



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**YETİŞKİNLERDE AFFETME İLE MERHAMET VE BİLGELİK
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Şeyma NURDOĞAN DAKESOĞLU

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Tayfun DOĞAN

İSTANBUL-2025

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**YETİŞKİNLERDE AFFETME İLE MERHAMET VE BİLGELİK
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Şeyma NURDOĞAN DAKESOĞLU

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Tayfun DOĞAN

İSTANBUL-2025

YEMİN METNİ

Bu çalışmanın kendi tez çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar hiçbir aşamasında etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

Tarih

Şeyma NURDOĞAN DAKESOĞLU

.....



TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın hazırlanmasında rehberliğiyle yolumu aydınlatan, bilgi ve tecrübesiyle bana ilham veren değerli danışmanım Prof. Dr. Tayfun DOĞAN’a en derin teşekkürlerimi sunarım. Kendisinin akademik rehberliği, yalnızca bu çalışmanın değil, aynı zamanda bilimsel düşünce dünyamın şekillenmesinde de önemli bir rol oynamıştır.

Yaşamım boyunca bana sevgi ve güven aşılayan, her an yanımda hissettiğim sevgili annem Nigar Nurdoğan ve babam Mehmet Nurdoğan’a sonsuz minnettarım. Onların varlığı ve duaları, benim için her zaman güçlü bir motivasyon kaynağı olmuştur. Bu süreçte de eksilmeyen destekleriyle beni her adımda yüreklendirdiler.

Kardeşlik bağıyla bana güven veren, her zorlu anda varlıklarını hissettiğim sevgili abim M. Enes Nurdoğan ve ablam Hanife Güllü’ye de yürekten teşekkür ederim. Onların manevi desteği ve yoldaşlığı, bu zorlu süreçte yolumu daha kolay kıldı.

Hayatımın her döneminde yanımda olan, sevgisi ve inancıyla bana güç veren değerli eşim Kamil Dakesoğlu’na da en içten şükranlarımı sunuyorum. Bu çalışmanın tamamlanmasında gösterdiği sabır, özveri ve destek, benim için paha biçilemez bir değere sahiptir. Onun varlığı, bana yalnızca bu süreçte değil, hayatın her anında büyük bir güç ve huzur kaynağı olmuştur.

ÖZET

YETİŞKİNLERDE AFFETME İLE MERHAMET VE BİLGELİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışma, yetişkinlerde affetme, merhamet ve bilgelik arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmaya 368 (269 kadın/99 erkek) kişi katılmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Heartland Affetme Ölçeği, Merhamet Ölçeği, San Diego Bilgelik Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Bulgular, affetme ile merhamet arasında pozitif ($r = 0,182$, $p < 0,001$) ve affetme ile bilgelik arasında pozitif ($r = 0,435$, $p < 0,001$) bir ilişki içinde olduğunu göstermiştir. Bilgelik ile merhamet arasında ise pozitif ($r = 0,422$, $p = p < 0,001$) bir ilişki saptanmıştır. Regresyon analizi, merhametin affetme düzeyindeki varyansın %4,5'ini açıkladığını ($R^2 = 0,045$), bilgelik ise affetme düzeyindeki varyansın %19,5'ini açıkladığını ($R^2 = 0,195$) ortaya koymuştur. Yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve medeni durumu gibi demografik faktörlerin, affetme üzerinde anlamlı bir etkisi gözlenmemiştir. Bu bulgular, affetme süreçlerinde bilgelik ve merhametin kritik bir öneme sahip olduğunu vurgulamaktadır. Çalışma, affetme, merhamet ve bilgelik arasındaki ilişkileri ele alarak hem teorik literatüre hem de psikolojik danışmanlık uygulamalarına katkı sağlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Affetme, Merhamet, Bilgelik, Ruh Sağlığı

ABSTRACT

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN FORGIVENESS, COMPASSION, AND WISDOM IN ADULTS

This study examined the relationships between forgiveness, compassion, and wisdom in adults. A total of 368 participants (269 women and 99 men) took part in the study. Data collection tools included the Heartland Forgiveness Scale, Compassion Scale, San Diego Wisdom Scale, and a Personal Information Form. The findings revealed a positive relationship between forgiveness and compassion ($r = 0.182$, $p < 0.001$) and between forgiveness and wisdom ($r = 0.435$, $p < 0.001$). Additionally, a positive relationship was found between wisdom and compassion ($r = 0.422$, $p < 0.001$). Regression analysis showed that compassion accounted for 4.5% of the variance in forgiveness levels ($R^2 = 0.045$), while wisdom accounted for 19.5% of the variance in forgiveness levels ($R^2 = 0.195$). Demographic factors such as age, gender, education level, and marital status did not have a significant impact on forgiveness. These findings highlight the critical importance of wisdom and compassion in forgiveness processes. By addressing the relationships between forgiveness, compassion, and wisdom, the study contributes to both theoretical literature and psychological counseling practices.

Keywords: Forgiveness, Compassion, Wisdom, Mental Health

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ	i
TEŞEKKÜR	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar DİZİNİ	viii
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	4
1.2. Araştırmanın Önemi	5
1.3. Araştırmanın Soruları	6
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
1.5. Araştırmanın Varsayımları	7
1.6. Tanımlar	7
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE ARAŞTIRMALAR	8
2.1. Affetme Kavramı	8
2.1.1. Affetme Üzerine Teorik Modeller	10
2.1.1.1. REACH Modeli	10
2.1.1.2. Affetme Süreci Modeli	12
2.1.1.3. Motivasyonel Değişim Modeli	14
2.1.1.4. Hall ve Fincham'ın Kendini Affetme Modeli	17
2.1.1.5. Hargrave'nin Affetme Modeli	18
2.1.2. Affetme Türleri	20
2.1.2.1. Kendini Affetme	20
2.1.2.2. Başkalarını Affetme	22
2.1.2.3. Durumsal Affetme	24
2.1.3. Affetmenin Etkileri	28
2.2. Merhamet Kavramı	36
2.2.1. Merhamet Türleri	39
2.2.2. Merhamet Süreci	44
2.2.3. Merhamet Üzerine Teorik Modeller	46

2.2.3.1 Paul Gilbert'in Merhamet Odaklı Terapi Modeli (Compassion Focused Therapy - CFT)	46
2.2.3.2. Kristin Neff'in Öz-Merhamet Modeli (Self-Compassion Model)	47
2.2.3.3. Tania Singer ve Olga Klimecki'nin Nörobilimsel Merhamet Modeli ...	47
2.2.3.4. Lazarus ve Lazarus'un Bilişsel Değerlendirme Teorisi (Cognitive Appraisal Theory)	48
2.2.3.5. David Batson'ın Empati-Altruizm Hipotezi (Empathy-Altruism Hypothesis)	49
2.2.3.6. Goetz, Keltner ve Simon-Thomas'ın Evrimsel Merhamet Teorisi	50
2.2.4. Merhametin Etkileri	51
2.3. Bilgelik Kavramı	55
2.3.1. Bilgelik Üzerine Teorik Modeller	58
2.3.1.1. Bilgelik Paradigması - Paul Baltes ve Ursula Staudinger	58
2.3.1.2. Üç Boyutlu Bilgelik Modeli - Monika Ardelt	60
2.3.1.3. Denge Teorisi - Robert Sternberg	61
2.3.1.4. MORE Modeli - Judith Glück ve Susan Bluck	63
2.3.2. Bilgeliliğin Etkileri	65
3. YÖNTEM	68
3.1. Araştırma Modeli	68
3.2. Evren ve Örneklem	69
3.2.1. Örneklem Grubunun Demografik Değişkenlerinin Betimsel İstatistikleri	69
3.3. Veri Toplama Araçları	71
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	71
3.3.2. Heartland Affetme Ölçeği	71
3.3.3. Merhamet Ölçeği	72
3.3.4. San Diego Bilgelik Ölçeği	72
3.4. Verilerin Toplanması	73
3.5. Verilerin Analizi	73
4. BULGULAR VE YORUMLAR	75
4.1. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Toplam Puanlarının Betimleyici İstatistik Sonuçları	75
4.2. Temel Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular	76
4.3. Temel Değişkenler ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular	78

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	84
5.1. Tartışma.....	84
5.1.1. Affetme ile Merhamet ve Bilgelik Değişkenleri ve İlişkilerine İlişkin Tartışma.....	84
5.1.1.1. Affetme ile Merhamet.....	84
5.1.1.2. Affetme ve Bilgelik	88
5.1.2. Affetme Değişkeni ve Demografik Değişkenlere İlişkin Tartışma	90
5.1.2.1. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Tartışma.....	91
5.1.2.2. Yaş Değişkenine İlişkin Tartışma.....	94
5.1.2.3. Medeni Durum Değişkenine İlişkin Tartışma	97
5.1.2.4. Eğitim Düzeyi Değişkenine İlişkin Tartışma.....	98
5.2. Sonuçlar.....	99
5.3. Öneriler	100
5.3.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	100
5.3.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler	101
KAYNAKLAR	103

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1: Katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılımı.....	69
Tablo 2: Katılımcıların yaşa göre dağılımı	70
Tablo 3: Katılımcıların medeni durumlarına göre dağılımı.....	70
Tablo 4: Katılımcıların eğitim düzeylerine göre dağılımı	70
Tablo 5: Katılımcıların çalışma durumlarına göre dağılımı	70
Tablo 6: Araştırmada kullanılan ölçek puanlarının çarpıklık ve basıklık değerleri	74
Tablo 7: Araştırma değişkenlerinin betimleyici istatistikleri	75
Tablo 8: Affetme değişkeni ve alt boyutları ile merhamet arasındaki ilişkilere yönelik pearson momentler çarpımı korelasyon analizi sonuçları.....	76
Tablo 9: Affetme değişkeni ve alt boyutları ile bilgelik arasındaki ilişkilere yönelik pearson momentler çarpımı korelasyon analizi sonuçları.....	77
Tablo 10: Affetme değişkeni ile merhamet ve bilgelik arasındaki ilişkilere yönelik pearson momentler çarpımı korelasyon analizi sonuçları.....	77
Tablo 11: Merhamet bağımsız değişkeninin affetme bağımlı değişkeni yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları	78
Tablo 12: Bilgelik bağımsız değişkeninin affetme bağımlı değişkeni yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları	78
Tablo 13: Merhamet ve Bilgelik bağımsız değişkeninin affetme bağımlı değişkeni yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları	78
Tablo 14: Affetme değişkeni ve alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşma durumu ile ilgili yapılan Bağımsız Grup t Testi sonuçları	79
Tablo 15: Merhamet ve bilgelik değişkeninin cinsiyete göre farklılaşma durumu ile ilgili yapılan Bağımsız Grup t Testi sonuçları.....	80
Tablo 16: Affetme değişkeni ve alt boyutlarının yaşa göre farklılaşma durumu ile ilgili yapılan Bağımsız Grup t Testi sonuçları.....	80
Tablo 17: Merhamet ve bilgelik değişkeninin yaşa göre farklılaşma durumu ile ilgili yapılan Bağımsız Grup t Testi sonuçları.....	81
Tablo 18: Affetme değişkeni ve alt boyutlarının medeni duruma göre farklılaşma durumu ile ilgili yapılan Bağımsız Grup t Testi sonuçları.....	81
Tablo 19: Merhamet ve bilgelik değişkeninin cinsiyete göre farklılaşma durumu ile ilgili yapılan Bağımsız Grup t Testi sonuçları.....	81

Tablo 20: Affetme değişkeni ve alt boyutlarının eğitim düzeyi göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları.....	82
Tablo 21: Merhamet ve bilgelik değişkenlerinin eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları	83



1. GİRİŞ

İnsanlığın tarihi başladığı andan itibaren bireyler çevresiyle etkileşim haline girmiştir. Bu etkileşim tek yönlü olmaktan ziyade bir karşılıklılık içerir. Birey kimi zaman çevreyle, diğer insanlarla hatta kendisiyle sürekli olarak bir ilişki kurar. Kurulan bu ilişki sırasında bazı zamanlarda işler yolunda gitmeyebilir. Etkileşim döngüsünde bu kırılma anında karşımıza iyileşme sürecini başlatan affetme mekanizması çıkar. Affetme temel olarak bireyin kendisine yapılan haksızlık davranışlar sonucunda karşısındaki kişiye karşı kendisinde meydana gelen kin veya öfke gibi negatif duyguların yerine, şefkat ve hoşgörü gibi olumlu bir karşılık göstermesidir (Enright, 2011). Affetmek, kişinin zihinsel ve fiziksel sağlığı için önemli yararları olduğu bilinen fakat karmaşık bir süreci barındıran psikolojik bir karardır. Affetme gerçekleştirilebildiğinde kişinin stresini azaltabilen ve psikolojik dayanıklılığını artırabilen duygu odaklı bir başa çıkma stratejisini uygulamış olur ve bulunduğu durumla aktif olarak başa çıkmaya çalıştığı söylenebilir (Worthington ve Scherer, 2004). Affetmenin kararlı bir süreci içine almaktadır, affetme için kendi içimizde bir düzenleme yapmamız gerektiği ve benliğimizi istekli hale getirmemiz gerekmektedir (Myerberg, 2011). Affetme süreci çoğu zaman zor gibi gözükebilir fakat öğrenilebilir ve yaşanan durumlara özgü olarak uygulanabilir; olası faydaları arasında kaygı ve depresyonun azalması, kişinin öz saygının artması ve geleceğine dair istenilen bir yaşama umudu olma gibi potansiyel yararlarından söz edilebilir (Enright, 2020).

Affetme kişinin kendisine yapılan olumsuz davranışları kabul etmesi ve onlarla yaşamını sürdürmesini içermemektedir tam aksine hata yapan kişiye duyacağı merhamet ışığında empati geliştirmesini ve onun da insan olduğunu anlamasını sağlar böylece affetme süreci, kişinin öncelikle kendisini iyileştirmesini ve uygulandığı takdirde haksızlık yapan kişiyi insani bir görüşle başka bir ifade ile hata yapabilen bir bakış açısıyla görmesine olanak tanır. Affetmek bakıldığında sadece bir anlık eylem olarak görülemez, affettim, şeklinde bir cümle ile geçiştirebilecek basit bir ifade değildir. Hata yapan kişi ile yaşanan geçmişi, kişinin kendi yaşamı içerisinde yaşadıklarını içeren ayağı geçmişte bulunan bir eylemdir. Bireyin kendi yaralarına merhem olma ve gelecekte daha sağlıklı ilişkiler kurabilmesi için olumsuz duygulardan kurtulmalarını ve hayatları üzerindeki kontrolü yeniden kazanmalarını sağlayan bilgece bir seçimdir (Enright, 2020). Kişi burada karşısındaki affetme sürecine girdiğinde bilge bir kişi gibi affetmenin kendisini duygusal bir selin içinde kaybolduğu ve derinlerine hapsediği bir

hapishaneden kurtararak özgürleşmeyi seçtiği ve böylece kişinin daha derin bir bakış açısıyla kendi iç huzuru için geliştirdiğini bir yoldur.

Bilgelik bir durumu geniş bir perspektiften farklı bakış açılarıyla görebilme yetisidir. Bilge bir insan, sadece yaşanan ve o andaki olayı değil, olayların ardındaki sebepleri de anlayarak affetmenin bireyin kendi için gerekliliğini görmesini yardımcı olur (Ardelt, 2004). Bilgeliği duygusal boyutu ile ele aldığımızda merhameti içeren bir bakış açısıyla karşılaşıyoruz. Başkalarının bize yaptığı hatalara karşın daha yumuşak huylu ve hoşgörülü olabilmeyi bu sayede ise başkalarının hatalarını daha iyi anlamlandırmayı ve affetme sürecini kolaylaştırdığı söylenebilir (Ardelt, 2011).

Affetme kişinin kurduğu sosyal ilişkilerde yapılan hata ile sekteye uğrayan kişilerarası ilişkilerinin sürekliliği teşvik eden bir prososyal davranış şeklinde ifade edilebilir. Affetme, kişinin zarar gördüğü kişi ve durumlara rağmen ilişkilerine devam etmesini mümkün kılan duygusal ve motivasyonel bir dönüşümü içinde barındırdığı için ayrıca kişinin sosyal refahını arttırabileceği söylenebilir (McCullough, 2000).

Merhamet çevremizde acı çeken bir kişinin yaşadığı duruma karşı duyarlı olabilmeyi ve yaşanan durumu hafifletmek amacıyla çaba göstermeyi içerir. Ayrıca kişinin karşısındaki bireyin çektiği sıkıntı veya zorlu yaşam olaylarını fark etmesini ve ona yardım etme güdüsüyle harekete geçmesini içermektedir (Nussbaum, 2001; Nussbaum, 2017). Bu bakış açısıyla bakıldığında başka kişilerin yaptığı hatalara karşı merhamet göstermek affetme sürecinin bir başlatıcısı olarak görülebilir. Merhamet duyulduğu takdirde kişi karşısındakini daha iyi anlama konusunda çaba göstererek farklı yönleriyle durumu değerlendirebilir ve kişiyi affetmeyi tercih edebilir.

Yaşam içerisinde pek çok duygusal süreçten geçeriz. Bu süreçler içerisinde affetme kavramı hayatımızda yer alır. Affetme; bireylerin geçmiş yaşamlarından bugüne taşıdıkları kırgınlık ve kızgınlıklarını, şuan ki yaşamlarının olumsuz etkilenmesini engellemek ve huzura kavuşmak amacıyla yeniden çerçevelemeleri ve gelecekteki ulaşmak istediği yaşamı için yeniden başlamaları sürecidir (Tibbits ve diğerleri, 2006). Affetme süreci fail (suçu işleyen) ile mağdur(suça maruz kalan) arasında gerçekleşir. Bu süreci etkileyen birden fazla değişken vardır. Genel hatları ile sınıflandırdığımızda affetme sürecinde etkili mekanizmaların; olayın genel içeriği, olayın mağdur ve faile göre öznel bağlamı, mağdur ve failin kişisel özellikleri, aradaki ilişkinin niteliği, kişilerarası

olaya yönelik yanıtların etkili olduğu söylenebilir (Worthington and Wade, 1999). Kişilerarası süreçlerin devamı için affetmenin yeri önemlidir. Kişilerarası ilişkilerimizde diğeri insanların davranışlarından zarara uğradığımızda, nasıl dönüt vereceğimiz konusunda birçok ihtimal vardır. Genellikle davranışlarımızı öncelikle kendi psikolojik, sosyolojik ve biyolojik bütünlüğümüzü ve bireysel güvenliğimizi koruma güdüsüyle yönetiriz. Yapılan davranışın aynısı ile karışık vermek, durumdan kaçınmak ya da görmezden gelmek, fail hakkında arkasından konuşmak ya da ilişkiye son vermek gibi dışa dönük davranışlar gösterebiliriz (McCullough, Sandage and Worthington, 1997). Affetme sürecini ve sonrasını kolaylaştıran ve zorlaştıran faktörler araştırmacılar tarafından ilgi gören bir alan oldu (McCullough, Worthington ve Rachal, 1997). Araştırmacılar empati, duygusal zeka, özür dilemenin affetmeyi kolaylaştırırken, narsisizm, gurur ve öfkenin affetme sürecini zorlaştırdığını gösterdiler. Temel sağlıklı niteliğin tanımlanmasına ve geliştirilmesine odaklanılan terapi yaklaşımlarında sekiz sağlıklı nitelik tanımlanır. Sakinlik, bilgelik, merak, merhamet, güven, cesaret, yaratıcılık, bağlantılılık olarak temsil edilen niteliklerin herkesin doğasında bulunur ve kabul edildiğini, ancak içimizdeki iç çatışmalar veya "parçalar" nedeniyle nasıl belirsizleşebileceğini veya erişilemez hale gelebileceğini açıklanır (Schwartz ve Sharpe, 2011). Sağlıklı, iyileştirici ve yaratıcı nitelikler olarak adlandırılan bu nitelikler refahımıza ve büyümemize olumlu katkıda bulunurlar. İyileşmeye yardımcı oluyorlar çünkü duygusal yaraları veya zorlukları ele almamıza ve bunların üstesinden gelmemize yardımcı oluyorlar. Hayata yenilik ve esneklikle yaklaşmamıza olanak tanırırlar. Ayrıca bireyler kendi içindeki bu nitelikleri tanıyarak ve besleyerek duygusal refahı, dayanıklılığı ve kişisel gelişimi destekleyebilir. Bireylerin iç ve dış dünyalarında daha fazla uyum ve denge elde etmek için bu temel niteliklere erişmeleri ve bunları bütünlendirmelerine yardımcı olmak önemlidir (Engler ve Fulton, 2012). İçimizde olup bitenleri önemsememiz ve duymamız için bilgelik ve merhamet geliştirmemiz gerekmektedir. Böylece doğal ve yardımsever bir zihin durumuna gelebilir ve affetmeye hazır olabiliriz.

