

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

YETİŞKİNLERDE AFFEDİCİLİK, İYİMSERLİK VE ÖZNEL ZİNDELİK
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Fatma Zehra SİVRİ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman
Prof. Dr. Erdal HAMARTA

Konya-2019

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

YETİŞKİNLERDE AFFEDİCİLİK, İYİMSERLİK VE ÖZNEL ZİNDELİK
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Fatma Zehra SİVRİ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman
Prof. Dr. Erdal HAMARTA

Konya-2019



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Öğrencinin	Adı Soyadı	Fatma Zehra SİVRİ
	Numarası	15830105016
	Ana Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri
	Bilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tezin Adı	YETİŞKİNLERDE AFFEDİCİLİK, İYİMSERLİK VE ÖZNEL ZİNDELİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

20/05/2019

Öğrencinin
Adı Soyadı İmzası

Fatma Zehra SİVRİ



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU

Öğrencinin	Adı Soyadı	Fatma Zehra SİVRİ
	Numarası	15830105016
	Ana Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri
	Bilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Erdal HAMARTA
	Tezin Adı	YETİŞKİNLERDE AFFEDİCİLİK, İYİMSERLİK VE ÖZNEL ZİNDELİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan YETİŞKİNLERDE AFFEDİCİLİK, İYİMSERLİK VE ÖZNEL ZİNDELİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ bu çalışma 29/04/2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

	Ünvanı Adı Soyadı	İmza
Danışman	Prof. Dr. Erdal HAMARTA	
Jüri Üyesi	Dr. Öğrt. Üyesi Seher Akdeniz	
Jüri Üyesi	Dr. Öğrt. Üyesi S. Barbaros YALÇIN	

ÖNSÖZ

Pozitif psikoloji hayatın güçlü yanları kadar olumsuz yönleriyle de ilgilidir ki amacı iyiyi geliştirmek kadar olumsuzu da onarmaktır. Psikolojik olarak sağlıklı kalmayı sağlayan etkenler üzerinde yoğunlaşarak bunu gerçekleştirir. Geleneksel modelde negatiften nötr duruma çekmek hedef ise pozitif psikoloji nötr ile yetinmeyip bireyin olumlu özelliklerini güçlendirerek onu artıya çekmeyi hedefler. Fiziksel, bilişsel ve sosyal açıdan sağlıklı olmayı, bireyin yeteneklerini keşfedip geliştirerek çevresine olumlu katkı sunar halde olmasını amaç edinen pozitif psikoloji geleneksel modelden ayrı değil aksine onu tamamlayıcı niteliktedir. Onlarca yıldır iyimserlik, umut, affedicilik, öznel zindelik, yaşam kalitesi, travma sonrası gelişim gibi kişiliğin güçlü yönlerine ilişkin çok sayıda araştırma yapılmış bir alandır pozitif psikoloji. Bu çalışmada da yetişkinlerin pozitif psikolojik kavramlardan olan affedicilik, iyimserlik ve öznel zindelik puanlarının çeşitli değişkenlere göre farklılaşma durumu incelenmiş ve kavramlar arasındaki ilişkiye bakılmıştır.

Öncelikle çalışmamın her aşamasında bana desteklerini esirgemeyen, akademik bakış açısı ve özeni ile yol gösterici olan, güven veren bir yaklaşım ile yardım sunan tez danışmanın Prof. Dr. Erdal HAMARTA'ya yoğun çalışmalarına rağmen bana vakit ayırdığı ve cesaretlendirdiği için teşekkür ederim. Lisans eğitimimden itibaren beni her fırsatta destekleyen, alanı olmamasına rağmen kendimizi psikolojiye dair ufuk açıcı sohbetler içinde bulduğumuz dostum Elif PİLGİR'e ve motive eden yaklaşımıyla, yüksek lisans eğitimimiz için gerçekleştirdiğimiz seyahatlerde yan yana olduğumuz kıymetli dostum Tayyibe YAMAN AKPINAR'a teşekkürlerimi sunuyorum. Her fert beşikten mezara eğitimle ve kendini geliştirmekle meşgul olmalıdır anlayışını evlatlarına kazandıran, manevi desteklerini hep hissettiğim canım annem ve babam Zahide SİVRİ ve Hasan SİVRİ ile biricik moral kaynağım kardeşim Muhammed Vedat SİVRİ'ye teşekkür ediyorum.

Fatma Zehra SİVRİ

Konya, 2019

	T.C. NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü	
---	---	---

Öğrencinin	Adı Soyadı	Fatma Zehra SİVRİ
	Numarası	15830105016
	Ana Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri
	Bilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Erdal HAMARTA
	Tezin Adı	Yetişkinlerde Affedicilik, İyimserlik ve Öznel Zindelik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

ÖZET

Bu araştırmanın temel amacı yetişkinlerin affedicilik (kendini affetme, durumu affetme, başkalarını affetme), iyimserlik ve öznel zindelik puanlarının cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi ve olumsuz yaşantı (fiziksel şiddet, cinsel istismar, boşanma, yakın kaybı) yaşıyıp yaşamama durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesidir. Ayrıca yetişkinlerin affedicilik, iyimserlik ve öznel zindelik düzeyleri arasındaki ilişkiye bakılması araştırmanın bir diğer amacıdır.

Araştırmanın bağımsız değişkenleri cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi ve olumsuz yaşantı (fiziksel şiddet, cinsel istismar, boşanma, yakın kaybı) yaşıyıp yaşamamadır. Bağımlı değişkenler ise affedicilik (kendini affetme, durumu affetme, başkalarını affetme), iyimserlik ve öznel zindeliktir. Araştırmanın örneklemi kolayda örnekleme yöntemi ile seçilmiş 766 yetişkin oluşturmaktadır. Araştırmaya katılanların demografik bilgileri belirlemek için Kişisel Bilgi Formu, affedicilik düzeylerini belirlemek için Heartland Affetme Ölçeği, iyimserlik düzeylerini belirlemek için Yaşam Yönelimi Testi ve öznel zindelik düzeylerinin belirlemek için Öznel Zindelik Ölçeği kullanılmıştır.



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



Araştırmaya katılan yetişkinlerin affedicilik (kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme), iyimserlik ve öznel zindelik puanlarının cinsiyet, medeni durum, olumsuz yaşantı (fiziksel şiddet, cinsel istismar, boşanma, yakın kaybı) yaşayıp yaşamama durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı Independent-Sample (Bağımsız Örneklem) T-Testi kullanılarak analiz edilmiştir. Katılımcıların affedicilik (kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme), iyimserlik ve öznel zindelik puanlarının yaş grupları ve eğitim düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı One-Way Anova (Tek Yönlü Varyans Analizi) kullanılarak analiz edilmiştir. Çıkan farklılığın kaynağına ilişkin Tukey testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar .05 anlamlılık düzeyine göre değerlendirilmiştir.

Araştırma sonucunda; araştırmaya katılanların affedicilik, iyimserlik ve öznel zindelik puanları cinsiyete, eğitim düzeyine ve medeni duruma göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır. İyimserlik ve öznel zindelik puanları yaşa göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır. Affediciliğin alt boyutları incelendiğinde katılımcıların kendini affetme düzeylerinin medeni durum ve eğitim düzeylerine göre, başkalarını affetme düzeylerinin eğitim düzeyine göre ve durumu affetme düzeylerinin cinsiyet ve medeni duruma göre anlamlı derecede farklılaştığı bulunmuştur. Ayrıca olumsuz yaşantı yaşamış yetişkinlerin affedicilik (kendini affetme, durumu affetme, başkalarını affetme) puanları olumsuz yaşantı yaşamamış yetişkinlerden yüksek çıkmıştır. Sonuçlar iyimserlik ve öznel zindelik puanları açısından anlamlı çıkmamıştır. Affedicilik, iyimserlik ve öznel zindelik arasındaki korelasyon ilişkisine bakılmış ve affedicilik ile öznel zindelik arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Bununla birlikte affedicilik ile iyimserlik arasında yüksek düzeyde pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, iyimserlik ile öznel zindelik arasında orta düzeyde pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Affedicilik, İyimserlik, Öznel Zindelik.

	T.C. NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü	
---	---	---

Öğrencinin	Adı Soyadı	Fatma Zehra SİVRİ
	Numarası	15830105016
	Ana Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri
	Bilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Erdal HAMARTA
	Tezin İngilizce Adı	The Investigation of Relationships Between Forgiveness, Optimism and Subjective Vitality in Adults

ABSTRACT

The main purpose of this study is to examine whether the differences of forgiveness (forgiveness of self, forgiveness of others, forgiveness of situations), optimism and subjective vitality scores of the adults differ according to gender, age, marital status, education level and negative experience (physical violence, sexual abuse, divorce, loss of a family member). Additionally, looking at the relationship between adults' level of forgiveness, optimism and subjective vitality is another aim of the study.

The independent variables of the study are gender, age, marital status, educational attainment and negative experiences (physical violence, sexual abuse, divorce, and loss of a family member). Dependent variables are forgiveness (forgiveness of self, forgiveness of others, forgiveness of situation), optimism and subjective vitality index score. The sample of the study consists of 766 adults selected by easy sampling method. In order to detect the demographic profiles of the participants, Personal Information Form; for the levels of forgiveness of the participants, Heartland Forgiveness Scale; for levels of optimism of the participants, Life Orientation Test; and for the level of subjective vitality of the participants, Subjective Vitality Scale are employed.



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



The Independent Sample T-Test is employed to analyze whether the adult participants' levels of forgiveness (forgiveness of self, forgiveness of others, forgiveness of situations) , optimism and subjective vitality differ from one another in terms of sex, marital status or have a negative experience (physical violence, sexual abuse, divorce, and loss of a family member). One Way ANOVA technique is employed to analyse whether the participants' level of forgiveness, optimism, and subjective vitality test scores vary in age group and educational attainment. Tukey test is applied to the source of the difference. The results are evaluated according to 0.5 correlation coefficient.

According to the results of this research; the forgiveness, optimism, and subjective vitality index scores of the participants differed significantly by gender, education level and marital status. Optimism and subjective vitality index scores differ significantly by age. When the sub-dimensions of forgiveness were examined, it was found that the level of self-forgiveness of the participants according to their marital status and educational level, the level of forgiveness of others differed significantly according to the level of education and the level of forgiveness of the situation compared to gender and marital status. In addition, the forgiveness (forgiveness of self, forgiveness of others, forgiveness of situations) points of the adults who had a negative experience were higher than the adults who had no negative experience. The results were not significant in terms of optimism and subjective vitality index scores. Correlation between forgiveness, optimism and subjective vitality index scores was examined and no significant relationship was found between forgiveness and subjective vitality index scores. However, a positive and significant relationship was found between forgiveness and optimism. In addition, there was a moderate positive relationship between optimism and subjective vitality.

Key words: Forgiveness, Optimism, Subjective Vitality.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	V
ÖZET	VI
ABSTRACT	VIII
İÇİNDEKİLER	X
KISALTMALAR.....	XIV
TABLolar LİSTESİ.....	XV
I.BÖLÜM.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. AMAÇ	6
1.1.1. Alt Amaçlar.....	7
1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	8
1.3. VARSAYIMLAR.....	9
1.4. SINIRLILIKLAR	10
1.5. TANIMLAR.....	10
II. BÖLÜM	11
PROBLEMİN KAVRAMSAL TEMELİ VE İLGİLİ ÇALIŞMALAR	11
2.1. AFFEDİCİLİK	11
2.1.1. Affediciliğin Tanımı	13
2.1.2. Affetme İle İlgili Geliştirilen Modeller.....	18
2.1.2.1. Affetme Süreç Modeli.....	19
Tablo 1. Affetme Süreç Müdahalesindeki Psikolojik Değişkenler	22
2.1.2.2. Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli	23
2.1.2.3. Affetme Piramit Model	24
2.1.3. Affedicilikle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	26
2.2. İYİMSERLİK.....	32
2.2.1. İyimserlikle İlgili Araştırmalar	41
2.3. ÖZNEL ZİNDELİK	46
2.3.1. Öznel Zindellikle İlgili Araştırmalar	49
III. BÖLÜM.....	52
YÖNTEM	52

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ	52
3.2. ÇALIŞMA GRUBU	52
Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları	52
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	54
3.3.1. Hearland Affetme Ölçeği	54
3.3.2. Yaşam Yönelimi Testi (LOT)	55
3.3.3. Öznel Zindelik Ölçeği	55
3.4. VERİLERİN TOPLANMASI	58
3.5. VERİLERİN ANALİZİ	58
Tablo 3. Araştırmada Kullanılan İstatistiki Testler	59
IV.BÖLÜM	61
BULGULAR	61
Tablo 4. Yetişkinlerin Affedicilik (Kendini Affetme, Başkalarını Affetme, Durumu Affetme) Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Farklılığa Ait Independent-Sample (Bağımsız Örneklem) T-Testi Sonuçları	61
Tablo 5. Yetişkinlerin İyimserlik Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Farklılığa Ait Independent-Sample (Bağımsız Örneklem) T-Testi Sonuçları	63
Tablo 6. Yetişkinlerin Öznel Zindelik Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Farklılığa Ait Independent-Sample (Bağımsız Örneklem) T-Testi Sonuçları	63
Tablo 7. Yetişkinlerin affedicilik (kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme), puanlarının yaş gruplarına göre farklılığa ait one-way anova (tek yönlü varyans analizi) sonuçları	64
Tablo 8. Yetişkinlerin İyimserlik Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Farklılığa Ait One-Way Anova (Tek Yönlü Varyans Analizi) Sonuçları	68
Tablo 9. Yetişkinlerin Öznel Zindelik Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Farklılığa Ait One-Way Anova (Tek Yönlü Varyans Analizi) Sonuçları	69
Tablo 10. Yetişkinlerin Affedicilik (Kendini Affetme, Başkalarını Affetme, Durumu Affetme) Puanlarının Eğitim Düzeylerine Göre Farklılığa Ait One-Way Anova (Tek Yönlü Varyans Analizi) Sonuçları	70

Tablo 11. Yetişkinlerin İyimserlik Puanlarının Eğitim Düzeylerine Göre Farklılığa Ait One-Way Anova (Tek Yönlü Varyans Analizi) Sonuçları.....	73
Tablo 12. Yetişkinlerin Öznel Zindelik Puanlarının Eğitim Düzeylerine Göre Farklılığa Ait One-Way Anova (Tek Yönlü Varyans Analizi) Sonuçları.....	74
Tablo 13. Yetişkinlerin Affedicilik (Kendini Affetme, Başkalarını Affetme, Durumu Affetme) Puanlarının Medeni Durumlarına Göre Farklılığa Ait Independent-Sample (Bağımsız Örneklem) T-Testi Sonuçları	75
Tablo 14. Yetişkinlerin İyimserlik Puanlarının Medeni Durumlarına Göre Farklılığa Ait Independent-Sample (Bağımsız Örneklem) T-Testi Sonuçları.....	77
Tablo 15. Yetişkinlerin Öznel Zindelik Puanlarının Medeni Durumlarına Göre Farklılığa Ait Independent-Sample (Bağımsız Örneklem) T-Testi Sonuçları.....	77
Tablo 16. Yetişkinlerin Affedicilik (Kendini Affetme, Başkalarını Affetme, Durumu Affetme) Puanlarının Olumsuz Yaşantı Yaşayıp Yaşamamaya Göre Farklılığa Ait Independent-Sample (Bağımsız Örneklem) T-Testi Sonuçları.....	78
Tablo 17. Yetişkinlerin İyimserlik Puanlarının Olumsuz Yaşantı Yaşayıp Yaşamamaya Göre Farklılığa Ait Independent-Sample (Bağımsız Örneklem) T-Testi Sonuçları.....	80
Tablo 18. Yetişkinlerin Öznel Zindelik Puanlarının Olumsuz Yaşantı Yaşayıp Yaşamamaya Göre Farklılığa Ait Independent-Sample (Bağımsız Örneklem) T-Testi Sonuçları.....	81
Tablo 19. Araştırmaya Katılanların Affedicilik, İyimserlik Ve Öznel Zindelik Düzeyleri Arasında İlişkiyi Gösteren Korelasyon Analizi	82
V.BÖLÜM	83
5.1. TARTIŞMA	83
5.1.1. Yetişkinlerin Affedicilik (Kendini Affetme, Başkalarını Affetme, Durumu Affetme), İyimserlik ve Öznel Zindelik Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumunun Tartışılması.....	83
5.1.2. Yetişkinlerin Affedicilik (Kendini Affetme, Başkalarını Affetme, Durumu Affetme), İyimserlik ve Öznel Zindelik Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumunun Tartışılması.....	85

5.1.3. Yetişkinlerin Affedicilik (Kendini Affetme, Başkalarını Affetme, Durumu Affetme), İyimserlik ve Öznel Zindelik Puanlarının Eğitim Seviyesi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumunun Tartışılması	88
5.1.4. Yetişkinlerin Affedicilik (Kendini Affetme, Başkalarını Affetme, Durumu Affetme), İyimserlik ve Öznel Zindelik Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşma Durumunun Tartışılması	90
5.1.5. Yetişkinlerin Affedicilik (Kendini Affetme, Başkalarını Affetme, Durumu Affetme), İyimserlik ve Öznel Zindelik Puanlarının Olumsuz Yaşantı (fiziksel şiddet, cinsel istismar, yakın kaybı, boşanma) Yaşayıp Yaşamama Durumlarına Göre Farklılaşma Durumunun Tartışılması	92
5.1.6. Affedicilik, İyimserlik ve Öznel Zindelik Arasındaki İlişkiye Dair Sonuçların Tartışılması	94
VI. BÖLÜM	97
SONUÇLAR VE ÖNERİLER	97
KAYNAKÇA	101
EKLER	121

KISALTMALAR

Akt.: Aktaran

Diğ.: Diğerleri

Çev.: Çeviren

S.: Sayfa

Vb.: ve benzeri

Ed.: Editör



TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Affetme Süreç Müdahalesindeki Psikolojik Değişkenler	22
Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları	52
Tablo 3. Araştırmada Kullanılan İstatistiki Testler	59
Tablo 4. Yetişkinlerin Affedicilik (Kendini Affetme, Başkalarını Affetme, Durumu Affetme) Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Farklılığa Ait Independent-Sample (Bağımsız Örneklem) T-Testi Sonuçları	61
Tablo 5. Yetişkinlerin İyimserlik Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Farklılığa Ait Independent-Sample (Bağımsız Örneklem) T-Testi Sonuçları	63
Tablo 6. Yetişkinlerin Öznel Zindelik Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Farklılığa Ait Independent-Sample (Bağımsız Örneklem) T-Testi Sonuçları	63
Tablo 7. Yetişkinlerin Affedicilik (Kendini Affetme, Başkalarını Affetme, Durumu Affetme), Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Farklılığa Ait One-Way Anova (Tek Yönlü Varyans Analizi) Sonuçları	64
Tablo 8. Yetişkinlerin İyimserlik Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Farklılığa Ait One-Way Anova (Tek Yönlü Varyans Analizi) Sonuçları	68
Tablo 9. Yetişkinlerin Öznel Zindelik Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Farklılığa Ait One-Way Anova (Tek Yönlü Varyans Analizi) Sonuçları	69
Tablo 10. Yetişkinlerin Affedicilik (Kendini Affetme, başkalarını Affetme, Durumu Affetme) Puanlarının Eğitim Düzeylerine Göre Farklılığa Ait One-Way Anova (Tek Yönlü Varyans Analizi) Sonuçları	70
Tablo 11. Yetişkinlerin İyimserlik Puanlarının Eğitim Düzeylerine Göre Farklılığa Ait One-Way Anova (Tek Yönlü Varyans Analizi) Sonuçları	73
Tablo 12. Yetişkinlerin Öznel Zindelik Puanlarının Eğitim Düzeylerine Göre Farklılığa Ait One-Way Anova (Tek Yönlü Varyans Analizi) Sonuçları	74
Tablo 13. Yetişkinlerin Affedicilik (Kendini Affetme, Başkalarını Affetme, Durumu Affetme) Puanlarının Medeni Durumlarına Göre Farklılığa Ait Independent-Sample (Bağımsız Örneklem) T-Testi Sonuçları	75
Tablo 14. Yetişkinlerin İyimserlik Puanlarının Medeni Durumlarına Göre Farklılığa Ait Independent-Sample (Bağımsız Örneklem) T-Testi Sonuçları	77
Tablo 15. Yetişkinlerin Öznel Zindelik Puanlarının Medeni Durumlarına Göre Farklılığa Ait Independent-Sample (Bağımsız Örneklem) T-Testi Sonuçları	77
Tablo 16. Yetişkinlerin Affedicilik (Kendini Affetme, Başkalarını Affetme, Durumu Affetme) Puanlarının Olumsuz Yaşantı Yaşayıp Yaşamamaya Göre Farklılığa Ait Independent-Sample (Bağımsız Örneklem) T-Testi Sonuçları	78
Tablo 17. Yetişkinlerin İyimserlik Puanlarının Olumsuz Yaşantı Yaşayıp Yaşamamaya Göre Farklılığa Ait Independent-Sample (Bağımsız Örneklem) T-Testi Sonuçları	80

Tablo 18. Yetişkinlerin Öznel Zindelik Puanlarının Olumsuz Yaşantı Yaşayıp Yaşamamaya Göre Farklılığa Ait Independent-Sample (Bağımsız Örneklem) T-Testi Sonuçları	81
Tablo 19.Araştırmaya Katılanların Affedicilik, İyimserlik ve Öznel Zindelik Düzeyleri Arasında İlişkiyi Gösteren Korelasyon Analizi	82



I.BÖLÜM

GİRİŞ

Biyo-psiko-sosyal bir varlık olan insan yaşamını sürdürebilmek için diğer insan ve canlılarla iletişim halindedir. Toplumsal yapının bir parçası olarak bu yapının diğer parçaları ile oluşturduğu etkileşim ağı bireyin yaşamı ve gelişimini olumlu ya da olumsuz etkilemektedir. Duygusal ve fizyolojik bir takım ihtiyaçların karşılanması yönüyle bireyler arası etkileşim olumlu katkılar sunabilirken incitici yaşıntılara maruz kalma yönüyle de olumsuz bir etkinin kaynağı haline gelebilir (Aşçıoğlu Önal, 2014). Kişiler arası ilişkiler doğası gereği inciten olaylara gebe dir (McCullough, 2001). Bireyin sahip olduğu bir takım özellikler yaşıntıları sonucunda oluşturduğu tutum ve düşüncelerine şekil vermektedir. Kendini ya da başkalarını affedememe, kötümser bakış açısı bireyin fiziksel ve zihinsel zindeliğini etkilemekte ve diğerleri ile ilişkilerini nasıl sürdüreceğinde belirleyici olmaktadır (Uğurlu, 2011).

Günlük hayatta evrenin, diğer bireylerin ve kendisinin nasıl olacağına dair bir takım görüşe sahip birey bu görüş ve beklentilerinin ihlalini hata olarak değerlendirir. Bunun sonucunda da hatalı durum yada hatanın kaynağına olumsuz düşünceler geliştirerek negatif duygu ve davranışlar da geliştirebilir (Thompson ve diğ., 2005). Kişilerarası ilişkilerin başarılı bir şekilde yürütülmesi, olumsuz duyguların ortadan kaldırılarak yerine olumluların koyulabilmesi bir yerde affedebilmeyi gerektirmektedir (Alpay, 2009). Bazen hatanın kaynağı kişinin kendisi olabilir. Kendi hataları karşısında birey öfke, suçluluk ve pişmanlık gibi kendini hedef alan negatif duygular hissedebilir. Bireyin fiziksel, ruhsal ve zihinsel olarak iyi hissetmesine katkı sağlayacak şey ise kendini affederek bu olumsuz duyguların yerine olumlularını koyabilmesi olacaktır (Halisdemir, 2013).

Alanyazında incinme karşısında verilen intikam, öfke vb. tepkileri açıklayan araştırma sayısı oldukça fazla olmasına karşın hata ve incinme durumlarında verilebilecek olumlu tepkilerin neler olduğuna ilişkin araştırmaların sayısı sınırlıdır (Bono ve McClough, 2006). Pozitif psikoloji alanındaki araştırmalar hız kazanmış ve kişisel bir özellik olan affedicilik de pozitif psikolojik hareket içinde yer almıştır (Gable ve Heidth, 2005). Bu bilgiyle hareketle ulusal literatür incelendiğinde

affedicilikle ilgili araştırmaların (Alpay 2009; Ayten, 2009; Çoklar ve Dönmez, 2014; Şener ve Çetinkaya, 2015) son zamanlarda artış gösterdiği görölmektedir.

Pozitif psikoloji psikopatolojik odak ve yaşamdaki olumsuz şeylerle uğraşmak yerine olumlu özellikler inşa etmeyi ve affedicilik, öznel zindelik, iyimserlik, empati, alçak gönüllülük gibi pozitif karakter özelliklerinin geliştirilmesini savunmaktadır (Uysal, Sarıçam ve Akın, 2014). Affetme dinsel bir yapı olarak görüldüğünden çok sonraları deneysel bir çalışma alanı olarak görölmeye başlanmıştır (Gündüz, 2014). Pozitif psikoloji bireyin sahip olduğu olumlu özelliklerden terapi sürecinde nasıl yararlanılacağına katkı sunmuş araştırmalara sahip bir alandır. Affedicilik de otuz yıl gibi bir süre içinde bu amaçla ele alınan bir özellik olmuştur (Aşçıoğlu Önal, 2014).

Affetme içsel ve olumlu yönde bir değişimdir. Affetmede affedilen kişinin ne derece yakın olduğunun bir önemi yoktur ve yakınlık derecesinin affetme sürecine olumlu ya da olumsuz etkisinden söz edilemez. Affetmeyi gerektiren konunun ne olduğu ya da affedilecek kişinin kim olduğu fark etmeksizin affetme süreci bireylerde benzerlik taşımaktadır. Bununla birlikte hatanın ya da uğratılan zararın şiddeti arttıkça affetme süreci de değişiklik göstermektedir (Seybold, Hill, Neumann ve Chi, 2001; McCllough, 2000).

Affedicilik çok boyutlu bir kavram olmasının yanı sıra çeşitli düzeye de sahiptir; kişinin kendini bağışlamasını içeren kişisel bağışlama, bir toplulukta etnik grupların birbirini bağışlamasını içeren ortak bağışlama, ulus içinde toplulukların birbirini bağışlamasını içeren bağışlama ve ulusların birbirini bağışlaması (Hepp Dax, 1996). Bunun yanı sıra felsefe ve psikolojinin ilgi alanı olan affedicilik bireyin kendini inciten ve kendisine karşı hata işlediğini düşünen bir başka bireyi affetmesidir (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Kolay ve anlık bir dönüşüm olmayan affetmeyi güçleştiren intikam ve kaçınma gibi motivasyonlar vardır. Bunlar suçluya duyulan şefkat ya da insaf gibi olumlu düşünce ve duyguların yardımı ile zamanla kısmen ya da tamamen ortadan kaldırılabilir (Hökelekli, 2011). İşte bu bakış açısı ile hayatı olumlu yönleri ile ele alan pozitif psikoloji bireyi mikro âlemden makro âleme kadar tüm bağlamların gelişimine katkı sunan koşullara konu olarak yer verir. Depresyon ve diğer olumsuz duygu durumlarını önlemeye dönük konuları içeren

pozitif psikoloji çalışmacısı Mihal Csikszentimihaly, pozitif psikoloji merkezli bir hayat için hayata bardağın dolu yönüyle bakmayı, olumsuz düşüncelerden kurtulmayı önererek pozitif düşüncelerin gereğine vurgu yapmıştır. Pozitif düşünen iyimser bireyler olumsuz durumlarda ilgilerini pozitif şeylere vererek yenilgi durumlarında duygusal çöküntü ve stresin fizyolojik etkilerinden çabuk kurtularak normale dönerler (Akt., Dağcı, 2014). Bunda etkili olan bir diğer şey de iyimser düşünen bireylerin zor koşullarda dahi hedeflerine ulaşmaktan vazgeçmemeleri ve negatif yaşantıları değiştirilebilir nedenlere bağlamalarıdır (Seligman, 2007).

Giderek gelişen endüstri ve teknoloji ile yaşamın kontrolünün kolay olması, özgürlüklerin fazla olmasına rağmen yaşama uyum sağlama konusunda bireyler eskiye oranla daha da zorluk yaşamaktadırlar (Çalık, 2008). Karmaşık yaşam koşulları ve karşılaşılan olaylara bakış açısını etkileyen şey bireylerin kişilikleri ve olayları değerlendirme biçimleridir. Sorun durumlarla baş etmeyi kolaylaştıran, olaylara olumlu bakış açısıdır. Olumsuz bakış açısı sorunların üstesinden gelmeyi güçleştirir. Olumlu beklentiler zorlukları daha anlaşılabilir kılmaktadır. Bu çerçevede iyimser bakış açısına sahip bireyler kötümserlere oranla daha az depresyon, bozuk fiziksel sağlık ve intihar riski yaşayacaklardır (Gençoğlu, 2012). İyimserlik zindeliğin ve sağlıklılığın sağlanması adına aktif girişimlerde bulunmak için önemli bir faktördür ve iyimserlerin de başarısız olabileceği durumlar olmasına karşın bu durum nadiren görülür (Carver, Scheier ve Segerstrom, 2010). İyimser bireyler stresli yaşam olaylarının üstesinden gelmek için etkili başa çıkma stratejileri geliştirebildikleri için stresin yaşamları üzerindeki olumsuz etkisini üzerlerinden kolay atabilmektedirler. Erken dönem iyimserlik mutluluğun, sağlığın ve daha iyi çalışan bir bağışıklık sisteminin olduğu gibi daha sonraki senelerde de de sağlığın olumlu bir habercisidir (Dağcı, 2014). Önemli kişilik özellikleri arasında sayılan iyimserlik ve affedicilikle ilgili zihinsel, psikolojik ve fiziksel sağlığı yordamalarına ilişkin uluslararası araştırmalar yapılmış olduğu görülmektedir (Conversano ve diğ., 2010; Robinson Whelen, Kim, MacCallum ve Kiecolt Glaser, 1997; Seybold ve diğ., 2001). İyimserlikle ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında iyimserliğin öznel iyi oluş (Dursun, 2012), deprem sonrası deprem stresi ile başa çıkma stratejileri ve cinsiyet (Bacanlı ve Ercan, 2006), stresli yaşam sonrası depresif olma eğilimi (Carver ve

Gaines, 1987), sağlık sorunları ve cinsiyet (Aydın ve Tezer, 1991), benlik saygısı ve stresle başa çıkma (Parmaksız, 2011), zihinsel sağlık (Uğurlu, 2011), özsaygı, fiziksel ve psikolojik iyi oluş, sağlık ve kişilik (Carver ve diğ., 2010; Scheier ve Carver, 1992) ve evlilik doyumu (Homaei, Bozorgi, Ghahfaroghi ve Hosseinpour, 2016) konuları ile ilişkilerinin incelendiği görülmektedir. Çok sayıda araştırmacının ilgisini çeken iyimserlik pozitif duygular, yüksek motivasyon, başarı ve sağlıklı olumlu ilişkili bulunarak travmatik olayların etkisinden kurtulmada iyi bir yol olarak görülmüştür (Gençoğlu, 2012).

Psikolojik açıdan rahat olmayı sağlayan bir diğer şey de canlılıktır ve canlılık zihinsel pozitif bir enerjinin varlığıdır. Zihinsel pozitif enerji ile dolu kişi aynı zamanda hayat dolu, yaşam enerjisi yüksek ve neşeli biridir. Pozitif zihinsel bir enerjiyle dolu, neşeli ve canlı olmayı karşılayan pozitif psikolojik kavram öznel zindelikdir. Öznel zindelik de affedicik ve iyimserlik gibi mutluluk ve iyi olmanın önemli yordayıcılarından biridir ve öznel zindeliği yüksek bireyler stres durumları ile daha iyi başa çıkabilmektedir (Uysal ve diğ., 2014).

Bireyin çevresinde olup bitenlerin farkında olması ve var olan farkındalık ile en uygun seçeneği belirlemesinde gerekli, sürekli ve çok boyutlu bir hal olan öznel zindelik halindeki birey kendine, işine ve kendi dışındaki kişi ve durumlara da yüksek duyarlılık göstererek yaptığı işi daha uyumlu gerçekleştirebilecektir. Öznel zindelik ulaşılması gereken bir hedeften çok yaşam kalitesini arttırmak için sürekli korunması gereken bir özelliktir (Uzunbacak ve Akçakanat, 2018)

Öznel zindelik bireylerin yaşam doyumları, olumlu duygulanımları, öz-saygı ve motivasyonları (Balaguer, Castillo, Duda ve Garcia Merita, 2011; Ryan ve Frederick, 1997) ile pozitif ilişkili bulunmuş pozitif psikolojik bir kavramdır. Hastayken bitkin hissetme, psikolojik olarak sevgi ve verimlilik hissi, bilişsel olarak amaca yönelik olma açılarından bireyler üzerinde bir takım etkilere sahip öznel zindelik fizyolojik ve psikolojik değişkenlerle etkileşim içindedir. Bireyin kontrol mekanizmasında düzenleyici işleve sahip bu kavram iyi olmanın da yordayıcısı arasındadır. (Ryan ve Fredrick, 1997). Akın (2012) da öznel zindeliğin öznel mutlulukla pozitif ilişkili olduğu sonucunu elde etmiştir.

Değişen çağ ve modernleşmeye rağmen yaşam standardının giderek artması dahi huzur ve mutluluğun aranması gerçeğini değiştirmemiştir. Tıp huzursuzluğa neden olan fizyolojik hastalıkların nedenleri ve iyileşme süreçleri ile ilgilenirken psikoloji huzursuzluğun psikolojik faktörler kaynaklı nedenleri ile ilgilenmiştir. Pozitif psikolojinin amacı ise daha fazla mutluluk ve huzuru yakalamak olmuştur. Bu nedenle affedicilik, iyimserlik, umut, alçak gönüllülük gibi kavramlar ve birbirleriyle ilişkileri araştırma konuları arasında yer almıştır (Dağcı, 2014). Kimleri ve hangi durumları affetmenin daha kolay gerçekleştiği, affetme üzerinde etkili olan kişilik ile yaş, cinsiyet, din gibi demografik değişkenler ve inciten olayın boyutu affedicilik üzerinde etkili olmaktadır (Mullet, Neto ve Rivière, 2015; Akt. Aydın, 2017). Sahip olunan kişisel özellikler temelinde affetmek zor ya da kolay olabilmektedir (Alpay, 2009). Ek olarak iyimserliğin cinsiyet (Hırlak, Taşlıyan ve Sezer, 2017) ve yaş (Ayan, 2018) gibi değişkenlere göre farklılaşma durumunun da merak edilen araştırma konuları arasında olduğu görülmüştür. Bununla birlikte iyimserlik puanlarında medeni duruma göre farklılaşma olup olmadığına bakılmış araştırmalarda (Savur, 2013; Büyükgöze, 2014; Okutan, 2016) iyimserliğin daha çok psikolojik sermayenin unsuru şeklinde ele alındığı görülmüştür. Öznel zindelik puanlarının demografik değişkenlere göre farklılaşma durumuna bakılmış araştırmalara rastlanmamıştır. Bu nedenle yetişkinlerde affedicilik, iyimserlik ve öznel zindelik puanlarının demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, medeni durum ve eğitim düzeyi) göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılması bu araştırmanın konusu oluşturmıştır. Affedicilik, iyimserlik ve öznel zindelik kavramlarının üçünü bir arada ele almış herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte affedicilik ve iyimserliğin fiziksel, ruhsal sağlık ve psikolojik iyi oluşla (Toussaint, Worthington ve Williams, 2015; Bedi ve Brown, 2005; Toussaint ve Webb 2005), öznel zindeliğin de psikolojik iyi oluş (Akın, 2012) ile pozitif ilişkili olduğu sonuçlarından hareketle affedicilik, iyimserlik ve öznel zindelik kavramları arasında da bir ilişkinin olabileceği düşünülerek affedicilik, iyimserlik ve öznel zindelik arasındaki ilişkinin incelenmesi araştırmanın bir diğer konusu olmuştur.

