarını ve durumu affetme şeklinde kategorize ederek ve diğer araştırmacılardan ayrılarak durumu

affetme üzerinde çalışmalar yapmıştır. Thompson et al. (2005), durumu affetme kavramını tanımlarken doğal afetler ve hastalıklar üzerinde durmuştur. Kişinin başına gelebilecek bir zorlu hastalığın kişinin hayatındaki anlamlılık ve dokunulmazlık ilkelerinde ihlal oluşturabileceğini belirtmiştir. Örneğin “Bu durum benim hayatımı mahvetti, ben bu durumu hak etmiyorum.” gibi olumsuz düşünceler, bunların yanında olumsuz duygu ve davranışlar da oluşabilmektedir. Bu durumları affetmenin yolu ise olumsuz duygu, düşünce ve davranışları nötr veya olumlu hale dönüştürmektir.

Thompson et al. (2005), tanrıyı affetme konusunun farklı bir alanda yer aldığını düşünse de durumu affetme ile bağlantılı bulmaktadır. Olumsuz bir durumla karşılaşan insanlar durumlar yerine durumlara neden olan kaynak olarak tanrıyı görebilmektedir. Çünkü durumlar bu kişilere göre kendiliğinden değil tanrının iradesiyle oluşmaktadır. Bu durumda insanlar, tanrının iradesiyle bu zorluğu karşısına çıkardığı için tanrıyı affedebilirler ancak durumu affedemeyebilirler çünkü durumların herhangi bir şeyin olmasını isteme gibi bir iradeleri yoktur. İnsanlar zorlu durumlar için tanrının yanında dünyayı, kaderi veya hayatı da suçlayabilmektedir. Hatta bir hastalığı genetik olarak kişiye aktaran ebeveynlerini veya hastalığın oluşmasını kolaylaştıran davranışlarda bulundukları için kendilerini suçlayabilirler. Bu da gösteriyor ki durumun affedilmesi kendini ve başkalarını affetmeyle ilişkili olsa da kendine ait bir kategoridir. Yalnızca kendini ve başkalarını affetme üzerinde durmak affetmenin diğer yönlerini göz ardı etmeye yol açabilmektedir.

2.1.2. Affetme Modelleri

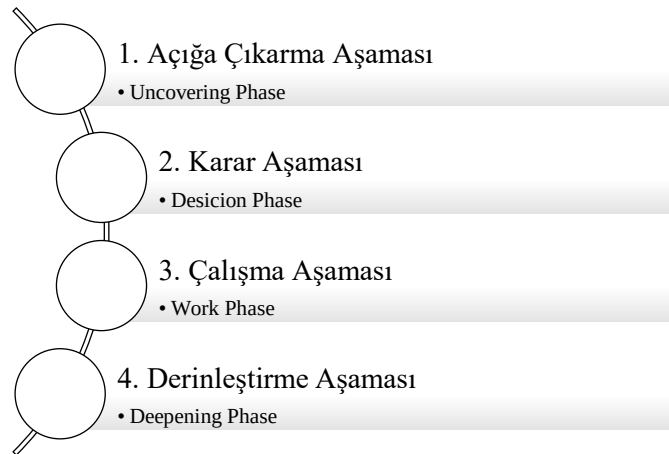
2.1.2.1. Enright’ın Süreç Modeli.

Affetme konusunu ele aldığımızda birden fazla affetme modeli karşımıza çıkmaktadır. Bunlardan biri de Enright’ın “Process Model” olarak adlandırdığı Süreç Modelidir. Enright’ın Süreç Affetme Modeli dört farklı aşamadan oluşmaktadır. Bu dört aşamayı incelemeden önce Enright’ın affetme konusu hakkındaki bazı yaklaşımlarını bilmek modelin daha iyi anlaşılmasına yardımcı olacaktır. Enright & Fitzgibbons (2000), insanlar tarafından affetme kavramının anlaşılmadığı görüşündedir. Affetme tam olarak gerçekleşmediğinde sahte affetme (pseudo-forgiveness) ortaya çıkmaktadır. Gerçek (genuine) bir affetme için affetme kavramı anlaşılabilir olarak gerçekleşmelidir.

Enright & Fitzgibbons (2000)'a göre affetme konusunda yaygın olarak karşılaştığı ana engellerden biri affetmenin yanlış anlaşılmasıdır. Affetmek yapılan suçu unutmak veya suç sonucunda oluşan öfkeyi bastırmak anlamına gelmemektedir. Bazı durumlarda affeden kişi affetmeyi istemese de bu durumdan ikincil kazanç sağlayabileceği için gerçek bir affetme olmaksızın affettiğini ifade edebilir. Affedici kişi zarara uğratan kişiyi affettiğinde affedici ve zarara uğratan kişi her zaman barışmak zorunda değildir. Barışmak için affetme davranışı yeterli değildir. Barışma, uzlaşma için karşılıklı güvenin ortak güven inşası gerekir. Bazı durumlarda zarar veren kişi zarar vermeyi bırakmayabilir veya güvenilir bir kişi olmayabilir.

Affetmenin ne olup ne olmadığıyla ilgili Enright birtakım yanlış anlaşılmalara açıklık getirmiştir. Enright (2001)'a göre affetmek yalnızca olan şeyi kabul etmek değildir. Affetmek gerçekleşen olay veya durumdan hemen sonra gerçekleştiğinde bu durumun gerçek bir affetmeden uzak olduğunu söylemek mümkündür. Kabul etmek affetmenin bir parçasıdır fakat affetmenin tamamı değildir. Bunun yanında yanlış algılanan şeylerden biri de kişiye veya duruma karşı kızgınlığın geçmesi de affetmenin gerçekleştiği anlamına gelmemektedir. Aynı zamanda iyi hissetmek veya birbirine karşı nötr hissetmeye başlamak da affetmenin içeriğinde bulunmakla beraber affetmeyi tam olarak açıklamamaktadır.

Süreç modeli Şekil 2.1.'de gösterildiği üzere dört farklı aşamadan oluşmaktadır. İlk aşama “Açığa Çıkarma” (Uncovering Phase) aşaması, ikinci aşama “Karar Aşaması” (Desicion Phase), üçüncü aşama “Çalışma Aşaması” (Work Phase), dördüncü ve son aşama ise “Derinleştirme Aşaması” (Deepening Phase) olarak adlandırılmaktadır (Sutton, 2013).



Şekil 2.1. Süreç Modeli (Sutton, 2013)

Açığa çıkarma aşamasında kişi yaşadığı adaletsiz durumun farkına varır. Bu süreçte affedilmesi beklenen durum veya olaya karşı kişide içgörü oluşturulması beklenir (Sutton, 2013). Kişi içgörülerini neticesinde yaşadığı rahatsızlığı ve sahip olduğu duyguları ifade eder. Eğer kişi rahatsız olduğu haksızlığa karşı bir savunma mekanizması oluşturmuşsa bu mekanizmayı ortadan kaldırmalıdır çünkü kişi başlangıçta bu savunma mekanizmasından fayda görmüş olsa da duygularını yaşamayı ihmal etmiş olabileceği için kişinin yüzleşmesini engelleyecek durumlardan birisidir. Kişi bu aşamada öfkesini kabul ederek sağlıklı bir şekilde dışa vurmmalıdır. Bunun yanında yaşanan farklı duygular varsa bu duyguların da dışa vurulması gerekmektedir. Zarar görme durumunun kalıcı olarak değişebileceği bu aşamanın odak noktalarından birisidir. Başlangıçta bu aşamadaki değişiklikler genellikle olumsuz olarak görülse de farkındalık oluşukça olumlu sonuçlar da oluşabilmektedir (Freedman & Enright, 2019).

Karar aşamasında zarar gören kişi duygularını ve adaletsizlik kavramını daha iyi anladığında affetmeye karşı motivasyonu artmaktadır. Zarar gören kişi affetmenin kişiye sağlayacağı faydalarını anladığında ve içgörü kazandığında bu motivasyon daha da artabilmektedir (Enright & Fitzgibbons, 2000). Zarar gören kişi önceden kullanmış olduğu savunma mekanizmalarının işlevselliğini yitirdiğini fark etmeye başlar. Zarar gören kişi affetmeyi bir alternatif olarak değerlendirmeye başlar. Affetmenin ne olup olmadığıyla ilgili zarar gören kişi bilgi sahibi olmalıdır. Bu aşamanın son bölümünde zarar gören kişinin affetmeye karar vermesi konusu ön plana çıkmaktadır (Freedman & Enright, 2019).

Çalışma aşamasının ilk bölümü yeniden yapılandırma (reframing) yapılmasını veya zarar gören kişinin zarar veren kişiye yönelik bakış açısını genişletmeyi ve zarar veren kişiyi anlamasını kapsamaktadır (Freedman & Enright, 2019). Bu aşamada birçok zarar gören kişi zarar veren kişiye kızgınlıklarını ifade etmek istemektedir. Kızgınlığın yoğunluğu karşısında bireylerin öfke kontrolü problemleri yaşama ihtimali konusunda kendisini ifade ederken dikkatli davranmaları gerekmektedir. Bu kızgınlığı ifade etme sürecinin asıl sebebi nadiren adalet sağlama olmakla birlikte genellikle intikam isteğinden kaynaklanmaktadır (Enright & Fitzgibbons, 2000). Çalışma aşamasının bir sonraki bölümünde zarar veren kişiye karşı bir empati kurmak ve şefkat göstermek amacı güdülmektedir. Zarar gören kişinin acısını kabul etmesi, bu acıyı taşıması da bu aşamanın diğer amaçlarından biridir. Son olarak affetme ahlaki bir

erdem olarak ifade edilmektedir. Bu yüzden affetme davranışı karşımızdaki kişiye ahlaki bir hediye olarak nitelendirilmektedir (Enright & Fitzgibbons, 2015).

Derinleştirme aşamasında kişi anlam bulma süreci yaşar. Acı çekmenin artan bir anlamı olduğunu fark eder ve diğer insanlarla olan bağlantısının daha da güçlendiğini hissedebilir. Kişi yeni bir yaşam amacına kavuşabilir. Affetme sürecinde derinleştirme aşamasına ulaşan kişi kin, öfke gibi kendisini kısıtlayan duygulardan kurtulduğunu fark edebilir. Buna ek olarak kişi başkalarından af dileme konusunda da farkındalıklar yaşayabilir (Sutton, 2013). Birey bu süreçte affetme ihtiyacı konusunun evrensel bir durum olduğunu fark edebilir ve bu konuda yalnız olmadığını öğrenir. Duygusal olarak özgürlüğüne kavuşması da bu aşamanın özelliklerinden biridir (Sayan Karahan, 2023).

2.1.2.2. Worthington’ın REACH Affetme Modeli.

Affetme modellerinden bir diğeri ise Everett Worthington tarafından yapılan çalışmalar sonucunda oluşturulan “REACH” modelidir. Worthington (2001) bu modelden ve yine Worthington tarafından oluşturulan “4 Adımda Uzlaşma” modelinden birçok kişinin yarar sağladığını belirtmektedir. Worthington (2001), REACH Affetme Modeli’nin beş adımdan oluştuğunu belirtse de affetmenin kesinlikle beş adımı kısa bir sürede uygulayarak sağlanamayacağını ifade etmiştir. Böyle bir düşüncede bulunmak kişisel deneyimi önemsiz bir hale getirmektedir. Affetmek ve uzlaşmak basit değildir çünkü bu süreçte cesaret, bağlılık ve bilinçli bir efor sarf edilmesi gerekmektedir.

Worthington (2003), affetmenin iki farklı çeşidi olduğunu belirtmektedir. Bunlar; “Bir karar olarak affetme” ve “Duygusal değişim olarak affetme” çeşitleridir.

Bir karar olarak affetme, doğum günümüzü unutan bir arkadaşımızın affedilme talebi üzerine tereddüt etmeden bu affetmeyi taahhüt ettiğimiz, bu hatayı arkadaşımıza karşı tutma niyetinde olmadığımızı gösteren affetme biçimidir. Belki kırılmış veya hayal kırıklığı yaşamış olabiliriz ancak olumsuz davranışlarımızı kontrol ederek arkadaşımızla ilişkimizde bu problem çıkmadan önce olduğu gibi devam etmeyi kabul ederiz. Bu affetme girişimimiz esnasında ilerleyen süreçte olumsuz duygularımızı azaltmayı ümit ederiz (Worthington, 2003).

Duygusal değişim olarak affetme, incinen bireydeki ihlal sonucunda oluşan olumsuz duyguların sağaltılması, bu olumsuz duyguların nötr hale getirilmesi veya

olumluya dönüştürülmesi sürecini içermektedir. İncinen bireyde oluşan öfke ve korku gibi duyguların empati, sempati, merhamet ve aşk gibi olumlu duygulara evrilmesi affetme olarak tanımlanmıştır. Affetme sürecinde incinen bireyde olumlu ve olumsuz duygular yan yana gelmektedir. Başlangıçta olumlu duyguların, olumsuz duyguların gücünü azaltacağı belirtilmiştir. İncinen bireyin yaşamakta olduğu bu duygusal karşılaştırma güçlü olur ve uzun süre devam ederse duygusal değişimin gerçekleşeceği ve incinen bireyin süreci artık eskisi gibi yaşamayacağı ifade edilmiştir. Worthington'ın ifade ettiği tam affetmede ise incinen bireydeki olumsuz duyguların tamamı ortadan kalkar ve yalnızca olumlu duygular kalır (Worthington, 2003).

Bu bağlamlar içerisinde Worthington (2003), duygusal affetmeyi kalbi değiştiren affetme çeşidi olarak adlandırmıştır. Yaşanan olumsuz olaylar, bireyin canının yanması neredeyse hiçbir zaman unutulmamaktadır ancak affetme sürecinden sonra birey bu olaylara ve hissetmiş olduğu duygulara farklı bir pencereden bakmaya başlar.

Worthington (2001) tarafından “The Pyramid Model to REACH Forgiveness” olarak adlandırılan model beş farklı basamaktan oluşmaktadır. Bu basamaklar Şekil 2.2.'de gösterildiği üzere şu şekilde sıralanmaktadır: “Recall The Hurt, Empathize, Altruistic Gift of Forgiveness, Commit Publicly to Forgive, Hold On to Forgiveness”.



Şekil 2.2. *REACH Affetme Modeli* (Worthington, 2001)

Acıyı hatırlama (Recall the hurt), REACH Affetme Modeli'nin ilk basamağını oluşturmaktadır. Bu basamakta incinen bireyin acıyı tekrar hatırlaması beklenir. Worthington (2003) bu basamakta daha önceden yaşanılmış olan acının bireyin kendisini korumak için inkâr etmiş olabileceğini ve bu hatırlamayla birlikte yaşadığı acıyı objektif bir biçimde görebilmesini hedeflemiştir. Öncelikle incinen birey incitildiğini kabul etmeli, bilinçli olarak affetmeye karar vermeli ve intikam arayışından kaçınmalıdır (Worthington, 2001).

Empati kurma (Empathize), farklı bir bireyin bakış açısına erişebilme durumudur. Affetme bağlamında düşünüldüğünde incinen kişinin, kabahatli bireyin incitici davranışının arkasında yatan baskıyı anlamaya çalışması veya kabahatli kişinin incitici eyleminin açıklamasının ne olabileceğinin düşünülmesi olarak değerlendirilebilir. Empati, duygusal değişim olarak affetmede kullanılabilecek yöntemlerden yalnızca biridir. İncinen kişi, kabahatli kişiye sempati, merhamet, aşk vb. duygular da besleyebilmektedir. Bu duygular incinen kişinin affetmesinde etken bir rol oynayabilir. Empati kurulmasa bile bu aşama kat edilebilmektedir (Worthington, 2003).

Affetmenin fedakâr hediyesi (Altruistic Gift of Forgiveness) REACH Affetme Modeli'nin üçüncü basamağını oluşturmaktadır. Bu aşamada incinen bireyden diğerkam (özgeci) bir tutum beklenmektedir. İncinen bireyin çıkarsız olarak fedakarlıkta bulunma yeteneği bu aşamada önemli bir yere sahiptir. İncinen birey kendisi dahil her insanın hatasız olmadığını farkına varmalıdır (Güven ve Erdem, 2020; Yanar, 2023). Bununla birlikte incinen birey başkalarına karşı bir hata yaptığında ve onlar tarafından affedildiğinde nasıl hissettiğine odaklanarak incinen kişi kendisi olduğunda karşı tarafa bir fedakâr hediye vermek isteyebilir (Worthington, 2003).

Alenen affetme (Commit Publicly to Forgive) adımı ise incinen bireyin kabahatli kişiyi affetmesinin başka bir kimsenin şahitliğinde olması için kabahatli kişiyi affettiğini bir veya birkaç kişiye söyleyerek sonraki süreçte şüphe oluşmasının önüne geçilmesi beklenmektedir. Bu kişi bir arkadaş, partner veya psikolojik danışman olabilir (Worthington, 2003). Bu adımda bir diğer kazanım ise incinen bireyin affetmeye karar vermiş olup caymayacağı sözünün verilmesidir (Yanar, 2023).

Affetmeye tutunma (Hold On to Forgiveness) basamağı REACH Affetme Modeli'ndeki son basamağı oluşturmaktadır. Bu son basamakta affetme sürecinden sonra yaşanabilecek olan kabahatli kişiye karşı kırgınlığın ve kızgınlığın geri

gelebilmek ihtimali göz önünde bulundurulmuştur. Böyle bir durumda incinen bireyin kabahatli kişiyi affettiğini kendine tekrar hatırlatması gerekebilir. Aynı zamanda incinen birey affetme süreci hakkında tekrar çalışabilir (Worthington, 2001). Worthington (2003) affetmeye tutunmanın zor olduğunu belirtmiştir. İstenmeyen düşünceleri durdurmak her zaman işe yaramayabilir. Kişinin kendini kontrol etmesi efor isteyen bir iştir. İncinen birey adımları tekrar gözden geçirmelidir çünkü tam anlamıyla bir affetme gerçekleşmemiş olabilir.

2.1.2.3. Hargrave'in affetme modeli.

Hargrave & Sells (1997) ilişkisel sorunları aile terapisi bağlamında incelemektedir. Affetme konusunda da aile içerisinde oluşan bireyler arasındaki çatışmaları temel almaktadır. Aile içindeki çatışmaları inceleyerek affetmeye odaklanılan bu modelde bağlamsal aile terapisi temelindeki ilişkilerin nasıl var olduğu konusunda dört farklı boyut belirtilmektedir. Bağlamsal aile terapisine göre gerçekler, bireysel psikoloji, aile ve sistemik işlemler, ilişkisel etik boyutları ilişkilerin temelini oluşturmaktadır.

Hargrave & Sells (1997) affetme konusunu incelerken bu boyutlardan ilişkisel etik boyutu üzerinde durmuştur. İlişkisel etik; adalet, güven, sadakat gibi kavramları bu boyutu temel alarak ele almaktadır. İlişkisel etik boyutunda bir bireyin ilişkiden alacağı hakları ve vermekle sorumlu olduğu yükümlülükleri arasında bir denge olması söz konusudur. Bireyin ilişkiden alması gereken haklar ve yükümlülükler dengeli ilerlediğinde ilişkide güvenirlilik sağlanmaktadır. Bu iki boyut arasında dengesizlik olduğunda içsel adaletin tatmini zorlaşmaktadır. Bunun sonucunda birey aldatılmış veya kendisinden fayda sağlanmış hissedebilmektedir. Bireyde bozulduğu hissedilen içsel adaleti sağlamak için birey bir hak arayışına yönelmektedir. Bu hak arayışı adil bir iddia olabileceği gibi yıkıcı da olabilmektedir. Bu iddia yıkıcı olduğunda öfke, düşmanlık ve paranoya gibi olumsuz duygular ve zarar verme gibi olumsuz bir davranış ortaya çıkabilmektedir.

Hargrave (1994) aile içerisinde ihlal edilen adalet ve güven sonucunda bireylerin olumsuz sonuçlarla karşılaşacağını belirtmektedir. En çok bağımlı olunan, ailedeki bireylere karşı güvensizlik yaşandığında bu durumun bireyin gelecekteki ilişkilerine yansıtacağını belirtmektedir. Aile içerisinde güvensizlik ve adaletsizlik

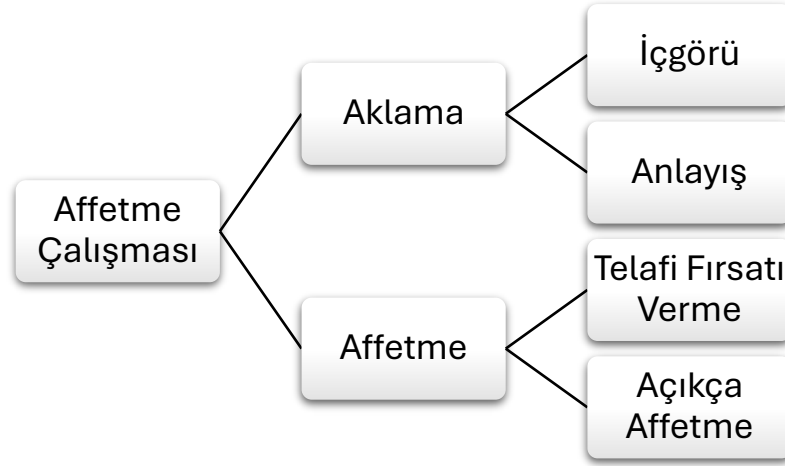
yaşayan birey gelecekteki ilişkilerinde değersiz hissetme, kendilerini sağlıklı ve güvenilir bir ilişkiye layık görmeme gibi olumsuz sonuçlarla karşılaşabilmektedir.

Hargrave & Sells (1997) Affetme Modelinde, affetmeye çalışma süreci kabahatli kimselerin ve incinen bireylerin yıkıcı tutumlarına karşın güven ve sevgi kazandırılması üzerine kuruludur. Bu modelde çalışma affetme veya affetmeme kategorilerinden oluşmaktadır. Affetmeme kavramı incinen bireyin içsel süreçleriyle ilgilidir. Affetme durumuna geçilmesi için incinen bireyin, kabahatli bireyi yeniden tanımlaması gerekmektedir. Bu tanımlama sürecinde yeniden güven ve sevgi inşa edilirken incinen bireyin yanında kabahatli bireyin de sürece dahil olma gerekliliği bulunmaktadır.

Bu affetme modeli aklama ve affetme olarak iki bölüme ayrılmaktadır. Aklama bölümünde içgörü ve anlayış alt başlıkları bulunur. Affetme bölümünde ise telafi fırsatı verme ve açıkça affetme alt başlıkları bulunmaktadır (Hargrave & Sells, 1997).

Affetme ilk aşamada içgörü ve anlayış yoluyla gerçekleşmektedir. Hargrave (1994)'in belirttiği içgörü kavramı “bireyin aile ile ilişkisindeki sorunların diğer ilişkilere yansımaları sistemini objektif olarak tanımlayabilmesi” operasyonel kullanımıyla affetme modelinde yer almaktadır. Birey bu sistemi tanımladıkça gelecekteki ilişkilerinde oluşabilecek zararın önüne geçebilme potansiyeli artmaktadır. Anlayış boyutunda ise kabahatli kişinin niyeti, gelişimi ve çabaları önem arz etmektedir. Kabahatli kişi suçluluğunu kabul etse de sorumluluğu devam etmektedir. Anlayış olumlu bir gelişim gösterdiğinde incinen kişi kabahatli kişiyi suçlamasında azalma hissetmektedir. Affetme sürecinde incinen kişi zarara uğrama süreci sonucunda kabahatli kişiye telafi etme fırsatı vermektedir. Affetme sürecinde kabahatli kişi ilişkide zarar gören güveni yeniden inşa etmek için gelecekte güvenilir bir kişi olarak hareket edeceğine dair açıkça güvence verir ve incinen birey tarafından affedilir, böylelikle güven yeniden sağlanmış olur.

Affetme sürecinin dört durağı Şekil 2.3.'te verilmiştir.



Şekil 2.3. *Affetme Sürecinin Dört Durağı* (Hargrave, 1994)

2.1.2.4. Gordon & Baucom'un affetme modeli.

Gordon & Baucom (2003), kişiler arası affetme (başkalarını affetme) boyutuyla ilgilenmektedir. Romantik ilişkilerde travmatik olaylara tepki olarak çerçevelenen bu boyutta da daha spesifik bir bağlam üzerinde çalışılarak evliliklerde ihanet veya aldatma sonucu eşlerin birbirini affetmesine odaklanılmıştır. Aldatma veya ihanetle karşılaşmak bireylerin olay öncesi ilişki varsayımlarını bozan bir travma olarak görülebilmektedir. İncinen bireyin affetmeye yönelik ihtiyacı travma sonrası yıkılmış olan inançlarını veya güven duygusunu yeniden kazanmaya veya değiştirmeye yönelik olabilmekle birlikte olay sonrası hayatına devam edebilmesi için bir girişim olabilmektedir.

Bu modelde affetme kavramsallaştırılırken uzlaşma boyutu affetme için bir şart olarak görülmemiştir. Eşler aralarındaki ilişkiyi sonlandırabilir ve affetmeyi de sağlayabilirler. Modele göre affetme üç bileşenden oluşmaktadır. Bunlardan birincisi çarpıtılmamış ve dengeli bir ilişkidir. İkinci bileşen olumsuz duyguların kontrolünde olmama, üçüncü bileşen ise partneri cezalandırma güdüsünün azaltılmasıdır (Gordon & Baucom, 1998).

Gordon & Baucom (1998) birden fazla teori kullanarak sentez haline getirilmiş bir affetme modelinin oluşturulduğunu belirtmektedir. Bu affetme modeli, diğer travmatik durumlarda kullanılan travma sonrası tedavilerle bazı yönleriyle benzerlik göstermektedir. Bu modelde affetme süreci üç aşamadan oluşmaktadır. Bunlar etki aşaması, anlamlandırma aşaması ve ilerleme aşamasıdır. Diğer bazı travma

tedavileriyle paralel ilerleyen bu modelde her aşama için bilişsel, davranışsal ve duygusal bileşenler bulunmaktadır.

İlk aşama olan etki aşamasında partnerler arasında bilişsel, davranışsal ve duygusal boyutlarda olumsuz bir değişim yaşamakta olduğu belirtilmektedir. Travma sonrası yaşanmış olan bu ilk aşamada bireylerin ilişkiye olan güvenlerinin sarsılmasına neden olabilmekle birlikte ilişki üzerindeki kontrolünü kaybettiğini hissetmesine ve partnerleri için gelecek hakkında öngörülebilirliğini kaybetmesine olan inançlara yol açabilmektedir. Bu bilişsel ve duygusal süreçlerin değişmesinin yanında bireyler davranışsal olarak da değişime uğramaktadırlar. İncinen bireylerin travmatik olay sonrasında eşlerini cezalandırma eğilimi olduğu belirtilmektedir. Aynı zamanda incinen bireyler eşlerinden uzaklaşma davranışı da göstermektedirler (Gordon & Baucom, 2003).

Anlamlandırma aşamasında incinen bireyler ihanet olayının nedenini anlamaya çalışmaktadır. Bu olayın neden kaynaklandığını anlamlandırmak bireyin partnerinin davranışını tahmin edilebilir kılmaktadır. Anlayışın artmasıyla birlikte bireyin etki aşamasında yaşadığı güvensizlik ve kontrol edememe hissinin azalmasına yardımcı olmaktadır. Anlayışla birlikte travma esnasında oluşan ilişki hakkındaki olumsuz varsayımlar yeniden düzenlenebilir ve bu aşamada yıkılan inançların yenilerinin oluşturulması konusunda bireylere yardımcı olur (Gordon & Baucom, 2003).

İlerleme aşamasında bireylerin anlamlandırma aşamasında kazanmış olduğu olumlu anlayışın devam ettirilmesi gerektiği belirtilmektedir. Bu aşamada incinen bireylerin, bu olumsuz yaşantının olay olmaktan çıkıp yaşantısını kontrol eden bir durum haline gelmesine izin vermemesi gerekmektedir. Tam olarak başarılı olan affetme durumunda birey çarpıtılmamış görüşler elde eder. İncinen birey yoğun yaşanan öfkesinin zararlı etkilerinin farkına vardığında olumsuz duyguları azalma göstermektedir. Aynı zamanda incinen birey partnerini cezalandırmanın yaşanan olay karşısında bir kazanım olmadığının farkına varmaktadır (Gordon & Baucom, 2003).

Gordon & Baucom (2003) son aşamada incinen bireyin bir değerlendirme yaparak ilişkiye devam edip etmeyeceğine karar vermesi gerektiğini, bu affetme modelinde uzlaşma olmasa bile affetmenin gerçekleşebileceğini belirtmektedir.

2.1.3. Affetme ile İlgili Ulusal Çalışmalar

Yanar (2023) tarafından yapılan çalışmada yarı deneysel model ile çalışılmış, araştırmanın sonunda affetmeyi geliştirmeye yönelik uygulanan psikoeğitimin lise öğrencilerinin affetme düzeylerini artırmada önemli bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmaya benzer şekilde Alp (2022) tarafından yapılan çalışmada da yarı deneysel desen model ile çalışılmış ancak araştırmanın sonunda yapılan deneysel işlemin öğrencilerde anlamlı farklılığa sebep olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Osmanlı (2023) tarafından yapılan çalışmada ilişkisel tarama ile çalışılmış, araştırmanın sonunda kendini affetme ile evlilik doyumu arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Soylu (2023) ve Devecioğlu (2023) tarafından yapılan çalışmalarda da ilişkisel tarama modeli ile çalışılmış; Soylu (2023) tarafından yapılan araştırmanın sonucunda affetmenin araştırmada yer alan cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, çalışma durumu, medeni durum, doğum sırası, anne-baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre farklılaşmadığı sonucuna; Devecioğlu (2023) tarafından yapılan çalışmada affetmenin yardımseverlik alt boyutu evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çağlayan Mülazım (2022) tarafından yapılan çalışma ön-test ve son-test izleme ölçümlü ve deney- kontrol gruplu deneysel desen ile çalışılmış, araştırmanın sonunda deney grubunu oluşturan öğrencilerde kendini affetme düzeyleri program öncesine göre anlamlı olarak yükselmiş ve bu artışın izleme testinde de devam ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Pehlivan (2022) tarafından yapılan çalışmada nezaketsiz davranışın hangi özelliklerinin affetmeyi etkilediği kasıt ve özür değişkenleri ele alınarak incelenmiş, araştırmanın sonunda kasıt ve özürün temel etkileri anlamlı bulunmuş olup bilişlerin aracı, ahlaki uzaklaşmanın ise düzenleyici rolleri olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Altay (2022) tarafından yapılan çalışma ilişkisel ve betimsel yöntem kullanılarak yürütülmüştür. Çalışma bulgularına göre, öz-şefkat ve kendini affetme arasında pozitif yönlü; depresyon ve kendini affetme, öz-şefkat ve depresyon arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kendini affetme ve öz-şefkat seviyesi arttıkça depresyon seviyesinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bayraktar (2022) tarafından yapılan çalışma ilişkisel tarama modeli ile yürütülmüştür. Araştırmanın sonuçlarına göre yakın partner şiddeti, yaşam doyumu, kendini affetme ve öz-şefkat arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yakın partner

şiddeti, kendini affetme ve öz-şefkatin yer aldığı model üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını yordamaktadır. Reisoğlu (2020) tarafından yapılan çalışma da benzer şekilde ilişkisel tarama modeli ile yürütülmüş, araştırmanın sonunda romantik ilişki yaşayan bireylerin “affetmek ahlaklı davranmaya teşviktir inancı” ile kendini affetme düzeyleri yükseldikçe ilişki doyum düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ünsal (2020) tarafından yapılan çalışma kendisini eşcinsel olarak tanımlayan, 18-48 yaş aralığındaki 200 erkekle yürütülmüştür. Çalışma sonuçlarına göre kaygı ve depresyon arasındaki ilişkilerde kendini affetme ve utancın aracı değişken rolünde olduğu fakat yakın stresörlerle kasıtlı kendine zarar verme davranışları arasındaki ilişkide anlamsız olduğu, kendini affetme ve utancın uzak stresörlerle ruh sağlığı sorunları arasındaki ilişkilere aracılık etmediği sonucu ortaya çıkmıştır.