Alinyasının da affetme sürecinin başarılı olabilmesi için hem merhamet hem de bilgelik erdemlerinin önemli olduğu vurgulanır. Merhamet, bireyin affetmesini mümkün hale getirir, bilgelik ise affetmenin daha derin anlamını ve uzun vadeli sonuçlarını kavrayarak affetme sürecini destekler. Bu iki erdem, affetmenin sadece bireysel bir iyileşme değil, toplumsal barışın ve uyumun da anahtarı olduğunu gösterir. Bu sebeple

araştırmada affetme ile ilgili olan merhamet ve bilgelik faktörlerinin üzerinde durulmuştur. Affetmenin çeşitli değişkenlerle, merhamet ve bilgelik ile ilişkisi incelenmiştir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu tez çalışmasının temel amacı, 18-65 yaş arası yetişkin bireylerde affetme, merhamet ve bilgelik kavramları arasındaki ilişkiyi detaylı bir şekilde incelemek ve bu ilişkilerin bireylerin psikolojik süreçlerindeki etkilerini anlamaya yönelik bir katkı sağlamaktır. Araştırma, affetmeyi merhamet ve bilgelik kavramlarıyla bütünleştirerek değerlendirmeyi hedeflemektedir. Bu bağlamda, affetmenin bireysel psikolojik iyilik hâli üzerindeki olumlu etkileri, merhametin kolaylaştırıcı ve bilgeliliğin düzenleyici rolleri çerçevesinde incelenecektir.

Çalışma, affetme eğiliminin bireylerin demografik özelliklerine bağlı olarak nasıl farklılık gösterdiğini anlamayı amaçlamaktadır. Bu kapsamda, affetmenin cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, çalışma durumu ve genel yaşam algısı gibi değişkenlere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği analiz edilecektir. Affetmenin bu değişkenlerle ilişkisini ortaya koymak, bireylerin affetme süreçlerini etkileyen faktörlerin anlaşılmasına katkıda bulunacaktır.

Bu tez, affetme, merhamet ve bilgelik arasındaki etkileşimlerin bir model çerçevesinde değerlendirilmesine odaklanarak, bireylerin duygusal süreçlerini anlamak ve bu süreçleri geliştirmek için öneriler sunmayı hedeflemektedir. Özellikle, bilgeliliğin affetme sürecindeki rolünü ve merhametin bu sürece nasıl bir katkı sağladığını anlamak, bu alanlardaki literatür boşluklarını doldurmaya yönelik önemli bir adım olacaktır.

Araştırma, gönüllü olarak katılım gösteren 18-65 yaş arası yetişkin bireylerden elde edilecek verilere dayanarak yürütülecek ve affetme, merhamet ve bilgeliliği ölçen geçerli ve güvenilir psikometrik ölçekler kullanılacaktır. Bu sayede, bireylerin bu üç kavrama ilişkin eğilimleri hakkında derinlemesine bilgiler elde edilecektir.

Sonuç olarak, bu çalışma hem teorik hem de pratik düzeyde katkılar sunmayı hedeflemektedir. Teorik düzeyde, affetme, merhamet ve bilgelik kavramlarının birbiriyle olan ilişkileri konusunda kapsamlı bir bilgi sağlamayı amaçlamakta ve bireylerin

psikolojik süreçlerini anlamaya yönelik öneriler geliştirilmesine ışık tutacaktır. Çalışmanın bulgularının, psikoloji alanındaki literatür zenginliğine katkı sağlayacağı ve bireylerin duygusal gelişimini desteklemek için uygulanabilir sonuçlar sunacağı düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Önemi

Affetme, bireyin geçmişte maruz kaldığı haksızlıklar ve olumsuz deneyimlere yönelik geliştirdiği bir serbest bırakma süreci olarak, yalnızca bireysel iyilik hâli için değil, toplumsal uzlaşma ve barışın inşası için de temel bir role sahiptir. Ancak affetme sürecini yalnızca bireysel bir davranış ya da duygusal bir serbestlik olarak ele almak yetersiz kalır. Bu süreç, merhamet ve bilgelik gibi daha geniş ve derin kavramlarla etkileşim hâlinde. Merhamet, kişinin hem kendine hem de başkalarına yönelik şefkat ve anlayış geliştirmesini sağlarken, bilgelik, affetme sürecinin rasyonel, duygusal ve ahlaki boyutlarını anlamlandırmayı mümkün kılar. Bu çalışma, affetme, merhamet ve bilgelik arasındaki bu çok boyutlu ilişkiyi klinik psikoloji perspektifinden sistematik bir şekilde ele almayı hedeflemektedir.

Çalışmanın önemi, affetmenin bireylerin duygusal iyileşme ve travma sonrası büyüme süreçlerinde oynadığı temel rolü, merhamet ve bilgelikle ilişkilendirerek daha derin bir anlayış sunmasında yatmaktadır. Literatürde affetmenin bireysel iyilik hâli üzerindeki etkileri sıklıkla incelenmiş olsa da, merhametin bu süreçteki katalizör etkisi ve bilgelik duygusal düzenleme ile empati gelişimindeki düzenleyici rolü genellikle ihmal edilmiştir. Özellikle, affetmenin merhametle beslenmesi ve bilgelikle şekillenmesi, bireylerin sadece kendileriyle değil, aynı zamanda toplumsal bağlamdaki ilişkileriyle de daha sağlıklı bir uyum geliştirmelerini sağlar. Bu çalışma, affetme sürecinin bu karmaşık yapısını ortaya koyarak, bireylerin duygusal özgürlük ve psikolojik dayanıklılık kapasitelerini artırabilecek terapötik müdahale yollarına ışık tutmaktadır.

Affetme, merhamet ve bilgelik kavramlarının etkileşimleri, yalnızca bireysel psikolojik sağlığı iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda toplumsal düzeyde barışın inşasına ve çatışmaların çözümüne de katkı sağlayabilir. Affetme, geçmişte yaşanan çatışmaların olumsuz etkilerini azaltırken, merhamet, empati ve bağışlayıcılığın gelişimini teşvik ederek bireylerin daha sağlıklı sosyal ilişkiler kurmasına olanak tanır. Bilgelik ise, bireylerin affetme sürecindeki bilişsel ve duygusal karmaşıklığı

anlamlandırmasını sağlayarak, daha bilinçli ve dengeli kararlar almalarını kolaylaştırır. Bu bağlamda, çalışmanın sonuçlarının yalnızca bireyler düzeyinde değil, toplumsal barış ve dayanışma süreçlerinde de geniş çaplı etkiler yaratması beklenmektedir.

Bu çalışmanın özgün bir katkısı da, affetme, merhamet ve bilgelik kavramları arasındaki ilişkinin yalnızca teorik düzeyde ele alınmasıyla sınırlı kalmaması, aynı zamanda klinik uygulamalarda somut öneriler geliştirilmesine zemin hazırlamasıdır. Bunun yanı sıra, kendini affetme ve kendine merhamet süreçlerinin, bireyin kendilik algısını güçlendirdiği ve duygusal iyileşme kapasitesini artırdığı göz önünde bulundurularak, bu alanlarda daha spesifik klinik müdahaleler geliştirilebilir.

Affetme ile merhamet ve bilgelik ile ülkemizde yapılan çalışmaların az sayıda olması ve kavramların alt yapısını anlama ile bu kavramları farklı değişkenlere göre ele almanın alanyazınına katkı sunacağı düşünülmektedir. Bu çalışmada günümüz insanının yaşadığı kişilerarası ilişkilerindeki kopmalar ve içsel süreçlerini düzenleyememesi göz önüne alındığında onarıcı bir faktör olarak affetme yönelimi ile merhametli ve bilge bir eğilim sergilemeye ilişkin çok daha geniş çerçevede ele alınmasının kişilerarası ve içsel süreçlerin yeniden düzenlenmesi üzerinde yeni bir perspektif sunabileceği düşünülmektedir.

1.3. Araştırmanın Soruları

- Yetişkinlerde merhamet affediciliği anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
- Yetişkinlerde bilgelik affediciliği anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
- Yetişkinlerde merhamet ve bilgelik birlikte affediciliği anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
- Yetişkinlerin affetme, merhamet ve bilgelik düzeyleri demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, çalışma durumu) göre farklılaşmakta mıdır?
-

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma gönüllü 18- 65 yaş arası yetişkinler ile sınırlı tutulmuştur. Araştırmada elde edilen sonuçlar Sosyo-demografik veri formu, Heartland Bağışlama Ölçeği, San

Diego Bilgelik Ölçeği ve Merhamet Ölçeği'nden elde edilen ölçümler ile sınırlı tutulmuştur.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Araştırma yapılan örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin Sosyo-demografik Veri Formu, Heartland Bağışlama Ölçeği, San Diego Bilgelik Ölçeği ve Merhamet Ölçeği'nde yer alan soruları samimi ve gerçek durumlarını yansıtacak şekilde cevaplandırırları varsayılmaktadır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları ölçülen nitelikleri doğru ve objektif biçimde ölçebilecek niteliktedirler.

1.6. Tanımlar

Affetme; bir kişiye karşı yapılan haksızlık durumuna yanıt olarak duyulan kin, düşmanlık ve öfke gibi negatif duygulardan bilinçli bir şekilde vazgeçilmesi ve kişinin bu olumsuz duygulanımdan uzaklaştırarak kendini özgür bırakması olarak tanımlanmıştır (Enright ve Fitzgibbons, 2000)

Bilgelik; yaşamın derin anlamını anlama, karmaşık durumlarda dengeli ve etik kararlar alabilme yeteneği ile ilişkilendirilen bir kavramdır (Ardelt, 2004). Ayrıca bilgelik kavramı yaşamın getirdiği belirsizlikler ve karşılaşılan zorlu durumlarla başa çıkmada istisnai bir tutum ve yargıya sahip olma durumu olarak tanımlanabilir (Baltes ve Staudinger, 2000)

Merhamet; bir kişinin diğerlerinin duyduğu acılarına gösterdiği duygusal tepki ve diğerinin yaşadığı acıyı hafifleterek azalmasına yardımcı olma isteği şeklinde tanımlanabilir (Lazarus, 1991) Ayrıca merhamet diğerlerinin yaşadıklarını ve hissettiklerini fark etme ve anlamayı da içerir (Goetz, Keltner ve Simon-Thomas ,2010).

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE ARAŞTIRMALAR

2.1. Affetme Kavramı

Affetme, bireyin kendisine zarar veren kişiye karşı beslediği olumsuz duyguları bırakması ve bu kişiyi koşulsuz olarak kabul etmesi süreci olarak tanımlanır (Enright ve diğerleri, 1992). McCullough, Pargament ve Thoresen (2000), affetmeyi hem bireysel hem de ilişkisel bir süreç olarak tanımlar ve affetmenin sosyal bağları yeniden inşa etme potansiyelini vurgular.

Affetme, genellikle benzer kavramlardan ayırt edilmesi gereken bir süreçtir. Affetme kavramı, mazur görme, unutma veya uzlaşma gibi diğer kavramlardan farklıdır (Fincham, Jackson ve Beach, 2005). Mazur görme kişinin, zarar veren davranışı haklı çıkarmaya çalışmasıyken affetme, zarar veren davranışı mazur göstermeden kişinin kendini duygusal olarak özgürleştirmesini içerir. Affetmede ise zarar verici eylem haklı çıkarılmaz veya meşrulaştırılmaz. Birey, olayın olumsuz etkilerini kabul eder ancak duygusal yükünü bırakır. Mazur görme olmadan da affetme gerçekleşebilir (Murphy, 2003). Unutma olayın zihinsel olarak silinmesi olup affetme ise olayın silinmesi değil, olayın farklı bir perspektiften değerlendirilmesini gerektirir (Fincham ve diğerleri, 2005). Unutma, olayın zihinsel olarak silinmesini veya öneminin yitirilmesini ifade eder. Affetme, olayın hatırlanmasını gerektirir ancak bu hatırlamanın duygusal olarak nötr bir hâle gelmesini sağlar. Affetme, unutmayı değil, olayla yüzleşmeyi ve bu bağlamda olumlu bir duygusal dönüşüm geçirmeyi içerir. Haklı çıkarma, bireyin bir davranışı ahlaki veya yasal açıdan kabul edilebilir göstermek için çeşitli gerekçeler sunmasıdır (Murphy, 2003). Haklı çıkarma, zarar verici eylemi olumlu bir bağlamda yeniden tanımlama eğilimini içerir. Affetme ise, zarar verici eylemin sorumluluğunu olduğu gibi kabul eder. Haklı çıkarma, affetmenin ön koşulu değildir ve affetme, bu tür bir rasyonalizasyon olmadan da mümkündür. Uzlaşma ise iki taraf arasında ilişkilerin yeniden kurulması anlamına gelir. Ancak affetme, karşılıklı uzlaşma olmadan da gerçekleşebilir (Enright ve diğerleri, 1992). Uzlaşma, iki tarafın karşılıklı olarak çaba gösterdiği bir süreçtir. İlişkilerin onarılmasını ve yeniden güven inşa edilmesini içerir. Affetme ise tek taraflı bir süreç olabilir. Zarar veren kişiyle ilişki yeniden başlamasa da birey affedebilir. Uzlaşma affetmenin bir sonucu olabileceği gibi, affetme gerçekleşmeden de uzlaşma sağlanabilir. Göz yumma, bireyin zarar verici bir eylemi farkında olmasına rağmen görmezden gelmesi

veya tepki vermemesi anlamına gelir (Enright ve diğerleri, 1992; Scobie ve Scobie, 1998). Göz yumma, zarar verici davranışı yok saymayı veya pasif bir şekilde tolere etmeyi ifade eder. Affetme ise aktif bir süreçtir ve bireyin duygusal ve bilişsel bir yeniden değerlendirme yapmasını gerektirir. Göz yummak, olayın etkisini çözümlemekten kaçınmayı içerirken, affetme kişinin kendi içsel barışını sağlama sürecidir. İnkâr etme, bireyin zarar verici olayın veya bu olayın etkilerinin varlığını reddetmesi durumudur (Murray, 2002). İnkâr, bireyin olayın gerçekliğini ve duygusal etkilerini görmezden gelmesini içerir. Affetme ise olayın gerçekliğini ve verdiği zararı kabul eder. İnkâr, bireyin duygusal yüküyle yüzleşmesini engellerken, affetme bu yükü serbest bırakma sürecini içerir. Ayrıca, sahte affetme olarak bilinen, bireyin olumsuz duygularını bastırdığı ancak gerçek bir affetme yaşamadığı durumlar da literatürde tartışılmaktadır (Scobie ve Scobie, 1998).

Affetme, bireyin pasif bir şekilde duygusal tepkilerden kaçınmasını veya olayları görmezden gelmesini içermez. Aksine, bilinçli ve iradi bir süreçtir. Bu süreçte birey, kendisine zarar veren olay ya da kişiye yönelik olumsuz duygularını sorgular, değerlendirir ve bu duyguların yerine daha olumlu bir duygusal ve bilişsel tutum geliştirmeyi hedefler. Örneğin, birey yaşadığı öfke ve kırgınlığı bastırmak yerine bu duyguları kabul eder, onları anlamlandırır ve dönüştürmeyi seçer (Worthington ve Scherer, 2004). Affetmenin bu aktif doğası, bireyin kendi duygusal dünyasında daha derin bir farkındalık ve kontrol kazanmasını sağlar. Bu süreç, yalnızca bireyin zarar veren kişiye bakış açısını değiştirmekle kalmaz, aynı zamanda bireyin kendi içsel dengesi üzerinde de olumlu bir etki yaratır.

Affetmenin temelini, olayın gerçekliğini ve verdiği zararı kabul etmek oluşturur. Affetme, olayın etkisini inkar etmek, unutmak ya da meşrulaştırmak yerine, bu zararın bilincinde olmayı ve onunla yüzleşmeyi gerektirir. Bu durum, bireyin duygusal ve bilişsel olarak daha sağlıklı bir yeniden değerlendirme sürecine girmesini sağlar. Örneğin, "Bana zarar veren davranışın yanlış olduğunu biliyorum, ama bu duygusal yükü taşımaya devam etmek istemiyorum" gibi bir farkındalık, affetme sürecinin başlangıç noktasıdır (Murphy, 2003). Zararın kabulü, bireyin olumsuz duygularını dönüştürmesine olanak tanır ve bu süreçte birey, intikam arzusunu bırakmayı ve geçmişe bağlı kalmamayı öğrenir. Bu, affetmeyi diğer kavramlardan, özellikle inkâr ve mazur görmeden ayıran en önemli özelliklerden biridir.

Affetmenin nihai amacı, bireyin kendi içsel barışını ve duygusal özgürlüğünü sağlamaktır. Bu süreç, zarar veren kişiyi ya da durumu değiştirmeyi değil, bireyin kendi olumsuz duygusal yüklerinden kurtulmasını hedefler. Affetme, bireyin geçmişteki zarar verici olaylara duygusal olarak bağlı kalmasını engeller ve bu olayların bireyin mevcut yaşamını olumsuz etkilemesini önler (Enright ve diğerleri, 1992). İçsel barışa ulaşmak, bireyin öfke, kırgınlık ve intikam duygularından arınmasını ve bunun yerine empati, anlayış ve duygusal denge geliştirmesini sağlar. Ayrıca, affetme bireyin genel psikolojik iyilik hâlini artırarak mutluluk ve yaşam memnuniyetine katkıda bulunur (Snyder ve Lopez, 2009). Bu bağlamda, affetme yalnızca bir bağışlama eylemi değil, aynı zamanda bireyin kendi duygusal sağlığını koruma sürecidir. Affetmenin bu temel farklılıklarını anlamak, onu diğer süreçlerden ve kavramlardan ayırmamıza yardımcı olur. Affetme, kişinin kendisine zarar veren olaylarla yüzleşmesini ve bu olayların duygusal etkilerinden kurtulmasını sağlar. Literatürde, affetmenin bireylerin duygusal iyilik hâline, kişilerarası ilişkilerine ve genel yaşam tatminine katkıda bulunduğu vurgulanmaktadır (Berry ve diğerleri, 2005; Fincham ve diğerleri, 2005). Bu özellikleriyle affetme, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde barış ve uyumun inşasında kritik bir rol oynar.

2.1.1. Affetme Üzerine Teorik Modeller

2.1.1.1. REACH Modeli

Everett Worthington'ın REACH modeli, affetme sürecini aşamalı ve sistematik bir yaklaşımla ele alır. Bu model, affetmenin duygusal, bilişsel ve davranışsal boyutlarını kapsayarak bireylerin affetme sürecini yapılandırmalarına yardımcı olmayı hedefler. Model, özellikle terapi süreçlerinde kullanılır ve affetme terapileri için bir çerçeve sunar. REACH modeli, her harfi affetmenin bir aşamasını temsil eden beş adımdan oluşur. Worthington, affetmeyi bilinçli bir karar ve duygusal iyileşme süreci olarak görür.