Organizmanın fizik ve ruhsal sınırlarının zorlanarak tehdit edilmesi durumu streştir (Baltaş ve Baltaş, 1999). Giderek karmaşıklaşan toplumsal yapı ile ruhsal

açıdan dengeli ve sağlıklı bir yaşam sürmeyi güçleştiren risk faktörleri giderek artış göstermektedir. Kişilik gelişimini olumsuz etkileyen ve travmaya yol açan risk faktörleri ruh sağlığını hasara uğratma, psikolojik uyumu kaybettirme potansiyeline sahip olumsuz yaşam olaylarıdır (Ergün Başak, 2012). Bireyler benzer olaylar yaşasa bile farklı algı ve bakış açılarına sahiptirler. Olay ve yaşantılara pozitif bakan, diğerlerine oranla olumlu deneyimi fazla olan bireyler yaşamda daha başarılı, eylemlerinde daha enerjik ve mutludurlar (Karagöz, 2011). Fiziksel şiddet, bir yakının kaybı, aile birliğinin bozulması (boşanma) ve istismar bireylere stres yaratan örseleyici bir takım yaşam olayları arasında sayılabilir. Çeşitli risk faktörleri ile karşı karşıya kalan bireylerin uyumlu ve işlevsel bir hayat sürmelerini sağlayan çeşitli özellikler söz konusudur. Olumsuz şartlara rağmen istendik yaşam sürmeyi kolaylaştıran affedicilik ve iyimserlik gibi koruyucu faktörler, risk yaşantıların ortaya çıkardığı yoğun stresi azaltan, duygu ve davranış sorunlarını engelleyen kişilik özellikleridir. Bireyi kırılmalardan uzak tutan moral yükseltici ve travmadan koruyucu bir özellik olan iyimserlik geleceğe olumlu beklenti geliştirmeyi kolaylaştırır (Ergün Başak, 2012). Ek olarak iyimserlik zor şartlarda yaşamaya devam eden bireyler için yaşama sarılma ve kederle baş etmeyle ilişkili bir faktördür (Okutan, 2016). Çünkü iyimser bireylerin yaşadıkları olaylarda iyi yönleri görme ve odaklanma gibi algısal eğilimleri söz konusudur (Ergün Başak, 2012). Affedicilikle ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında da affediciliğin depresyon (Brown, 2003), stres ve öfke (Berry ve Worthington, 2001) ile negatif ilişkili bulunduğu görülmektedir. Bu bilgilerden hareketle affedicilik, iyimserlik ve öznel zindelik puanlarının ve olumsuz yaşantı (fiziksel şiddet, cinsel istismar, boşanma, yakın kaybı) yaşayıp yaşamamaya durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılması araştırmanın başka bir amacı olmuştur.

1.1. AMAÇ

Bu araştırmada yetişkinlerde affedicilik, iyimserlik ve öznel zindelik puanlarının çeşitli değişkenlere göre (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi ve medeni durum) ve olumsuz yaşantı (fiziksel şiddet, cinsel istismar, boşanma, yakın kaybı) yaşayıp yaşamamaya durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Ayrıca

affedicilik, iyimserlik ve öznel zindelik arasında anlamlı düzeyde ilişki olup olmadığı incelenmiştir.

Araştırmanın bağımsız değişkenleri araştırmaya katılanların yaşı, cinsiyeti, eğitim düzeyi ve medeni durumu, olumsuz yaşantı (fiziksel şiddet, cinsel istismar, boşanma, yakın kaybı) yaşıyıp yaşamamaya durumlarıdır. Bağımlı değişkenler ise araştırmaya katılanların affedicilik (kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme), iyimserlik ve öznel zindelik puanlarıdır.

1.1.1. Alt Amaçlar

Araştırmanın genel amacı doğrultusunda alt amaçları şunlardır:

1. Yetişkinlerin affedicilik (kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme), iyimserlik ve öznel zindelik puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
2. Yetişkinlerin affedicilik (kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme), iyimserlik ve öznel zindelik puanları yaş değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
3. Yetişkinlerin affedicilik (kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme), iyimserlik ve öznel zindelik puanları eğitim seviyesi değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
4. Yetişkinlerin affedicilik (kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme), iyimserlik ve öznel zindelik puanları medeni durum değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
5. Yetişkinlerin affedicilik (kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme), iyimserlik ve öznel zindelik puanları olumsuz yaşam deneyimi (fiziksel şiddet, cinsel istismar, yakın kaybı, boşanma) yaşıyıp yaşamama durumlarına göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
6. Yetişkinlerin affedicilik, iyimserlik ve öznel zindelik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Günlük hayat birileri tarafından incinme ya da birilerini incitme gibi olumsuz yaşam olaylarına maruz kalma ihtimalini barındırmaktadır. Bu olumsuz yaşam olayları ile baş edebilmek yaşamı sağlıklı sürdürebilmek için gereklidir (Aşçıoğlu Önal, 2014). Bunun bir yolu olan affedicilik, hataya ilişkin algıların revize edilerek bireyin hatalı kişiye, hataya ve hatadan kaynaklı sonuçlara dönük tepkilerinin olumsuzdan olumluya doğru ivme kazanması anlamını taşımaktadır. Olumsuz duyguya neden olan hatanın kaynağı kişinin kendisi olabileceği gibi farklı bir birey ya da kontrol edilemez bir durum olabilir (Thompson ve diğ., 2005). Bireylerin karşılaştıkları olaylara nasıl baktıkları kişilik özelliklerinin yanı sıra o olayı nasıl değerlendirdiklerinden de etkilenmektedir. Olaylara pozitif bakışla yaklaşan bireyler sorun durumlarla daha rahat mücadele edebilmektedir. Bu pozitif bakış açısında rol oynayan ve bireyin davranışlarına yön veren eğilim iyimserliktir. Bireyler karşısına çıkan sorun durumlara rağmen iyimser bakabilirlerse hayatı daha yaşanılabilir bulup hayattan daha fazla doyum elde edeceklerdir (Demir, 2017). Bireyin dışsal faktörlere bağlı olmaksızın canlı ve enerjik olmasını ifade eden öznel zindeliğin öznel iyi oluşla pozitif ilişkili olması (Ryan ve Frederick, 1997) gösteriyor ki pozitif kişilik özellikleri daha mutlu olmakla ilişkili olabilir.

Affedicilik, iyimserlik ve öznel zindelik kavramları araştırmacılar tarafından ilgi gören kavramlar arasında yer almaya başlamış olsa da üçünün bir arada ele alındığı ve üç değişken arasındaki ilişkiye birlikte bakılmış herhangi bir çalışmaya rastlanmamış olması konunun önemini yansıtmaktadır. Bu yönüyle bu araştırmadan elde edilen bulguların literatüre katkı sunacağı, konuyla ilgili yapılacak diğer araştırmalara kaynaklık edeceği düşünülmektedir. Bununla birlikte kavramlar arası ilişkiye ve affedicilik, iyimserlik ve öznel zindelik kavramlarının demografik değişkenlere göre farklılaşma durumuna göre bakılması ile elde edilen bulguların yetişkinlerle çalışan alan uzmanlarına yol gösterebileceği düşünülmektedir.

Öznel zindelik puanlarının cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi ve olumsuz yaşantı (fiziksel şiddet, cinsel istismar, boşanma, yakın kaybı) yaşayıp yaşamamaya durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığına ve affedicilik ve

iyimserlikle ilişkisine bakılmış başka bir araştırmanın varlığına rastlanmamıştır. Bu yönüyle de bu araştırmanın öznel zindelik kavramına ilişkin literatüre önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir.

Affedicilik terapi sürecinde kullanılan önemli kavramlar arasındadır ve bireylerin geçmişin sorunlarıyla başa çıkmada özgürce aldıkları bir karardır. Birçok terapist tarafından da açıkça ya da gizli kullanılmaktadır (Hope, 1987). Bireylerin fiziksel, ruhsal ve zihinsel açıdan sağlıklı olabilmeleri için üzerinde önemle durulan bir diğer kavram da iyimserliktir (Akçamete ve Kargın, 1998). Csikszentmihalyi'ye (1998) göre hiçbir zaman mutlu olamayacakları amaçlar peşinde koşan bireylere gerçek mutluluğun kendilerine dönük yolları psikologlarca gösterilmelidir. Bu yollardan biri de yaşama karşı geliştirilen olumlu bakış açısı olan iyimserliktir. Dolunay Cuğ'a (2015) göre kendini affetme, öz şefkat ve öznel zindelik kavramları kendi iyileşme sürecini kolaylaştırmak için kişilerarası incinme durumları ve travmatik yaşantılarıyla ilgilenilen danışanlara yardımcı olmak için terapötik araçlardır. Affedicilik, iyimserlik ve öznel zindelik arasındaki ilişkinin ne olduğu ve araştırmada ele alınan demografik değişkenlere göre farklılaşma durumlarına dair elde edilen sonuçlar pozitif psikolojiden çalışma alanlarında yararlanan terapist ve uygulamacılara katkı sunacaktır. Psikolojik danışmanlık sürecinde affedicilik, iyimserlik ve öznel zindelik yönelimlerinin belirlenmesi gibi konuların birer tedavi edici araç olarak kullanılıp bireylerin iyileşme sürecine pozitif anlamda katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca kavramlara ilişkin farklı danışan gruplarına yönelik terapi modelleri geliştirebilmek için yine kavramların birbiri ve diğer değişkenler ile ilişkisinin bilinmesi önemlidir. Psikolojik destek hizmeti sunan uzmanların affedicilik, iyimserlik ve öznel zindelik ile ilgili müdahale programları tasarlarken bu çalışmadan elde edilecek bulgulardan yararlanabilecekleri düşünülmektedir.

1.3. VARSAYIMLAR

Araştırmaya katılan yetişkinlerin Kişisel Bilgi Formu ile veri toplama aracı olarak seçilen Hearland Affetme Ölçeği, Yaşam Yönelimi Testi ve Öznel Zindelik Ölçeği'ne gerçek durumlarını yansıtan ve içten yanıtlar verdiği kabul edilmiştir.

1.4. SINIRLILIKLAR

1. Araştırmanın verileri yirmi yaş ve üzeri yetişkinler ile sınırlıdır.

1.5. TANIMLAR

Araştırmada kullanılmış olan kavramlara ilişkin tanımlar aşağıda verilmiştir.

Affedicilik: Araştırmada affedicilik; kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme olmak üzere üç boyutu olan ve kişinin yaşadığı bir incinme durumunda inciten kişi, olay ve incinme olayının sonuçlarına karşı oluşturduğu duygu, düşünce, güdü ve davranışlarının negatiften nötr ya da pozitifte doğru değişmesi olarak tanımlanmaktadır (Enright ve diğ., 1996; Thompson ve diğ., 2005).

Kendini Affetme: Bireyin hataları karşısında kendisi için oluşturduğu duygu, düşünce ve davranışlarını negatiften pozitifte çevirmesidir (Enright ve diğ., 1996).

Başkalarını Affetme: Bireyin incinme durumunda kendini inciten kişiye yönelik oluşun negatif duygu, düşünce ve davranışların pozitifte doğru değişiklik göstermesidir (McCullough ve diğ., 1998).

Durumu Affetme: Bireyin incinmeye neden olan ve sorumlusunun herhangi biri olmadığı düşünülen bir duruma karşı duygu, düşünce güdü ve davranışlarını negatiften pozitifte doğru değiştirmesidir (Thompson ve diğ., 2005).

İyimserlik: Bireyin yaşamında olumlu şeyler olabileceğine ilişkin genellenmiş beklentileridir (Scheier ve Carver, 1987).

Özel Zindelik: Bireyin dürtü, zorlama ya da tehditlerle değil içsel kaynakları ile ilişkili enerji ve canlılığına yönelik bilinçli deneyimidir (Ryan ve Frederick, 1997).

II. BÖLÜM

PROBLEMİN KAVRAMSAL TEMELİ VE İLGİLİ ÇALIŞMALAR

Araştırmanın bu bölümünde bağımlı değişkenlerden olan affedicilik, iyimserlik ve öznel zindellekle ilgili literatür taraması ile ortaya konmuş kavramsal açıklamalara ve kavramlarla ilgili yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. AFFEDİCİLİK

Yüzyıllardan beri teoloji ve felsefeye araştırma konusu olan affedicilik ve affetme, teolojiye Tanrı'nın insanları affetmesi yönüyle konu olurken felsefe alanında buna ek olarak kişilerarası affediciliğin imkânı ve ahlaki boyutuyla da konu olmuştur. Bu bağlamda affetme kimilerine göre bir zayıflık göstergesi, kimilerine göre de güçlü olmakla eş tutulmuştur (Ayten, 2009). Dini anlamda affedicilik kişiliğin erdemlilik yönüyle eş tutulmuş olup erdemlilik düzeyi suç işleyen birini affetme oranı ile doğru orantılı görülmüştür. Bireylerin incinmeleri karşısında suçluyu affetmelerinin merhamet ve vicdan gibi kavramlarla örtüştüğü görüşü de hâkimdir. Söz konusu merhamet duygusu sonucunda gerçekleşen affetmenin kin ve intikam duygularını barındırmaması gerekmektedir. Tüm bu yönleri ile affetme, din ve felsefede, ahlakla bağlantılı olarak ele alınır (Sarıçam ve Akın, 2013).

Felsefede, dinlerde, psikolojide, ahlak biliminde ve siyasal yapılarda merkez kavram olarak kabul edilen affetme ve affedicilikle ilgili çalışmalar psikoloji alanında çok da eski sayılmamaktadır (Alpay, 2009; Ayten, 2009). Sanatta, edebiyatta, psikoloji ve felsefe kaynaklarında uzun zamanlardan beri yer verilen affetme bazı yerlerde bağışlama olarak da geçmektedir (Alpay, 2009).

İlk dönemlerde psikoloji daha çok ve öncelikli olarak saldırganlık, hoşgörüsüzlük, dogmatizm ve katılık gibi olumsuz tutum ve davranışları ele almıştır. Affetme, yardımlaşma, sevgi ve hoşgörü gibi kavramlarla ise olumsuz kavramlara göre daha az ilgilenilmiştir. Örneğin Freud çalışmalarında sadece beş yerde affetmeden bahsetmiş buna karşın yaklaşık iki yüz elli yerde cezalandırma kavramına yer vermiştir (Ayten, 2009). 1920-1990 yılları arasında Mosher (1991)

affetmeyle ilgili psikanalitik dergi başlıkları, anahtar kelime ve yazı dizininde affetmekle ilgili bir referansın olmadığını belirtmektedir (Akt. Macaskill, 2005). Freud'un yanı sıra yine psikolojinin öncülerinden James, Adler, Horney ve Frank gibi kuramcılar affetme kavramını göz ardı edip kavramla ilgili bir açıklamaya gitmedikleri için affetme konusunda yeterli kuramsal bilgi yoktur (Rotter, 2001). Affetme direkt kavram olarak çalışılmasa da affedicilikle doğrudan ilişkili öfke, utanç, suçluluk ve cezalandırma gibi kavramlar çalışmalara dâhil edilmiştir. Psikanalistler Freud tarafından belirlenen sınırlarda kuram ve çalışmalarını sürdürme eğiliminde oldukları için affedicilik göz ardı edilmeye devam etmiştir. Affediciliğin psikanalitik kuramda yer almayışının bir diğer nedeni de kuramın kişilerarası ilişkiler ve sosyal yapı üzerinde durmayışındır (Macaskill, 2007). McCullough (2000) psikolojinin belli bir dönem affediciliği ele almamasının nedenleri arasında affediciliğin dini bir kavram olarak düşünülmesi, psikolojinin gözlemlenebilir olaylar üzerinde durması ve zorlu savaş dönemlerinde kavramın daha geri planda kalmış olmasını neden göstermektedirler.

Affetme kavramı son zamanlarda boyutlarıyla ele alınmaya başlanmış olup bu konuda ilk deneysel çalışma 1964'te yapılmıştır. 1980'lerde konuyla ilgili araştırmalar hız kazanmış ve 2000'li yıllara gelindiğinde affedicilik psikoloji ve din psikolojisinin çok çalışılan konuları arasında yerini almıştır. Pozitif psikolojiye ilginin artmasıyla affetme konusunun psikoloji ve psikoterapideki önemi artmıştır. Bu artışın bir göstergesi olarak 1988-1999 yılları arasında psikoloji alanında affetmeyle ilgili 362 makale varken, 2000-2005 yılları arasında beş yıl gibi bir sürede sayının 634'e ulaşmış olması kanıt gösterilebilir (Şener ve Çetinkaya, 2015).

Kaygı ve depresyonu azaltma ve psikolojik iyileşme sağlama gibi faydaları nedeniyle psikolojide önemli çalışma alanı olmaya başlayan affetme ve affedicilik sadece bireysel bir fayda sağlamayıp fiziksel, psikolojik ve ahlaksal sınırların çiğnendiği kişilerarası ilişkilerde de bir iyileşme sağlamaktadır (Taysi, 2010). Affetme sağlık alanında ruhsal ve fiziksel iyi oluş ile olumlu duygularla; adalet alanında uzlaşmanın sağlanmasıyla yakından ilişkili bir kavramdır ve artan

affediciliğin sağlık ve adalet alanında uygulamada önemli katkıları bulunmaktadır (Çoklar ve Dönmez, 2014).

2.1.1. Affediciliğin Tanımı

Affediciliğin ne olduğuna ilişkin ortaya atılan tanımlarda bir birlik olmadığı bilişsel, davranışsal, duygusal ve motivasyonel ögelerin ön plana çıktığı farklı tanımların olduğu görülmektedir (Aydın, 2017). Literatürde affedicilik kavramlarını tanımlayan tek bir tanım bulunmamakla birlikte affetmenin ne olmadığı konusunda bir fikir birliği söz konusudur. Öncelikle affetmenin ne olmadığına bakılırsa affetme; kanunların yetkisi ile gerçekleşen bir genel af, suçluya hak ettiğinden fazla olumlu davranmayı içeren merhamet, suçu görmezden gelme, suçu haklı çıkarma ya da bir unutmaya değildir (Taysi, 2007a).

Göz yummada, yaşanan istismar karşısında sessiz kalıp acıya tahammül etme durumu söz konusudur. Mazur görme ise inciten bireyin bunu istemeden yapmış olduğunu düşünmeyi ya da incinmeyi gerektiren olayın önemsiz olduğuna inanmayı içerir. Affetmek unutmak olmadığı gibi affetme gerçekleşse bile birey incindiği olayı ve acısını hatırlayabilir. Affetmeyi uzlaşmadan ayıran ise uzlaşmanın iki tarafında da ilişkiye yeniden başlamayı onaylaması olup affetmenin tamamen affedenin yönetiminde olmasıdır (Gündüz, 2014).

Worthington ve Drinkar'a (2000) göre affetme bir uzlaşma da değildir. Kişilerarası bir zararın ardından affetmenin gerçekleşmesi uzlaşma olacağı ya da uzlaşmanın yaşanması bir affetme durumunun olduğu anlamını taşımaz. İki kişi aralarında yaşanan çekişmeli durumu sonlandırmak için ya da uzlaşmanın yapabilecekleri en iyi şey olduğuna inandıkları için de uzlaşabilir. Uzlaşma ve affetme arasında fark olduğu söylene de bazı araştırmacılar (Hargrave ve Sells, 1997; Hook, Worthington ve Utsey, 2009) affetmeyi uzlaşma bağlamından ele alarak terapilerinde kullanmış, modellerini uzlaşma bağlamında öne sürmüşlerdir. Hook ve diğerleri (2009) kolektivist toplumlar için ortaya koydukları kolektivist affedicilik modelinde bireysel affetmeyi uzlaşmadan ayrı olarak kabul etseler de kolektivist yapının ön planda tuttuğu uzlaşma ve sosyal uyumun gereği, affetmeyi sosyal uyumu destekleyici yönü ve ilişkisel onarım bağlamlarında ele almışlardır. Hargrave ve

Sells'in (1997) aile terapisi bağlamında affetmeye yönelik incelemelerine bakıldığında araştırmacılara göre affetme; bir incinme sonucu bozulmuş ilişkide incinmiş bireyin güveni tekrar sağlamaya izin vermesi ile iki kişinin de inciten davranışlar üzerinde tartışabilmesi olarak tanımlanır. Gerçek bir affetme eyleminde mağdur suçlunun affettirme çabalarına izin vererek ikili sevgi ve güvenin yeniden inşası için eylemde bulunmalıdır. Bernthal (1992) da ortaya koyduğu hipotezinde yüksek incinme durumu sonrasında suçlunun taşıdığı pişmanlık karşısında affetmenin ve uzlaşmanın iki taraflı gerçekleşen ortaklaşa bir eylem olduğunu söylemektedir (Akt. Worthington ve Drinkar, 2000).

Bireyci ve toplulukçu toplumlarda bireylerin başkalarını affetmeye güdüleyicileri farklıdır. Bireyci toplumlarda adaletin sağlanması önemliken toplulukçu toplumlarda uyumu sürdürmek daha değerli olduğu için affetmek bu toplumlarda uzlaşma bağlamında alınan bir karar olmaktadır. Toplulukçu affetme bireyin sosyal uyumu devam ettirme güdüsü ile ilişkileri onarma ve uzlaşma bağlamında karar alması olarak tanımlanabilir (Hook ve diğ., 2009). Bununla birlikte psikoterapi sürecinde bireyler affetmeyi inciten kişi ile uzlaşma olarak görerek affetmeye direnç göstermektedir. Bu nedenle affetmeyi uzlaşmadan ayırtmak, affetmenin devamında bir sosyal etkileşimin olmasına gerek olmadığını düşünen kişinin esnek ve rahat olmasını sağlayacaktır. Böylece incinen birey inciten kişiye yönelik olumsuz duygu ve düşüncelerinden kurtulma ile inciten bireyle uzlaşarak ilişki ve etkileşimini sürdürme arasındaki farka varacaktır (Menahem ve Love, 2013). Kişisel ve gruplar arası barış, birliktelik ve sosyal etkileşimi kolaylaştırmada affedicilik büyük önem taşımaktadır (Macaskill, 2005).

Berecz (2001) ortaya koyduğu üç R modeli ile affetmede ayırıcı ve bağlayıcı affetme tanımlamalarını yapmıştır. Böylece başkalarını affetme ile uzlaşma arasındaki ayrım ve ilişkiyi ortaya koymuş, bu ayrım ile ruh sağlığı uzmanlarına danışanlarına affetme konusunda sağlıklı yardım sunmaları için yol gösterici bilgiler öne sürmüştür. Her iki affetme türünde de ilk adım ilişki kurma ve yeniden çerçevelemedir. Üçüncü adımlar her iki türde değişmektedir. Bağlayıcı affetmenin üçüncü adımını incinen kişinin incitene karşı gelişen olumsuz duygulardan kurtularak

uzlaşma sağlaması ve yeniden ilişki kurmalarıdır. Ayırıcı affetmede ise incinen birey yine olumsuz duygularından kurtulmakta ancak kendisini incitenden fiziksel ve ruhsal olarak uzaklaşarak ruh sağlığını korumayı amaçlamaktadır. Her affetmenin uzlaşma ile sonuçlanmak zorunda olmadığı bilinmelidir. Bireyin uzlaşması durumunda tekrar incinmeye maruz kalma ihtimali varsa ayırıcı affetmenin gerçekleşmesi burada doğru olandır (Akt. Aşçıoğlu Önal, 2014)

Affetmenin ne olduğuna ilişkin pek çok farklı tanım yapılmıştır (Enright ve The Human Development Study Group, 1991; McCullough, Worthington ve Rachal, 1997; Enright ve Fitzgibbons, 2000). Bir incinme yaşıntısı sonucu bireylerde meydana gelen öfke, intikam duygusu ve kızgınlık gibi olumsuz duygularla başa çıkmak ve inciten kişi ile ilişkinin devam etmesini sağlamanın sağlıklı yollarından biri olan affetme (Karaca ve Asıcı, 2014) gönüllü bir şekilde koşul aramaksızın yapılan aktif bir süreç olup bireylerin öç alma ve darılma gibi olumsuz davranma haklarından vazgeçme isteği olarak tanımlanmaktadır (Aytan, 2009).

Çok boyutlu psikolojik bir yapı olan affetme farklı düzeylerde tanımlanmıştır. Affetmenin düzeylerine bakıldığında bireyin kendini affetmesini içeren kişisel affetme, diğerlerinin affını içeren kişilerarası affetme, bir topluluğun ya da etnik grubun affını içeren ortak affetme, aynı ülkedeki farklı toplulukların birbirini affetmesini içeren ulus içindeki toplulukları affetme ve farklı toplulukların birbirini affını içeren uluslararası affetme, affetmenin düzeyleri olarak sayılabilir (Hepp-Daxx, 1996).

Thompson ve diğerlerine (2005) göre bireyin kendini, diğerlerini ve durumu affetmesi olarak üç boyutlu olan affetmede birey hataya, suçluya ve hatanın sonucuna dönük tepkisinde olumluya doğru giden bir değişim söz konusudur. Söz konusu hatanın kaynağı kişinin kendisi olabileceği gibi hata bir başka kişi tarafından işlenmiş ya da bireyin kontrolü dışında bir durumun ürünü de olabilir. Burada bahsi geçen hata bireylerin olması gerektiğini düşündükleri dünya algıları ve beklentilerinin ihlalidir. Farklı türlere ayrılarak tanımlansa da bireyin hataya uğradığını fark etmesinin ardından yaşadığı şey, bir adaletsizliğin olduğu düşüncesidir. Böyle bir durumda bireylerin hata yapana, duruma ya da olaya

verdikleri tepkiler çok çeşitlidir. İncinen birey suçlama, intikam uzlaşma ya da affetme yollarından birini seçebilecekken inciten birey de bir başkasına yaşattığı adaletsizlik karşısında ya suçlanacak ya da tam tersi durumu görmezden gelip, önemsizleştirip ve hatta incinen bireyi suçlayarak olumsuz süreçle baş etmeye çalışacaktır (Miceli ve Castelfranchi, 2011).

Üç çeşit açıklaması ve anlamı olan affetmenin ilkinde affetme bir kişilik özelliği olarak açıklanır ve bu tanımlarda affedicilik olarak geçmektedir. Affedicilik affetmeye göre daha genel bir affetmeyi gösterirken affetme belli bir kişiyi hedef alan ve suçlu kişinin bağışlanmasına karşılık gelen bir kavramdır. Diğer ise ilişkilerde bağışlama eğilimidir. Üçüncüsü de belli bir ihlalin ardından gerçekleşen bağışlamayı ifade eder (Taysi, 2010).

Affetme mağdur kişinin duygu, düşünce ve davranışlarında suç işleyene dönük gerçekleşen diğergam dönüşümdür. Bu dönüşüm suçlunun pişman olmuş olmasını, olayların farklı gelişmiş olmasını dileme ve suçlunun suçunu tekrarlamayacağı yönünde iyimser olunması anlamına gelmektedir. Ancak bu diğergam düşünce suçlunun suçunun sorumluluğundan kurtulması anlamını taşımaz. Sadece affeden kişinin suçluya dönük kırgınlığından ve öfke duygusundan suçlu lehine vaz geçmesi anlamına gelmektedir. Tek başına “affediyorum” sözünden ibaret olmayan affetmenin bireyin yaşam tarzına, diğerleriyle ilişkisine ve davranışlarına yansıyan bir yönü vardır. Affetme sürecinin tamamlanması için de suçluya karşı olumlu duygular beslenerek ilişkinin düzeleceğine dair ümit beslenmesi gerekir (Aytan, 2009).

North (1987) içsel affedicilik tanımına göre affetmeyi hatalı davranışlar karşısında duyulan öfke ve kızgınlık duygularının terk edilerek hatalı kişiye yardımseverlik, sevgi ve duyarlılık içeren duyguların geliştirilmesi olarak tanımlarken; Gartner hatalı kişiye beslenen olumsuz duyguları olumlularla yer değiştirmeye gerek olmadığını, affetmenin insanı olumlu ve olumsuz tüm yönleriyle bütün olarak görmek olduğunu belirtmiştir (Akt. Çoklar ve Dönmez, 2014)

North'un (1987) tanımını temel alan ve affetme ile ilgili ilk kapsamlı tanımlamayı yapan Enright ve The Human Development Study Group (1996) affetme sürecine affedenin suçluya karşı ne düşündüğünü içeren biliş ve suçluya nasıl davrandığını içeren davranış boyutlarını eklemiştir. Sadece bilişsel boyutta gerçekleşen ve dile getirilen affetme sahtedir. Sadece dilde gerçekleşen bir affetmede birey geçmişin olumsuzluklarını hatırlayarak suçlama ve caza yoluna gitmeyi seçebilir. Bu nedenle affetme olumsuz duygu, düşünce ve davranışların olumlularla yer değiştirmesi olup affetme duygu düşünce ve davranış bütünü oluşturduğu karmaşık bir süreçtir. Micheli ve Castelfranchi (2011) affetmenin, bireyin yaşadığı acıya ve acı veren deneyimlere yönelik zihninde oluşan şemalarını yeniden inşası ile yani bilişsel ve motivasyonel bir çaba ile mümkün olduğunu vurgulamaktadır.

McCullough (2001) affetmenin incinmenin ardından gerçekleşen güdüsöl değişim olduğunu söyleyerek ilk aşamasının da küslüğün ya da cezalandırma isteğinin bitirilmesi ve kızgınlığa son verilmesi olduğunu söylemiştir. Affetmenin suçluya zarar verme duygusundan, suçlunun yararına davranma güdüsünü meydana getirebileceğini belirtmektedir. Yine affetmenin motivasyonel yönüyle ilgilenen McCullough, Fincham ve Tsang (2003) da affetmeyi negatif motivasyondan uzlaşmacı motivasyona doğru bir yönelme ve affedenin suçluya daha az zarar vermeye motive olması olarak tanımlamaktadır.

Affetme bir diğer görüşe göre suçlu bireyden kaçma ve uzaklaşma olup affetmede duygu ve motivasyon arasındaki ilişkinin olduğu iki farklı affetme türü söz konusudur. Bunlardan ilki bireyin davranışsal olarak suçludan intikam almaktan vazgeçtiğini belirttiği kararsal affetmedir. Diğer ise negatif duyguların pozitif duygularla yer değiştirmesi olan duygusal affetmedir (Worthington, 2010).

Hargrave ve Sells (1997) bozulmuş ilişkilerde kaybolan güvenin tekrar kurularak geliştirilmesi olarak tanımladıkları affetmenin kişilerarası yönüne dikkat çekmişlerdir. Baumeister ve arkadaşları affetmeyi boyutlarıyla ele alarak sahte affetme, sessiz affetme ve tam affetme olarak adlandırmışlardır. Sahte affetmede içsel affetme gerçekleşmeden kişiler arası davranış devam eder. İçsel affetmenin var olduğu ancak kişilerarası davranışın olmadığı affetme sessiz affetme olarak, hem

işsel affetmenin hem de kişilerarası davranışın olduğu affetme ise tam affetme olarak tanımlanmıştır. Bu tanımlamaya bakıldığında affetmenin sadece işsel ya da sadece kişilerarası bir süreç olmadığı, işsel süreçler ile kişilerarası davranışların etkileşimi olduğu görülmektedir. Affetmeyi, yalnızca işsel olarak düşünmek hatadır. Affetmenin kişilerarası boyutunda birey suçluyu affetmesinin ardından ilişkisini sürdürür (Akt. Gündüz, 2014).

Affedici bireyler öfke ve kin gibi olumsuz duygularını kontrol edebilecekleri ve affetmeyi engelleyen duygularının önüne geçebilecekleri yüksek düzeyde duygu yönetimi becerilerine sahiplerdir. Öyle ki affedici birey güçlü duygu yönetiminin yanı sıra suçlunun ya da acı çeken bireylerin bakış açılarını öznel görüşlerinden ayırabilirler (Asıcı ve Karaca, 2014). Affetmenin özellikleri arasında gerçeği kabul, bireyleri önyargısız ve koşulsuz kabul ile problemleri çözme yer almaktadır. Rogers’a göre bireyler kendilerini ve bir başkasını koşulsuz sevgi ile kabul ederse ve çocukluklarından itibaren her bireyin tek tek değerli olduğunu içselleştirirlerse kendini gerçekleştirme gerçekleşir. Böylece koşulsuz sevgi affetmeyi doğuracak ve affetme ile de bireyler kendini gerçekleştirmeyi yaşamış olacaklardır (Akt. Şener ve Çetinkaya, 2015).

Çok boyutlu bir yapı olan affetme sadece incitenin affını içeren bir kavram değildir. Bireyler bir başkasını affetmenin yanında kendi müdahale ve kontrollerinin söz konusu olmadığı doğal afet ya da hastalık benzeri durumları da affedebilir (Asıcı ve Karaca, 2014).

2.1.2. Affetme İle İlgili Geliştirilen Modeller

Affetmeyi boyutlarıyla açıklayan bir takım kuramsal modeller bulunmaktadır. Alan yazında yer alan affetme modellerinin her biri kendilerine özgü bir yaklaşımda bulunmuş olsalar da modellerin affetme kavramına dönük benzer yönleri de bulunmaktadır. Affetme modelleri “kızgınlık, acı, saldırganlık ve nefret, empatik anlayış, başkalarını affetmeye karar verme, olumsuz hislerden vazgeçme, kendini affetmeye karar verme ve suçu işleyenle uzlaşma” gibi yedi ortak noktaya sahiptir ve modeller psikolojik sağlık için affetmenin gerekliliğine dikkat çekmişlerdir (Bugay ve Demir, 2012, s.96).

2.1.2.1. Affetme Süreç Modeli

Enright ve The Human Development Study Group (1991) bireylerin affetmeyi nasıl öğrendiklerini açıklamaya dönük çalışmalar yürüterek geliştirdikleri affetme modeli ile kavramın anlaşılmasına büyük katkı sunmuşlardır. Affetmeyi bilişsel çerçeveden araştıran araştırmacılar affetme sürecini anlamaya dönük kuramsal çalışmaların da temelini oluşturmuşlardır. Modelde affetme gelişimsel bir süreç olarak görülerek Piaget ve Kohlberg'in çizdiği bilişsel ve ahlaki yapılarla ilgili bulunmaktadır. Bu doğrultuda affetmenin zihinsel gelişimle bağlantılı gerçekleştiği söylenebilir (Gündüz, 2014).