Çakır (2019) tarafından yapılan çalışma ilişkisel tarama modeliyle yürütülmüştür. Çalışmanın sonuçlarına göre psikolojik doğum sırasına göre tek çocuk ve ortanca çocuk özellikleri taşıyan bireylerde arttıkça, affedicilik düzeyleri azalmaktadır. Belgin (2019) tarafından yapılan çalışmanın bulgularına göre akademik mükemmeliyetçilik ve akademik erteleme, kendini affetmeyi negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

2.1.4. Affetme ile İlgili Uluslararası Çalışmalar

Toussaint (2022) tarafından yapılan çalışmada son 20 yılda yapılmış olan başkalarını affetme, kendini affetme ve gelişim arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılan incelemelerde affetme eğitimi verilerek yapılan çalışmaların bireyler üzerindeki gelişime olan olumlu etkisi belirtilmiştir. Bireylerin farklı yaklaşımlarla yapılan affetme psiko-eğitimleriyle birlikte yüksek affedicilik derecesine sahip olabileceği ve bireylerin gelişim (flourishing) düzeyine yarar sağladığı açıklanmıştır. Çalışmada affetmenin yalnızca bireylerin psikolojik durumuna yarar sağlaması konusuyla sınırlı kalmayıp affetmenin fizyolojik durum üzerindeki etkileri hakkında araştırmalar yapılması gündeme getirilmiştir. Bu durumu etkileyebilecek durumlar ele alınarak affetmenin stres, depresyon ve duygudurum üzerindeki etkisine bağlı olarak kortizol ve adrenalinin azalması, oksitosin vb. hormonların yükselmesi; inflamasyonun azalması veya diğer bağışıklık sistemi tepkilerinin oluşabileceği söz konusudur.

Zhang et al. (2020) tarafından yapılan çalışmada affetme, duygu regülasyonu ve depresyon seviyesini değerlendirmek amacıyla üç farklı ölçek kullanılmıştır. Çalışmanın bulguları depresyon ve karakteristik affetme arasındaki ilişkiye bilişsel yeniden değerlendirme ve ifade baskılama kısmen aracılık etmektedir.

Kaletka & Mróz (2020) tarafından yapılan çalışma 77 psikoterapi hastası ile yürütülmüştür. Çalışmada ölçüm araçları olarak Temel Umut Envanteri, Beck Depresyon Envanteri ve Heartland Affetme Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre genel affetme seviyesiyle birlikte affetmeme durumunun aşılmasının temel umut ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucu ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte affetmeye olan eğilimin depresyon ihtimalini azaltabileceği belirtilmiştir.

Toussaint et al. (2020) tarafından yapılan çalışmada 124 öğrenci üzerinde 5 hafta süren ve üç ölçüm içeren bir müdahale yapılmıştır. Müdahale sonuçlarına göre katılımcılar affetme konusunda olumlu değişimler, artan öz-saygı ve pozitif duygu-durum bildirmişlerdir. Affeden birey ve kabahatli birey aynı manevi değerlere sahip olduğunda psiko-eğitim sonucunda affetmemeye olan eğilimin daha az olması; duygusal affetme, olumlu etki ve empati düzeyinin yükselmesi çalışmanın sonuçları arasındadır.

Contreras et al. (2020) tarafından yürütülmüş olan çalışmada çevrimiçi olarak öfke, anksiyete, depresyon, dürtüsellik, ruminasyon ve affetmeyi ölçen 8 farklı ölçek uygulanmıştır. Çalışmanın bulgularına göre başkalarını affetme boyutuyla öfke ruminasyonu arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Zarei (2019) tarafından yapılan çalışmada evlilik uyumu, mindfulness, affetme ve psikolojik dayanıklılığı ölçen 4 farklı ölçek kullanılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre affetme ile evlilik uyumu ve mindfulness arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna ek olarak mindfulness, affetme ile evlilik uyumu arasındaki ilişkide aracı bir role sahiptir.

Chen et al. (2018) tarafından yapılan çalışma Nurses' Health Study ve Growing Up Today Study verileriyle yürütülmüştür. Ölçeklerin katılım sayıları 5246 ve 6994 arasında değişkenlik göstermektedir. Çalışma bulgularına göre tüm affetme ölçümlerinin, tüm psikososyal iyilik hali sonuçları ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Affetme ile fiziksel ve davranışsal sağlık durumları arasında çok az ilişki

bulunmuştur. Çalışma sonucuna göre affetme bireylerin daha iyi bir psikososyal iyi-oluş ve mental sağlığa sahip olmasına yardımcı olmaktadır.

Freedman (2018) tarafından yapılan çalışma 21 katılımcıyla yürütülmüş olup; affetmeyi kullanan eğitim müdahalesi, 10 katılımcıya toplam 23 saat olmak üzere 31 oturum boyunca uygulanmıştır. Çalışmada Enright'ın Affetme Süreç Modeli kullanılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre deney grubu affetme konusunda kontrol grubuna göre daha fazla ilerleme kaydetmiştir. Eğitim süreci sonrası deney grubundan alınan dönütler affetmenin öğrenciler üzerinde olumlu bir etki yarattığını göstermiştir.

Edgar-Smith & Palmer (2017) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların affetme konusundaki görüşleri ve affetme davranışları ile mental sağlık ve iyi-oluş arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Çalışma bulgularına göre öğrencilerin affetmeyi kavrama düzeyinin, benzer bir yetişkin örneklemine göre daha az gelişmiş olduğu belirtilmiştir. Çalışmanın bir diğer bulgusu ise öğrencilerin ilişkisel çatışmaları çözmek amacıyla affetmeyi kullanmakta güçlük çekiyor olmalarıdır.

Bell et al. (2016) tarafından yapılan çalışma müdahale grubunda 50 ve kontrol grubunda 43 olmak üzere 93 katılımcıyla yürütülmüştür. Çalışmada deney grubuna sorumlu tutumları ve sağlıklı düşünmeyi teşvik etme, kendini affetme önündeki engelleri azaltma konularından oluşan bir çalışma kitabı uygulaması yapılmıştır. Çalışma grubuna müdahale öncesi ve sonrası ölçüm uygulanmıştır. Çalışma bulgularına göre müdahale sonrasında deney grubunun kendini affetme düzeyi kontrol grubuna göre önemli ölçüde daha yüksek bir puana sahip olduğu belirtilmiştir. Araştırılan diğer boyutlarda ise anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

2.2. Pozitif Psikoloji

Bu bölümde Pozitif Psikoloji hakkında kuramsal bilgi verilerek “İyi oluş” ve “Psikolojik iyi oluş” kavramlarının açıklanması öncesinde temel bilgi verilmesi amaçlanmıştır.

İkinci Dünya Savaşı'ndan 2000'li yılların başına kadar psikoloji bilimi insanlardaki patolojilere odaklanarak bireylerin işlevselliğindeki kayıpları bir hastalık olarak değerlendirmekte ve bunların tedavisine yoğunlaşmaktaydı. Psikologlar hayatı yaşanmaya değer hale getiren etmenler hakkında bilgi sahibi değildi. Bireylerin zor şartlar yaşadığında yaşamlarını idame ettirme süreçlerini anlamış olsalar da daha tehlikesiz durumlarda bireylerin gelişimi ve optimum işlevselliğe nasıl ulaşacağı

hakkında daha sınırlı bilgiye sahiplerdir. Bu durum bireylerin tatmin olmasını ve gelişimini ihmal etmektedir. Bu noktada psikolojinin yalnızca patolojilere veya tedavi etmeye odaklanması yerine bireylerin olumlu niteliklerinin gelişiminin sağlanması için pozitif psikoloji devreye girmektedir (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Seligman & Csikszentmihalyi 2000 yılında yayımladıkları makalede pozitif psikolojiye duyulan ihtiyacı nasıl fark ettiklerini açıklamışlardır. Seligman, kızı Nikki ile olan bir sohbetinde, bir bireyin doğru bir şekilde yetiştirilmesinin yalnızca bireydeki yanlışların düzeltilmesiyle mümkün olmayacağını, durumun bundan çok daha fazlası olduğunu fark eder. Seligman'a göre bireyin yetişmesi; yeteneklerini, güçlü yönlerini anlamak ve bu yönlerle en iyi yaşayabileceği çevreyi bulması anlamına gelmektedir.

Csikszentmihalyi ise İkinci Dünya Savaşı yıllarında henüz çocukken, yetişkin bireylerin savaş esnasında sosyal desteğini, işini, statüsünü ve parasını kaybettiğini gördüğünü, bu bireylerin cesaretinin kırıldığını ve aciz hale geldiğini aktarmaktadır. Buna rağmen çevresinde amaçlarını ve sağlamlığını koruyan birkaç kişinin dikkatini çektiğini belirtmektedir. Csikszentmihalyi önce bu insanların güç kaynaklarını merak ettiğini, felsefe, tarih ve din kaynaklarında sorusunun cevabını aradığını ancak cevabının psikolojide olduğunu fark ettiğini açıklamıştır. Seligman & Csikszentmihalyi (2000), bu hikayeleriyle birlikte pozitif psikolojiyi açıklayarak, pozitif psikolojinin diğer psikoloji görüşlerine karşıt olarak değil destekleyici olarak ele alınması gerektiğini belirtmektedir.

Pozitif psikoloji, olumlu duyguların ve karakter özelliklerinin incelenmesini içeren bir şemsiye terim olarak kullanılmaktadır. Pozitif psikoloji çalışmaları ve bulguları, bireylerin yaşamış ve yaşamakta olduğu zayıflıklar ve acıları yok saymak değil, bireylerin sahip olduğu olumlu deneyimleri ve mutlulukları da dengeli bir biçimde inceleme amacı gütmektedir. Öyle ki pozitif psikoloji, acı ve mutluluğun etkileşimini psikolojik olarak inceleyerek acıyı azaltmak ve mutluluğu artırmak üzere müdahaleleri içermektedir (Seligman et al., 2005).

Pozitif psikolojinin temel amacı mutluluk ve gelişimi üst seviyeye çıkarmaktır. Pozitif Psikoloji alanyazınında hedeflenen gelişim “Flourishing” kavramıdır. İyi oluş teorisinde “Flourishing” kavramı şu kavramlarla tanımlanmaktadır: Olumlu duygular, ilgi sahibi olma, anlamlılık, amaç, özsaygı, dayanıklılık ve pozitif ilişkiler (Seligman, 2011).

2.2.1. İyi Oluş

“İyi Oluş” kavramı pozitif psikolojideki temel kavramlardan biri olarak ele alınmakla birlikte aynı zamanda pozitif psikolojinin odaklandığı ana amaçlardan birisidir (Demirtaş ve Baytemir, 2019).

İyi oluş kavramı ele alındığında alanyazında iyi oluşun tarihsel sürecinde belirtilen iki farklı iyi oluş kavramı karşımıza çıkmaktadır. Bunlardan birincisi hedonik iyi oluş ikincisi ise eudaimonik iyi oluştur. Hedonik ve Eudaimonik iyi oluşun çıkış noktası milattan öncesine dayanan, Yunan filozofların görüşleri doğrultusunda iyi oluş kavramının ilk kez kullanıldığı zamanlar olarak görülmektedir. Hedonik iyi oluş temel olarak iyi olma durumunu haz ve mutluluğa bağlamaktadır. Ancak psikoloji bağlamında hedonik iyi oluş yalnızca mutluluk ve bedensel hazdan çok daha geniş bir terim olarak kullanılmaya başlamıştır. Eudaimonik iyi oluş, kişinin kendi gerçekliğindeki potansiyeli en üst seviyeye ulaştırması olarak tanımlanmaktadır. Eudaimonik iyi oluşa göre salt mutluluk sağlayan şeyler insanları her zaman iyi oluşa ulaştırmamaktadır. Öyle ki Aristoteles, hedonizm anlayışının ve mutlu olmak için insanın haz almayı sağlayan durumlara yoğunlaşmasının insanı isteklerinin kölesi haline getirdiği görüşünü savunmaktadır (Ryan & Deci, 2001).

Psikoloji alanyazınında iyi oluş kavramı incelendiğinde hedonik ve eudaimonik iyi oluş yaklaşımlarını temel alarak oluşturulan ancak bu kavramların tanımlarını genişleterek iyi oluşu daha kapsamlı açıklamaya çalışan öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş olarak iki kavram kullanılmaktadır (Keyes et al., 2002).

Keyes et al. (2002) tarafından öznel iyi oluşun yalnızca hedonik iyi oluş kavramında kullanılan duyguları değil yaşam doyumu boyutunu da içerdiğini belirtilmiştir. Aynı zamanda psikolojik iyi oluş boyutunda kullanılan yaşam amacı ve kişisel büyümenin de bazı eudaimonik iyi oluş alanlarını yansıttığını vurgulamaktadır.

Öznel iyi oluş kavramı bireylerin hayatlarındaki olumlu yönleri ve sebeplerini ele almaktadır. Öznel iyi oluşun bilişsel süreçler ve duyguları kapsayan bir inceleme alanı bulunmaktadır. Öznel iyi oluşu incelerken kullanılan kavramlar mutluluk, haz, memnuniyet, olumlu duygulardır. Öznel iyi oluş teorisine göre olumlu durumları incelense de bu olumsuz duyguların yokluğu anlamına gelmemekte ve bütüncül bir inceleme amacı güdülmektedir (Diener, 1984).

2.2.1.1. Psikolojik iyi oluş.

Psikolojik iyi oluş hakkında alanyazında birkaç farklı tanım bulunmaktadır. Psikolojik iyi oluş kavramının tanımlarına baktığımızda yazarların psikolojik iyi oluşu farklı kavramlara dayandırarak açıkladıkları görülmektedir.

Psikolojik iyi oluş kavramının temellerinin Yunan filozoflarına dayandığı görüşü öne sürülse de bu kavram alanyazında ilk kez Bradburn (1969) tarafından açıklanmıştır. Bradburn (1969) psikolojik iyi oluş kavramını mental sağlık, mutluluk ve eudaimonia kavramlarıyla ilişkilendirerek açıklamıştır. Mutluluk kavramının, Bradburn (1969) tarafından olumlu ve olumsuz duygular arasındaki denge olduğu belirtilmiştir.

Ryff Psikolojik iyi oluşun yalnızca olumlu ve olumsuz duygularla sınırlandırılmaması gerektiğini, farklı boyutlardan oluştuğunu öne sürmektedir (Ryff, 1989a; Ryff, 1989b; Ryff, 2013). Ryff & Keyes (1995) psikolojik iyi oluş kavramının iki farklı boyutta incelendiğini belirtmektedir. Bradburn mutluluk kavramını pozitif ve negatif duygular arasındaki denge olarak tanımlasa da bu duyguların birbirinden bağımsız olabileceğinin düşünüldüğünü belirtmiştir. Bu kavramların yanında duyguların sıklığı ve yoğunlukları da araştırmanın ölçütleri arasında yer almaktadır. Ryff & Keyes (1995), önceki çalışmalarda psikolojik iyi oluş kavramının tanımını yapmak ve kuramsal çerçeveye odaklanmak yerine uygulamaya dönük ayrıntılara odaklanıldığını belirtmektedir.

Psikolojik iyi oluş yalnızca mutluluğu hedeflememektedir bireyin kişisel potansiyelini gerçekleştirmesi ve bireyin kendisiyle uyum içerisinde yaşamasıdır (Onraet et al., 2013).

Seligman & Csikszentmihalyi (2000)'e göre pozitif psikolojide anlatılmak istenen yalnızca olumsuz durumların yokluğu değil olumlu durumların; yaşam amacı, işlevsellik, potansiyel içeren durumların varlığıdır. Bu bağlamdan yola çıkarak psikolojik iyi oluşun yalnızca psikopatolojik durumların yokluğu olmadığını ve psikolojik işlevselliğin varlığının gerektiğini söyleyebiliriz.

Ryan & Deci (2000), öz belirleme teorisinde psikolojik gelişim ve motivasyon konularına odaklanmıştır. Psikolojik iyi oluş incelendiğinde üç farklı psikolojik ihtiyaç olan özerklik, ilişki kurma ve yeterlik durumları birey tarafından karşılandığında iyi oluşun geliştiği, karşılanmadığı takdirde ise azaldığı belirtilmektedir.

Ryff & Keyes (1995), Bradburn'ün olumlu ve olumsuz duygular bağlamında psikolojik iyi oluş açıklamasını bazı açılardan sınırlı bulmaktadır. Keyes, Shmotkin ve Ryff tarafından 2002 yılında yapılan çalışmada iyi oluş dokuz farklı boyutta incelenmiştir. Bu boyutların altı tanesinin psikolojik iyi oluşu açıkladığı düşünülmektedir. Psikolojik iyi oluşu açıklayan altı alt boyut “Psikolojik İyi Oluşun Boyutları” başlığında açıklanacaktır.

2.2.1.1.1. Psikolojik iyi oluşun boyutları.

Psikolojik iyi oluş konusunda Ryff'in müdahil olduğu birden fazla çalışma bulunmaktadır. Bu bağlamda Ryff birden fazla çalışmasında psikolojik iyi oluşu tanımlarken kullanmış olduğu altı farklı boyut üzerinde durmaktadır. (Keyes et al., 2002; Ryff & Keyes, 1995; Ryff, 1995; Ryff, 1989a; Ryff, 1989b; Ryff, 2014) çalışmalarında belirtilen psikolojik iyi oluşun altı alt boyutu bu bölümde açıklanacaktır.

Ryff (1995)'e göre psikolojik iyi oluş şu altı alt boyuttan oluşmaktadır:

- Kendini kabul
- Başkalarıyla olumlu ilişkiler
- Özerklik
- Çevre egemenliği
- Yaşam amacı
- Kişisel gelişim

Ryff (1995) psikolojik iyi oluşun alt boyutlarını açıklarken diğer kuramcıların görüşlerinden yararlanmıştır. Yararlanılan kuramcıların kullandığı kavramlar Ryff tarafından şu şekilde açıklanmıştır:

- Neugarten'in kişiliğin yürütme süreçleri
- Bühler'in temel yaşam eğilimleri
- Erikson'un kişisel gelişim
- Birren'in yaşlanma ruh sağlığı
- Jahoda'nın ruh sağlığı
- Jung'un bireyleşme
- Maslow'un kendini gerçekleştirme

- Rogers'ın tamamıyla işlevsel birey
- Allport'un olgunluk

Psikolojik iyi oluşun boyutları Ryff (1989a) ve Ryff (1989b) çalışmasında detaylandırılmıştır.

Kendini kabul: Ryff (1989b) kendini kabul boyutunu açıklarken psikolojik iyi oluş konusunda daha önce yapılmış çalışmaları göz önünde bulundurmuş ve kendini kabul kavramının en çok kendini tekrarlayan kavram olduğunu belirtmiştir. Ryff (1989b) aynı zamanda kendini kabul kavramının kendini gerçekleştirme, olgunluk ve ideal işlevsellik kavramlarının da temel boyutu olduğunu söylemektedir. Bireylerin kendine karşı olumlu tutumu, olumlu psikolojik işlevselliğin de kaynağı halindedir.

Ryff (1989a) kendini kabul kavramında kuramcıların açıklamalarına yer vermiştir. Maslow'un kendini gerçekleştirme modelinde çevreyi, başkalarını ve kişinin kendisini kabul etmesi gerektiğini; Rogers'ın görüşlerinde bireyin kendisine karşı olan algısında değer atfetmesi gerekliliğini; Allport'un olgunluk açıklamasında kendini kabul kavramını kullandığını ve bunu duygusal güvenlik olarak nitelendirdiği; Jung'un kabul formuna göre kişinin kendi iyi ve kötü yönlerini bilmesi gerekliliği; Erikson'un benlik bütünlüğü kavramının da kendini kabul boyutunu içerdiği; Jahoda'nın tanımladığı mental sağlık kriterleri arasında kendini kabul kavramının bulunması, Ryff'in söz ettiği tekrarlanan psikolojik iyi oluş boyutunu vurgulamaktadır. Alanyazında kendini kabul boyutuna sıklıkla yer verilmesi sonucunda psikolojik iyi oluşun bir temel kriteri haline gelmiştir.

Başkalarıyla olumlu ilişkiler: Ryff (1989b), teorilerin birçoğunun güvenilir ve samimi kişilerarası ilişkilerin önemini vurguladığını belirtmektedir. Sevme yetisi ruh sağlığının ana bileşeni olarak görülmektedir. Ryff (1989a) başkalarıyla olumlu ilişkiler boyutunu açıklarken diğer teorilerden faydalanmıştır. Bu teorilerin yakınlığa ve güvenilir ilişkilere verdiği değeri göz önünde bulundurarak psikolojik iyi oluşun olumlu ilişkiler alt boyutuna sahip olması gerekliliğini savunmuştur. Kendini gerçekleştirme başarımını tamamlamış kişilerin daha yoğun sevgiye sahip, derin arkadaşlık ilişkisi kurabilen ve tüm bireylerle empati kurabilen kişiler olduğu belirtilmektedir. Gelişim teorisyenleri ise yakınlık ve rehberlik etme başarımının önemli olduğunu vurgulamaktadır. Rogers'a göre tam işlevsel birey güvenilir olma özelliği taşımaktadır. Allport olgunluk kavramını açıklarken yakın ilişki kurma boyutunu da bir kriter olarak gözetmektedir. Olgun insanın ailesiyle arkadaşlarıyla ve

romantik ilişkilerinde tutku, saygı ve minnettarlık gösterdiğini belirtmektedir. Tekrar tekrar vurgulanan başkalarıyla olumlu ilişki boyutu da psikolojik iyi oluş için önemli bir kavram halindedir (Ryff, 1989a).

Özerklik: Ryff (1989b) özerkliğin daha önceki alanyazına bakıldığında özerkliğin bağımsızlık ve davranışların regülasyonu şeklinde ele alındığını belirtmektedir. Kendini gerçekleştiren bireylerin normlara karşı direnç göstererek özerklik fonksiyonunu kazandığı örneği verilmektedir. Tamamıyla işlevsel insanların başkalarının onayına ihtiyaç duymadan hareket edebildiği ve kendisini kendi içinde değerlendirmesi söz konusudur. İlerleyen yaşta bireylerin içe dönüş süreci bireye özgürlük duygusu kazandırmaktadır. Özerklik kavramı bireyin toplumsal, kültürel, dini normlardan ve korkulardan uzak durması olarak nitelendirilmektedir.

Ryff (1989a) özerkliğin açıklanmasında, Jung'un özgürlük kavramından yararlanarak bireyin kolektif normlardan uzaklaşmasını; Neugarten'ın içsellik süreci kavramı doğrultusunda bireyin normlara karşı olan özgürlüğünü ve Loevinger'in benlik gelişiminde üst basamak olarak özerkliği önermesini kullanarak kümülatif bir özerklik tanımı yapmıştır.

Çevre egemenliği: Bireyin ruh sağlığının oluşturmuş olduğu kendi kondisyonu doğrultusunda uygun çevreyi seçebilme veya kendisine uygun çevreyi yaratabilme kabiliyetini ifade etmektedir (Ryff, 1989b). Neugarten, yönetmenin en karmaşık olarak gördüğü orta yaş sürecinde çevreyi kontrol etme, egemenlik sağlama durumlarını açıklamıştır. Buhler'in yaratıcı genişlemenin temel yaşam eğilimi de fiziksel ve mental aktivitelerle değişimi vurgulamaktadır. Allport olgun insanın tanımını yaparken bireyin güçlü ilgi alanları geliştirmesini bir olgunluk faktörü olarak açıklamıştır. Birren ve Renner yaşlanma sürecinde mental sağlık kriterlerine çevresindeki imkanlardan yararlanma kriterini eklemiştir. Jahoda tarafından da çevresel hakimiyet, bireyin mental koşullarına uygun çevre oluşturması olarak açıklanmıştır. Bu bakış açılarıyla birlikte bireyin çevresel hakimiyetinin pozitif psikolojide önemli bir faktör olduğu öne sürülmektedir (Ryff, 1989a).

Yaşam amacı: Psikolojik iyi oluş yaşam amacı alt faktörü açısından incelendiğinde yaşamın bir anlamlılığa ve amaca sahip olması inancını içinde barındırmaktadır. Olgunluk kavramı açıklamasında da yaşam amacını net olarak anlamış olma kriterini içermektedir. Gelişim teorilerinde değişen yaşam amaçlarına,

Üretkenlik ve duygusal uyum gibi çeşitli hedeflere vurgu yapılmaktadır. İlevselliği yüksek bireyler, yaşamın anlamlı olduğu inancına ve hedeflere sahiptir (Ryff, 1989b).

Gelişim teorileri, bireylerin yaşamında farklı gelişim görevleri tanımlamaktadır. Buhler orta ya sürecinde yaratıcı değişikliklere vurgu yapmış, ilerleyen dönemde ise bireyin içsel düzenini korumasına odaklanmıştır. Bu basamak Erikson'un ego bütünlüğü basamağına benzemektedir. Rogers işlevsel bireylerin artan varoluşsal yaşamına vurgu yapmaktadır, bu da bireylerin her anı dolu bir biçimde yaşama isteğini belirtmektedir. Allport olgunluk tanımında bireyin yaşamının amaçlı ve niyetli olmasını belirtmektedir. Jahoda da psikolojik iyi oluun kriteri olarak bütünleşme kavramını kullanmıştır. Bütünleşme yaşamdaki anlam ve amaı içeren birleştirici bir kavramdır. Bu teorilere bütüncül olarak bakıldığında yaşam amaı psikolojik iyi oluun önemli bir alt faktörü olarak belirtilmektedir (Ryff, 1989a).

Kişisel gelişim: Psikolojik işlevsellik kavramı bireyin sadece bulunan karakteristik özelliklerini içermekle kalmayıp, bireyin potansiyeline uygun olarak gelişime devam etmesini de içermektedir. Kendini gerçekleştirme konusu gelişim kuramcılarının temel hedeflerinden birisidir. Kendini gerçekleştirme sabit bir yaşama ulaşmak değil gelişime ve deneyime açık olmak olarak açıklanmaktadır. İşlevsel bireyler hayatın farklı dönemlerinde farklı sorunlarla yzleerek gelişmeye devam etmektedir (Ryff, 1989b).

Psikolojik iyi oluun diğer boyutlarında işlevsel bireyin tamamen gelimi haldeki durumları açıklanmıştır. Kişisel gelişim boyutunda ise bireylerin yaşamı boyunca devam eden bir evre açıklanmaktadır. Bireylerin değişen dünyayla uyum içerisinde kalmak için değişime açık olması kişisel gelişim yeteneğini ifade etmektedir. Rogers işlevsel bireyi tanımlarken bireyin dış dünyayı kategorize etmeden önyargılarını yıkmı bir biçimde görmesini vurgulamaktadır. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde yer alan kendini gerçekleştirme basamağı tamamlanmış bir süreci değil süreklilik arz eden bir süreci açıklamaktadır. Erikson'un psikososyal gelişim görevleri de yaşam boyunca gelişimi adımlarla göstermektedir. Kişisel gelişim boyutu süreklilik gerektirdiğinden psikolojik iyi oluş modelinin son boyutu olarak belirtilmektedir (Ryff, 1989a).

2.2.1.1.2. Psikolojik iyi oluşla ilgili ulusal çalışmalar.

Ayvalı (2024) tarafından yapılan çalışmada özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin algıladıkları stres ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide öz-şefkat ve aile yılmazlığının çoklu aracı rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Algan (2023) tarafından yapılan çalışmada karma yöntemler ile çalışılmış, çalışma 16 çift (32 kişi) katılımcı ile yürütülmüş, araştırmanın sonunda çözüm odaklı aile danışmanlığının psikolojik iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmaya benzer şekilde, Soyhanoglu (2023) tarafından yapılan çalışmada da karma yöntemler ile çalışılmış, araştırmanın nicel boyutunda 368 Suriyeli genç, nitel boyutunda ise 28 Suriyeli genç katılım göstermiş, araştırmanın sonunda Suriyeli gençlerin genel olarak düşük yaşam kalitesine sahip olduğu, kadınların erkeklerden daha düşük sosyal işlevselliğe, yaşam kalitesine, psikolojik iyi oluş düzeyine ve özyeterlik algısına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çağış (2023) tarafından yapılan çalışmada ilk aşamada Tüm İnsanlıkla Özdeşleşme Ölçeği Türkçeye uyarlanmış, açıklayıcı faktör analizi için 229, doğrulayıcı faktör analizi için 220 katılımcı ile çalışılmış, çalışmanın ikinci aşamasında tüm insanlıkla özdeşleşme ile öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve fiziksel sağlık arasındaki ilişkide özerklik, yeterlik ve ilişkiselliğin aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın sonunda, tüm insanlıkla özdeşleşme ile öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve fiziksel sağlık arasındaki ilişkiye özerklik, yeterlik ve ilişkiselliğin aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Kökdemir (2023) tarafından yapılan araştırmanın bulgularına göre, materyalizmin alt boyutu mutluluk odaklı materyalizm ile psikolojik iyi oluş ve üretkenlik arasında anlamlı ve negatif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

İnce Keser (2022) tarafından yapılan araştırmanın örneklemini çocuk evlerinde bakım elemanı olarak çalışan 505 ebeveyn oluşturmuş, araştırmanın sonunda ebeveynlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı düzeyde zayıf ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu; ebeveyn yeterliği ve psikolojik iyi oluşun, çocuk uyumundaki toplam varyansın %33'ünü yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yılmaz Dinç (2021) tarafından yapılan araştırmanın bulgularına göre, EMDR odaklı çevrimiçi grupla psikolojik danışmanın psikolojik ihtiyaçlar ve alt boyutlarında, psikolojik sağlamlıkta, psikolojik iyi oluşta ve olumsuz beden duyumu boyutu hariç

küçük ‘t’ travma etkilerinde etkili olduğu ve iki aylık izleme sonunda kalıcılığını koruduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Koç (2021) tarafından yapılan çalışmada ön test- son test kontrol gruplu deneysel desen ile çalışılmış, çalışma 120 kişi ile yürütülmüş, araştırmanın sonunda sufi meditasyonunun psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif etkiye sahip olduğu, yaşam doyumunda artış sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Genç (2021) tarafından yapılan çalışma, deneysel desen türlerinden yarı deneysel desen türü ve 47 katılımcı ile yürütülmüş, araştırmanın sonunda deney grubunda yer alan öğrencilerin psikolojik iyi oluş ve umut son test puanlarında anlamlı düzeyde bir artış olduğu ve bu artışın iki ay sonra yapılan izleme testinde de devam ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Atan (2020) tarafından yapılan çalışmada ilişkisel tarama modeli ile çalışılmış, 5-6 yaş grubu çocuklar için geliştirilen Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik analizleri gerçekleştirilmiş. Yapılan analizler sonucunda ebeveyn ve öğretmen kişilik tipleri, ego durumları ve psikolojik iyi oluş düzeyleri ile 5-6 yaş çocuklarının psikolojik iyi oluş düzeyi arasındaki ilişkiye yönelik yapılan yordama analizlerine göre anne, baba ve öğretmen kişilik tipleri ve ego durumları, çocuklarda psikolojik iyi oluş düzeyini birçok boyutta anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

2.2.1.1.3. Psikolojik iyi oluşla ilgili uluslararası çalışmalar.

Beatrix Lábadı et al. (2021) tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarına göre yalnızlık ve felaketleştirme faktörlerinin ruh hali, yaşam kalitesini negatif yönde etkilediği; bulaş korkusu ve pozitif odaklanmanın ise pozitif yönde etkilediği belirtilmiştir.