- R – Recall the Hurt (Zararı Hatırlama)

Affetmenin ilk adımı, bireyin yaşadığı zararı, acıyı ya da haksızlığı gerçekçi bir şekilde hatırlamasını içerir. Bu aşamada, birey duygularını bastırmak yerine, zarar veren olayı açık bir şekilde gözden geçirir ve bu deneyimle yüzleşir. Önemli olan, bu sürecin duygusal olarak yıpratıcı olmasını önlemek ve duruma gerçekçi bir bakış açısıyla yaklaşmaktır. Worthington, zarar veren olayı hatırlamanın affetmenin temel bir unsuru

olduğunu vurgular. Bireylerin yaşadıkları acıyı kabul etmesi ve bu acıya açıkça bakabilmesi, affetme sürecinde önemli bir adımdır. Bu aşama, olayı bastırmanın ve inkâr etmenin önüne geçer, böylece kişi affetme sürecine sağlıklı bir başlangıç yapar (Worthington, 2001).

- E – Empathize with the Offender (Zarar Verenle Empati Kurma)

İkinci aşama, bireyin kendisine zarar veren kişiyle empati kurmasını içerir. Bu, affetme sürecinin en zor ama en kritik adımlarından biridir. Birey, zarar veren kişinin bakış açısını anlamaya çalışır ve onun da insani zaafılarını görür. Empati, öfkeyi ve intikam duygusunu hafifletir, zarar vereni bir insan olarak anlamaya yardımcı olur. McCullough ve Worthington'ın çalışmalarında empati, affetmenin en önemli belirleyicilerinden biri olarak kabul edilir. Empati, bireylerin zarar vereni insanlaştırmaya ve affetme sürecine olumlu bir duygusal bağlam sağlamasına yardımcı olur (McCullough, Worthington ve Rachal, 1997).

- A – Altruistic Gift of Forgiveness (Affetmeyi Bir Başkalarını Düşünme Eylemi Olarak Sunma)

Bu aşama, affetmenin bir hediye olarak verilmesini içerir. Birey, zarar veren kişiye karşı bir iyilik yapıyormuş gibi, affetmeyi bilinçli bir seçim olarak sunar. Bu adım, bireyin kendisini affeden bir insan olarak görmesine ve bu erdemi sergilemesine olanak tanır. Affetme, bu aşamada yalnızca bir duygusal rahatlama değil, aynı zamanda ahlaki bir eylem olarak görülür. Affetme, altruistik (özgecil) bir davranış olarak görüldüğünde, bireyin kendisine karşı da pozitif bir dönüş sağlar (Enright, 2000). Bu aşama, affetmenin yalnızca zarar vereni değil, affeden kişiyi de dönüştürdüğü bir süreç olarak ele alınır.

- C – Commit to Forgiveness (Affetmeye Karar Verme ve Bağlanma)

Dördüncü aşama, affetme sürecine dair bir taahhüt verilmesini içerir. Birey, affetme kararı aldığını ve bu karara bağlı kalacağını kendine veya bir başkasına beyan eder. Bu taahhüt, yazılı bir not, bir dua veya bir söz olabilir. Önemli olan, bu taahhüdün birey için anlamlı ve somut olmasıdır. Worthington, affetmeye dair bir taahhüdün, affetme sürecinin içselleştirilmesi açısından kritik olduğunu savunur (Worthington,

2013). Bu taahhüt, bireyin affetmeye dair iradesini güçlendirir ve süreci geri dönülemez hale getirir.

- H – Hold on to Forgiveness (Affetmeyi Sürdürme)

Affetmenin son aşaması, affetme kararına bağlı kalma ve bunu sürdürme sürecidir. Bu aşamada, birey yaşadığı duygusal dalgalanmalara rağmen affetme kararını sürdürmeye çalışır. Zaman zaman öfke ve kızgınlık duyguları yeniden ortaya çıkabilir, ancak birey affetme kararına geri dönerek bu duyguları kontrol altında tutar. Affetme, tek seferlik bir karar değil, sürekli bir süreç olarak ele alınmalıdır. Worthington’a göre affetme kararına bağlı kalmak, bireyin içsel huzurunu koruması ve gelecekteki olası kırılganlıklar karşısında dirençli olması açısından önemlidir (Worthington, 2013).

Worthington’ın REACH modeli, affetme sürecini sistematik bir şekilde ele alan, duygusal ve bilişsel bileşenleri içeren kapsamlı bir yaklaşımdır. Literatürde, affetmenin kişiler arası ilişkileri iyileştiren, duygusal iyileşme sağlayan ve bireylerin yaşam tatminini artıran bir süreç olduğu vurgulanmaktadır. REACH modeli, affetmenin hem bireysel terapi süreçlerinde hem de toplumsal uzlaşma ve barış süreçlerinde etkili bir yöntem olarak kullanılmasını sağlayan yapılandırılmış bir modeldir.

2.1.1.2. Affetme Süreci Modeli

Affetme Süreci Modeli, affetmeyi dört aşamalı bir yapı içinde ele alır ve affetmenin kişisel iyileşme, ilişkisel onarım ve duygusal iyileşme sürecine katkıda bulunmasını sağlar. Enright’ın modeli, affetmeyi duygusal bir iyileşme aracı olarak tanımlar ve affetme sürecinde bireyin karşılaştığı zorluklara odaklanır. Bu model, terapötik bağlamda yaygın olarak kullanılır ve affetme sürecinin aşamalarını yapılandırır.

- İncitilmeyi Fark Etme Aşaması (Uncovering Phase)

Bu aşama, bireyin yaşadığı incinmeyi veya haksızlığı fark etmesi ve kabul etmesiyle başlar. Bu aşamada, birey kendisine karşı yapılan ihlali anlamaya çalışır ve bu ihlalin kendisinde yarattığı olumsuz duyguları keşfeder. Amaç, bastırılmış ya da inkar edilen duyguların gün yüzüne çıkarılması ve bu duyguların farkına varılmasıdır. Bu aşamada birey, öfke, kin, kırgınlık ve intikam gibi olumsuz duyguların varlığını kabul

eder. Bu aşama, bireyin affetme sürecine başlayabilmesi için duygusal olarak kendisiyle yüzleşmesini sağlar. Enright, kişinin duygusal tepkilerini anlamadan affetme sürecine giremeyeceğini vurgular (Freedman ve Enright, 1996).

- Karar Verme Aşaması (Decision Phase)

Bu aşama, bireyin affetmeyi bilinçli olarak seçmesi ve bu sürece dahil olma kararı almasıyla başlar. Birey, haksızlığı yapan kişiyi affetmeye hazır olup olmadığını değerlendirir ve affetme kararı vermek için içsel bir süreç yaşar. Bu aşama, affetmenin zorunlu bir eylem değil, gönüllü bir seçim olduğunu anlamaya odaklanır. Affetme, intikam alma ya da karşılık verme gibi olumsuz dürtüler yerine, duygusal bir rahatlama ve iyileşme aracı olarak kabul edilir (Enright ve Coyle, 1998). Bu aşama, affetmenin bilinçli bir karar olduğunu ve bireyin affetmeyi seçme özgürlüğüne sahip olduğunu vurgular. Affetme bir zorunluluk değil, kişinin kendi iradesiyle aldığı bir karardır (Al-Mabuk, Enright ve Cardis, 1995).

- Çalışma Aşaması (Work Phase)

Bu aşama, affetme sürecinin en aktif ve yoğun kısmıdır. Birey, kendisine zarar veren kişiye empati geliştirmeye ve duygusal bir bağ kurmaya çalışır. Bu süreçte birey, zarar veren kişiyi insan olarak anlamaya başlar ve onun da hatalar yapabileceğini kabul eder. Bu aşama, duygusal anlamda kişinin öfke ve kin gibi duygularını serbest bırakmasını ve bu duyguları daha olumlu bir bakış açısıyla değiştirmesini içerir. Birey, affetmeyi bir iyileşme aracı olarak görmeye başlar (Enright ve Gassin, 1992). Çalışma aşaması, affetme sürecinin derinleştiği ve bireyin duygusal yüklerinden kurtulduğu kritik bir aşamadır. Empati geliştirmek, affetme sürecinin başarısında önemli bir faktördür (Coyle ve Enright, 1997).

- Derinleşme ve Çözüm Aşaması (Deepening Phase)

Bu aşamada, birey affetme sürecinin duygusal faydalarını hissetmeye başlar. Affetme, bireye içsel bir huzur ve duygusal iyileşme getirir. Bu aşamada, bireyin affetme süreci olgunlaşır ve daha derin bir anlam kazanır. Birey, yaşadığı travmayı daha geniş bir perspektiften görmeye ve affetmenin kendisine sağladığı duygusal ve psikolojik iyileşmeyi deneyimlemeye başlar. Affetme sürecinin tamamlanması, bireyin yaşamında

daha fazla şefkat, huzur ve esenlik getiren bir deneyime dönüşür (Enright ve diğerleri, 1992). Bu aşama, affetmenin bireyin duygusal dünyasında köklü değişiklikler yaratmasını sağlar. Birey affetme sayesinde kendisiyle ve çevresiyle daha sağlıklı bir ilişki kurar ve affetme sürecinin uzun vadeli faydalarını görmeye başlar (Subkoviak ve diğerleri, 1995).

Enright ve meslektaşları, affetme üzerine yaptığı çalışmalarda, affetme sürecinin kişisel iyileşmeye katkı sağladığını ve affetmenin bireylerin travmatik deneyimlerle başa çıkmasında etkili bir araç olduğunu göstermiştir (Enright, Santos ve Al-Mabuk, 1989). Başka bir çalışmada affetme terapilerinin duygusal travma yaşayan bireylerde nasıl olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Affetmenin kişisel iyileşme, affetme sürecinin bireylerin duygusal dengesine katkısı ele alınmıştır (Freedman ve Enright, 1996). Affetmenin, özellikle sevgi eksikliği yaşayan bireyler üzerindeki etkilerini inceleyen diğer bir çalışmada ise, affetmenin bireylerde duygusal tatmini artırdığını ve travmatik deneyimlerden iyileşmeyi hızlandırdığını gösterir (Al-Mabuk, Enright ve Cardis, 1995).

Enright'ın Affetme Süreci Modeli, bireylerin yaşadıkları acıları ve duygusal zorlukları fark etmeleri, bilinçli bir affetme kararı vermeleri ve bu süreçte empati geliştirerek duygusal iyileşme sağlamaları üzerine odaklanır. Model, özellikle klinik psikolojide kullanılan etkili bir yapı sunar. Bu aşamalar sayesinde bireyler, affetmenin kendilerine getirdiği duygusal faydaları deneyimler ve affetme süreci uzun vadede ilişkisel ve psikolojik iyileşme sağlar.

2.1.1.3. Motivasyonel Değişim Modeli

Michael McCullough'un Motivasyonel Değişim Modeli, affetmeyi bireyin yaşadığı olumsuz bir olay sonucunda ortaya çıkan motivasyonel değişimler çerçevesinde ele alır. Model, affetmeyi yalnızca duygusal bir süreç olarak değil, aynı zamanda bireyin zarar verene karşı değişen tutum ve davranışlarının sonucunda gerçekleşen motivasyonel bir dönüşüm olarak tanımlar. McCullough'a göre, affetme süreci üç temel motivasyonun değişmesiyle ilişkilidir: intikam arzusunun azalması, zarar verenden kaçınma isteğinin azalması ve olumlu duyguların artması.

- İntikam Arzusunun Azalması (Reduction of Revenge Motivation)

Affetmenin ilk aşaması, bireyin zarar veren kişiye karşı duyduğu intikam arzusunun azalmasıdır. McCullough'a göre, zarar gören kişi, kendisine zarar veren kişiye karşı güçlü bir öfke ve intikam alma arzusu besler. Ancak affetme sürecine girdikçe bu intikam arzusu zayıflamaya başlar. Affetme, bu aşamada bireyin öfke ve kin gibi olumsuz duygularını kontrol altına almasını sağlar. Bu adım, affetmenin motivasyonel yönünün başlangıç noktasıdır. McCullough'un araştırmaları, intikam arzusunun affetmenin merkezinde yer aldığını ve bu arzusunun azalmasının affetmenin kritik bir aşaması olduğunu ortaya koymaktadır. İntikam alma motivasyonu zayıfladıkça, birey daha yapıcı ve uzlaşmacı duygular geliştirebilir (McCullough, Worthington ve Rachal, 1997). Yapıcı ve uzlaşmacı duyguların gelişimi affetme motivasyonunu desteklemektedir.

- Zarar Verenden Kaçınma İsteğinin Azalması (Reduction of Avoidance Motivation)

İkinci aşama, bireyin kendisine zarar veren kişiden kaçınma isteğinin azalmasıdır. Affetme süreci ilerledikçe, birey zarar vereni görmezden gelme ya da ondan uzak durma motivasyonunu kaybetmeye başlar. Zarar veren kişiyle karşılaşmaktan kaçınma isteği, duygusal iyileşme başladıkça azalır. Bu, affetmenin kişiler arası ilişkilerdeki onarıcı rolünün önemli bir parçasıdır, çünkü bireyler affetme sürecinde ilişkisel bağları yeniden kurma eğilimindedir. McCullough, affetmenin zarar verenden kaçınma isteğini azalttığını ve kişilerin daha sağlıklı sosyal ilişkiler kurmasına olanak tanıdığını belirtir. Kaçınma motivasyonunun azalması, affetme sürecinin ilişkisel yönünü güçlendirir (McCullough, Fincham, ve Tsang, 2003). Kişi ilişki kurmaktan kaçınmadıkça affetme duygusuna yaklaşabilir.

- Zarar Veren Kişiye Karşı Olumlu Duyguların Artması (Increase of Positive Motivation Toward the Offender)

Affetme sürecinin son aşaması, bireyin zarar verene karşı daha olumlu duygular geliştirmesidir. Bu aşamada birey, zarar veren kişinin de bir insan olduğunu ve hatalar yapabileceğini kabul ederek empati ve şefkat gibi olumlu duygular geliştirmeye başlar. Affetme sürecinde bu olumlu duyguların gelişmesi, bireyin ilişkisel bağlarını yeniden kurmasına ve zarar vereni daha insancıl bir şekilde görmesine yardımcı olur. Empati ve olumlu duyguların affetmenin önemli bir parçası olduğunu belirten McCullough, bu duygusal değişimin affetme sürecinde son aşama olduğunu ve bireyin içsel huzurunu

güçlendirdiğini savunur. Affetmenin olumlu duygularla desteklenmesi, intikam ve kaçınma gibi negatif duyguların yerini alır (McCullough, ve Hoyt, 2002). Negatif duygular, yerini olumlu duygulara bıraktıkça kişi affetme motivasyonunu yakalar ve ilişkisini yeniden yapılandırır.

McCullough'un Motivasyonel Değişim Modeli, affetmeyi üç temel motivasyonun değişimi üzerine inşa eder: intikam arzusu, kaçınma isteği ve olumlu duyguların artışı. Bu model, affetmenin yalnızca duygusal bir süreç değil, aynı zamanda kişiler arası ilişkilerde ortaya çıkan motivasyonel bir dönüşüm olduğunu vurgular. Affetme sürecinde birey, zarar veren kişiye yönelik olumsuz duygulardan vazgeçer ve onunla ilişkisini yeniden yapılandırır.

McCullough'a göre, affetme sürecinde bireyler karşılarındaki kişinin yaptığı haksızlığa rağmen, motivasyonlarını olumlu yönde değiştirme potansiyeline sahiptir. Affetme süreci, sosyal ve kişilerarası bağlamda bireyin kendisini ve zarar veren kişiyi yeniden değerlendirmesini sağlar. Bu süreç, özellikle kişilerarası ilişkilerde barış ve uyumun sağlanmasına katkıda bulunur. İntikam arzusu ve kaçınma isteği azalırken, affetme, bireyin içsel duygusal dengesini güçlendirir ve kişiler arası ilişkilerin onarılmasına olanak tanır (McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000). Affetmenin zamanla gelişen bir süreç olduğunu ve bu süreçte bireylerin motivasyonel değişikliklerinin kademeli olarak gerçekleştiğini vurgular. Affetmenin hemen gerçekleşen bir süreç olmadığını, zaman içinde bireyin duygusal yüklerinden arınarak daha olumlu motivasyonlar geliştirdiğini belirtir (McCullough, Fincham, ve Tsang, 2003). Süreç zaman alabilir fakat bireyin duygu değişimi için zaman önemli bir destekleyici olabilir.

Sonuç olarak bu model affetme sürecini bireyin içsel motivasyonlarındaki değişimlere dayandıran bir modeldir. İntikam alma arzusu, zarar verenden kaçınma isteği ve olumlu duyguların gelişmesi, affetme sürecinin temel adımlarıdır. Bu model, affetmenin yalnızca bireysel iyileşme sağlamadığını, aynı zamanda kişiler arası ilişkileri onaran ve toplumsal bağları güçlendiren bir süreç olduğunu ortaya koyar. McCullough'un teorik çerçevesi, affetmenin sosyal bağlamda nasıl işlediğini ve bireylerin motivasyonlarını nasıl dönüştürdüğünü anlamada önemli bir araç sunar.

2.1.1.4. Hall ve Fincham'ın Kendini Affetme Modeli

Hall ve Fincham'ın (2005) Kendini Affetme Modeli, bireylerin kendilerini affetme süreçlerini açıklamak üzere geliştirilmiş bir teorik çerçevedir. Bu model, kişilerin kendi hatalarına veya yanlışlarına karşı nasıl bir yaklaşım geliştirdiğini ve kendilerini affetme süreçlerini anlamaya çalışır. Model, üç ana bileşen üzerine kuruludur: bilişsel, duygusal ve davranışsal unsurlar. Hall ve Fincham, kendini affetmenin, bireylerin kendi hatalarından doğan pişmanlık ve suçluluk duyguları ile başa çıkma süreci olduğunu ileri sürerler.

Bilişsel Unsurlar (Cognitive Factors): Bu unsurlar, bireyin hatasını nasıl algıladığı ve bu hataya dair inançlarıyla ilgilidir. Birey, kendi hatasını kabullenmeye başladığında, bu hataya yönelik inançlarını yeniden gözden geçirir. Bilişsel süreç, bireyin kendine yönelik olumsuz atıfları azaltmasını ve hatayı kişiliğinin değişmez bir parçası olarak görmemesini sağlar (Hall ve Fincham, 2005). Örneğin; birey, bir hata yapmış olsa da bunun kişiliğini tamamen tanımlamadığını ve düzeltilebilir olduğunu düşünmeye başlar.

Duygusal Unsurlar (Emotional Factors): Kendini affetme sürecinde duyguların önemli bir yeri vardır. Hall ve Fincham, özellikle utanç ve suçluluk duygularının kendini affetme üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu belirtir. Bu duygular bireyin kendini affetmesini zorlaştırabilir. Ancak birey, suçluluk duygusunu telafi edici davranışlarla azaltarak kendine daha şefkatli davranabilir (Tangney ve Dearing, 2002). Örneğin; Birey, yaptığı hata nedeniyle yoğun bir suçluluk hissetse de, bu durumu telafi etmeye çalışarak kendisine karşı daha anlayışlı olabilir.

Davranışsal Unsurlar (Behavioral Factors): Davranışsal unsurlar, bireyin kendini affetme sürecinde hatayı telafi etmeye yönelik eylemlerini içerir. Telafi edici davranışlar, kişinin hatasından kaynaklanan olumsuz duygularını hafifletmeye ve kendini affetme sürecine katkı sağlar (Hall ve Fincham, 2008). Örneğin, bir hata sonucu zarar verdiği kişiye karşı telafi edici bir adım atan birey, kendini affetmeyi daha kolay başarabilir. Örneğin; birey, yaptığı hatayı telafi etmek için zarar verdiği kişiden özür dileyebilir ve bu sayede suçluluk duygusunu azaltabilir.