Enright ve The Human Development Study Group (1991) sürece dayalı ve gelişimsel bir kavram olarak gördükleri affediciliğin gerçekleşmesi için her biri kendi içinde evrelerden oluşması yönüyle Kohlberg'in ahlaki gelişimine benzer üç aşamadan oluşan bir gelişim modeli ortaya koymuşlardır. Oluşturulan süreç modeli ve modele bağlı müdahale programında evreler gelişimsel bir ilerlemeyi oluştursa da herkes süreçten aynı hızda ve aynı şekilde geçmez.

Affetme Süreç Modeli'nde evreler Kohlberg'in aşamalarındaki hiyerarşi, değişmezlik ve evrensellik gibi yapısal özellikleri taşımamakla birlikte benzerlikler de söz konusudur. Her bir evre bir öncekinden daha ileri bir gelişimsel evre olup her biri diğerinden daha yüksek düzey ve karmaşık bir sosyal bakış açısına sahip olmayı gerektirir (Alpay, 2009). Tazminci affetme olan ilk evrede bir bedel söz konusudur ve incinen kişi suçludan ya intikamını alır ya da suçlu zararı tazmin eder. İkinci evre olan sosyal beklentiye uyan affetme ise bireyleri affetmeye yönelten faktörler sosyal, ahlaki ve dini faktörlerdir. En yüksek seviye olan üçüncü seviye ise sosyal bir uyum ve sevgi olarak affetmedir. Bu seviyede affetme sosyal bir uyum ve koşulsuz sevginin sonucu olarak gerçekleşir. Bu evrede affetme içselleştirilmiştir. Bu evrede beklentisiz sevginin doğal bir sonucu olarak affetme gerçekleşmiştir (Ayten, 2009).

Başkalarını affetme Kohlberg'in ahlak gelişimi kuramındaki adalet kavramıyla ilişkili görünse de bir takım konularda farklılıklar taşımaktadır. Adaletin temel ahlak prensibi eşitlik iken affetmede temel prensip sevgidir. Kişi karşısındakini affetmeyi istediğinde aslında adaletten, cezanın adilce gerçekleştirilmesinden vaz geçmektedir.

Çünkü affetme bir başkası tarafından adaletsizce incitilme karşısında gösterilen merhamettir (Aşçıoğlu Önal, 2014).

Enright'ın (1996) modeline göre affetme bireylerin hayal kırıklığı, öfke ve intikam gibi olumsuz duyguları atabilecekleri sağlıklı bir süreçtir ve bu süreçte duygu, düşünce ile davranış etkileşim halindedir. Affetmenin süreç olduğunu söyleyerek evrelere ayıran Enright (1996) bu evrelerle affetmeyi anlaşılır kılmaya çalışmışlardır. Model 20 birim ve ortaya çıkarma, karar, çalışma ve derinleştirme olarak adlandırılan dört evreden oluşmaktadır. Affetmeye bağlı duygu, düşünce ve davranış değişikliklerini sağlayacak bu 20 birimin sırasıyla izlenmesi şart değildir. Evreler ve birimler acı, nefret ve incinme duygularının üstesinden gelmede birer yol göstericidir.

Affetme Süreç Modeli başkalarını affetme ve kendini affetme alt boyutları için iki farklı şekilde oluşturulsa da modelin bu iki farklı boyut için önerdiği müdahale evreleri ve evrelerdeki basamakların özellikleri ortaktır. Dört evre ve yirmi birimden oluşan modeldeki bu görevler bireylerin affetmelerini sağlayacak duygu, düşünce ve davranış değişimini sağlamaya dönüktür (Gündüz, 2014).

Başkalarını ve kendini affetmenin dört evresinden ilki olan keşfetme evresinde birey yaşanan olayın ve kendisine karşı işlenen suçun kendisi ve başkaları için taşıdığı anlamı düşünür (Bugay ve Demir, 2012). Ortaya çıkarma evresi de denen bu evrede amaç bireyin duygu durumunun farkına varması olup bu evre meydana gelen bilişsel ve duygusal tepkilerin anlaşıldığı bir evredir ve yapılacak şey bireyin acıdan korunmak için kullandığı savunma mekanizmalarını incelemektir. Bu inceleme bireyin öfkesiyle yüzleşerek utanç ve suçluluk duygularını fark etmesini sağlayacaktır. Bunun sonucunda birey incinmeden dolayı harcadığı fazla enerjiyi ve olayı bilişsel olarak tekrarladığını fark edip incinmenin olumsuz etkisinin farkına varacaktır (Gündüz, 2014).

Karar verme evresi bireyin affetmenin ne olduğunu anlamaya başladığı ve affetmenin ne işe yarayacağını fark etmeye başladığı evre olmasıyla birlikte bu evrede affetmeye dönük gerçekleşen bilişsel süreçler affetmenin tam olarak

gerçekleşmesi için yeterli değildir (Bugay ve Demir, 2012). Bu evrede affetmenin doğası anlaşılabilir bir şekilde birey affetmeye karar verir. Artık affetme incinmeyle baş etmede başarısız olan yolların yeni bir alternatifidir (Gündüz, 2014). Bu evrede bireyler suçluyu affetmeye karar verir (Alpay, 2009).

Çalışma evresi bireyin suçluya karşı sahip olduğundan farklı bakış açısı geliştirdiği, onu suçlu birey olmadan daha farklı görme konusunda cesaretlendirmelerin yapıldığı evredir (Anderson, 2006). Bu evrede suçlunun nasıl bir çocukluğa sahip olduğu, çatışma ya da istismar olan bir evden gelip gelmediği, suçlunun hayatında nelerin olup bittiği değerlendirilerek suçlu bir insan olarak görülmeye çalışılır. Tüm bu değerlendirmelerin amacı suçlunun suçlu birey olmasının dışında onun da insan olduğunun fark edilmesini sağlamaktır. Böylece mağdur birey suçluya karşı empati, şefkat vb. olumlu duygular oluşacaktır. Bu evrede aynı zamanda acı veren durum kabul edilerek özümsemeye çalışılır (Enright ve Coyle, 1998). Çalışma evresi suçluya karşı duygusal değişimlerin yaşandığı ve bilişsel yeniden yapılandırmaların olduğu, suçluya karşı azalan öfke duygusunun yerini anlayış, merhamet ve empatinin aldığı bir evre olarak tanımlanabilir (Alpay, 2009).

Son evre derinleşme evresidir ve artık suçluya dönük yeni bakış açıları oluşturmuş ve psikolojisini olumsuz etkileyecek olumsuz duygulardan vazgeçen birey, yaşadığı olumsuz durumdan kişisel gelişimini destekleyen olumlu anlamlar çıkaracaktır (Halisdemir, 2013). İncinmeye sebep olan olay yeniden yorumlanarak diğer incinmiş bireylere daha olumlu duygular geliştirmek, daha önce affetmeye ihtiyaç duyulan zamanların hatırlanması mümkün olacaktır. Böylece suçluya duyulan olumsuz duygular yerini olumlulara bırakarak affetme gerçekleşmiş ve kalıcı hale gelmiş olacaktır (Enright ve Coyle, 1998). Suçluya geliştirilen iç görünümün ardından kişinin kendisiyle ilgili bir takım sorular ortaya çıkar. Bu sorular incinen kişinin daha önce affedilmeye ihtiyaç duyup duymadığı, affetmeyi nasıl değerlendirdiği ve affetmeye ilişkin deneyimlerinin neler olduğu yönünde sorular olup affetmenin her açıdan özümsemesini sağlar (Alpay, 2009).

Tablo 1. Affetme Süreç Müdahalesindeki Psikolojik Değişkenler

Ortaya Çıkarma Evresi
1. Psikolojik savunmaları inceleme (Kiel, 1986)
2. Öfke ile yüzleşme; bu öfkeden kurtulmak içindir, saklamak için değil (Trainer, 1981)
3. Uygun olduğunda utancın kabul edilmesi (Patton, 1985)
4. Enerji yükleniminin farkına varma (Droll, 1984)
5. Karşıdaki kişinin hatasını tekrar tekrar düşünmenin farkına varma (Droll, 1984)
6. İncinen tarafın benliğini inciten ile karşılaştırıyor olabileceği konusunda içgörü (Kiel, 1986)
7. Kişinin incinme sonucu kalıcı ve olumsuz olarak değişebileceğinin farkına varma (Close, 1970)
8. Olası değişmiş “adil dünya” görüşü ile ilgili iç görüş kazanma (Flanigan, 1987)
Karar Evresi
9. Eski stratejilerin işe yarar olmadığına ilişkin bir görüş değişikliği, dönüşüm ve içgörü (North, 1987)
10. Affetmenin bir seçenek olarak ele alınması (Enright, 2001)
11. Kişinin affetmeye karar vermesi (Neblett, 1974)
Çalışma Evresi
12. Affedilecek kişinin rolünü üstlenerek hatalı olanın kim olduğu konusuna farklı bir açıdan bakmak (Smith, 1981)
13. Affedilecek kişiye yönelik empati kurma (Cunningham, 1985)
14. Affedilecek kişiye karşı oluşan merhametin farkına varma (Droll, 1984)

15. Acının kabullenilmesi, özümsemesi (Bergin, 1988)

Derinleştirme Evresi

16. Affetme ve acı çekme sürecinde kendi ve diğerleri için bir anlam bulma (Frankl, 1959)

17. Geçmişte diğerlerinin affetmesine ihtiyaç duyduğunu fark etme (Cunningham, 1985)

18. Kişinin yalnız olmadığı ile ilgili içgörü (evrensellik, destek) (Enright, 2001)

19. İncinme yüzünden bir kişinin hayatta yeni bir amacının olabileceğini fark etme (Enright, 2001)

20. Olumsuz etkinin azaldığının ve belki de olumlu etkinin artığının farkındalığı, eğer inciten kişiye karşı bu artarsa; içsel ve duygusal rahatlamanın farkına varma (Smedes, 1984)

Bu tablo Gündüz'ün (2014) tezinden alınmıştır (s. 15). Parantez içindeki referanslar tezdeki tablodan aktarılmış olup bu araştırmadaki kaynaklara dâhil değildir.

2.1.2.2. Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli

Temeli McCullough ve diğerleri tarafından 1997 yılında yapılan bir çalışmada atılmış olan model affetme kavramını sosyal psikolojik boyutta analiz etmektedir. Model affetmeyi etkileyen güdülerini ele alarak affetmenin bir takım karmaşık güdülerin değişimleri içerdiğini öne sürmektedir. Modelde bahsedilen güdüler intikam alma ve kaçınma güdüleridir (Gündüz, 2014). Bahsedilen iki güdüye karşılık gelen iki de olumsuz duygu vardır. İlk duygu incinme duygusu olup incinen kişi incinme duygusuna karşılık kaçınma güdüsü ile suçlu kişi ile temas kurmak istemez. İkinci duygu ise öfkedir ve incinen kişi bu duyguya karşılık gelen intikam güdüsü ile suçlu kişinin zarar görmesini isteyecektir. Bu iki güdü bağışlamanın gerçekleşmesini önleyecektir (Alpay, 2009). İncinme durumu karşısında incinen birey suçludan intikam almayı istediğinde ya da ondan kaçınmayı isterse bu affetmenin

gerçekleşmediği anlamına gelir (Aşçıoğlu Önal, 2014). Bu iki güdünün azalması durumunda affetme artacak ve suçlu kişiyle iletişimi sürdürme güdüsü artacaktır. Modele göre affetme bir güdü olmamakla birlikte güdüsöl değişimler affetme sürecindeki değişimlerin birer belirleyicisidir (Gündüz, 2014).

Model affetmeyi etkilediği düşünölen bir takım belirleyiciler de ortaya koymuştur (McCullough ve diğ., 1997):

- 1) Affetmenin sosyal bilişsel belirleyicileri (Duyuşsal empati, suç a ya da suçluya yönelik yüklemeler ve incinme durumu üzerinde düşünöp durmak)
- 2) İncinme durumu (İncinmenin şiddeti, suçlunun özür dilemesi ya da affedilmeyi istemesi)
- 3) Suçluyla suç a maruz kalan arasındaki ilişkinin derecesi
- 4) Kişilik özellikleri

Empati, McCullough ve diğerlerine (1997) göre affetmeyi kolaylaştıran en önemli belirleyicidir. Bireyin affedebilmesi için gerekli olan şey incitenin bakış açısını anlamaktır. Araştırmalar da yüksek empati düzeyine sahip kişilerin affetme eğilimlerinin yüksek olduğunu ortaya koyarak bu iki değişkenin birbiriyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte hata ve suçluyu sıklıkla düşünmek olan ruminasyon affetmenin önemli sosyal bilişsel belirleyicisidir ve empatinin aksine affetmeyi güçleştiren bilişsel bir faktördür. Suç ve suçlunun sık olarak düşünölmesi intikam alma ya da kaçınma güdüsünü ortaya çıkararak affetmeyi engelleyecektir. (Gündüz, 2014).

2.1.2.3. Affetme Piramit Model

Korku koşullamasına bağlı bulunan ve affetmenin korku koşullanması sonucu gerçekleştiğini ileri süren Worthington'un (1998) Affetme Piramit Modelini affetmenin gerçekleştirilebilmesini amaçlayan bir terapi modelidir. Empati, alçakgönüllölük ve affetmenin sözlü ifadesi olmak üzere üç bileşene sahip bu modelde bu üç bileşen temeldir ve etkileşim içindedir. Empati ve alçakgönüllölüğün doğal sonucu olarak görölmektedir affetme. Bireyde psikolojik, ahlaki ve fiziksel sınırlamalara neden olan bir incinme durumu sonrası verilebilecek iki tepki vardır;

kaçınma ve saldırma. Bu iki tepki de suçlu ile bağların koparmaya neden olan ve ilişkiye verilen önemin azlığını gösteren tepkilerdir. Affedici insanlar suçluyla en çok empati kuranlardır (Worthington, 1998).

Empati affetmenin olabilmesi için gerekli ancak tek başına yetersizdir. Affetmenin olabilmesi için bireyin alçakgönüllü olup şu akıl yürütmesini yapması gerekir: Suçlunun düşünce ve hislerini anlıyorum. Ben de bir zaman benzer duygular hissettim ve birilerine hatalı davrandığım zamanlar oldu. Affedilmeyi ben de diledim. Kendim için dilediğim merhameti ona gösteriyor ve onu kendisine duyduğum nefret, öfke ve intikam duygusundan kurtarmak istiyorum. Bu tutumun ardından bireyin affettiğini sözlü olarak ifadesi ile affetme tam olarak gerçekleşmiş sayılır. Affetme duyguların yenilenmesi ve canlanmasını sağlar ve ilişkisel bağların kopmasını geciktirebileceği gibi ilişkinin onarılmasını da sağlayabilir (Worthington, 1998).

Modelde kararsal ve duygusal olmak üzere iki affetme türü vardır. Kararsal affetme bireyin düşüncelerinde affetmeye dönük değişimleri ve intikam veya kaçınmadan vazgeçmeyi istemesidir. Tam bir affetme için gerekli olan duygusal affetme de incinen bireyin affedememeye neden olan negatif duygular yerine affetmeyle ilişkili pozitif duyguları hissetmesidir (Gündüz, 2014). Bu pozitif duygusal değişim için modele göre gerçekleşmesi gerekli adımlar şöyledir: İlk adım bireyin yaşadığı acıyı ve suçlunun hatasının zihnen geri çağırılmasıyla başlar. Tam bir hatırlama için bireyin kendini rahat hissettiği destekleyici bir ortamın olması gerekir. İncinme durumu ve karşılığındaki duyguyu hatırlayan bireyin ikinci aşamada inciten kişinin incitme nedenlerinin ne olduğuna ilişkin empati kurması sağlanmaya çalışılır. Suçlunun da acı çektiği ya da incinmiş durumda olduğu için hata işlediğini düşünmek affetmeyi kolaylaştıran bir etkidir. Üçüncü aşama da bireylerin özgeci tutum ile kendilerinin affedilmeye ihtiyaç duydukları zamanları hatırlayıp affedildiklerinde yaşadıkları duyguları anımsadığı aşamadır. Dördüncü aşama affetmenin başkalarına yazılı yahut sözlü ifade edilmesi, beşinci aşama da affetmeye devamlılık kazandıracak yolların bulunmasıdır. Böylece bireyin kendine acımdan ya da intikam duygusundan vazgeçmesinin onun için daha iyi olduğunu anlaması

sağlanmış olur (Şener ve Çetinkaya, 2015) Piramit modelinde, danışanların başkalarının hatalarını affetmeyi öğrenmesinin danışanlar için olumlu işlevleri; olumsuz hisler ve düşüncelerle baş etme, danışanların iyilik halinin korunması ve sosyal ilişkilerinin tamir edilmesidir (Halisdemir, 2013). Worthington bu modeli farklı birçok terapilerinde uygulayarak çiftler, aileler ve diğer terapi müdahalelerinden elde ettiği olumlu etkilerle modelin etkililiğini ortaya koymuştur (Akt. Aydın, 2017)

2.1.3. Affedicilikle İlgili Yapılan Araştırmalar

Yurt içinde affetmeyle ilgili yapılmış çalışmalara bakıldığında affetmeyle ilgili çalışmaların geçmişinin çok olmadığı görülmektedir. Taysi'nin (2007a) "Suça İlişkin Kişilerarası Motivasyonlar Ölçeği"ni Türk kültürüne uyarlayarak Türkiye'de affetmeye ilişkin çalışmalara hız kazandırmıştır. Affetme çalışmalarındaki artışta Bugay ve Demir'in (2010) Heartland Affetme Ölçeği'ni Türk kültürüne uyarlamaları da önemli etkiye sahip olsa da yurt içinde affetmeye ilişkin çalışmaların genelde evli ve romantik ilişkileri olan çiftler ile üniversite öğrencileri üzerinde yapıldığı görülmektedir.

Affetme üzerine ilk yurt içi çalışma Taysi'nin (2007b) olup evli 80 çift üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında çiftlerin evlilik uyumlarının ve nedensellik-sorumluluk yüklemelerinin evlilik ilişkisindeki affetme düzeyini yordama gücünü incelemiştir. Evlilikte Uyum Ölçeği, İlişkilerde Yükleme Ölçeği ve Suça İlişkin Kişilerarası Motivasyonlar Ölçeği'nin kullanıldığı araştırma bulgularına göre evlilikte uyum ve yüklemelerin affetmeyi anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Sadece incinme derecesinde cinsiyetler arası farklılık olduğu, kadınların suçu daha incitici bulduğu sonucu elde edilmiş olup zararın şiddeti arttıkça bağışlamanın zorlaştığı sonucu elde edilmiştir.

Asıcı ve Karaca (2014) 269'u kadın, 131'i erkek olmak üzere toplam 400 öğretmen adayı üzerinde Heartland Affetme ölçeği, Öz-duyarlık ölçeği ve kişisel bilgi formu ölçme araçlarını kullanarak öğretmen adaylarının affetme özellikleri ve özduyarlıkları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre; öğretmen adaylarının affetme özelliği ve özduyarlık arasında istatistiksel olarak

anlamalı düzeyde olumlu yönde ilişki olduğu saptanmıştır. Elde edilen bulgulara göre; öğretmen adaylarının affetme özelliği ve öz-duyarlık arasında istatistiksel olarak anlamalı düzeyde olumlu yönde ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca, affetme özelliği ile öz duyarlılığı yüksek öğretmen adaylarının genel mutluluk düzeylerinin de yüksek olduğu ve psikolojik sorun yaşamadıkları görülmüştür.

Ayten (2009) yapmış olduğu araştırmasında affetme eğiliminin demografik değişkenler ile dindarlık eğilimi arasındaki ilişkiyi 321 kişi üzerinde incelemiştir. "Affetme Eğilimi Ölçeği" ve "Dindarlık Ölçeği"ni kullandığı araştırmasının bulgularına bakıldığında araştırmacı affetme eğilimi ile cinsiyet, yaş, medeni durum ve sosyal çevre değişkenleri arasında istatistiki bakımdan anlamalı ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca dindarlık ile genel affetme eğilimi ve affetme eğiliminin iyimserlik alt boyutu arasında olumlu, kaçma ve öç alma alt boyutları arasında olumsuz ilişki tespit edilmiştir. Bunun yanında araştırmada affetme eğilimi ile gurur arasında olumsuz, alçakgönüllülük arasında olumlu ilişki olduğu bulunmuştur.

Bugay ve Demir (2012) Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde değişik bölüm ve sınıflarda eğitim gören toplam 16 öğrenciyle kendilerini ve başkalarını affetmelerini geliştirmeye yönelik olarak oluşturulan grupla psikolojik danışma programının etkililiğini test ederek 5 hafta süre ile haftada bir kez olmak üzere 90 dakikalık oturumlar düzenlemişlerdir. Yine kendilerinin Türkçe'ye çevirdikleri Heartland Affetme Ölçeği'ni kullanarak elde ettikleri verilerin bulgularına göre deney ve kontrol grubunun kendini affetme son test sonuçları arasında anlamalı düzeyde bir fark bulunmuştur. Araştırmacılar Affetmeyi Geliştirme Programı'nın, öğrencilerin başkalarını ve genel affetmelerinin olumlu düzeyde arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Alpay (2009) bağışlanma ile bir takım psikolojik değişkenler (bağlanma, benlik saygısı, empati, romantik kıskançlık ve empati ile evli çiftlerin eşlerine incinme dereceleri) arasındaki ilişkiyi cinsiyet temelli ele alarak 200 evli birey üzerinde çalışma yürütmüştür. Verilerin analizinden elde edilen bulgulara göre benlik saygısının, sahip olunan empatik eğilim düzeyinin ve incinme algısı ile kıskançlığa verilen 2. tür tepkilerin bağışlama davranışını yordadığı sonucu elde edilmiştir.

Yılmaz (2014) 5 yıldızlı otel çalışanlarının yanıtlarının yer aldığı 187 anket sonuçlarını analiz ettiği çalışmada iş yaşamında affetme eğilimi ve intikam niyeti düzeylerinin ölçülmesini ve sonuçların çalışanların saldırgan davranış algılarına göre nasıl değişebileceğinin açıklamayı amaçlamıştır. Elde edilen bulgulara göre mağduriyet algısının affetme eğilimi arasında negatif yönde anlamlı, intikam niyetiyle ise pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca uzun süre saldırgan davranışa maruz kalan çalışanların intikam almayı kolaylıkla seçebilecekleri bulgusu da elde edilmiştir.

Şener ve Çetinkaya (2016) affetme ile duygusal emek davranışları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarında 12 kamu kurumundan 400 kişiye affetme eğilimi ve duygusal emek ölçeğini uygulamışlardır. Bulgularda cinsiyet ve kıdem değişkenleri ile affetme eğilimi ve duygusal emek arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiş olup duygusal emeğin affetmenin anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Halisdemir (2013) 347 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttüğü çalışmada üniversite öğrencilerinin, geçmişe yönelik anne kabul red algısı, kendini affetme düzeyleri ve demografik değişkenlerinin (cinsiyet, öğrenim görülen fakülte, sınıf düzeyi ve algılanan akademik başarı) psikolojik iyi oluş düzeylerini yordayıp yordamadığını araştırmıştır. Verilerin analizi sonucunda kendini affetme, geçmişe yönelik anne kabul red algısı, algılanan akademik başarı ve öğrenim görülen fakülte değişkenlerinin psikolojik iyi oluşun anlamlı düzeyde yordadığı sonucu elde edilmiştir.

Aşçıoğlu Önal (2014), üniversite öğrencilerinin kendilerini ve başkalarını affetme düzeylerinin; ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon tarafından anlamlı düzeyde yordanıp yordanmadığının incelemiştir. Çalışmasının bir diğer amacı da kendini ve başkalarını affetmenin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğidir. 527 üniversite öğrencisinden elde ettiği verilere göre cinsiyetin kendini ve başkalarını affetme düzeylerinin anlamlı yordayıcısı olmadığı, yakınlıktan kaçınmaya yönelik bilişsel çarpıtmaların, empatinin perspektif alma ve empatik ilgi alt boyutlarının birlikte başkalarını affetmeyi anlamlı düzeyde yordadığı, ruminasyon

ve empatinin kişisel alt boyutunun birlikte kendini affetmenin anlamlı yordayıcısı olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Gündüz (2014) cinsiyet, dini yönelim, benlik saygısı ve bilişsel çarpıtmalar değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin kendini ve başkalarını affetme eğilimlerini yordayıp yordamadığının belirlenmesi amaçladığı araştırmasında 459 öğrenci üzerinde çalışma yürütmüştür. Heartland Affetme Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Dini Yönelim Ölçeği ve Akılcı Olmayan İnanç Ölçeği'ni kullandığı araştırmasında araştırmacı verilerin analizi sonucu kendini affetmeyle ilgili benlik saygısı ve bilişsel çarpıtmaların kendini affetmeyi anlamlı şekilde yordadığı, dini yönelim ve cinsiyetin ise kendini affetme ile ilişkili olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Başkalarını affetmeyle ilgili ise benlik saygısı ve dini yönelimin başkalarını affetmeyi anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bilişsel çarpıtmalar ve cinsiyet başkalarını affetmeyle ilişkili bulunmamıştır. Yaşanılan yere göre ise başkalarını affetmenin değişiklik gösterdiği bulunmuştur. Evde arkadaşlarıyla yaşayan katılımcıların yurtda yaşayanlara oranla affetme düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

Coyle ve Enright (1997) eşi kürtaj olan ve bu nedenle incinen 10 erkek danışanla kişilerarası bağışlama süreç modeline dayanan müdahalenin etkililiğini incelemişlerdir. Ön test-son test kontrol gruplu desene sahip araştırma haftalık 90 dakikalık oturumlar şeklinde 12 hafta boyunca gerçekleştirilmiştir. 12 hafta sonunda deney grubundaki danışanların Enright Forgiveness Ölçeği ile ölçülen affedicilik düzeylerinde anlamlı düzeyde artış gözlenmiş ve anksiyete, üzüntü ve öfke düzeylerinde anlamlı düzeyde azalma olduğu görülmüştür. 12 haftalık izleme süreci sonunda deney grubundaki danışanların oturumlar sonrası kazandıkları psikolojik faydanın devamlı olduğu görülmüştür.

Al-Mabuk, Enright ve Cardis (1995) geliştirdikleri affetme programının etkililiğini ilk etapta aile sevgisinden yoksun yetişmiş 24 deney, 24 kontrol grubunu olmak üzere 48 üniversite öğrencisi katılımcı üzerine incelemişlerdir. Deney grubuna affetme süreç modelinin bir kısmı ile haftada iki kez olmak üzere toplamda 4 oturum eğitim verilmiştir. Affetmeyi ölçen ölçekler aracılığı ile çalışma sonunda deney

grubunun affetmeye yönelik istek ve umutlarında kontrol grubuna oranla artış olduğu ancak ebeveynlerine yönelik tutumlarında bir değişikliğin olmadığı sonucu elde edilmiştir. Bir sonraki uygulamalarında 24'ü deney, 21'i kontrol grubu olan katılımcılardan deney grubuna üreç modelinin tamamını dikkate alarak 6 oturumluk program tasarlanıp uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara bakıldığında deney grubundaki katılımcıların anksiyete, umut, affetme istekliliği, anne-babalarına yönelik tutumları ile özsayıgılarında kontrol grubuna göre olumlu yönde değişimin olduğu görülmüştür.

Psikolojik iyi olmayla affetme arasındaki ilişki Bono, McCllough ve Root (2008) tarafından da araştırma konusu olmuştur. İlki 115, ikincisi 165 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen sonucuna göre affetme düzeyindeki artış ile psikolojik iyi oluş düzeylerindeki artış (yaşam doyumu, daha fazla pozitif duygu durum, daha az negatif duygu durum) ilişkili bulunmuştur.

Thompson ve diğerleri (2005) affetmenin türleri olan kendini, durumu ve başkalarını affetmenin psikolojik iyi oluşla ilişkisini 449 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında araştırmışlardır. Affetmeyi tek ölçekle psikolojik iyi oluş düzeyini ise dört farklı ölçekle ölçmüşlerdir. Regresyon analizi sonucunda başkaları ve durumu affetmenin psikolojik iyi oluşun düzeylerinden öfke, anksiyete, yaşam doyumu ve depresyonun yordayıcısı olduğu, kendini affetmenin de anksiyete, yaşam doyumu ve depresyon ile tanımlı psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olduğu bulgusu elde edilmiştir. Kendini affetmenin başkalarını affetmeye oranla psikolojik iyi oluşu daha güçlü yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca Heartland Affetme Ölçeği geliştirme çalışmaları sırasında yaptıkları araştırma sonuçlarına göre kendini ve başkalarını affetmenin olumlu duygu, yaşam doyumu ve bilişsel esneklikle pozitif; olumsuz duygu, kaygı ve öfke ile negatif ilişkili bulmuşlardır. Ek olarak intikam alma eğilimi ve tekrarlayan düşmanca düşünceler başkalarını affetmeyle negatif ilişkili bulunmuştur.

Kendini, durumu ve başkalarını affetmenin araştırıldığı bir diğer çalışma Strelan'ın (2006) 176 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmadır. Strelan, affetme türlerinin narsizm, suçluluk ve kendine saygı ile olan ilişkisini konu edinmiş olup

kendini affetme ve narsizm pozitif, suçluluk ise negatif ilişkili bulunmuştur. Kendini affetme ve benlik saygısı arasında ise pozitif bir ilişki çıkmıştır. Narsizm ve suçluluk affetmenin tüm boyutlarını yordayan bir değişken iken affetmenin üç boyutu birbiri ile ilişkili bulunmuştur.

Neto ve Mullet (2004) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında affetme, özsaygı, utangaçlık, utanç, benlik kurgusu ve algılanan yalnızlık ile kişiliğin boyutları arasındaki ilişkiyi incelemişler ve affetme ile özsaygı ve yalnızlık arasında ilişki bulamamışlardır. Ek olarak araştırmacılar başkalarına bağımlı benlik kurgusuna sahip olmanın affetmeyi kolaylaştırdığı; başkalarına bağımsız benlik kurgusuna sahip bireylerin suçluya karşı öfke duygusunu yüksek düzeyde devam ettirme eğiliminde olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Macaskill, Maltby ve Day (2001) 324 üniversite öğrencisinin katılımı ile yürüttükleri çalışmalarında katılımcıların başkalarını ve kendini affetme düzeyleri ile kişilik özellikleri ve sağlık durumları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma sonunda araştırmacılar her iki affetme boyutunun depresif belirtilerle pozitif; kendini affetme boyutunun bireylerin anksiyete ve nevroz düzeyleri ile negatif ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Pelucchi, Regalia, Paleari ve Fincham (2013) 168 çiftin katılımıyla yürüttükleri araştırmalarında çiftlerin kendini affetme düzeyleri ile ilişki memnuniyetleri arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Araştırma sonuçlarına göre erkek ve kadınların kendini affetme ve ilişki doyumları arasındaki ilişki pozitif bulunmuştur.

Affetme, ruminasyon, empati ve evlilik kalitesi arasında yapılan, 119 erkek ve 124 kadın katılımcı ile gerçekleştirilen boylamsal bir araştırmada (Paleari, Regalia ve Fincham, 2005) araştırmacılar affetmenin evlilik kalitesini yordadığı sonucunu elde etmişlerdir.

2.2. İYİMSERLİK

İnsan sosyal bir varlıktır ve reflekslerle dünyaya gelse de çaresiz bir varlık olmaktan kurtulup yaşam denetimini kazandığı dönemlere ulaşır. Eylemleri üzerinde denetim kazanırken birey bir yandan da çevresi ile etkileşim içindedir ve farklı olay, kişi ve durumlarla karşılaşır. Birey karşılaştığı yaşantılara uyum sağlama çabası içinde olurken aynı zamanda kişileri ve çevreyi değerlendirmeyi öğrenir (Çalık, 2008). Hayatı boyunca olumlu ya da olumsuz bir takım olay ve kişilerle karşılaşan birey bu karşılaşmalar sonucunda geçmiş ya da geleceğiyle ilgili bir takım negatif ya da pozitif yargılara varır. Oluşan yargılar gerçekçi temellere dayanabileceği gibi gerçekçi olmayan algı ve beklentiler sonucu da ortaya çıkabilir (Gençoğlu, 2012). Karşılaştığı her yaşantıyla kendini ve çevresini nasıl değerlendireceğini öğrenen birey bu yaşantılara uyum sağlamakta kimi zaman zorlansa da zamanla sorunlarını çözmekte kendine özgü yöntemler geliştirir. Bunun yanında bireyin gelecekte karşılaşma ihtimalinin olduğu yaşantılara dönük beklentileri de oluşur (Oda, 2014). Onlara olumlu ya da olumsuz olaylar yaşama ihtimalleri sorulduğunda bir tarafa daha yakın şekilde yorum yaparlar. Yaptıkları yorumlar kendileri için olduğu kadar başkaları için ortaya çıkma olasılığında da aynı yöndedir (Gençoğlu, 2006). Geliştirilen bu yöntem ve yaklaşımlar sorunlarla baş etme stratejilerini belirler. Gelecekte karşılaşacakları olayları düşünürken geleceğe ümit beslemek için olayların kendi lehine olacağını düşünen bireyler var olan bilgiyi olumlu yönde çarpıtarak algılarlar ve bu algı onların hayata daha sıkı sarılmalarını sağlar (Oda, 2014).

Hedeflerinin ve ulaşmayı dilediği sonuçların ulaşılabilir olduğunu düşünen bireyler hedefe ilerlerken zorluk yaşasa da bir sonuç elde etmeye dönük çabalamaya devam etmektedirler. Ulaşmayı diledikleri sonucu ulaşılamaz bulanlar ise, ne tür zorluk yaşarsa yaşasın, çabaları güçlü sonuçlara ulaşırsa dahi hedeflerinden vaz geçerek sonuç için çabalamayı bırakırlar. Bu yüzden beklentiler çabalamaya devam etmek ve vazgeçmek arasındaki ayrımın belirleyici bir unsurudur (Scheier ve Carver, 1992). Kendilerini geleceği düşünmekten alı koyamayan bireyler geleceğe yönelik düşüncelerini kendi bakış açılarına göre şekillendirirler. Dış dünyayı birbirlerinden farklı şekillerde algılayan bireylerin kimi gelecekte iyi ve güzel bahsederken kimileri de daha kötümserdir (Ergün Başak, 2012). İnsanların gelecek beklentilerini

yorumlarken var olan bilgileri olumlu yönde çarpıtarak algılamalarından oluşan bilişsel yanlılıkları bir pozitif psikoloji kavramı olan iyimserliktir (Oda, 2014).