Norouzi et al. (2020) tarafından yapılan çalışma, İran Premier Liginde profesyonel futbol oyuncusu olarak yer almış ve emekli olmuş olan 200 kişi ile yürütülmüştür. Çalışmanın örneklem kümesine 90’ar dakikadan oluşan 16 grup oturumu yapılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre MBSR programı uygulanan katılımcılarda psikolojik iyi oluş seviyesinde artış; anksiyete, depresyon ve stres seviyelerinde ise azalma olduğu belirtilmiştir. Kontrol grubunda ise ölçüm sonuçlarının sabit kaldığı açıklanmıştır.

Matud et al. (2019) tarafından yapılan çalışmanın bulgularına göre kadınlar olumlu ilişkiler ve kişisel gelişim boyutlarında erkeklerden, erkekler özerklik ve kendini kabul boyutlarında kadınlardan daha yüksek puana sahiptir. Her iki cinsiyetin de psikolojik iyi oluş düzeyindeki en önemli faktör yüksek maskülenite olarak bulunmuştur. Erkeklerin iyi oluş düzeyini pozitif yönde etkileyen bazı faktörler yüksek feminenliğe sahip olmak; bekar, boşanmış ya da dul olmamaktır. Kadınların iyi oluş düzeyini etkileyen önemli faktörler profesyonel bir mesleğe sahip olmak, yüksek feminenliğe sahip olmak ve ev hanımı olmamaktır.

Oskrochi et al. (2018) tarafından yapılan çalışma iki farklı veri tabanında (British Household Panel Survey ve Understanding Society) yer alan verilerle yürütülmüştür. Çalışmaya konu olan anketlerden ilki (British Household Panel Survey) 1991 ile 2008 yılları arasında yaklaşık 10000 bireye uygulanmıştır. İkinci anket (Understanding Society) ise 40000 yetişkin bireyin yer aldığı bir topluluğa uygulanmıştır. Çalışmanın örneklemini toplamda 49877 hane sorumlusuna erişmektedir. Örneklem kümesinde psikolojik iyi oluş üzerinde en fazla etkisi olan faktörlerin harcamaları karşılamak, gelecekteki finansal duruma ilişkin beklenti ve algılar olduğu belirtilmektedir. Diğer önemli etkenler ise yaş, cinsiyet, medeni hal, çocuk sayısı, iş durumu olarak belirtilmiştir. Gelir vergisi ve psikolojik iyi oluş arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

López et al. (2017) tarafından yapılan çalışmanın bulgularına göre öz-şefkat ve başkalarına karşı şefkat arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Cinsiyet faktörüne göre değerlendirildiğinde başkalarına karşı şefkat kadınlarda daha yüksek bulunmuştur. Eğitim düzeyi faktörüne göre düşük eğitim düzeyine sahip kişilerde başkalarına karşı şefkat nispeten daha yüksekken, öz-şefkat daha düşük bulunmuştur. Öz-şefkat düşük seviyede depresif semptomlarla ve olumsuz duygularla ilişkili bulunmuştur. Başkalarına karşı şefkat ve psikolojik iyi oluş arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Neff & Germer (2017) tarafından yapılan çalışma öz-şefkat teorisini ve araştırmaları açıklayarak psikolojik iyi oluş ile arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Çalışmada incelenen öz-şefkat araştırmalarının bulgularına göre öz-şefkat müdahalelerinin yaşam doyumu, öz-yeterlik, iyimserlik ve mutluluk gibi psikolojik iyi oluşu açıklayan bazı faktörleri artırdığı belirtilmiştir. Bununla birlikte öz-şefkat

alışmalarının anksiyete, depresyon ve ruminasyonu azalttığı bulgusu çalışmada yer almaktadır.

Jeon et al. (2017) tarafından yapılan çalışma, 3-4 yaşı grubuyla çalışan 1129 ğretmen üzerinde yürütülmüştür. Çalışma sonuçlarına göre erken çocukluk ğretmenlerinin çalışma ortamı ve öz-yeterlik düzeylerinin, psikolojik iyi oluşlarıyla bağlantılı olduğu bulunmuştur.

Friedman et al. (2015) tarafından yapılan çalışmada katılımcılara 90'ar dakikalık grup oturumlarından oluşan ve 8 hafta süren bir program uygulanmıştır. Çalışmanın örneklem kümesi 60 yaşı ve üzeri 103 bireyden oluşmaktadır. Çalışma sonuçlarına göre sekiz hafta sonucunda katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri önemli miktarda artış göstermiştir. Bunun yanında katılımcıların program sonunda daha iyi yaşam doyumu ve sosyal iyi oluş düzeylerine sahip olduğu belirtilmektedir. Katılımcılarda fiziksel belirtilerin, depresyonun ve uyku sorunlarının azalması da programın kazanımları arasında yer almıştır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Genç yetişkinlerde kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırmada karma yöntemler kullanılmıştır. Karma yöntemler araştırması, nicel ve nitel verilerin toplanarak her iki türdeki verilerin bütünleştirilmesini sağlamaktadır. Bu yöntemle birlikte araştırmada yalnızca nicel veya nitel yaklaşıma bağlı kalınmaksızın araştırma problemi hakkında kapsamlı bir anlayış oluşmasına imkân tanımaktadır (Creswell, 2017). Karma yöntemler deseniyle araştırmada yer alan problem daha iyi cevaplanmakta ve birden fazla türde verinin olmasıyla birlikte problem daha detaylı bir biçimde cevaplanabilmektedir (Alkan vd., 2019). Waszak & Sines (2003) Psikoloji alanında yapılan çalışmalarda şu ana kadar yüksek oranda nicel yöntemler kullanıldığını ancak bir durumun muhtemel nedenleri arasındaki ilişkileri belirlemek için çoğunlukla yöntemlerin karışımının gerekli olduğunu belirtmektedir.

Bu araştırmada karma yöntemler deseninin kullanılma gerekçesi bütüncücilik ilkesine dayanmaktadır. Bütüncücilik ilkesiyle birlikte bu araştırmada nicel verilerden elde edilen bulguların nitel verilerle açıklanması ve detaylandırılması amaçlanmıştır (Alkan vd., 2019).

Karma yöntemler desenleri birden fazla sayıdadır. Bu araştırmada kullanılan karma yöntemler türü Creswell (2017) tarafından Açıklayıcı Sıralı Karma Yöntem Deseni olarak sınıflanan tasarımıdır. Bu tasarımda öncelikle nicel sonrasında ise nitel veriler toplanmakta ve analiz edilmektedir. Bu desenin kullanılmasıyla nicel olarak elde edilen bulguların detaylı olarak açıklanması amaçlanmaktadır.

Bu araştırmada kullanılmış olan sıralı açımlayıcı desen şekil 3.1.’de verilmiştir.



şekil 3.1. Araştırmanın Sıralı Açımlayıcı Deseni

Araştırmanın nicel boyutunda ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelinin amacı iki ya da daha çok sayıdaki değişkenin ilişkinin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlamaktadır (Karasar, 2012). Nicel verilerin toplanmasında araştırmacı tarafından oluşturulan ve demografik bilgileri ele alan “Kişisel Bilgi Formu”, Thompson et al. (2005) tarafından geliştirilen ve Bugay ve Demir (2010) tarafından Türkçe eviri ve uyarlaması yapılan “Heartland Affetme Ölçeği”, Diener et al. (2009; 2010) tarafından geliştirilen ve Telef (2011; 2013) tarafından uyarlaması yapılan “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” kullanılmıştır.

Araştırmada yer alan nitel veriler, görüşme tekniği ile toplanmış ve bu görüşmeler Büyüköztürk vd. (2021) tarafından “Yarı yapılandırılmış görüşme” olarak sınıflandırılan görüşme türünde yürütölmüştür. Nitel verilerin toplanmasında araştırmacı tarafından oluşturulan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme türü katılımcıya kendini ifade etme olanağı sağlamakta, araştırma konusuyla ilgili katılımcıdan derinlemesine bilgi alınabilmektedir (Büyüköztürk vd., 2021). Görüşme bireylerin belirli bir konu hakkındaki düşünce, tutum, davranışlarının ve bunların nedenlerinin öğrenilmesinde en kısa yol olarak kullanılmaktadır. Araştırmada görüşme tekniği kullanılmasıyla araştırmacı yüzeysel olan verileri ek sorularla derinleştirerek daha detaylı bilgilere ulaşabilmekte, katılımcı ek açıklamalar yaparak ve mimiklerini, ses tonunu kullanarak kendisini daha iyi ifade edebilmektedir (Karasar, 2012). Bu araştırmada katılımcılardan araştırma konusu

hakkında detaylı bilgiler elde edilmek istenmekte, görüşme tekniğinin kullanılması belirtilen gerekçelere dayandırılmaktadır.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunun nicel boyutunu Türkiye genelinde 18-40 yaş arasında yer alan uygun örnekleme yöntemiyle belirlenen 406 genç yetişkin oluşturmaktadır.

18-40 yaş aralığında bulunan genç yetişkin katılımcılarla yapılan ilk uygulamada 415 veri elde edilmiştir. Bu 415 veri içerisinde normal dağılımı bozan ve içerisinde uç değerler olan veriler incelendiğinde, katılımcılardan 9 bireyin ölçek maddelerini tutarsız olarak cevapladıkları fark edilmiş ve bu uygulama çıktıları veri setinden çıkarılmıştır. Analizler 406 katılımcının verileri esas alınarak yapılmıştır.

Bu araştırmanın nicel boyutunun örneklemini oluşturan katılımcıların cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, sosyo-ekonomik düzey ve yaş dağılımları Tablo 3.1.'de verilmiştir.

Tablo 3.1.

Nicel Boyut: Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Betimsel Veriler

Cinsiyet	Kadın		Erkek	
	290	%71	116	%29
Medeni durum	Evli		Bekar	
	150	%37	256	%63
Eğitim düzeyi	İlköğretim - Lise		Lisans	
	59	%14	272	%67
Sosyoekonomik düzey	Düşük		Orta	
	51	%12	324	%80
Yaş	18-25		31-35	
	89	%22	175	%43
	26-30		36-40	
	80	%20	62	%15

Tablo 3.1. incelendiğinde araştırmaya katılan 290 (%71) kadın ve 116 (%29) erkek katılımcı bulunmaktadır. Katılımcıların 150'si (%37) evli ve 256'sı (%63) bekar. Eğitim düzeyleri incelendiğinde araştırmaya katılan 59 (%14) kişi ilköğretim ve lise mezunu, 272 (%67) kişi lisans mezunu ve 75 (%19) kişi lisansüstü mezundur. Katılımcıların algılanan sosyoekonomik düzeylerine göre 51 (%12) katılımcı düşük, 324 (%80) katılımcı orta ve 31 (%8) katılımcı yüksek ekonomik düzeye sahiptir. Katılımcıların yaş grupları incelendiğinde 89 (%22) katılımcı 18-25, 175 (%43)

katılımcı 26-30, 80 (%20) katılımcı 31-35 ve 62 (%15) katılımcı 36-40 yaş grubunda bulunmaktadır.

Araştırmanın çalışma grubunun nitel boyutunu 18-40 yaş aralığında Türkiye’de yaşayan genç yetişkinlerden kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle seçilen 18 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmanın nitel boyutunun katılımcıları nicel boyutta yer alan katılımcılardan bağımsızdır.

Bu araştırmanın nitel boyutunun örneklemini oluşturan katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni durum ve sosyo-ekonomik düzey bilgileri Tablo 3.2.’de verilmiştir.

Tablo 3.2.

Nitel Boyut: Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Betimsel Veriler

Katılımcılar	Cinsiyet	Yaş	Eğitim Düzeyi	Medeni Durum	Sosyoekonomik Düzey
Katılımcı 1	Kadın	25	Lisans	Bekar	Düşük
Katılımcı 2	Erkek	27	Lisans	Evli	Orta
Katılımcı 3	Kadın	32	Lisans	Bekar	Düşük
Katılımcı 4	Kadın	27	Lisans	Bekar	Orta
Katılımcı 5	Kadın	28	Lisansüstü	Bekar	Orta
Katılımcı 6	Kadın	39	Lisans	Evli	Orta
Katılımcı 7	Kadın	26	Lisans	Bekar	Düşük
Katılımcı 8	Erkek	23	Lisans	Bekar	Düşük
Katılımcı 9	Erkek	27	Lisans	Bekar	Düşük
Katılımcı 10	Erkek	29	Lisansüstü	Bekar	Orta
Katılımcı 11	Erkek	28	Lisansüstü	Bekar	Orta
Katılımcı 12	Kadın	30	Lisans	Bekar	Orta
Katılımcı 13	Kadın	28	Lisansüstü	Bekar	Orta
Katılımcı 14	Kadın	27	Lisansüstü	Bekar	Orta
Katılımcı 15	Erkek	36	Lisans	Evli	Orta
Katılımcı 16	Erkek	35	Lisans	Evli	Orta
Katılımcı 17	Erkek	21	Lise	Bekar	Orta
Katılımcı 18	Erkek	21	Lise	Bekar	Orta

Tablo 3.2. incelendiğinde araştırmanın nitel boyutu toplam 18 katılımcı ile yürütülmüş olup bu katılımcılardan 9’u kadın ve 9’u erkek katılımcılardan oluşmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 21-39 arasındadır. Katılımcıların eğitim düzeyleri incelendiğinde katılımcılar arasında 2 lise mezunu, 11 lisans mezunu ve 5 lisansüstü mezunu bulunmaktadır. Katılımcıların medeni durum bilgilerine göre 4 katılımcı evli ve 14 katılımcı bekar bireylerden oluşmaktadır. Sosyoekonomik düzeyleri açısından incelendiğinde 5 katılımcı düşük ve 13 katılımcı orta sosyoekonomik düzeye sahiptir.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyet, yaş aralığı, eğitim düzeyi, medeni hali ve sosyo-ekonomik düzeyini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuş olan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

3.3.2. Heartland Affetme Ölçeği

Thompson et al. (2005) tarafından geliştirilmiş olan Heartland Affetme Ölçeği bireylerin affetme eğilimlerini ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. Ölçekte kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme olmak üzere üç alt boyut bulunmaktadır. Ölçek 18 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ters maddeler bulunmakla birlikte ölçek 7’li Likert tipini kullanmaktadır. Ölçek maddeleri “beni hiç yansıtmıyor (1)” ve “beni tamamen yansıtıyor (7)” aralığında cevaplanmaktadır. Alt boyutlardan alınabilecek puan düzeyi her bir alt boyut için 6 ile 42 aralığında değişmektedir. Ölçekten alınabilecek toplam puan ise 18 ile 126 aralığındadır. Bu araştırmada Türk kültürüne uygun olarak çeviri ve uyarlama çalışması Bugay ve Demir (2010) tarafından yapılmış olan ölçeğin Türkçe formu kullanılmıştır. Bu ölçeğin güvenilirliği ve geçerliği için yapılan analizler sonucunda Cronbach α iç tutarlılık katsayısı kendini affetme alt boyutu için .64, başkalarını affetme alt boyutu için .79 ve durumu affetme alt boyutu için .76 olarak belirtilmektedir. Ölçeğin tamamı için hesaplanan Cronbach α değeri ise .81 olduğu belirtilmektedir. Bugay et al. (2012) tarafından ölçeğin psikometrik özellikleri daha büyük bir örneklem kümesinde incelenmiş ve ölçeğin 3 faktörlü yapısı Doğrulamalı Faktör Analizi değerleri yeterli bulunmuştur.

Heartland Affetme Ölçeği’nin bu araştırma için Cronbach α iç tutarlılık katsayısı .70 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlar için Cronbach α katsayıları kendini affetme alt boyutu için .66, başkalarını affetme alt boyutu için .70 ve durumu affetme alt boyutu için .70 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Diener et al. (2009; 2010) tarafından iyi oluş ölçümlerini tamamlayıcı ve sosyo-psikolojik iyi oluşu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’nin Türkçe uyarlama çalışması Telef (2011; 2013)

tarafından yapılmıştır. Ölçek 7'li Likert tipini kullanan 8 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri “kesinlikle katılmıyorum (1)” ve “kesinlikle katılıyorum (7)” aralığında cevaplanmaktadır. Ölçekte tüm maddeler olumlu ifade olmakta ve ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan en düşük 8 ve en yüksek 56 olmak üzere; toplam puanın yüksek oluşu bireyin psikolojik güç ve kaynağa sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenirlik analizinde Cronbach α iç tutarlılık katsayısının .80 olarak hesaplandığı belirtilmektedir. Ölçekte yer alan madde toplam korelasyonları .41 ile .63 arasında değişkenlik göstermektedir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin bu araştırma için Cronbach α iç tutarlılık katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Araştırmanın nitel boyutunda yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Bu görüşmelerde kullanılan yarı yapılandırılmış görüşme formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanırken formun uygunluğu için üç Uzman Psikolojik Danışman ve bir Ölçme Değerlendirme Uzmanı'ndan; formun dil açısından uygunluğu için bir Bilim Uzmanı'ndan dönütler alınarak form son haline ulaştırılmıştır.

Yarı yapılandırılmış görüşme formunda öncelikle katılımcıların demografik bilgilerini içeren (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni durum ve algılanan sosyo-ekonomik düzey) hakkında ilk bölüm oluşturulmuştur. Katılımcıların affetme ve psikolojik iyi oluş hakkında görüşlerini almak amacıyla ana sorular ve katılımcılardan yeterli düzeyde derinlemesine bilgi almayı amaçlayan sondaj soruları her ana soruya yönelik oluşturulmuştur.

Yarı yapılandırılmış görüşme formu oluşturulurken Karasar (2012) tarafından belirtilen ilk sorunun cevaplanması kolay olması, soruların genelden özele ilerlemesi ve soruların uygun bir şekilde kümelenmiş olmasına dikkat edilmiştir.

Görüşme esnasında yarı yapılandırılmış görüşme formunda yer alan ana ve sondaj sorularının sorulmasında sapmalar oluşabilmektedir. Karasar (2012) bu sapmaların görüşmenin esneklik özelliğinden kaynaklandığını belirtmektedir. Bu esneklik sayesinde görüşmeci detaylara inebilmekte ve katılımcının halihazırda cevabını belirtmiş olduğu soruyu tekrarlamadan katılımcıda iyi dinlenmiyor olma kanısının oluşmasını engellemektedir. Bununla birlikte görüşme esnasında

araştırmacıdan ve/veya görüşmeci-katılımcı arasında oluşan etkileşimden kaynaklı olarak oluşabilecek yanlılık sınırlılığının en az düzeyde olmasına önem gösterilmiştir.

Görüşmelerin planlanması sürecinde araştırmacı tarafından bir kılavuz hazırlanmış görüşmelerde bu kılavuz temel alınarak katılımcılara araştırmacının kendisini tanıtmaları, araştırmanın konusu, araştırmanın amacı, görüşmenin neyi amaçladığı, görüşmede katılımcıdan beklentilerin neler olduğu ve görüşme kaydının nasıl alınacağı hakkında bilgi verilmiştir. Bu sayede katılımcının görüşme hakkında bilgi sahibi olması sağlanarak görüşmenin gerçekleştirilmesi istenmiştir. Görüşme esnasında ses kaydı alınarak anlık notlar almaya nazaran daha iyi bir görüşme akıcılığı sağlanmaya çalışılmıştır.

Yarı yapılandırılmış görüşmeler yüz yüze ve çevrimiçi görüntülü görüşme uygulamalarıyla (Zoom, Google Meet) gerçekleştirilmiştir. Görüşmelerden bir kısmının çevrimiçi uygulamalarla gerçekleştirilmesiyle Türkiye genelinde farklı illerde yaşıyor olan katılımcılara ulaşmak amaçlanmıştır. Görüşme süreleri 28 dakika ile 58 dakika arasında değişkenlik göstermektedir.

3.4. Verilerin Çözümlemesi

3.4.1. Nicel Verilerin Çözümlemesi

Araştırmada kullanılan nicel veriler Türkiye genelinde yer alan 18-40 yaş arası genç yetişkin katılımcılara ulaşması amacıyla çevrimiçi olarak Google Formlar platformu üzerinden toplanmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin çözümü için IBM Statistics SPSS 29.0 (Statistical Package for the Social Sciences) paket programı kullanılmıştır.

Araştırmada veri toplamak amacıyla kullanılan Heartland Affetme Ölçeği ve alt boyutlarıyla, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden elde edilen puanlara ilişkin betimsel ve normallik değerleri Tablo 3.3.'te verilmiştir.

Tablo 3.3.

Değişkenlere İlişkin Betimsel ve Normallik Değerleri

	$\bar{X}$	SS	Cronbach Alfa	Skewness	Kurtosis
1.Kendini affetme	28.652	5.918	.661	-.146	-.187
2.Başkalarını affetme	26.221	6.389	.704	-.049	-.380
3.Durumu affetme	27.734	5.864	.700	.030	.014

Tablo 3.3. (devamı)*Değişkenlere İlişkin Betimsel ve Normallik Değerleri*

4.Affetme toplamı	79.729	13.671	.705	.124	.072
5.Psikolojik iyi oluş	43.487	7.344	.825	-.404	-.156

Araştırmada veri toplamak amacıyla kullanılan Heartland Affetme Ölçeği ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden elde edilen puanlara ait betimsel ve normallik değerlerinin verildiği Tablo 3.3. incelendiğinde Heartland Affetme Ölçeği ve alt boyutları ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden elde edilen puanların normal dağıldığı görülmektedir.

3.4.2. Nitel Verilerin Çözümlemesi

Nitel veri analizinde veriler bölümler haline ayrılarak incelenmekte sonrasında tekrar birleştirilerek bu verilerden bir anlama ulaşılmaktadır. Creswell (2017) bu analiz sürecini 6 basamak üzerinden açıklamıştır:

- Birinci basamakta nitel araştırma tekniğinden elde edilen veriler analiz için uygun hale getirilmektedir.
- İkinci basamakta tüm veriler incelenerek araştırmacıya derinlemesine düşünme imkânı sağlaması amaçlanmaktadır.
- Üçüncü basamakta araştırmacı verileri kodlamaya başlamaktadır. Bu kodlama verilerin kategorileştirilmesini ve düzenlenmesini kapsamaktadır. Kodlama yapılırken daha öncesinde alanyazında bulunan veriler doğrultusunda oluşturulmuş olan kodlar ve verilerden çıkarılan kodlar birlikte kullanılabilmekte, bunun yanında araştırma öncesinde beklenmeyen kodlar da ortaya çıkabilmektedir. Sosyal bilimler alanının diğer bazı alanlara göre yalnızca önceden oluşturulmuş kodlamaların kullanılması yerine, araştırmadan elde edilmiş olan verilerden yeni kodlar oluşmasına imkân tanınması ön plana çıkmaktadır.
- Dördüncü basamakta bir önceki basamakta yapılan kodlamalar ışığında temalar ve betimlemeler oluşturulmaktadır.
- Beşinci basamakta elde edilen tema ve betimlemelerin çalışmadaki sunumuna ilişkin geliştirmeler yer almaktadır.
- Son basamak olan altıncı basamakta ise parçalanıp tekrar bir araya getirilmiş olan verilerden çıkarılan anlam ortaya konulur ve yorumlanır.

Araştırmada elde edilen nitel verilerin çözümlenmesinde içerik analizi tekniği kullanılmıştır. İçerik analizi tekniği objektif ve sistematik olmasıyla sosyal bilimler alanında oldukça önemli bir yere sahiptir. Bu tekniğin özellikleri arasında verileri tekrar gözden geçirmeye izin vermesi ve yinelenebilirlik özelliğine sahip olması bulunmaktadır (Büyüköztürk vd., 2021).

Araştırmada yarı yapılandırılmış görüşme tekniğiyle toplanan veriler oldukça zengindir. Bu nedenle bu verilerin tamamı araştırmada yer almamakta ve bu verilerden araştırma konusunu esas alan bölümler seçilerek geriye kalan veriler bir ayıklama sürecinden geçirilmektedir (Creswell, 2017).

Büyüköztürk vd. (2021) tarafından açıklanmış olan içerik analizi, amaçların belirlenmesi, kavramların belirlenmesi, analiz birimlerinin belirlenmesi, konu ile ilgili verilerin yerinin belirlenmesi, mantıksal yapının geliştirilmesi, kodlama kategorilerinin belirlenmesi, sayısallaştırma, yorumlama ve sonuç aşamalarından oluşmaktadır. Bu aşamalar sırasıyla bu araştırmadaki boyutlarıyla birlikte açıklanmaktadır:

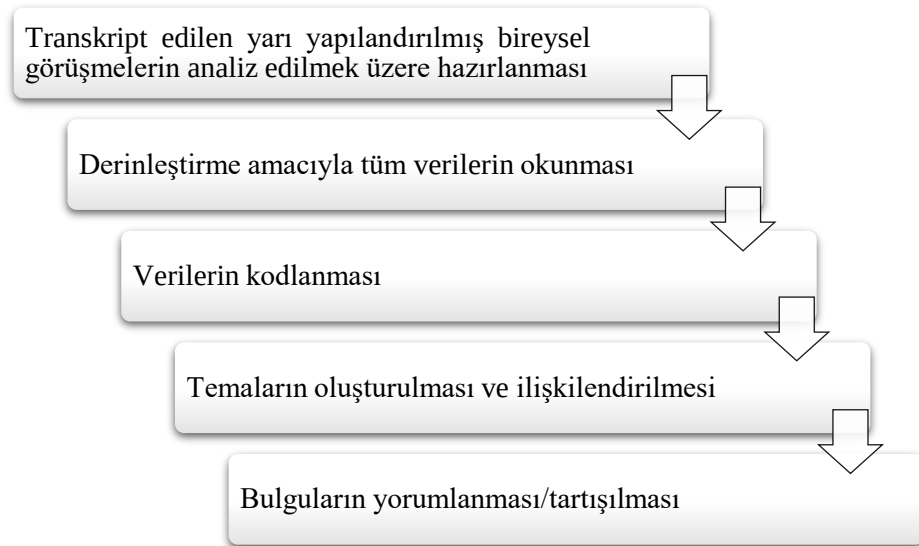
- Araştırma amacının belirlenmesi sürecin nasıl ilerleyeceğine ışık tutmaktadır. Bu araştırmada amaç affetme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesidir.
- Araştırmada yer alan kavramların belirlenmesi ve çalışmada ifade edilmesi bir diğer adımdır. Bu çalışmada araştırma kavramları Kavramsal Çerçeve bölümünde açıklanmıştır.
- Analiz birimleri ise analiz edilecek verinin özelliğiyle ilgilidir. Bu araştırma için analiz birimleri yarı yapılandırılmış bireysel görüşmelerden elde edilmiş olan ifadelerdir.
- Verilerin yerini belirleme aşaması ise analiz yapılacak verilerin nereden alınacağıyla ilgilidir. Bu araştırmada nitel veriler yarı yapılandırılmış bireysel görüşmelerden alınmaktadır.
- Mantıksal yapının geliştirilmesi adımı araştırmadan elde edilen verilerle araştırmanın hedefleri arasındaki bağlantı geliştirilmektedir. Bu araştırmada karma yöntemler deseni kullanıldığından hem nicel veriler toplanarak bağlantı incelenmiş hem de yarı yapılandırılmış bireysel görüşmelerle veriler toplanıp analiz edilerek kavramsal bağlantılar yorumlanmıştır. Bununla birlikte

araştırma konusunda alanyazında yapılmış olan diğer araştırmalar da tartışmaya dahil edilmiştir.

- Kodlama kategorilerinin belirlenmesi adımı araştırma konusu açık ve net bir şekilde belirtildikten sonra uygun kategoriler oluşturulur.
- Sayısallaştırma adımı ise analiz edilen verilerin sıklığı belirtilmektedir
- Son adımlarda ise toplanan verilere ilişkin yorumlama yapılmakta ve analiz süreci sona erdiğinde bulgular ve yorumlar temel alınarak araştırmanın sonucu ortaya çıkmaktadır.

Bu araştırmadaki nitel verilerin analizi adımlarını kısaca özetlemek gerekirse, öncelikle yarı yapılandırılmış görüşmelerin transkripti hazırlanmış, sonrasında veriler analiz edilmek üzere hazırlanmıştır. Veriler hazırlandıktan sonra tüm veriler araştırmacı ve ek bir kodlayıcı tarafından okunmuştur. Sonrasında verilerin kodlanması sürecine geçilmiştir. Kodlama sonrası süreçte temalar oluşturulmuş ve bu temalar arasındaki bağlantılar incelenmiştir. Son olarak elde edilen bulgular yorumlanmıştır.

Bu araştırmada kullanılmış olan, Creswell (2017) tarafından belirtilen, nitel verilerin analiz sürecine ilişkin adımlar Şekil 3.2.'de verilmiştir.



Şekil 3.2. *Araştırmanın Nitel Verilerinin Analiz Aşamaları* (Creswell, 2017)

Nitel verilerin analiz edilmesinde dikkat çeken konulardan biri de geçerlik ve güvenilirliği sağlama konusudur. Bu araştırmada geçerliği ve güvenilirliği sağlamak için veriler iki farklı kişi tarafından analiz edilmiş ve yine iki farklı kodlayıcı tarafından kodlanmıştır. Miles & Huberman (1994) tarafından belirtildiği biçimde öncelikle ilk incelenen bölümler için kodlar her iki kodlayıcı tarafından oluşturulup kontrol edilmiş, diğer bölümler eklendiğinde bu aşama üç kez tekrarlanarak kodlar tekrar gözden geçirilmiştir. Miles & Huberman (1994) tarafından belirtilen kodlayıcılar arası güvenilirliği sağlama formülü [Güvenirlik = (Ortak görüş sayısı / ortak görüş sayısı + ayrı görüş sayısı) x 100] kullanılmış olup .92 güvenirlilik değerine ulaşılmıştır. Miles & Huberman bu güvenirlilik değerinin başlangıç aşamasında .80'e yakın olmasının, son aşamada ise bu değer kodlama şemasının büyüklüğüne bağlı olmak üzere .90'a yakın olmasının gerektiğini belirtmektedir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırma verilerinden elde edilmiş olan bulgulara ve yorumlara yer verilmektedir. Bulgular bölümünde öncelikle nicel verilerden elde edilen bulgular sonrasında nitel verilerden elde edilen bulgular sunulmaktadır.

4.1. Araştırmanın Nicel Bulguları

Araştırma sürecinde elde edilen veriler üzerinde yapılacak analizler öncesinde dağılımın normalliğine ilişkin yapılan inceleme sonucunda ölçeklerden elde edilen puanlar normal dağıldığı için parametrik testler kullanılmıştır.

4.1.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular

Katılımcıların cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, sosyoekonomik düzey ve yaş gruplarına göre affetme ve psikolojik iyi oluş ölçeklerinden aldıkları puanlara ilişkin bulgular bu bölümde sunulmaktadır.

4.1.1.1. Katılımcıların cinsiyetine göre Heartland Affetme Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden aldıkları puanlara ilişkin bulgular.

Elde edilen veriler katılımcıların cinsiyetine göre t testi ile analiz edilmiş elde edilen bulgular Tablo 4.1.'de verilmiştir.