2.1.1.5. Hargrave'nin Affetme Modeli

Hargrave'nin affetme modeli (Hargrave ve Sells, 1997; Sells ve Hargrave, 1998), aile içi ilişkiler bağlamında affetmeyi açıklayan kapsamlı bir teorik çerçeve sunar. Model, özellikle aile üyeleri arasındaki zarar verici deneyimlerin ve travmatik ilişkilerin üstesinden gelmek için affetme sürecinin nasıl işlediğine odaklanır. Hargrave, affetmeyi bireylerin yaşadığı duygusal yaraların ve güven kaybının iyileştirilmesine yönelik bir süreç olarak tanımlar. Bu bağlamda, model hem bireysel hem de ilişkisel düzeyde affetmenin önemine vurgu yapar ve bu süreci empati, aklama ve sevgi gibi temel kavramlar üzerinden açıklar.

Model, öncelikle aile içinde zarar gören bireyin, zarar veren kişiye karşı geliştirdiği kontrolsüz öfke, kin ve güvensizlik gibi duygusal tepkileri ele alır. Zarar gören birey, genellikle yaşadığı deneyimler nedeniyle kendisini değersiz veya hak etmeyen biri olarak görebilir ve bu durum suçluluk ya da utanç duygularını beraberinde getirebilir. Örneğin, birey, “Ben yeterince iyi bir kişi değilim, bu yüzden bu zararı yaşadım” gibi bir düşünce geliştirebilir. Bu tür duygusal yükler, bireyin kendisiyle olan ilişkisini zayıflatırken, başkalarıyla olan ilişkilerinde de olumsuz davranışlara yol açabilir. Birey, gelecekte benzer bir zarar yaşamamak adına aşırı kontrollü bir yaklaşım benimseyebilir veya ilişkilerde incinmenin kaçınılmaz olduğuna inanarak kaotik bir yaşam tarzını benimseyebilir. Bu tepkiler, affetme sürecini zorlaştırır ve bireyler arası bağların yeniden inşasını engelleyebilir.

Affetme süreci, Hargrave'nin modeline göre iki temel faktörle açıklanır: aklama ve affetme. Aklama, zarar gören bireyin zarar veren kişiye karşı empati geliştirmesini ve yaşanan olumsuz durumları anlamlandırmasını ifade eder. Aklama sürecinde birey, zarar veren kişinin davranışlarının arkasındaki motivasyonları ve nedenleri anlamaya çalışır. Örneğin, zarar veren kişinin kendi geçmiş travmaları veya zorluklarının bu davranışlara yol açmış olabileceği değerlendirilebilir. Bu süreç, zarar gören bireyin zarar veren kişiye karşı duyduğu öfke ve kırgınlığı azaltır, duygusal bir yumuşama sağlar. Ancak aklama, zarar veren kişinin davranışlarını mazur görmek veya haklı çıkarmak anlamına gelmez. Bu, zarar gören bireyin kendi duygusal dünyasında bir anlamlandırma süreci başlatmasına olanak tanır. Affetme, aklama sürecini takip eden bir aşama olarak, birey ve zarar veren kişi arasında güvenin ve sevginin yeniden inşa edilmesini içerir. Hargrave'ye

göre, affetme yalnızca bireysel bir içsel süreç değildir; aynı zamanda iki taraf arasında ilişkisel bir yeniden yapılanmayı gerektirir. Affetme sürecinde, zarar gören birey kendi duygusal yüklerinden kurtulurken, zarar veren kişiyle olan ilişkisinde de yeni bir bağ kurar. Bu süreç, her iki tarafın da aktif bir şekilde katılımını ve etkileşim kurmasını gerektirir. Affetmenin tam anlamıyla gerçekleşmesi, bireyin zarar veren kişiye yönelik duygusal bağlarını yeniden değerlendirmesi ve pozitif bir ilişki kurma çabasına girmesiyle mümkün olur.

Hargrave'nin modelinde affetme süreci, dört aşamada ele alınır. İlk aşama, bireyin yaşadığı zararın ve bu zararın kendisi üzerindeki etkilerinin farkına varmasıyla başlar. Bu farkındalık, bireyin duygusal tepkilerini ve savunma mekanizmalarını anlamasına yardımcı olur. İkinci aşamada, birey zarar veren kişiye karşı empati geliştirmeye çalışır. Empati, zarar gören bireyin olayları karşı tarafın perspektifinden görmesini ve zarar veren kişinin duygusal durumunu anlamasını sağlar. Bu aşama, affetme sürecinin en kritik bileşenlerinden biridir, çünkü empati olmadan affetmenin gerçekleşmesi zordur. Üçüncü aşamada, birey zarar veren kişiye yönelik güveni yeniden inşa etmeye çalışır. Bu süreç, bireyin zarar veren kişiyle pozitif etkileşimler yaşamasını ve ilişkinin geleceği için yeni bir temel oluşturmasını içerir. Dördüncü ve son aşamada ise sevgi ve duygusal bağ yeniden oluşturulur. Bu, affetmenin tam anlamıyla gerçekleştiğini ve aile içindeki bağların onarıldığını gösterir.

Modelin güçlü yönlerinden biri, affetmeyi yalnızca bireysel bir süreç olarak değil, aynı zamanda ilişkisel bir yeniden yapılanma olarak ele almasıdır. Aile içindeki bağların onarılmasına odaklanan bu model, empati, aklama ve sevgi gibi duygusal bileşenlerin affetme sürecindeki önemini vurgular. Bu yaklaşım, affetmeyi aile terapisi ve ilişki danışmanlığı gibi alanlarda etkili bir araç hâline getirir. Ancak model, zarar veren kişinin affetme sürecine katılımını varsayar ve bu her zaman mümkün olmayabilir. Ayrıca, modelin kültürel farklılıklara daha az odaklandığı eleştirilmektedir. Bununla birlikte, Hargrave'nin affetme modeli, aile içi ilişkilerde güvenin yeniden inşası ve affetmenin karmaşık yapısını anlamak için güçlü bir çerçeve sunar. Model, aile üyeleri arasındaki bağların güçlendirilmesi ve ilişkisel uyumun artırılması açısından önemli bir yere sahiptir.

2.1.2. Affetme Türleri

2.1.2.1. Kendini Affetme

Kendini affetme (*self-forgiveness*), bireyin kendi hatalarını, yanlışlarını ya da kendisine yönelik duyduğu suçluluk, pişmanlık ve öfke duygularını aşarak, kendini bağışlaması sürecidir. Psikolojik literatürde, kişisel affetme; bireyin kendine karşı empati ve anlayış geliştirdiği, olumsuz duygularını dönüştürdüğü ve ruhsal anlamda iyileşme sağladığı bir süreç olarak ele alınır. Kişisel affetme, bireyin içsel çatışmalarını azaltarak, özsaygısını artırır ve duygusal iyilik haline katkı sağlar. Bu süreç, psikoterapi ve danışmanlık bağlamında da önemli bir çalışma alanı olarak görülmektedir.

Bir bireyin kendi hatalarını kabul edip, kendisine karşı geliştirdiği olumsuz duygularla başa çıkma sürecini içerir. Bu süreç, bireyin kendini suçlama ve pişmanlık duygularını azaltarak, öz-şefkat (*self-compassion*) geliştirmesine yardımcı olur (Hall ve Fincham, 2005). Kendini affetme, kişinin kendi geçmişindeki hatalarla barışmasına, özsaygısını yeniden kazanmasına ve gelecekteki olası hatalarla daha yapıcı bir şekilde başa çıkmasına olanak tanır.

Kendini Affetme Sürecinin Aşamaları

- Hatanın Kabulü (Acknowledgment of Wrongdoing)

Kendini affetme süreci, bireyin kendi hatasını kabul etmesiyle başlar. Birey, geçmişte yaptığı bir hata nedeniyle kendisine duyduğu suçluluk ya da pişmanlığı fark eder. Bu aşamada, kişi hatasını bastırmak ya da inkâr etmek yerine, sorumluluğunu üstlenir. Hall ve Fincham (2005) çalışmalarında, kişisel affetmenin ilk adımının bireyin hatasını kabul etmesi ve bu hata ile duygusal olarak yüzleşmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Kendi hatalarını kabul eden bireyler, affetme sürecine daha açık hale gelirler.

- Suçluluk ve Öfke ile Başa Çıkma (Managing Guilt and Self-Anger)

Bu aşamada birey, kendi hatası nedeniyle duyduğu suçluluk ve kendine yönelik öfkeyle başa çıkma sürecine girer. Suçluluk, bireyin kendisine zarar veren bir duygusal yük haline gelebilir ve bu nedenle birey, bu duygusal yükü hafifletmek için kendine

yönelik empati ve anlayış geliştirmelidir. Enright (1996), bireyin kendine yönelik olumsuz duygularla başa çıkabilmesinin, kişisel affetme sürecinin kilit noktalarından biri olduğunu belirtir. Suçluluk ve kendine öfke gibi olumsuz duygular, bireyin psikolojik iyiliği üzerinde olumsuz etkilere neden olabilir.

- Öz-Şefkat Geliştirme (Developing Self-Compassion)

Kendini affetmenin en önemli adımlarından biri, bireyin kendine karşı şefkat geliştirmesidir. Öz-şefkat, bireyin hatalarından ders almasını, ancak kendisine karşı acımasız olmadan daha anlayışlı bir tutum sergilemesini sağlar. Kişisel affetme, bireyin kendisini insan olarak kabul etmesi ve hatalarının onun kimliğini tanımlamadığını anlamasıdır. Öz-şefkat, özellikle psikoterapide önemli bir kavram olarak ele alınmıştır. Neff (2003), öz-şefkatin bireyin duygusal dengeyi sağlamasına yardımcı olduğunu ve kişisel affetmenin en önemli yapı taşlarından biri olduğunu belirtmiştir.

- İyileşme ve Kendini Yeniden Tanımlama (Healing and Self-Reconciliation)

Bu aşamada birey, kendini bağışlamanın getirdiği duygusal rahatlama ve iyileşmeyi hisseder. Kendi hatalarını kabul etmiş ve duygusal yüklerinden kurtulmuş birey, kendisiyle barış içinde olur ve kendini yeniden tanımlar. Affetme, bireyin geçmiş hatalarından ders çıkararak gelecekte daha yapıcı ve olumlu bir yaşam sürmesine olanak tanır. Kendini affetme, bireyin kendisiyle barış yapmasını ve kendi özsaygısını yeniden kazanmasını sağlar (Wohl ve Thompson, 2011). Kendini affetme süreci, bireyin duygusal iyileşmesi ve yeni bir başlangıç yapması için kritik bir aşamadır.

Kendini affetme, bireylerin kendileriyle daha sağlıklı bir ilişki kurmalarına yardımcı olur. Kendini affetmeyi başaran bireyler, daha düşük seviyelerde depresyon ve kaygı yaşarlar. Ayrıca, özsaygı ve yaşam tatmini gibi pozitif duygusal sonuçlar elde ederler(Toussaint ve Webb, 2005). Bireyin, yoğun suçluluk ve utanç duygularıyla başa çıkmasına yardımcı olur. Bu duyguların aşılması, bireyin duygusal yüklerinden kurtulmasına ve daha sağlıklı bir zihinsel duruma ulaşmasına olanak tanır (Tangney, Boone ve Dearing, 2005). Kendini affetmeyi başaran bireyler, gelecekte karşılaşacakları olası hatalar karşısında daha duygusal dayanıklılık sergilerler. Kişisel affetme, bireyin hatalarından öğrenme kapasitesini artırır ve kendine güvenini güçlendirir (Thompson ve diğerleri, 2005). Kendini affetme, bireyin kendisiyle daha sağlıklı bir ilişki kurmasını

sağlayan ve duygusal iyileşme sürecini destekleyen önemli bir süreçtir. Bu süreç, bireyin hatalarını kabul etmesi, suçluluk ve öfke gibi olumsuz duygularla başa çıkması, öz-şefkat geliştirmesi ve kendisiyle barış içinde olmasını içerir. Literatürde yapılan çalışmalar, kişisel affetmenin psikolojik iyilik hali, suçluluk duygularının azalması ve duygusal dayanıklılığın artması gibi önemli faydalar sağladığını göstermektedir.

2.1.2.2. Başkalarını Affetme

Başkalarını affetme (Interpersonal Forgiveness), bir bireyin kendisine zarar veren başka bir kişiyi affetme sürecini ifade eder. Literatürde, başkalarını affetme genellikle kişiler arası ilişkilerde güvenin yeniden tesis edilmesi, öfkenin azalması ve ilişkisel iyileşmeyi sağlayan bir süreç olarak ele alınır. Bu süreçte affeden kişi, zarar verene karşı öfke, intikam alma isteği veya kaçınma gibi olumsuz duygularını serbest bırakır ve yerine empati, anlayış ve pozitif duygular geliştirir. Başkalarını affetme, sosyal ilişkilerde uyumun korunması, toplumsal barış ve kişisel duygusal iyilik hali açısından büyük önem taşır.

Başkalarını affetme, bir bireyin kendisine yapılan bir yanlış veya haksızlığı bilinçli bir şekilde bağışlaması sürecidir. Bu süreç, bireyin zarar verene karşı duyduğu olumsuz duyguları bırakmasını, bu kişiye yönelik daha olumlu bir tutum geliştirmesini ve bu kişinin hatasını empati ile anlamaya çalışmasını içerir. Affetme, intikam arzusunun bırakılması ve zarar verene karşı olumlu bir tutum geliştirilmesi anlamına gelir (McCullough, Worthington ve Rachal, 1997). Ancak affetme, yapılan eylemi haklı çıkarma veya onaylama anlamına gelmez; daha çok duygusal bir iyileşme ve ilişkisel onarım sürecidir.

Başkalarını Affetme Sürecinin Aşamaları

- İncitilmeyi ve Zararı Kabul Etme (Recognition of the Offense)

Başkalarını affetmenin ilk aşaması, bireyin kendisine yapılan haksızlığı ya da zararı tanımasıdır. Bu aşamada, birey yaşadığı olayı duygusal olarak anlamlandırır ve zarar veren kişinin eyleminin etkilerini kabul eder. Birey, kendisine yapılan haksızlığı fark eder ve bu duygusal acıyla yüzleşir. Worthington (2006), affetme sürecinin zarar verici olayın farkına varılması ve bunun bireyde yarattığı duygusal etkilerin tanınması ile

başladığını belirtir. Bu aşamada birey, öfke ve acı gibi olumsuz duyguların farkında olmalıdır.

- Duygusal Tepki ve Öfke Yönetimi (Emotional Response and Anger Management)

Bu aşamada, birey kendisine yapılan zarar karşısında duygusal bir tepki verir. Bu tepki genellikle öfke, hayal kırıklığı veya intikam arzusunu içerir. Affetme sürecinde bu olumsuz duyguların yönetilmesi önemlidir. Birey, zarar verene karşı duyduğu öfkeyi ve intikam isteğini kontrol altına alarak daha yapıcı bir duygusal tepki geliştirmeye başlar. Öfkenin ve intikam arzusunun affetme sürecinde önemli engeller olduğunu belirtmiştir (McCullough, Fincham, ve Tsang, 2003). Bu duyguların azaltılması, bireyin affetme sürecine geçiş yapabilmesi için gereklidir.

- Empati Geliştirme (Developing Empathy)

Empati, başkalarını affetmenin kritik aşamalarından biridir. Birey, kendisine zarar veren kişinin bakış açısını anlamaya ve bu kişinin davranışlarını bağlam içinde değerlendirmeye çalışır. Bu aşamada, birey zarar vereni insan olarak görmeye ve onun da hatalar yapabileceğini anlamaya başlar. Empati, affetme sürecinde öfke ve kin gibi olumsuz duyguların yerine şefkat ve anlayış geliştirilmesini sağlar. Empati geliştirme sürecinin affetme motivasyonunu artırdığını ve zarar veren kişiye karşı olumlu duyguların gelişmesine yardımcı olduğunu göstermiştir (McCullough, Worthington ve Rachal, 1997). Empati, bireyin affetme sürecinde en önemli adımlardan biridir.

- Affetme Kararı Alma (Making the Decision to Forgive)

Affetmenin dördüncü aşaması, bireyin bilinçli bir şekilde affetme kararı vermesidir. Bu aşamada birey, zarar veren kişiye karşı olumsuz duygularını bırakmaya ve affetmeyi seçmeye karar verir. Affetme kararı, bireyin özgür iradesine dayanır ve duygusal bir rahatlama sağlar. Bu karar, affetmenin sadece duygusal bir süreç değil, aynı zamanda bilinçli bir seçim olduğunu gösterir. Worthington (2006), affetmenin duygusal bir tepki olmanın ötesinde, bilinçli bir karar olduğunu belirtir. Affetme kararı, bireyin içsel huzuru ve ilişkisel onarım açısından kritik bir aşamadır.

- Olumlu Duygular Geliştirme ve Yeniden Yapılanma (Developing Positive Emotions and Reconstruction)

Affetme sürecinin son aşamasında, birey zarar verene karşı olumlu duygular geliştirmeye başlar. Bu aşama, empati, şefkat ve ilişkisel iyileşme gibi duygusal gelişimleri içerir. Birey, zarar veren kişiyi olumlu bir şekilde algılamaya başlar ve ilişkiyi onarmaya yönelik adımlar atabilir. Bu aşama, affetmenin kişiler arası ilişkilerde barış ve uzlaşma sağlaması açısından önemlidir. Empati ve olumlu duyguların affetme sürecinde önemli bir yer tuttuğu belirtilmiştir (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Bu aşama, bireyin affetme sürecini tamamlaması ve ilişkisel tatmini sağlaması açısından kritik bir adımdır.

Başkalarını affetmek, bireylerin psikolojik iyilik halini artırır. Affetme, öfke, stres ve intikam gibi olumsuz duyguların azalmasına, duygusal huzurun ve mutluluğun artmasına katkıda bulunur. Literatürde affetmenin depresyon ve kaygı düzeylerini azalttığına dair bulgular mevcuttur (Toussaint, Worthington ve Williams, 2012). Başkalarını affetmek, kişiler arası ilişkilerde güvenin yeniden tesis edilmesine ve bağların güçlenmesine yardımcı olur. Affetme, özellikle aile, arkadaşlık ve romantik ilişkilerde ilişkisel tatminin artmasına katkı sağlar (Fincham ve Beach, 2002). Başkalarını affetmek, bireylerin fiziksel sağlıklarını da olumlu yönde etkileyebilir. Stresin azalması, affetme sürecinin bir sonucu olarak fiziksel sağlığı olumlu yönde etkileyebilir (Lawler ve diğerleri, 2005). Kişinin kendini fiziksel olarak iyi hissetmesi de aslında affetme sürecinin devamlılığı hakkında bir motivasyon sağlar.

Başkalarını affetme, kişisel ve sosyal bağlamda önemli bir iyileşme sürecidir. Affetme, bireyin öfke, intikam ve kaçınma gibi olumsuz duygularından kurtulmasına ve zarar verene karşı empati ve olumlu duygular geliştirmesine olanak tanır. Literatürde yapılan çalışmalar, affetmenin kişisel iyilik hali, sosyal ilişkilerin güçlenmesi ve fiziksel sağlık üzerindeki olumlu etkilerini göstermektedir. Başkalarını affetme, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde barış ve uzlaşmayı teşvik eden güçlü bir araçtır.

2.1.2.3. Durumsal Affetme

Durumsal affetme (situational forgiveness), belirli bir olay ya da duruma bağlı olarak bireylerin affetme sürecini ifade eder. Bu tür affetme, bireyin zarar verici bir duruma ya da olaya yönelik olarak geliştirdiği bir affetme sürecidir. Durumsal affetme,

kişisel ya da kişiler arası affetmenin aksine, genellikle bir olay, durum ya da sosyal bir bağlamın affedilmesini içerir. Bu bağlamda, affedilen şey belirli bir kişi değil, o kişi ya da grup tarafından yaratılan spesifik bir olay veya deneyimdir. Özellikle büyük çatışmalar, doğal afetler, sosyal adaletsizlikler ya da toplumsal travmalar gibi durumlarda, bireyler veya topluluklar duruma yönelik affetme süreçlerini deneyimlerler.