İyimserliğin tarihi dünyanın iyi ideası olduğunu söyleyen Platon'un görüşlerine kadar uzanmaktadır. O'na göre dünyada var olan her şey iyi ve yetkin, kötü ise gerçek dışı ve bir yansımadır (Demir, 2017). Felsefi terim olarak ilk 1737'de kullanılmaya başlanan iyimserlik izafi iyimserlik, pratik iyimserlik ve mutlak iyimserlik olarak ele alınmıştır. İzafi iyimserlik kötü bir görünüşten ibarettir ve hayatta her şey iyidir. Pratik iyimserlik ise geleceğe umutla bakma söz konusudur ve bu bir yönüyle bardağın dolu tarafını görme eğilimi de sayılır. Mutlak iyimserlik de olumsuzluklardaki iyiyi görme eğilimidir. Bir taraftan da Leibniz'in teodise felsefesi olan mutlak iyimserliğin izlerine Pollyanna romanında da rastlamak mümkündür (Bolay, 2013).

Pozitif psikolojinin edebiyattan sanata, felsefeden efsanelere kadar birçok alanda izlerine rastlamak mümkündür. Sokrates, Shakespeare, Shaw, Atatürk, Mevlana, Gandhi gibi birçok önemli isimin görüş ve sözlerinde pozitif psikolojiyle uyumlu açıklamalar yer almaktadır. Örneğin Mevlana "Kötüye yormak ve vehim yapmak, insanı derdi yokken bile hasta eder. Onun için olaylara iyi bak. Kötü bir işe düşünce ibret al, üzüntüye düşme. Fayda ve zarar zamanında da gülmeye bak. Gülün yapraklarını tek tek koparsan da sana gülümser o. Bir dikenden niye gama düşersin? Diken olmasa gül olur mu?" mısralarıyla pozitif psikolojinin önemini yüzyıllar öncesinden dile getirmiştir. Gandhi "Düşünceleriniz pozitif olsun, çünkü düşünceleriniz sözleriniz olur. Sözleriniz pozitif olsun, çünkü sözleriniz davranışlarınız olur. Davranışlarınız pozitif olsun, çünkü davranışlarınız alışkanlıklarınız olur. Alışkanlıklarınız pozitif olsun, çünkü alışkanlıklarınız değeriniz olur. Değeriniz pozitif olsun, çünkü değeriniz kaderiniz olur" sözleriyle olumlu düşüncelerin bireyin yaşamını farkı kılacak güçte olduğunu savunmuştur (Karagöz, 2011, s.8-9).

İyimserlikle ilgili literatüre önemli katkılar sunan bilim adamlarından olan Seligman kavramla ilgili sonuçlara öğrenilmiş çaresizlik deneyleri sonucunda ulaşmıştır. Köpekler üzerinde yapılan deneylerle, bireyin davranışlarının ulaştıkları

sonucu değiştirmeyeceğine inanması olan öğrenilmiş çaresizlik kavramı elde edilmiştir. Seligman'a (1975) göre öğrenilmiş çaresizlik bireyi boş vermeye iten, negatif duygular hissetmesine neden olan ve yeni bilgiler edinmesinin önüne geçen bir kavramdır. Çaresizlik olayların sonuçlarının kontrol edilemezliği ve aynı zamanda kötümserliğin kaynağıdır. (Akt. Ulusoy ve Duy, 2013). Hiroto (1974) üç gruba ayrılmış 96 lisans öğrencisi üzerinde sesi kapatma görevine dayalı öğrenilmiş çaresizlik deneyini deneyerek farklı insan davranışları gözlemlemiştir. Seligman Hirato'nun deneyinin bazı yönlerini eleştirmiştir. Deneyde bir kısım bireylerin hiçbir zaman çaresiz duruma düşmediği, düşenlerin bir kısmının kendini kısa sürede toparladığı kalan kısımdakilerinse çaresizlik içinde kaldıkları gözlenmiştir. Çaresizliği öğrenmemiş olmasına rağmen çaresizlik içinde olanların neden böyle olduklarına yoğunlaşan Seligman (1975) bireylerin yaşadıkları olumsuz durumları nasıl yorumladıkları üzerine odaklanmıştır. O'na göre bireylerin yaşadıkları olumsuzlukların nedenlerini açıklama şekilleri davranışlarını, çabalarını ve motivasyonlarını etkileyecektir (Akt. Çalık, 2008). İyimser ve kötümser bireyler kontrol yaşantılarının sonuçlarını kontrol edememeyi değerlendirirken şu açılardan birbirlerinden farklılaşır (Gençoğlu, 2012):

- a) Olayı içse ya da dışsal kaynaklarla açıklama
- b) Olayın etkisinin değişip değişemeyeceğine ilişkin algı
- c) Olayın ortaya çıkardığı etkinin öznel ya da genel oluşuyla ilgili algı.

Denetim odağı kuramında Rotter (2001) davranışların kontrol odağının içsel ve dışsal olduğundan bahseder. Bireyler başarı ve başarısızlıklarının nedenlerini bu iki odağa göre değerlendirir. Başarı ya da başarısızlığın geçici ve kalıcı gerekçelere atfedilmesi davranışın kalıcılık boyutudur. İyimserlik ve kötümserlik şeklindeki açıklama tartı atfetme kuramının revize edilmiş hali olan öğrenilmiş çaresizlik kuramının açıklama tarzlarıdır. Bireylerin iyimser ve kötümser olup olmadıklarının değerlendirmesi başarı ya da başarısızlığın kalıcı mı geçici mi, sürekli mi duruma özgü mü düşünöldüğü ile içsel ve dışsal nedenlere atfedilmesi boyutlarının değerlendirmesi ile belirlenir. Olaylar olumsuz sonuçlandığında kötümserlere göre

bu durumun kaynağı kendileridir, durum hiçbir zaman değişmez ve bu durum onlar için yaşamın birçok alanına genellenir. İyimser olaylar için ise olumsuz sonuçlar durumsal, öznel ve dışsal kaynaklıdır. Olumlu sonuçlanan olaylar için ise durum tam tersidir (Gençoğlu, 2012). Olumlu ya da olumsuz olayların atfedilişi başarıyı etkilemektedir. Buna dair bir örnek Seligman'ın (1998) Met Life Sigorta Şirketi çalışanları ile yaptığı araştırmasında ortaya konmuştur. Şirket başkanı her yıl 5.000 satış elemanı işe aldıklarını ancak bir yılda işe aldıkları neredeyse hepsinin işi bıraktığını, işi bırakmayanların da verimliliğinin giderek azaldığını söylemiştir. Seligman (1998) şirket çalışanlarına uyguladığı Atfetme Tarzı Envanterinin açık uçlu şeklini verimi yüksek ve düşük iki gruba uygulamıştır. Anket sonuçlarına göre verimliliği yüksek şirket çalışanı grubun iyimserlik puanları verimliliği düşük gruba göre daha yüksek bulunmuştur. İki yıl içinde de iyimser puanı yüksek grup kötümserlere oranla %37 daha yüksek sigorta poliçesi satmışlardır. Nedeni de iyimser grubun başarısız oldukları durumları kişiselleştirmeyip nedenlerini durumlarda arayarak müşteri ziyaretlerinde yaklaşımlarını değiştirmeleridir. Kötümserler umutsuzluğa kapılırken iyimserlerin düşünceleri umutları yönündedir. Şirket sonraki yıllarda Atfetme Tarzı Envanteri'ni uygulayarak personel alımı gerçekleştirme kararı almış ve bireysel sigorta Pazar payını yarı yarıya arttırmıştır (Akt. Kandemir, 2016).

Son yirmi beş yılda popüler inceleme konuları arasında yerini alan iyimserliği psikologlar; iyimserliğin nasıl ölçüleceğine bakılmaksızın kavramı cazip sonuçlarla ilişkilendirerek duruma özgü, olaya özgü ve umut başlıkları altında incelemişlerdir (Öztürk, 2013). Umut kuramının sahibi Snyder'e (2002) göre umut amaç, amaca ulaşma yolları ve amaca güdülenme aşamalarından oluşan güdüsel ve bilişsel boyutlara sahip düşünce biçimidir. İyimserlikle işlevi ve bilişsel-motivasyonel kavramlar oluşu yönüyle benzerlikleri olsa da her ikisi de farklı yapılardır (Dursun, 2012).

Alanyazında iyimserliğin ne olduğuna ilişkin birbirinden farklı görüşlere rastlanmaktadır. Bunlardan biri olan Açıklayıcı Stil iyimserliğin öğrenilebilen ve öğretilen bilişsel bir yapı olduğunu savunurken (Peterson ve Seligman, 1984),

Dispozisyonel Stil iyimserliğin durağan ve tutarlı yapıda kişilik özelliği olduğunu savunur (Scheier ve Carver, 1985). İyimserliğin bir kişilik özelliği olduğu görüşüne göre yaşamın tüm zorluk ve engellemelerine rağmen her şeyin yolunda gideceği yönünde olumlu beklenti eğiliminde olma söz konusudur. İyimserliği yükleme olarak gören görüşe göre ise iyimserler karşılaştıkları olumsuz yaşam olaylarını geçici, denetlenebilir, soruna özgü ve dışsal faktörlere bağlı olarak görmektedirler (Sapmaz ve Doğan, 2012). İyimserlik bir eğilim ve durum olması yönüyle de tanımlanmıştır. İyimserlik eğilimi genelde birçok konuda iyi şeylerin olacağına inanıp onu bekleme iken iyimserlik durumu sınırlı ve özel durumlar için iyi olacağını düşünmeyi seçmeyi ifade eder (Gençoğlu, 2006). Scheier ve Carver ve Bridges (2001) tarafından üretilmiş kişiliğe özgü iyimserlik durumdan ve koşuldan bağımsız ve tutarlı ve sürekli olarak yaşamdan olumlu sonuçlar bekleme ve olumlu durumların karşısına çıkacağına inanma durumudur. Durumsal iyimserlikte ise yaşanan bazı özel durumların iyi sonuçlar doğuracağını beklemek söz konusudur. Ayrıca Seligman'a (1991) göre iyimserlik eğilimi bilişsel bir eylemdir ve öğrenilebilir. İyimserliğin öğretilbildiği eğitimler olumsuz düşüncelerin olumlularla yer değiştirebileceği görüşünü savunan bilişsel temel ile temellendirilerek geliştirilmiştir. Buna göre bireyin yaşam olaylarını açıklarken kendine ne söylediği önemlidir.

İyimserliğin kalıtsal mı yoksa sonradan kazanılan bir özellik mi olduğuna ilişkin yine farklı görüşler vardır. İyimserliğin kalıtımsal olduğunu ve hatta bireyin yaşamını devam ettirmesi için gerekli en temel duygulardan olduğunu savunan Fischer ve Leitenberg (1986) iyimserliğin insanın doğasında olduğunu belirterek bu görüşlerini desteklemek için çocuklar üzerinde çalışmalar yürütmüşlerdir. İyimserliğin sonradan kazanılan bir özellik olduğunu savunan araştırmacılar çocukların kötümser tutumlarının belirleyicisinin ailelerinin kötümser tutumları olduğunu savunmuşlardır. Çocukların ailelerini örnek aldıkları düşünüldüğünde tutumların adapte edildiği bir sistemin olduğu görülmekte ve ailelerin dikkatli olmaları gerektiği vurgulanmaktadır (Seligman, 2007). İyimserliğin kalıtsal olduğunu savunan yaklaşımların yanı sıra hormon temelli açıklamalar getiren biyolojik yaklaşımlar da söz konusudur. Biyolojik yaklaşıma göre iyimserlik hormonal salgının ürünüdür ve birey doğuştan gelen bir yapıyla iyimser olur. Böylece

iyimserlik bir tercih ya da öğrenme durumu değildir (Parmaksız, 2011). Buraya kadar değinildiği gibi ne olduğuna ilişkin alanyazında farklı tanımlamaların yer aldığı iyimserlik bireylerin içinde bulundukları koşullardan bağımsız olarak yaşamında olumlu durumlarla karşılaşacağına duyduğu inancı olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımlamaya göre iyimserlik aynı zamanda bir yaşama uyum sağlayabilme özelliğidir (Gençoğlu, 2012).

Scheier ve Carver'in (2005) kendini ayarlama modeli olarak da tanımlanan iyimserlik yaklaşımında, iyimser bakış bireylerin gelecekte kendilerini olumlu olay ve yaşantıların beklediğini düşünmelerini sağlayarak, hedefe ulaşırken karşılaştıkları zorluklara karşı bir destek mekanizması oluşturur. Öyle ki zorluklar karşısında iyimser birey umudunu yitirmeden amacına ulaşmaya dönük davranışlar sergileyecektir (Akt., Parmaksız, 2011).

Karşılaştırmalı ve gerçekçi olmayan iyimserlik kavramları ile de açıklanan iyimserliğin kişinin olumlu olayların diğer kişilerin başına gelme olasılığı ile kendininkini karşılaştırdığında kendi olasılığını yüksek bulması durumu karşılaştırmalı iyimserliktir. Olumlu olayların gerçekleşme olasılığını gerçekte olabileceğinden daha yüksek ve olumsuzları ise gerçekte olabileceğinden daha düşük olasılıkta görme eğilimi ise gerçekçi olmayan iyimserlik olarak açıklanmaktadır (Türküm, 1999). Bazı görüşlere göre her durum karşısında iyimser tutum sergilemek pek de mantıklı görünmemektedir. Gerçekçi olmayan iyimserlik sergileyen bireyler kendilerini yüce bir varlık olarak görerek kendileri dışındakilerin şanssız birer kurbanlar olduğunu düşünerek hayata umutla bakmanın ötesinde bir tutum içine girerler. Onlara göre olumsuz yaşama ihtimalleri bir başkasının yaşama ihtimalinden daha düşüktür ve diğerlerine oranla kendi başlarına pozitif olaylar daha fazla gelir. Bu şekilde bir düşünce sistemi içinde olan bireyler ise tam olarak bir sistematik hata yapmaktadırlar (Weinstein, 1980). McKenna (1993) bu durumu kontrol yanılsaması olarak tanımlamış olup kavramı insanların negatif olayların kendi başlarına gelmeyeceğine inanması şeklinde tanımlamıştır. Kontrol yanılgısıyla ilgili şoförler üzerinde çalışma yürütmüştür. Şoförlerden araç kullandıkları ve sadece yolcu oldukları iki durumda kaza yaşama olasılıklarını değerlendirmelerini istemiştir.

Nihayetine şoförlere araç kullanırken yani kontrolü kendileri sağladıkları durumda kaza yaşama olasılıklarını diğer sürücülerden daha düşük değerlendirmiştir. Aynı şekilde sadece yolcu oldukları durumda ise kaza yaşama olasılıklarını diğer sürücülerin kaza yapma olasılıkları ile aynı görmüşlerdir. Bu da durum kişinin kontrolü altında iken gösterdiği gerçekçi olmayan iyimserlik yanılgısının bir örneği olmuştur. Bu tür iyimserlik yanılgısı özellikle risk altındayken bireyin maruz kalacağı riske engel koyma çabalarını düşürebilmektedir. Mesela birey diğer bireylerden ya da sağlıklı beslenmeden daha az etkileneceğine inanıyorsa bu durumlarla ilgili bireyi önlem alma konusunda ikna etmek daha zor olacaktır (Açıkgöz, 2006). Gerçekçi olmayan iyimserlik tutumuna sahip insanların oranı azımsanmayacak derecede olup bu insanların oranının %95 olduğu belirtilmektedir. Gerçekçi olmayan iyimserliğin sağlıklı bir uyum biçimi olduğu görüşüne karşın bireyi çabalarını baltalayan düşüncelerden alıkoyması yönüyle yararlı olduğuna dönük vurgular da yapılmaktadır (Türküm, 1999).

Schulman (1999) bireyin uğrayacağı zarar ve riskin yüksek olduğu durumlarda kötümserliği, düşük olduğu durumlarda iyimserliği seçmelerini önererek esnek iyimserliği savunmuştur. Gerçekçi olmayan iyimserlik ile esnek iyimserlik arasındaki fark riskin değerlendirme ölçütüdür. Esnek iyimserliğin riskin boyutunu değerlendirirken ölçüt aldığı şey gerçeklikken, gerçekçi olmayan iyimserlikte her koşulda referans alınan şey iyimserliktir.

İyimserliğin daha kötü sonuçlara yol açabileceği iki yolu vardır. Bunlardan biri aşırı iyimser olmanın veya çabalamadan iyimser olmanın mümkün olduğunu öne sürmektir. Olumlu beklentiler bireyi hedefe ulaşmak için çabalamaya itmektedir. Böylece iyimser bireyin ulaştığı olumlu sonucu kısmen çabasıdan gördüğü düşünülmektedir. Sonuç bazen bir takım dışsal faktörlere (ilahî takdir, şans, birilerinin yardımı) atfedilse de kişi tüm bunlar için de çabanın bir ön koşul olduğuna inanmalıdır. Böyle bir inancın yokluğunda kişi oturup başarılı olmayı beklese de aslında başarı şansını azaltmaktadır. İyimserliğin kötü sonuçlanacağı bir diğer durum da değiştirilemez olaylardır. Tabi bu sadece problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullandıklarında böyledir. Ancak iyimserler durumun gerçeğini kabul etme, durumu

mümkün olan en iyi şekilde ortaya koyma ve karşılaştıkları deneyimlerden gelişme de dâhil olmak üzere bazı duygu odaklı başa çıkma tekniği kullanırlar. Değiştirilemeyen durumlarda bile iyimserler bu başa çıkma stratejilerinden yararlanabilirler (Scheier ve Carver, 1992).

İyimserlik, bilgi işleme sürecini kolaylaştırma ve esnek düşünmeyi sağlaması yönüyle problemlerin çözümü için gerekli beceriler ile başa çıkmayı destekler. Kötü şeyler yerine iyi şeylerin olmasını bekleme olan iyimserlik bu yönüyle olumsuz sonuçlara dahi bir olumlu yön ekleyerek geleceği değerlendirir. İyimserler kötümserlere oranla problem odaklı başa çıkmayı daha çok kullanmaktadır. Problem odaklı başa çıkmanın işlemediği durumlarda ise duygu odaklı başa çıkma yollarına müracaat ederek kabullenme ya da mizahı kullanmayı seçerler. Kötümserler ise negatif durumlarda negatife neden olan faktörlerle ilişkiyi kesme ya da inkar etmeyi seçerler. İyimserler değiştirilemez durumlarda bile bu konuda kötümserlerden daha iyi durumdadır (Kandemir, 2016). Scheier ve Carver'in (1992) araştırması da bunu destekler nitelikte araştırmalardan biridir. Araştırmacılar iyimserlerin stresli durumlarda planlı davranarak aktif, problem odaklı başa çıkmayı kullandıklarını bulmuşlardır. Bununla birlikte kötümserlerin stres yaratan durum ve hedeflerle zihinlerini meşgul etmediklerini ve inkârı seçtikleri görülmüştür. İyimserlerin aktif baş etmeyi tercih eden bireyler, kötümserlerin ise vazgeçmeye daha yakın kişiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Beck (2005) kötümserliği teröpatik açıdan değerlendirdiğinde depresyondaki bireylerin diğer düşüncelerini yok edip işlevsizleştiren bir güce benzetir. Gelecek beklentileri genellenmiş olumsuz düşüncelerle dolu olabilen depresif hastalarda kötümserliğin tüm istek ve görevlerini etkisi altına aldığını belirtmektedir. Bir işi deneyimlemeden olumsuz olacağı yargısına varan kötümser bireyin ayrıca problemin aşılamaz olduğuna ve başka çözüm yollarının olmadığına da kendini inandırdığını söylemektedir. Stres verici olan ve bireyin davranışlarına yön veren olay değil olay karşısında geliştirilen bakış açısıdır.

İyimserliğin etkili bir yapı olması basit bir düşünme biçimi olmaktan çıkıp çalışma, anlayış ve pratikle desteklenmesine bağlıdır. Pasif iyimserce tutum

depresyondaki bir bireyin iyi hissetmesine yarasa da bireyin yaşamında yaratacağı etki geçicidir. Pasif iyimser birey her şeyin sonunda iyi olacağını düşünse de sorunlarının bir başkası tarafından bir yolla çözüme kavuşacağına inanarak çaba sarf etmenin gerekli olmadığını düşünür. Kısacası pasif iyimser pozitif düşünür ancak eylemde bulunmaz. Dinamik iyimserlikte ise tam tersi eyleme geçme söz konusudur. Olumlu düşünceleri kendilerini bir şekilde davranmaya iter ve ulaştıkları sonuçları etkiler. Hayal kırıklığının yerine yeniden oluşum göstermeye odaklanarak zorlandıkları olayları kabullenerek oluşumun bir parçası kabul ederler. Dinamik iyimserlik pasif iyimserliğe kıyasla daha güçlü bir düşünme yapısı oluşturur ve bireyi amaca daha çok yaklaştıran adımlar atmaya sevk ederek mutluluk düzeyini artırır (Çalık, 2008).

Seligman'a (1991) göre esnek ve yıkıcı olmayan düşünce biçimidir ve psikoloji bireyin güçlü yönlerini geliştirme görevini ihmal ederek sorun odaklı tedavi edici bir eğilimdedir. Seligman tarafından geliştirilen, bireylerin iyimserlik eğilimlerini yaşadıklarını değerlendirmelerini açıklama şekli olarak ele alan yaklaşıma göre bireylerin yaşadıkları olumsuz olaylara getirdikleri açıklama tarzları olayla mücadelesini etkileyebilir. Açıklama tarzına göre bireyin çözüme yönelik motivasyonu düşüp olayla mücadele için gücü azalabileceği gibi sorunu kolaylıkla da çözebilir. Yaşamdan olumlu sonuç beklemeye dönük eğilimleri içeren, hem kişilik özelliği hem de düşünme biçimi olarak görülen iyimserlik bireylerin olayı ele alış biçimlerini, olayla uğraşma tarzları ile iyilik hallerini etkilemektedir. Bireylerin düşünebilme yetisi ve bunu kullanım biçimleri bireyleri sağlıklılığa ya da sağlıksızlığa götürebilir (Öztürk, 2013).

Goleman'ın (2000) duygusal zekâ kuramına göre iyimser tutumun bireyi depresyondan koruyan, umutsuzluk ve kayıtsız kalmaktan uzak tutan kazanç sağlayan bir yanı vardır. Bu yönüyle iyimserlik tüm zorluklara rağmen her şeyin iyi gideceğine dair güçlü bir beklentidir. Öyle ki iyimser kimselerin akademik olarak başarılı, evliliklerinde mutlu, sağlıklı ve uzun ömürlü olduklarını ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur (McGinnis, 1998).

İyimserliğin olumlu sonuçlar sağladığı bilinmekle birlikte kötümserlik her zaman kötü sonuçlara mı yol açmaktadır? Cantor ve meslektaşlarının üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri çalışmada savunma amaçlı kötümserliği araştırmışlardır. Akademik alanda olumsuz sonuçlara ilişkin endişeye neden olan savunmacı kötümserlik bireyin bireyi gerçekten başarısız olmaya karşı engelleyicidir. Başarısızlık endişesi kişiyi harekete geçiricidir. Bu nedenle savunucu kötümserle testlerden akademik iyimserler gibi sonuçları alma eğiliminde olurlar. Tüm bunlara rağmen savunucu kötümserlik onu kısa vadeli kullananlar için geçerlidir. İkincisi savunucu kötümserlik iyimserlik kadar işe yarar değildir ve kısa vadede etkili olsa da uzun vadede sonuçları olumsuzlaşmaktadır (Cantor ve Norem, 1989). Kısaca iyimserlik bireyin olumlu olaylarla karşılaşmayı bekleyerek olayları olumlu algılamaya dönük eğilimidir (Harris ve Middleton, 1994). Bununla birlikte Wallston (1994) titiz ve çarpık iyimserlik diye tanımladığı iyimserlik türlerinden bahsederek olayların olumlu olacağını düşünme eğilimleri arasında farklılıklar olduğunu söylemiştir. Realist bakış açısına sahip olan titiz iyimserler olayların iyi seyredeceğini düşünse de sonucun iyi olması için elinden ne geliyorsa yaparlar. Çarpık yani gerçekçi olmayan iyimserlerin bakış açısı hayallere dalmak ve ümit etmekten öteye geçmez ve böylesi iyimserler sonuçlar için herhangi bir çaba sarf etmezler.

2.2.1. İyimserlikle İlgili Araştırmalar

Alkış (2014) Türkiye ve İngiltere’de öğrenim gören uluslararası öğrencilerde gözlenen kültürleşme stresinin duygusal zekâ, iyimserlik ve kendini izleme değişkenleri ile olan ilişkisini incelemiştir. Yaşları 17-39 aralığında değişen Türkiye’den 149, İngiltere’den 98 öğrenci ile gerçekleştirilen araştırma bulgularına göre duygusal zekanın İngiltere örnekleminde, iyimserliğin ise Türkiye örnekleminde kültürleşme stresinin önemli yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Bulgular ışığında duygusal zeka ve iyimserliğin farklı sosyal ve kültürel çevrede eğitim gören öğrencilerin kültürleşme streslerini azaltıcı etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Aydın ve Tezer (1991), 392 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında iyimserlik, sağlık sorunları ve akademik başarı arasındaki ilişkileri ve

değişkenler arası ilişkinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmışlardır. Araştırmada kullanılan Yaşam Yönelimi Testi 1987 yılında Scheier ve Carver tarafından geliştirilmiş, Türkçeye uyarlama çalışması araştırmacılar tarafından yapılmıştır. Elde edilen bulgular iyimserlikle rapor edilen sağlık sorunları arasında negatif, iyimserlikle akademik başarı arasında pozitif ilişki olduğunu ancak cinsiyete dayalı bir farklılaşmanın olmadığını ortaya koymaktadır.

Uğurlu (2011), Scheier ve Carver'in Yaşam Yönelimi Ölçeği'nin iki boyutu olan iyimserlik ve karamsarlığın genel ve zihinsel sağlıkla olan ilişkisini 254 üniversite öğrencisinden elde ettiği verileri analiz ederek ortaya koymaya çalışmıştır. Elde ettiği bulgular iyimserliğin genel ve zihinsel sağlığı pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı, karamsarlığın ise genel ve zihinsel sağlığı negatif yönde yordadığı şeklindedir.

Ergün Başak (2012), araştırmasında ebeveynlerinin gelirinin 0-1260 TL arasında olduğunu bildiren gelir düzeyi düşük ebeveynli üniversite öğrencilerin öz duyarlık, sosyal bağlılık ve iyimserlik düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. 495 öğrencinin katıldığı araştırma bulgularına öz duyarlık ve sosyal bağlılık değişkenlerinin, iyimserliğe doğrudan, iyimserliğin de psikolojik dayanıklılık üzerinde doğrudan etkiye sahip olduğu sonucu elde edilmiştir.

Bacanlı ve Ercan (2006), 17 Ağustos 1999 Marmara depreminde depremi yaşamış 161 gönüllü depremzede üniversite öğrencilerinin katılımı ile yürüttükleri çalışmalarında öğrencilerin, depremde 18 ay sonraki deprem stresi ile baş etmede kullandıkları stratejilerinin iyimserlik düzeylerine ve cinsiyetlerine göre anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemeyi amaçlamışlardır. Elde edilen bulgularda öğrencilerin Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği'nin üç alt boyutu olan sosyal destek arama, problem çözme ve kaçınma boyutlarından aldıkları puanlar arasında iyimserlik düzeylerine ve cinsiyetlerine göre bir farklılaşmanın olmadığı sonucu ortaya çıkmıştır.

Çalık (2008) yaptığı araştırmasında Ankara merkez ilçelere bağlı yedi ilköğretim okulunda öğrenim gören ve araştırmaya katılan 610 ilköğretim

öğrencisinin iyimserlik düzeyleri ile okula yönelik algılarının cinsiyet, sınıf, okul tipi (A ve B tipi) değişkenlerine göre saptanmasını amaçlamış olup ve öğrencilerin iyimserlik düzeyleriyle okula yönelik algılarının karşılaştırmıştır. Bulgulara göre öğrencilerin iyimserlik düzeyleri okul algısı, cinsiyet ve okul türüne göre anlamlı derecede farklılaşmaktadır.

Dursun (2012), 984 Afyon Kocatepe Üniversitesi öğrencisinden elde ettiği verilerden öznel iyi oluş ile yaşamdaki anlam değişkenleri ile iyimserlik ve umut değişkenleri ve başa çıkma stillerini arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamıştır. Bununla birlikte tüm bu değişkenlerin ayrı ayrı öznel iyi oluşu yordamadaki katkılarını araştırmıştır. Yapılan analizler sonucunda iyimserliğin öznel zindeliği anlamlı ve olumlu yönde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. İyimser ve umutlu olmanın olumlu duyguyu yordadığı görülmüştür. Yaşamdaki anlamın, iyimser olmanın ve bir amaca güdülenmenin yaşam doyumunu arttırdığı bulgusu elde edilmiştir.

Eryılmaz ve Atak (2011), ergen öznel iyi oluşunun iyimserlik ve öz saygı ile ilişkisini 14-18 yaş aralığındaki 227 lise öğrencisi ile yaptığı araştırmasında incelemiştir. Analizler sonucunda ergen öznel iyi oluşu ile iyimserlik arasındaki ilişkiyi yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı olarak bulmuştur.

Gençoğlu (2006), Samsun Ondokuzmayıs Üniversitesi Eğitim fakültesinde eğitim-öğretime devam eden 623 öğrencinin katılımı ile yürüttüğü çalışmada öğrencilerin kişilik özellikleri ile iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonuçlarına göre iyimserlik ile duygusal kararlılık, kendini gerçekleştirme, aile ilişkileri düzeyi, sosyal ilişki düzeyi sosyal norm düzeyi ile pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur Buna karşın iyimserlik ile anti sosyal eğilim, psikotik eğilim, nevrotik eğilim düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki elde edilmiştir.

Gençoğlu ve arkadaşlarının (2014) yürüttükleri bir çalışmada araştırmacılar katılımcıların kızların mı yoksa erkeklerin mi daha iyimser olduklarına ilişkin algılarını cinsiyete göre araştırmışlardır. Yaşları 18 ile 26 arasında değişen 266 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirdikleri araştırma bulgularına göre kız

ve erkek öğrencilerin erkeklerin daha iyimser olduğu algısına sahip olduğu bulunmuştur. Ancak bu sonuç istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Ayrıca her iki cinsiyet arasında iyimserlik düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Kandemir (2016) yapmış olduğu çalışmada yaşları 15-65 arasında değişen 1689 kişi üzerinde umut, iyimserlik ve dindarlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgulara göre umut, iyimserlik ve dindarlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Dindarlık ve içsel dini motivasyon umut ve iyimserliğin anlamlı yordayıcıları bulunmuştur.

Karagöz (2011) deneysel çalışmada Olumlu Düşünme Eğitimi Programının ergenlerin geleceğe yönelik iyimserlik, depresyon, bilişsel çarpıtma düzeylerine etkisini incelemiş olup 30 öğrencinin katıldığı on iki oturumluk programın sonunda deney grubu öğrencilerinin geleceğe yönelik iyimserlik düzeylerinde anlamlı artış ve depresyon ile bilişsel çarpıtma puanlarında anlamlı azalma saptamıştır. Geleceğe yönelik iyimserlik ile depresyon ve bilişsel çarpıtma düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Kümbül Güler ve Emeç (2006), 443 dördüncü sınıf üniversite öğrencisinin katılımı ile yaptıkları çalışmalarında iyimserlik yönelimlerinin yaşam memnuniyeti ve akademik başarıyı belirleme etkisini araştırmışlardır. Elde ettikleri bulgulara göre iyimserlik yönelimi ve yaşam memnuniyeti yüksek korelasyon ilişkisine sahip bulunmuştur. Buna karşın iyimserlik yönelimi ve akademik başarı arasında ilişki bulunamamıştır.

Öztürk (2013), 753 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada iyimserlik, dindarlık ve dini yönelim düzeyleri arasındaki ilişkiyi bir takım demografik değişkenlerle (yaş, cinsiyet, fakülte, anne-baba eğitim düzeyi, sosyo-ekonomik durum) karşılaştırmalı olarak araştırmıştır. Elde ettiği bulgulara göre iyimserlik ile dindarlık ve dini yönelim arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuş olup iyimserlikle namaz kılma, Kur'an okuma, öznel dindarlık algısı ve dua etme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Parmaksız ve Avşaroğlu (2012), 852 üniversite öğrencisinden elde ettiği verilerle çalışmalarında benlik saygılarına göre iyimserlik düzeyleri ve başa çıkma stillerini belirlemeyi amaçlamıştır. Bulgularda ki katılımcıların stresle başa çıkmada; kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutları ile benlik saygısı alt boyutlarından benlik değeri, özgüven, kendine yetme, başarıma ve üretkenlik alt boyutları arasında pozitif yönlü, depresif duygulanımla negatif yönlü anlamlı bir ilişki elde edilmiştir.

Yalım (2007) başa çıkma yolları, psikolojik sağlamlık, iyimserlik ve cinsiyet ile üniversitenin ilk yılında bulunan öğrencilerin uyumu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında 420 hazırlık sınıfı üniversite öğrencisinden elde ettiği verilerle ortaya koyduğu bulgularla iyimserlik puanları yüksek öğrencilerin uyumlarının da yüksek olduğu sonucunu elde etmiştir. Ayrıca araştırma sonuçlarına göre iyimserliğin uyumu yordamada kızlar için yordayıcı değişken olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Khalek ve Lester (2006) 460 Kuveytli ve 273 Amerikalı üniversite öğrencisinin katılımı ile yaptıkları kültürlerarası çalışmalarında öğrencilerin iyimserlik ve kötümserlik düzeylerini ölçmüşlerdir. Araştırmada bulgularına göre Kuveytli öğrencilerin Amerikalı öğrencilere oranla iyimserlik düzeyleri daha düşük, kötümserlik düzeyleri ise yüksek bulunmuştur ayrıca Kuveytli öğrencilerin ölüm kaygısı, depresyon ölüm ve kaygı obsesyonu ile obsesif kompulsif düzeyleri yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte cinsiyete göre iyimserlik-kötümserlik incelemesinde Kuveytli öğrencilerin cinsiyetleri ile kötümserlik arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

2.3. ÖZNEL ZİNDELİK

Geleneksel psikoloji anlayışı ile yapılan araştırmalar olumsuz yapı ve duygular ile bu duyguların bireyin diğer bireylerle ilişkisi ve davranışları üzerindeki etkileriyle ilgilenmiştir. Bunu yaparken bireyin ruh sağlığını korumada ve olumlu yönde geliştirmede etkili öznel mutluluk, umut, yaşam doyumu gibi pozitif kavramlar daha arka planlarda kalmıştır (Seligman, 2002). Seligman ve Csikszentmihalyi'e (2000) göre bilim olarak psikoloji insan hayatını daha yaşanılır kılan konular üzerine bilgi üretme noktasında eksik kalmıştır. İşte tam da bu noktada pozitif psikoloji birey, grup ve toplumların iyi oluşlarına ideal işlevselliğe ulaşmalarına katkı sağlayan durum ve süreçlerle ilgilenmiştir (Gable ve Haidt, 2005). Bunun için bireyin öznel mutluluk, affedicilik, iyimserlik, empati gibi pozitif özelliklerinin güçlendirilerek patoloji odaklı olmaktan uzak durulması gerektiğini savunmuştur (Seligman, 2002).