Tablo 4.1.***Katılımcıların Cinsiyetine Göre t Testi Sonuçları***

Ölçekler	Cinsiyet	n	X	S.s.	t	p
Kendini affetme	Erkek	116	28.706	5.582	.117	.907
	Kadın	290	28.631	6.056		
Başkasını affetme	Erkek	116	22.629	7.438	-1,231	.219
	Kadın	290	23.627	7.363		
Durumu affetme	Erkek	116	27.560	5.936	-.377	.706
	Kadın	290	27.803	5.844		
Affetme toplamı	Erkek	116	78.896	14.179	-.776	.438
	Kadın	290	80.062	13.472		
Psikolojik iyi oluş	Erkek	116	42.663	7.430	-1,431	.153
	Kadın	290	43.817	7.296		

Tablo 4.1. incelendiğinde affetme ölçeğinin alt boyutları olan kendini affetme ($t_{(406)} = .117$; $p > .05$), başkasını affetme ($t_{(406)} = -1,231$; $p > .05$), durumu affetme ($t_{(406)} = -.377$; $p > .05$) ve ölçeğin toplamından ($t_{(406)} = -.776$; $p > .05$) alınan puanlar ile psikolojik iyi oluş ($t_{(406)} = -1,431$; $p > .05$) ölçeğinden alınan puanların katılımcıların cinsiyetine göre anlamlı derecede farklılaşmadığı görülmektedir. Affetme ve psikolojik iyi oluş boyutlarında anlamlı derecede farklılaşmamış olan analiz sonuçlarına göre kadınların toplam affetme, başkalarını affetme, durumu affetme ve psikolojik iyi oluş puan ortalamaları erkeklere göre daha yüksektir. Kendini affetme alt boyutunda ise anlamlı derecede farklılaşmamış olan analiz sonuçlarına göre erkeklerin puan ortalamaları kadınlara göre daha yüksektir.

4.1.1.2. Katılımcıların medeni durumuna göre Heartland Affetme Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden aldıkları puanlara ilişkin bulgular.

Katılımcıların medeni durumuna göre veriler üzerinde yapılan t testi ile analizi sonuçları Tablo 4.2.'de verilmiştir.

Tablo 4.2.***Katılımcıların Medeni Durumuna Göre t Testi Sonuçları***

Ölçülen değişkenler	Medeni durum	n	X	S.s.	t	p
Kendini affetme	Bekar	256	28.777	6.161	.554	.580
	Evli	150	28.440	5.492		
Başkasını affetme	Bekar	256	23.636	7.3188	1.049	.295
	Evli	150	22.840	7.505		
Durumu affetme	Bekar	256	27.843	5.854	.492	.623
	Evli	150	27.546	5.896		
Affetme toplamı	Bekar	256	80.257	14.093	1.018	.309
	Evli	150	78.826	12.914		
Psikolojik iyi oluş	Bekar	256	42.769	7.233	-2.592	.010*
	Evli	150	44.713	7.394		

* $p < .05$

Tablo 4.2. incelendiğinde affetme ölçeğinin alt boyutları olan kendini affetme ($t_{(406)} = .554$; $p > .05$), başkasını affetme ($t_{(406)} = 1,049$; $p > .05$), durumu affetme ($t_{(406)} = -.492$; $p > .05$) ve ölçeğin toplamından ($t_{(406)} = 1,018$; $p > .05$) alınan puanların anlamlı derecede farklılaşmadığı görülmektedir. Ancak, katılımcıların psikolojik iyi oluş ($t_{(406)} = -.2,592$; $p < .05$) ölçeğinden aldıkları puanların evli bireyler yönünde anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür. Affetme boyutunda anlamlı derecede farklılaşmamış olan analiz sonuçlarına göre bekar bireylerin affetme ve alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları evli bireylere göre daha yüksektir.

4.1.1.3. Katılımcıların eğitim durumuna göre Heartland Affetme Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden aldıkları puanlara ilişkin bulgular.

Elde edilen veriler katılımcıların eğitim durumuna göre ANOVA testi ile analiz edilmiş elde edilen bulgular Tablo 4.3.'te verilmiştir.

Tablo 4.3.

Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre ANOVA Testi Sonuçları

Ölçülen değişkenler	Kaynak	Kareler toplamı	sd	Ortalama kare	F	p
Kendini affetme	Gruplar arası	6.628	2	3.314	.094	.910
	Gruplar içi	14179.404	403	35.185		
	Toplam	14186.032	405			
Başkasını affetme	Gruplar arası	101.451	2	50.725	.929	.396
	Gruplar içi	22011.961	403	54.620		
	Toplam	22113.411	405			
Durumu affetme	Gruplar arası	56.699	2	28.350	.824	.440
	Gruplar içi	13872.572	403	34.423		
	Toplam	13929.271	405			
Affetme toplamı	Gruplar arası	25.594	2	12.797	.068	.934
	Gruplar içi	75668.603	403	187.763		
	Toplam	75694.197	405			
Psikolojik iyi oluş	Gruplar arası	116.840	2	58.420	1.084	.339
	Gruplar içi	21728.598	403	53.917		
	Toplam	21845.438	405			

Tablo 4.3. incelendiğinde affetme ölçeğinin alt boyutları olan kendini affetme ($t_{(406)} = .117$; $p > .05$), başkasını affetme ($t_{(406)} = -1,231$; $p > .05$), durumu affetme ($t_{(406)} = -.377$; $p > .05$) ve ölçeğin toplamından ($t_{(406)} = -.776$; $p > .05$) alınan puanlar ile psikolojik iyi oluş ($t_{(406)} = -.1,431$; $p > .05$) ölçeğinden alınan puanların katılımcıların eğitim durumuna göre anlamlı derecede farklılaşmadığı görülmektedir.

4.1.1.4. Katılımcıların sosyoekonomik durumuna göre Heartland Affetme Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden aldıkları puanlara ilişkin bulgular.

Elde edilen veriler katılımcıların sosyoekonomik durumuna göre ANOVA testi ile analiz edilmiş elde edilen bulgular Tablo 4.4.'te verilmiştir.

Tablo 4.4.

Katılımcıların Sosyoekonomik Durumuna Göre ANOVA Testi Sonuçları

Ölçülen değişkenler	Kaynak	Kareler toplamı	sd	Ortalama kare	F	p	Anlamlı fark
Kendini affetme	Gruplar arası	162.997	2	81.499	2.342	.097	
	Gruplar içi	14023.035	403	34.797			
	Toplam	14186.032	405				
Başkasını affetme	Gruplar arası	324.985	2	162.493	3.005	.051	
	Gruplar içi	21788.426	403	54.066			
	Toplam	22113.411	405				
Durumu affetme	Gruplar arası	22.711	2	11.356	.329	.720	
	Gruplar içi	13906.560	403	34.508			
	Toplam	13929.271	405				
Affetme toplamı	Gruplar arası	833.336	2	416.668	2.243	.107	
	Gruplar içi	74860.861	403	185.759			
	Toplam	75694.197	405				
Psikolojik iyi oluş	Gruplar arası	1404.207	2	702.104	13.842	.000*	Yüksek >Orta >Düşük
	Gruplar içi	20441.231	403	50.723			
	Toplam	21845.438	405				

*p<.05

Tablo 4.4. incelendiğinde affetme ölçeğinin alt boyutları olan kendini affetme, başkasını affetme, durumu affetme ve ölçeğin toplamından alınan puanların katılımcıların algılanan sosyoekonomik düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ancak psikolojik iyi oluş ölçeğinden alınan puanların katılımcıların sosyoekonomik düzeylerine göre anlamlı derecede yüksek > orta> düşük olmak üzere farklılaştığı ($F_{(3;406)}=13,842$; $p>,00$) görülmektedir.

4.1.1.5. Katılımcıların yaş grubuna göre Heartland Affetme Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden aldıkları puanlara ilişkin bulgular.

Elde edilen veriler katılımcıların yaş grubuna göre ANOVA testi ile analiz edilmiş elde edilen bulgular Tablo 4.5.'te verilmiştir.

Tablo 4.5.

Katılımcıların Yaş Grubuna Göre ANOVA Testi Sonuçları

Ölçülen değişkenler	Kaynak	Kareler toplamı	sd	Ortalama kare	F	p	Anlamlı fark
Kendini affetme	Gruplar arası	77.187	3	25.729	.733	.533	
	Gruplar içi	14108.845	402	35.097			

Tablo 4.5. (devamı)

Katılımcıların Yaş Grubuna Göre ANOVA Testi Sonuçları

	Toplam	14186.032	405			
Başkasını affetme	Gruplar arası	158.156	3	52.719		
	Gruplar içi	21955.256	402	54.615	.965	.409
	Toplam	22113.411	405			
Durumu affetme	Gruplar arası	216.526	3	72.175		
	Gruplar içi	13712.745	402	34.111	2.116	.098
	Toplam	13929.271	405			
Affetme toplamı	Gruplar arası	1072.905	3	357.635		
	Gruplar içi	74621.292	402	185.625	1.927	.125
	Toplam	75694.197	405			
Psikolojik iyi oluş	Gruplar arası	706.102	3	235.367		36-40 <
	Gruplar içi	21139.336	402	52.585	4.476	.004* 18-25,
	Toplam	21845.438	405			26-30

*p<.05

Tablo 4.5. incelendiğinde affetme ölçeğinin alt boyutları olan kendini affetme, başkasını affetme, durumu affetme ve ölçeğin toplamından alınan puanların katılımcıların yaş grubuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ancak psikolojik iyi oluş ölçeğinden alınan puanların katılımcıların yaş gruplarına göre anlamlı derecede 36-40 < 18-25, 26-30 yaş grupları olmak üzere farklılaştığı ($F_{(3;406)}=4,476$; $p>,004$) görülmektedir.

4.1.2. Affetme ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulgular

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarından elde edilen puanlar arasındaki ilişkinin analiz edilmesi için Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.6.'da ifade edilmiştir.

Tablo 4.6.

Verilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Ölçümler	1.	2.	3.	4.	5.	$\bar{X}$	SS
1.Kendini affetme	-					28.652	5.918
2.Başkasını affetme	.051	-				23.342	7.389
3.Durumu affetme	.436**	.325**	-			27.734	5.864
4.Affetme toplamı	.748**	.702**	.793**	-		79.729	13.671
5.Psikolojik iyi oluş	.426**	.424*	.324**	.371**	-	43.487	7.344

*p>.05 ; **p>.01

Tablo 4.6. incelendiğinde veri toplama araçları olarak kullanılan ölçeklerden elde edilen puanlar arasında .05 ve .01 düzeyinde pozitif yönde anlamda ilişkiler olduğu görülmektedir. Yalnızca affetme ölçeğin kendini affetme ile başkalarını affetme alt boyutları arasında elde edilen puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin kendini affetme, başkasını affetme ve durumu affetme tarafından ne derecede açıklandığına ilişkin yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 4.7.'de verilmiştir.

Tablo 4.7.

Psikolojik İyi Oluş Düzeyine Etki Eden Faktörlere Yönelik Çoklu Regresyon Analizi

Değişken	B	Std.Hata	B (Beta)	t	p	Tolerance	VIF
Sabit	22,670	1,941		11,681	.000		
Kendini affetme	,508	,063	,398	8,089	.000	.807	1.239
Başkasını affetme	,320	,041	,339	7,725	.000	.896	1.116
Durumu affetme	,227	,068	,175	3,358	.001	.752	1.329
$F_{(3,406)}=59.655$	$p=.000.$	$R=.505$	$R^2=.255$			$Adj.R^2=.250$	

Bağımlı değişken: Psikolojik iyi oluş

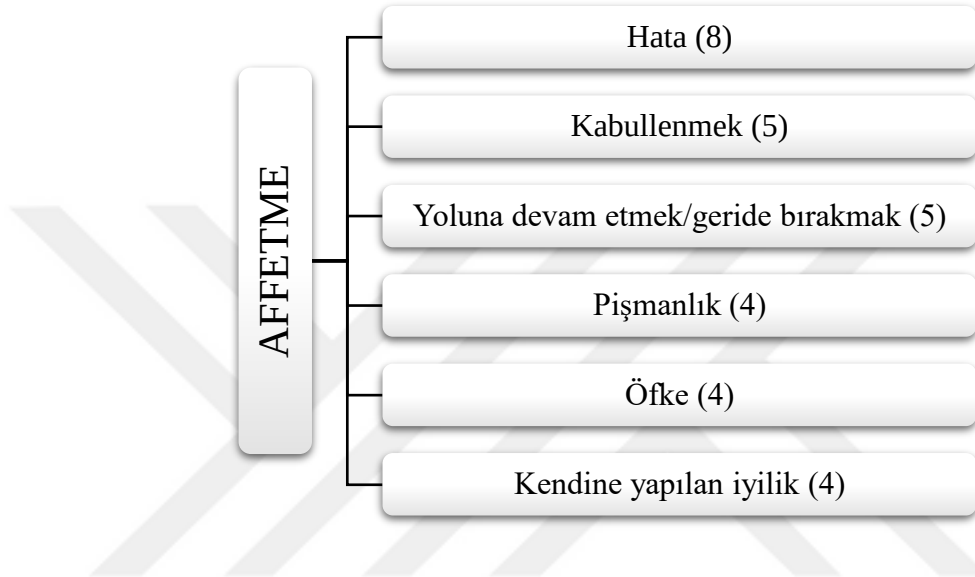
Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarından elde edilen puanlar arasındaki ilişki katsayısı olarak hesaplanan Pearson korelasyon katsayısı ve tablo 4.7.'de verilen VIF değerlerine bakıldığında değişkenler arasında çoklu bağlantı problemi olmadığı görülmektedir. Tabloda p değerlerinin anlamlı olması kendini affetme, başkasını affetme ve durumu affetme değişkenlerinin her birinin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Kendini affetme, Başkasını affetme ve Durumu affetme değişkenlerinin Psikolojik iyi oluşu ne düzeyde yordadığını belirlemek amacıyla yapılan çok değişkenli doğrusal regresyon analizi sonucunda anlamlı bir regresyon modeli elde edilmiştir ($F_{(3,406)}=59.655$). Psikolojik iyi oluş düzeyine ilişkin varyansın %25'inin ($R^2_{adj}=.250$) bağımsız değişkenler olan Kendini affetme, Başkasını affetme ve Durumu affetme tarafından anlamlı derecede açıklandığı bulunmuştur. Buna göre kendini affetmenin ($\beta=.398$, $t_{(3;406)}=8,089$, $p=.000$), başkalarını affetmenin ($\beta=.339$, $t_{(3;406)}=7,725$, $p=.000$) ve durumu affetmenin ($\beta=.175$, $t_{(3;406)}=3,358$, $p=.001$) psikolojik iyi oluşu olumlu ve anlamlı olarak yordadığı söylenebilir.

4.2. Araştırmanın Nitel Bulguları

4.2.1. Affetme Kavramına İlişkin Bulgular

Yarı yapılandırılmış görüşmelerin içerik analizi yapılmış olup; katılımcıların görüşlerine göre affetme kavramı açıklanırken ortak kodlar kullanılmıştır. Bu kodlar ve frekansları Şekil 4.1.'de verilmiştir.



Şekil 4.1. Affetme Kavramına İlişkin Kodlar ve Frekanslar

Şekil 4.1. incelendiğinde katılımcılar affetme kavramını; hata, kabullenmek, pişmanlık, öfke, yoluna devam etmek/geride bırakmak ve kendine yapılan iyilik kodlarını kullanarak açıklamışlardır.

Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Hata” kodu açısından incelendiğinde, “Başkalarına yanlış yapana eskisi gibi davranmak...” (Katılımcı 2); “Herkes hata yapabilir, derecesi önemli.” (Katılımcı 6); “Affetmek için ortada bir hata yapılmış olmalı.” (Katılımcı 11) ve “Hataları kabul edip yeniden başlamak...” (Katılımcı 17 ve Katılımcı 18) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.

Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Kabullenmek” kodu açısından incelendiğinde, “Karşıdaki insanı her haliyle kabullenmek, yanlışıyla doğrusuyla...” (Katılımcı 4); “O insanın şu anda düzeltebileceği bir şey olmadığını kabullenmek...” (Katılımcı 9); “Kişinin yaşadığı olayı kabul etmesi...” (Katılımcı 13) şeklinde yanıtlar verdiği görülmüştür.

Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Yoluna devam etmek/geride bırakmak” kodu açısından incelendiğinde, *“Artık etkilemiyor olması, yoluma devam etmek, bir şeyleri geride bırakmak...”*(Katılımcı 1, Katılımcı 5 ve Katılımcı 13); *“Can yakan bir durumdan sonradan vazgeçilmesi, insan olarak aslında hayatın devamlılığını sağlamak için...”*(Katılımcı 3); *“Yapılan kötülüğü sindirmek, geçmişte bırakmak...”*(Katılımcı 10) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.

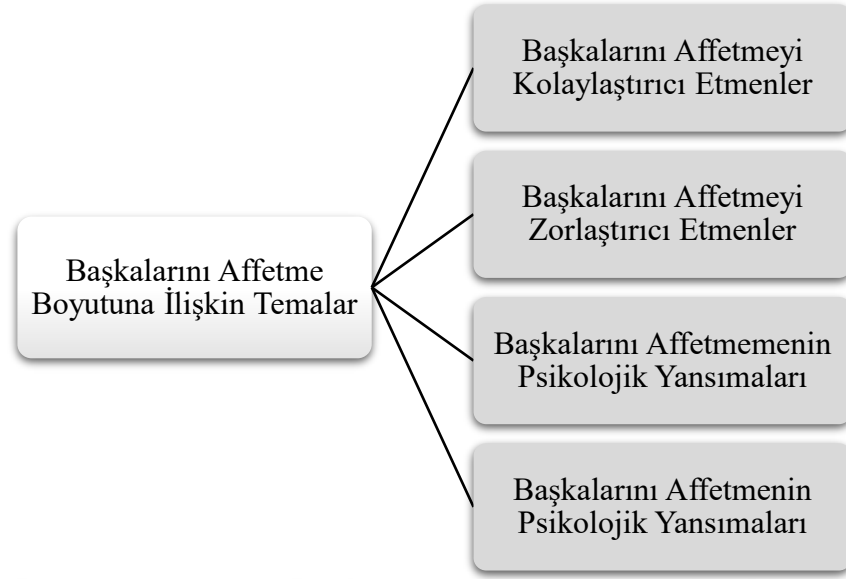
Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Pişmanlık” kodu açısından incelendiğinde, *“Bir insanın pişmanlığını gördüğüm zaman yaptığı hatayı affederim, tekrarlanmayacağına emin olduğum bir şeyse...”* (Katılımcı 8); *“İnsanlar pişman olduğu için onun pişmanlığını görünce affetme eğiliminde olabiliriz.”* (Katılımcı 16); *“Gerçekten pişman olduğuna emin olursam affetme duygusunu öne çıkarabilirim.”* (Katılımcı 17) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.

Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Öfke” kodu açısından incelendiğinde, *“Başkasına beslediğimiz o kin, düşmanlık, öfke... Affederek bunlardan kurtuluyoruz.”* (Katılımcı 2); *“Bir insana karşı duyulan öfkenin veya nefretin sona ermesi...”* (Katılımcı 7); *“Birinin yaptığı bir şey beni öfkelenirdi, artık bu duygu etkisiz hale geldiğinde, karşıdakini affetmiş olurum.”* (Katılımcı 14) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.

Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Kendine yapılan iyilik” kodu açısından incelendiğinde, *“Onunla yüzleşip, ‘Tamam, affettim seni, artık düş yakamdan.’ deyip de kurtulabilir ve daha iyi hissedebilirsin.”* (Katılımcı 4); *“Kişinin üzerinden yük kalkması, o yüklerden kurtulmak... Kendi iyiliğin için...”* (Katılımcı 5); *“Affetme kişinin kendine yaptığı iyilik... Çünkü affetmediğin zaman o beyninde sürekli tekrar ediyor, dönüyor.”* (Katılımcı 6); *“Herhalde hayatımdaki affetmelerin çoğunu kendi iyi halimi korumak için yapıyorumdur.”* (Katılımcı 9) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.

4.2.2. Başkalarını Affetme Boyutuna İlişkin Bulgular

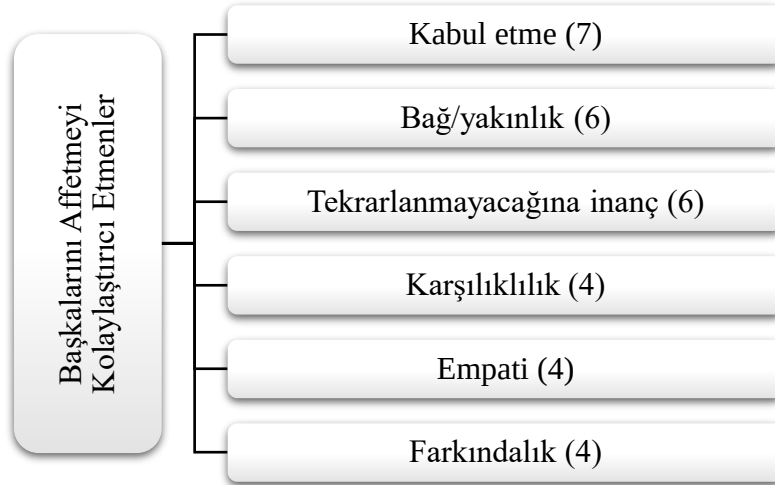
Yarı yapılandırılmış görüşmelerin içerik analizi yapılmış olup; katılımcıların görüşlerine göre başkalarını affetme boyutuna ilişkin ortak kodlar kullanılmıştır. Bu kodların analiz edilmesiyle oluşturulan temalar Şekil 4.2.’de verilmiştir.



Şekil 4.2. *Başkalarını Affetme Boyutuna İlişkin Temalar*

4.2.2.1. Başkalarını affetmeyi kolaylaştırıcı etmenler temasına ilişkin bulgular.

Başkalarını affetmeyi kolaylaştırıcı etmenler temasına ait kodlar ve frekanslar Şekil 4.3.'te verilmiştir.



Şekil 4.3. *Başkalarını Affetmeyi Kolaylaştırıcı Etmenler Temasına Ait Kodlar ve Frekanslar*

Şekil 4.3. incelendiğinde katılımcılar başkalarını affetmeyi kolaylaştırıcı etmenleri; kabul etme, bağ/yakınlık, tekrarlanmayacağına inanç, karşılıklılık, empati ve farkındalık kodlarını kullanarak açıklamışlardır.

Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Kabul etme” kodu açısından incelendiğinde, *“‘Bu insan böyle işte.’ düşüncesiyle daha kolay kabullenebiliyorsun.”* (Katılımcı 3 ve Katılımcı 5); *“O zamanlarda elinden gelenin en iyisi buydu ya da en doğrusunun böyle olduğunu hissetmişti. Kasıtlı olarak beni kötü hissettirmek için değildi.”* (Katılımcı 14); *“Yaptıklarını kabullenerek yaklaşabiliyorum.”* (Katılımcı 17) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.

Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Bağ/yakınlık” kodu açısından incelendiğinde, *“Önce bir gönül bağı olması lazım. Arkadaş veya aile olarak...”* (Katılımcı 2); *“Çocuklarımı daha kolay affediyorum. Kişiye göre değişiyor.”* (Katılımcı 6); *“Karşımdaki insana göre değişir. Gerçekten sevdiğim bir insanı daha çok affedebilirim. Bana karşı yakınlık derecesine bağlı olarak affetme ihtimalim artar.”* (Katılımcı 8); *“Aileden olunca daha affedici yaklaşıyorum.”* (Katılımcı 9 ve Katılımcı 17) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.

Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Tekrarlanmayacağına inanç” kodu açısından incelendiğinde, *“Karşımdaki insandan davranışını tekrarlanmayacağına dair bir inancım varsa affetme durumu oluşur.”* (Katılımcı 11 ve Katılımcı 13); *“Karşımdakini kusurları da olsa örtmeye çalışır, affederim. Ama, bunu alışkanlık haline getirmemişse...”* (Katılımcı 15) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.

Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Karşılıklılık” kodu açısından incelendiğinde, *“Telafi etmek için kendi içlerinde bir çaba gösterdiklerini fark ediyor olmak affetmeme destek oldu. Buna tamamen kayıtsız kalmamaları, daha kapsayıcı bir alan açmaları aslında çözmek için...”* (Katılımcı 14); *“Tekrar onu kazanmak, onun da beni kazanması biraz süreç ister. İllaki affetmede bir karşılık olur. Fedakârlık yapıyorsam sen de fedakârlık yap. Yapmadığı anda bu affetme süreci uzar.”* (Katılımcı 15) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.

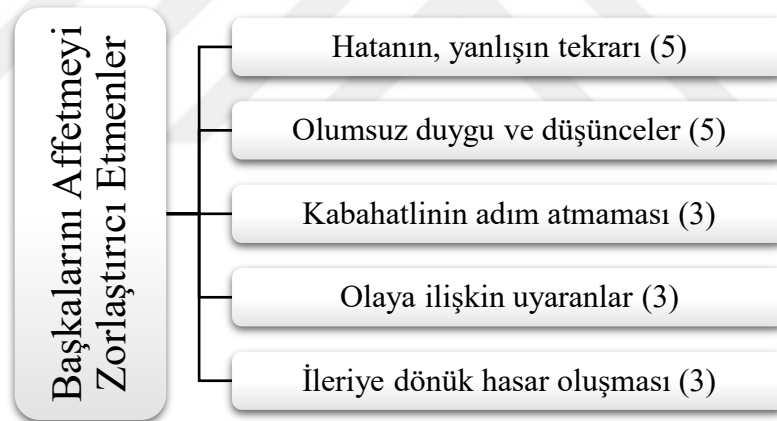
Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Empati” kodu açısından incelendiğinde, *“Bir kişiyi affetmek için öncelikle onunla empati yapmak lazım.”* (Katılımcı 2); *“O bildiğinin en iyisini yaptı, kötü niyetli yapmadı. Öyle olduğunda daha kolay affediyorum.”* (Katılımcı 9); *“Onun da psikolojisi bozuk olduğu için ya da kendini ifade etme şekli o şekilde olabiliyordu. Yani aslında bana olan ilgisizliğinden ya da*

sevgi eksikliğinden değildi. Affetme sürecinde bunları hatırlattım kendime.” (Katılımcı 12) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.

Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Farkındalık” kodu açısından incelendiğinde, *“Durumu benim göremediğimi algıladıktan sonra onu affetmeye başladım.” (Katılımcı 3); “Farkındalık olduktan sonra daha kolay affedebilirsiniz.” (Katılımcı 5); “Belki de daha kötüsünü gördüğümde, ‘Buna göre daha iyiymiş, neler varmış?’ diye düşündüğümde belki biraz daha affedilebilir oluyor.” (Katılımcı 6) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.*

4.2.2.2. Başkalarını affetmeyi zorlaştıran etmenler temasına ilişkin bulgular.

Başkalarını affetmeyi zorlaştıran etmenler temasına ait kodlar ve frekanslar Şekil 4.4.’te verilmiştir.



Şekil 4.4. *Bşkalarını Affetmeyi Zorlaştıran Etmenler Temasına Ait Kodlar ve Frekanslar*

Şekil 4.4. incelendiğinde katılımcılar başkalarını affetmeyi zorlaştıran etmenleri; hatanın, yanlışın tekrarı, olumsuz duygu ve düşünceler, kabahatlinin adım atmaması, olaya ilişkin uyaranlar ve ileriye dönük hasar oluşması kodlarını kullanarak açıklamışlardır.

Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Hatanın, yanlışın tekrarı” kodu açısından incelendiğinde, *“Tek bir şey daha yapıldığında diğerleri de çağrışım yapıyor. Hepsi beraber bu sefer toplanıyor. Böyle kocaman bir dağ oluşuyor önümde.” (Katılımcı 6);*

“Şöyle zorlandım, bir süre aslında kafamda şey dolandı, ‘Tekrarlayacak mı, tekrarlayacak mı?’” (Katılımcı 8); “Bir hata olur. ‘Belki bilmiyordur, düşünememiştir’ derim. Ama her şeyde bir hata varsa...” (Katılımcı 15); “Aslında affetme sürecini zora sokan şey karşıdaki kişinin bu hatasını tekrarlaması oldu.” (Katılımcı 18) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.

Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Olumsuz duygu ve düşünceler” kodu açısından incelendiğinde, “Bazen affetmekte zorlanıyorum. Gerçekten içimde tutup kin güdesim geliyor, bir nefret var içimde, bazı şeyler var ki hala etkilerini hissediyorum.” (Katılımcı 9); “Aklıma kötü olan duygular sürekli geldi. Bunları dışlamak, gündelik hayata devam etmek istedim ama aklıma zaman zaman geliyordu ve moralim bozuluyordu, bir zorluk oluşturuyordu ister istemez.” (Katılımcı 10); “Kabul edemediğim şeyleri yaşamış gibi oldum. Onlar insanın canını acıtıyor. Onlara da içerliyorsun.” (Katılımcı 12); “Daha çok paranoya, kafada kurma... Stres yaşıyordum, üzülüüyordum.” (Katılımcı 18) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.

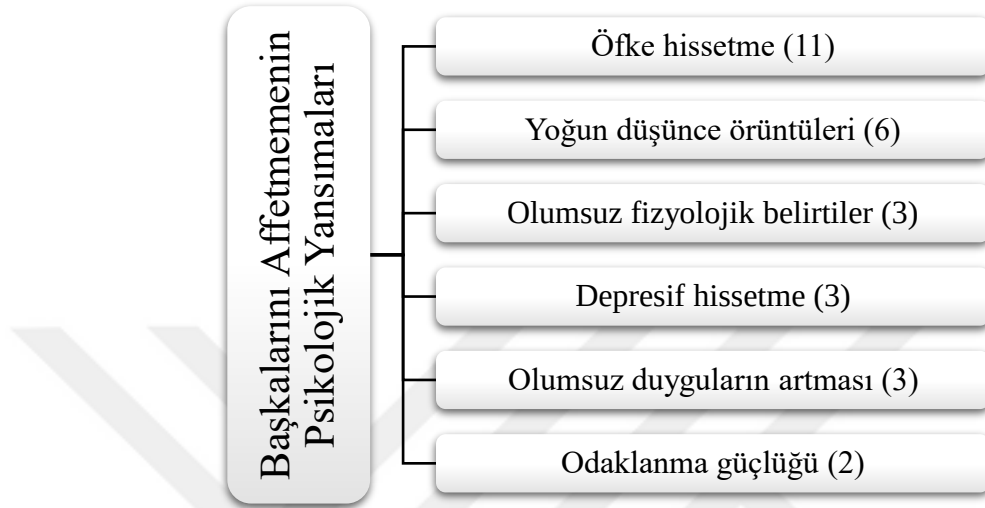
Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Kabahatlinin adım atmaması” kodu açısından incelendiğinde, “Karşı taraf hatasını fark etmiyordur, bir adım atmıyordur. Ben affetmem o zaman.” (Katılımcı 2); “Beklentilerimin karşılanmaması... Affedeceğim kişiden tabii ki bir çaba görmek önemli.” (Katılımcı 13) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.

Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Olaya ilişkin uyarılar” kodu açısından incelendiğinde, “En ufak bir anımsatma bile günümü sinirli bir şekilde ya da huzursuz bir şekilde geçirmeme sebep oluyordu.” (Katılımcı 3); “Sürekli olayla yüzleşmek insanı biraz şey yapıyor...” (Katılımcı 4); “Affetme yolunda birazcık ilerlerken sonra bir anda tetiklenmeyle geri çekilme...” Katılımcı 14 şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.

Katılımcıların verdikleri yanıtlar “İleriye dönük hasar” kodu açısından incelendiğinde, “Güven zedeleyici durum... Orada ileriye dönük bir hasar bıraktığını düşündüğüm için..” (Katılımcı 3 ve Katılımcı 4) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.

4.2.2.3. Başkalarını affetmemenin psikolojik yansımaları temasına ilişkin bulgular.

Başkalarını affetmemenin psikolojik yansımaları temasına ait kodlar ve frekanslar Şekil 4.5.'te verilmiştir.