Durumsal affetme, bireylerin kendilerine zarar veren spesifik bir durumu ya da olayı affetmelerini içerir. Bu tür affetme, doğrudan bir kişiye yöneltilmiş affetmeden farklı olarak, olayın neden olduğu genel duygusal ve psikolojik etkileri hedef alır (Worthington, 2001). Örneğin, bir doğal afette sevdiklerini kaybeden bireylerin, olayın neden olduğu acıya karşı geliştirdikleri affetme duygusu durumsal affetmeye örnek olarak verilebilir. Aynı şekilde, bir grup ya da topluluğa yönelik toplumsal bir haksızlık karşısında bireylerin ya da grupların affetme süreçleri de durumsal affetme kapsamına girer.

Durumsal Affetme Sürecinin Aşamaları

- Zararı Tanıma ve Durumla Yüzleşme (Acknowledging the Harm and Confronting the Situation)

Durumsal affetmenin ilk adımı, bireyin veya grubun yaşanan olumsuz durumu tanınması ve bununla yüzleşmesidir. Bu aşamada bireyler, zarar verici olayın farkına varır ve bu olayın üzerlerinde yarattığı duygusal, fiziksel ya da sosyal etkileri anlamaya çalışır. Zararı tanıma, affetme sürecinin başlaması için gereklidir ve bu aşamada bireyler kendilerine verilen zararın boyutlarını değerlendirir. Affetme sürecinin, bireylerin yaşadıkları zararı ve bu zararın duygusal etkilerini kabul etmeleriyle başladığını belirtir. Durumsal affetme, olayın duygusal ağırlığını tanımadan ilerleyemez (McCullough, Worthington ve Rachal, 1997). u tür bir affetme, bireyin kendisine zarar veren olayın ağırlığını ve yarattığı duygusal etkileri tanınmasını ve kabul etmesini gerektirir. Çünkü, kişinin hissettiği öfke, hayal kırıklığı ya da incinmişlik gibi duygular tanınmadan ve ele alınmadan affetme süreci ilerleyemez. Duygular bastırıldığında veya görmezden gelindiğinde, affetme yüzeysel kalabilir ve duygusal iyileşme gerçekleşmeyebilir.

- Duygusal Tepkiler ve Öfke (Emotional Response and Anger)

Durumsal affetmenin ikinci aşamasında, birey ya da grup, olayın yarattığı duygusal yükü başa çıkmaya çalışır. Öfke, haksızlık, hayal kırıklığı ve suçluluk gibi duygular, zarar verici bir duruma karşı geliştirilen tipik tepkilerdir. Bu aşamada, birey ya da topluluk, duruma karşı geliştirdiği olumsuz duygularını ifade eder ve bu duygularla başa çıkmaya çalışır. Worthington (2006), bireylerin ve grupların zarar verici olaylara karşı öfke ve hayal kırıklığı gibi duygusal tepkiler geliştirdiklerini belirtir. Bu duyguların yönetilmesi, affetme sürecine geçiş için kritik bir adımdır. Birey veya grup, hissettikleri öfke ve hayal kırıklığını fark etmeli ve bunları bastırmadan kabul etmelidir. Bu duyguların varlığını inkâr etmek, affetme sürecini zorlaştırabilir. Affetme, bir duygu yönetimi süreciyle başlar; birey veya grup zarar verici olayın ardından yaşadığı olumsuz duyguları sağlıklı bir şekilde anlamlandırıp dönüştürmeden affetme sürecine geçemez.

- Durumla Empati Kurma ve Anlamaya Çalışma (Empathy and Understanding the Situation)

Affetmenin önemli bir aşaması, zarar verici olayın nedenlerine yönelik empati geliştirmektir. Birey ya da grup, olayın neden olduğu sonuçları anlamaya ve olayın arkasındaki nedenleri çözümlemeye çalışır. Bu aşamada, durumsal affetme sürecine giren birey, olayın daha geniş bir bağlamda nasıl ortaya çıktığını ve bu olayın kendi duygusal tepkilerine nasıl yansıdığını anlamaya çalışır. Bu aşamada empati, birey ya da grubun olaya karşı daha geniş bir perspektif geliştirmesine yardımcı olur. Empati geliştirmenin affetme sürecinde kritik bir rol oynadığını belirtir. Durumsal affetme, bireylerin olayla ilgili daha fazla bilgi edinmelerini ve bu olayın nedenlerini anlamalarını gerektirir (McCullough, Fincham, ve Tsang, 2003). Durumsal affetme, bireyin olayla ilgili gerçekleri öğrenmesini, durumun detaylarını anlamasını ve olayın nasıl meydana geldiğini kavramasını gerektirir. Bu süreç, olayın yüzeysel bir şekilde değerlendirilmesinden ziyade, daha derinlemesine bir analiz yapmayı içerir. Örneğin, kişinin kendisine zarar veren kişinin niyetlerini veya yaşadığı koşulları anlamaya çalışması bu bağlama girer.

- Durumu Affetme Kararı Alma (Deciding to Forgive the Situation)

Bu aşamada birey ya da grup, yaşanan olumsuz duruma karşı bilinçli bir şekilde affetme kararı alır. Bu karar, olayın yarattığı olumsuz duygusal yüklerden kurtulma ve bu duruma karşı olumlu bir perspektif geliştirme anlamına gelir. Birey ya da topluluk,

affetmenin sadece bir kişiyi değil, durumu hedeflediğini kabul eder. Bu karar, bireyin içsel huzuru ve psikolojik iyilik hali için önemlidir. Worthington (2001), affetmenin bilinçli bir karar olduğunu ve bireyin olayın yarattığı duygusal etkilerden kurtulma yolunda bir adım attığını belirtir. Bu karar, durumsal affetme sürecinde belirleyici bir adımdır. Affetme kararı olmadan, affetme sürecinin ilerlemesi mümkün değildir. Bu karar, bireyin zihinsel ve duygusal olarak affetmeye hazır olduğunu ve bu doğrultuda bir değişim başlatmayı seçtiğini gösterir. Bu, bireyin kendini duygusal olarak zgrleştirmesine ve iyileşmesine zemin hazırlar.

- Duruma Karşı Olumlu Duygular Geliştirme (Developing Positive Emotions Toward the Situation)

Affetmenin son aşaması, bireyin olayla ilgili daha olumlu duygular geliştirmeye başlamasıdır. Bu aşamada birey, duruma karşı öfke, hayal kırıklığı ve kızgınlık gibi duyguları bırakır ve bunların yerine şefkat, empati ve hořęr gibi duygular geliştirir. Bu aşama, bireyin kendini iyileştirmesi ve olayın neden olduğu olumsuz etkileri aşması için kritik bir süreçtir. Affetme süreci, olayın yarattığı olumsuz duyguların yerini daha olumlu ve yapıcı duyguların almasıyla tamamlanır. Empati ve olumlu duygular, affetme sürecinde bireyin içsel huzuru ve duygusal iyileşmesi için önemlidir (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Affetme süreci, olumsuz duyguların sadece yok olması değil, aynı zamanda olumlu duygularla yer değiştirmesiyle tamamlanır. Empati ve olumlu duygular, bireyin affetme sürecinde duygusal iyileşme yaşamasını ve içsel huzura kavuşmasını sağlar. Bu dönüşüm, bireyin affetme sürecini anlamlı ve kalıcı hale getirir.

Durumsal affetme, bireyin olayın neden olduğu duygusal yaralardan kurtulmasına ve kendisini psikolojik olarak iyileştirmesine yardımcı olur. Affetme, bireyin stres ve travma gibi olumsuz duygusal yüklerinden arınmasına katkıda bulunur (Worthington ve Scherer, 2004). Özellikle toplumsal çatışmalar ya da sosyal adaletsizlikler sonrası barış ve uzlaşma sürecine katkıda bulunur. Affetme, topluluklar arasında ilişkilerin yeniden inşasında ve sosyal uyumun sağlanmasıda önemli bir araçtır (Noor, Brown ve Prentice, 2008). Bireyin olayla ilgili duygusal dengesini yeniden kazanmasına ve içsel huzuru sağlamasına yardımcı olur. Affetme, bireyin olayın neden olduğu duygusal yüklerden kurtularak daha dengeli ve huzurlu bir ruh hali geliştirmesini sağlar (Karremans, Van Lange ve Holland, 2005). Affetme, bireyin duygusal dengesini yeniden kazanması ve içsel huzurunu sağlaması için bir araçtır. Bu süreç, bireyin olumsuz duygulardan

kurtulmasına, ruhsal yüklerini hafifletmesine ve daha dengeli bir ruh hali geliştirmesine yardımcı olur. Affetme, bireyin kendisi için yaptığı iyileştirici bir eylemdir ve bireyin genel yaşam kalitesini artırır.

Durumsal affetme, belirli bir olay ya da duruma karşı geliştirilen bir affetme sürecidir. Birey ya da gruplar, kendilerine zarar veren olaylara yönelik olumsuz duygularını yönetir ve bu duruma karşı empati ve anlayış geliştirerek affetme sürecine girerler. Literatürde durumsal affetmenin, psikolojik iyileşme, sosyal barış ve toplumsal uzlaşma açısından önemli faydalar sağladığı gösterilmiştir. Durumsal affetme, bireyin ya da topluluğun içsel huzurunu ve duygusal dengesini yeniden kazanmasına katkıda bulunan güçlü bir affetme türüdür.

2.1.3. Affetmenin Etkileri

Affetme, bireylerin sosyal ilişkilerinde hayati bir rol oynar ve kişilerarası çatışmaların çözümünde kritik bir mekanizma olarak işlev görür. Sosyal ilişkiler, insanlar arasındaki etkileşimlerin düzenlenmesi ve sürdürülebilirliğinde affetmenin önemli bir araç olduğunu gösteren çok sayıda araştırma ile desteklenmiştir. Affetme, ilişkilerde ortaya çıkan zarar verici olaylarla başa çıkmayı kolaylaştırır, bağların onarılmasını sağlar ve güvenin yeniden inşa edilmesine katkıda bulunur. Affetme, yakın ilişkilerde meydana gelen zarar verici olaylarla başa çıkmayı sağlamakla kalmaz, aynı zamanda kısa ve uzun vadeli olumlu sonuçlar üretir. Allemand ve diğerleri (2007), affetmenin ilişkilerdeki olumsuz duyguları hafifleterek ilişkilerin sürekliliğine katkıda bulunduğunu belirtmiştir. Affetme, bireylerin öfke, kırgınlık gibi zarar verici duygulardan arınarak sağlıklı ilişkiler kurmalarını sağlar. Ayrıca, bu süreç sadece ilişkisel değil, bireysel düzeyde de iyileştirici bir etki yaratır ve duygusal yüklerin azalmasına olanak tanır (Scobie ve Scobie, 1998). Affetme, zarar veren ve zarar gören taraflar arasındaki bağların yeniden kurulmasına olanak tanır. Kişilerarası çatışmalar, genellikle öfke, kırgınlık ve güvensizlik gibi duygusal tepkilere yol açar. Bu duygular, ilişkilerde mesafe yaratabilir ve bağların zayıflamasına neden olabilir. Ancak affetme, bireylerin bu duygularını düzenlemelerine ve zarar veren kişiyle ilişkilerini yeniden değerlendirmelerine yardımcı olur. Affetme ilişkilerin devamlılığını sağladığını ve bireyler arasındaki sosyal bağların güçlenmesine katkıda bulunduğunu belirtmişlerdir. Bu süreç, yalnızca zarar veren kişiyle ilişkiyi onarmakla kalmaz, aynı zamanda bireyin genel sosyal çevresine olan güvenini artırır.

Güven, sağlıklı sosyal ilişkilerin temelini oluşturur. Ancak, bir tarafın diğerine zarar verdiği durumlarda güvenin sarsılması kaçınılmazdır. Affetme, bu güvenin yeniden inşa edilmesi için gerekli olan bir süreçtir. Zarar veren kişinin pişmanlık göstermesi ve ilişkiyi düzeltme yönündeki çabaları, affetme sürecini destekleyebilir. Aynı zamanda zarar gören kişinin affetme yönünde bir adım atması, ilişkiye olumlu bir başlangıç yapma fırsatı sunar. Bu bağlamda affetme, bireylerin sosyal bağlarını yeniden sağlamlaştırmasına olanak tanır. Güvenin yeniden inşası, uzun vadede daha derin ve anlamlı ilişkilerin oluşmasına katkıda bulunur (McCullough ve diğerleri, 1998). Empati, affetmenin sosyal ilişkiler üzerindeki etkisini güçlendiren temel bir faktördür. Affetme sürecinde empati, bireyin zarar veren kişinin duygularını ve motivasyonlarını anlamasını sağlar. Bu anlayış, bireyler arasındaki duygusal bağların derinleşmesine ve ilişkisel uyumun artmasına yardımcı olur. Worthington ve Wade (1999), affetmenin yalnızca bireyler arasındaki çatışmaları çözmekle kalmayıp, aynı zamanda empatiyi artırarak sosyal bağları daha sağlam hâle getirdiğini vurgulamıştır. Empati, affetme sürecini başlatan ve sürdüren önemli bir araç olarak, bireyler arasındaki anlaşmazlıkların çözümüne katkı sağlar. Empati, affetmeyi başlatan ve sürdüren bir köprüdür. Birey, empati yoluyla sadece zarar veren kişinin durumunu anlamakla kalmaz, aynı zamanda kendi duygusal yüklerini de hafifletebilir. Bu, hem içsel huzuru sağlar hem de ilişkilerin güçlenmesine katkıda bulunur. Dolayısıyla empati, affetme sürecinin temel dinamiği olarak bireyler arasındaki bağları yeniden inşa etmeye yardımcı olur.

Affetme, çatışma çözümünde güçlü bir araç olarak kabul edilir. Sosyal ilişkilerde meydana gelen çatışmalar, çoğunlukla iletişim kopukluğu, yanlış anlamalar veya zarar verici davranışlar nedeniyle ortaya çıkar. Affetme, bu çatışmaların çözülmesini kolaylaştırır ve taraflar arasındaki gerilimi azaltır. Affetmenin çatışma çözümündeki etkisi, bireylerin olumsuz duygularını yönetme ve pozitif bir ilişki kurma kapasitesine bağlıdır. Affetme süreci, tarafların geçmişe dair kırınglılıklarını bırakmalarına ve gelecekte daha sağlıklı bir ilişki inşa etmelerine olanak tanır (Bono, McCullough ve Root, 2007). Affetme, yalnızca bireyler arası ilişkilerde değil, aynı zamanda topluluklar ve sosyal gruplar arasında da barış ve uyumun sağlanmasında önemli bir rol oynar. Topluluk içindeki çatışmalar, genellikle grup dinamiklerini zayıflatabilir ve sosyal uyumu bozabilir. Affetme, grup üyeleri arasındaki bağları yeniden inşa etmek ve toplumsal barışı teşvik etmek için etkili bir yol sunar. Örneğin, geçmişteki toplumsal travmaların affetme

yoluyla işlenmesi, gruplar arası bağları güçlendirebilir ve gelecekte daha dayanıklı bir topluluk yapısı oluşturabilir.

Affetmenin sağladığı olumlu etkilerin yanı sıra, affetmeme durumunun sosyal ilişkiler üzerinde ciddi olumsuz sonuçları olabilir. Affetmeme, bireylerin öfke, kırgınlık ve intikam duygularını sürdürmesine yol açarak sosyal izolasyonu artırabilir. Bu durum, yalnızca zarar veren kişiyle değil, diğer bireylerle olan ilişkilerde de mesafe yaratır. Karremans, Van Lange ve Holland (2005), affetmemenin bireylerin sosyal etkileşimlerden uzaklaşmasına ve yalnızlık hissetmesine neden olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, affetmeme, bireylerin genel yaşam kalitesini olumsuz etkileyerek sosyal çevrelerinden kopmalarına neden olabilir.

Affetmeme, bireyin zarar verici olaylara karşı olumsuz duygularını sürdürememesine ve bunların olumsuz etkilerini deneyimlemesine yol açar. Akhtar (2002), affetmede yetersizlik yaşayan bireylerin öfke ve intikam duygularının önüne geçemediğini ve bu duyguların bireyler arası ilişkileri daha da kötüleştirdiğini belirtmiştir. Bu bireyler, başkalarına karşı empati geliştirmekte zorlanır ve bu durum yalnızlık ve depresyon gibi sorunlara yol açabilir. Karremans, Van Lange ve Holland (2005), affetmeme nedeniyle bireylerin yalnızca suçlu kişilerle değil, genel olarak diğer insanlarla da pozitif etkileşimlerden uzaklaştığını vurgulamıştır. Bu, bireyin sosyal ilişkilerinde bir kopukluk yaşamasına ve daha izole bir yaşam sürmesine neden olabilir.

Affetme, bireylerin depresyon ve anksiyete gibi olumsuz psikolojik belirtilerden korunmasını sağlar. Maltby, Macaskill ve Day (2001), affetme düzeyi düşük bireylerde depresyon ve anksiyetenin daha yaygın olduğunu ifade ederken, Avery (2008) affetmeyi başaramayan bireylerin bu tür rahatsızlıklara daha yatkın olduklarını belirtmiştir. Öte yandan, affetme düzeyi yüksek bireylerde depresyon ve stresin azaldığı ve bu bireylerin öznel iyi oluşlarının arttığı görülmektedir (Lawler-Row ve Piferi, 2006; Orcutt, 2006). Bu olumlu etkiler, affetmenin yalnızca ilişkisel değil, aynı zamanda bireysel bir iyilik hâli aracı olarak önemini vurgular.

Affetme, sadece psikolojik ve sosyal bağlamlarda değil, aynı zamanda bireyin fizyolojik sağlığı üzerinde de önemli etkiler yaratır. Araştırmalar, affetmenin bireylerin stres düzeylerini azaltarak, kardiyovasküler sağlık, bağışıklık sistemi işlevselliği ve genel fizyolojik iyilik hâli üzerinde olumlu etkiler sağladığını göstermektedir. Bu etkiler,

affetme sürecinin bireyin bütünsel sağığına katkıda bulunan güçlü bir araç olduğunu ortaya koymaktadır.

Stres, bireyin fizyolojik ve psikolojik sağığına olumsuz etkileyen başlıca faktörlerden biridir. Affetme, bireyin stres düzeylerini azaltmada etkili bir mekanizma sunar. Özellikle, affetme sürecinde intikam arzusu ve öfke gibi olumsuz duyguların yerini empati, huzur ve olumlu duygular aldığıında, bireyin stresle başa çıkma kapasitesinin arttığı görülür. Orcutt (2006), affetmenin bireylerin stres tepkilerini azalttığını ve bu durumun kortizol seviyelerinin düşmesiyle sonuçlandığını belirtmiştir. Affetme, bireyin sinir sistemini rahatlatır ve vücudun kronik stres nedeniyle maruz kaldığı yükü hafifletir.

Affetmenin kardiyovasküler sağıık üzerindeki etkileri geniş bir şekilde belgelenmiştir. İntikam arzusu, öfke ve kronik stres, bireylerin kalp atış hızını ve kan basıncını artırarak kardiyovasküler hastalık riskini yükseltir. Buna karşılık, affetme süreci bu fizyolojik tepkileri azaltabilir. Lawler-Row ve Piferi (2006), affetmenin bireylerin kalp atış hızı ve kan basıncı üzerindeki yatıştırıcı etkisini vurgulamışlardır. Affetme sürecinde öfke gibi fizyolojik olarak uyarıcı duyguların azalması, kalp ve damar sağığına katkıda bulunur. Ayrıca, affetmenin damar tıkanıklığı ve hipertansiyon gibi kardiyovasküler sorunları önlemede etkili olabileceğı öne sürölmektedir.