Negatif kavram ve duyguların kişiler arası ilişkiler ve bireye etkisini araştıran geleneksel psikoloji anlayışının aksine pozitif psikolojik araştırmalar bireyin iyi, olumlu ve yaşamın pozitif yönlerine odaklanmaktadır (Ryan ve Frederick, 1997). Yaşamın iyi ve olumlu özelliklerine odaklanan pozitif psikoloji kavramlarından biri olan öznel zindelik bireyin canlı ve enerjik oluşuyla karakterize bir kavramdır (Altunel, 2016). Kavram öznel mutluluk ve iyi olmanın temel yordayıcılarından ve bireylerin sahip olması gereken önemli özelliklerden biri olarak görülmektedir (Ryan ve Frederick, 1997).

Enerjik olma ve canlılık ile psikolojideki iyi oluş arasındaki bağa önemli vurgular yapan Freud, psişik enerjiden söz etmekte ve her bireyin belli oranda bu enerjiye sahip olduğunu söylemektedir. Bu enerji kişilik tarafından kullanılırsa ya patolojik sorunlara neden olur ya da bireyin yaşamın başka alanlarını sağlıklı sürdürmesini sağlar fakat diğer kişilik boyutlarının gelişmesi için daha az enerji ihtiyacı söz konusudur (Uysal ve diğ., 2014). Selye (1956) stres teorisinde kişilerin sağlıklı yaşamını sağlayan bir uyum enerjisi olduğundan söz etmektedir.

Öznel zindelik Uzak Doğu kültürlerinde farklı isimlerle geçmektedir. Uzak doğu kültüründe psişik içsel enerji ya da ruhsal güç olarak bahsedilmektedir. Eski Çinli Taocu kültür, chi ve jing'i iç enerji dolu olma ve canlılık hissi olarak

nitelendirirken (Bostic, Rubio ve Hood, 2000), antik Japonlar zihinsel ve fiziksel sağığı harekete geçirebilecek enerji ve güç olarak Ki'ye değinmektedirler. Ayrıca, Doğı düşüncesinde, akupunktur, reiki, yoga ve bitkisel tedaviler gibi yaşamsal enerjilerin etkisini artırmaya yönelik birçok sağık uygulaması canlılıkla ilgili kavramların önemini ortaya koymaktadır. Bu yaklaşımlarda, canlılık zihinsel ve fiziksel sağığı kolaylaştıran aktif bir iç gücü temsil eder (Ryan ve Frederick, 1997). Canlılık özden gelen, çevresel tehditlerin ürünü olmayan canlılık ve nerjik olma durumudur öznel zindelik. Farklı kültürlerde enerjiyle ilgili bilinenler olsa da Ryan ve Frederic (1997) enerji ve canlılığın literatürde yeri olmadığını görerek fiziksel ve ruhsal refahın yansıması olan canlılık ve enerjik olma hissini ölçmek isteyerek bu yönde çalışmalar yürütmüşlerdir.

Canlı, zinde ve enerjik hissetme olan öznel zindelik terimi öz düzenleme teorisine dayanır (Deci ve Ryan, 2000). Öznel zindelik zihinsel iyi olmanın yanı sıra fiziksel iyi olmayı da içerir ve aynı zamanda kavram zihinsel ve fiziksel sağığın önemli göstergeleri arasındadır. Ryne ve Frederic (1997) tarafından ilk olarak enerji ve canlılığın bilinçli deneyimi olarak tanımlanan kavram, içsel olup dürtü, zorunluluklar ya da dışsal tehditler tarafından yönlendirilmeyen bir kavramdır. Öznel zindelikte zihinsel pozitif bir enerjinin varlığından söz edilebilir ve öznel zindeliğın canlı, enerjik, neşeli, uyarılmış, enerji dolu ve diri bireyleri ifade ettiğı söylenebilir. Belirgin ve dinamik bir özellik olan öznel zindeliğe sahip bireylerin enerjilerinde meydana gelen değişimler sadece fiziksel bir belirti olarak değil aynı zamanda onların psikolojilerini de etkileyen bir faktördür (Uysal ve diğ., 2014). Öyle ki kavram koroner kalp hastalığı (Kubzansky ve Thurston, 2007), fiziksel ağrı (Nix, Ryan, Manly ve Deci, 1999), baş ağrıları (Ryan ve Frederick, 1997), uyku bozukluğu ve somatik hastalıklar (Stewart, Hays ve Ware, 1992; Akt., Dolunay-Cuğ, 2015), psikolojik üzüntü (Salaman-Younes, 2011) ve depresif semptomlar (Bostic, ve diğ., 2000) ile negatif ilişkili iken kendini gerçekleştirme benlik saygısı, motivasyon, kendilik, dışa dönüklük ve yaşam memnuniyeti (Ryan ve Frederic, 1997) ve özerklik (Deci ve Ryan, 1991; Akt., Dolunay-Cuğ, 2015) ile pozitif ilişkilidir. Bir kişinin içten yayılan ve algıladığı yüksek enerji kişinin kendini gerçekleştirdiğı ve varlığını yansıttığını ortaya koyar (Ryan ve Frederic, 1997).

Öznel zindelik bireyde merak duygusunu oluşturan biyolojik ve ruhsal bir enerjidir. Aynı zamanda bireyin duygusal yapısının pozitif yönde gelişmesine katkı sağlayarak bireyin neşe dolu duygular içinde olmasını sağlar. Ancak hissedilen canlılık bireyin içsel kaynaklarının ürünü olmalı ve temeli dışsal kaynaklara dayanmamalıdır. Öznel zindeliğe sahip bireyler yaşamda gerçekleştirmeleri gereken görevlere dair istek duyarlar çünkü motivasyonlarının kaynağı içseldir. Bu da bireyin kendini motive etmesini kolaylaştırarak aynı zamanda işlerini de başarıyla tamamlamasını sağlar (Çelik ve Topçuoğlu, 2016).

Öznel zindelik zihinsel ve fiziksel olmak üzere iki boyutludur. Yüksek öznel zindeliğe sahip bireyler üretken, aktif ve stres durumlarıyla daha kolay baş edebilen bireyler olmakta, sağlıklı ve zinde olmaktadır. Dikkatlerini odaklama gücüne sahip bu bireyler heyecan yaşama arzusunda olmaktadır. Bunun yanında öznel zindeliği yüksek bireyler bilişsel yeteneklerini daha iyi kullanabilmektedirler. Öznel zindeliğin yüksek oluşunun farkındalığı arttırarak anı yaşamaya katkı sağlayacağı söylenebilir (Altunel, 2016). Yine aynı şekilde stersli durumlarla daha iyi baş eden, üretme kapasitesi daha yüksek, aktif ve sağlıklı zihinsel yapıya sahip olan bireylerin öznel zindeliklerinin yüksek olduğu; öznel zindeliği yüksek bireylerin aynı zamanda dikkatlerini bir şeye verebilme ve heyecan yaşama isteği taşıma gibi özelliklerinin olduğu ve iyi bilişsel yeteneğe sahip oldukları (Fredrickson, 2001), farkındalıklarının yüksek olduğu (Brown ve Ryan, 2004; Akt., Altunel, 2016) yönünde görüşler de mevcuttur. Kaplan'a (1995) göre insan bu canlılığı yakalama, içsel, çevresel ve sosyal iç görüye ulaşma isteği taşımaktadır (Akt., Sarıçam, 2015). Öznel zindelik enerji ile karakterize olduğu için öznel zindelik düşük olduğunda birey kendini daha yorgun hissedecek ve birey bir faaliyeti yapması ya da sürdürmesi gerektiğinde var olan potansiyelinin tamamını kullanamayacaktır (Ryan ve Frederic, 1997). Öznel zindelik yüksek seviyedeyken birey tüm görev ve faaliyetleri iyi bir şekilde yerine getirebilir ve bunun için ihtiyaç duyduğu enerjiye sahip olabilir (Ryan ve Deci, 2001). Sarıçam (2015) da araştırmasında duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarıda azalmayla karakterize bir kavram olan okul tükenmişliği ile öznel zindelik arasında negatif ilişki bulmuştur. Ayrıca bireylerin öz yeterlilikleri ile öznel zindelikleri arasında pozitif ilişki elde etmiştir. Öznel zindeliği arttırmanın bir yolu

olarak da bireylerin bir işi yapabileceklerine yönelik duydukları inanç olan öz yeterliliklerini arttırmak olarak görülmektedir.

Öznel zindeliğin kaynağı bireyin özüdür (Ryan ve Frederick, 1997) ve hırslı olmakla ya da zorlanmış olmakla ilgili olmamanın yanı sıra canlılık hissi maniden farklıdır (Bostic ve diğ., 2000). Yerine getirmesi gereken görevler için gerekli enerjiye fazlasıyla sahip olma anlamını taşır öznel zindelik (Uysal, Satıcı, Satıcı ve Akın, 2014b).

2.3.1. Öznel Zindellekle İlgili Araştırmalar

Akın ve Akın (2015) araştırmalarında öznel zindeliğin arkadaşlık kalitesi ve öznel mutluluk arasındaki ilişkide aracılık rolünü incelemişlerdir. 271 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdikleri araştırma bulgularına göre öznel zindeliğin öznel mutluluğu pozitif yordadığı, ayrıca arkadaşlık kalitesi ve öznel mutluluk arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği sonucuna ulaşmışlardır.

Akın (2012) öznel zindelik, internet bağımlılığı ve öznel mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemiş ve araştırmasını 328 üniversite öğrencisi katılımcı ile gerçekleştirmiştir. Elde edilen bulgulara göre internet bağımlılığı ile öznel zindelik ve öznel mutluluk arasındaki ilişki negatiftir. Bununla birlikte öznel zindelik ve öznel mutluluk arasında pozitif ilişki bulunmuştur.

Altunel (2016), Efes müzesini ziyaret eden 148 yabancı kültür turistinden toplanan verilerin analiz edilmesi ile öznel zindelik ve deneyimleme kalitesi arasındaki ilişkideki ilgilenim değişkeninin ara değişken rolüne ilişkin bir model önermekte ve modeli test etmektedir. Elde edilen bulgulara göre öznel zindelik ve deneyimleme kalitesi arasındaki ilişkiye ilgilenimin tam değişken rolü oynadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Dolunay Cuğ (2015) 820 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının kendini affetme, öz-duyarlılık, öznel yaşam enerjisi ve mutluluğa yönelim değişkenleri tarafından ne derece yordandığını yapısal bir model ile test etmiştir. Bu bağlamda test edilecek model, kendini affetme, öz-duyarlılık, öznel yaşam enerjisi değişkenlerinin etkisinin

yanısıra mutluluğa yönelim değişkenlerinin ara değişken rolünü de test etmiştir. Araştırma sonunda öznel zindelik ile kendini affetme ve öznel iyi oluş arasında pozitif anlamlı ilişki elde edilmiştir.

Proaktif kişiliğin öznel zindelik ile merak arasındaki ilişkide aracılık etkisini araştıran Çelik ve Topçuoğlu (2017), Sakarya Üniversitesinde okuyan 311 üniversite öğrencisinin katılımı ile çalışmalarını gerçekleştirmişlerdir. Regresyona dayalı aracılık analizi, korelasyon analizi ve doğrudan ve dolaylı etkileri belirlemek için uygulanan bootstrap yöntemi ile proaktif kişilik ve öznel zindeliğin, merak ile pozitif ilişkili olduğu ve proaktif kişiliğin öznel zindelik ile merak arasındaki ilişkide aracılık etkisine sahip olduğu sonucu elde edilmiştir.

Sarıçam (2015) 344 lise öğrencisinden oluşan katılımcı ile ergenlerde okul tükenmişliği ile öznel zindelik arasında öz-yeterliliğin aracı rolünü incelemiştir. Araştırma bulgularına göre öz-yeterlilik, öznel zindelik ve okul tükenmişliği arasında ilişki bulunmuş olup öz-yeterliliğin, öznel zindelik ve okul tükenmişliği arasındaki ilişkide aracı rolü üstlendiği sonucu elde edilmiştir.

Facebook bağımlılığının öznel canlılık ve öznel mutluluk arasındaki ilişkiye aracılık etkisi Uysal, Satıcı ve Akın (2013) tarafından araştırılmıştır. 157 kadın 140 erkek olmak üzere 297 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdikleri araştırma bulgularına göre Facebook bağımlılığının öznel mutluluk ve öznel zindeliğe kısmen aracılık ettiği, öznel mutluluk ve öznel zindelle negatif ilişkili olduğu sonuçlarına ulaşmışlardır. Ek olarak araştırmacılar öznel mutluluk ve öznel zindeliğin pozitif ilişkili olduğu bulgularını elde etmişlerdir.

Uysal ve diğerleri (2014), Ryan ve Frederick (1997) tarafından geliştirilen Öznel Zindelik Ölçeğini Türkçeye uyarlamak ve ölçeğin psikometrik özelliklerini incelemek üzere 523 üniversite öğrencisinin katılımı ile ölçeğin psikometrik özelliklerini dilsel eşdeğerlik, açıklayıcı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi, ölçüt bağıntılı geçerlik, iç tutarlık ve test-tekrar test yöntemleriyle incelenmiştir. Öznel Mutluluk Ölçeği uyum geçerliğini test etmek için kullanılmıştır. Öznel zindelik ve öznel mutluluk arasında ölçüt geçerliği çalışmaları ile pozitif ilişki elde

edilmiştir. Tüm sonuçlara göre ölçeğin pozitif psikoloji, sağlık ve eğitim alanında kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna varılmıştır.

Uysal ve diğerleri (2014) öznel zindeliğin yaşam memnuniyeti ve öznel mutluluk arasındaki ilişkiye aracılık etkisini araştırdıkları 378 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdikleri araştırmalarında öznel zindeliğin yaşam memnuniyeti ile öznel mutluluk arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği yani öznel zindelik arttıkça öznel mutluluğun arttığı ve öznel zindeliğin bu artışa kısmen rol oynadığı sonucunu elde etmişlerdir.

Fini ve arkadaşları (2010) 338 üniversite birinci sınıf öğrencisinin katılımı ile yaşam doyumu, yaşam becerileri, öz yeterlik, üniversite uyumu, psikolojik iyi oluş ve öznel zindelik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma bulguları değişkenler arasında pozitif yüksek ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Regresyon analizi sonucuna göre öznel zindeliğin en iyi yordayıcılarının sırasıyla psikolojik iyi oluş, yaşam becerileri ve yaşam doyumu olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ryan ve Frederick (1997) altı çalışmada öznel zindelik ile bir takım değişkenler (psikolojik iyi oluş, fiziksel belirtiler, algılanan beden işlevi, Büyük Beş kişilik özellikleri, kendini gerçekleştirme, benlik saygısı, kendilik, anksiyete, somatik belirtiler, motivasyon) arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmacılar öznel zindeliğin motivasyon, psikolojik iyi oluş, benlik saygısı, kendilik dışı dönüklük ile pozitif; somatik belirtiler, ağrı, nörotizm, anksiyete ile negatif ilişkili olduğu sonuçlarını elde etmişlerdir.

Kubzansky, Rebecca ve Thurston (2007) duygusal canlılığın koroner kalp hastalığı riskinin azalması ile ilişkili olup olmadığını incelemek için yaptıkları araştırmalarında duygusal canlılığın hem kadınlarda hem de erkeklerde koroner kalp hastalığı riskine karşı koruyucu olabileceği sonucunu elde etmişlerdir.

III. BÖLÜM

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümü araştırma modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçlarının yapısı ve psikometrik özellikleri, veri toplama süreci ve verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Araştırma tarama modelinde bir araştırmadır ve yetişkinlerde affedicilik, iyimserlik ve öznel zindelik düzeyleri ile çeşitli değişkenler (yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve medeni durum, boşanma, yakın kaybı, fiziksel şiddet ve cinsel istismar yaşıyıp yaşamamaları durumları) arasındaki farklılaşmaya bakılmıştır. Ayrıca affedicilik, iyimserlik ve öznel zindelik arasındaki ilişki incelenmiştir.

3.2. ÇALIŞMA GRUBU

Bu araştırmanın çalışma grubunu 2016-2017 yıllarında kolayda örnekleme yöntemi ile seçilmiş yaşları 20 ve üzeri, 464 kadın ile 302 erkek katılımcıdan oluşan toplam 766 yetişkin oluşturmaktadır. Katılımcılar araştırmada kullanılan form ve ölçekleri e-mail, FaceBook ve WhatsApp gibi elektronik ortamlarda dolduran kişilerden oluşmaktadır. Ölçeklere yanıt veren herkes aynı zamanda araştırmanın örneklemidir. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiye Tablo 1’de yer verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Özellikler	Kategoriler	<i>f</i>	%
Cinsiyet	Erkek	302	39,4
	Kadın	464	60,6
Yaş	20-25	260	33,9
	26-30	181	23,6
	31-35	112	14,6
	36-40	88	11,5

	41-45	48	6,3
	46-+	77	10,1
Eğitim durumu	İlkokul Mezunu	12	1,6
	Ortaokul Mezunu	16	2,1
	Lise Mezunu	105	13,7
	Lisans Mezunu	522	68,1
	Lisans Üstü/Doktora	111	14,5
Medeni durum	Evli	363	47,4
	Bekâr	403	52,6
Psikolojik durum	Olumsuz Yaşantı		
	Yaşamış Olan	509	66,4
	Olumsuz Yaşantı	257	33,6
	Yaşamamış Olan		
Toplam		766	100,0

Tablo 2'ye bakıldığında katılımcıların bazı demografik özelliklerine ilişkin bilgilere yer verilmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların yarısından fazlası yani 464 kişi (%60,6) kadın iken 302 kişi ise (%39,4) erkek katılımcılardan oluşmaktadır. Diğer taraftan katılımcıların yaş dağılımları incelendiğinde katılımcıların 20-25 yaş aralığında 260 kişi (%33,9), 26-30 yaş aralığında 181 kişi (%23,6), 31-35 yaş aralığında 112 kişi (%14,6), 36-40 yaş aralığında 88 kişi (%11,5), 41-45 yaş aralığında 48 kişi (%6,3), 46-üzeri yaş aralığında 77 kişi (%10,1) bulunmaktadır. Katılımcıların eğitim durumu dağılımı incelendiğinde katılımcıların İlkokul Mezunu 12 kişi (%1,6), Ortaokul Mezunu 16 kişi (%2,1), Lise Mezunu 105 kişi (%13,7), Lisans Mezunu 522 kişi (%68,1), Lisans Üstü/Doktora 111 kişi (%14,5) bulunmaktadır. Medeni durum dağılımlarına bakıldığında ise katılımcılardan 363 kişi (%47,4) evli iken 403 kişi ise (%52,6) bekârdır. Ayrıca son olarak psikolojik durum dağılımları incelendiğinde katılımcılardan olumsuz yaşantı yaşamış olanların 509 kişi (%66,4), olumsuz yaşantı yaşamamış olanların 257 kişi (%33,6) oldukları görülmektedir.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmaya katılan çalışma grubunun kişisel ve demografik özelliklerini belirlemede “Kişisel Bilgi Formu (Ek-1)” kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu’nun sonunda araştırmaya katılanların olumsuz yaşantı (boşanma, yakın kaybı, fiziksel şiddet ve cinsel istismar) yaşayıp yaşamadıklarını tespit için de bir soru yer almış olup yanıtlar affedicilik, iyimserlik ve öznel zindelik puanlarının olumsuz yaşantı yaşayıp yaşamamaya göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakmak için kullanılmıştır. Affedicilik düzeyini ölçmede Hearland Affetme Ölçeği (Ek-2), iyimserlik düzeyini ölçmede Yaşam Yönelimi Testi (Ek-3), öznel zindelik düzeyini ölçmek için de Öznel Zindelik Ölçeği (Ek-4) kullanılmıştır.

3.3.1. Hearland Affetme Ölçeği

Thompson ve arkadaşları (2005) tarafından geliştirilen Hearland Affetme Ölçeği Bugay (2010) tarafından Türkçeye uyarlanmış, 18 maddelik 7’li Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin 3 faktörlü yapısının Türk örneklemini için uygunluğu Bugay (2010) tarafından 376 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Heartland Affetme Ölçeği’nin Türkçeye uyarlanması amacıyla açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve ölçeğin uyum değerleri yeterli düzeyde bulunmuştur. Geçerlilik çalışması için yapılan açıklayıcı faktör analizi sonucu ölçeğin üç boyutunun birlikte toplam varyansın %45.46’sini açıkladığı görülmüştür. Bu ölçeğin yapı geçerliliğine yeterli düzeyde sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca tüm maddelerin orijinal forma uygun olarak kendi boyutlarında yer aldığı görülmüştür. Ölçeğin orijinaline uygun olarak üç faktörlü yapıya sahip olduğu ve Türk örneklemini için uygunluğu tespit edilmiştir. Ayrıca geçerlik çalışması kapsamında madde toplam korelasyonunda tüm maddeler .30’un üzerinde bulunmuştur. Ölçeğin kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetmek olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. Boyutların her biri 6 maddeden oluşmakta olup tek başına bir ölçek olarak kullanılabilir. Ölçeğin Türkçe formunun güvenilirliği için Cronbach Alfa katsayısı kendini affetme alt boyutu için .64, başkalarını affetme alt boyutu için .79 ve durumu affetmek alt boyutu için .76 bulunmuştur.

3.3.2. Yaşam Yönelimi Testi (LOT)

Scheier ve Carver tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Aydın ve Tezer (1991) tarafından yapılan Yaşam Yönelimi Testi-YYT (Life Orientation Test) 12 maddeden oluşan, yanıtları “0-Kesinlikle katılmıyorum”, “1-Katılmıyorum”, “2-Kararsızın”, “3-Katılıyorum”, “4-Kesinlikle katılıyorum” şeklinde derecelendirilmiş 5’li Likert tipinde bir ölçektir. 3,8.9 ve 12. maddeler ters yönde puanlanmakta olup bu şekilde olumlu yönde cevap verme eğilimini önlemek amaçlanmıştır. Ölçekte dört adet hiçbir yönde puanlanmayan nötr maddeler de mevcuttu. Testten alınabilecek en düşük puan 0 en yüksek puan ise 32’dir. Yaşam Yönelimi Testi’nden alınan en yüksek puan iyimserliğe, düşük bir puan ise kötümserliğe işaret etmektedir.

Ölçeğin Türkçe formunun güvenilirliği test tekrarı yöntemi ve testin iç tutarlılık katsayısı hesaplanarak elde edilmiştir. Bu amaçla ölçek 97 Orta Doğu Teknik Üniversitesi öğrencisinden oluşan gruba dört hafta arayla uygulanmıştır. Deneklerin YYT’nin her iki uygulamasından aldıkları puanlar üzerinden hesaplanan Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı .77’dir ($p < .001$). Ölçeğin iç tutarlığına ilişkin analizler 150 Orta Doğu Teknik Üniversitesi öğrencisinden oluşan bir diğer grup denegin YYT’den aldıkları puanlar üzerinde yapılmış ve elde edilen Cronbach-Alfa katsayısı $\alpha = .72$; $p < .001$ bulunmuştur. Ölçeğin geçerliği için Beck Depresyon Ölçeği ile ilişkisi incelenmiştir ve -.56 korelasyon katsayısı elde edilmiştir. Bulgular doğrultusunda Yaşam Yönelimi Testi’nin yeterli oranda geçerlik ve güvenilirliğe sahip olduğu ve araştırmalarda kullanılabilir olduğu sonucuna varılmıştır.

3.3.3. Öznel Zindelik Ölçeği

Ryan ve Frederick tarafından 1997 yılında geliştirilen ve Türkçe’ye uyarlaması Uysal ve diğerleri (2014) tarafından yapılan Öznel Zindelik Ölçeğini 7’li Likert (1-kesinlikle katılmıyorum, 7-kesinlikle katılıyorum) türü olup 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 2. maddesi ters kodlanmaktadır. Ölçekteki puan aralığı 7 ile 49 arasında değişmekte olup alınan yüksek puanlar bireyin öznel zindelik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin psikometrik özellikleri, dilsel eşdeğerlik, açıklayıcı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi, ölçüt bağıntılı geçerlik, iç tutarlık

ve test-tekrar test yöntemleriyle incelenmiştir. Uyum geçerliği için Öznel Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır.

Ölçeğin geçerlik çalışmaları:

191 kursiyerden elde edilne veriler ile ölçeğin faktör yapısı incelenerek yapı geçerliği çalışmaları yürütülmüştür. İlk olarak maddeler arası korelasyon matrisi incelenmiş ve büyük oranda anlamlı korelasyonların var olup olmadığına bakılmıştır. AFA'nın yapılabilmesine izin verir nitelikte anlamlı ilişkilerin olduğu sonuçları elde edilmiştir. Ardından örneklem uygunluğu ve Barlett Sphericity testleri yapılmıştır. Barlett testinin anlamlı ve KMO'nun .60'tan yüksek çıkması erilerin faktör analizine uygunluğu için gereklidir. (Büyüköztürk, Akgün, Kahveci, ve Demirel, 2004). Bu çalışmada KMO örneklem uygunluk katsayısı .79, Barlett Sphericity testi χ^2 değeri ise 862,46 ($p < .001$) olarak bulunmuştur. Yapılan ilk faktör analizinde, döngüsüz metot kullanılarak, faktör çözümlemesiyle maksimum faktör sayısı incelenmiş ve 2 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ancak ölçeğin orijinal formu tek faktörden oluştuğu için, AFA'da asal eksenlere göre döndürülmüş temel bileşenler analizi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda toplam varyansın %48.62'sini açıklayan, 7 maddeden oluşan ve özdeğeri 1.00'in üzerinde olan tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Maddelerin faktör yükleri .30 ile .88 arasında sıralanmaktadır. Bu bulgulara göre ölçeğin madde faktör yapısının Türk kültürüne uygun olduğu fakat maddelerin doğrulanması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

Ölçek maddelerinin Türk örnekleminde doğrulanıp doğrulanmadığını saptamak için 332 üniversite öğrencisinden elde edilen verilere tek boyutlu model için uygulanan doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri: $\chi^2 = 12.17$, $sd = 7$, $p = 0.09517$ RMSEA = .047, AGFI = .96, GFI = .99, NFI = .99, RFI = .97 ve SRMR = .023 olarak bulunmuştur. Ölçeğin faktör yükleri .29 ile .86 arasında sıralanmaktadır.

Ölçeğin uyum geçerliği çalışmasında, öznel zindelik ile öznel mutluluk arasında sırasıyla $p < .01$ önem düzeyinde ($r = .53$) pozitif ilişki bulunmuştur.

Ölçeğin güvenirlik çalışmaları:

Öznel Zindelik Ölçeğinin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .84 olarak bulunmuştur. Ölçek aynı gruptan 61 kişiye 33 gün ara ile uygulanarak uygulamalar arasındaki test tekrar test sonuçlarına bakılmış ve korelasyon katsayısı .79 bulunmuştur. Ölçeğin güvenirlik sonuçlarına bakıldığında ise Cronbach-alfa iç tutarlık, madde toplam korelasyonu katsayıları ile test-tekrar test yöntemiyle elde edilen korelasyon katsayılarının kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir.

Analizler sonucunda Öznel Zindelik Ölçeği'nin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .48 ile .74 arasında sıralandığı görülmektedir. Yapılan geçerlik ve güvenirlik analizi sonuçları göstermektedir ki Türk kültürüne uyarlanan 7 maddelik Öznel Zindelik Ölçeği yetişkinlerin öznel öndelik düzeylerini geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçmek amacıyla kullanılabilir niteliktedir. Uyarlanan ölçeğin uyum indeksi özgün formundan çok daha yüksek bulunmuş olup iç tutarlık güvenirlik katsayılarının eşit olduğu görülmektedir. Ölçüt geçerliği çalışmasında özgün formun daha fazla değişkenle ilişkisine bakıldığı görülmüştür.

Ölçeğin yapı geçerliği için uygulanan açıklayıcı faktör analizi sonucu maddeler orijinal formula uygun olarak tek boyutta toplanmıştır. Daha sonar yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucu 7 maddenin tek boyuttaki uyum indeksi değerleri ($\chi^2/sd=1.73$, RMSEA= .047, AGFI=.96, CFI=1.00, GFI=.99, IFI=1.00, NFI=.99, RFI=.97 ve SRMR=.023) olarak bulunmuştur. Ölçeğin faktör yükleri .29 ile .86 arasında sıralanmaktadır. Ölçüt geçerliği çalışmasında öznel zindelik ile öznel mutluluk arasında pozitif ilişki görülmüştür. Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .84; test-tekrar test korelasyon katsayısı .79 olarak bulunmuştur. Ayrıca düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .48 ile .74 arasında sıralandığı görülmüştür. Bu sonuçlara göre ölçeğin pozitif psikoloji, sağlık ve eğitim alanında kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

3.4. VERİLERİN TOPLANMASI

Ölçekleri e-posta, FaceBook, WhatsApp gibi sosyal medya uygulamaları ve elektronik ortam aracılığı ile katılımcılara ulaştırabilmek için öncesinde Google Formlar üzerinden araştırma kapsamındaki değişkenleri içeren Kişisel Bilgi Formu oluşturulmuş ve ölçekler Google Drive uygulamasına aktararak yayınlamaya hazır bir link oluşturulmuştur. Ölçeklerin başında uygulanmasını kolaylaştıracak anlaşılır yönergeler yer verilmiştir. Madde atlanmaması ve boş bırakılmaması için gerekli önlem ölçek oluşturma aşamasında alınmıştır. Form ve ölçeklerin yer aldığı link elektronik ortamdan çeşitli sosyal medya hesapları ile uygulayıcılara gönderilmiştir.

3.5. VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmada salt olarak nicel verilerin analizi bulunmaktadır. Nicel boyutta elde edilen verilerin çözümlenmesi ise, SPSS 21 paket programına girilerek gerçekleştirilmiştir. Analiz süreci 3 aşamadan oluşmaktadır. Öncelikle birinci aşamasında veri setinin kontrolü ve ayıklanması yapılmıştır. Kontrol sürecinde ise araştırmacı katılımcıların kişisel bilgi formuna ve ölçek maddelerine verilmeyen cevap olup olmadığının sınaması her bir data maddesinin frekans taraması yapılarak ortalama değer ataması gerçekleştirilmiştir. Ayrıca ölçek maddelerinin Z-scoreları hesaplanarak $|3.29|$ değerinin üstünde değer alan madde sınaması istatistiki olarak gerçekleştirilmiştir. Bu veri ayıklama süreci sonunda herhangi bir aykırı değer tespitinde bulunulmamıştır.

İkinci aşamada ise veri setinin normallik dağılımına bakılarak yapılacak istatistiğin parametrik veya non-parametrik testlerden hangisi olacağına karar verilmiştir. Normal bir dağılımda değişkenler için basıklık ve çarpıklık katsayılarının sıfır olması beklenmektedir. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının sıfır olması dağılımın normal olduğunun, sıfırdan uzaklaşması ise standart normal dağılımdan uzaklaşıldığının göstermektedir. -1 ile +1 arasında değer alan çarpıklık ve basıklık katsayılarının normalden çok sapma göstermediği ifade edilmektedir. Bu araştırmada da değişkenlerin basıklık ve çarpıklık katsayıları -1 ile +1 arasında değer almaktadır. Bu nedenle parametrik testlerin kullanılması uygun görülmüştür.

Son aşamada ise alt problemlerde yer alan değişkenlerin sınanmasında kullanılacak parametrik istatistikî testlere karar verilmiştir. Elde edilen verilerin analizinde, genel olarak ikili parametreye sahip değişkenlerde t-testi, üç ve daha fazla parametreye sahip değişkenlerde varyans analizi (ANOVA) ve son olarak ise affedicilik, iyimserlik ve öznel zindelik düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için korelasyon tekniği kullanılmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri ortaya koymak için ise tanımlayıcı istatistiklerden olan yüzde-frekans (%-f) analiz türüne başvurulmuştur. Yapılan analizlerin değişken bazında detaylı gösterimi tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3. Araştırmada Kullanılan İstatistikî Testler

İstatistikî Test Türü	Değişken
t-testi	1. Araştırmaya katılanların affedicilik (kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme, iyimserlik ve öznel zindelik düzeyleri) a. Cinsiyet b. Medeni durum 2. Araştırmaya katılanların affedicilik (kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme), iyimserlik ve öznel zindelik düzeyleri a. Olumsuz yaşam olayı (fiziksel şiddet, cinsel istismar, yakın kaybı, boşanma) yaşayıp yaşamama durumu
Varyans Analizi (ANOVA)	1. Araştırmaya katılanların affedicilik (kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme), iyimserlik ve öznel zindelik düzeyleri a. Yaş grupları b. Eğitim düzeyi
Korelasyon	1. Araştırmaya katılanların affedicilik, iyimserlik ve öznel

(r)	zindelik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
-----	---

Genel olarak kullanılan istatistiki teknikler ile ilgili bilgi vermek gerekirse, yüzde-frekens, gerçekleşen ya da gözlenen bir olayın araştırmacının birim zamanında hangi sıklıkla veya kaç kez tekrarlandığının ölçümü olarak ifade edilebilir. Min ve Max değerlerle belirlenmeye çalışılan olgu ile ilgili en az ve az fazla gözlemlenen değerleri ifade etmektedir. Ortalama değer ise, araştırılan unsurun birim zamanında hangi sıklıkla veya kaç kez tekrarlandığının ölçümü sonucu kitleye bölümünü ifade etmektedir. Standart sapma ise, grubun başarı ölçümünde kendi içerisinde elde edilen başarının ne oranda değişiklik gösterebileceği anlamını taşımaktadır. Bağımsız gruplar t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testleri öncelikle parametrik diğer bir ifadeyle normal dağılım gösteren gruplarda uygulanır. Bağımsız gruplar t-testi ve tek yönlü varyans analizleri ölçekli gözlemleri sırasıyla iki ya da ikiden daha fazla olan örneklem değişkenleri arasındaki farkın olup olmadığını istatistiki olarak belirlemekte kullanılır (Büyüköztürk, 2014).

IV.BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amacı doğrultusunda elde edilmiş verilerin istatistiksel analizi sonucu ortaya çıkan sonuçlara yer verilmiştir.