Şekil 4.5. *Bşkalarını Affetmemenin Psikolojik Yansımaları Temasına Ait Kodlar ve Frekanslar*

Şekil 4.5. incelendiğinde katılımcılar başkalarını affetmemenin psikolojik yansımalarını; öfke hissetme, yoğun düşünce örüntüleri, olumsuz fizyolojik belirtiler, depresif hissetme, olumsuz duyguların artması ve odaklanma güçlüğü kodlarını kullanarak açıklamışlardır.

Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Öfke hissetme” kodu açısından incelendiğinde, “*Affetmemek yüksek derecede öfkeye sebep oldu. Hem karşımdaki kişiye hem kendime hem de diğer insanlara karşı...*” (Katılımcı 1); “*Zamanımı kaybetmesi, öfke, güven duygumu yıkmış olması...*” (Katılımcı 10); “*Çok kızdım, sürekli bir öfke hali vardı.*” (Katılımcı 5 ve Katılımcı 12); “*İnanılmaz kızgındım. Gerçekten yüzünü görmek istemeyeceğim boyuttaydım.*” (Katılımcı 17); “*Sinirim arttı, önceden daha sakin biriydim.*” (Katılımcı 18) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.

Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Yoğun düşünce örüntüleri” kodu açısından incelendiğinde, “*Böyle sürekli geceleri kafama takılır sürekli, detaylandırırım, detayları düşünürüm. Böyle düşüncelerle kafamı bayağı zorluyorum.*” (Katılımcı 7); “*Yani kafamda döndürür dururum. Yatak düşünceleri olur, uyku öncesi, uykuyu*

kaçıran.” (Katılımcı 9); “Affetmeyince çok düşünme olayının insanda kaygı bozukluğu yarattığını düşünüyorum.” (Katılımcı 17) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.

Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Olumsuz fizyolojik belirtiler” kodu açısından incelendiğinde, *“Karın ağrısı ya da farklı bir şeye yansıyor. Yemek yiyememe durumu...” Katılımcı 7); “Saçlarımın kenarı beyazladı.” (Katılımcı 15); “Uyuma saatlerinde değişiklik oluyor. Geç saate kadar düşünüyorsun.” (Katılımcı 17) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.*

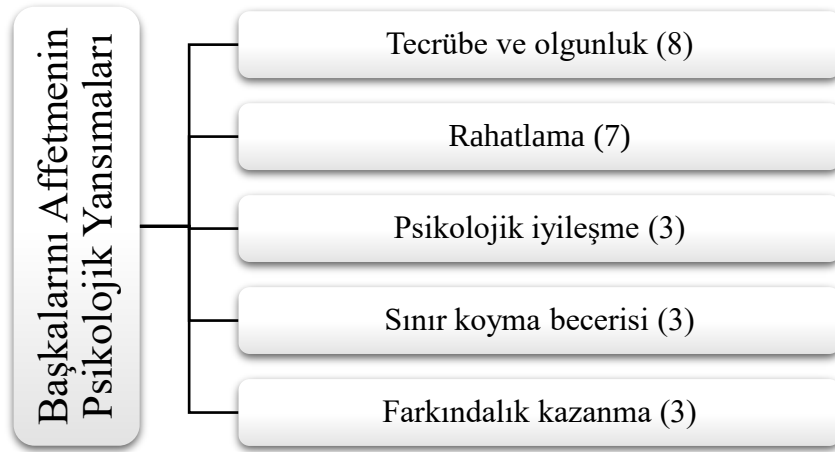
Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Depresif hissetme” kodu açısından incelendiğinde, *“Depresif belirtiler var. Yoğun zihinsel süreci oraya ayırınca günlük işlerden biraz kopma, rutinleri aksatma.” (Katılımcı 13); “Affetmediğimde sinirlilik, boş vermişlik, karamsarlık, hayattan kopuş gibi, içine kapanma gibi duygulara büründüğümü hissettim.” (Katılımcı 16) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.*

Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Olumsuz duyguların artması” kodu açısından incelendiğinde, *“Çünkü affetmediğimde, kendimi kötü hissediyorum.” (Katılımcı 6); “Mutsuzluk oldu, hayal kırıklığı oldu.” (Katılımcı 10); “Duygusal açıdan daha çok çöküşe geçtim diyebilirim. Üzüntü duygularım çok oluyordu.” (Katılımcı 18) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.*

Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Odaklanma güçlüğü” kodu açısından incelendiğinde, *“Odak problemi yaşama, istediğim bir filmi izleyememe, bir kitabın üçüncü cümlesinden sonra aslında kitaptan kopman.” (Katılımcı 3) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.*

4.2.2.4. Başkalarını affetmenin psikolojik yansımaları temasına ilişkin bulgular.

Başkalarını affetmenin psikolojik yansımaları temasına ait kodlar ve frekanslar Şekil 4.6.’da verilmiştir.



Şekil 4.6. *Başkalarını Affetmenin Psikolojik Yansımaları Temasına Ait Kodlar ve Frekanslar*

Şekil 4.6. incelendiğinde katılımcılar başkalarını affetmenin psikolojik yansımalarını; tecrübe ve olgunluk, rahatlama, psikolojik iyileşme, sınır koyma becerisi ve farkındalık kazanma kodlarını kullanarak açıklamışlardır.

Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Tecrübe ve olgunluk” kodu açısından incelendiğinde, *“Daha iyi hissediyorum, daha büyümüş hissediyorum.”* (Katılımcı 6); *“İyi ki başıma geldi de yaşadım, bunu da tecrübe ettim, bu da oldu. Bundan da demek ki bir ders almam gerekiyordu.”* (Katılımcı 7 ve Katılımcı 9); *“Affetme sonrasında büyüdüm. Olgunlaştığımı hissediyorum.”* (Katılımcı 10 ve Katılımcı 17); *“Tecrübe kazandırdı yani”* (Katılımcı 12) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.

Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Rahatlama” kodu açısından incelendiğinde, *“Affetmek beni daha çok rahatlatıyor. Çünkü o öfke beni aşırı yoruyor, beni bayağı zorluyor.”* (Katılımcı 7); *“Bir yandan böyle olumsuz duygular yer edinmişken affettikten sonra hepsinin gittiğini gözlemliyorum. Daha da bir rahatladığımı hissettim.”* (Katılımcı 10); *“Affedene kadar olan süreçte zihnin yoğun mesaiyi bu konuya ayırdığını gördüm. Sonrasında daha rahatlamış hissettim onun için.”* (Katılımcı 13); *“İlişkilerimde de daha rahat olduğumu fark ediyorum. İlişki içerisinde daha kendine olmaya yakın, daha ılımlı, daha sakin ve daha paylaşımcı olduğumu fark ediyorum.”* (Katılımcı 14); *“İş motivasyonu, iyileşme, evimizdeki çocuklarımızla olan diyaloglar, bunların olumlu yönde seyrettiğini gördüm. Bu şekilde psikolojik olarak rahatladım.”* (Katılımcı 16) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.

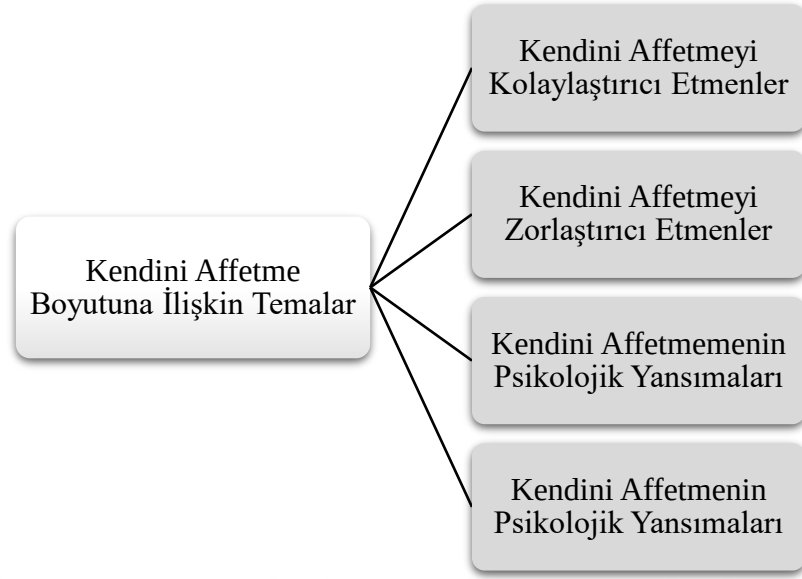
Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Psikolojik iyileşme” kodu açısından incelendiğinde, *“Kendi psikolojik sağlığın daha sağlam oluyor.”* (Katılımcı 5); *“Affetmenin tamamen iyileştirdiğini düşünüyorum. Sanki yaralıymışım o zamanlar da o süreçten sonra, her şey tek tek düzelmeye başlamış gibi...”* (Katılımcı 12); *“Affetmenin psikolojik olarak rahatlattığını düşünüyorum. İnsan affetmediğinde zihninin daha çok o şeye odaklandığını ve bunun zihni yorduğunu düşünüyorum.”* (Katılımcı 13) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.

Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Sınır koyma becerisi” kodu açısından incelendiğinde, *“İstediğimi daha keskin kararlarla yapabiliyorum. Önce kendi hayatımla ilgili kararlar vermeye başladım.”* (Katılımcı 3); *“Normalde çok sınır koyabilen bir insan değilim ama sınır koymaya çalışıyorum.”* (Katılımcı 5) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.

Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Farkındalık kazanma” kodu açısından incelendiğinde, *“Farkındalığım artıyor. Affetmedikçe sıkıntın artıyor.”* (Katılımcı 6); *“Affettikten sonra aslında hayata bakış açım da değişti.”* (Katılımcı 12); *“Affetmede kendini tanıyorsun. Daha geniş bir bakış açısına sahip oluyorsun.”* (Katılımcı 17) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.

4.2.3. Kendini Affetme Boyutuna İlişkin Bulgular

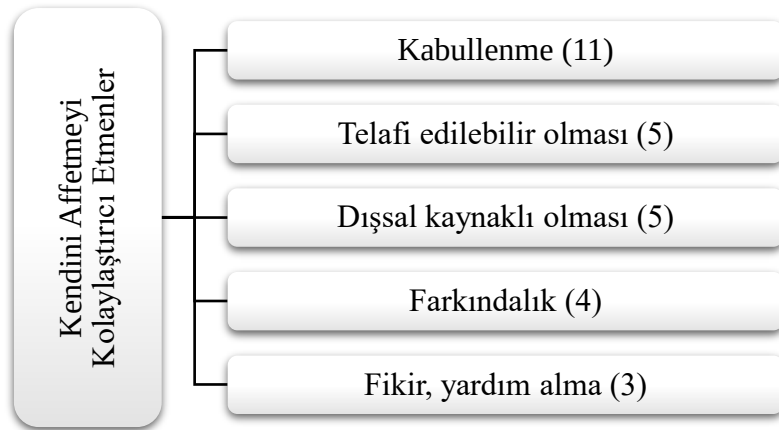
Yarı yapılandırılmış görüşmelerin içerik analizi yapılmış olup; katılımcıların görüşlerine göre kendini affetme boyutuna ilişkin ortak kodlar kullanılmıştır. Bu kodların analiz edilmesiyle oluşturulan temalar Şekil 4.7.’de verilmiştir.



Şekil 4.7. *Kendini Affetme Boyutuna İlişkin Temalar*

4.2.3.1. Kendini affetmeyi kolaylaştırıcı etmenler temasına ilişkin bulgular.

Kendini affetmeyi kolaylaştırıcı etmenler temasına ait kodlar ve frekanslar Şekil 4.8.'de verilmiştir.



Şekil 4.8. *Kendini Affetmeyi Kolaylaştırıcı Etmenler Temasına Ait Kodlar ve Frekanslar*

Şekil 4.8. incelendiğinde katılımcılar kendini affetmeyi kolaylaştırıcı etmenleri; kabullenme, telafi edilebilir olması, dışsal kaynaklı olması, farkındalık ve fikir, yardım alma kodlarını kullanarak açıklamışlardır.

Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Kabullenme” kodu açısından incelendiğinde, *“Kendimi her şekilde kabul ediyorum yani affediyorum da.”* (Katılımcı 4); *“Hatayı karşıma alıp yüzleşıyorum. ‘Böyle yaptım, evet.’ kabul ediyorum kendimi. Kabulleniş oluyor.”* (Katılımcı 7); *“Bir hatadan sonra o hatayı kabullenmek olabilir, çözüm yolu olarak.”* (Katılımcı 8, Katılımcı 14 ve Katılımcı 17); *“Yani sık sık canım sağ olsun diyen bir insanım. Bir konuda performansım o kadar harika olmayabilir, ‘Canım sağ olsun’ diyorum.”* (Katılımcı 9); *“Bir şeyleri başarmış veya başaramamış olabileceğimi kabullenerek başladım ve bu şekilde ilerledi.”* (Katılımcı 10); *“‘Evet, sen de her insan gibi hata yapabilirsin. Bunda abartmanı gerektirecek bir şey yok.’ cümlesini kendime kuruyorsam zaten kendimi affetmeye başlamışımdır.”* (Katılımcı 11) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.

Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Telafi edilebilir olması” kodu açısından incelendiğinde, *“Telafisi mümkün olan şeyler olduğu noktada ben kendime küsmeme taraftarıyım.”* (Katılımcı 2); *“‘Bir hata yaptım, böyle sonuçları oldu. Bunu önleyebiliriz.’ mantığına girdiğim anda zaten benim kendime karşı suçlayıcılığım çok düşük seviyelere iniyor.”* (Katılımcı 9); *“Bu oldu. Telafi etmek için zamanımız var mı? Telafi edebileceğimiz bir durumda mıyız? Süzgeçten geçirip çoğu zaman kendime ‘Tamam, sıkıntı yok.’ gibi telkinde bulunduğum olur.”* (Katılımcı 14) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.

Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Dışsal kaynaklı olması” kodu açısından incelendiğinde, *“‘Sen yapmadın. Senin elinde olan bir şey değildi.’ Ondan sonra kendimi affetmeye başlamıştım.”* (Katılımcı 3); *“Elimde olmayan şeylerde ‘Canım sağ olsun.’ diyebilmeliyim ki kendim hakkında da iyi hissedeyim.”* (Katılımcı 9); *“O benimle alakalı bir şey değilmiş aslında. O zaman kendime kızmıştım. Ama ‘Kendime kızmama gerek yokmuş.’ dedim ben bundan sonra.”* (Katılımcı 12); *“Olay kontrolümüz dışındaysa daha kolay geliyor, affedebiliyoruz.”* (Katılımcı 13 ve Katılımcı 16) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.

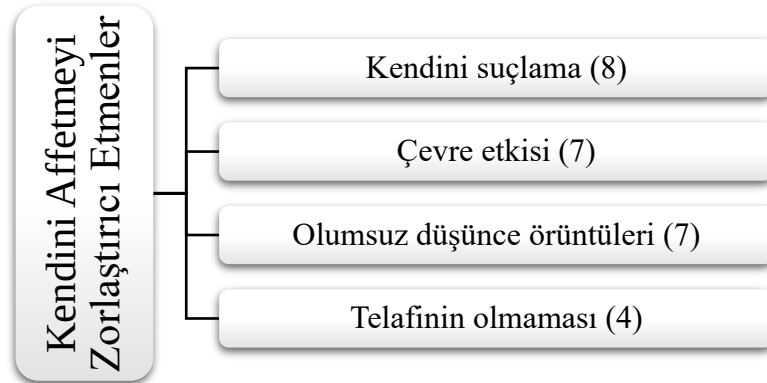
Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Farkındalık” kodu açısından incelendiğinde, *“Eğitimimin vermiş olduğu farkındalık biraz daha kolaylaştırıcı bir etmen oluyor kendimi affetme konusunda.”* (Katılımcı 5); *“Kendime sık sık şunu hatırlatıyorum:*

Hata yapabiliriz, bu çok insani bir şey. Senin yaptığın hata diğerlerinden daha büyük değil.” (Katılımcı 14); “Bence insanı zaten hataları büyütüyor. Hataları, doğru yola yöneltiyor. Önemli olan bunların hata olduğunu fark etmekten geçiyor.” (Katılımcı 17) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.

Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Fikir, yardım alma” kodu açısından incelendiğinde, *“O şeyi çözdürmek olabilir, birinden yardım almak olabilir.” (Katılımcı 8); “Akıl almayı ben önemli buluyorum. Fikirlerimi genelde söylerim, danışırım. Yakın bulduğum arkadaşlarıma, aileme danışırım. Tek başıma düşünerek kendimi affetmeye kalksaydım, belki hala affedememiş bile olabilirdim o konuda.” (Katılımcı 17); “Bana arkadaşlarım yardımcı oldular. O süreçte ben kendimi altı ay boyunca affedemedim. Kendimi suçlu buldum. Pişmanlıklarım oldu.” (Katılımcı 18) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.*

4.2.3.2. Kendini affetmeyi zorlaştıracı etmenler temasına ilişkin bulgular.

Kendini affetmeyi kolaylaştıracı etmenler temasına ait kodlar ve frekanslar Şekil 4.9.’da verilmiştir.



Şekil 4.9. Kendini Affetmeyi Zorlaştıracı Etmenler Temasına Ait Kodlar ve Frekanslar

Şekil 4.9. incelendiğinde katılımcılar kendini affetmeyi zorlaştıracı etmenleri; kendini suçlama, çevre etkisi, olumsuz düşünce örüntüleri ve telafinin olmaması kodlarını kullanarak açıklamışlardır.

Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Kendini suçlama” kodu açısından incelendiğinde, *“Başkalarını affederken o kişinin zihin dünyasını bilemiyoruz. Kendin yaptığında zihin senin zihnin, duygu senin duygun. Hepsini biliyorsun ama buna rağmen hatayı yapmışsan orada kendine karşı daha negatif ya da gaddar olabiliyorsun.”* (Katılımcı 3); *“En ufak bir hatamda, kendime karşı daha sivri dilli, daha acımasız olabiliyorum.”* (Katılımcı 5); *“‘Sen bu hatayı yapacak ya da buna düşecek insan değildin. Nasıl böyle bir şey yaptın?’ Kendime hakaret ettiğim zamanlar oluyor. Başkalarından uzaklaşıp ya da onu görmezden gelebiliyorsun ama kendinden kaçamıyorsun.”* (Katılımcı 6); *“İnsan önce kendisini suçluyor. Önce kendisinde bir kusur arıyor.”* (Katılımcı 7); *“Kendi kendime kızdım. Kendimi eleştirdim.”* (Katılımcı 12 ve Katılımcı 15) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.

Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Çevre etkisi” kodu açısından incelendiğinde, *“Annemin bazı söylemleri kendimi affetmemi zorlaştırdı.”* (Katılımcı 1); *“İnsanların düşünceleri benim için önemlidir. İnsanlara yaranmak değil ama insanlar tarafından saygı duyulmak isterim. ‘İnsanlar hakkımda ne düşünüyor?’”* (Katılımcı 4); *“Belki böyle daha dışsal yetiştirildiğim için ‘Aman el alem ne der? Aman başkasına zarar vermeyeyim.’”* (Katılımcı 5); *“Benim hatalarım benimle geliyor. İnsanlarla yüz yüze geldiğimde o hataları bilen arkadaşlarım ya da yanımda olan ailem onlarla yaşadığımda hep içimde bir sızıdır yani bu.”* (Katılımcı 6); *“Yani zorlaştıracı etmen de şöyle eğer çevre işin içine giriyorsa daha zorluyor açıkçası. Çevrenin de bildiği, bana müdahale ettiği durumlarda kendimi affetme sürem daha fazla uzayabiliyor.”* (Katılımcı 7); *“Mesela geçmişte o hatayı yaptığım için utanma hissi vardı bende. Kendimi affetme duygusu ağır basıyordu ama başkaları tarafından, çevre tarafından kabul edilmeyeceği şüphesi olduğu için biraz böyle bende olumsuz bir etkisi vardı.”* (Katılımcı 16) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.

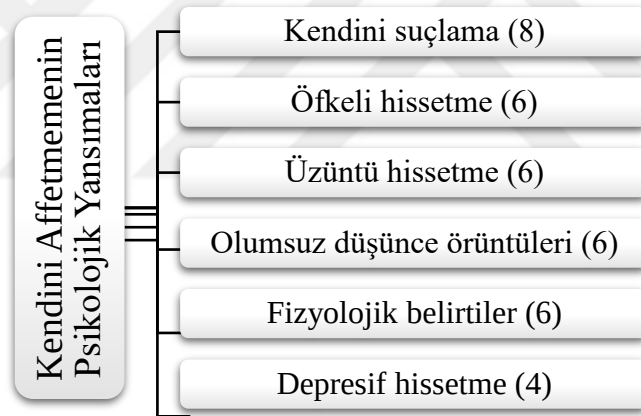
Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Olumsuz düşünce örüntüleri” kodu açısından incelendiğinde, *“Yaptığım bir hatada ya da olmaması gereken bir şey yaptığımda kendimi affetme durumu çabuk gerçekleşmiyor. Belki düşününce, o kafada kurma, sürekli kendini eleştirme...”* (Katılımcı 3); *“Bazen ben kendime çok kızıyorum. ‘Çok mu fazla düşünüyorum? Çok mu fazla irdeleyip detaylara takılıyorum?’ Detaylara takılmak beni bazen gerçekten çok yoruyor.”* (Katılımcı 4); *“Tekrar tekrar düşünme zorluğu... Boşta kaldığımda aklıma gelir.”* (Katılımcı 13 ve Katılımcı 15); *“O geçmişe çok saplanıp kalmama durumu çok var bende.”* (Katılımcı 16); *“Kafada*

kurma olayından dolayı, affetme süresi, bunu yapmasam bir gün veya birkaç saatte affedebilecekken, kafada kurma yüzünden bir hafta, on gün, bir ay...” (Katılımcı 18) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.

Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Telafinin olmaması” kodu açısından incelendiğinde, “Kendimi affetmeye çalışırken karşılaştığım zorluk, telafi edemeyeceğimi bildiğim için. Yani o bir çaresizlik, yani zorluk oydu.” (Katılımcı 2); “Çözemeyeceğim bir problemmiş gibi hissedince çok daha zor oluyor kendimi affetmek.” (Katılımcı 9) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.

4.2.3.3. Kendini affetmemenin psikolojik yansımaları temasına ilişkin bulgular.

Kendini affetmemenin psikolojik yansımaları temasına ait kodlar ve frekanslar Şekil 4.10.’da verilmiştir.



Şekil 4.10. Kendini Affetmemenin Psikolojik Yansımaları Temasına Ait Kodlar ve Frekanslar

Şekil 4.10. incelendiğinde katılımcılar kendini affetmemenin psikolojik yansımalarını; kendini suçlama, öfkeli hissetme, üzüntü hissetme, olumsuz düşünce örüntüleri, fizyolojik belirtiler ve depresif hissetme kodlarını kullanarak açıklamışlardır.

Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Kendini suçlama” kodu açısından incelendiğinde, “Kendini affetmediğin anda bir şeyi beceremediğin düşüncesi, hissiyatı çok yoğun oluyor.” (Katılımcı 3); “Kötü hissediyorsun. Yani suçluyorsun sürekli kendini. Kendini suçladığın için de kendini nasıl seveceksin ki?” (Katılımcı 4);

“İnsan kendisini affetmediğinde kendisine daha suçlayıcı ifadeler takınıyor.” (Katılımcı 5, Katılımcı 12 ve Katılımcı 17); “Ben kendimi çok pişman, suçlu hissettim.” (Katılımcı 18) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.

Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Öfkeli hissetme” kodu açısından incelendiğinde, *“Kendimi affetmediğimde öfke ve üzüntü hissettim. Sadece kendime değil herkese karşı, hayata karşı bir öfke hissettim. Öfkelendim ve öfkemi kontrol edemedim.” (Katılımcı 1); “Kendimi affedemediğimde kötü hissettim kendimi. Kendime kızıyorum, üzülüyorum.” (Katılımcı 2); “Kendimi affetmediğim süreçte. Daha çok agresif bir yapım oluyor, kendime karşı da dışarı karşı da aynı şey oluyor.” (Katılımcı 3); “Kendinizi affetmediğiniz zaman öfke duygunuz çok yoğun oluyor.” (Katılımcı 5); “Affetmediğimde çok stresli, gerilimli, gergin, daha huzursuz, mutsuz biriydim.” (Katılımcı 10) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.*

Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Üzüntü hissetme” kodu açısından incelendiğinde, *“Kendimi affetmemek bana derin bir üzüntü hissettirdi, ağlama krizleri yaşadım.” (Katılımcı 1); “Kendimi affedebilseydim daha mutlu olurdum, kendini affetmediğinde her anda kendine üzüntü oluşturacak bir nitelik buluyorsun.” (Katılımcı 6); “Baya bir süre sadece üzüntü vardı üstümde. Mesela espri yaptılar, bir anda o gülme isteği tamamen geçip gidiyordu. Tamamen üzüntü halim devam ediyordu.” (Katılımcı 18) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.*

Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Olumsuz düşünce örüntüleri” kodu açısından incelendiğinde, *“Böyle anılar halinde aklıma geliyor. Kendimi affetseydim bu düşünceler silsilesi hiç olmazdı sanırım.” (Katılımcı 2); “‘Niye yaptım?’ cümlesi sürekli devreye giriyor. ‘Sen biliyordun, sonucu da biliyordun aslında. Düşünebilirdin ama düşünmemişsin.’” (Katılımcı 3); “Bir hata olduğunda, ‘Düzelecek mi, düzelmeyecek mi, nasıl düzelebilir?’ ya da ‘Düzelmese...’ gibi bir akış oluyor düşüncelerle ilgili. Daha felaketleştirici olabilir. ‘Ya çok büyük bir sonucu, bedeli olursa...’ gibi.” (Katılımcı 14) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.*

Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Fizyolojik belirtiler” kodu açısından incelendiğinde, *“Böyle uyuyamıyordum, yemek yiyemiyordum. Dikkat bozukluğu falan oldu bende. Odaklanamadım.” (Katılımcı 4); “Uyku problemi yaratıyor bende. Bir de başım ağrıyor sürekli. Çok düşünmekten benim ateşim çıkıyor.” (Katılımcı 8); “Biraz daha yemek yemeye düşkün olduğumu söyleyebilirim. Mesela huzursuz, stresli olduğum için istediğim şeyleri yapamıyordum. Daha çok uyuma isteği... (Katılımcı*

10); “Bazen uykum kaçıyor. Bazen yeme isteği geliyor onu da söyleyebilirim.” (Katılımcı 12); “Kilo kaybı yaşadım. İştahsızlık oluyordu, yediğim şeyden tat almıyordum. Uyku düzenim daha da bozuluyordu.” (Katılımcı 17) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.

Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Depresif hissetme” kodu açısından incelendiğinde, “Kendimi affetmemek bana kötü hissettiriyor. Depresif, üzgün, intihara meyilli.” (Katılımcı 6); “Daha fazla depresyona meyilli oluyorum, sürekli karamsarlık çöküyor, negatif yönden bakma durumu oluyor. Sürekli bütün olumsuz özelliklerim kafamı yoruyor.” (Katılımcı 7); “Hayatın geri kalanında bir daha hiçbir zaman mutlu olamayacakmışım gibi hissettim.” (Katılımcı 17); “Kendimi affetmeden önceki süreçte çok depresifim, depresyon içerisindeydim. Gülmek istemiyordum, bir şey yapmak istemiyordum. Kötü bir durum olduğu zaman, benim hatam olmasa da ben hatalıyım gibi hissediyordum.” (Katılımcı 18) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.

4.2.3.4. Kendini affetmenin psikolojik yansımaları temasına ilişkin bulgular.

Kendini affetmenin psikolojik yansımaları temasına ait kodlar ve frekanslar Şekil 4.11.’de verilmiştir.



Şekil 4.11. Kendini Affetmenin Psikolojik Yansımaları Temasına Ait Kodlar ve Frekanslar

Şekil 4.11. incelendiğinde katılımcılar kendini affetmenin psikolojik yansımalarını; özgüven artışı, olumlu tutum geliştirme, kendini sevmeye, mutlu hissetme ve anı yaşama kodlarını kullanarak açıklamışlardır.

Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Özgüven artışı” kodu açısından incelendiğinde, “Kendimi kendime ispatlamış oldum. Bu da tabii ki çok büyük güven duygusu verdi.” (Katılımcı 10); “Daha rahatlamış, kendisiyle daha barışık, daha özgüvenli, daha mutlu biri olduğumu düşünüyorum.” (Katılımcı 13); “Affettikten sonra tamamen sosyalleşen, artık utanmanın yerine biraz özgüvenli bir şekilde yaşamaya başladım.” (Katılımcı 16); “Kendimi, affettikten sonra, daha çok özgüven geldi. (Katılımcı 18) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.

Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Olumlu tutum geliştirme” kodu açısından incelendiğinde, “Daha doğru, daha mantıklı hareket etmeye başlıyorsun. Daha pozitif düşünüyorsun. Artık olaylara negatif bakmaktansa daha olumlu bir şekilde yaklaşıyorsun yani. Kendini affettikten sonra daha güzel, daha enerjik, daha pozitif oluyorsun.” (Katılımcı 4); “Sonrasında artık daha fazla ön plana çıkıyor daha olumlu bir tutum gelişiyor bende.” (Katılımcı 7); “Geçmişimden ders çıkarıp geleceğini düzeltmek daha mantıklı artık benim için. Her insan hata yapıyor. Ben de bunu kabullendikten sonra daha güzel yaşayacağımı düşünüyorum.” (Katılımcı 17) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.

Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Kendini sevmeye” kodu açısından incelendiğinde, “Suçladığım için kendimi sevmiyordum. O zaman kişisel bakıma bile yansiyordu bu. Kişisel bakımını düzenli bir şekilde yaparken artık kendine bakmamaya başlıyorsun.” (Katılımcı 4); “Ama kendinizi affettiğiniz zaman kendinize barıştığınız zaman kendinize dair hissettiğiniz o sevgi daha farklı oluyor.” (Katılımcı 5) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.

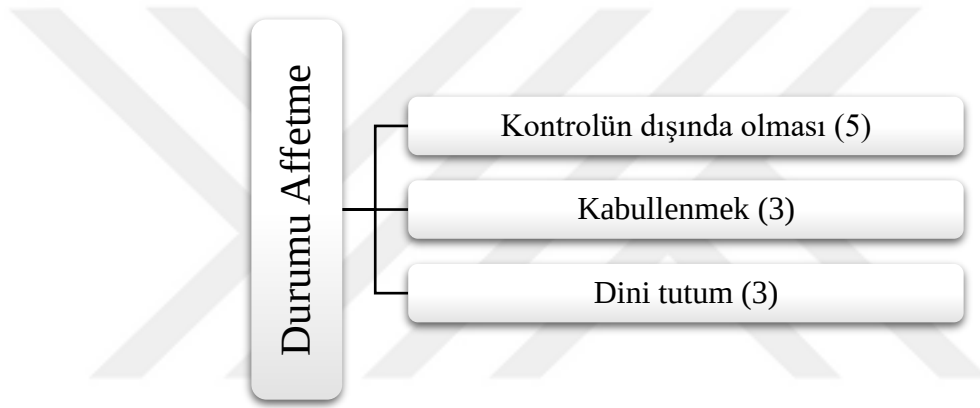
Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Mutlu hissetme” kodu açısından incelendiğinde, “Kendimi affetmek güçlü hissettirdi ve çok mutlu hissettirdi. Özellikle bir birey olarak bir şeyleri kendi içinde başarmış olabilmenin değerini, mutluluğunu gösterdi.” (Katılımcı 10); “Kendimi daha iyi hissettim affettikten sonra. Daha mutlu, daha rahatlamış, daha ana odaklı, geleceğe odaklı...” (Katılımcı 13) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.

Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Anı yaşama” kodu açısından incelendiğinde, “Artık geçmişte yaşamamın saçma olduğunu düşünerek kendimi affedememe

durumunu sürdürmedim ve önüme baktım, şu anı yaşamaya çalıştım.” (Katılımcı 10) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.

4.2.4. Durumu Affetme Boyutuna İlişkin Bulgular

Yarı yapılandırılmış görüşmelerin içerik analizi yapılmış olup; katılımcıların görüşlerine göre durumu affetme boyutuna ilişkin ortak kodlar kullanılmıştır. Durumu affetme boyutu ile ilgili katılımcı görüşleri sınırlılık gösterdiği için bu boyutta tema oluşturulmamıştır. Bu boyuta ait kodlar ve frekanslar Şekil 4.12.’de verilmiştir.



Şekil 4.12. *Durumu Affetme Kavramına İlişkin Kodlar ve Frekanslar*

Şekil 4.12. incelendiğinde katılımcılar durumu affetme kavramını; kontrolün dışında olması, kabullenmek ve dini tutum kodlarını kullanarak açıklamışlardır.

Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Kontrolün dışında olması” kodu açısından incelendiğinde, *“Ben olayı daha çabuk kabullenip bir çözüm varsa, benim yapabileceğim bir şey varsa yapıyorum. Yoksa yani benden ötürü olan bir şey değilse kendime yüklenmenin o kadar anlamı olmadığını düşünüyorum.” (Katılımcı 7); “Hiçbirimizin elinde olmayan bir durum. Yani kontrolümüzde olmayan şeyleri elbette ki affederiz ama kendi kontrolümüz veya başkasının kontrolünde olan şeyleri affetmekte bazı sıkıntılar yaşayabiliriz.” (Katılımcı 9); “Durumu affetme noktasında her insanın kendi sınırını bilmesi gerektiğini düşünüyorum. Bu noktada ben insan olarak sınırlarımı, kendi uç noktalarımı bildiğimi düşünüyorum. Sonucunda bu oldu artık. Sonucunun üzerine konuşmanın anlamı olmadığını düşünüyorum.” (Katılımcı*

11); “Bahsettiğimiz şeyler genelde kontrolümüz dışında. Bunu aslında kavradığımızda daha rahat bir şekilde hayatımıza devam edebiliriz. Bir nedensellik bağı olmadığını görmek böyle durumlarda daha rahatlatıcı oluyor.” (Katılımcı 14) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.

Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Kabullenmek” kodu açısından incelendiğinde, “Problem her neyse bu bizim hayatla olan bağımızı etkileyecek duruma gelir. Bu bakımdan kabullenmek ve affetmek kesinlikle gerekir.” (Katılımcı 10); “Durumu affetme olayı benim için en kolay gibi bir şey. Bu durumu kabullenip bu durumla mutlu olmaya çalışmam gerekiyor. Çünkü benim yaşadığım hayat bu hayat.” (Katılımcı 17) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.

Katılımcıların verdikleri yanıtlar “Dini tutum” kodu açısından incelendiğinde, “Biraz tevekküle benzettim ben bunu. Yani bunun en kolay olduğunu düşünüyorum diğerlerine göre. ‘Vardır bir hayır.’ diyeceksin. Tevekkül insanı rahatlatan bir şey.” (Katılımcı 13); “Hak ediyorum diyorum. Yani bu bir uyarı, ikaz...” (Katılımcı 15); “Bu sonuçta bir derstir. Derdi veren dermanını da verir. O düşünceye girerim. Bunun sonucunda da biraz daha kadere inanarak başımıza gelen şeyler için...” (Katılımcı 18) şeklinde yanıtlar verdikleri görülmüştür.

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Bu bölümde genç yetişkinlerin affetme düzeyleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik yapılan nicel ve nitel boyutlardaki analizlerin bulguları, araştırmanın alt problemleri temelinde alanyazında yer alan çalışmalarla birlikte tartışılmıştır.

5.1. Cinsiyete Göre Affetme ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarına İlişkin Tartışma

“Genç yetişkinlerin affetme ve psikolojik iyi oluş puan ortalamaları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?” problemine yönelik elde edilen bulguda genç yetişkinlerin affetme puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık oluşturmadığı saptanmıştır. Bununla birlikte katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarının da cinsiyete göre anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür.

Alanyazında affetme ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu bulgusunu destekleyen çalışmalar (Altay, 2022; Demirci, 2024; Küçüker, 2016; Tekin, 2024) bulunmaktadır. Bununla birlikte bu bulguyu desteklemeyen çalışmalar (Sayın, 2017; Soylu, 2023; Toussaint & Webb, 2005) da alanyazında yer almaktadır.

Affetme ve cinsiyet arasında anlamlı farklılığın bulunduğu çalışmalarda: Altay (2022) tarafından yapılan çalışmada erkeklerin kendini affetme düzeyinin kadınlara göre daha yüksek olduğu bulgusuna; Demirci (2024) tarafından yapılan çalışmada kişiler arası affetmenin alt boyutlarından durumu affetme ve soruna yönelme boyutlarında erkeklerin puan ortalamalarının kadınların puan ortalamalarına göre daha yüksek olduğu bulgusuna; Tekin (2024) tarafından yapılan çalışmada affetme, kendini

affetme ve durumu affetme boyutlarında kadınların erkeklere göre daha düşük puana sahip oldukları bulgusuna ulaşılmıştır. Küçükler (2016) tarafından yapılan çalışmada ise kadınların affetme düzeylerinin erkeklerin affetme düzeylerinden daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Miller et al. (2008) affetme ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmaları incelemiş; düşük ila orta dereceli de olsa affetme ve cinsiyet arasında anlamlı bir fark olduğunu belirtmiştir. Ahlaki teoriler ve meta-analiz çalışmasından elde edilen bulgularla birlikte kadınların erkeklerden daha affedici olabileceği, bu farklılığın sosyolojik faktörler, din ve kültürden kaynaklanıyor olabileceği belirtilmektedir. Walker & Doverspike (2001) geleneksel erkek rollerine bağlı olan ve saygı gösteren erkeklerin affetmeye daha az eğilimli olduklarını ve başkalarından daha fazla affedilme talebinde bulunduklarını belirtmektedir.

Walker & Gorsuch (2002) affetme ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi incelemiş affetmenin bir alt faktörü ve cinsiyet arasında bir ilişki olmasına rağmen diğer üç alt faktör ve cinsiyet arasında bir ilişki bulunamamıştır. Bu nedenle affetme ve cinsiyet arasındaki ilişkinin net bir şekilde açıklanamadığını belirtmektedir. Bununla birlikte Sayın (2017) tarafından yapılan çalışmada kendini affetme ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması ve Soylu (2023) tarafından yapılan çalışmada affetme ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması bu araştırmada ortaya çıkan bulguyu desteklemektedir.

Affetme ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen farklı çalışmalar, erkekler ve kadınlar arasındaki affetme düzeylerinin farklılık gösterebileceğine yönelik hipotezler alanyazında yer alsa da yapılan çalışmalar incelendiğinde farklı çalışmalardan birbirinden farklı sonuçlar elde ediliyor olması cinsiyet ve affetme arasındaki ilişki hakkında net bir yorum yapmayı zorlaştırmaktadır.

Bu araştırmada katılımcıların cinsiyetleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Son yıllarda yapılan ve bu bulguyu destekleyen çalışmalar (Anuştekin, 2023; Devecioğlu, 2023; Keskin, 2024; Salleh & Mustaffa, 2016; Tosyalıoğlu, 2021; Yılmaz, 2024) bulunmaktadır.

Cinsiyet ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalardan bazılarında (Bilge, 2024; Sandıkçı, 2014; Ulu, 2018) kadınların daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ryff (1995) kadınların başkalarıyla olumlu iletişim ve kişisel gelişim boyutlarında erkeklere göre daha

yüksek puan aldıklarını belirtmekte; kadınların depresyon gibi psikolojik sorunlarda daha yüksek oranda olmasına rağmen psikolojik dayanıklılık konusunda bazı açılardan daha iyi olduğunu vurgulamaktadır. Maroof & Khan (2016) tarafından yapılan çalışmada ise cinsiyetle psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir farklılık bulunmuş; erkeklerin kadınlardan daha yüksek puana sahip olduğu belirtilmiştir.

Psikolojik iyi oluş ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen bazı çalışmalarda (Khanbani et al., 2014; Matud et al., 2019), Ryff (1989a; 1989b) tarafından detaylandırılan psikolojik iyi oluşun alt boyutlarıyla birlikte analiz edilmiştir. Khanbani et al. (2014) tarafından yapılan çalışmada başkalarıyla olumlu ilişkiler, çevresel egemenlik, kişisel gelişim ve cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmuş; kendini kabul, özerklik ve cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Matud et al. (2019) tarafından yapılan çalışmanın bulgularına göre olumlu ilişkiler ve kişisel gelişim boyutlarında kadınlar erkeklerden, kendini kabul ve özerklik boyutlarında erkekler kadınlardan anlamlı olarak daha yüksek puana sahiptir. Çevresel hakimiyet ve yaşam amacı boyutlarında ise anlamlı bir fark bulunamamıştır.

5.2. Medeni Duruma Göre Affetme ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarına İlişkin Tartışma

“Genç yetişkinlerin affetme ve psikolojik iyi oluş puan ortalamaları medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?” problemine yönelik elde edilen bulguda genç yetişkinlerin affetme puan ortalamalarının medeni duruma göre anlamlı bir farklılık oluşturmadığı saptanmıştır. Katılımcıların psikolojik iyi oluş puanları ve medeni durumları arasında evli bireyler yönünde anlamlı derecede bir farklılık olduğu görülmüştür.

Alanyazında affetme ve medeni durum arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar sınırlı sayıdadır. Affetme ve medeni durum arasında anlamlı bir ilişki saptanmayan bu araştırmanın bulgusunu destekleyen çalışmalar (Demirci, 2024; Soylu, 2023; Topçu, 2022) bulunmaktadır. Bununla birlikte bazı çalışmalarda (Özçelik Arslan, 2024; Yiğit, 2024) evli bireyler lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Özçelik Arslan (2024) evli bireylerin sevgili-flört durumunda olan bireylere göre affetme düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğunu belirtmektedir. Yiğit (2024) tarafından yapılan çalışmada ise affetme düzeyleri ve medeni durum arasındaki ilişkide toplam affetme düzeyinde evli bireyler lehine anlamlı bir farklılık çıkmış olsa da affetme alt boyutlarından

kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme boyutlarında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Riaz et al. (2023) tarafından kadınlar üzerinde yürütülmüş olan çalışmada medeni durumun evli kadınlar lehine anlamlı bir farklılık oluşturduğu belirtilmektedir. Uluslararası alanyazında yer alan çalışmalar (Fincham et al., 2006; Gordon & Baucom, 2003; Kaleta & Jaśkiewicz, 2024) daha çok evlilik içerisinde affetmenin evlilik doyumu ile olan ilişkisine odaklanmaktadır.

Bu araştırmada psikolojik iyi oluş ve medeni durum arasında evli bireyler lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Alanyazında affetme değişkeninde olduğu gibi psikolojik iyi oluş değişkeninde de medeni durum ile ilişkisini inceleyen çalışmalar (Göcen, 2013; Grundström et al., 2021; Hsu & Barrett, 2020; Soulsby & Bennett, 2015; Yılmaz, 2024) sınırlıdır.

Uluslararası alanyazında bu araştırmada ortaya çıkan bulguyu destekler nitelikte çalışmalar (Grundström et al., 2021; Hsu & Barrett, 2020; Soulsby & Bennett, 2015) mevcuttur. Grundström et al. (2021) evli bireylere göre bekar, boşanmış ve eş kaybı yaşayan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha düşük olduğunu belirtmektedir. Hsu & Barrett (2020) tarafından yapılan çalışmada da evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin bekar ve boşanmış bireylere göre daha iyi olduğu bulgusuna ulaşılmış; çalışmada incelenen alt boyutlardan başkalarıyla olumlu ilişkiler boyutunda evli bireylerin boşanmış ve bekar bireylere göre, yaşam amacı boyutunda evli bireylerin bekar bireylere göre daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Soulsby & Bennett (2015) evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin bekarlara göre daha yüksek olduğunu ve bu farklılıkta sosyal desteğin önemli bir aracı olduğunu belirtmektedir.

Alanyazında yer alan çalışmalar incelendiğinde bireylerin medeni durumu ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmayan çalışmalar (Göcen, 2013; Yılmaz, 2024) mevcuttur. Göcen (2013) tarafından yapılan çalışmada psikolojik iyi oluş düzeyi ve medeni durum arasındaki ilişki yalnızca hayatın anlamı alt boyutunda evli bireyler lehine anlamlı derecede farklılaşmakta, diğer alt boyutlar ve genel psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Yılmaz (2024) tarafından yapılan çalışmada da psikolojik iyi oluş ve medeni durum arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

5.3. Eğitim Düzeyine Göre Affetme ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarına İlişkin Tartışma

“Genç yetişkinlerin affetme ve psikolojik iyi oluş puan ortalamaları eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?” problemine yönelik elde edilen bulguda genç yetişkinlerin affetme puan ortalamalarının eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık oluşturmadığı saptanmıştır. Bununla birlikte katılımcıların psikolojik iyi oluş puanları ve eğitim durumları arasında da anlamlı derecede bir farklılık oluşmadığı görülmüştür.

Alanyazında bu araştırmada ortaya çıkan bulguyu destekleyen birçok çalışma (Altay, 2022; Orathinkal et al., 2008; Seki Öz, 2022; Soylu, 2023; Tekin, 2024; Tenklova & Slezackova, 2016; Yiğit, 2024) bulunmaktadır. Buna ek olarak Demirci (2024) tarafından yapılan çalışmada kişilerarası affetmenin alt boyutlarından soruna yönelme ile eğitim durumu arasında anlamlı bir fark bulunmuş; durumu affetme ve olumluya odaklanma arasında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Soruna yönelme boyutunda anlamlı farklılığın lisansüstü eğitim düzeyine sahip bireylerin ilköğretim düzeyine göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Orathinkal et al. (2008) tarafından yapılan çalışmada eğitim düzeyi ve affetme arasında anlamlı bir farklılık bulunmamasına rağmen cinsiyet değişkeniyle birlikte incelendiğinde lisans ve lisansüstü eğitim mezunlarının, mesleki/teknik eğitim mezunlara göre; ortaöğretim mezunlarının, mesleki/teknik eğitim mezunlarına göre anlamlı olarak daha yüksek affetme düzeyine sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Sanlav (2016) tarafından affedicilik ve eğitim durumu arasındaki ilişkide anlamlı bir farklılık olduğu belirtilmiş; bu anlamlı farklılığın ilköğretim mezunu bireylerde üniversite ve üstü eğitim düzeyine sahip bireylere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Tura (2019) tarafından yapılan çalışmada ise lise mezunu olan bireylerin affetme eğilimlerinin lisansüstü mezunu bireylere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Alanyazında yapılan çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda farklı çalışmalarda birbirine karşıt olan bulgular elde edilmiştir. Bu durum eğitim durumu ve affetme düzeyleri arasındaki ilişki hakkında bir yargıya varmayı zorlaştırmaktadır.

Bu araştırmada eğitim durumu ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Devecioğlu (2023) tarafından yapılan çalışma bu araştırmada saptanan bulguyu desteklemektedir. Tura (2019) tarafından yapılan çalışmada eğitim durumu ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir farklılık

bulunmuş; lisansüstü eğitim mezunu bireylerin lise mezunlarına göre daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğu belirtilmiştir. Belo et al. (2020) tarafından yapılan çalışmada eğitim düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin de arttığı bulgusuna ulaşılmış ancak eğitim düzeyi arttıkça bireylerin stres düzeylerinin de yükseldiği belirtilmiştir. Ulusal ve uluslararası alanyazında eğitim durumu ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar bulunsun da eğitim durumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen çalışmaların sınırlı sayıda olması bu iki değişken arasındaki ilişki hakkında yargıya varmak için yeterli olmadığı söylenebilir. Buna ek olarak son yıllarda uluslararası alanyazında çoğunlukla psikolojik iyi oluşun akademik başarı değişkeniyle ilişkisini inceleyen çalışmalar (Amholt et al., 2020; Clarke et al., 2023; Klapp et al., 2023; Mustafa et al., 2020) yapılmıştır.

5.4. Algılanan Sosyoekonomik Duruma Göre Affetme ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarına İlişkin Tartışma

“Genç yetişkinlerin affetme ve psikolojik iyi oluş puan ortalamaları algılanan sosyo-ekonomik duruma göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?” problemine yönelik elde edilen bulguda genç yetişkinlerin affetme puan ortalamalarının algılanan sosyoekonomik düzeylerine göre anlamlı bir farklılık oluşturmadığı saptanmıştır. Katılımcıların psikolojik iyi oluş puanları ve algılanan sosyoekonomik düzeyleri arasında yüksek>orta>düşük olmak üzere anlamlı derecede bir farklılık olduğu görülmüştür.

Alanyazında bu araştırmada ulaşılan bulguyu destekleyen birçok çalışma (Altay, 2022; Asıcı, 2013; Küçükler, 2016; Sanlav, 2016; Sayın, 2017; Yahya et al., 2013) mevcuttur. Asıcı (2013) ve Yahya et al. (2013) tarafından yapılan çalışmalarda affetme toplam puanı, kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme boyutlarıyla gelir düzeyi arasında; Altay (2022) ve Sayın (2017) tarafından yapılan çalışmalarda kendini affetme ve gelir düzeyi arasında; Sanlav (2016) tarafından yapılan çalışmada bireylerin affedicilik düzeyi ve ekonomik durumu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Küçükler (2016) affetme ve gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmamasının nedeni olarak, affetmenin bireyin içsel kaynaklarıyla bağlantılı olması ve statü gibi dışsal durumlardan etkilenmediği düşüncesine sahiptir.

Alanyazında bu araştırmada ulaşılan bulguyu desteklemeyen çalışmalar (Demirci, 2024; Karalalı, 2021; Konstam et al., 2003; Özçelik Arslan, 2024; Yaben,

2009; Yiğit, 2024) da yer almaktadır. Demirci (2024) tarafından yapılan çalışmada kişilerarası affetme ve gelir düzeyi arasında orta ve yüksek gelir düzeyinin daha affedici olduğuna yönelik anlamlı bir fark bulunmuş; soruna yönelme ve olumluya odaklanma boyutlarında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Konstam et al. (2003) gelir düzeyi arttıkça affetme düzeyinin arttığını belirtmektedir. Karalalı (2021) yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin orta ve düşük gelir düzeyine sahip bireylere göre anlamlı bir farklılık oluşturduğu belirtilmiştir. Özçelik Arslan (2024) tarafından yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin fırsatlara ulaşma kolaylığına, daha az stres ve gelecek hakkında belirsizliğe sahip olmasının affetme eğilimlerini olumlu yönde etkileyebileceğini belirtmektedir.

Bu araştırmada algılanan sosyoekonomik düzey ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Bu farklılık algılanan sosyoekonomik düzey yükseldikçe psikolojik iyi oluş düzeyinin de yükseldiği şeklindedir. Alanyazın incelendiğinde bu bulguyu destekleyen çalışmalar (Geçgin ve Sahranç, 2017; Keskin, 2024; Navarro-Carrillo et al., 2020; Uçar, 2018) bulunmaktadır. Geçgin ve Sahranç (2017) yaptıkları çalışmada iyi düzeyde gelire sahip bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yetersiz gelir düzeyine sahip bireylerden yüksek olduğunu belirtmektedir.

Navarro-Carrillo et al. (2020) gelir düzeyi ile toplam psikolojik iyi oluş ve psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından yaşam amacı, başkalarıyla olumlu iletişim, kendini kabul ve çevresel egemenlik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmektedir. Kaplan et al. (2008) gelir düzeyi ile yaşam amacı, kendini kabul, kişisel gelişim ve çevresel egemenlik boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu belirtmektedir. Bu iki çalışmada psikolojik iyi oluşun alt boyutu olan özerklik ve gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Keskin (2024), algılanan ekonomik düzey ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmekte; bu farklılığın bireylerin yaşadığı maddi sorunların hayatlarında bir zorluk oluşturarak psikolojik iyi oluş düzeylerini düşürmesinin olası olduğunu; bireylerin psikolojik iyi oluşunun beklentilerini ve hayallerini gerçekleştirebilme fırsatı bulduğunda yükselebildiğini bunun da ekonomik koşullarla ilişkili olduğunu belirtmektedir. Uçar (2018) da bireylerin gelir düzeyinin iyi olmasının ihtiyaçlarını doyurarak ve hedeflerine ulaşmasını sağlayarak psikolojik iyi oluşlarını etkileyebileceğini ifade etmektedir. Bu bulgularla birlikte, Bülbül ve Giray (2011) tarafından mutlulukla gelir arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada

ise yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin daha mutlu olduğu belirtilmektedir. Thompson (2023) finansal krizler ve işsizlik gibi durumların ruhsal bozukluk ihtimalini artırdığını ve psikolojik iyi oluşu olumsuz olarak etkileyebileceğini belirtmektedir. Benzer şekilde Fassbender & Leyendecker (2018) de düşük gelir düzeyini depresyonla ilişkilendirmiştir.

Alanyazında bu araştırmada ulaşılan bulguyla çelişen bir bulgu İşgör (2017) tarafından ortaya konularak, üst sosyoekonomik düzeyde olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük sosyoekonomik düzeyde olan bireylere göre daha düşük olduğu belirtilmektedir. Tatlılıoğlu (2015) yüksek gelire sahip olan bireylerin isteklerinin hepsinin karşılanmasını ve doyumsuzluk yaşayabileceğini, bunun da bir anlamsızlığa yol açabileceğini belirterek psikolojik iyi oluş düzeylerinin bu bağlamda düşünüldüğünde olumsuz olarak etkilenebileceğini açıklamıştır.

5.5. Yaş Grubuna Göre Affetme ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarına İlişkin Tartışma

“Genç yetişkinlerin affetme ve psikolojik iyi oluş puan ortalamaları yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?” problemine yönelik elde edilen bulguda genç yetişkinlerin affetme puan ortalamalarının katılımcıların yaş grubuna göre anlamlı bir farklılık oluşturmadığı saptanmıştır. Katılımcıların psikolojik iyi oluş puanları ve yaş grupları arasında $36-40 < 18-25$, $26-30$ yaş grupları olmak üzere anlamlı derecede bir farklılık olduğu görülmüştür.

Affetme düzeyleri ve yaş arasında bu araştırmada da saptanmış olan anlamlı bir farklılık bulunmadığını destekleyen çalışmalar (Altay, 2022; Aslan, 2016; Muñoz Sastre et al., 2003) bulunmaktadır. Alanyazında affetme ve yaş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda birtakım çelişkili bulgular mevcuttur. Taş (2024) tarafından yapılan çalışmada kendini affetmenin 30-44 yaş grubunun 18-29 yaş grubuna göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu, başkalarını ve durumu affetme boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirtilmekte; Karalalı (2021) tarafından yapılan çalışmada ise kendini affetme boyutunda anlamlı farklılık bulunmazken başkalarını affetmenin 30-35 yaş grubunun 18-23 yaş grubuna göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu, durumu affetmenin 30-35 yaş grubunun 18-23 ve 24-29 yaş grubuna göre 24-29 yaş grubunun 18-23 yaş grubuna göre daha yüksek olduğu belirtilmektedir.

Alanyazında affetme düzeylerinin yaşı yükselmesiyle birlikte artış gösterdiğini belirten çalışmalar (Ayten ve Tura, 2017; Dağcı, 2023; Mistler, 2010; Tekin, 2024; Tekin ve Kaya, 2021; Neff & Pommier, 2012; Sanlav, 2016; Swickert et al., 2015; Topçu, 2022; Uysal, 2015) oldukça fazla sayıdadır. Karalalı (2021) bireylerin yaş almasıyla birlikte artan affetme düzeylerini kendini incitmekte olan kişiler veya durumlara karşı bireylerin intikam duygusunun azalmasıyla açıklamaktadır. Neff & Pommier (2012) ise bu durumun bireylerin yaş aldıkça duygusal olgunluğunun ve anlayışlılık seviyesinin artmasıyla ilişkili olduğunu öne sürmektedir.

Alanyazında affetme ve yaş arasındaki ilişki konusunda yer alan çalışmalar ve bu araştırmada saptanan bulgular göz önünde bulundurulduğunda “affetme ve yaş arasında anlamlı bir ilişki yoktur” ve “affetme düzeyi yaş arttıkça artmaktadır” şeklinde iki farklı sonuç ortaya çıkmakla birlikte affetme düzeyinin düşük yaş grubunda daha yüksek olduğuna yönelik bir bulguya rastlanmamıştır.

Bu araştırmada psikolojik iyi oluş ve yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmış; 36-40 yaş grubunun psikolojik iyi oluş düzeylerinin 18-25 ve 26-30 yaş gruplarına göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Alanyazında bu bulguyu destekler nitelikte çalışmaların (De-Juanas et al., 2020; Girgin, 2018) olduğu söylenebilir. Aynı zamanda bu araştırmada elde edilen bulguyu desteklemeyen çalışmaların (Fusi et al., 2022; Keskin, 2024; Yılmaz, 2024) da alanyazında yer aldığı söylenebilmektedir. Hem ulusal hem uluslararası alanyazında yer alan çalışmalarda farklı yaş gruplarıyla çalışılmış olması göz önünde bulundurulduğunda, bunun yanında yaşların gruplandırmasının birbirinden farklı olarak yapılıyor olması sonucunda yaşa ve psikolojik iyi oluş düzeyi arasındaki ilişki hakkında net bir yargıya varmayı zorlaştırmaktadır.

De-Juanas et al. (2020) 18 yaşından küçük bireyler ve 18-21 yaş arasındaki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini incelemiş; toplam psikolojik iyi oluş düzeyleri, kendini kabul, özerklik, çevresel egemenlik, kişisel gelişim ve yaşam amacı alt boyutlarında 18-21 yaş arasındaki bireylerin lehine anlamlı bir farklılık bulmuş; bireylerin kendi yaşamları hakkında karar vermeye başlayarak kontrolü ele almasının bu durumu etkileyebileceğini belirtmektedir. Girgin (2018) tarafından yapılan çalışmada 25-35 yaş grubunda bulunan bireylerin diğer yaş gruplarına göre daha yüksek psikolojik iyi oluş seviyesine sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Fusi et al. (2022) psikolojik iyi oluş ve psikolojik iyi oluşun alt boyutlarıyla yaş arasındaki ilişkiyi incelemiş; yaş düzeyi yüksek olan bireylerin pozitif olarak anlamlı bir farklılık oluşturduğunu, yalnızca kişisel gelişim alt boyutunun yaşlılarda daha düşük olduğunu belirtmiş; bu durumu bireylerin yaşlanmayla birlikte sınırlı deneyim ve gelişim imkanlarına sahip olmasıyla açıklamıştır.

Keskin (2024) ve Yılmaz (2024) tarafından yapılan çalışmalarda, katılımcılar 18-29 yaş aralığında olup, yaş değişkeninin psikolojik iyi oluş düzeyini anlamlı olarak yordadığı ve yaş yükseldikçe psikolojik iyi oluş düzeyinin arttığı bulgusuna ulaşmışlardır. Cachioni et al. (2017) daha ileri yaşlardaki bireylerin yaşam doyumu ve olumlu duygular açısından daha yüksek bir orana sahip olduğunu belirtmektedir.

5.6. Affetme Düzeylerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyine Etkisine İlişkin Tartışma

Araştırmanın altıncı alt probleminde, “Genç yetişkinlerin affetme düzeyleri psikolojik iyi oluş düzeylerini ne derecede yordamaktadır?” problemine yönelik elde edilen bulgulara kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme değişkenlerinin her birinin psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Uluslararası alanyazında affetme ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu belirten birçok çalışma (Abid & Hussain, 2015; Gunjan & Singh, 2023; Wulandari & Megawati, 2020; Hasan & Tiwari, 2019; Singh & Sharma, 2018; Hashemi Sheykhshabani et al., 2010; Suparman & Huwae, 2023; Van Der Wal et al., 2016) bulunmaktadır. Ulusal alanyazında affetme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar (Devecioğlu, 2023; Tura, 2019) oldukça sınırlı sayıdadır.

Ulusal alanyazında yer alan çalışmalar bu araştırmada ulaşılan bulguyu desteklemektedir. Devecioğlu (2023) ve Tura (2019) tarafından yapılan çalışmalarda affetme ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Devecioğlu (2023) tarafından yapılan çalışmada affetmenin psikolojik iyi oluşun %27’sini açıkladığı belirtilmiş, affetmenin alt boyutlarından yardımseverlik ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki, karşılık verme/misilleme ve uzaklaşma boyutlarında ise psikolojik iyi oluşla negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Tura (2019) tarafından yapılan çalışmada ise affetme ve iyimserlik ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmekte,

nefret/öç alma ve uzaklaşma boyutları ve psikolojik iyi oluş arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Halisdemir (2013) tarafından yapılan çalışmada ise kendini affetmenin, psikolojik iyi oluşun pozitif yönde ve yüksek düzeyde anlamlı yordayıcısı olduğu belirtilmiş, kendini affetme değişkeninin psikolojik iyi oluşun %58'ini açıkladığı belirtilmektedir. Benzer şekilde kendini affetme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünün incelendiği, Kaygas ve Kılınç (2023) tarafından yapılan çalışmada da kendini affetmenin psikolojik iyi oluşu pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Gunjan & Singh (2023) affetmenin psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyi üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu belirtmektedir. Singh & Sharma (2018) da 18-21 yaş aralığındaki kadınlarla yürüttüğü çalışmada affetme düzeyinin yükselmesinin psikolojik iyi oluş düzeyini artırdığını ifade etmektedir.

Adölesan dönemde yer alan bireyler üzerine yapılan çalışmalarda Hasan & Tiwari (2019) affetme ve alt boyutları olan kendini, başkalarını ve durumu affetme boyutlarının tamamıyla psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuş; üç boyutun birlikte psikolojik iyi oluşun %54'ünü açıkladığını belirtmektedir. Suparman & Huwae (2023) ailesinde şiddet gören adölesan bireyler üzerinde yürütülen çalışmada, affetme arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin de arttığı bulgusuna ulaşmıştır. Ergenlerde yapılan bir başka çalışmada ise Wulandari & Megavati (2020) başkalarını affetmenin psikolojik iyi oluşu etkilediğini; bireylerin başkalarını affederek depresyonu azaltıp mutluluğu artırabileceklerini ve ruhsal açıdan kendilerini daha zengin ve doyuma sahip hissedebileceklerini belirtmektedir. Mróz & Kaleta (2023) de benzer şekilde aracı değişken olarak ruminasyonun azaltılmasıyla birlikte affetmeme düzeyinin azalmasının daha iyi bir psikolojik iyi oluş sağladığını ve bireylerin daha düşük depresyon belirtileri yaşamasına etki ettiğini belirtmektedir. Van der Wal et al. (2016) 9-13 yaş arası çocuklar üzerinde yürütülen çalışmada affetmenin psikolojik iyi oluş düzeyini pozitif yönde etkilediği; bu etkinin bireylerin tanıdığı kişileri affetmesinin tanımadığı kişileri affetmesine göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır.