Affetme, bağışıklık sisteminin işlevselliğini artırarak bireyin hastalıklara karşı direncini güçlendirebilir. Kronik stres ve öfke, bağışıklık sistemi üzerindeki baskıyı artırarak vücudun enfeksiyonlara ve hastalıklara karşı savunma mekanizmasını zayıflatır. Affetme, bu olumsuz etkileri tersine çevirerek bağışıklık sisteminin daha etkili çalışmasını sağılar. Bono, McCullough ve Root (2007), affetmenin bireylerin bağışıklık yanıtlarını güçlendirdiğini ve bağışıklık hücrelerinin işlevini desteklediğini göstermiştir. Affetme süreci, bireyin genel fizyolojik iyilik hâlini artırarak sağıık üzerinde koruyucu bir etki yaratır.

Affetmenin hormon düzeyleri üzerindeki etkileri, özellikle kortizol gibi stres hormonlarının düzenlenmesi bağlamında dikkat çekicidir. Stres hormonları, bireyin zihinsel ve fiziksel sağığı üzerinde yıkıcı etkiler yaratabilir. Affetme, bireyin kortizol seviyelerini düşürerek hem ruhsal hem de fizyolojik denge sağılar (Asıcı ve Uygur, 2017). Ayrıca, affetme sürecinde dopamin ve oksitosin gibi mutluluk ve bağlanma hormonlarının salgılanmasının arttığına dair bulgular bulunmaktadır. Bu hormonlar,

bireylerin duygusal durumlarını iyileştirirken aynı zamanda fiziksel iyilik hâline de katkıda bulunur.

Affetme, psikosomatik rahatsızlıkların azaltılmasında etkili bir rol oynar. Stres, öfke ve intikam arzusu gibi olumsuz duygular, migren, kas ağrıları, mide sorunları ve uykusuzluk gibi psikosomatik semptomlara yol açabilir. Affetme, bu tür rahatsızlıkların önlenmesine ve tedavi edilmesine katkıda bulunur. Örneğin, affetmenin bireylerin uyku kalitesini artırdığı ve stresle bağlantılı baş ağrılarının sıklığını azalttığı belirtilmiştir (Koç ve diğerleri, 2016). Bu bulgular, affetmenin bireylerin yaşam kalitesini artıran çok yönlü bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır.

Affetme, yalnızca kısa vadede değil, uzun vadede de bireyin fizyolojik sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaratır. Düzenli affetme pratiği, bireylerin genel sağlık durumlarını iyileştirerek yaşam sürelerini uzatabilir. Ayrıca, affetmenin yaşlanma sürecindeki olumsuz etkileri azalttığına dair bulgular bulunmaktadır. Lawler-Row ve Piferi (2006), affetmenin yaşlı bireylerde hem fiziksel hem de duygusal iyilik hâlini artırarak sağlıklı yaşlanma sürecine katkıda bulunduğunu belirtmiştir. Yaşlı bireylerde affetme, yaşamın geçmiş dönemlerinden gelen pişmanlıklar, kırgınlıklar veya çözülmemiş duygusal yaralarla barışmayı kolaylaştırır. Bu, onların daha huzurlu ve olumlu bir ruh hali geliştirmesine yardımcı olur. Affetme, geçmişe bağlı duygusal yüklerden kurtularak yaşlı bireylerin daha hafif bir zihinsel ve duygusal durum geliştirmelerine yardımcı olur.

Affetme, bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamında denge, tatmin ve anlam duygusu hissetmesi, duygusal ve zihinsel olarak sağlıklı bir durumda olması olarak tanımlanır. Araştırmalar, affetmenin bireylerin stres, depresyon, anksiyete gibi olumsuz duygusal durumlarını azalttığını ve bunun yanı sıra mutluluk, yaşam memnuniyeti ve öznel iyi oluş düzeylerini artırdığını göstermiştir (Lawler-Row ve Piferi, 2006; Maltby, Macaskill ve Day, 2001). Affetme, bireyin olumsuz duygulardan arınarak duygusal ve bilişsel bir dönüşüm yaşamasını sağlayan bir süreçtir ve bu süreç, bireyin ruhsal iyileşmesini destekler. Affetme, bireyin öfke, kin, kırgınlık gibi yoğun olumsuz duygulardan arınmasını sağlar. Bu duygular, bireylerin psikolojik iyi oluşlarına zarar verirken, affetme süreci bireyin bu yüklerden kurtulmasına olanak tanır. Avery (2008), affetmenin depresyon ve anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıklarla başa çıkmada etkili bir mekanizma olduğunu

vurgulamıştır. Affetme, bireyin duygusal düzenleme becerilerini geliştirir ve olumsuz deneyimlerin birey üzerindeki etkisini azaltır. Özellikle, affetme sürecinde bireyin zarar veren kişiye karşı empati geliştirmesi ve olayın etkilerini yeniden değerlendirmesi, duygusal iyileşme sürecini hızlandırır.

Stres, bireyin psikolojik sağlığını tehdit eden temel faktörlerden biridir. Affetme, bireylerin stres düzeylerini düşürerek, daha sağlıklı bir zihinsel duruma ulaşmalarını sağlar. Stres, bireylerin sinir sistemini sürekli olarak aktif tutarak kortizol gibi stres hormonlarının artmasına yol açabilir. Bu durum, hem fiziksel hem de psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkilere neden olur. Affetme, bireylerin bu stres yanıtlarını düzenlemelerine yardımcı olarak, stresin olumsuz etkilerini azaltır (Orcutt, 2006). Özellikle affetme, bireyin geçmişteki olumsuz deneyimlerden kaynaklanan duygusal yüklerini serbest bırakmasını ve mevcut yaşam koşullarına daha iyi uyum sağlamasını destekler.

Affetme, depresyon ve anksiyete düzeylerinin azalmasında etkili bir araç olarak görülmektedir. Depresyon, genellikle bireylerin geçmişte yaşadıkları olumsuz deneyimlerle duygusal bir bağ kurmalarından kaynaklanır. Affetme, bireylerin bu bağları zayıflatmasına ve olumsuz deneyimlerin etkilerinden kurtulmasına olanak tanır. Maltby, Macaskill ve Day (2001), affetmenin depresyon düzeylerini azalttığını ve bireylerin daha olumlu bir duygusal durum geliştirmesine yardımcı olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde, affetme süreci anksiyete düzeylerinin düşmesinde de etkili olabilir. Anksiyete, bireylerin geleceğe yönelik tehdit algısı geliştirmesiyle ilişkilidir ve affetme, bireyin geçmişteki deneyimlerini daha az tehdit edici bir şekilde değerlendirmesini sağlar.

Affetme, bireylerin öznel iyi oluşlarını ve yaşam memnuniyetlerini artırır. Öznel iyi oluş, bireyin hayatından genel olarak tatmin olması ve duygusal olarak pozitif bir durumda olması anlamına gelir. Affetme, bireylerin negatif duygulardan arınmasına ve pozitif bir yaşam perspektifi geliştirmesine olanak tanır (Lawler-Row ve Piferi, 2006). Bu süreçte birey, geçmişte yaşadığı zarar verici olayların etkisini azaltarak, daha anlamlı ve tatmin edici bir yaşam sürme olanağı elde eder. Ayrıca, affetme bireyin kendisine karşı şefkatli bir tutum geliştirmesini ve kendini daha değerli hissetmesini sağlar.

Affetme, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını artırır. Psikolojik dayanıklılık, bireylerin zorluklarla başa çıkma ve bu zorluklardan güçlenerek çıkma kapasitesini ifade

eder. Affetme süreci, bireylerin geçmişte yaşadıkları zorlukları anlamlandırmasına ve bu deneyimlerden öğrenerek gelişmesine olanak tanır. Ayrıca affetme, bireyin kendisiyle ve çevresiyle daha sağlıklı bir ilişki kurmasına katkıda bulunarak psikolojik dayanıklılığını artırır. Affetme, bireylerin sosyal ilişkilerinde daha olumlu etkileşimler kurmalarını sağlar ve bu, psikolojik iyi oluş üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Affetme düzeyi yüksek bireyler, başkalarına karşı daha şefkatli, empatik ve anlayışlı bir tutum sergilerler. Bu tutum, bireylerin sosyal çevrelerinden daha fazla destek almasına ve daha güçlü bağlar kurmasına yardımcı olur (McCullough ve diğerleri, 1998). Sosyal destek, bireylerin psikolojik iyi oluşunu artıran temel faktörlerden biridir ve affetme bu desteğin kazanılmasına katkıda bulunur.

Affetme, bireylerin kişilik özelliklerinden derin bir şekilde etkilenir. Kişilik, bireylerin duygusal, bilişsel ve davranışsal eğilimlerini belirleyen temel bir yapı olarak affetme kapasitesini şekillendiren önemli bir faktördür. Araştırmalar, bazı kişilik özelliklerinin affetmeyi kolaylaştırırken, bazılarının ise bu süreci zorlaştırdığını göstermektedir.

Özellikle, nörotizm ve paranoid eğilimler gibi özellikler affetme kapasitesini olumsuz etkilerken, alçakgönüllülük, vicdanlılık ve empati gibi özellikler affetmeyi destekleyebilir. Nörotizm, bireyin olumsuz duygulara karşı aşırı duyarlılık göstermesi, stres, kaygı, öfke ve kırılganlık gibi duyguları yoğun yaşaması ile karakterize edilir. Nörotizm düzeyi yüksek bireyler, affetme sürecinde çeşitli zorluklarla karşılaşır (Worthington, Berry ve Parrott, 2001; Berry ve diğerleri, 2005). Nörotizm düzeyi yüksek bireyler, zarar verici olayların ardından öfke ve kırgınlık gibi olumsuz duyguları uzun süre taşırlar. Bu duygular, affetme sürecini başlatmalarını zorlaştırır. Ruminasyon eğilimi olan bireyler, zarar verici olayları tekrar tekrar düşünme eğilimindedirler. Bu durum, intikam arzusunu artırabilir ve affetmeye yönelik motivasyonu azaltabilir (Walker ve Gorsuch, 2002). Nörotizm, bireylerin zarar veren kişiye karşı empati geliştirmesini engeller. Empati eksikliği, affetme sürecinin önemli bir bileşenini zayıflatır.

Paranoid kişilik özellikleri, bireylerin diğer insanlara karşı aşırı güvensizlik ve sürekli tehdit algısı geliştirmesiyle karakterize edilir. Bu özelliklere sahip bireyler, affetme sürecinde ciddi engellerle karşılaşır (Sastre ve diğerleri, 2005). Paranoid bireyler, zarar verici olaylara karşı aşırı derecede intikam arzusuna sahip olabilir. Bu durum, affetmenin gerçekleşmesini neredeyse imkânsız hale getirir. Paranoid bireyler,

zarar verici olaylara karşı aşırı derecede intikam arzusuna sahip olabilir. Bu durum, affetmenin gerçekleşmesini neredeyse imkânsız hale getirir. Paranoid bireyler, zarar veren kişinin davranışlarının nedenlerini anlamakta veya empati geliştirmekte zorluk çekerler. Bu durum, affetme sürecinin başlamasını bile engelleyebilir.

Kişilik özellikleri, affetme sürecini kolaylaştırır ve bireylerin bağışlayıcı bir tutum geliştirmesine yardımcı olur. Empati, affetme sürecinin merkezinde yer alır. Empatik bireyler, zarar veren kişiye karşı daha anlayışlı bir tutum geliştirir ve onun davranışlarını anlamaya çalışır (Worthington ve Wade, 1999). Alçakgönüllü bireyler, kendi hatalarını kabul etme eğilimindedir ve başkalarının da hata yapabileceğini anlamaya açıktır. Bu, affetme sürecini kolaylaştırır. Vicdanlı bireyler, sosyal ilişkilerde uyum ve dengeyi sağlamak için daha fazla çaba gösterir. Bu özellik, affetmeyi teşvik eder ve zarar verici olayların üstesinden gelmeyi kolaylaştırır.

Kişilik özellikleri, affetmenin bireysel ve ilişkisel sonuçlarını da doğrudan etkiler. Affetme, bireylerin kişilik özelliklerinden büyük ölçüde etkilenir. Negatif kişilik özellikleri affetmeyi zorlaştırırken, pozitif özellikler affetme sürecini destekler. Bu bağlamda, affetmenin bireysel ve ilişkisel boyutlarını anlamak ve desteklemek için kişilik özelliklerini dikkate alan bütüncül yaklaşımlar geliştirilmesi gereklidir. Özellikle empati geliştirme ve duygusal regülasyon gibi becerilere odaklanarak affetme süreci desteklenebilir ve bireylerin hem duygusal hem de sosyal yaşamlarında iyileşme sağlanabilir. Bu süreç, bireyin kendi içsel barışını kazanmasının yanı sıra toplumsal bağların güçlendirilmesine de katkıda bulunur.

Affetme, bireylerin duygusal, psikolojik ve sosyal yaşamlarında güçlü bir dönüşüm sağlayarak bireysel ve ilişkisel iyilik hâlini destekleyen kritik bir süreçtir. Affetme, öfke, kırgınlık ve intikam gibi yıpratıcı duyguların yerini empati, huzur ve bağışlayıcılığa bırakmasına olanak tanır. Bu süreç, bireylerin depresyon, anksiyete ve stres gibi olumsuz duygusal durumlarla başa çıkmalarına yardımcı olurken, öznel iyi oluş, mutluluk ve yaşam memnuniyeti gibi pozitif çıktıları da artırır. Sosyal bağların güçlendirilmesi, güvenin yeniden inşası ve çatışmaların çözülmesi gibi işlevleriyle affetme, yalnızca bireysel düzeyde değil, sosyal bağlamlarda da barış ve uyumu teşvik eden bir araç olarak öne çıkar.

Affetmeme ise, bireylerin duygusal yüklerini taşımaya devam etmesine yol açarak yalnızlık, sosyal izolasyon, depresyon ve stres gibi olumsuz sonuçlar doğurur. Bu durum, sadece bireyin içsel huzurunu değil, aynı zamanda kişilerarası ilişkilerini de olumsuz etkiler. Affetme kapasitesi, bireylerin kişilik özelliklerinden büyük ölçüde etkilenir. Nörotizm ve paranoid eğilimler gibi özellikler, affetme sürecini zorlaştırırken; empati, alçakgönüllülük ve vicdanlılık gibi pozitif özellikler affetmeyi kolaylaştırır ve bireyin hem bireysel hem de ilişkisel iyilik hâline katkıda bulunur.

Sonuç olarak, affetme, bireylerin duygusal denge sağlaması, geçmişteki zarar verici olayların etkilerinden kurtulması ve daha sağlıklı sosyal bağlar kurması için vazgeçilmez bir süreçtir. Affetmenin bireylerin fiziksel sağlığını desteklediği, stres düzeylerini azalttığı ve bağışıklık sistemini güçlendirdiği göz önüne alındığında, bu sürecin bütüncül iyilik hâline olan katkısı daha da belirgin hâle gelir. Affetmenin bireylerin yaşam kalitesini artıran çok yönlü etkileri, onun yalnızca bireysel bir erdem değil, aynı zamanda toplumsal barış ve uyum için güçlü bir araç olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, affetme sürecinin bireysel ve toplumsal düzeyde daha geniş çapta teşvik edilmesi, hem bireysel huzuru hem de sosyal uyumu güçlendirmek için önemli bir adımdır.

2.2. Merhamet Kavramı

Merhamet, bireyin hem kendisiyle hem de çevresiyle kurduğu duygusal bağların derinliğini ve niteliğini belirleyen temel bir insani duygu olarak öne çıkar. İnsanlar, sosyal bir varlık olarak hayatlarında birçok farklı duygu ile hareket eder ve bu duygular, bireyin çevresine karşı tutumlarını, davranışlarını ve ilişkilerini şekillendirir. Merhamet, bu duygular içerisinde bireyin toplumsal uyumunda, ilişkilerinde ve ahlaki gelişiminde kritik bir role sahiptir. Toplum içerisinde bireyin yardımlaşma, dayanışma ve empati gibi değerleri içselleştirmesinde önemli bir etki yaratan merhamet, duygusal ve ahlaki bir rehber olarak işlev görür (Gilbert, 2005; Ekstrom, 2012). Merhamet, bireylerin duygusal ve sosyal yaşamlarında önemli bir yere sahip olup, kişisel iyi oluşun ve toplumsal uyumun temel unsurlarından biri olarak değerlendirilmektedir. Bu duygu, bireyin acı çeken birine karşı empati geliştirmesi ve yardım etme arzusuyla harekete geçmesi üzerine kuruludur.

Merhamet, yalnızca acı çeken birine yönelik duyulan empatiyi değil, aynı zamanda bu acıyı dindirme arzusunu ve bu doğrultuda harekete geçme isteğini de içerir.

Gilbert ve diğerkleri (2012), merhameti üç ana boyut çerçevesinde ele alır: kendine karşı merhametli olma, başkalarına karşı merhametli olma ve başkalarından gelen merhameti kabul edebilme. Bu yaklaşıma göre, merhamet yalnızca bir duygu değil, bireyin kendisiyle ve çevresiyle olan ilişkilerinde olumlu bir dönüşüm sağlayan bir süreçtir. Bireylerin bu üç boyutta merhameti deneyimleyebilmesi, hem kişisel hem de toplumsal düzeyde daha sağlıklı ve uyumlu bir yaşam sürdürölmesine katkıda bulunur.

Merhamet, şefkat, empati, hoşgörü, sevgi, adalet ve sorumluluk gibi birçok insani değerle ilişkilidir ve çoğu zaman bu değerlerin bir toplamı olarak kabul edilir (Avşaroğlu ve Koyuncu, 2018; Gilbert ve diğerkleri, 2012). Bu çok boyutlu doğası, merhameti ahlaki bir değer ve sosyal bir araç olarak benzersiz kılar. Örneğin, Gül (2019), merhameti iyilikseverlik, yumuşak kalplilik, hoşgörü ve şefkat gibi özelliklerle ilişkilendirirken, merhametli bir insanın çevresine karşı duyarlı, bencil olmayan ve affedici bir tutum sergilediğini belirtmiştir. Merhamet, bireyin toplumsal bağlarını güçlendiren bir erdem olarak, sosyal uyumu artırır ve bireyler arasında empatiyi teşvik eder.

Merhametli bir birey, sadece çevresindeki insanların acılarını fark etmekle kalmaz, aynı zamanda bu acıları hafifletmek için harekete geçme sorumluluğunu da üstlenir. Bu yönüyle merhamet, bireyi pasif bir duygusal durumdan aktif bir sosyal katılıma yönlendiren güçlü bir motivasyon kaynağıdır. Örneğin, Ekstrom (2012), merhametin bireyi harekete geçiren bir duygu olduğunu ve acı çeken birine yardım etme arzusunun temelinde yattığını belirtmiştir. Bu nedenle, merhamet yalnızca bireyin duygusal dünyasında değil, aynı zamanda sosyal çevresinde de olumlu bir etki yaratır.

Pozitif psikolojiyle birlikte, merhamet bilimsel olarak daha kapsamlı bir şekilde incelenmeye başlanmıştır. Bu çerçevede, merhametin bireysel iyilik hâline, ilişkisel bağlara ve toplumsal uyuma olan katkıları giderek daha fazla dikkat çekmektedir. Merhamet, bireyin zorlayıcı duygularla başa çıkma kapasitesini artırır ve başkalarına yardım etme isteğini güçlendirir. Bu süreçte, bireyin kendine karşı şefkat geliştirmesi ve başkalarının merhametini kabul edebilmesi, duygusal ve sosyal iyilik hâlinin temel taşlarını oluşturur (Neff ve Pommier, 2013). Merhametin bu yönleri, bireyin kendi içsel dünyasında bir denge kurmasına ve çevresiyle sağlıklı bir iletişim geliştirmesine olanak tanır.