Birinci Alt Problem: Yetişkinlerin affedicilik (kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme), iyimserlik ve öznel zindelik puanları cinsiyetlerine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Tablo 4. Yetişkinlerin Affedicilik (Kendini Affetme, Başkalarını Affetme, Durumu Affetme) Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Farklılığa Ait Independent-Sample (Bağımsız Örneklem) T-Testi Sonuçları

Ölçek							
Türü	Cinsiyet	N	Ortalama	S	t	sd	p*
Affedicilik	Erkek	302	4.1558	.55366	-2.135	764	.033
	Kadın	464	4.2386	.50481			
Kendini Affetme	Erkek	302	4.4305	.84063	-.103	764	.918
	Kadın	464	4.4364	.73960			
Bşkalarını Affetme	Erkek	302	3.8725	.74178	-1.074	764	.283
	Kadın	464	3.9267	.64089			
Durumu Affetme	Erkek	302	4.1645	.66444	-3.850	764	.000
	Kadın	464	4.3527	.65942			

*p<.05

Tablo-4'e bakıldığında yetişkinlerin affedicilik puanlarının cinsiyetlerine göre farklılıklarının incelendiği görülmektedir. Affedicilik ölçeğinden elde edilen puanlardan erkek katılımcıların algı düzeyleri ($\bar{X}=4.16$) kadın katılımcıların algı düzeylerinden ($\bar{X}=4.24$) düşük çıkmıştır. Elde edilen bu sonuçta kadın katılımcıların affedicilik puanları ile erkek katılımcıların affedicilik puanları arasında $t_{(-2,135)}= 764$, $p=.033<.05$ 'e bağlı olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir.

Tablo-4 incelendiğinde yetişkinlerin kendini affetme puanlarının cinsiyetlerine göre farklılıklarının incelendiği görülmektedir. Kendini affetme ölçeğinden elde edilen puanların erkek katılımcıların algı düzeyleri ($\bar{X}=4.43$) kadın katılımcıların algı düzeylerinden ($\bar{X}=4.44$) düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonuçta erkek katılımcıların kendini affetme puanları ile kadın katılımcıların kendini affetme puanları arasında $t_{(-1,103)}= 764$, $p=.918<.05$ 'e bağlı olarak anlamlı farklılık görülmemektedir. Diğer bir ifadeyle, bu sonuçtan hareketle görüş ortalama değerleri arasında her ne kadar fark olsa da var olan farkın istatistiki olarak anlamlı olmadığı biçiminde yorumlanabilir.

Tablo 4'e bakılarak yetişkinlerin başkalarını affetme ölçeğinden elde edilen puanların erkek katılımcıların algı düzeyleri ($\bar{X}=3.87$) kadın katılımcıların algı düzeylerinden ($\bar{X}=3.93$) düşük olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Elde edilen bu sonuçta erkek katılımcıların başkalarını affetme puanları ile kadın katılımcıların başkalarını affetme puanları arasında $t_{(-1,074)}= 764$, $p=.283>.05$ 'e bağlı olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Diğer bir ifadeyle, bu sonuçtan hareketle affedicilik ortalama değerleri arasında her ne kadar fark olsa da var olan farkın istatistiki olarak anlamlı olmadığı biçiminde yorumlanabilir.

Tablo 4'e bakılarak yetişkinlerin durumu affetme puanlarının cinsiyetlerine göre farklılıkları incelendiğinde durumu affetme ölçeğinden elde edilen puanlardan erkek katılımcıların algı düzeylerinin ($\bar{X}=4.16$) kadın katılımcıların algı düzeylerinden ($\bar{X}=4.35$) düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonuçta erkek katılımcıların durumu affetme puanları ile kadın katılımcıların durumu affetme

puanları arasında $t_{(-3,850)} = 764$, $p = .000 < .05$ 'e bağlı olarak anlamlı farklılık görülmektedir.

Tablo 5. Yetişkinlerin İyimserlik Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Farklılığa Ait Independent-Sample (Bağımsız Örneklem) T-Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	Ortalama	S	t	sd	p*
İyimserlik	Erkek	302	2.3797	.46852	4.712	764	.000
	Kadın	464	2.2333	.38554			

* $p < .05$

Tablo-5'e bakıldığında yetişkinlerin iyimserlik puanlarının cinsiyetlerine ait farklılıklarının incelendiği görülmektedir. Elde edilen sonuçlara göre kadın katılımcıların iyimserlik puanları ile erkek katılımcıların iyimserlik puanları arasında $t_{(4,712)} = 764$, $p = .000 < .05$ 'e bağlı olarak anlamlı farklılık görülmektedir. İyimserlik ölçeğinden elde edilen puanlara bakıldığında erkek katılımcıların algı düzeylerinin ($\bar{X} = 2.38$) kadın katılımcıların algı düzeylerinden ($\bar{X} = 2.23$) yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 6. Yetişkinlerin Öznel Zindelik Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Farklılığa Ait Independent-Sample (Bağımsız Örneklem) T-Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	Ortalama	S	t	sd	p*
Öznel Zindelik	Erkek	302	4.5847	.98168	2.723	764	.007
	Kadın	464	4.3855	.99445			

* $p < .05$

Tablo-5'e bakıldığında yetişkinlerin öznel zindelik ölçek düzeylerinin cinsiyetlerine ait farklılıklarının incelendiği görülmektedir. Elde edilen sonuçlara göre kadın katılımcıların öznel zindelik puanları ile erkek katılımcıların öznel

zindelik puanları arasında $t_{(2,723)} = 764$, $p = .007 < .05$ 'e bağlı olarak anlamlı farklılık görülmektedir. Öznel zindelik ölçeğinden elde edilen puanlara göre erkek katılımcıların öznel zindelik algı düzeyleri ($\bar{X} = 4.58$) kadın katılımcıların öznel zindelik algı düzeylerinden ($\bar{X} = 4.38$) yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

İkinci Alt Problem: Yetişkinlerin affedicilik (kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme), iyimserlik ve öznel zindelik düzeyleri yaş gruplarına göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Tablo 7. Yetişkinlerin Affedicilik (Kendini Affetme, Başkalarını Affetme, Durumu Affetme), Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Farklılığa Ait One-Way Anova (Tek Yönlü Varyans Analizi) Sonuçları

Ölçek Türü	Yaş	N	$\bar{X}$	S	F	p	Post Hoc
							(Tukey)
Affedicilik	20-25	260	4.2314	.52487	1,355	.239	-
	26-30	181	4.1977	.48737			
	31-35	112	4.2351	.55680			
	36-40	88	4.2576	.54817			
	41-45	48	4.1204	.56042			
	45-üzeri	77	4.0916	.51581			
Ölçek Türü	Yaş	N	$\bar{X}$	S	F	p	Post Hoc
							(Tukey)
Kendini Affetme	20-25	260	4.4660	.75878			

	26-30	181	4.3812	.72553			
	31-35	112	4.5045	.80366			
	36-40	88	4.4716	.83323	.811	.542	-
	41-45	48	4.4097	.86906			
	45-üzeri	77	4.3203	.82751			
Ölçek Türü							Post Hoc
	Yaş	N	$\bar{X}$	S	F	p	(Tukey)
Başkalarını Affetme	20-25	260	3.9282	.64904			
	26-30	181	3.9401	.71940			
	31-35	112	3.8348	.71572	1.976	.080	-
	36-40	88	4.0360	.71539			
	41-45	48	3.8229	.63989			
	45-üzeri	77	3.7511	.61631			
Ölçek Türü							Post Hoc
	Yaş	N	$\bar{X}$	S	F	p	(Tukey)
Durumu Affetme	20-25	260	4.3000	.66066			
	26-30	181	4.2716	.66041			
	31-35	112	4.3661	.65448	1.131	.342	-

36-40	88	4.2652	.69922
41-45	48	4.1285	.59870
45-üzeri	77	4.2035	.72276

*p<.05

Tablo-7'ye bakıldığında yetişkinlerin yaş gruplarına göre affedicilik puanları arasındaki farklılığın incelendiği görülmektedir. Katılımcıların yaş değişkenine göre affedicilik puanları arasında $F=1.355$, $p=.239>.05$ 'e göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Katılımcıların yaşlara göre 20-25 yaş aralığında olan katılımcıların değerlendirme düzeyleri ($\bar{X}=4.23$), 26-30 yaş aralığında olan katılımcıların değerlendirme düzeyleri ($\bar{X}=4.19$), 31-35 yaş aralığında olan katılımcıların değerlendirme düzeyleri ($\bar{X}=4.23$), 36-40 yaş aralığında olan katılımcıların değerlendirme düzeyleri ($\bar{X}=4.26$), 41-45 yaş aralığında olan katılımcıların değerlendirme düzeyleri ($\bar{X}=4.12$) ve 46-üzeri yaş aralığında olan katılımcıların değerlendirme düzeyleri ($\bar{X}=4.09$) olsa da ortalamalar arasında var olan fark istatistiki olarak anlamlı bulunmamıştır.

Yetişkinlerin yaş gruplarına göre kendini affetme puanları arasındaki farklılığın incelendiği görülmektedir. Katılımcıların yaşlarına göre kendini affetme puanları arasında $F=.811$, $p=.542>.05$ 'e göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Yetişkinlerden 20-25 yaşlarında olanların değerlendirme düzeylerinin ($\bar{X}=4.47$), 26-30 yaşlarında olanların değerlendirme düzeylerinin ($\bar{X}=4.38$), 31-35 yaşlarında olanların değerlendirme düzeylerinin ($\bar{X}=4.50$), 36-40 yaşlarında olanların değerlendirme düzeylerinin ($\bar{X}=4.47$), 41-45 yaşlarında olanların değerlendirme düzeylerinin ($\bar{X}=4.41$) ve 46-üzeri yaşlarında olanların değerlendirme düzeylerinin ($\bar{X}=4.32$) olduğu görülse de ortalamalar arasında var olan fark istatistiki olarak anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 7. incelendiğinde yetişkinlerin yaş gruplarına göre başkalarını affetme puanları arasındaki farklılığın incelendiği görülmektedir. Katılımcıların yaş gruplarına göre başkalarını affetme puanları arasında $F=1.976$, $p=.080>.05$ 'e göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Yetişkinlerden 20-25 yaşlarında olanların değerlendirme düzeylerinin ($\bar{X}=3.93$), 26-30 yaşlarında olanların değerlendirme düzeylerinin ($\bar{X}=3.94$), 31-35 yaşlarında olanların değerlendirme düzeylerinin ($\bar{X}=3.84$), 36-40 yaşlarında olanların değerlendirme düzeylerinin ($\bar{X}=4.04$), 41-45 yaşlarında olanların değerlendirme düzeylerinin ($\bar{X}=3.82$) ve 46-üzeri yaşlarında olanların değerlendirme düzeylerinin ($\bar{X}=3.75$) olduğu görülse de ortalamalar arasında var olan fark istatistiki olarak anlamlı bulunmamıştır.

Tabloda ayrıca yetişkinlerin yaş gruplarına göre durumu affetme puanları arasındaki farklılığın incelendiği görülmektedir. Yetişkinlerin yaş gruplarına göre durumu affetme puanları arasında $F=1.131$, $p=.342>.05$ 'e göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Yetişkinlerden 20-25 yaşlarında olanların değerlendirme düzeylerinin ($\bar{X}=4.30$), 26-30 yaşlarında olanların değerlendirme düzeylerinin ($\bar{X}=4.27$), 31-35 yaşlarında olanların değerlendirme düzeylerinin ($\bar{X}=4.37$), 36-40 yaşlarında olanların değerlendirme düzeylerinin ($\bar{X}=4.27$), 41-45 yaşlarında olanların değerlendirme düzeylerinin ($\bar{X}=4.13$) ve 46-üzeri yaşlarında olanların değerlendirme düzeylerinin ($\bar{X}=4.20$) olduğu görülse de ortalamalar arasında var olan fark istatistiki olarak anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 8. Yetişkinlerin İyimserlik Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Farklılığa Ait One-Way Anova (Tek Yönlü Varyans Analizi) Sonuçları

Ölçek Türü	Yaş	N	$\bar{X}$	S	F	p	Post Hoc (Tukey)
İyimserlik	20-25	260	2.2196	.39835	4,013	.001	1<5, 1<6
	26-30	181	2.2873	.40791			
	31-35	112	2.3289	.47297			
	36-40	88	2.2794	.38262			
	41-45	48	2.4306	.47866			
	45-üzeri	77	2.4123	.45681			

*p<.05

Tablo 8'e bakıldığında yetişkinlerin yaş gruplarına göre iyimserlik puanları arasındaki farklılığın incelendiği görülmektedir. Yetişkinlerin yaş gruplarına göre iyimserlik puanları arasında $F=4.013$, $p=.001<.05$ 'e göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Farklılık yetişkinlerin yaşları 20-25 yaş aralığında olan katılımcıların değerlendirme düzeylerinin ($\bar{X}=2.22$), 41-45 yaş aralığında olan katılımcıların değerlendirme düzeyleri ($\bar{X}=2.43$) ve 46-üzeri yaş aralığında olan katılımcıların değerlendirme düzeylerinden ($\bar{X}=2.41$) daha küçük olmasından kaynaklanmaktadır.

Tablo 9. Yetişkinlerin Öznel Zindelik Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Farklılığa Ait One-Way Anova (Tek Yönlü Varyans Analizi) Sonuçları

Ölçek Türü	Yaş	N	$\bar{X}$	S	F	p	Post Hoc (Tukey)
Öznel Zindelik	20-25	260	4.3423	.99879	2.450	.032	1<6
	26-30	181	4.3891	.88116			
	31-35	112	4.5714	1.04381			
	36-40	88	4.5601	.97210			
	41-45	48	4.6220	1.02699			
	46-üzeri	77	4.6865	1.10244			

*p<.05

Tablo 9'a bakıldığında yetişkinlerin yaş gruplarına göre öznel puanları arasındaki farklılığın incelendiği görülmektedir. Yetişkinlerin yaş gruplarına göre öznel zindelik puanları arasında $F=2.450$, $p=.032<.05$ 'e göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Farklılık yetişkinlerden yaşları 20-25 yaş aralığında olanların değerlendirme düzeylerinin ($\bar{X}=4.34$), 46-üzeri yaş aralığında olanlardan ($\bar{X}=4.68$) daha küçük olmasından kaynaklanmaktadır.

Üçüncü Alt Problem: Yetişkinlerin affedicilik (kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme), iyimserlik ve öznel zindelik puanları eğitim düzeylerine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Tablo 10. Yetişkinlerin Affedicilik (Kendini Affetme, başkalarını Affetme, Durumu Affetme) Puanlarının Eğitim Düzeylerine Göre Farklılığa Ait One-Way Anova (Tek Yönlü Varyans Analizi) Sonuçları

Ölçek Türü	Mezuniyet	N	$\bar{X}$	S	F	p	Post Hoc (Tukey)
Affedicilik	İlkokul	12	3.6204	.67121	4.452	.001	
	Ortaokul	16	4.3125	.58474			1<2,
	Lise	105	4.1561	.55035			1<3,
	Lisans	522	4.2285	.49977			1<4,
	Lisansüstü	111	4.1952	.56377			1<5
Ölçek Türü	Mezuniyet	N	$\bar{X}$	S	F	p	Post Hoc (Tukey)
Kendini Affetme	İlkokul	12	3.5139	.88608	5,135	.000	
	Ortaokul	16	4.6354	.99670			1<2,
	Lise	105	4.3857	.90856			1<3,
	Lisans	522	4.4368	.71367			1<4,
	Lisansüstü	111	4.5375	.84736			1<5,

Ölçek Türü							Post Hoc
	Mezuniyet	N	$\bar{X}$	S	F	p	(Tukey)
Başkalarını Affetme	İlkokul	12	3.3194	.80860	3.822	.004	1<4
	Ortaokul	16	3.9167	.81195			
	Lise	105	3.8016	.73601			
	Lisans	522	3.9540	.64761			
	Lisansüstü	111	3.8363	.72229			
Ölçek Türü							Post Hoc
	Mezuniyet	N	$\bar{X}$	S	F	p	(Tukey)
Durumu Affetme	İlkokul	12	4.0278	.99958	.881	.475	-
	Ortaokul	16	4.3854	.72193			
	Lise	105	4.2810	.64769			
	Lisans	522	4.2947	.65890			
	Lisansüstü	111	4.2117	.67754			

*p<.05

Tablo 10'a bakıldığında yetişkinlerin eğitim düzeyine göre affedicilik puanları arasındaki farklılığın incelendiği görülmektedir. Yetişkinlerin eğitim düzey değişkenine göre affedicilik puanları arasında $F=4.452$, $p=.001<.05$ 'e göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Farklılık yetişkinlerin eğitim düzeylerinden ilkokul mezunu olanların değerlendirme düzeylerinin ($\bar{X}=3.62$), ortaokul mezunu olanların değerlendirme düzeylerinden ($\bar{X}=4.31$), lise mezunu olanların değerlendirme

düzeylerinden ($\bar{X} = 4.16$), lisans mezunu olanların değerlendirme düzeylerinden ($\bar{X} = 4.23$) ve lisansüstü mezunu olanların değerlendirme düzeylerinden ($\bar{X} = 4.20$) daha küçük olmasından kaynaklanmaktadır.

Yetişkinlerin eğitim düzey değişkenine göre kendini affetme puanları arasında $F=5.135$, $p=.000<.05$ 'e göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Farklılık yetişkinlerin eğitim düzeylerinden ilkokul mezunu olanların değerlendirme düzeylerinin ($\bar{X} = 3.51$), ortaokul mezunu olanların değerlendirme düzeylerinden ($\bar{X} = 4.64$), lise mezunu olanların değerlendirme düzeylerinden ($\bar{X} = 4.39$), lisans mezunu olanların değerlendirme düzeylerinden ($\bar{X} = 4.44$) ve lisansüstü mezunu olanların değerlendirme düzeylerinden ($\bar{X} = 4.54$) daha küçük olmasından kaynaklanmaktadır.

Yetişkinlerin eğitim düzey değişkenine göre başkalarını affetme puanları arasında $F=3.822$, $p=.004<.05$ 'e göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Farklılık yetişkinlerin eğitim düzeylerinden ilkokul mezunu olanların değerlendirme düzeylerinin ($\bar{X} = 3.31$), lisans mezunu olanların değerlendirme düzeylerinden ($\bar{X} = 3.95$) daha küçük olmasından kaynaklanmaktadır.

Yetişkinlerin eğitim düzey değişkenine göre durumu affetme puanları arasında $F=.881$, $p=.475>.05$ 'e göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Yetişkinlerin eğitim düzeylerinden ilkokul mezunu olanların değerlendirme düzeyleri ($\bar{X} = 4.03$), ortaokul mezunu olanların değerlendirme düzeyleri ($\bar{X} = 4.39$), lise mezunu olanların değerlendirme düzeyleri ($\bar{X} = 4.28$), lisans mezunu olanların değerlendirme düzeyleri ($\bar{X} = 4.30$) ve lisansüstü mezunu olanların değerlendirme düzeyleri ($\bar{X} = 4.21$) olsa da görüş ortalamaları arasındaki fark istatistiki olarak anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 11. Yetişkinlerin İyimserlik Puanlarının Eğitim Düzeylerine Göre Farklılığa Ait One-Way Anova (Tek Yönlü Varyans Analizi) Sonuçları

Ölçek Türü	Mezuniyet	N	$\bar{X}$	S	F	p	Post Hoc (Tukey)
İyimserlik	İlkokul	12	2,7639	.40953	5,596	.000	1>3, 1>4, 1>5
	Ortaokul	16	2,4688	.32041			
	Lise	105	2,3468	.43519			
	Lisans	522	2,2747	.42821			
	Lisansüstü	111	2,2380	.38416			

*p<.05

Tablo-11'e bakıldığında yetişkinlerin eğitim düzeyine göre iyimserlik puanları arasındaki farklılığın incelendiği görülmektedir. Yetişkinlerin eğitim düzeylerine göre iyimserlik puanları arasında $F=5.596$, $p=.000<.05$ 'e göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Farklılık yetişkinlerin eğitim düzeylerinden ilkokul mezunu olanların değerlendirme düzeylerinin ($\bar{X}=2.76$), lise mezunu olanların değerlendirme düzeylerinden ($\bar{X}=2.35$), lisans mezunu olanların değerlendirme düzeylerinden ($\bar{X}=2.27$) ve lisansüstü mezunu olanların değerlendirme düzeylerinden ($\bar{X}=2.24$) daha büyük olmasından kaynaklanmaktadır.

Tablo 12. Yetişkinlerin Öznel Zindelik Puanlarının Eğitim Düzeylerine Göre Farklılığa Ait One-Way Anova (Tek Yönlü Varyans Analizi) Sonuçları

Ölçek Türü	Mezuniyet	N	$\bar{X}$	S	F	p	Post Hoc (Tukey)
Öznel zindelik	İlkokul	12	4,9762	.55774	3,131	.014	3<2
	Ortaokul	16	5,0714	.85714			
	Lise	105	4,3361	1,03225			
	Lisans	522	4,4822	.98009			
	Lisansüstü	111	4,3565	1,03247			

*p<.05

Tablo 12'ye bakıldığında yetişkinlerin eğitim düzeylerine göre öznel zindelik puanları arasındaki farklılığın incelendiği görülmektedir. Yetişkinlerin eğitim düzeylerine göre öznel zindelik puanları arasında $F=3.131$, $p=.014<.05$ 'e göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Farklılık yetişkinlerden eğitim düzeyi ortaokul mezunu olanların değerlendirme düzeylerinin ($\bar{X}=5.07$), lise mezunu olanların değerlendirme düzeylerinden ($\bar{X}=4.34$) daha büyük olmasından kaynaklanmaktadır.

Dördüncü Alt Problem: Yetişkinlerin affedicilik (kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme), iyimserlik ve öznel zindelik düzeyleri medeni durumlarına göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Tablo 13. Yetişkinlerin Affedicilik (Kendini Affetme, Başkalarını Affetme, Durumu Affetme) Puanlarının Medeni Durumlarına Göre Farklılığa Ait Independent-Sample (Bağımsız Örneklem) T-Testi Sonuçları

Ölçek Türü	Medeni durum	N	Ortalama	S	t	sd	p*
Affedicilik	Evli	363	4.1593	.53896	-2.337	764	.020
	Bekâr	403	4.2480	.51073			
Ölçek Türü	Medeni durum	N	Ortalama	S	t	sd	p*
Kendini Affetme	Evli	363	4.3503	.81834	-2.832	764	.005
	Bekâr	403	4.5095	.73761			
Ölçek Türü	Medeni durum	N	Ortalama	S	t	sd	p*
Başkalarını Affetme	Evli	363	3.9008	.72105	-.174	764	.862
	Bekâr	403	3.9094	.64667			
Ölçek Türü	Medeni durum	N	Ortalama	S	t	sd	p*

Türü						
Durumu	Evli	363	4.2268	.65057		
Affetme					-2.039	764
	Bekâr	403	4.3251	.67955		.042

*p<.05

Tablo 13'e bakıldığında yetişkinlerin affedicilik puanlarının medeni durumlarına göre farklılıklarının incelendiği görülmektedir. Affedicilik ölçeğinden elde edilen puanlardan evli katılımcıların algı düzeylerinin ($\bar{X}$ =4.16) bekâr katılımcıların algı düzeylerinden ($\bar{X}$ =4.25) düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonuçta evli katılımcıların affedicilik puanları ile bekâr katılımcıların affedicilik puanları arasında $t_{(-2,337)} = 764$, $p=.020<.05$ 'e bağlı olarak anlamlı farklılık görülmektedir.

Tablo 13'e bakıldığında yetişkinlerin kendini affetme puanlarının medeni durumlarına göre farklılıklarının incelendiği görülmektedir. Kendini affetme ölçeğinden elde edilen puanların evli katılımcıların algı düzeylerinin ($\bar{X}$ =4.35) bekâr katılımcıların algı düzeylerinden ($\bar{X}$ =4.51) düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre evli katılımcıların kendini affetme puanları ile bekâr katılımcıların kendini affetme puanları arasındaki farklılık $t_{(-2,832)} = 764$, $p=.005\leq .05$ 'e bağlı olarak anlamlı görülmektedir.

Tablo 13'e bakıldığında yetişkinlerin durumu affetme puanlarının medeni durumlarına göre farklılıklarının incelendiği görülmektedir. Durumu affetme ölçeğinden elde edilen puanlardan evli katılımcıların algı düzeylerinin ($\bar{X}$ =4.22) bekâr katılımcıların algı düzeylerinden ($\bar{X}$ =4.32) düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonuca göre evli katılımcıların durumu affetme puanları ile bekâr katılımcıların durumu affetme puanları arasında $t_{(-2,039)} = 764$, $p=.042<.05$ 'e bağlı olarak anlamlı farklılık görülmektedir.

Tablo 14. Yetişkinlerin İyimserlik Puanlarının Medeni Durumlarına Göre Farklılığa Ait Independent-Sample (Bağımsız Örneklem) T-Testi Sonuçları

Ölçek Türü	Medeni durum	N	Ortalama	S	t	sd	p*
İyimserlik	Evli	363	2.3267	363	2.205	764	.028
	Bekâr	403	2.2589	403			

*p<.05

Tablo 14'e bakıldığında yetişkinlerin iyimserlik puanlarının medeni durumlarına göre farklılıklarının incelendiği görülmektedir. İyimserlik ölçeğinden elde edilen puanlardan evlilerin algı düzeylerinin ($\bar{X}=2.33$) bekârların algı düzeylerinden ($\bar{X}=2.26$) yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonuca göre evlilerin iyimserlik puanları ile bekârların iyimserlik puanları arasında $t_{(2,205)}=764$, $p=.028<.05$ 'e bağlı olarak anlamlı farklılık görülmektedir.

Tablo 15. Yetişkinlerin Öznel Zindelik Puanlarının Medeni Durumlarına Göre Farklılığa Ait Independent-Sample (Bağımsız Örneklem) T-Testi Sonuçları

Ölçek Türü	Medeni durum	N	Ortalama	S	t	sd	p*
Öznel Zindelik	Evli	363	4.5828	363	3.160	764	.002
	Bekâr	403	4.3570	403			

*p<.05

Türü	Yaşama						
Başkalarını Affetme	Evet	509	3.9414	.69832	2.061	764	.040
	Hayır	257	3.8340	.64541			
Ölçek Türü	Olumsuz Yaşantı Yaşama	N	Ortalama	S	t	sd	p*
Durumu Affetme	Evet	509	4.2888	.68390	.601	764	.548
	Hayır	257	4.2581	.63410			

*p<.05

Tablo 16'ya bakıldığında yetişkinlerin affedicilik puanlarının olumsuz yaşantı (fiziksel şiddet, cinsel istismar, yakın kaybı, boşanma) yaşıyıp yaşamama durumlarına göre farklılıklarının incelendiği görülmektedir. Affedicilik ölçeğinden elde edilen puanlardan olumsuz yaşantı (fiziksel şiddet, cinsel istismar, yakın kaybı, boşanma) yaşamış katılımcıların affedicilik puanlarının ($\bar{X}=4.23$) yaşamayan katılımcıların affedicilik puanlarından ($\bar{X}=4.14$) yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonuçta olumsuz yaşantı yaşamış katılımcıların affedicilik puanları ile yaşamayan katılımcıların affedicilik puanları arasında $t_{(2,146)}=764$, $p=.032<.05$ 'e bağlı olarak anlamlı farklılık görülmektedir.

Tablo 16'ya bakıldığında yetişkinlerin kendini affetme puanlarının olumsuz yaşantı (fiziksel şiddet, cinsel istismar, yakın kaybı, boşanma) yaşıyıp yaşamama durumlarına göre farklılıklarının incelendiği görülmektedir. Yetişkinlerin olumsuz yaşantı (fiziksel şiddet, cinsel istismar, yakın kaybı, boşanma) yaşıyıp yaşamama durumlarına göre kendini affetme puanları arasında $t_{(2,020)}=764$, $p=.044<.05$ göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Olumsuz yaşantı yaşamış yetişkinlerin kendini affetme puanları ($\bar{X}=4.47$), yaşamamış yetişkinlerin kendini affetme puanlarından ($\bar{X}=4.35$) daha yüksektir.

Tablo 16'ya göre yetişkinlerin olumsuz yaşantı (fiziksel şiddet, cinsel istismar, yakın kaybı, boşanma) yaşıyıp yaşamama durumlarına göre başkalarını affetme puanları arasında $t_{(2,061)}=764$, $p=.040<.05$ 'e göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Olumsuz yaşantı yaşamış yetişkinlerin başkalarını affetme puanları ($\bar{X}=3.94$), olumsuz yaşantı yaşamamış yetişkinlerin başkalarını affetme puanlarından ($\bar{X}=3.83$) daha yüksektir.

Tablo 16'ya bakıldığında yetişkinlerin olumsuz yaşantı (fiziksel şiddet, cinsel istismar, yakın kaybı, boşanma) yaşıyıp yaşamama durumlarına göre durumu affetme puanları arasında $t_{(601)}=764$, $p=.548>.05$ göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Olumsuz yaşantı yaşayanların durumu affetme ortalamaları ($\bar{X}=4.28$), olumsuz yaşantı yaşamayanların durumu affetme ortalamalarından ($\bar{X}=4.25$) daha yüksek olsa da sonuç istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 17. Yetişkinlerin İyimserlik Puanlarının Olumsuz Yaşantı Yaşıyıp Yaşamamaya Göre Farklılığa Ait Independent-Sample (Bağımsız Örneklem) T-Testi Sonuçları

Ölçek Türü	Olumsuz Yaşantı				t	sd	p*
	Yaşama	N	Ortalama	S			
İyimserlik	Evet	509	2.2770	.43996	-1.325	563.841	.186
	Hayır	257	2.3187	.39621			

* $p<.05$

Tablo 17'ye bakıldığında iyimserlik ölçeğinden elde edilen puanların olumsuz yaşantı (fiziksel şiddet, cinsel istismar, yakın kaybı, boşanma) yaşıyıp yaşamama durumlarına göre farklılıklarının incelendiği görülmektedir. Olumsuz yaşantı (fiziksel şiddet, cinsel istismar, yakın kaybı, boşanma) yaşayan yetişkinlerin iyimserlik puanlarının ($\bar{X}=2.27$) yaşamayan yetişkinlerin iyimserlik puanlarından (

$\bar{X} = 2.31$) düşük olduğu sonucuna ulaşılsa da ortalamalar arasındaki bu fark $t_{(-1,325)} = 563.841$, $p = .186 > .05$ 'e bağlı olarak anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 18. Yetişkinlerin Öznel Zindelik Puanlarının Olumsuz Yaşantı Yaşayıp Yaşamamaya Göre Farklılığa Ait Independent-Sample (Bağımsız Örneklem) T-Testi Sonuçları

Ölçek Türü	Olumsuz Yaşantı Yaşama	N	Ortalama	S	t	sd	p*
Öznel Zindelik	Evet	509	4.4550	1.00438	-.355	764	.723
	Hayır	257	4.4819	.97351			

* $p < .05$

Tablo 18'e bakıldığında öznel zindelik ölçeğinden elde edilen puanların olumsuz yaşantı (fiziksel şiddet, cinsel istismar, yakın kaybı, boşanma) yaşayıp yaşamama durumlarına göre farklılıklarının incelendiği görülmektedir. Elde edilen sonuçlara göre olumsuz yaşantı (fiziksel şiddet, cinsel istismar, yakın kaybı, boşanma) yaşayanların öznel zindelik ortalama puanlarının ($\bar{X} = 4.45$) olumsuz yaşantı yaşamayanların öznel zindelik ortalama puanlarından ($\bar{X} = 4.48$) düşük olduğu sonucuna ulaşılsa da bu fark $t_{(-,355)} = 764$, $p = .723 > .05$ 'e göre istatistiki olarak anlamlı bulunmamıştır.

Altıncı Alt Problem: Yetişkinlerin affedicilik, iyimserlik ve öznel zindelik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Tablo 19. Araştırmaya Katılanların Affedicilik, İyimserlik ve Öznel Zindelik Düzeyleri Arasında İlişkiyi Gösteren Korelasyon Analizi

Değişkenler	$\bar{X}$	ss	(1)	(2)	(3)
(1) Affedicilik	4.21	.52582	1	.81*	.024
(2) İyimserlik	2.29	.42598	-	1	.45**
(3) Öznel Zindelik	4.46	.99358	-	-	1

** p < .01; * p < .05

Tablo 19'a bakıldığında yetişkinlerin affedicilik, iyimserlik ve öznel zindelik düzeyleri arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon analiz sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre yetişkinlerin affedicilik düzeyi ortalamalarının ($\bar{X}=4.21$), iyimserlik düzeyi ortalamalarının ($\bar{X}=2.29$) ve son değişken olarak ise öznel zindelik düzeyi ortalamalarının ($\bar{X}=4.46$) olduğu sonucuna varılmıştır. Bahsi geçen sonuçlarda yetişkinlerin öznel zindelik puan ortalamalarının yüksek olduğu diğer sonuçlara bakıldığında görülmektedir. Değişkenler arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon katsayıları incelendiğinde ise, affedicilik ile öznel zindelik arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir ($r = .02$, $p > .05$). Diğer taraftan affedicilik ile iyimserlik arasında ise yüksek düzeyde pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .81$, $p < .05$). Ayrıca, iyimserlik ile öznel zindelik arasında ise orta düzeyde pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .45$, $p < .01$).

V.BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırmanın amacı doğrultusunda elde edilen bulgulara dayalı sonuçlar literatür ışığında ve alt amaçların sıralamasına uygun şekilde tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5.1. TARTIŞMA

5.1.1. Yetişkinlerin Affedicilik (Kendini Affetme, Başkalarını Affetme, Durumu Affetme), İyimserlik ve Öznel Zindelik Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumunun Tartışılması

Araştırma sonucuna göre yetişkinlerde genel affetme puanı ile durumu affetme puanının cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaştığı ve kadınlarda daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Ayten (2013) yapmış olduğu çalışmada kadınların affedicilik düzeylerinin erkeklere oranla yüksek olduğu sonucunu bulmuştur (Akt., Uysal, 2015). Miller, Worthinton ve McDaniel'in (2008) 70 çalışmayı bildiren 53 makalenin analizinden derledikleri sonuçlara göre de kadınlar erkeklere göre daha affedici bulunmuştur. Khirizad (2016) 18-68 yaş aralığında 1312 kişi üzerinde yaptığı çalışmada affetme eğilimi, Tanrı algısı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiş ve kadınların erkeklere göre daha affedici olduğu sonucunu elde etmiştir. Erkekler ve kadınların affedicilik puanları arasındaki farklılığın kadın ve erkeklerin affetmeyle ilgili düşünme şekillerinin farklı olmasından kaynaklandığı, erkeklerin affetmeyi anlık bir görev olarak düşündükleri kadınların ise affetme sürecini daha uzun vadede iyileşmeyi içeren bir süreç olarak gördükleri belirtilmektedir (Root ve Exline, 2011). Affedicilik puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği sonucunu elde etmiş araştırmalar da mevcuttur (Asıcı ve Karaca, 2014; Karaman-Kepenekçi ve Nayir, 2015; Akın, Özdevecioğlu ve Ünlü, 2012; Brown, 2003; Macaskill ve diğ., 2001). Taysi (2007b) kadın ve erkeklerin affetme açısından farklılaşma durumlarına bakmış olup katılımcıların cinsiyetlerine göre intikam ve kaçınma yönünden farklılaşmadığını bulmuştur. Bir diğer değişle araştırma sonucuna göre kadın ve erkekler incinme durumu sonrası intikam ve kaçınma yönünden benzerlik göstermektedirler.