Alanyazında incelenen tüm çalışmalar arasında birçok çalışmanın ve bu araştırmanın bulgularıyla çelişen yalnızca bir çalışma bulunmaktadır. Hussain & Damani (2022) tarafından yapılan bu çalışmada affetme ve psikolojik iyi oluş arasında

negatif yönde korelasyonel ilişki bulunmuştur. Çalışmanın yalnızca 101 katılımcıyla yürütülmesi ve Pakistan’da yürütülen bu çalışmada İngilizce veri toplama araçları kullanılması bu çalışmanın sınırlılıklarını ortaya koymaktadır.

Affetmenin psikolojik açıdan neden önemli olduğunu inceleyen çalışmalarda; Ertürk (2019) affetmenin artmasıyla birlikte yaşam doyumunun arttığını, Topbaşoğlu (2016) sürekli öfkenin yaşam doyumunu olumsuz etkilemesinde başkalarını affetmenin tampon bir role sahip olduğunu belirtmektedir. Küçüker (2016) affetme düzeyi düşük olan bireylerin daha düşük düzeyde bilişsel esneklik sergilediğini ve daha düşük düzeyde yaşam doyumuna sahip olduklarını; affetme düzeyi yüksek olan bireylerin ise uyumlu duygu düzenleme stratejilerini sıklıkla kullandığını ve yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu ifade etmektedir. Akhtar et al. (2017) tarafından yapılan çalışmada affetmemenin katılımcıların bilişsel yeteneklerini olumsuz olarak etkilediğini; affetmeme, sağlıklı düşünmeyi engellemekte, katılımcılarda intihar ve cinayete yönelik düşüncelerin oluşmasına yol açmaktadır. Affetmenin ise huzur, tatmin, neşe, özgüven, sükûnet, özerklik ve canlılık gibi olumlu duyguların oluşmasını sağladığı belirtilmektedir. Long et al. (2020) affetmenin ruhsal sağlığı olumlu olarak etkilediğini ve psikolojik stresi azalttığını ifade etmektedir. Griffin et al. (2015)’e göre affetme başarılı bir baş etme mekanizması olmakla birlikte öfkenin azaltılması ve umut düzeyinin artması affetmenin pozitif düzenleyicileridir. Adam Karduz (2019)’a göre affetmenin artmasıyla birlikte deneyime açıklık, sorumluluk, dışadönüklük, uyumluluk ve duygusal denge artarken nevroitiklik azalmaktadır. Bireylerin dışadönüklük ve uyumluluğunun artmasıyla birlikte başkalarıyla olumlu iletişim düzeyini etkilediği ve psikolojik iyi oluş düzeyine dolaylı olarak etki ettiği düşünülebilir.

Alanyazında farklı yaş gruplarında yapılan, affetme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların çok büyük bir bölümünde affetmenin psikolojik iyi oluşu pozitif yönde yordadığı bulgusuna rastlanmaktadır. Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular alanyazında sınırlı sayıda çalışma bulunan genç yetişkinlerde affetme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi daha iyi bir şekilde anlayabilmeyi amaçlamıştır.

5.7. Affetme Kavramına İlişkin Nitel Bulguların Tartışılması

Enright & North (1998) affetme hakkında yaptığı tanımlamada bireyin isteyerek, öfke ve intikam duygularını merhamet ve büyüklük duygularıyla yer değiştirmesi olarak nitelendirmiştir. Bu araştırmada yapılan yarı yapılandırılmış görüşmeler sonucunda elde edilen bulgular göz önünde bulundurulduğunda, katılımcılar affetme kavramını “hata” ve “öfke” kodlarını sıklıkla kullanarak açıklamışlardır. Enright & North (1998)’un bu tanımlamasının araştırmada elde edilmiş olan affetmenin açıklanmasına ilişkin kodları desteklediği söylenebilir.

5.8. Kendini Affetmeye İlişkin Nitel Bulguların Tartışılması

Kişilerin yaşadıkları olumsuz duygularla başa çıkma yöntemi olarak açıklanmış olan kendini affetmenin, öz anlayış ve öz şefkat gibi kişinin kendisine yönelik tutumlarına bağlı bir yaklaşım olduğu belirtilmiştir (Sayın, 2017). Bu araştırmada elde edilen verilerin analizi sonucunda da bu doğrultuda kodlar ortaya çıkmıştır. Kendini affetmenin psikolojik yansımaları temasına ait kodlar arasında bulunan “özgüven artışı” kodu bireylerin kendini affetmesi sonucunda yaşamış oldukları özgüven artışı ve “kendini sevme” kodu bireylerin kendini affetme sonucunda yaşamış oldukları kendilerine karşı sevgi besleme düzeylerindeki artışı açıklamaktadır. Bununla birlikte kendini affetmeyi kolaylaştırıcı etmenler temasına ait “kabullenme” kodu katılımcılar tarafından bireyin kendi hatalarını ve özelliklerini kabullenmesi şeklinde açıklanmıştır. Sayın (2017) tarafından kendini affetmenin kendisine yönelik tutum ifadesi bu bulguyu desteklemektedir.

Hall & Fincham (2005) kendini affetmeyi bireyin başkasına verdiği zarar sonucunda, kendi bilincini, kendine olan nefret ve aşağılamadan temizlemeye yönelik iyi niyeti olarak nitelendirmektedir. Bu araştırmada kendini affetmemenin psikolojik yansımaları ve kendini affetmeyi zorlaştırıcı etmenler temalarına ait bulgular dikkate alındığında bu temalarda en sık kullanılan kod olan “kendini suçlama” kodunun Hall & Fincham (2005)’in kullanmış olduğu kendine olan nefret ve aşağılama tanımıyla ilişkili olduğu söylenebilir.

Holmgren (1998) kendini affetme kavramını açıklarken üç elementten faydalanmıştır. Bu elementler yapılan yanlış bir davranış olması, bireyin bu davranış sonucunda olumsuz duygularının tetiklenmesi ve bireyin içsel kabulleniş yaşamasıdır.

Bu araştırmada kendini affetmemenin psikolojik yansımaları temasına ait “öfkeli hissetme”, “üzüntü hissetme” ve “depresif hissetme” kodları, olumsuz duyguların tetiklenmesi ile ilişkili olduğu söylenebilir. Bunun yanında “bireyin içsel kabullenışı” ifadesi, bu araştırmada kendini affetmeyi kolaylaştırıcı etmenler temasında en sık kullanılan kod olan “kabullenme” koduyla bağdaşmaktadır.

Enright (1996) kendini affetmeyi, bireyin kendi hatasını kabul ederek kendisine olan nefretini terk etmesi ve kendisine sevgi göstermesi olarak ifade etmektedir. Bu araştırmanın bulgularında yer alan kendini affetmemenin psikolojik yansımaları temasına ait “kendini suçlama” kodu bireyin kendisine olan nefret; kendini affetmenin psikolojik yansımaları temasına ait “kendini sevmeye” ve “olumlu tutum geliştirme” kodları, bireyin kendisine sevgi göstermesi tanımlarıyla aynı doğrultudadır.

5.9. Başkalarını Affetmeye İlişkin Nitel Bulguların Tartışılması

Hoyt & McCullough (2005) başkalarını affetmeyi açıklarken alışveriş metaforunu kullanmıştır. Alışveriş metaforunda affeden kişi ve kabahatli kişi arasındaki ilişki ve işlenen suçun boyutlarının önemi vurgulanmaktadır. Benzer şekilde, Adam Karduz (2019) başkalarını affetmede yalnızca affedecek olan bireyin değil kabahatli bireyin de aktif olmasıyla bu sürecin ortak yaşanan bir süreç olduğunu belirtmiştir. Bu araştırmada başkalarını affetmeyi kolaylaştırıcı etmenler temasına ait “karşılıklılık” kodu, affeden ve kabahatli kişinin ortak olarak aktif olmasını; başkalarını affetmeyi zorlaştırıcı etmenler temasına ait “kabahatlinin adım atmaması” kodu, kabahatli kimsenin affetme sürecine dahil olmamasının affetmeyi zorlaştırmasını açıklamaktadır. Bu bağlamda Hoyt & McCullough (2005) ve Adam Karduz (2019) tarafından belirtilen ifadeler bu araştırmada elde edilen bulguları desteklemektedir.

Hoyt & McCullough (2005) tarafından sosyal ilişkilerde sağlıklı ilişkiler yürütme ve bireysel sağlık konusunda başkalarını affetmenin önemli bir gösterge olduğu ifade edilmiştir. Bireysel sağlık konusundaki bu ifade dikkate alındığında bu araştırmada başkalarını affetmemenin psikolojik yansımaları temasında yer alan “olumsuz fizyolojik belirtiler”; sosyal ilişkilerde sağlıklı ilişkiler yürütme konusundaki ifadenin ise bu araştırmada başkalarını affetmenin psikolojik yansımaları temasına ait “sınır koyma becerisi” kodlarına ilişkin bulgularla ilişkili olduğu söylenebilir.

Enright & Kittle (2000) başkalarını affetmenin affeden kişiye faydaları olduğunu; gerçek bir affetmede kabahatli kişinin gerçekten pişmanlık yaşamasının ve dilenen özürde samimi olmasının ince bir çizgi olduğunu belirterek bu ifadelerin önemini vurgulamıştır. Başkalarını affetmenin affeden kişi için faydalı olması ifadesi, bu araştırmada başkalarını affetmenin psikolojik yansımaları temasına ait “tecrübe ve olgunluk”, “rahatlama”, “psikolojik iyileşme”, “sınır koyma becerisi” ve “farkındalık kazanma” kodlarına ait bulguları desteklemektedir. Kabahatli kişinin özründeki samimiyeti ve gerçek bir pişmanlığın bulunması ifadelerinin, bu araştırmada başkalarını affetmeyi kolaylaştırıcı etmenler temasına ait “tekrarlanmayacağına inanç”; başkalarını affetmeyi zorlaştırıcı etmenler temasına ait “hatanın, yanlışın tekrarı” kodlarına ilişkin bulgularla aynı doğrultuda olduğu söylenebilir.

5.10. Durumu Affetmeye İlişkin Nitel Bulguların Tartışılması

McCullough & Snyder (2000) tarafından affetmenin dini ve manevi alanların ilgi odağı olduğu belirtilmektedir. Thompson et al. (2005) ise tanrıyı affetmenin durumu affetmeyle ilişkili olduğunu; bireylerin durumlara neden olan kaynak olarak tanrıyı görebildiğini ve zorlu durumlar karşısında tanrıyla birlikte dünyayı, kaderi ve hayatı suçlayabildiğini ifade etmektedir. Bu araştırmada durumu affetmeye ilişkin katılımcı görüşleri doğrultusunda oluşturulan “dini tutum” kodu, McCullough & Snyder (2000) ve Thompson et al. (2005) tarafından belirtilen durumu affetme ve din arasındaki ilişkiye ait ifadeleri tarafından desteklenmektedir.

Enright & Zell (1989) insanların diğer bireyleri affettiğini ancak durumları affetmediğini belirtmektedir. Yarı yapılandırılmış görüşmelerde, durumu affetme boyutu ile ilgili katılımcı görüşlerinin sınırlı olması; bununla birlikte alanyazında durumu affetme ile ilgili çalışmaların sınırlılık göstermesi göz önünde bulundurulduğunda araştırmacıların durumu affetme ile ilgili olarak bulguya ulaşmasını ve çıkarımda bulunmasını zorlaştırmaktadır.

5.11. Araştırmanın Nicel ve Nitel Boyutlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın nicel boyutunda yapılan analizlerin sonuçlarına göre kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme boyutlarının psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Nitel boyutta yer alan yarı

yapılandırılmış görüşmelerin analizi sonucunda elde edilen temalara ait kodlar ve katılımcı görüşleri dikkate alındığında, kendini ve başkalarını affetmenin olumlu yönde psikolojik yansımaları olduğu; kendini ve başkalarını affetmemenin ise olumsuz yönde psikolojik yansımaları olduğu ifade edilebilir. Bu araştırmanın tüm bulguları göz önünde bulundurulduğunda, bu araştırmada incelenmiş olan kendini affetme, başkalarını affetme boyutları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide araştırmanın nicel ve nitel boyutlarına ait bulguların birbirini desteklediği söylenebilir.



BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu bölümde araştırmadan elde edilen verilerin analiz edilmesiyle elde edilmiş olan sonuçlar, araştırmanın problemleri çerçevesinde açıklanmıştır.

6.1.1. Nicel Verilere Ait Sonuçlar

Affetme, kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme ve psikolojik iyi oluş kavramlarının incelendiği bu çalışmada, affetme ve alt boyutlarında demografik değişkenler (cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, sosyoekonomik düzey ve yaş) açısından anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Psikolojik iyi oluş değişkeni, demografik değişkenlere göre incelendiğinde, cinsiyet ve eğitim durumu açısından anlamlı bir farklılaşma olmadığı ancak medeni durum, sosyoekonomik durum ve yaş grupları açısından anlamlı farklılaşmalar olduğu görülmüştür. Bu farklılaşmalar incelendiğinde, evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin bekar bireylere göre daha yüksek olduğu; bireylerin sosyoekonomik durumları yükseldikçe psikolojik iyi oluş seviyelerinin de yükseldiği; 36-40 yaş grubundaki bireylerin 18-25 ve 26-30 yaş grubundaki bireylere göre daha düşük psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Bir diğer sonuç olarak, araştırma bulguları incelendiğinde, hangi boyutu olursa olsun affetmenin psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğu; kendini, başkalarını ve durumu affetmenin, psikolojik iyi oluş düzeyinin %25'ini açıkladığı; affetme arttıkça psikolojik iyi oluşun da arttığı söylenebilir.

6.1.2. Nitel Verilere Ait Sonuçlar

Araştırmada yarı yapılandırılmış görüşmelerle elde edilen verilerin analizi sonucunda Affetme boyutuna ait katılımcı görüşleri baz alınarak kodlar oluşturulmuş, bu kodları içeren katılımcı görüşleri bulgular bölümünde sunulmuştur.

Başkalarını affetme boyutuna ait katılımcıların kullanmış olduğu ortak kodlar belirlenmiş, belirlenen kodların bağlamları gözetilerek temalar oluşturulmuştur. Verilerin analizi sonucunda başkalarını affetmeyi kolaylaştırıcı etmenler, başkalarını affetmeyi zorlaştırıcı etmenler, başkalarını affetmemenin psikolojik yansımaları ve başkalarını affetmenin psikolojik yansımaları temaları oluşturulmuştur. Her temaya ilişkin kodlar ve bu kodlara ait katılımcı görüşleri bulgular bölümünde sunulmuştur.

Kendini affetme boyutuna ait katılımcıların kullanmış olduğu ortak kodlar belirlenmiş, belirlenen kodların bağlamları gözetilerek temalar oluşturulmuştur. Verilerin analizi sonucunda kendini affetmeyi kolaylaştırıcı etmenler, kendini affetmeyi zorlaştırıcı etmenler, kendini affetmemenin psikolojik yansımaları ve kendini affetmenin psikolojik yansımaları temaları oluşturulmuştur. Her temaya ilişkin kodlar ve bu kodlara ait katılımcı görüşleri bulgular bölümünde sunulmuştur.

Durumu affetme boyutuna ait katılımcıların kullanmış olduğu ortak kodlar belirlenmiş, verilerin sınırlı olması sonucunda tema oluşturulmamış, bu boyuta ilişkin kodlara ait katılımcı görüşleri bulgular bölümünde sunulmuştur.

Araştırmada yarı yapılandırılmış görüşmelerin analiziyle elde edilen kodlar, bu kodlara ait katılımcı görüşleri göz önünde bulundurulduğunda bireylerin başkalarını ve kendini affetmesinin olumlu yönde psikolojik yansımaları olduğu; başkalarını ve kendini affetmemenin ise olumsuz yönde psikolojik yansımaları olduğu söylenebilir. Durumu affetme boyutuna ilişkin kodlar ve katılımcı görüşlerinin sınırlılık göstermesi, bu boyutta çıkarımda bulunmayı zorlaştırmaktadır.

6.2. Öneriler

Bu araştırma kapsamında elde edilen bulgular ve sonuçlar sunulmuş olup bu bölümde araştırmacılara ve ruh sağlığı alanındaki uygulayıcılara önerilerde bulunmaktadır.

Bu araştırma kapsamında ulaşılan sonuçlarla birlikte bireylerin affetme düzeylerinin artmasının psikolojik iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkileyebileceği

söylenilmektedir. Affetme üzerine çalışma dokümanları, etkinlikler ve psikoeğitim programları alanyazında kendisine yer bulmaktadır. Bu affetme çalışmalarının uygulanmasıyla birlikte bireylerin affetme düzeylerinin yükseldiği alanyazında yer alan bazı çalışmalarda belirtilmektedir. Ruh sağlığı alanında çalışan uygulayıcıların, bu affetme çalışmalarını uygun bir biçimde kullanarak, bireylerin affetme düzeylerini ve dolaylı olarak bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini artırabileceği söylenebilir. Bununla birlikte araştırmacılar bu affetme çalışmalarını geliştirerek veya yeni süreç çalışmaları oluşturarak bunların ruh sağlığı alanında kullanılmasına katkıda bulunabilir.

Bu araştırma 18-40 yaş arasında bulunan genç yetişkin bireyler üzerinde yürütülmüştür. Araştırmanın farklı yaş gruplarında yapılması affetmenin psikolojik iyi oluşla olan ilişkisinde alanyazına katkıda bulunabilir.

Affetme çalışmalarının çocuklar üzerinde kullanılabilecek bir uyarlaması ve/veya geliştirme çalışması yapılarak bu çalışmaların uygulayıcılar tarafından kullanılmasıyla birlikte çocukların affetme eğilimleri ve dolaylı olarak psikolojik iyi oluş düzeyleri desteklenebilir.

Bu araştırma karma yöntemler deseni ile yürütülmüştür. Farklı desen ve teknikler kullanılarak affetme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye yönelik alanyazına katkıda bulunulabilir.

KAYNAKLAR

- Abid, M., & Hussain, S. (2015). Forgiveness: It's relation with psychological well-being and psychological distress among old age woman. *Indian Journal of Positive Psychology*, 340-343.
- Adam Karduz, F. F. (2019). *Affetme eğilimi kazandırmaya yönelik psikoeğitim programının affetme eğilimi kazandırma ve beş faktör kişilik özellikleri üzerindeki etkisi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Akhtar, S., Dolan, A., & Barlow, J. (2017). Understanding the relationship between state forgiveness and psychological wellbeing: A qualitative study. *Journal of Religion and Health*, 56(2), 450-463. <https://doi.org/10.1007/s10943-016-0188-9>
- Algan, T. (2023). *Çözüm odaklı aile danışmanlığına dayalı ailelerle sosyal hizmet uygulamasının evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi ve aile yaşam doyumuna etkisi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Alkan, V., Şimşek, S., & Armağan Erbil, B. (2019). Karma yöntem deseni: Öyküleyici alanyazın incelemesi. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 7(2), 559-582. doi:<https://doi.org/10.14689/issn.2148-2624.1.7c.2s.5m>
- Alp, D. (2022). *Affetme psikoeğitim programının kişilerarası ilişkilerde incinmiş ortaokul öğrencilerinin affetme ve öfke düzeylerine etkisi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Altay, E. (2022). *Üniversite öğrencilerinde depresyon, kendini affetme ve öz-şefkat arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. T.C. Maltepe Üniversitesi.
- Amholt, T. T., Dammeyer, J., Carter, R., & Niclasen, J. (2020). Psychological well-being and academic achievement among school-aged children: Asystematic Review. *Child Indicators Research*, 1523-1548. <https://doi.org/10.1007/s12187-020-09725-9>

- Anuştekin, M. N. (2023). *Ergenlerde hayatın anlamı, psikolojik iyi oluş, dindarlık ilişkisi (Diyarbakır örneği)*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Erciyes Üniversitesi.
- Asıcı, E. (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Aslan, G. A. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme davranışları, yaşam doyumları ve sürekli öfke düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Atan, A. (2020). *5-6 yaş çocuklarda psikolojik iyi oluş: Bir model önerisi ve ebeveynler ile öğretmenlerin kişilik tipleri, ego durumları ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordayıcı rolü*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Ayten, A., & Tura, H. (2017). Affetme ve dindarlık, hayat memnuniyetini nasıl destekler? *İslâmî İlimler Dergisi*, 12(3), 27-54.
- Ayvalı, H. (2024). *Özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerde algılanan stres ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aile yılmazlığı ve öz-şefkatin çoklu aracılık rolü*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Baker, M. E., Malcolm, W., DeCourville, N., & Belicki, K. (2007). Self-forgiveness: An empowering and therapeutic tool for working with women in recovery. W. Malcolm, N. DeCourville, & K. Belicki (Ed.), *Women's Reflections on the Complexities of Forgiveness* içinde (s. 61-74). New York: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203933640>
- Bauer, L., Duffy, J., Fountain, E., Halling, S., Holzer, M., Jones, E., . . . Rowe, J. O. (1992, Summer). Exploring self-forgiveness. *Journal of Religion and Health*, 31, 149-160. <https://doi.org/10.1007/BF00986793>
- Bayraktar, B. (2022). *Yakın partner şiddeti ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide kendini affetme ve öz-şefkatin aracı rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İzmir Demokrasi Üniversitesi.
- Belgin, B. (2019). *Academic procrastination and academic perfectionism as predictors of self-forgiveness*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.

- Bell, C. M., Davis, D. E., Griffin, B. J., Ashby, J. S., & Rice, K. G. (2016). The promotion of self-forgiveness, responsibility, and willingness to make reparations through a workbook intervention. *The Journal of Positive Psychology, 12*(6), 571-578. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1209545>
- Belo, P., Navarro-Pardo, E., Pocinho, R., Carrana, P., & Margarido, C. (2020). Relationship between mental health and the education level in elderly people: Mediation of leisure attitude. *Frontiers in Psychology, 11*-7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00573>
- Besim, G. (2017). *Üniversite öğrencilerinde affetme, bitirilmemiş işler ve öfke*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Bilge, E. Z. (2024). *Tanrı algısı, dini yönelim biçimleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler (Lise ve üniversite örneklemleri üzerinde karşılaştırmalı bir alan araştırması)*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi.
- Bishop, C. L. (2013). Psychological stages of development. *The Encyclopedia of Cross-Cultural Psychology, 1055-1060*. <https://doi.org/10.1002/9781118339893.wbeccp441>
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine Publishing Company. <https://doi.org/10.1037/t10756-000>
- Bugay, A. (2010). *Investigation of social-cognitive, emotional and behavioral variables as predictors of self-forgiveness*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Bugay, A., & Demir, A. (2010). A Turkish version of Heartland Forgiveness Scale. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 5*, 1927-1931. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.390>
- Bugay, A., Demir, A., & Delevi, R. (2012). Assessment of reliability and validity of the Turkish version of Heartland Forgiveness Scale. *Psychological Reports, 111*(2), 575-584. <https://doi.org/10.2466/08.21.PR0.111.5.575-584>
- Bülbül, Ş., & Giray, S. (2011). Sosyodemografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi. *Ege Akademik Bakış, 11*(Özel Sayı), 113-123.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2021). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.

- Cachioni, M., Delfino, L. L., Yassuda, M. S., Batistoni, S. S., Melo, R. C., & Domingues, M. A. (2017). Subjective and psychological well-being among elderly participants of a University of the Third Age. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 340-351. <https://doi.org/10.1590/1981-22562017020.160179>
- Chen, Y., Harris, S. K., Worthington, E. L., & VanderWeele, T. J. (2018). Religiously or spiritually-motivated forgiveness and subsequent health and well-being among young adults: An outcome-wide analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 14(5), 649-658. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1519591>
- Clarke, T., McLellan, R., & Harold, G. (2023). Beyond life satisfaction: Wellbeing correlates of adolescents' academic attainment. *School Psychology Review*, 1-20. <https://doi.org/10.1080/2372966X.2023.2217980>
- Contreras, I. M., Kosiak, K., Hardin, K. M., & Novaco, R. W. (2020). Anger rumination in the context of high anger and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 171, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110531>
- Creswell, J. W. (2017). *Araştırma deseni nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları (4. Baskıdan Çeviri)* (3 b.). (S. B. Demir, Çev.) Eğiten Kitap.
- Çağış, Z. G. (2023). *Tüm insanlıkla özdeşleşmenin öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve fiziksel sağlık ile ilişkisinde temel psikolojik ihtiyaçların rolü*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Çağlayan Mülazım, Ö. (2022). *Öz-şefkat geliştirme programının üniversite öğrencilerinin öz-şefkat ve kendini affetme düzeylerine etkisi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Bursa Uludağ Üniversitesi.
- Çakır, S. (2019). *Gerçek ve psikolojik doğum sırasına göre genel aidiyet, öz-anlayış, kendini affetme, başa çıkma tutumları ve problem alanlarının incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Dağcı, A. (2023). Bazı değişkenler açısından affetme eğiliminin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 10(2), 529-550. <https://doi.org/10.17859/pauifd.1363674>
- De-Juanas, Á., Romero, T. B., & Goig, R. (2020). The relationship between psychological well-being and autonomy in young people according to age. *Frontiers in Psychology*, 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.559976>

- Demirci, A. (2024). *Affetme, intikam ve dini tutum arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Kastamonu Üniversitesi.
- Demirtaş, A. S., & Baytemir, K. (2019). Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği kısa formu'nun Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(70), 664-666. <https://doi.org/10.17755/esosder.432708>
- Devecioğlu, B. (2023). *Evli bireylerde, evlilik doyumunun psikolojik iyi oluş ve affetme davranışıyla ilişkisinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-w., & Oishi, S. (2009). New measures of well-being. E. Diener (Ed.), *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener* içinde (s. 247-266). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_12
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-w., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143-156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Dillon, R. S. (2001). Self-forgiveness and self-respect. *The University of Chicago Press*, 112(1), 53-83. <https://doi.org/10.1086/339140>
- Edgar-Smith, S., & Palmer, B. R. (2017). Alternative school student perceptions about forgiveness. *Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth*, 61(4), 259-267. <https://doi.org/10.1080/1045988X.2016.1272540>
- Enright, R. D. (1996, Ocak). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.1996.tb00844.x>
- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a choice*. American Psychological Association.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10381-000>

- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2015). *Forgiveness therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14526-000>
- Enright, R. D., & Kittle, B. A. (2000). Forgiveness in psychology and law: The meeting of moral development and restorative justice. *Fordham Urb. L.J.*, 27(5), 1621-1631.
- Enright, R. D., & North, J. (1998). Introducing forgiveness. R. D. Enright, & J. North (Ed.), *Exploring forgiveness* içinde (s. 3-8). The University of Wisconsin Press.
- Enright, R. D., & Zell, R. L. (1989). Problems encountered when we forgive one another. *Journal of Psychology and Christianity*, 52-60.
- Ertürk, K. (2019). *Lise öğrencilerinde affetme becerisi geliştirmeye yönelik psikoeğitim programının affetme ve yaşam doyumu üzerindeki etkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Fassbender, I., & Leyendecker, B. (2018). Socio-economic status and psychological well-being in a sample of Turkish immigrant mothers in Germany. *Frontiers in Psychology*, 9(1586), 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01586>
- Fincham, F. D., Hall, J., & Beach, S. R. (2006). Forgiveness in marriage: Current status and future directions. *Family Relations*, 55(4), 415-427. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2005.callf.x-i1>
- Fitzgibbons, R. (1998). Anger and the healing power of forgiveness: A psychiatrist's view. R. D. Enright, & J. North (Ed.), *Exploring Forgiveness* içinde (s. 63-74). The University of Wisconsin Press.
- Freedman, S. (2018). Forgiveness as an educational goal with at-risk adolescents. *Journal of Moral Education*, 47(4), 415-431. <https://doi.org/10.1080/03057240.2017.1399869>
- Freedman, S., & Enright, R. D. (2019). A review of the empirical research using Enright's Process Model of Interpersonal Forgiveness. E. L. Worthington, N. G. Wade, S. Freedman, & R. D. Enright (Ed.), *Handbook of forgiveness* içinde (s. 266-276). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781351123341-25>
- Friedman, E. M., Ruini, C., Foy, R., Jaros, L., Sampson, H., & Ryff, C. D. (2015). Lighten UP! A community-based group intervention to promote psychological well-being in older adults. *Aging & Mental Health*, 21(2), 199-205. <https://doi.org/10.1080/13607863.2015.1093605>

- Fusi, G., Palmiero, M., Lavalpe, S., Colautti, L., Crepaldi, M., Antonietti, A., . . . Rusconi, M. L. (2022). Aging and psychological well-being: The possible role of inhibition skills. *Healthcare*, 10(8), 1-11. <https://doi.org/10.3390/healthcare10081477>
- Geçgin, F. M., & Sahranç, Ü. (2017). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 7(4-Özel Sayı), 739-755. <https://doi.org/10.19126/suje.383737>
- Genç, H. (2021). *8.sınıf öğrencilerine yönelik grup rehberliği programının psikolojik iyi oluş ve umut düzeylerine etkisi: Çevrimiçi bir uygulama*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. İnönü Üniversitesi.
- Girgin, Y. (2018). *Üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Gordon, K. C., & Baucom, D. H. (1998). Understanding betrayals in marriage: A synthesized model of forgiveness. *Family Process*, 37(4), 425-449. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1998.00425.x>
- Gordon, K. C., & Baucom, D. H. (2003). Forgiveness and marriage: Preliminary support. *The American Journal of Family Therapy*, 31(3), 179-199. <https://doi.org/10.1080/01926180301115>
- Göcen, G. (2013). Pozitif psikoloji düzleminde psikolojik iyi olma ve dini yönelim ilişkisi: Yetişkinler üzerine bir araştırma. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 97-130.
- Göker, H. (2023). *Bağlanma stillerinin affetme eğilimi ve maneviyatla ilişkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Kocaeli Üniversitesi.
- Griffin, B. J., Worthington, E. L., Lavelock, C. R., Wade, N. G., & Hoyt, W. T. (2015). Forgiveness and mental health. L. L. Toussaint, E. L. Worthington, & D. R. Williams (Ed.), *Forgiveness and health* içinde (s. 77-90). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9993-5_6
- Grundström, J., Kontinen, H., Berg, N., & Kiviruusu, O. (2021). Associations between relationship status and mental well-being in different life phases from young to middle adulthood. *SSM - Population Health*, 14(6), 100774. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100774>
- Gunjan, & Singh, S. (2023). Effect of forgiveness on happiness and well-being. *Indian Journal of Positive Psychology*, 14(3), 360-363.

- Gültekin, A. (2023). *Ruhsal hastalığı olan bireylere verilen pozitif psikoterapi temelli psikoeğitimin, affetme ve psikolojik iyi oluşa etkisi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. İnönü Üniversitesi.
- Güven, N., & Erdem, T. (2020). Affetme: Kuramsal bir değerlendirme. *Uluslararası Dil, Eğitim ve Sosyal Bilimlerde Güncel Yaklaşımlar Dergisi (CALESS)*, 2(2), 578-607. <https://doi.org/10.35452/caless.2020.31>
- Halisdemir, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, kendini affetme düzeyleri ve geçmişe yönelik anne kabul red algıları arasındaki ilişkiler*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621-637. <https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.5.621>
- Hanna, W. (2012). *Benefits of self-forgiveness on well-being and self-forgiveness facilitating factors*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. University of Windsor.
- Hargrave, T. D. (1994). Families and forgiveness: A theoretical and therapeutic framework. *The Family Journal*, 2(4), 339-348. <https://doi.org/10.1177/1066480794024007>
- Hargrave, T. D., & Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23(1), 41-62. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1997.tb00230.x>
- Hasan, S., & Tiwari, P. (2019). A study on forgiveness and psychological well being among adolescents. *International Journal of Research and Analytical Reviews*, 6(2), 703-710.
- Hashemi Sheykhshabani, S., Amini, F., & Bassaknejad, S. (2010). The relationship between forgiveness and psychological wellbeing with mediating role of affects in university students. *Psychological Achievements*, 17(1), 33-52.
- Holmgren, M. R. (1998). Self-forgiveness and responsible moral agency. *The Journal of Value Inquiry*, 32, 75-91. <https://doi.org/10.1023/A:1004260824156>
- Hoyt, W. T., & McCullough, M. E. (2005). Issues in the multimodal measurement of forgiveness. E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* içinde (s. 109-124). Taylor & Francis Group.
- Hsu, T.-L., & Barrett, A. E. (2020). The association between marital status and psychological well-being: Variation across negative and positive dimensions.