Merhamet, bireyin sadece bir duygu durumu olarak deneyimlediği bir kavram değildir; aynı zamanda ahlaki bir değer, sosyal bir bağ ve bireyin içsel dönüşümünü destekleyen bir mekanizmadır. Geleneksel ahlak sistemlerinin temel unsurlarından biri olan merhamet, bireylerin toplumsal uyumunu artırırken, bencillik ve duyarsızlık gibi olumsuz tutumların önüne geçer. Bu bağlamda, merhamet, bireylerin çevrelerindeki acılara karşı duyarlı ve çözüm odaklı bir yaklaşım geliştirmesini sağlar. Bu özellikleriyle merhamet, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde olumlu bir değişim için güçlü bir araçtır.

Merhamet, başkalarının acısını, sıkıntısını ya da zorluklarını fark etme ve bu duruma bir çözüm getirme isteğiyle ortaya çıkan duygusal bir tepki olarak tanımlanabilir. Bu duygu, bireyin başkalarının ihtiyaçlarına karşı duyarlı olmasını sağlarken, sosyal bağları güçlendiren ve yardım etme motivasyonunu artıran bir rol oynar. Merhamet, başkalarının acısını ya da ihtiyaçlarını fark etme ile başlar. Empati ile benzerlik gösteren bu aşama, kişinin karşısındaki bireyin zor durumunu anlamasını sağlar (Neff, 2003). Merhamet, bireyin yalnızca karşısındaki kişinin acısını anlamasıyla sınırlı kalmaz, aynı zamanda bu duruma bir çözüm getirme arzusunu da içerir. Bu istek, sosyal dayanışmayı artırır ve bireyler arası güveni güçlendirir (Gilbert, 2010). Merhamet, beyindeki insula ve prefrontal korteks gibi bölgeleri harekete geçirerek bireyin yardım etme eğilimini artırır ve kalp atış hızını yavaşlatarak rahatlatıcı bir fizyolojik tepki yaratır (Singer ve Davidson, 2007). Merhamet, sıklıkla empati ve sempati ile karıştırılsa da, merhamet bu iki duygudan farklıdır. Empati, bir kişinin diğerinin duygularını aynen hissetme yeteneğidir, ancak merhamet, bu duygunun ötesinde bir çözüm bulma ve yardım etme arzusunu içerir (Ekman, 2003). Sempati ise daha yüzeysel bir duygusal paylaşımı ifade eder (Goleman, 2008). Empati, birinin duygularını içselleştirme ve onlarla derin bağ kurma yeteneğidir. Merhamet, bu duygulara bir yanıt olarak yardım etme ve çözüm bulma arzusunu içerir. Sempati, diğerinin duygularını yüzeysel bir şekilde fark etme ve bu duygulara duygusal bir tepki gösterme biçimidir. Sempati, empatiden daha yüzeyseldir çünkü diğer kişinin duygularını derinlemesine anlamayı veya onları paylaşmayı içermez. Daha çok acıyı fark etme ve uzaktan duygusal bir tepki verme biçimindedir.

Merhamet, sadece duygusal bir tepki değil, aynı zamanda bilişsel ve davranışsal süreçleri içeren karmaşık bir duygudur. Psikolojik açıdan, merhamet gösterme eğilimi, bireyin başkalarının acısını anlama (bilişsel empati) ve onların ihtiyaçlarına duyarlılık

geliştirme (duygusal empati) süreçlerini içerir. Merhamet aynı zamanda ahlaki bir duygudur; birey, başkalarına yardım etme sorumluluğunu hisseder. Bu noktada, Batson (2011), "Empathy-Altruism Hypothesis" (Empati-Altruizm Hipotezi), insanların empati duygusunun bir sonucu olarak merhamet gösterdiğini ve bu merhametin, yardım davranışları ile sonuçlandığını savunur. Yardım etme davranışının temelinde, yardım edilen kişinin ihtiyaçlarını karşılama isteği yatar. Bu, saf altruizmdir. Yardım etme davranışı, kişinin kendi rahatsızlığını azaltmak ya da dolaylı olarak bir kazanç elde etmek için gerçekleşir. Empati düzeyi düşük olduğunda, motivasyon egoistik bir yapıya dönüşebilir. Empati düzeyi ölçüldüğünde, yüksek empati durumlarında insanların altruistik, düşük empati durumlarında ise egoistik motivasyonlarla hareket ederler. Merhamet, empatiyle başlayan duygusal sürecin altruistik motivasyona dönüşmesini sağlar. Yani, kişi yalnızca başkalarının sıkıntısını anlamakla kalmaz, aynı zamanda bu sıkıntıyı gidermek için harekete geçme arzusu duyar. Merhamet, saf altruistik motivasyonları güçlendirirken, yardım davranışındaki egoistik unsurları azaltır. Yani, kişi kendi huzursuzluğunu azaltmak veya sosyal ödüller kazanmak için değil, gerçekten yardım edilen kişinin refahı için harekete geçer.

2.2.1. Merhamet Türleri

Merhamet, bireyin hem kendisiyle hem de çevresiyle kurduğu ilişkilerin niteliğini belirleyen çok boyutlu bir yapı olarak ele alınır. Gilbert ve Procter (2006), merhameti üç temel yönelim üzerinden açıklamaktadır: kendine karşı merhamet, başkalarına karşı merhamet ve bir başkasından gelen merhameti kabul etme. Bu üç boyut, bireyin hem kendi içsel denge ve huzurunu hem de sosyal bağlarını güçlendirmesi için birbirini tamamlayan unsurlar olarak işlev görür. Gerçek bir merhamet anlayışı, bireyin bu üç yönelimin her birinde dengeli bir şekilde merhametli olmasını gerektirir (Gilbert ve diğerleri, 2012; Whetsel, 2017).

- **Kendine Karşı Merhamet**

Kendine karşı merhamet, bireyin kendisine sevgi, saygı ve hoşgörüyle yaklaşması anlamına gelir. Kişi, başkalarına gösterdiği şefkat ve merhameti kendi iç dünyasına da yönlendirebilmelidir. Kendine karşı merhametli olan bireyler, kendi hatalarını ve kusurlarını kabul eder, bunları büyütme veya kendilerini aşırı suçlamak yerine, hatalarından öğrenmeyi bir fırsat olarak görürler (Gilbert ve Procter, 2006). Bu, bireyin

duygusal düzenleme kapasitesini artırır ve daha sağlıklı bir psikolojik denge kurmasına yardımcı olur.

Kendine karşı merhamet, aynı zamanda kişinin öz şefkat geliştirmesiyle ilişkilidir. Neff ve Dahm (2015), öz şefkati, bireyin zorlayıcı durumlarla karşılaştığında kendisine karşı nazik bir tutum geliştirmesi ve bu süreçte insani kusurlarını kabul etmesi olarak tanımlar. Bu boyut, bireyin yalnızca kendisine yönelik yıkıcı eleştirilerden kaçınmasını değil, aynı zamanda kendini affetme ve kendine değer verme kapasitesini artırmasını da içerir (Gilbert ve diğerleri, 2012). Kendine karşı merhamet eksikliği olan bireyler ise genellikle aşırı öz eleştiri yapar, kendilerini sevgiyi hak etmeyen bireyler olarak algılar ve bu durum, depresyon, anksiyete ve sosyal izolasyon gibi sorunlara yol açabilir (Harris, 2017). Kendine karşı merhamet, bireyin kendi hatalarına ve kusurlarına karşı anlayışlı, nazik ve şefkatli bir tutum geliştirmesiyle ilgilidir. Bu yönelim, bireyin yalnızca başarılarına değil, aynı zamanda başarısızlıklarına karşı da hoşgörü göstermesini ve kendini olduğu gibi kabul etmesini içerir (Neff ve Dahm, 2015). Kendine karşı merhametli bireyler, duygusal yüklerini daha kolay düzenleyebilir ve stresli durumlarla başa çıkma becerilerini artırabilirler. Özellikle aşırı öz eleştirinin ve suçluluk duygusunun azaltılmasında kendine karşı merhamet önemli bir role sahiptir.

Bu yönelim, bireyin kendi insani kusurlarını kabul etmesini ve bu kusurlar üzerinden kendini değersizleştirmemesi gerektiği fikrini içerir. Örneğin, aşırı öz eleştirinin bireyin depresyon, anksiyete ve tükenmişlik gibi sorunlarla karşılaşma riskini artırdığı; buna karşılık, kendine merhamet gösteren bireylerin daha yüksek bir psikolojik dayanıklılık sergiledikleri belirtilmiştir (Harris, 2017). Kendine karşı merhamet eksikliği yaşayan bireyler ise kendilerini sürekli suçlayarak, olumsuz bilişsel şemalar geliştirme eğilimindedirler. Bu durum, hem duygusal hem de sosyal işlevsellikte ciddi bozulmalara yol açabilir (Gilbert ve Procter, 2006). Örneğin, birey kendini sürekli suçladığında, başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurmakta zorlanabilir, bu da sosyal izolasyona ve yalnızlığa neden olabilir. Ayrıca, sürekli kendini eleştirme ve suçlama, depresyon, anksiyete ve düşük özsaygı gibi duygusal sorunlara zemin hazırlayarak bireyin yaşam kalitesini ciddi şekilde düşürebilir. Bu nedenle, kendine karşı merhamet eksikliği, bireylerin ruhsal ve sosyal iyi oluşlarını olumsuz etkileyen önemli bir faktör olarak ele alınmaktadır.

Öz-merhamet kavramı, bireyin kendisine karşı nazik olma ve kendi hatalarını kabul etme becerisi olarak tanımlanır. Kristin Neff, öz-merhametin stresle başa çıkmada

ve ruh sağlığını iyileştirmede gl bir araç olduğunu vurgulamıştır. z-merhamet, bireyin kendi acılarına duyarlılık göstermesi ve kendini eleştiriden kaçınarak desteklemesi anlamına gelir (Neff, 2011). Bireyin kendi acılarına karşı duyarlılık göstermesini, kendini eleştiriden kaçınmasını ve zorlayıcı duygusal durumlarda kendini şefkatle desteklemesini vurgular. z-merhamet, bireyin stresle daha sağlıklı bir şekilde başa çıkmasına ve ruh sağlığını iyileştirmesine yardımcı olur. Örneğin, bir kişi başarısızlıkla karşılaştığında kendini suçlamak yerine, hatalarından ders çıkararak ve kendine nazik davranarak süreci daha yapıcı bir şekilde yönetebilir. Bu yaklaşım, bireyin hem psikolojik dayanıklılığını hem de öz-değerini artırabilir. z-merhametin bu tür pozitif etkileri, bireysel mutluluğu ve genel yaşam kalitesini yükselten önemli bir faktör olarak görülmektedir.

- Başkalarına Karşı Merhamet

Başkalarına karşı merhamet, bireyin çevresindeki insanların ihtiyaçlarını fark etmesi ve bu ihtiyaçlara duyarlılık göstermesiyle ilişkilidir. Merhametli bireyler, başkalarının acılarını anlayarak onların sorunlarını hafifletmek için harekete geçme motivasyonu taşır (Gilbert ve diğerleri, 2012). Ancak, merhametin bu boyutunda bireyin niyetleri ve eylemleri büyük bir önem taşır. Gerçek bir merhamet, başkalarına yardım etme arzusunun zayıflık ya da kibir temelli değil, karşılıklı saygı ve insan sevgisine dayalı bir anlayışla gerçekleştirilmesini gerektirir (Ay, 2013). Gerçek merhamet, yardım edilen kişiyi kmselemek ya da yardım edenin kendisini üstün hissetmesi için bir araç değil, bireyin diğerinin acısını paylaşarak dayanışma ve insanlık bilinciyle hareket etmesi anlamına gelir. Örneğin, bir birey, yardıma ihtiyacı olan birine destek verirken, bunu "görev" veya "stnlk" hissiyle değil, o kişinin insani değerini anlayarak yapmalıdır. Böyle bir yaklaşım, yalnızca yardım edilen kişinin değil, yardım eden kişinin de duygusal tatmin ve anlam duygusu yaşamasını sağlar. Gerçek merhamet, toplumda dayanışmayı ve sosyal bağları güçlendirerek hem bireysel hem de toplumsal düzeyde iyilik halini artırır. Bu nedenle, merhametin temelinde insana duyulan sevgi, eşitlik ve saygının olması kritik bir öneme sahiptir.

Başkalarına karşı merhamet, bireyin sosyal bağlarını güçlendirir ve toplumsal uyumu destekler. Ancak bu yönelimin, bireyin niyet ve motivasyonlarıyla doğrudan ilişkilendirilmesi gereklidir. Merhametin, kibir veya üstünlük duygusundan kaynaklanmaması, karşıdaki kişinin onurunu zedelemekten gerçekleştirilmesi önemlidir.

Merhametin bu boyutunda, bireyin kendini yardım edilen kişiden üstün hissetmesi yerine, karşılıklı bir saygı ve anlayış geliştirmesi beklenir. Aksi takdirde, merhamet bir ego tatmini aracı hâline gelebilir. Merhamet, yalnızca bireyin karşıdaki kişinin sorunlarını çözme isteği değil, aynı zamanda o kişiye duyduğu saygının ve değer vermenin de bir ifadesidir. Merhamet, yardım edilen kişinin onurunu ve bireyselliğini korumayı içerir. Aksi hâlde, merhamet, üstünlük hissi veya yardım edenin kendi egosunu tatmin etme aracı hâline gelebilir (Gilbert ve Procter, 2006; Whetsel, 2017). Gerçek merhamet, yardım edilen kişinin insani değerini ve bireysel özgünlüğünü kabul etmeyi ve onu bir “yardım alıcısı” olarak değil, bir “eşit birey” olarak görmeyi içerir. Böyle bir yaklaşım, yalnızca fiziksel yardım sağlamaktan öte, yardım edilen kişinin psikolojik olarak güçlenmesini ve özsaygısının korunmasını destekler. Bu nedenle, merhametin insani bir eylem olarak saygı, empati ve alçakgönüllülük çerçevesinde gerçekleştirilmesi, onun özünü ve amacını koruması açısından hayati öneme sahiptir.

- Bir Başkasından Gelen Merhameti Kabul Etme

Bir başkasından gelen merhameti kabul etmek, bireyin sosyal destek sistemine açık olmasını ve diğer insanların şefkatine karşı direnç göstermemesini gerektirir. Bu, merhametin genellikle göz ardı edilen bir boyutudur, çünkü bireylerin başkalarından gelen şefkat ve yardımı kabul etmesi, onların kendilerini savunmasız hissetmelerine yol açabilir (Gilbert ve diğerleri, 2011). Özellikle merhameti zayıflık olarak gören bireyler, kendilerine yöneltilen merhameti reddederek yalnızlık ve izolasyon hissini artırabilirler (Boykin ve diğerleri, 2018). Bu reddediş, sosyal bağların zayıflamasına ve bireylerin yalnızlık hissini derinleşmesine yol açabilir. Çünkü insanlar arasındaki duygusal dayanışma, çoğunlukla karşılıklı destek ve anlayış temelinde gelişir. Merhameti reddeden birey, bu bağları bilinçsizce kopararak kendini toplumdan ya da yakın çevresinden soyutlayabilir. Örneğin, bir kişi duygusal bir zorluk yaşadığında, çevresindeki insanların sunduğu desteği gurur veya zayıflık algısı nedeniyle kabul etmezse, hem duygusal yükünü yalnız taşımak zorunda kalır hem de sosyal ilişkilerini sürdürme becerisini kaybedebilir.

Bu durum, bireyin yalnızca yalnızlık duygusunu artırmakla kalmaz, aynı zamanda ruh sağlığını da olumsuz etkileyebilir. Destek kabul etmek yerine sürekli olarak kendi kendine yetme çabası, bireyde tükenmişlik, stres ve düşük özsaygı gibi sonuçlar doğurabilir. Bu nedenle, merhameti bir zayıflık değil, insani dayanışmanın bir göstergesi

olarak görmek, hem bireysel iyilik hali hem de toplumsal bağların güçlenmesi açısından kritik bir öneme sahiptir.

Bir başkasından gelen merhameti kabul etmek, bireyin duygusal dayanıklılığını artırır ve toplumsal bağlarını güçlendirir. Bu süreç, bireyin başkalarından yardım alma konusunda hissettiği korkuları aşmasını ve karşılıklı destek ilişkileri geliştirmesini sağlar. Bu boyutta, bireyin kendisini değerli hissetmesi ve başkalarının şefkatine layık olduğunu kabul etmesi önemlidir (Gilbert ve Procter, 2006; Harris, 2017). Bir başkasından gelen merhameti kabul etmek, bireyin yalnızca bir kriz veya zor durumla başa çıkma yeteneğini artırmakla kalmaz, aynı zamanda duygusal dayanıklılığını güçlendiren önemli bir süreçtir. Bu süreç, bireyin başkalarından destek alma konusundaki endişelerini veya korkularını aşmasını sağlar ve karşılıklı güvene dayalı destek ilişkileri kurmasını kolaylaştırır. Merhameti kabul etmek, bireyin toplum içindeki yerini pekiştiren karşılıklı destek ilişkilerini geliştirmesini sağlar. Bu süreç, bireyin insanlarla daha sağlıklı bir şekilde ilişki kurmasını ve toplumsal bağlarını güçlendirmesini kolaylaştırır. Örneğin, yardım alma ve verme arasında kurulan denge, sosyal ilişkilerde güven ve bağlılığı artırır. Kendisini değerli hissetmesi ve şefkat görmeye layık olduğuna inanması, bireyin hem bireysel ruh sağlığına hem de toplumsal bağlantılarına önemli katkılar sağlar.

Merhametin bu üç boyutu birbiriyle etkileşim hâlinde ve bu boyutlar arasında dengenin sağlanması, bireyin gerçek anlamda merhametli bir tutum geliştirmesi için önemlidir. Başkalarına merhamet gösteren, ancak kendine karşı merhametsiz olan bireylerin bu tutumları sürdürülebilir değildir. Aynı şekilde, başkalarından gelen merhameti reddeden bireyler, toplumsal bağlardan koparak yalnızlık ve güvensizlik hislerini artırabilirler (Gilbert ve diğerleri, 2012; Whetsel, 2017). Merhametle ilgili olumlu bilişlerin ve şemaların varlığı, bireyin hem kendine hem de başkalarına karşı daha şefkatli ve duyarlı bir tutum sergilemesini sağlar. Bu nedenle, merhamet yalnızca bireyin içsel dünyasında değil, aynı zamanda sosyal bağlamda da olumlu etkiler yaratan bütüncül bir süreçtir (Gilbert, 2010). Merhametle ilgili olumlu bilişler ve şemalar, bireyin kendine ve başkalarına karşı geliştirdiği şefkatli tutumu şekillendirir. Bu bilişler, bireyin hem içsel duygusal süreçlerinde hem de sosyal etkileşimlerinde olumlu etkiler yaratarak, şefkatin bütüncül bir şekilde işlev görmesini sağlar.

Olumlu bilişlerin varlığı, bireyin kendisine karşı daha kabul edici ve başkalarına karşı daha duyarlı olmasını destekler. Bu durum, bireyin kendi hatalarını ya da

yetersizliklerini daha anlayışlı bir şekilde ele almasına ve başkalarının ihtiyaçlarına karşı daha empatik bir tutum sergilemesine olanak tanır. Merhamet, bu çerçevede bireyin içsel dünyası ile sosyal bağlam arasında bir köprü görevi görür. İçsel düzeyde duygusal denge sağlarken, sosyal düzeyde güven ve bağlılık oluşturarak bireyin hem kendisiyle hem de çevresiyle uyum içinde olmasını destekler. Bu nedenle, merhamet, yalnızca bireysel değil, aynı zamanda sosyal ilişkilerde de iyilik halini güçlendiren bir süreçtir.