Bu araştırmada affediciliğin diğer iki alt boyutu olan kendini ve başkalarını affetme puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Gündüz'n (2014) araştırma sonucu da bu sonucu destekler nitelikte olup başkalarını affetmenin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir. Literatürde yer alan diğer araştırma sonuçları (Toussaint ve Webb, 2005; Mullet, Barros, Frongia, Usai, Neto ve Shafighi, 2003; McCullough ve diğer., 1997) da bu araştırmanın sonucunu destekler niteliktedir. Ayrıca kendini affetme düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren araştırmalar da mevcuttur (Rangganadhan ve Todorov, 2010; Macaskil ve diğer., 2001). Gündüz'e (2014) göre kendini affetmenin cinsiyete göre farklılaşmamasının sebebi katılımcıların kendi yaşantılarına odaklanırken cinsiyet rollerinin önemini yitirmiş olabileceğidir.

Araştırma sonuçlarına göre yetişkinlerin iyimserlik puanlarının cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği, erkeklerin iyimserlik puanlarının kadınlardan yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Üniversite ğrencileriyle yürüttüğü çalışmasında Açıkgöz (2006) de erkek öğrencilerin iyimserlik puanlarının kızlardan daha yüksek olduğu sonucunu elde etmiştir. Alkış (2014) uluslararası öğrencilerle yürüttüğü çalışmasında iyimserliğin cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaştığı ve erkek öğrencilerin iyimserlik puanlarının kızlardan yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonucun erkeklerin sosyo-kültürel değişimler karşısında geleceğe daha olumlu bakabildiklerini gösterdiğini belirtilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre (Chang, Tsai, ve Lee, 2010; Lin ve Raghubir, 2005) erkeklerin aynı zamanda finansal konular ile evlilik ve boşanma konusunda daha iyimser oldukları bulunmuştur. El-Anzi (2005) de 400 niversite ğrencisi üzerinde yürüttüğü çalışmasında iyimserliğin cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaştığı sonucunu bulmuş olup erkeklerin iyimserlik puanlarının kızlardan yüksek olduğu sonucunu elde etmiştir. Bu durumun Kuveyt'te erkeklerin eğitim ve eşlerini seçmede karar verici olmalarından ve görüşlerini ifade etmede daha zgr olmalarından kaynaklandığı belirtilmektedir. Kadınlara ve erkeklerin riskli durumları algılama şekillerindeki farklılık onların iyimserlik düzeylerinde de farklılığa neden olmaktadır. Bunu depresyon rneği ile açıklayan Seligman'a (2007) göre iyimserlik düzeyindeki cinsiyet farklılığının nedeni kadınlara depresyon ve sorun durumlar

üzerinde derin düşünmesi erkeklerin ise çözüm arayışına daha kolay geçebilmeleridir. Depresyonun nedenlerini belirlemek için girdikleri uzun düşünce süreçleri onları olumsuz olayları düşünmeye sevk etmekte, bu onları olumlu bilgiyi göz ardı etmeye itmektedir. Buna bağlı olarak kadınlar yaşama daha karamsar bakmaktadır. Tüm bunlara ek olarak diğer araştırmaların sonuçları (Thompson ve Feve, 1999; Parmaksız, 2011) da iyimserlik puanlarının cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaştığını ve erkeklerin iyimserlik puanlarının kızlardan yüksek olduğunu söylemeleri yönüyle bu araştırmanın sonucunu destekler niteliktedir. Bununla birlikte kadınların iyimserlik puanlarının erkeklerden yüksek olduğu sonucunu elde eden araştırmalar da mevcuttur (Chang ve Asakawa, 2003; Aymir, 2004; Kuzgun, 2004; Öztürk, 2013; Çalık, 2008). Kuzgun (2004) araştırmasını öğretmen adayları üzerinde yürütmüş olup kızların iyimserlik düzeylerinin erkeklerden yüksek olmasının nedeninin meslek tercihindan kaynaklanabileceğini belirtmiştir. İyimserlik düzeyinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucunu elde etmiş yurt içi ve yurt dışı araştırmalar da mevcuttur (Aydın ve Tezer, 1991; Doğan, 2004; Kandemir, 2016; Ciarrocchi ve Deneke, 2006; Puskar, Sereika, Lamb, Tusaie-Mumford, McGuinness, 1999).

Araştırmanın bir diğer değişkeni olan öznel zindelik puanlarının cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum ve olumsuz yaşantı (fiziksel şiddet, cinsel istismar, boşanma, yakın kaybı) yaşıyıp yaşamama durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Araştırma sonucuna göre öznel zindelik puanları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ve erkeklerin öznel zindelik puanları kadınlardan yüksek bulunmuştur. Literatür incelendiğinde öznel zindeliğin cinsiyet değişkenine göre farklılaşma durumuna bakılmış başka bir araştırmaya rastlanmamıştır.

5.1.2. Yetişkinlerin Affedicilik (Kendini Affetme, Başkalarını Affetme, Durumu Affetme), İyimserlik ve Öznel Zindelik Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumunun Tartışılması

Yetişkinlerin affetme puanlarının yaşlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırmanın bir diğer konusudur. Araştırma sonucuna göre genel affetme puanı, kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme puanları yaş gruplarına göre

anlamalı derecede farklılaşmamaktadır. Affediciliğin yaşa göre anlamalı derecede farklılaşmadığını gösteren araştırma sonuçları (Ayten, 2009; Karaman-Kepenekçi ve Nayir, 2015; Ghaemmaghami, Allemand ve Martin, 2011) bu araştırmada elde edilen sonucu destekler niteliktedir. Bununla birlikte affetme puanının yaşa göre farklılaştığını ortaya koyan araştırmalar (Mullet ve diğ., 2003; Enright, Santos ve Al-Mabuk, 1989) da mevcuttur. Macaskill (2007) araştırmasında durumsal affetme düzeyinin yaş arttıkça arttığı sonucunu elde ederek yaşı durumsal affetme düzeyi için yordayıcı olduğunu bulmuştur. Affetmenin yaş gruplarına göre nasıl farklılaştığını araştıran Toussaint, Williams, Musick, Susan ve Everson (2001) 18-44 yaş aralığını genç yetişkin, 45-64 yaş aralığını orta yaş ve 65 ve üstünü yaşlı olarak belirledikleri çalışmalarında başkalarını affetmenin yaşa göre anlamalı farklılaştığını, orta yaş grubundaki katılımcıları genç yetişkinlere başkalarını affetme düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Khirizad (2016) araştırmasında affetme puan ortalamalarının yaş gruplarına göre farklılaştığını, 16-24 yaş grubundakilerin affetme puan ortalamalarının 25-34 grubundakilere göre, 45 üzeri yaşa sahip olanların puanlarının ise 25-34 yaş ve 35-44 yaş grubundakilere göre yüksek olduğu sonucunu elde etmiştir. Yurt içinde yaptığı araştırması ile Uysal (2015) da 21-40 yaş aralığındakilerin 20 yaş altındakilere göre daha affedici olduğunu bulmuştur. Yaş arttıkça affediciliğin artması araştırmacılarca sosyo-duygusal seçicilik teorisi çerçevesinde değerlendirilir. Teoriye göre bireyler yaşları arttıkça kurdukları ilişkilerinde duygusal tatmini ön planda tutmakta ve yüksek duygusal tatmine sahip ilişkiler aramaktadırlar. Affetme de kurulan ilişkiyi güçlendirecek diğer özellikler gibi önem kazanır (Ayten ve Tura, 2017).

İyimserliğin yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmış araştırmalar incelendiğinde Aymir (2004) sigorta çalışanları üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında iyimserliği açıklama tarzı ve mizaç özelliği olarak değerlendirmiş ve mizaç özelliği olan iyimserlikle yaş arasında anlamalı düzeyde negatif yönde bir ilişki bulmuştur. Binboğa (2002) ise araştırmasında üst sınıf düzeyindeki öğrencilerin iyimserlik düzeylerini alt sınıfta okuyanlardan yüksek bulmuştur. Gelişimsel bir kavram olan yaşı artmasıyla birlikte birey çocukluk ve ergenlik döneminin kararsız formundan sıyrılarak genç yetişkinlik ve yetişkinlikte daha kararlı ve tutarlı

olmaktadır. Yaşla birlikte deneyimler artmakta ve düşünce bütünlüğü sağlandığından yetişkinler daha iyimser olabilmektedirler. Partlak (2003) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında dördüncü sınıf öğrencilerinin birinci sınıflara oranla stresle başa çıkmada güvenli yaklaşımı daha fazla kullandıklarını ve böylece deneyim artışı ile aktif problem çözme yöntemlerini kullanabilen benlik saygısı yüksek bireylerin olumsuz sonuçları çok düşünmediğini, iyimser olma eğilimi gösterdiklerini belirtmiştir. Parmaksız (2011), öğretmen adayları üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında bağımsız değişken olan sınıf düzeyine göre iyimserlik yaklaşımı puanlarında anlamlı farklılaşmanın olup olmadığına bakmıştır. Sınıf düzeyine göre iyimserlik yaklaşımı puanlarında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşan araştırmacı farkın kaynağına baktığında dördüncü sınıf öğrencilerinin iyimserlik puanı ortalamalarının ikinci ve üçüncü sınıf öğrencilerinden yüksek olduğu bulgusunu elde etmiştir. Aşan (1996) üniversite öğrencileri ve yetişkinlerden elde ettiği verilerle iyimserliğin yaşa göre farklılaştığı bulgusunu elde etmiştir. Sübjektif iyimserlik ile yaş arasında anlamlı düzeyde negatif ilişki bulan araştırmacı bireylerin yaş arttıkça kendileri ve başkalarına dönük beklenti farklarının azaldığı sonucunu elde etmiştir. Bununla birlikte insan ilişkileri, maneviyat ve inanç gibi ilişkisel alana ait beklentilerde yetişkinler gençlere göre daha iyimser bulunmuştur. Araştırmada çok farklı faktörlere bağlı olarak yetişkinler gençlerden daha iyimser bulunmuştur. Kandemir (2016) de araştırmasında iyimserlik puanlarının yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaştığını bularak en düşük iyimserlik puanlarının 15-22 yaş grubu bireylere, en yüksek iyimserlik puanının da 40-64 yaş grubu bireylere ait olduğu bulgusunu elde etmiştir. Araştırma sonuçları iyimserlik puanlarının yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaştığını söyleyerek bu araştırma sonucu ile paralellik göstermektedir. Bununla birlikte bu araştırma sonucuna göre 20-25 yaş grubundaki yetişkinlerin iyimserlik puanları diğer yaş gruplarına göre daha yüksektir. Öztürk'ün (2013) üniversite öğrencilerinin iyimserlik, dindarlık ve dini yönelim düzeylerinin demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığına baktığı çalışmasında yaş guruplarını 19-21 yaş, 22-24 yaş ve 25 ve üstü şeklinde belirlemiştir. 22-24 yaş gurubundaki bireylerin iyimserlik puan ortalamaları diğer yaş guruplarından daha yüksek bulunsa da elde edilen fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır.

Araştırmada en düşük iyimserlik puan ortalamasına sahip grup da 25 yaş ve üzerindekiilerdir. Araştırmacı yaş grupları arasındaki farkın yakın olmasının iyimserlik puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı derecede farklılaşmamasına neden olmuş olabileceğini belirtmektedir.

Öznel zindelik puanlarının yaş gruplarına göre farklılaşma durumuna bakıldığında anlamlı derecede bir farklılığın olduğu, 20-25 yaş grubundaki yetişkinlerin öznel zindelik puanlarının 46 yaş ve üzeri yetişkin grubundan küçük olduğu sonucu elde edilmiştir. Literatürde öznel zindelik puanlarının demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi) ve olumsuz yaşantı yaşıyıp yaşamama durumuna göre farklılaşma durumuna bakılmış başka bir araştırmaya rastlanmamıştır.

5.1.3. Yetişkinlerin Affedicilik (Kendini Affetme, Başkalarını Affetme, Durumu Affetme), İyimserlik ve Öznel Zindelik Puanlarının Eğitim Seviyesi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumunun Tartışılması

Araştırmanın bir diğer sonucuna göre yetişkinlerin eğitim düzeylerine göre affedicilik, kendini affetme ve başkalarını affetme puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği, durumu affetme puanlarının ise farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir. Sonuçlara göre ilkokul mezunlarının genel affedicilik puanları diğer eğitim düzeylerinden düşük bulunmuştur. Uysal (2015) da bu araştırma sonucunu destekler nitelikte, yüksek eğitim seviyesindeki bireylerin affedicilik düzeylerinin yüksek olduğu sonucunu elde etmiştir. Bir diğer araştırmada lise mezunlarının öç alma puan ortalamalarının eğitim seviyelerine göre anlamlı derecede farklılaştığı ve lise mezunlarının öç alma puan ortalamalarının lisansüstü mezunlarından yüksek olduğu bulunmuştur (Khirizad, 2016). Akın ve diğerleri (2012) ise affetme düzeyinin eğitim seviyesine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Araştırma sonucuna göre araştırmaya katılan yetişkinlerin iyimserlik puanları eğitim düzeylerine göre anlamlı derecede farklılık göstermektedir. İlkokul mezunu yetişkinlerin iyimserlik puanları ortaokul, lise, lisans ve lisansüstü eğitim düzeyindeki yetişkinlerden yüksek bulunmuştur. Güleri (1998) üniversiteli gençler ile işçi gençlerin iyimserlik-kötümserlik düzeylerini araştırdığı araştırmasında

iyimserlik puanlarının eğitim düzeyine göre farklılaştığını bularak üniversiteli gençlerin iyimserlik puanlarının daha yüksek olduğu sonucunu elde etmiştir. Bu sonuç iyimserlik puanlarının eğitim düzeyine göre farklılaştığını göstermesi yönüyle bu araştırmanın sonucu ile paralellik göstermektedir. Kandemir (2016) da araştırmasında iyimserlik puanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucunu elde ederek lise ve dengi okul mezunlarının en düşük, yüksek lisans/doktora mezunlarının ise en yüksek iyimserlik puanına sahip oldukları bulgusunu elde etmiştir. Araştırmacı eğitim düzeyinin artmasıyla sosyo-ekonomik düzeyde yaşanan iyileşme ve olayları ele alış tarzlarındaki çok boyutluluğun artmasının bireylerin iyimserlik düzeylerinin artmasında etkili olabileceğini belirtmektedir. Okutan (2016) da iyimserlik puanlarının eğitim düzeyine göre farklılaştığını bularak okur-yazar olmayanların iyimserlik puanlarının diğer gruplara göre düşük olduğu sonucunu elde etmiştir. Araştırma sonucu iyimserlik puanının eğitim düzeyine göre anlamlı derecede farklılaştığını göstermesi yönüyle bu araştırma sonucuyla paralellik gösterse de bu araştırma onucunda en yüksek iyimserlik puanına sahip yetişkinler ilkokul mezunlarıdır. Ayrıca iyimserlik puanları eğitim düzeyleri yükseldikçe düşmektedir. Katılımcıların psikolojik sermaye düzeylerin demografik değişkenlere göre farklılaşma durumunu araştıran Berberoğlu (2013) psikolojik sermaye düzeyinin eğitim düzeyine göre farklılaştığı, ön lisans mezunlarının en yüksek psikolojik sermaye puanına sahip oldukları sonucunu elde etmiştir. Araştırmacı ön lisans mezunlarının kariyerlerindeki ilerlemenin devam edebilecek olması, lisans ve yüksek lisans mezunlarının ise kendilerini iş ve kariyerlerinde kanıtlamış olmalarının onların işlerine karşı umut ve iyimserlik gibi psikolojik sermaye bileşenlerini olumsuz etkilemiş olabileceğini belirtmektedir. Büyükgöze (2014) de katılımcılarını öğretmenlerin oluşturduğu araştırmasında psikolojik sermayenin alt bileşeni olan iyimserlik düzeyinin eğitim düzeyine göre anlamlı derecede farklılaştığı sonucunu elde ederek lisans mezunu öğretmenlerin iyimserlik puanlarının yüksek lisans mezunu öğretmenlerden daha yüksek olduğu bulgusunu elde etmiştir. İyimserliğin eğitim düzeyine göre farklı sonuçlar göstermesinde onun doğuştan gelen bir kişilik özelliği olduğu (Scheier ve Carver, 1985) ya da doğuştan getirilen bir kişilik özelliğinden besleniyor olabileceği (Avey,

Wernsing ve Luthans, 2008) etkili olabilir. İyimserlik puanlarının eğitim düzeyine göre farklılaşmadığını gösteren araştırmalar da mevcuttur (Açıkgöz, 2006; Özdemir, 2011).

Araştırmanın bir diğer değişkeni olan öznel zindelik puanlarının eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Öznel zindelik puanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür ve lise mezunlarının öznel zindelik puanları ortaokul mezunlarından daha yüksek çıkmıştır. Literatür incelendiğinde araştırma sonucuyla paralel ya da paralel olmayan başka bir araştırmaya rastlanmamıştır.

5.1.4. Yetişkinlerin Affedicilik (Kendini Affetme, Başkalarını Affetme, Durumu Affetme), İyimserlik ve Öznel Zindelik Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşma Durumunun Tartışılması

Affediciliğin medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakan araştırmalara bakıldığında evlilerin bekarlarda daha affedici olduğunu ortaya koyan sonuçların olduğu görülmektedir (Uysal, 2015; Akın ve diğ.,2012). Bunun yanında Ayten (2009) affediciliğin medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığına baktığı araştırmasında evli ve bekârların affedicilik puanları arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Affediciliğin medeni duruma göre farklılaşmadığını ortaya koyan farklı araştırma sonuçları da mevcuttur (Taysi, 2007b, Taysi, 2010, Khirizad, 2016, Karaman-Kepenekçi ve Nayir, 2015). Affedicilik ve medeni duruma göre farklılığına ilişkin araştırmaların evli bireyler üzerinden yürütüldüğü görülmektedir (Alpay, 2009; Özgün, 2010; Boon ve Sulsky, 1997). Taysi (2010) Türk kültüründe boşanma sonrası sosyo-psikolojik kayıpların kadın ve erkekler için aynı olmasının ilişkiyi devam ettirmeyi güçlendiriyor olabileceğini söylese de bu araştırma sonucuna göre bekârların affedicilik, kendini affetme ve durumu affetme puanları evlilerin puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Yakın ilişkileri olan bireylerin partnerleri tarafından incitilmiş olma ihtimalleri ile incinme sonrası oluşan öfke ve intikam duygusu affedicilikleri üzerinde bir etken olarak görülebilir.

Bu araştırmada iyimserlik puanlarının medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaştığı, evli yetişkinlerin iyimserlik puanlarının bekâr yetişkinlerin iyimserlik puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir. Kandemir (2016) de araştırmasında iyimserlik düzeyinin medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulgusunu elde etmiştir. Evlilerin iyimserlik puanlarının bek rlardan yüksek olduğu sonucunu elde eden araştırmacı evliliğin bireylerin yaşam memnuniyetine olumlu duygu durumlarına ve mutluluklarına yaptığı katkının iyimserlik üzerinde etkili olduğunu belirtmektedir. Tösten ve  zgan (2017) 1750  ğretmen adayının  zg ven, iyimserlik, psikolojik dayanıklılık, umut, güven ve dışa dönüklük bileşenlerinden oluşan pozitif psikolojik sermayeye yönelik algılarını çeşitli değişkenlere göre incelemiştir. Araştırmacılar  ğretmen adaylarının pozitif psikolojik sermayenin güven ve umut boyutlarının medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucunu elde etmişlerdir. İyimserlik boyutunun ise medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Savur (2013) kamu çalışanı olan 321 kişi üzerinde yaptığı araştırmasında psikolojik sermayenin iyimserlik de dâhil hiçbir boyutunun medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucunu elde etmiştir. Bireyler evliliklerinin ilk yıllarında henüz hayatlarına çocuklar dâhil olmadığında birbirlerini sevgi nesnesi olarak g r rl r. Eşlerin evlilikte birlikte geçirdikleri süre ilerledikçe sevgi nesneleri çocuklar ve iş şeklinde değişiklik gösterebilir ve bu duygusal paylaşımda bir dengesizliğe neden olabilir. Aile olduklarının fark etmeleri d hilinde bu dengesizlik yeniden dengelenime dönüşebilir (Tarhan, 2013). İyimserliğin medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelendiği araştırmalarda daha sağlıklı sonuçlara ulaşmak için evlilik sürelerinin de dikkate alınması, sevgi objesi yer değiştirmiş evli bireylerin iyimserlik düzeylerinin değişiklik göstermiş olması ihtimaline karşı dikkat edilmesi gereken bir unsur olarak görülmektedir.

Öznel zindelik medeni durum değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmış bu araştırma sonucuna göre öznel zindelik puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı derecede farklılaştığı, evli yetişkinlerin öznel zindelik puanlarının bekâr yetişkinlerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Literatüre bakıldığında öznel zindelik puanlarının medeni durum

değişkenine göre farklılaşma durumuna bakılmış başka bir araştırmaya rastlanmamıştır.

5.1.5. Yetişkinlerin Affedicilik (Kendini Affetme, Başkalarını Affetme, Durumu Affetme), İyimserlik ve Öznel Zindelik Puanlarının Olumsuz Yaşantı (fiziksel şiddet, cinsel istismar, yakın kaybı, boşanma) Yaşayıp Yaşamama Durumlarına Göre Farklılaşma Durumunun Tartışılması

Araştırmada yetişkinlerin affedicilik, kendini affetme ve başkalarını affetme puanlarının olumsuz yaşantı (fiziksel şiddet, cinsel istismar, yakın kaybı, boşanma) yaşayıp yaşamama durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Olumsuz yaşantı yaşamış yetişkinlerin affedicilik, kendini affetme ve başkalarını affetme puanları yaşamamış olanların puanlarından anlamlı derecede yüksektir. Bununla birlikte durumu affetme puanlarının olumsuz yaşantı (fiziksel şiddet, cinsel istismar, yakın kaybı, boşanma) yaşayıp yaşamama durumlarına göre anlamlı derecede farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir. Direkt olumsuz yaşantı yaşayıp yaşamama durumuna göre olmasa da araştırma sonucuyla paralel araştırmaya sahip Asıcı ve Karaca (2014), 400 eğitim fakültesi öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirdiği araştırmasında öğretmen adaylarının psikolojik sorun yaşayıp yaşamama durumlarına göre anlamlı derecede farklılaştığını bulmuş olup psikolojik sorun yaşamadığını belirten öğretmen adaylarının genel affetme, kendini affetme ve durumu affetme puanlarının psikolojik sorun yaşadığını belirten öğretmen adaylarından yüksek olduğu bulgusunu elde etmişlerdir. Başkalarını affetme puanları açısından ise psikolojik sorun yaşayıp yaşamama durumuna göre anlamlı farklılaşma bulunamamıştır. Bu araştırmada ifade edilen olumsuz yaşantı durumları psikolojik soruna neden olma, depresif duygulanımı artırma özellikleri düşünülerek araştırmaya konu edinmiştir. Bu araştırmaya katılan yetişkin bireylerden olumsuz yaşantı yaşayanların olumsuz yaşantı yaşamayanlara göre daha affedici bulunmalarında hangi aracı faktörlerin etkili olduğu bilinmemektedir. Literatür incelendiğinde incinme ya da sorun durum sonrası psikolojik destek almak (Dilmaç, Ekşi ve Şimşir, 2016), yüksek psikolojik iyi oluş düzeyi (Şahin, 2013; Bono ve diğ., 2008) ve yüksek düzeyde dini bağlılık göstermek (Krause ve Hayward, 2013) özelliklerine sahip olmanın kendini ve başkalarını affetme düzeyini arttırıcı etkenler

olduğu görülmektedir. Worthington (1998) da olumsuz yaşantı ve incinme durumunun ardından bireylerin affedip affetmemelerinin bireyin kişiliğine, olumsuz olay öncesi incitenle olan ilişkinin özelliğine, olumsuz olay sonrası gerçekleşen af dileme, sevgi gibi olaylar ile empati ve alçakgönüllülük gibi psikolojik süreçlerin etkisine göre değişebileceğini söylemektedir. Bireylerin yaşadıkları olumsuz bir olayın ardından kendilerine zararlı davranışta bulunanı affedip affetmeyeceklerinde belirleyici farklı kişisel özellikler olabilir. Yahut yaşanan olayın üzerinden geçen süre de affetme üzerine etkili olabilir (Maltby, Wood, Day, Kon, Colley ve Linley, 2008).

Bu araştırmada olumsuz yaşantı (fiziksel şiddet, cinsel istismar, yakın kaybı, boşanma) yaşayan yetişkinlerin iyimserlik puanlarının yaşamayan yetişkinlerin iyimserlik puanlarından düşük olduğu sonucuna ulaşılsa farklılaşma istatistiki olarak anlamlı bulunmamıştır. Puskar ve diğerleri (1999) yaptıkları araştırmalarında olumsuz yaşam olaylarının sayısı ve ortalama etkisinin iyimserlikten çok karamsarlıkla yüksek düzeyde pozitif ilişkili olduğu sonucunu elde etmişlerdir. İyimserlik olumsuz yaşam olaylarına sahip olmakla negatif ilişkili bulunmuştur. Olumlu yaşam olayları ile ise pozitif ilişkilidir. Yine Okutan (2016) psikolojik hastalık durumları, farklı yaşantılar ve durumlar sonucu bireyin ruh ve davranış dünyasında yaşanan sorun anlamına gelen psikolojik belirti düzeyi ile iyimserlik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Özel gereksinimli çocuk aileleri üzerinde yaptığı araştırmasında anne-babaların psikolojik belirti düzeyi yükseldikçe iyimserliklerinin düştüğü sonucunu elde etmiştir. Araştırmanın sonucu bu araştırma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Bununla birlikte iyimserliğin olumsuz yaşantıya sahip olup olmama durumuna farklılaşmasına doğrudan bakılmış bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak Ergün Başak (2012) araştırmasında öz duyarlılık ve sosyal bağlılık arttıkça iyimserliğin arttığı, artan iyimserliğin de riskli yaşantıları olan bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını arttırarak fonksiyonel bir yaşam sürmelerinde yardımcı bir özellik olduğu sonucunu bulmuştur. Öz duyarlılık olumsuz yaşantı sonrası bireyleri yaşam koşullarını iyileştirmeleri yönünde çabalamaya iterken iyimserlik de bu çabayı devamlı kılıp vaz geçmeyi engelleyerek psikolojik sağlamlığı arttırmaktadır. Araştırmacıya göre bu bulgu olumsuz koşul ve yaşantılara sahip

bireylerin her zaman negatif duygular hissetmelerine ve işlevsiz davranmalarına neden olmayacağı yönünde bir kanıttır. Ancak istatistiki olarak anlamlı bulunmasa da olumsuz yaşantıya (fiziksel şiddet, cinsel istismar, yakın kaybı, boşanma) sahip bireylerin iyimserlik puan ortalamaları olumsuz yaşantıya sahip olmayan bireylerden düşük çıkmıştır. Bu yönüyle araştırma sonuçları arasında paralellik olmadığı söylenebilir.

Araştırma sonucuna göre araştırmaya katılan yetişkinlerin öznel zindelik puanlarının olumsuz yaşantı (fiziksel şiddet, cinsel istismar, yakın kaybı, boşanma) yaşayıp yaşamama durumlarına göre anlamlı derecede farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir. Araştırma sonucuna paralel herhangi bir araştırma sonucuna rastlanmamıştır. Bakıldığında öznel zindelik ile ilgili yapılan yurt içindeki araştırmaların öznel zindelik ile kişilik özellikleri (Savcı ve Aysan, 2016), merak (Çelik ve Topçuoğlu, 2017), temel psikolojik ihtiyaçlar (özerklik, yeterlik ve ilişkili olma) (Yiğit, Sarı ve Kolayış, 2016) ve öznel mutluluk (Akın ve Akın, 2015; Akın, 2012) arasındaki ilişkiyi araştırmaya dönük olduğu görülmektedir. Yurt dışında yapılmış bazı araştırmalar öznel zindeliğin depresif belirti (Ryan ve Frederick, 1997; Niemiec, Lynch, Vansteenkiste, Bernstein, Deci ve Ryan, 2006; Bostic, ve diğ., 2000) ve psikolojik üzüntü (Salaman-Younes, 2011) ile negatif ilişkili, yaşam memnuniyeti (Ryan ve Frederick, 1997) ile pozitif ilişkili olduğunu göstermektedir.

5.1.6. Affedicilik, İyimserlik ve Öznel Zindelik Arasındaki İlişkiye Dair Sonuçların Tartışılması

Affedicilik incitici yaşantının ardından hissedilen öfke ve benzeri olumsuz duygularla baş etme (Taysi, 2007b), hatalı davranış doğrultusunda meydana gelen bu olumsuz duyguların istekli bir şekilde terki ve incitene karşı sevgi ve duyarlılık gibi pozitif duygular besleyebilme (North, 1987) ve koşulsuz kabulü içeren (Enright, Gassin ve Wu, 1992) bir özelliktir. İntikam, kin ve öfke gibi stres düzeyini arttırıcı olumsuz duygularla yüklenen affedemeyen birey tüm bu duyguların neticesinde fiziksel ve ruhsal bir zararla karşı karşıya kalacaktır (Harris ve Thoresen, 2015; Akt. Aydın, 2017). Bir başkasını affetme ya da bir başkası tarafından affedilme araştırmalarca da ruhsal ve fiziksel sağlıkla pozitif ilişkili bulunmuştur (Toussaint,

Worthington ve Williams, 2015). Fiziksel ve zihinsel sağlıkla ilişkili bir diğer kavram öznel zindelik. Daha sağlıklı, canlı ve zihinsel yapıya sahip olma ile karakterize, kişinin fiziksel ve zihinsel enerjik olmasını da içeren ve bu enerjinin içsel kaynaklarla ilişkili olduğu öznel zindelik (Ryan ve Frederick, 1997) ile fiziksel ve ruhsal sağlıkla pozitif ilişkili bir kavram olan affedicilik arasında pozitif yönde bir ilişkinin olabileceği düşünülse de bu araştırma sonucuna göre affedicilik ile öznel zindelik arasında bir ilişki elde edilmemiştir. Dolunay-Cuğ'un (2015) kendini affetme ve öznel zindelik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucunu ortaya koyan araştırması bu araştırmanın sonucunu destekler nitelikte değildir..

Bireylerin hayatta olumlu şeyler olmasına dair duydukları genellenmiş beklenti anlamına gelen iyimserliğin ile stresle baş etme ve fiziksel sağlık (Scheier ve Carver, 1985; Scheier ve diğ., 1986), mutluluk ve yaşam doyumu (Sapmaz ve Doğan, 2012) üzerindeki etkisini ortaya koyan araştırmalara literatür incelendiğinde rastlamak mümkündür. Duyuşsal boyutu heyecan, umut, neşe, sevinç gibi olumlu duygular; bilişsel boyutu ise yaşamın farklı alanlarına dair değerlendirmelerden elde edilen hoşnutluğun yüksek olmasını içeren yaşam memnuniyetinden oluşan mutluluğun (Lyubomirsky, 2001) bireyin fiziksel dayanıklılığını güçlendirmenin yanında verimi ve enerjisini arttırdığı ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur. (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005). Frederickson'ın (2001) modeline göre her şey yolundayken bireyler ileride kullanmak üzere eksilen enerjilerini yeniden oluşturabilir ve olumlu duyguların amacı bireyi zorluklar karşısında hazırlamaktır. Olumlu etkiyle ilgili özellikler arasında güven, iyimserlik ve öz yeterlilik; başkalarının beğenilebilirliği ve olumlu yapıları; sosyalleşme, etkinlik ve enerji; prososyal davranış; bağışıklık ve fiziksel iyilik; meydan okuma ve stres ile etkili başa çıkma, özgünlük ve esneklik yer almaktadır (Akt. Lyubomirsky ve diğ., 2005). Mutluluk düzeyi yüksek bireyler yaşamdan yüksek doyum elde ederek hayata daha olumlu yüklemeler yapmakta bu da onların iyimserlik düzeyini arttırmaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Pozitif psikolojik bir kavram olan öznel zindeliğin psikolojik üzüntü (Salama-Younes, 2011) ile negatif, öznel mutluluk (Akın, 2012) ile pozitif ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur. Bu araştırma sonuçlarına bakılarak iyimserlik ve öznel zindelik kavramlarının pozitif ilişkili olabileceği düşünülmüş ve araştırma

bulgularına göre iyimserlik ve öznel zindelik arasında orta düzeyde pozitif yönde ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Ek olarak iyimserlik ve öznel zindelik arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen araştırma bulgusuna ulaşamamıştır.

Affedicilik ve iyimserlik pozitif psikolojinin temel kavramları olmalarının yanı sıra hakkında araştırma yapılan önemli konular arasındadır. Affedici birey uğradığı ihlal ve incitilmelere karşı oluşan intikam ve öfke gibi olumsuz duygular ile negatif düşünceleri terk edip olumlu duygu ve düşünceler oluşturabilen kimsedir (Aydın, 2017). Bazı kişilik özellikleri bireyi affedebilmesi için gerekli duyguya, düşünceye ve ilişki şekline sahip olmasında etkili olabilir (McCullough ve diğ., 1998). Bu düşünceden hareketle affedicilik ve iyimserlik arasındaki ilişkiye bakılan bu çalışmada iki değişken arasında yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki elde edilmiştir. Ayten (2009) de 17-70 yaş arasındaki 321 kişi üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada genel affetme eğilimi ile iyimserlik alt boyutu arasında pozitif ilişki elde etmiştir ve bu sonuç araştırma sonucu ile paralellik göstermektedir.

VI. BÖLÜM

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Yapılan bu araştırmada yetişkinlerin affedicilik, iyimserlik ve öznel zindelik düzeylerinin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum ve olumsuz yaşantı (fiziksel şiddet, cinsel istismar, boşanma, yakın kaybı) yaşayıp yaşamamaya durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Ayrıca affedicilik, iyimserlik ve öznel zindelik düzeyleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Bu bölümde araştırma amacı doğrultusunda elde edilen bulgulara dayalı genel sonuçlara yer verilmiştir. Elde edilen sonuçlar bağımlı değişkenler olan cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum ve olumsuz yaşantı (fiziksel şiddet, cinsel istismar, boşanma, yakın kaybı) yaşayıp yaşamamaya göre ele alınmıştır.

1. Araştırmanın birinci alt amacına ilişkin sonuçlar incelendiğinde yetişkinlerin genel affedicilik puanları ile durumu affetme puanlarının cinsiyetlerine göre farklılaştığı, kadınların genel affedicilik puanları ile durumu affetme puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda yetişkinleriniyimserlik ve öznel zindelik puanlarının da cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği, erkeklerin iyimserlik ve öznel zindelik puanlarının kadınlardan yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Bununla birlikte yetişkinlerin kendini ve başkalarını affetme puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür.