Journal of Family Issues, 41(11), 2179-2202.
<https://doi.org/10.1177/0192513X20910184>

Hussain, S., & Damani, Z. N. (2022). Forgiveness, revenge and psychological well-being among adolescents: Evidence from Karachi, Pakistan. *JISR Management and Social Sciences & Economics*, 20(1), 152-164.
<https://doi.org/10.31384/jisrmsse/2022.20.1.8>

İnce Keser, E. (2022). *2-12 Yaşındaki çocukların uyum düzeyleri ile çocuk evlerinde bakım elemanı olarak çalışan ebeveynlerinin yeterlik, psikolojik iyi oluş ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.

İşgör, İ. Y. (2017). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 6(1), 494-508.

Jeon, L., Buettner, C. K., & Grant, A. A. (2017). Early childhood teachers' psychological well-being: Exploring potential predictors of depression, stress, and emotional exhaustion. *Early Education and Development*, 29(1), 53-69.
<https://doi.org/10.1080/10409289.2017.1341806>

Jowett, B., & Aristotle. (1885). *The Politics of Aristotle*. (B. Jowett, Çev.) Oxford University Press.

Kaleta, K., & Jaśkiewicz, A. (2024). Forgiveness in marriage: From incidents to marital satisfaction. *Journal of Family Issues*, 45(7), 1764-1788.
<https://doi.org/10.1177/0192513X231194294>

Kaleta, K., & Mróz, J. (2020). The relationship between basic hope and depression: Forgiveness as a mediator. *Psychiatric Quarterly*, 91, 877-886.
<https://doi.org/10.1007/s11126-020-09759-w>

Kaplan, G. A., Shema, S. J., & Leite, C. M. (2008). Socioeconomic determinants of psychological well-being: The role of income, income change, and income sources during the course of 29 years. *Annals of Epidemiology*, 18(7), 531-537.
<https://doi.org/10.1016/j.annepidem.2008.03.006>

Karalalı, B. (2021). *Travma sonrası bilişler, travma sonrası stres ve affetme arasındaki ilişki*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.

Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar ilkeler teknikler* (23 b.). Nobel Akademik Yayıncılık.

- Kaygas, Y., & Kılınç, E. (2023). Kendini affetme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 14(6), 40-53. <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1292712>
- Keskin, K. (2024). *Beliren yetişkinlerin psikolojik iyi oluşlarının gelecek algısı ve belirsizliğe tahammülsüzlük açısından incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Khanbani, M., Aghaee, A., & Parvar, M. G. (2014). Examining the relationship between gender and psychological well-being. *Journal of Sociological Research*, 5(1), 53-58. doi:<https://doi.org/10.5296/jsr.v5i1.5436>
- Kılıç, D. (2019). *Genç yetişkinlerde akılcı olmayan inanç ile öz-anlayış arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gaziantep Üniversitesi.
- Kızıldaş, Z. (2024). *Travma sonrası gelişimde affetme ve dindarlığın yordayıcı rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi.
- Klapp, T., Klapp, A., & Gustafson, J.-E. (2024). Relations between students' well-being and academic achievement: Evidence from Swedish compulsory school. *European Journal of Psychology of Education*, 39, 275-296. <https://doi.org/10.1007/s10212-023-00690-9>
- Koç, H. (2021). *Sufi meditasyonunun psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumuna etkisi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Konstam, V., Holmes, W., & Levine, B. (2003). Empathy, selfism, and coping as elements of the psychology of forgiveness: A preliminary study. *Counseling and Values*, 47(3), 172-183. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.2003.tb00264.x>
- Kökdemir, G. Y. (2023). *Orta yetişkinlik döneminde materyalizm: Üretkenlik ve psikolojik iyi oluş ile arasındaki ilişkide özduyarlılık ve sosyal onay ihtiyacının aracı etkileri*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. T.C. Maltepe Üniversitesi.
- Küçük, D. (2016). *Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Pamukkale Üniversitesi.

- Lábadi, B., Arató, N., Budai, T., Inhóf, O., Stenica, D. T., Sík, A., & Zsidó, A. N. (2021). Psychological well-being and coping strategies of elderly people during the COVID-19 pandemic in Hungary. *Aging & Mental Health*, 570-577. <https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1902469>
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41(1), 3-13. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.1.3>
- Long, K. N., Worthington, E. L., VanderWeele, T. J., & Chen, Y. (2020). Forgiveness of others and subsequent health and well-being in mid-life: A longitudinal study on female nurses. *BMC Psychology*, 8(104), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00470-w>
- López, A., Sanderman, R., Ranchor, A. V., & Schroevers, M. J. (2017). Compassion for others and self-compassion: Levels, correlates, and relationship with psychological well-being. *Mindfulness*, 9, 325-331. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0777-z>
- Maroof, R. Y., & Khan, M. J. (2016). Age and gender as predictors of psychological well-being. *The Journal of Humanities and Social Sciences*, 24(1), 43.
- Matud, P. M., López-Curbelo, M., & Fortes, D. (2019). Gender and psychological well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 1-11. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193531>
- McCullough, M. E., & Snyder, C. R. (2000). Classical sources of human strength: Revisiting an old home and building a new one. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 1-40. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.1>
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook (2nd ed.)*. Sage Publications, Inc.
- Miller, A. J., Worthington, E. L., & McDaniel, M. A. (2008). Gender and forgiveness: A meta-analytic review and research agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(8), 843-876. <https://doi.org/10.1521/jscp.2008.27.8.843>
- Mistler, B. A. (2010). *Forgiveness, perfectionism, and the role of self-compassion*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. University of Florida.
- Mróz, J., & Kaleta, K. (2023). Forgive, let go, and stay well! The relationship between forgiveness and physical and mental health in women and men: The mediating role of self-consciousness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(13), 1-16. <https://doi.org/10.3390/ijerph20136229>

- Muñoz Sastre, M. T., Vinsonneau, G., Neto, F., Girard, M., & Mullet, E. (2003). Forgiveness and satisfaction with life. *Journal of Happiness Studies*, 4, 323-335. <https://doi.org/10.1023/A:1026251630478>
- Mustafa, M. B., Rani, N. H., Bistaman, M. N., Salim, S. S., Ahmad, A., Zakaria, N. H., & Safian, N. A. (2020). The relationship between psychological well-being and university students. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 10(7), 518-525. <https://doi.org/10.6007/IJARBSS/v10-i7/7454>
- Navarro-Carrillo, G., Alonso-Ferres, M., Moya, M., & Valor-Segura, I. (2020). Socioeconomic status and psychological well-being: Revisiting the role of subjective socioeconomic status. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01303>
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2012). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>
- Neff, K., & Germer, C. (2017). Self-compassion and psychological well-being. *The Oxford Handbook of Compassion Science*, 371-383. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190464684.013.27>
- Norouzi, E., Gerber, M., Masrour, F. F., Vaezmosavi, M., Pühse, U., & Brand, S. (2020). Implementation of a Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) program to reduce stress, anxiety, and depression and to improve psychological well-being among retired Iranian football players. *Psychology of Sport & Exercise*, 47, 1-39. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101636>
- Onraet, E., Van Hiel, A., & Dhont, K. (2013). The relationship between right-wing ideological attitudes and psychological well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(4), 509-522. <https://doi.org/10.1177/0146167213478199>
- Orathinkal, J., Vansteenwegen, A., & Burggraeve, R. (2008). Are demographics important for forgiveness? *The Family Journal: Counseling and Therapy For Couples and Families*, 16(1), 20-27. <https://doi.org/10.1177/1066480707309542>

- Oskrochi, G., Bani-Mustafa, A., & Oskrochi, Y. (2018). Factors affecting psychological well-being: Evidence from two nationally representative surveys. *PLoS ONE*, 13(6), 1-14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198638>
- Osmanlı, B. S. (2023). *Evli bireylerin evlilik doyumu ile affetme ve kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Özan, E. A. (2024). *Din ve değerler psikolojisi bağlamında affetmeyi geliştirme psikoeğitim programının ergenlerin umutsuzluk düzeyi ve manevi iyi oluşuna etkisinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Akdeniz Üniversitesi.
- Özçelik Arslan, B. (2024). *Romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerin bağlanma stillerinin affetme ve öz şefkat üzerindeki etkisinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dicle Üniversitesi.
- Pehlivan, N. N. (2022). *Nezaketsiz davranışın özelliğinin, kaynağının ve hedefinin affetme davranışı üzerindeki etkisi: Duygular ve bilişlerin aracı rolü*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Peterson, S. J., Van Tongeren, D. R., Womack, S. D., Hook, J. N., Davis, D. E., & Griffin, B. J. (2016, Nisan 22). The benefits of self-forgiveness on mental health: Evidence from correlational and experimental research. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2), 159-168. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1163407>
- Reisoğlu, G. (2020). *Romantik ilişki doyumuyla affetmeye ilişkin inançlar ve affetme arasındaki ilişki*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gaziantep Üniversitesi.
- Riaz, M., Ashraf, M., Sheikh, I., Hyat, U., Khan, Z. K., & Ahmad, N. u. (2024). Role of marital status in the impact of forgiveness on psychological resilience among women. *Bulletin of Business and Economics (BBE)*, 12(3), 799-802. <https://doi.org/10.61506/01.00127>
- Robinson, M., Moeller, S., & Goetz, P. (2009). Are self-deceivers enhancing positive affect or denying negative affect? Toward an understanding of implicit affective processes. *Cognition and Emotion*, 23(1), 152-180. <https://doi.org/10.1080/02699930801961707>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35-55. <https://doi.org/10.1177/016502548901200102>
- Ryff, C. D. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy & Psychosomatics*, 83(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Salleh, N., & Mustaffa, C. S. (2016). Examining the differences of gender on psychological well-being. *International Review of Management and Marketing*, 6, 82-87.
- Sandıkçı, M. (2014). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeyleri ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Sanlav, M. (2016). *Özgeciliğin yordayıcısı olarak affedicilik ve dini tutumlar*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gaziosmanpaşa Üniversitesi.
- Santrock, J. W. (2010). *Life-Span Development*. New York: McGraw-Hil.
- Sayan Karahan, A. (2023). A review on interventions for forgiveness. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 15(2), 356-369. <https://doi.org/10.18863/pgy.1156545>

- Sayın, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiler örüntüsü: bir yol analizi çalışması*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Seki Öz, H. (2022). The relationship of forgiveness and tolerance with depression in women. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 4(3), 271-277. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.22.3.07>
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Singh, H., & Sharma, U. (2018). Effect of forgiveness on psychological well-being. *Indian Journal of Positive Psychology*, 9(2), 258-262.
- Soulsby, L. K., & Bennett, K. M. (2015). Marriage and psychological wellbeing: The role of social support. *Psychology*, 6, 1349-1359. <https://doi.org/10.4236/psych.2015.611132>
- Soyhanoğlu, S. (2023). *Türkiye’de yaşayan Suriyeli gençlerin sosyal işlevsellik, yaşam kalitesi, özyeterlik algısı ve psikolojik iyi oluş halinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Soylu, H. (2023). *Genç yetişkinlerde ebeveynleştirilme ile affetme arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Suparman, R. A., & Huwae, A. (2023). Forgiveness and psychological well-being in adolescent victims of domestic violence. *Bisma The Journal of Counseling*, 7(2), 296-303. <https://doi.org/10.23887/bisma.v7i2.69674>
- Sutton, P. M. (2013). The Enright Process Model of Psychological Forgiveness.
- Swickert, R., Robertson, S., & Baird, D. (2015). Age moderates the mediational role of empathy in the association between gender and forgiveness. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 35(3), 354-360. <https://doi.org/10.1007/s12144-014-9300-z>

- Şahin, M. (2023). *Yaşamın son dönemindeki hastaların yakınlarına uygulanan affetme psikoeğitiminin affetme, ölüm kaygısı ve bakım yüklerine etkisi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi.
- Taş, R. (2024). *Yetişkinlerde psikolojik sermaye ile dini başa çıkma tarzları ve affedicilik ilişkisi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Erciyes Üniversitesi.
- Tatlılıoğlu, K. (2015). Üniversite öğrencilerinin aylık gelir ve harcama düzeyi ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Bingöl üniversitesi örneği). *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 1-15. <https://doi.org/10.17755/esosder.40308>
- Tekin, E. (2024). *Çocukluk çağı travmalarının yetişkinlikteki depresyon belirtileri ile ilişkisinde affetmenin aracı rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.
- Tekin, G., & Kaya, Ş. D. (2021). Hemşirelerin örgütsel adalet algısının, intikam ve affetme davranışı ile ilişkisi. *Journal of Mehmet Akif Ersoy University Economics and Administrative Sciences Faculty*, 8(1), 107-130. <https://doi.org/10.30798/makuiibf.792585>
- Telef, B. B. (2011, 3-5 Ekim). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOO): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*. Selçuk-İzmir.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Tenklova, L., & Slezackova, A. (2016). Differences between self-forgiveness and interpersonal forgiveness in relation to mental health. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 42(2), 281-289.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., . . . Roberts, D. E. (2005, Nisan). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313-360. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Thompson, P. W. (2023). Financial crisis and its effect on psychological well-being, health, satisfaction, and financial incapability: A systematic review. *Journal of Psychology and Psychotherapy*, 13(2), 1-7. doi: 10.35248/2161-0487.23.13.449.

- Topbaşoğlu, T. (2016). *Yaşam doyumunun yordayıcısı olarak öfke ve affetme: Affetmenin düzenleyici rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Topçu, P. (2022). *Yetişkinlik döneminde öz anlayış ve kişilerarası bilinçli farkındalığın affetmeyi yordaması*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Tosyalıoğlu, M. B. (2021). *Üniversite öğrencilerinde maneviyat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Uludağ Üniversitesi.
- Toussaint, L. (2022). Forgiveness and flourishing. *Spiritual Care*, 11(4), 313-320. <https://doi.org/10.1515/spircare-2022-0042>
- Toussaint, L., & Webb, J. R. (2005). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *The Journal of Social Psychology*, 145(6), 673-685. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.6.673-686>
- Toussaint, L., Worthington, E. L., Cheadle, A., Marigoudar, S., Kamble, S., & Büssing, A. (2020). Efficacy of the REACH forgiveness intervention in Indian college students. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00671>
- Tura, H. (2019). *Dindarlık, affetme ve psikolojik iyi oluş ilişkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Uçar, E. (2018). *Psikolojik iyi oluş yordayıcısı olarak dindarlık, evlilik doyumu ve problem çözme*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Ticaret Üniversitesi.
- Ulu, M. (2018). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile değer yönelimleri arasındaki ilişki. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 20(37), 183-215. <https://doi.org/10.17335/sakaifd.414012>
- Uysal, V. (2015). Genç yetişkinlerde affetme eğilimleri ve dinî yönelim/dindarlık. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 48(48), 35-56. <https://doi.org/10.15370/muifd.27953>
- Ünal, E. (2023). *Hemşirelerin İş Yaşamında İyi Oluş Hali Ölçeği'nin geçerlilik güvenilirlik çalışması ve onkoloji hemşirelerinin işyerindeki iyi oluş durumlarının değerlendirilmesi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.

- Ünsal, B. C. (2020). *Effects of shame and self-forgiveness on mental health of gay men in Turkey: A minority stress perspective*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Van der Wal, R. C., Karremans, J. C., & Cillessen, A. H. (2016). Interpersonal forgiveness and psychological well-being in late childhood. *Merrill-Palmer Quarterly*, 62(1), 1-21. <https://doi.org/10.13110/merrpalmquar1982.62.1.0001>
- Walker, D. F., & Doverspike, D. (2001). The relationship between forgiveness experiences and the masculine gender role among Christian men. *Journal of Psychology and Christianity*, 20(1), 29-39.
- Walker, D. F., & Gorsuch, R. L. (2002). Forgiveness within the Big Five personality model. *Personality and Individual Differences*, 32(7), 1127–1138. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00185-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00185-9)
- Waszak, C., & Sines, M. C. (2003). Mixed methods in psychological research. A. Tashakkori, & C. Teddlie (Ed.), *Handbook of mixed methods in social & behavioral research* içinde (s. 557-576). Sage Publications.
- Woodyatt, L., & Wenzel, M. (2013). The psychological immune response in the face of transgressions: Pseudo self-forgiveness and threat to belonging. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49(6), 951-958. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2013.05.016>
- Worthington, E. L. (2001). *Five steps to forgiveness*. New York: Crown Publishers.
- Worthington, E. L. (2003). *Forgiving and reconciling: Bridges to wholeness and hope*. Illionis: InterVarsity Press.
- Worthington, E. L. (2005). Initial questions about the art and science of forgiving. E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* içinde (s. 1-14). New York: Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9780203955673>
- Worthington, E. L. (2011). *The path to forgiveness: Six practical sections for becoming a more forgiving person*. Virginia Commonwealth University.
- Wulandari, I., & Megawati, F. E. (2020). The role of forgiveness on psychological well-being in adolescents: A review. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 395, 99-103. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200120.022>
- Yaben, S. Y. (2009). Forgiveness, attachment, and divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 50(4), 282-294. <https://doi.org/10.1080/10502550902775952>

- Yahya, F., Butt, M. M., Sanam, F., & Gulzar, S. (2013). Cognitive emotional regulation and forgiveness. *Institute of Interdisciplinary Business Research in Business*, 4(12), 769-792.
- Yanar, S. T. (2023). *Affetme eğilimini geliştirmeye yönelik psikoeğitim programının lise öğrencilerinin affetme düzeylerine etkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Yiğit, Z. (2024). *Çocukluk çağı travmaları ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolünün incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Konya Gıda ve Tarım Üniversitesi.
- Yılmaz Dinç, S. (2021). *EMDR odaklı çevrimiçi grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinde psikolojik ihtiyaç doyumu, psikolojik sağlamlık, psikolojik iyi oluş ve küçük 't' travma üzerindeki etkisi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi.
- Yılmaz, S. (2024). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin sigara bağımlılıkları ile psikolojik iyi oluşları ve stresle başa çıkma biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Zarei, S. (2019). The mediating role of mindfulness in relation hardiness and forgiveness and marital adjustment married women in Tehran. *Rooyesh*, 8(5), 179-186.
- Zhang, L., Lu, J., Li, B., Wang, X., & Shangguan, C. (2020). Gender differences in the mediating effects of emotion-regulation strategies: Forgiveness and depression among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 163, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110094>

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı;

Bu araştırma Gaziantep Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Gürkan ÇONA tarafından Doç. Dr. Erhan TUNÇ danışmanlığında yürütülmektedir.

Uygulama toplam 26 maddeden oluşmaktadır. Öngörülen uygulama süresi 5-10 dakikadır.

Sizden, isim-kimlik bilgileriniz istenmeyecektir. Vereceğiniz yanıtlarda doğru veya yanlış cevap yoktur. Araştırmaya katılımı gönüllülük esastır. Soruların samimi bir şekilde doldurulması oldukça önemlidir.

Çalışmaya ilişkin sorularınızı Doç. Dr. Erhan TUNÇ ve Psikolojik Danışman Gürkan ÇONA'ya iletebilirsiniz.

1.Cinsiyetiniz:

☐ Erkek ☐ Kadın

2.Yaşınız:

☐ 18-25 ☐ 26-30 ☐ 31-35 ☐ 36-40

3.Eğitim Düzeyiniz (Son mezun olduğunuz okul):

☐ İlköğretim ☐ Lise ☐ Lisans ☐ Lisansüstü

4.Medeni Haliniz:

☐ Bekar ☐ Evli

5.Sosyoekonomik Düzeyiniz:

☐ Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek

Ek 2. Heartland Affetme Ölçeği

Heartland Affetme Ölçeği

Hayatımız boyunca, kendi davranışlarımız, başkalarının davranışları veya kontrolümüz dışındaki durumlar nedeniyle olumsuz olaylar yaşayabiliriz. Bu olumsuz yaşantıların ardından belli bir zaman geçtikten sonra, kendimiz, diğer insanlar veya yaşanan durumlar hakkında olumsuz duygu veya düşüncelerimiz olabilir. Bu tür olumsuz olaylara genel olarak nasıl tepki verdiğinizi düşününüz ve aşağıda verilen her ifadenin yanına, tarif edilen olumsuz duruma genellikle nasıl tepki verdiğinizi ifade eden sayıyı (aşağıdaki 7’li değerlendirme ölçeğine göre) yazınız. Vereceğiniz yanıtlarda doğru veya yanlış cevap yoktur. Lütfen yanıtlarınızda olabildiğince dürüst ve samimi olunuz.

	1	2	3	4	5	6	7
Beni hiç yansıtmıyor							
Beni pek yansıtmıyor							
Beni biraz yansıtıyor							
Beni tamamen yansıtır							

İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim.

Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım.

Yaptığım kötü şeylerden öğrendiklerim onlarla baş etmemde bana yardımcı olur.

İşleri berbat ettiğimde, kendimi kabul etmek benim için gerçekten çok zordur.

Yaptığım hatalara, zamanla daha anlayışlı olurum.

Hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ya da yaptığım olumsuz şeyler için kendimi eleştirmeyi durduramam.

Yaptığının yanlış olduğunu düşündüğüm kişiyi cezalandırmayı sürdürürüm.

Beni incitenlere karşı zamanla daha anlayışlı olurum.

Beni incitenlere karşı katı olmaya devam ederim.

Başkaları bana geçmişte zarar vermiş de olsa, eninde sonunda onları iyi insanlar olarak görebilirim.

Başkaları bana kötü davranırsa, onların hakkında kötü düşünmeye devam ederim.

Biri beni hayal kırıklığına uğrattığında, bu olayı eninde sonunda geçmişte bırakabilirim.

Kontrol edilemeyen nedenlerden dolayı işler ters gittiğinde, onlar hakkında olumsuz düşüncelere takılıp kalırım.

Hayatımdaki kötü durumlara zamanla daha anlayışlı olabilirim.

Hayatımdaki kontrol edilemeyen durumlar yüzünden hayal kırıklığına uğrarsam, onlar hakkında olumsuz düşünmeyi sürdürürüm.

Hayatımdaki kötü durumlarla eninde sonunda barışırim.

Kimсенin hatası olmayan olumsuz durumları kabullenmek benim için gerçekten çok zordur.

Kimсенin kontrolünde olmayan kötü durumlarla ilgili olumsuz düşüncelerimden, eninde sonunda kurtulurum.

İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim.

Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım.

Yaptığım kötü şeylerden öğrendiklerim onlarla baş etmemde bana yardımcı olur.

İşleri berbat ettiğimde, kendimi kabul etmek benim için gerçekten çok zordur.

Yaptığım hatalara, zamanla daha anlayışlı olurum.

Hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ya da yaptığım olumsuz şeyler için kendimi eleştirmeyi durduramam.

Yaptığının yanlış olduğunu düşündüğüm kişiyi cezalandırmayı sürdürürüm.

Beni incitenlere karşı zamanla daha anlayışlı olurum.

Beni incitenlere karşı katı olmaya devam ederim.

Başkaları bana geçmişte zarar vermiş de olsa, eninde sonunda onları iyi insanlar olarak görebilirim.

Başkaları bana kötü davranırsa, onların hakkında kötü düşünmeye devam ederim.

Biri beni hayal kırıklığına uğrattığında, bu olayı eninde sonunda geçmişte bırakabilirim.

Kontrol edilemeyen nedenlerden dolayı işler ters gittiğinde, onlar hakkında olumsuz düşüncelere takılıp kalırım.

Hayatımdaki kötü durumlara zamanla daha anlayışlı olabilirim.

Hayatımdaki kontrol edilemeyen durumlar yüzünden hayal kırıklığına uğrarsam, onlar hakkında olumsuz düşünmeyi sürdürürüm.

Hayatımdaki kötü durumlarla eninde sonunda barışırim.

Kimсенin hatası olmayan olumsuz durumları kabullenmek benim için gerçekten çok zordur.

Kimсенin kontrolünde olmayan kötü durumlarla ilgili olumsuz düşüncelerimden, eninde sonunda kurtulurum.

Ek 3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle		Biraz		Biraz		Kesinlikle
katılmıyoru	Katılmıyoru	katılmıyoru	Kararsız	katılıyor	Katılıyor	katılıyor
m	m	m	m	m	m	m

1 Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum

2 Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir

3 Günlük aktivitelereime bağlı ve ilgiliyim

4 Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum

5 Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim

6 Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum

7 Geleceğim hakkında iyimserim

8 İnsanlar bana saygı duyar

Ek 4. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

A. KİŞİSEL BİLGİLER

1. Cinsiyetiniz:
2. Yaşınız :
3. Eğitim Durumunuz (Son mezun olduğunuz okul):
4. Medeni Haliniz:
5. Sosyoekonomik Düzey:

B. GÖRÜŞME SORULARI

1. Affetmeyi nasıl tanımlarsınız?
 - 1.1.“Affetme” kavramı sizin için anlam ifade etmektedir?
 - 1.2.“Affetme” kavramını açıklarken hangi terimleri kullanırsınız?
 - 1.3. “Affetme” kavramı size başka hangi kavramları çağrıştırmaktadır?
2. Affetme konusundaki potansiyeliniz hakkındaki düşünceleriniz nelerdir?
 - 2.1.Affetme konusunda bir deneyiminiz bulunmakta mıdır?
 - 2.1.1. Affetme süreciniz nasıl gerçekleşti?
 - 2.1.1.1.Affetme sürecinizde ne gibi zorluklar yaşadınız?
 - 2.1.1.2.Affetme sürecinin size ne gibi etkileri oldu?
 - 2.1.1.2.1. Affetme sürecinin size iyi gelen yanları nelerdir?
 - 2.1.1.2.2. Affetme sürecinin size kötü gelen yanları nelerdir?
 - 2.1.1.3.Affetme süreci sonrasında neler hissettiniz?
 - 2.1.1.4.Affetmenin psikolojik durumunuza nasıl bir etkisi olduğunu düşünmektesiniz?
3. Yapmış olduğunuz bir hatanızı affettiğinizde/affetmediğinizde psikolojik durumunuza nasıl bir etkisi olduğundan söz edebilirsiniz?
 - 3.1.Kendinizi affetme süreciniz nasıl gerçekleşti?
 - 3.1.1. Kendinizi affederken karşılaştığınız zorluklar nelerdir?
 - 3.1.2. Kendinizi affetmenizi etkileyen faktörlerin neler olduğunu düşünmektesiniz?
 - 3.1.3. Kendinizi affetme süreci size neler hissettirdi?
 - 3.1.4. Kendinizi affetme sürecinin size ne gibi etkileri oldu?
 - 3.1.5. Kendinizi affetme sonrası süreciniz nasıl gerçekleşti?
 - 3.1.5.1.1. Kendinizi affetme sürecinden sonra neler hissettiniz?
 - 3.1.6. Kendinizi affetmenin psikolojik durumunuza nasıl bir etkisi olduğunu düşünmektesiniz?

Ek 5. Etik Kurul Onayı

T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL ve BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA ve YAYIN ETİĞİ KURULU
TOPLANTI TUTANAĞI

Toplantı No : 10
Toplantı Tarihi : 03.05.2024
Toplantı Saati : 11:00

Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu 03.05.2024 tarihinde toplanarak yapılan başvuruları değerlendirdi ve aşağıdaki kararları aldı:

- 16) Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nün 02.04.2024 tarih, 475461 sayılı ve "Bilimsel ve Eğitim Amaçlı (Gürkan ÇONA)" konulu yazısı incelenmiş olup Balıkesir Üniversitesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Erhan TUNÇ'un Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nde danışmanlığını yürüttüğü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Gürkan ÇONA'nın "Kendini Affetme ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki" başlıklı yüksek lisans tez çalışmasının Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'na değerlendirilmesi istenmektedir. Kurula yapılan başvuru; çalışmanın amacı, yöntemi, veri kaynakları ve veri toplama araçları etik ilkeleri açısından değerlendirilmiştir. Kurulumuza beyan edilen belgelere dayanarak yapılan incelemeler sonucunda başvuruya ilişkin etik aykırılık tespit edilmemiş olup adı geçen öğrencinin söz konusu yüksek lisans tez çalışmasını yapabilmesinin uygun görülmesine;

Toplantıya katılanların oy birliğiyle karar verildi.

Ek 6. Heartland Affetme Ölçeği Kullanım İzni

Heartland Affedicilik Ölçeği İzin Talebi



Gürkan Çona

13 Mar Çar 11:14 (3 gün önce)



Merhaba Aslı Hocam,

Ben Psikolojik Danışman Gürkan ÇONA. Gaziantep Üniversitesi'nde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans öğrencisiyim. Doç. Dr. Erhan TUNÇ danışmanlığında yürütülen tez çalışmamda kullanmak üzere sizin tarafınızdan uyarlanan "Heartland Affedicilik Ölçeği"(A Turkish version of Heartland Forgiveness Scale) için izin talebinde bulunmak istiyorum.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

Psikolojik Danışman

Gürkan ÇONA

Affetme Ölçeği Gelen Kutusu x



Aslı Bugay Sökmez

13 Mar Çar 11:29 (3 gün önce)



Alıcı: ben

Merhaba Gürkan Bey,

Ölçeği çalışmanızda kullanmanızdan mutluluk duyarım. Ekte ölçeği ve ölçeğe ait bilgileri içeren makale çalışmamızı bulabilirsiniz.

Sevgiler,

Prof Dr. Aslı Bugay Sökmez

--

Aslı Bugay Sökmez Ph.D.

Professor of Psychological Counseling,

Cyprus Science University

Ek 7. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Kullanım İzni

Tezli Yüksek Lisans Çalışması Ölçek İzin Talebi

2 ileti

Gürkan Çona

8 Ocak 2024 13:45

Alıcı:

Merhaba Bülent Hocam,

Ben Psikolojik Danışman Gürkan ÇONA, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü mezunuyum. Gaziantep Üniversitesi'nde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans öğrencisiyim. Tez çalışmamda kullanmak üzere "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" için izin talebinde bulunmak istiyorum.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

Bulent Baki Telef

8 Ocak 2024 13:47

Alıcı: Gürkan Çona

Merhabalar,

Ekte ölçeği, geçerlik ve güvenirliğini gönderiyorum. Araştırmanızda kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar.

ÖZGEÇMİŞ

Gürkan Çona ilköğretimini Eskişehir’de tamamladı. Ortaöğretimini Eskişehir Eti Sosyal Bilimler Lisesi’nde 2015 yılında tamamladı. Lisans eğitimini 2019 yılında Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı’nda tamamladı. Gürkan Çona ileri düzeyde İngilizce, temel seviyede Almanca bilmektedir. 2020 yılında Gaziantep’te Millî Eğitim Bakanlığına bağlı İlköğretim Kurumunda Psikolojik Danışman olarak başladığı görevine devam etmektedir.

VITAE

Gürkan Çona completed his primary education in Eskişehir. He graduated from Eskişehir Eti Social Sciences High School in 2015. He earned his bachelor's degree in Guidance and Psychological Counseling from Eskişehir Osmangazi University in 2019. He has advanced proficiency in English and basic proficiency in German. Since 2020, he has been working as a Psychological Counselor at a primary education institution affiliated with the Ministry of National Education in Gaziantep.