2. Araştırmanın ikinci alt amacına ilişkin sonuçlara bakıldığında affedicilik, kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı derecede farklılaşmadığı görülmüştür. Bununla birlikte iyimserlik ve öznel zindelik puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği ve farklılığın 20-25 yaş grubundaki yetişkinlerin iyimserlik puanlarının 41-45 yaş ve 46 yaş ve üzeri gruptan küçük olmasından; öznel zindelik puanları arasındaki farklılığın da 20-25 yaş grubundakilerin öznel zindelik puanlarının 46 yaş ve üzeri gruptan küçük olmasından kaynaklandığı sonucuna ulaşılmıştır.

3. Yetişkinlerin eğitim düzeylerine göre affedicilik, kendini affetme ve başkalarını affetme puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği, durumu affetme

puanlarının ise farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir. Sonuçlara göre ilkokul mezunlarının genel affedicilik puanları diğer eğitim düzeylerinden düşük bulunmuştur. İyimserlik puanlarının eğitim düzeyine göre farklılaşma sonuçlarına bakıldığında sonuçlar anlamlı derecede farklılığın olduğu yönündedir. İlkokul mezunlarının iyimserlik puanları diğer eğitim düzeyindekilerden yüksek bulunmuştur. Son olarak öznel zindelik puanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür ve lise mezunlarının öznel zindelik düzeyleri ortaokul mezunlarından daha yüksek çıkmıştır.

4. Araştırma bulguları incelendiğinde yetişkinlerin affedicilik, kendini affetme, durumu affetme, iyimserlik ve öznel zindelik puanlarının medeni durumlarına göre anlamlı derecede farklılaştığı sonucunun elde edildiği görülmektedir. Sonuçlara göre bekarların affedicilik, kendini affetme ve durumu affetme puanları evlilerin puanlarından anlamlı derecede yüksekken, evli yetişkinlerin iyimserlik ve öznel zindelik puanları bekar yetişkinlerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Durumu affetme puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı derecede farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir.

5. Yetişkinlerin affedicilik, kendini affetme ve başkalarını affetme puanlarının olumsuz yaşantı (fiziksel şiddet, cinsel istismar, yakın kaybı, boşanma) yaşayıp yaşamama durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Olumsuz yaşantı yaşamış yetişkinlerin affedicilik, kendini affetme ve başkalarını affetme puanları yaşamamış olanların puanlarından anlamlı derecede yüksektir. Bununla birlikte durumu affetme, iyimserlik ve öznel zindelik puanlarının olumsuz yaşantı (fiziksel şiddet, cinsel istismar, yakın kaybı, boşanma) yaşayıp yaşamama durumlarına göre anlamlı derecede farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir.

6. Affedicilik, iyimserlik ve öznel zindelik arasındaki ilişkiye ait sonuca göre affedicilik ile öznel zindelik arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir. Bununla birlikte affedicilik ile iyimserlik arasında yüksek düzeyde, iyimserlik ile öznel zindelik arasında ise orta düzeyde pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Elde edilen genel sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

1. Bu araştırmanın bir sınırlılığı yetişkin bireylerin katılımı ile yapılmış olup 20 yaş ve üzeri yetişkin grubun örnekleme oluşturmastır. Farklı yaş grupları ya da gelişim dönemleri ile yapılacak araştırmalar affedicilik, iyimserlik ve öznel zindelik arasındaki ilişkiyi ortaya koymada önemli sonuçlar ortaya koyacaktır.
2. Araştırma bulguları doğrultusunda yetişkinlerin affedicilik düzeylerini arttırmak için hazırlanacak eğitim ve müdahale programlarına iyimserlik değişkeni de alınabilir. Gerçekleştirilecek psikolojik danışma müdahale programlarında affedicilik ve iyimserlik değişkenleri kullanılarak danışma sürecine olumlu katkı sunulabilir. Aynı öneri iyimserliğin ve öznel zindeliğin arttırılmasına dönük hazırlanacak müdahale programları için de verilebilir.
3. Yurt içinde öznel zindelle ilgili sınırlı sayıda araştırma yapılmıştır. Araştırma bulgularının çeşitlilik kazanmasına ihtiyaç olduğu görülmektedir. Araştırma sonuçları arasındaki tutarlılığı görme, sonuçların desteklenmesi ya da tartışılması açısından bu araştırmanın dışında da öznel zindeliğin demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi) göre farklılaşma durumuna bakıldığı araştırmalar yapılabilir. Bu değişkenlerin dışında sosyo ekonomik düzey, meslek grupları, kültür gibi bağımsız değişkenlere göre de farklılaşma olup olmadığı araştırma konuları arasına eklenebilir.
4. Araştırmada genel affedicilik puanı ile affediciliğin alt boyutları olan kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir. Bu durum kategorize edilen yaş aralıklarının az olmasından kaynaklanıyor olabilir. Yapılacak diğer araştırmalar bu durum dikkate alınarak gerçekleştirilebilir.
5. Araştırmaya katılan yetişkinlerden olumsuz yaşantıya sahip bireylerin affedicilik puanları olumsuz yaşantıya sahip olmayan bireylerden yüksek bulunmuştur. İncinme durumu sonrası affedici olabilmeye katkı sunan aracı değişkenlerin neler olduğu bu araştırma konuları arasında yer almamıştır. Farklılaşmanın kaynağının neler olduğu bir başka araştırma sonuçları ile ortaya koyulabilir.

6. Araştırmada affedicilik, iyimserlik ve öznel zindelik puanlarının demografik değişkenlere göre farklılaştığını gösteren sonuçlar yer almaktadır. Ancak farklılaşmanın kaynağı olabilecek aracı değişkenler belirlenmemiştir. Sonraki araştırmalar evlilik süresi,  ocuk sahibi olup olmama, stresle baş etme stratejileri vb. gibi değişkenlerin etkisini de inceleyebilir.



KAYNAKÇA

- Abdel-Khalek, A. ve Lester D. (2006). Optimism and pessimism in kuwaiti and american college students. *International Journal of Social Psychiatry*, 52(2), 110-126.
- Açıkgöz, S. (2006). *Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile özyetkinlik ve iyimserlik ilişkisi: Ankara üniversitesi örneği*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akçamete, G. ve Kargın, T. (1998). Bedensel engeli olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin yaşam yönelimi düzeylerinin incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 13(42), 37-44.
- Akın, A. (2012). The relationships between Internet addiction, subjective vitality, and subjective happiness. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 15(8), 404-410.
- Akın, A. ve Akın, Ü. (2015). Arkadaşlık kalitesi ve öznel mutluluk: öznel zindeliğin aracılık rolü. *Eğitim ve Bilim*, 40(177), 233-242.
- Akın, M., Özdevecioğlu, M. ve Ünlü, O. (2012). Örgütlerde intikam niyeti ve affetme eğiliminin çalışanların ruh sağlıkları ile ilişkisi, *Amme İdaresi Dergisi*, 45(1), 77-97.
- Alkış, B. (2014), *Uluslararası öğrencilerde kültürleşme stresi: duygusal zeka, iyimserlik ve kendini izleme değişkenlerinin rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Al-Mabuk, R. H., Enright, R. D. ve Cardis, P. A. (1995). Forgiveness education with parentally love-deprived late adolescents. *Journal of Moral Education*, 24, 427-444.
- Alpay, A. (2009). *Yakın ilişkilerde bağışlama: bağışlamanın; bağlanma, benlik saygısı, empati ve kıskançlık değişkenleri yönünden incelenmesi*.

- (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Altunel, M. C. (2016). Öznel zindeliğin deneyimleme kalitesi üzerindeki etkisinde ilgilenimin ara değişken rolünün incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(29), 335-347.
- Anderson, M. A. (2006). The relationship among resilience, forgiveness, and anger expression in adolescents. *Electronic Theses and Dissertations*. 416.
- Asıcı, E. ve Karaca, R. (2014), Öğretmen adaylarında affetme özelliği ve özduyarlık, *International Journal of Social Science*, (27), 289-505.
- Aşan, P. (1996). *Türk üniversite öğrencilerinin ve yetişkinlerin geleceğe yönelik beklenti ve düşüncelerinin değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). ODTÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aşçıoğlu Önal, A.(2014). *Bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon düzeyinin affetmeyi yordama gücünün incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Avey, J. B., Wernsing, T. S., and Luthans, F. (2008). Can positive employees help positive organizational change? Impact of psychological capital and emotions on relevant attitudes and behaviors. *The Journal of Applied Behavioral Science*, 44, 48-70
- Ayan, A. (2018). İyimserlik ve umutsuzluk düzeyinin yaşam doyumu üzerine etkisi: lise öğrencileri üzerine bir araştırma, *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(3), 95-112.
- Aydın, G. ve Tezer, E. (1991). İyimserlik, sağlık sorunları ve akademik başarı ilişkisi, *Psikoloji Dergisi*, 7(26), 2-9.
- Aydın, F. T. (2017). Pozitif bir karakter gücü olarak affedicilik, *The Journal of Happiness&Wll-Being*, 5(1), 1-22.

- Aymir, C. (2004). *Sigorta çalışanlarının performansını yordayan bir faktör olarak iyimser kötümser açıklama tarzı*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ayten, A. (2009). Affedicilik ve din: affetme eğilimi ve dindarlıkla ilişkisi üzerine ampirik bir araştırma, *M.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (37), 111-128.
- Ayten, A. ve Tura, H. (2017). Affetme ve dindarlık, hayat memnuniyetini nasıl destekler?, *İslami İlimler Dergisi*, 12(3), 27-54.
- Bacanlı, F. ve Ercan, L. (2006). Deprem stresıyla başa çıkmanın iyimserlik ve cinsiyete göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 7-23.
- Balaguer, I., Castillo, I., Duda, J. L. ve Garcia Merita, M. (2011). Associations between the perception of motivational climate created by coaches, dispositional goal orientations, forms of self-regulation and subjective vitality in young tennis players. *Revista de Psicología del Deporte* 20(1), 133-148.
- Baltaş, A. ve Baltaş Z. (1999). *Stres ve başa çıkma yolları*, İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Beck, A. (2005). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. (A. Türkcan, Çev.) İstanbul: Liter Yayıncılık.
- Bedi, G. and Brown, S. L. (2005). Optimism coping style and emotional well-being in cariac patiens. *British Journal of Health Psychology*, 10, 57-70.
- Berberoğlu, N. (2013). *Psikolojik sermayenin örgütsel vatandaşlık davranışı üzerine etkisi: Bir alan araştırması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Berry, J. W. and Worthington, E. L. (2001). Forgivingness, relationship quality, stress while imagining relationship events, and physical and mental health. *Journal of Counseling Psychology*, 48(4), 447-455.

- Binboğa, D. (2002). *Osmangazi üniversitesi sağlık yüksek okulu öğrencilerinin stresle başa çıkma ve genel sağlık durumlarının incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Bolay, S.H. (2013). *Felsefe doktrinleri ve terimleri sözlüğü*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Bono, G., McCullough, M. E. ve Root, L. M. (2008). Forgiveness, feeling connected to others, and well-being: two longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(2), 182-195.
- Bono, G., and McCullough, M. E. (2006). Positive responses to benefit and harm: bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(2), 147-158.
- Boon, S.D. and Sulsky, L.M. (1997). Attributions of blame and forgiveness in romantic relationships: A policy-capturing study. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12(1) , 19-44.
- Bostic, T. J., Rubio, D. M. and Hood. M. A. (2000). Validation of the subjective vitality scale using structural equation modelling. *Social Indicators Research*, 52(3), 313-319.
- Brown, R. P. (2003). Measuring individual differences in the tendency to forgive: Construct validity and links with depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 759–771.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2012). Affetme artırılabilir mi?: Affetmeyi geliştirme grubu, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 96-106.
- Büyükgöze, H. (2014). *Lise öğretmenlerinin görüşlerine göre algılanan örgütsel destek ve psikolojik sermaye ilişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Chang, E. C., Asakawa K. (2003). Cultural variations on optimistic and pessimistic bias for self versus a sibling: Is there evidence for selfenhancement in the west and for self-criticism in the east when the referent group is specified?, *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 569-581.
- Chang, L., Tsai, Y., and Lee, G. (2010). Gender differences in optimism: Evidence from yahoo kimo taiwan's business news poll centre. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 38(1), 61-70.
- Cantor, N., and Norem, J.K. (1989). Defensive pessimism and stress and coping. *Social Cognition*, 7(2), 92-112.
- Carver, C.S. ve Gaines, J.G. (1987). Optimism, pessimism, and postpartum depression, *Cognitive Therapy and Researc*, 11(4), 449-462.
- Carver, C.S., Scheier, M.F. and Segerstrom, S.C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 3(7), 879-889.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). People need help finding what makes them happy?, *American Psychological Association*, 29(10), 1-2.
- Ciarrocchi, J.W. and Deneke, E. (2006). Hope, optimism, pessimism, and spirituality as predictors of well-being controlling for personality. *Research in the Social Scientific Study of Religion*, 16, 161-183.
- Conversano, C., Rotondo, A., Lensi, E., Vista, O. D., Arpone, F. and Reda, M.A. (2010). Optimism and its impact on mental and physical well-being. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 6, 25-29.
- Coyle, C.T. and Enright, R.D. (1997). Forgiveness intervention with postabortion men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 1042-1046.
- Çalık, E. (2008). *İlköğretim öğrencilerinin iyimserlik düzeylerinin ve okula ilişkin algılarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Çelik, E. ve Topçuoğlu, P. (2017). Proaktif kişiliğin öznel zindelik ile merak arasındaki ilişkide aracılık etkisi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3), 1221-1240.
- Çoklar, I. ve Dönmez, A. (2014). Kişiler arası ilişkilerde bağışlama üzerine bir gözden geçirme, *Nesne*, 2(4), 33-54.
- Dağcı, A. (2014). *Pozitif psikoloji bağlamında umudun dindarlıkla ilişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Deci, E.L. and Ryan, R.M. (2000). The what and why of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.
- Demir, R. (2017). *Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Dilmaç, B., Ekşi, F. ve Şimşir, Z. (2016). Psikolojik danışma deneyimi yaşayanların dini başa çıkma, psikolojik iyi olma ve affetme düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler: bir model önerisi. I. Uluslararası Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi. İstanbul.
- Dolunay Cuğ, F. (2015). *Öznel iyi oluşun yordayıcıları olarak kendini affetme, öz-duyarlılık, öznel yaşam enerjisi ve mutluluğa yönelim*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Doğan, T. (2004). *Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dursun, P. (2012). *Yaşamın anlamı, iyimserlik, umut ve başa çıkma stillerinin öznel iyi oluş üzerindeki rolü*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara.

- El-Anzi, F.O. (2005). Akademik achievement and its relationship with anxiety, self-esteem, optimism, and pessimism, in kuwaiti students. *Social Behavior and Personality*, 33(1), 95-104.
- Enright, R.D., Santos, M.J.D. and Al-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forgiver. *Journal of Adolescence*, 12(1), 95-110.
- Enright, R. D. ve The Human Development Study Group. (1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtines ve J. Gerwirtz (Eds.), *Handbook of moral behavior development* (pp. 123-152). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Enright, R. D. ve The Human Development Study Group (1996). Counseling within the forgiveness triad: on forgiving, receiving forgiveness, and self forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126.
- Enright, R.D. and Coyle, C.T. (1998). Researching the process model of forgiveness with psychological interventions. In E.L. Worthington Jr (Ed.), *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives* (pp.139–161). Philadelphia, PA: Templeton Foundation Press.
- Enright, R.D. and Fitzgibbons, R.P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington DC: American Psychological Association.
- Enright, R. D.,Gassin, E.A. and Wu, C. (1992). Forgiveness: a developmental view. *Journal of Moral Education*. 21, 99-114.
- Enright, R.D., Santos, M. ve Al-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forgiver. *Journal of Adolescence*, 12(1), 95-110.
- Ergün Başak, B. (2012). *Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlık, sosyal bağlılık, iyimserlik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiler*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

- Eryılmaz, E. ve Atak, H. (2011). Ergen öznel iyi oluşunun öz saygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(37), 170-181.
- Fini, A.A.S., Kavousian, J., Beigy, A. and Emami, M. (2010). Subjective vitality and its anticipating variables on students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 150-156.
- Fischer, M. and Leitenberg, H. (1986). Optimism and pessimism in elementary school-aged children. *Child Development*, 57(1), 241-248.
- Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Gable, S.L. and Haidt J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Gençoğlu, C. (2006). *Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Gençoğlu, C. (2012). *Duygu odaklı terapiye dayalı duygusal farkındalık eğitiminin genç yetişkinlerin iyimserlik düzeylerine etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Samsun.
- Gençoğlu, C., Alkan E. ve Koçyiğit, M. (2014). Bir mit olarak iyimserlik; kızlar mı erkekler mi daha iyimser?. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(50), 129-138.
- Goleman, D. (2000). *Duygusal zeka*. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Güleri, M. (1998). Üniversiteli ve işçi gençliğin gelecek beklentileri ve kötümserlik-iyimserlik düzeyleri. *Kriz Dergisi*, 6(1), 55-66.

- Gündüz, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde affetmeyi yordayan değişkenlerin belirlenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hargrave, T.D. and Sells, J.N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23(1), 41-62.
- Harris, P. and Middleton, W. (1994). The illusion of control and optimism about health: On being less at risk but no more in control than others. *British Journal of Psychology*, 33, 369-386.
- 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 Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hepp Dax, S. H. (1996). *Forgiveness as an educational goal with fifth grade inner-city children*. (Unpublished Doctoral Thesis). Fordham University, New York.
- Hırlak, B., Taşlıyan, M. ve Sezer, B. (2017). İyimserlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişki ve demografik özellikler bağlamında algı farklılıkları: bir alan araştırması. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(1), 95-116.
- Hill, E.W. (2001). Understanding forgiveness as discovery: Implications for marital and family therapy. *Contemporary Family Therapy*, 23(4), 363-384.
- Hiroto, D.S. (1974). Locus of control and learned helplessness. *Journal of Experimental Psychology*, 102(2), 187-93.
- Homaiei, R., Bozorgi, Z. D., Ghahfarokhi, M.S.M. and Hosseinpour, S. (2016). Relationship between optimism, religiosity and self-esteem with marital satisfaction and life satisfaction, *International Education Studies*, 9(6), 53-61.

- Hook, J.H., Worthington, E.L. and Utsey, S.O. (2009). Collectivism, forgiveness and social harmony. *The Counseling Psychologist*, 37(6), 821-847.
- Hope, D. (1987). The healing paradox of forgiveness. *Psychotherapy*, 24(2), 240-244.
- Hökelekli, H. (2011). *Değerler psikolojisi ve eğitimi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Kandemir, F. (2016). *Umut-iyimserlik ve dindarlık ilişkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Karagöz, Y. (2011). *Olumlu düşünme eğitim programının ergenlerin geleceğe yönelik iyimserlik, depresyon ve bilişsel çarpıtma düzeylerine etkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Karaman Kepenekçi, Y. ve Nayir, K.F. (2015). Örgütsel affedicilik ölçeğinin geliştirilmesi ve öğretmenlerin örgütsel affediciliğe ilişkin görüşleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 922-934.
- Khirizad, B. (2016). *Transpersonal psikolojide affetmek*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Krause, N. and Hayward, R.D. (2013). Self-forgiveness and mortality in late life. *Social Indicators Research*, 111, 361–373.
- Kubzansky, L.D., Rebecca, C. and Thurston, R.C. (2007). Emotional vitality and incident coronary heart disease: benefits of healthy psychological functioning. *Archives of General Psychiatry*, 64(12), 1393-1401.
- Kuzgun, Y. (2004). *Meslek rehberliği ve danışmanlığına giriş*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kümbül Güler, B. ve Emeç, H. (2006). Yaşam memnuniyeti ve akademik başarıda iyimserlik etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(2), 129-149.

- Lin Y.C., and Raghurir, P. (2005). Gender differences in unrealistic optimism about marriage and divorce: Are men more optimistic and women more realistic?. *Personality and Social Psychology*, 31(2), 198-207.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56(3), 239–249.
- Lyubomirsky, S., King, L., and Diener, E. (2005). The benefit of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Macaskill, A., Maltby, J. and Day, L. (2001). Failure to forgive self and others: a replication and extension of the relationship between forgiveness, personality. *Social Desirability and General Health. Personality and Individual Differences*, 30, 881-885.
- Macaskill, A. (2007). Exploring religious involvement, forgiveness, trust and cynicism. *Mental Health, Religion and Culture*, 10(3), 203-218.
- Maltby J., Wood A.M., Day L., Kon T.W.H., Colley A. and Linley P.A. (2008). Personality predictors of levels of forgiveness two and a half years after the transgression. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 1088-1094.
- McCullough, M.E., Worthington, E.L. and Rachal, K.C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 321–336.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Brown, S. W. and Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586-1603.
- McCullough, M.E. (2000). Forgiveness as a human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 43-54.

- McCullough, M.E., (2001). Forgiveness: who does it and how do they do it?. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 194-197.
- McCullough, M.E., Fincham, F.D. and Tsang, J. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 540-557.
- McGinnis, A.L., (1998). *İyimserliğin gücü*. (A. Kayaş, Çev.), İstanbul: Beyaz Yayınları.
- McKenna, F.P. (1993). It won't happen to me: unrealistic optimism or illusion of control?, *British Journal of Psychology*, 84, 39-50.
- Menahem, S. and Love, M. (2013). Forgiveness in psychotherapy: the key to healing. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 69(8), 829-835.
- Miceli, M. and Castelfranchi, C. (2011). Forgiveness: a cognitive-motivational anatomy. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 41(3), 260-290.
- Miller, A.J., Worthington, E.L., and McDaniel, M.A. (2008). Gender and forgiveness: A meta-analytic review and research agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(8), 843-876.
- Mullet, E., Barros, J., Frongia, L., Usai, V., Neto, F. and Shafighi, S.R. (2003). Religious involvement and the forgiving personality. *Journal of Personality*, 71, 1-19.
- Neto, F. and Mullet, E. (2004). Personality, self-esteem, and self-construal as correlates of forgivingness. *European Journal of Personality*, 18, 15-30.
- Niemiec, C.P., Lynch, M.F., Vansteenkiste, M., Bernstein, J., Deci, E.L. and Ryan, R.M. (2006). The antecedents and consequences of autonomous selfregulation for college: A self-determination theory perspective on socialization. *Journal of Adolescence*, 29, 761-775.

- Nix, G., Ryan, R.M., Manly, J.B., and Deci, E.L. (1999). Revitalization through selfregulation: the effects of autonomous versus controlled motivation on happiness and vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 35, 266-284.
- North, J. (1987). Wrongdoing and forgiveness. *Philosophy*, 62, 499-508.
- Oda, B. (2014). *11-13 yaş grubundaki spor yapan ve yapmayan öğrencilerin iyimserlik ile saldırganlık düzeylerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Okutan, H. (2016). *Zihin engelli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam doyumlarının iyimserlik ve psikolojik belirti düzeyleri açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Özgün, S. (2010). *The predictors of the traumatic effect of extramarital infidelity on married women: Coping strategies, resources, and forgiveness*. (Yayımlanmamış Doktora Lisans Tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Öztürk, E.E. (2013). *İyimserlik ve dindarlık*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özdemir, G. (2011). *Ebelik ve hemşirelik öğrencilerinin iletişim becerileri ve yaşam yönelimlerinin stresle başetme tutumları üzerine etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Paleari, F.G., Regalia, C. and Fincham, F. (2005). Marital quality, forgiveness, empathy, and rumination: a longitudinal analysis. *Personality and Social Psychology*, 31(3), 368-378.

- Pelucchi, S., Regalia, C., Paleari, F.G. and Fincham, F.D. (2013). Self forgiveness in romantic relationships: it matters to both of us. *Journal of Family Psychology*, 27(4), 541-549.
- Parmaksız, İ. (2011). *Öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerine göre iyimserlik ve stresle başa çıkma tutumlarının incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Parmaksız, İ. ve Avşaroğlu, S. (2012). Öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerine göre iyimserlik ve stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 11(2), 543-555.
- Partlak, N. (2003). *Zonguldak karaelmas üniversitesi öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ve intihar olasılıkları arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Peterson, C. and Seligman, M.E.P. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*, 91(3), 347-374.
- Puskar, K.R., Sereika, S.M., Lamb, J., Tusaie-Mumford, K. and McGuinness T. (1999). Optimism and its relationship to depression, coping, anger, and life events in rural adolescents. *Issues in Mental Health Nursing*, 20, 115-130.
- Ranganathan, A.R. and Todorov, N. (2010). Personality and self-forgiveness: The roles of shame, guilt, empathy and conciliatory behavior. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(1), 1-22.
- Robinson Whelen, S., Kim, C., MacCallum, R.C. and Kiecolt Glaser, J.K. (1997) Distinguishing optimism from pessimism in older adults: Is it more important to be optimistic or not to be pessimistic?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6),1345-1353.

- Root, B.L. and Exline, J.J. (2011). Gender differences in response to experimental forgiveness prompts: Do men show stronger responses than women?. *Basic and Applied Social Psychology*, 33(2), 182-193.
- Rotter, J.C. (2001). Letting go: Forgiveness in counseling. *Family Journal*, 9(2), 174-177.
- Ryan, R.M. and 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.
- Ryan, R.M. and Frederick, C. (1997). On energy, personality and health: subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65(3), 529-565.
- Salama Younes, M. (2011). Positive mental health, subjective vitality, and satisfaction with life for French physical education students. *World Journal of Sport Sciences*, 4(2), 90-97.
- Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2012). Mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak iyimserlik. *Mersin Üniversitesi eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 63-69.
- Sarıçam, H. ve Akın, A.(2013), Affedicilik ölçeğinin türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, (19), 37-46.
- Sarıçam, H. (2015). Mediating role of self efficacy on the relationship between subjective vitality and school burnout in turkish adolescents. *The International Journal of Educational Researchers*, 6(1), 1-12.
- Savcı, M., Aysan, F., (2016). Kişilik özelliklerinin öznel zindelik ve psikolojik iyi oluşa etkisi. VIII. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi, (),-.
- Savur, N. (2013). *Otantik liderlik ve çalışanların psikolojik sermayeleri arasındaki ilişki üzerine bir araştırma*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyon.

- Seligman, M.E.P. (1991). *Learned optimism*. New York: Erlbaum.
- Seligman, M.E.P. and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.
- Seligman, M. (2007). *Öğrenilmiş iyimserlik*. (S. Akbaş, Çev.) Ankara: H.Y.B Yayınları.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Seybold, K. S., Hill, P.C., Neumann, J.K., and Chi, D.S. (2001). Physiological and psychological correlates of forgiveness. *Journal of Psychology and Christianity*, 20(3), 250-259.
- Scheier, M.F. and Carver, C.S. (1992). Effect of optimism on psychological and physical well-being: theoretical over-view and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2) 201-228.
- Scheier, M.F. and Carver, C.S. (1985). Optimism, coping and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247.
- Scheier, M.F., Weintraub, J.K. and Carver, C.S. (1986). Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1257-1264.
- Scheier, M.F. and Carver, C.S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: the influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of Personality*, 55(2), 169-210.
- Scheier, M.F., Carver, C.S. and Bridges, M.W. (2001). Optimism, pessimism, and psychological well-being. In: (Chang, E.C., Ed.). *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice*. Washington, DC: American Psychological Association, 189-216.

- Schulman, P. (1999). Applying learned optimism to increase sales productivity. *Journal of Personal Selling and Sales Management*, 19(1), 31-37.
- Snyder, C.R. (2002). Hope theory: rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.
- Strelan, P. (2006). Who forgives others, themselves and situations? The roles of narcissism, guilt, self esteem, and agreeableness. *Personality and Individual Differences*, (42), 259-269.
- Şahin, M. (2013). *Affedıcılık ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Şener, E. ve Çetinkaya, F.F. (2015). Bir liderlik özelliği olarak affetme ve örgütsel düzeyde etkileri üzerine bir inceleme. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 7(4), 24-42.
- Şener, E. ve Çetinkaya, F.F. (2016). Çalışma yaşamında affetme eğilimi ve duygusal emek ilişkisi. *Kastamonu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, (14), 108-117.
- Tarhan, N. (2013). *Duyguların Psikolojisi*, İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taysi, E. (2007a). Suça ilişkin kişilerarası motivasyonlar ölçeğini türk kültürüne uyarlama çalışması, *Türk Psikoloji Yazıları*, 10(20), 63-74.
- Taysi, E. (2007b). *İkili ilişkilerde bağışlama: İlişki kalitesi ve yüklemelerin rolü*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Taysi, E. (2010). Evlilikte bağışlama: evlilik uyumu ve yüklemelerin rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25(65), 40-52.

- Thompson, T. and Fevre C. (1999). Implications of manipulating anticipatory attributions on the strategy use of defensive pessimists and strategic optimists. *Personality and Individual Differences*, 26, 887-904.
- Thompson, L.Y., Snyder, C.R., Hoffman, L., Michael, S.T., Rasmussen, H.N., and Billings, L.S. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 2(73), 313-359.
- Toussaint, L. and Webb, J.R. (2005). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *The Journal of Social Psychology*, 145(6), 673–685.
- Toussaint, L.L., Worthington, E.L., and Williams, D.R. (2015). *Forgiveness and health: Scientific evidence and theories relating forgiveness to better health*. Dordrecht: Springer.
- Toussaint, L.L., Williams, D.R., Musick, M.A. and Everson, S.A. (2001). Forgiveness and health: Age differences in a u.s. probability sample. *Journal of Adult Development*, 8(4), 249-257.
- Tösten, R. ve Özgan, H. (2017). Öğretmenlerin pozitif psikolojik sermayelerine ilişkin algılarının incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16, 867-889.
- Türküm, A.S.(1999). *Stresle başa çıkma ve iyimserlik*, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Uğurlu, O. (2011). Genel ve zihinsel sağlığın yordayıcıları olarak iyimserlik ve karamsarlık. *Çankaya University Journal of Humanities and Social Sciences*, 8(1), 81-90.
- Ulusoy, Y. ve Duy, B. (2013). Öğrenilmiş iyimserlik psiko-eğitim uygulamasının öğrenilmiş çaresizlik ve akılcı olmayan inançlar üzerindeki etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(3), 1431-1446.

- Uysal, V. (2015). Genç yetişkinlerde affetme eğilimleri ve dinî yönelim/dindarlık. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (48), 35-56.
- Uysal, R., Satıcı, A.S. and Akın, A. (2013). Mediating effect of facebook addiction on the relationship between subjective vitality and subjective happiness. *Psychological Reports: Mental & Physical Health*, 113(3), 948-953.
- Uysal, R., Sarıçam, H. ve Akın, A. (2014). Öznel zindelik ölçeği türkçe formunun psikometrik özellikleri. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (33), 136-146.
- Uysal R., Satıcı S.A., Satıcı B. ve Akın A. (2014). Subjective vitality as mediator and moderator of the relationship between life satisfaction and subjective happiness. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(2), 489-497.
- Uzunbacak, H.H. ve Akçakanat, T. (2018). İşin anlamı, zindelik, mutluluk ve iş tatmini ilişkileri üzerine görgül bir araştırma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(68), 1691-1702.
- Yalım, D. (2007). *Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin uyumu: psikolojik sağlamlık, başa çıkma, iyimserlik ve cinsiyetin rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yılmaz, D.Ö. (2014). Algılanan mağduriyetin affetme eğilimi ve intikam niyeti üzerindeki etkisi: konaklama işletmeleri çalışanlarına yönelik bir araştırma. *AKÜ İİBF Dergisi* 16(1), 87-105.
- Yiğit, M.M., Sarı, İ. ve Kolayış, H. (2016). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının, öznel zindelik ve mutlulukla ilişkisi, Uluslararası Katılımlı Spor Bilimleri Öğrenci Kongresinde sunulan bildiri, 12-14 Mayıs 2016, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Wallston, E.A. (1994). Cautious Optimism vs. cockeyed optimism. *Psiychology and Healt*, 9, 201-203.

- Weinstein, N.D. (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(5), 806-820.
- Worthington, E.L., (1998). An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *Journal of Family Therapy*, 20, 59-76.
- Worthington, E.L. and Drinkard, D.T. (2000). Promoting reconciliation through psychoeducational and therapeutic interventions. *Journal of Marital and Family Therapy*, 26(1), 93-10.



EKLER**EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

1. **Cinsiyetiniz :** () Kadın () Erkek
2. **Yaşınız :** () 20-25 () 26-30 () 31-35
() 36-40 () 41-45 () 45-+
3. **Eğitim Seviyeniz**
() İlkokul Mezunu () Ortaokul Mezunu () Lise Mezunu
() Lisans Mezunu () Lisans Üstü/Doktora
4. **Medeni Durumunuz:** () Evli () Bekar
5. **Aşağıdaki durumlardan bir ya da daha fazlasını hayatınızın herhangi bir döneminde yaşadıysanız lütfen belirtin (birden fazla işaretleme yapılabilir)**
() Fiziksel Şiddet
() Cinsel İstismar
() Boşanma
() Yakın kaybı
() Hiçbirini Yaşamadım

EK-2: HEARTLAND AFFETME ÖLÇEĞİ

HEARTLAND AFFETME ÖLÇEĞİ

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	yansıtıyor	Beni biraz yansıtıyor		Beni tamamen	

___ 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 barışıırım.

___ Kimsenin hatası olmayan olumsuz durumları kabullenmek benim için gerçekten çok zordur.

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

EK-3: ÖZNEL ZİNDELİK ÖLÇEĞİ

ÖZNEL ZİNDELİK ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Seçenekler 1'den (Benim için hiç geçerli değil) 7'ye (Benim için tamamen geçerli) doğru sıralanmaktadır.

1	Kendimi canlı ve zinde hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
2	Kendimi çok enerjik hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
3	Bazen kendimi bomba gibi zinde ve canlı hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
4	Enerjik ve canlı biriyim.	1	2	3	4	5	6	7
5	Her yeni günü dört gözle bekliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
6	Neredeyse daima uyanık ve tetikteyim.	1	2	3	4	5	6	7
7	Kendimi enerji dolu hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7

EK-4: YAŞAM YÖNELİMİ TESTİ

YAŞAM YÖNELİMİ TESTİ (LOT)

Aşağıda 12 cümle verilmiştir. Her cümleyi dikkatle okuyarak beşli ölçek üzerinde size uygun olan dereceyi işaretleyiniz. ‘Doğru’ ya da ‘Yanlış’ cevap söz konusu değildir. Yardımlarınız için teşekkür ederiz.

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Ne olacağının önceden kestirilemediği durumlarda hep en iyi sonucu beklerim.					
2. Kolayca gevşeyip rahatlayabilirim.					
3. Bir işimin ters gitme olasılığı varsa mutlaka ters gider.					
4. Herşeyi hep iyi tarafından alırım.					
5. Geleceğim konusunda hep iyimserimdir.					

6. Arkadaşlarımla birlikte olmaktan hoşlanırım.					
7. Yapacak birşeylerimin olması benim için önemlidir.					
8. İşlerin istediğim gibi yürüyeceğini nerdeyse hiç beklemem.					
9. Hiçbir şey benim istediğim yönde gelişmez.					
10. Moralim öyle kolay kolay bozulmaz.					
11. Her türlü olayda bir iyi yan bulmaya çalışırım.					
12. Başıma iyi şeylerin geleceğine pek bel bağlamam.					