Merhamet, yalnızca başkalarına yardım etmekle sınırlı olmayan, aynı zamanda bireyin kendisine yönelik tutumunu ve başkalarından gelen şefkati kabul etme kapasitesini içeren çok boyutlu bir yapıdır. Kendine karşı merhamet, bireyin duygusal dayanıklılığını artırırken, başkalarına merhamet bireyin sosyal ilişkilerini güçlendirir. Bir başkasından gelen merhameti kabul etme ise bireyin toplumsal bağlarını destekler ve güvensizlik duygularını azaltır. Merhametin bu boyutlarını anlamak, bireylerin hem kişisel hem de sosyal yaşamlarında daha sağlıklı ve uyumlu ilişkiler geliştirmelerine olanak tanır.

2.2.2. Merhamet Süreci

Merhamet süreci, psikolojik literatürde genellikle şu dört aşamada açıklanır:

- Farkındalık (Recognition)

Merhamet süreci, bir bireyin başka bir kişinin sıkıntı veya acı yaşadığını fark etmesiyle başlar. Bu farkındalık genellikle çevredeki durumların ya da bireylerin sıkıntılarına yönelik bilişsel bir algı oluşturma yoluyla gelişir. Örneğin, fiziksel, duygusal ya da sosyal ipuçları aracılığıyla kişinin zor bir durumda olduğu anlaşılabilir. Bu farkındalık, empati ile ilişkilidir, ancak merhamet daha ileri bir adımdır çünkü kişinin acısının tanınmasının ardından yardım etme arzusu doğar (Goetz, Keltner ve Simon-Thomas, 2010). Empatinin yalnızca acıyı anlamakla sınırlı kalırken, merhamet daha ileriye gider ve bireyi harekete geçmeye yönlendirir. Joan Halifax'ın geliştirdiği modelde, merhamet sürecinde "dikkatli farkındalık" (mindful attention) önemli bir rol oynar. Halifax'a göre merhamet, kişinin bir başkasının acısını derin bir şekilde algılaması ve bu algıya karşı duyarlı bir farkındalık geliştirmesi ile başlar (Halifax, 2011). Kişinin, başka bir bireyin acı çektiğini fark etmesiyle süreç başlar. Bu farkındalık, acı veya sıkıntı içinde

olan bireyin durumu hakkında bilişsel bir algıyı ifade eder. Farkındalık, gözlem ve empati yoluyla gelişebilir.

- Duygusal Tepki (Emotional Resonance)

Bir kişinin acısına karşı empatik bir yanıt geliştirilmesi, duygusal rezonans aşamasında gerçekleşir. Bu aşamada birey, acı çeken kişinin durumuna duygusal olarak bağlanır. Ancak bu bağlanma, kişinin duygusal olarak zorlanmasına yol açmamalıdır; aksi takdirde bu, kişinin acı karşısında donmasına ya da kendisini geri çekmesine neden olabilir. Bu nedenle, sağlıklı bir merhamet sürecinde empati ile birlikte dengeleyici bir farkındalık da gereklidir (Neff, 2003). Paul Ekman'ın duygusal tepkilerle ilgili yaptığı çalışmalar, merhametin nörobiyolojik temellerine işaret eder. Özellikle empatik yanıtlar sırasında beynin anterior cingulate cortex ve insula bölgeleri aktif hale gelir. Bu bölgeler, başkalarının duygusal durumlarını algılamaktan ve bu durumlara karşı uygun duygusal tepkiler geliştirmekten sorumludur (Ekman, 2003). Acı çeken bireye karşı empati duygusunun ortaya çıkmasıdır. Bu aşamada kişi, başka bir insanın acısını anlama ve bu acıya karşı duygusal olarak tepki verme kapasitesini geliştirir. Bu aşama, empati ile merhametin kesiştiği noktadır, ancak merhamet süreci, empatiyi aşarak harekete geçme isteğine dönüşür.

- Yardım Etme İsteği (Motivation to Help)

Merhametin tanımlayıcı özelliği, yalnızca başka birinin acısını fark etmek ve ona empati duymak değil, aynı zamanda bu acıyı hafifletmek için bir motivasyon hissetmektir. Bu motivasyon, başkalarına yardım etme arzusu olarak tanımlanabilir ve kişinin içsel değerlerine, ahlaki yargılarına ya da sosyal sorumluluk duygusuna dayanabilir. Daniel Batson'ın empati-altruizm hipotezi, bu aşamayı anlamak için önemlidir. Batson, empati duyulan bir durumda kişinin, tamamen çıkar gütmekten, yardım etme isteği geliştirdiğini öne sürer (Batson, 1991). Merhametin empatiyle ayrıştığı temel nokta burada belirir. Merhamet yalnızca acıyı hissetmekle kalmaz, aynı zamanda bu acıyı azaltma yönünde bir motivasyon doğurur. Bu motivasyon, bireyi harekete geçmeye teşvik eder.

- Harekete Geçme (Action)

Merhametin nihai aşaması harekete geçmektir. Bu aşama, acıyı hafifletme amacıyla yapılan somut eylemleri içerir. Bu eylemler fiziksel yardım, duygusal destek ya da daha geniş sosyal yardımları kapsayabilir. Burada kritik olan, merhamet sürecinin pasif bir duygudan çıkıp aktif bir davranışa dönüşmesidir. Nörobilimsel araştırmalar, merhamet eğitimi almış kişilerin yardım etme konusunda daha güçlü bir eğilim gösterdiklerini ortaya koymaktadır. Tania Singer ve Olga Klimecki gibi araştırmacılar, merhamet eğitimi alan kişilerin beyinlerinde olumlu değişiklikler yaşandığını ve bu değişimlerin, yardım etme davranışlarına daha yatkın hale gelmelerini sağladığını göstermiştir (Singer ve Klimecki, 2014). Son aşama, acıyı hafifletmek için yapılan eylemi içerir. Bu, fiziksel bir yardım, duygusal destek ya da çözüm odaklı bir müdahale olabilir. Merhamet, sadece bir duygu olarak kalmaz; bireyi zor durumdaki kişiye yardım etmeye yönlendiren bir güdü olur.

2.2.3. Merhamet Üzerine Teorik Modeller

Merhamet üzerine geliştirilen teorik modeller, bu kavramı anlamak için hem psikolojik hem de felsefi temellere dayanan farklı yaklaşımlar sunar. Bu modeller, merhametin duygusal, bilişsel, biyolojik ve sosyal yönlerini ele alır.

2.2.3.1 Paul Gilbert'in Merhamet Odaklı Terapi Modeli (Compassion Focused Therapy - CFT)

Paul Gilbert, merhameti psikoterapide bir araç olarak kullanmayı öngören Merhamet Odaklı Terapi (CFT) modelini geliştirmiştir. Bu model, özellikle bireylerin öz-eleştiri, suçluluk, utanç gibi olumsuz duygularıyla başa çıkabilmeleri için merhameti bir yapı taşı olarak görür. Gilbert, merhameti iki yönlü olarak ele alır: Başkalarına gösterilen merhamet ve kendine gösterilen merhamet (öz-merhamet).

CFT, insanların içsel olarak şefkatli bir bakış açısı geliştirmelerine yardımcı olmayı hedefler. Bu model, şefkatin biyolojik kökenlerine odaklanır ve şefkatin insan evriminin bir ürünü olduğunu savunur. Beynin, özellikle vagus siniri ve prefrontal korteks gibi alanlarının şefkatli davranışlarda aktif hale geldiğini belirtir (Gilbert, 2009). Gilbert, bu modelde merhametin üç temel unsura sahip olduğunu ileri sürer:

Dikkat: Kişi, kendi acısının veya başkalarının acısının farkında olmalıdır.

Duygusal Bağlantı: Bu farkındalık empatiyle bağlantı kurmalıdır.

Harekete Geçme: Acıyı azaltma veya hafifletme isteği ortaya çıkmalıdır.

2.2.3.2. Kristin Neff'in Öz-Merhamet Modeli (Self-Compassion Model)

Kristin Neff, merhameti sadece başkalarına yönelik değil, kişinin kendisine karşı da göstermesi gereken bir erdem olarak görür. Neff'in geliştirdiği öz-merhamet modeli, kişinin kendini kabul etmesini ve hatalarıyla barışık bir şekilde yaşamayı öğrenmesini vurgular. Neff'e göre, öz-merhametin üç temel bileşeni vardır:

Öz-şefkat (Self-kindness): Kişinin kendine karşı nazik ve anlayışlı olması, kendisini eleştirmek yerine kabul etmesi.

Ortak insanlık (Common humanity): Kişinin kendi zorluklarını, tüm insanların ortak bir deneyimi olarak kabul etmesi. Bu, yalnız olmadığını anlamak anlamına gelir.

Farkındalık (Mindfulness): Kişinin acılarını ve zorluklarını fark etmesi, ancak bu deneyimlerin üzerine odaklanmak yerine dengeli bir bakış açısı geliştirmesi.

Neff'in öz-merhamet modeli, kişilerin kendilerine karşı acımasız eleştirilerde bulunmak yerine daha anlayışlı ve şefkatli bir tutum benimsemelerinin psikolojik sağlık üzerindeki olumlu etkilerini araştırır (Neff, 2003). Neff'in öz-merhamet modeli, bu üç bileşenin bir arada çalışarak bireylerin psikolojik dayanıklılığını artırdığını ve depresyon, anksiyete gibi ruh sağlığı sorunlarının etkilerini azalttığını öne sürer. Model, bireyin kendisiyle daha sağlıklı bir ilişki kurmasını sağlayarak, hem içsel huzuru hem de genel psikolojik iyilik halini destekler.

2.2.3.3. Tania Singer ve Olga Klimecki'nin Nörobilimsel Merhamet Modeli

Tania Singer ve Olga Klimecki, merhametin nörobilimsel temellerini inceleyen önemli çalışmalara imza atmışlardır. Bu modele göre merhamet, beynin belirli bölgeleri tarafından yönlendirilen öğrenilebilir bir beceridir. Empati ve merhamet arasındaki farkları inceleyen Singer ve Klimecki, empati sırasında bireyin başkasının acısını

paylaştığını, merhamet sırasında ise bu acıyı hafifletme yönünde bir motivasyon ortaya çıktığını öne sürmüşlerdir.

Bu modelde, merhametin beyindeki anterior insula ve anterior cingulate cortex bölgelerinde aktive olduğu belirtilir. Özellikle merhamet eğitimi (compassion training) uygulamalarının beynin bu bölgelerinde uzun vadeli yapısal değişikliklere neden olabileceği gösterilmiştir. Singer ve Klimecki, merhametin bir duygu olarak değil, geliştirilebilen ve öğrenilebilen bir beceri olduğunu savunur (Singer ve Klimecki, 2014). Bu yaklaşım, merhameti sabit bir özellik yerine dinamik bir süreç olarak görür ve bireylerin bilinçli çabalarla bu beceriyi geliştirebileceğini vurgular. Böylece merhamet, yalnızca bireysel duygusal deneyimlerle sınırlı kalmaz, aynı zamanda toplumsal bağları güçlendiren ve dayanışmayı artıran bir araç haline gelir. Bu perspektif, bireylerin sadece başkalarının acılarına duyarlılık göstermesini değil, aynı zamanda bu duyarlılığı aktif ve yapıcı bir şekilde ifade etmesini sağlayacak beceriler kazanmalarına odaklanır. Bu yaklaşım, merhametin sadece içgüdüsel ya da spontan bir tepki olmadığını, aksine bireyin bilinçli bir şekilde üzerinde çalışarak güçlendirebileceği bir yetkinlik olduğunu savunur. Merhamet, bu bağlamda, başkalarının acılarına duyarlılık göstermeyi, empati kurmayı ve destek sunmaya yönelik bir niyeti kapsar. Ancak bu yetenek, bireyin zihinsel süreçlerini eğiterek ve sosyal farkındalığını artırarak daha etkili hale getirilebilir.

2.2.3.4. Lazarus ve Lazarus'un Bilişsel Değerlendirme Teorisi (Cognitive Appraisal Theory)

Richard Lazarus ve Susan Folkman, bilişsel değerlendirme teorisiyle duygusal tepkilerin nasıl oluştuğunu açıklamışlardır. Bu teoriye göre, merhamet de dahil olmak üzere her duygu, bireyin yaşadığı olayları nasıl değerlendirdiğine bağlı olarak ortaya çıkar. Kişi bir başkasının acısını ya da sıkıntısını fark ettiğinde, bu durumu bilişsel olarak değerlendirir ve duygusal bir yanıt üretir. Eğer kişi bu acıyı hafifletme sorumluluğunu üstlenirse, merhamet devreye girer.

Lazarus'un modelinde merhamet, başkalarının acısına yönelik bilişsel bir değerlendirme sonucu oluşur ve bu değerlendirme, kişiyi yardım etmeye yönlendiren bir motivasyon doğurur. Bu modelde, merhametin bilişsel, duygusal ve davranışsal bileşenleri bir arada değerlendirilir (Lazarus, 1991). Lazarus'un modelinde merhametin üç temel bileşeni vardır:

Bilişsel Bileşen

Merhamet, bireyin başkalarının yaşadığı sıkıntıyı değerlendirmesiyle başlar. Bu değerlendirme sürecinde birey, olayın adalet, sorumluluk ve acının ciddiyeti gibi boyutlarını zihinsel olarak analiz eder. Örneğin, bir birey başkalarının acısını hak etmediğine karar verirse, merhamet duygusu daha güçlü bir şekilde ortaya çıkabilir.

Duygusal Bileşen:

Bilişsel değerlendirmenin ardından, bireyde başkalarının acısına karşı bir duygusal tepki oluşur. Bu duygu, empati, acıma veya şefkat gibi farklı duygusal durumları içerebilir ve bireyin başkalarının iyiliği için harekete geçme motivasyonunu artırır.

Davranışsal Bileşen:

Merhametin bilişsel ve duygusal süreçleri, bireyi yardım etmeye veya destek sağlamaya yönlendiren bir davranışsal tepkiyle sonuçlanır. Bu davranış, doğrudan fiziksel yardım, duygusal destek veya kaynak paylaşımı gibi çeşitli biçimlerde ortaya çıkabilir.

Lazarus'un modeline göre, merhamet, yalnızca bir duygu olarak değerlendirilemez; bunun yerine, kişinin durumla ilgili yaptığı bilişsel değerlendirme ile başlar, duygusal bir tepkiyle şekillenir ve sonunda yardım etmeye yönelik bir davranışa dönüşür. Bu, merhameti salt bir his olmaktan çıkararak, karmaşık bir sosyal ve psikolojik süreç olarak ele alır. Model, merhametin insan ilişkilerinde neden bu kadar güçlü bir etki yarattığını ve bireyleri başkalarının refahı için harekete geçmeye nasıl motive ettiğini anlamak için önemli bir çerçeve sunar.

2.2.3.5. David Batson'ın Empati-Altruizm Hipotezi (Empathy-Altruism Hypothesis)

David Batson, merhametin empatiye dayalı bir altruistik davranış olduğunu öne sürer. Empati-Altruizm Hipotezi, başkalarının acısını anladığımızda ve onlarla empati kurduğumuzda, karşılık beklemezsizin yardım etme dürtüsünün doğacağını savunur.

Batson'a göre empati, merhamet duygusunu harekete geçirir ve bu duygu, bireyleri altruistik (fedakar) eylemler yapmaya motive eder.

Batson'ın modeli, yardım etme davranışlarının temelde çıkarıcı (egositik) bir motivasyonla mı yoksa empati kaynaklı altruistik bir motivasyonla mı yapıldığını tartışır. Bu bağlamda, merhamet bir altruizm biçimi olarak ele alınır (Batson, 1991). Empati, bireyin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak onun acısını, korkusunu veya sıkıntısını hissetmesine olanak tanır. Bu empatik bağ, merhamet duygusunu tetikler ve bireyi yardım etmeye yönlendirir. Bu süreçte merhamet, empati temelli altruistik bir davranışın en önemli motivasyon kaynağıdır.

2.2.3.6. Goetz, Keltner ve Simon-Thomas'ın Evrimsel Merhamet Teorisi

Jennifer Goetz, Dacher Keltner ve Emma Simon-Thomas, merhameti evrimsel bir bakış açısıyla ele alarak bu duygunun sosyal bağların güçlenmesine hizmet eden bir mekanizma olarak geliştiğini savunurlar. Bu teoriye göre merhamet, insan türünün hayatta kalması için evrimsel bir avantaj sağlamıştır. Sosyal grupların dayanışması, yardımlaşma ve işbirliği, merhamet sayesinde mümkün olmuştur.

Bu model, merhametin biyolojik ve sosyal kökenlerine odaklanır ve merhametin, sosyal bağları güçlendirmek ve grup dayanışmasını artırmak için evrimsel bir araç olduğunu vurgular (Goetz, Keltner ve Simon-Thomas, 2010). Merhamet, insan topluluklarında dayanışma, yardımlaşma ve işbirliğini teşvik ederek, bireylerin ve grupların ortak hedeflere ulaşmasını ve zorlukları birlikte aşmasını sağlamıştır. Bu teori, merhametin yalnızca bireysel bir duygu olmadığını, aynı zamanda biyolojik ve sosyal kökenlere dayanan bir evrimsel araç olduğunu vurgular. Merhamet, grup içindeki bireyler arasında güven ve bağlılığı artırarak, sosyal bağları güçlendiren ve toplumun bütünlüğünü koruyan bir işlev görmüştür. Evrimsel açıdan bakıldığında, yardıma muhtaç bireylere destek sağlamak, grup üyelerinin hayatta kalma olasılığını artırmış ve bu tür davranışlar topluluk içinde seçim avantajı yaratmıştır. Böylece, merhamet hem bireylerin hem de sosyal grupların refahını artırarak insan topluluklarının uzun vadeli sürdürülebilirliğine katkıda bulunmuştur.

2.2.4. Merhametin Etkileri

Merhamet, bireyin yaşamının erken dönemlerinde şekillenmeye başlar ve bu süreçte aile çevresi büyük bir rol oynar. Çocuğun merhamet algısı, öncelikle anne ve babasının tutum ve davranışlarıyla şekillenir. Anne-babayla güvenli bir bağlanma geliştiren çocuklar, hem kendilerine hem de başkalarına karşı daha merhametli olurlar (Aydemir, 2018; Sayar, 2011). Güvenli bağlanma, çocuğun empati kapasitesini artırır ve başkalarının duygularını anlama yeteneğini güçlendirir. Buna karşılık, ebeveynlerin ilgisiz veya cezalandırıcı tutumları, çocuğun merhamet algısının korku ve güvensizlik temelli olarak şekillenmesine yol açabilir (Boykin ve diğerleri, 2018; Liotti ve Gilbert, 2011). Özellikle duygusal ihmal ve kötü muamele, çocuğun ileriki yaşamında merhametle ilgili olumsuz bir tutum geliştirmesine sebep olabilir.

Merhamet algısı olumlu olan bireyler, genellikle daha yüksek bir psikolojik iyi oluşa sahiptirler. Bu bireyler, mutluluk, özgüven ve yaşam doyumu gibi pozitif duygusal durumları daha yoğun deneyimlerken, stres ve depresyon gibi olumsuz duygusal durumlarla daha iyi başa çıkabilirler (Neff ve Dahm, 2015; Fredrickson ve diğerleri, 2008). Merhametli bireyler, aynı zamanda daha yüksek bir psikolojik dayanıklılık ve esnekliğe sahiptirler (Harris, 2017).. Bu özellikler, bireylerin zorlu yaşam koşulları karşısında duygusal dengeyi sürdürmelerine ve yaşam kalitelerini artırmalarına yardımcı olur.

Merhamet, bireyin sosyal ilişkilerinde de önemli bir rol oynar. Merhametli bireyler, daha açık ve destekleyici bir iletişim tarzına sahiptir ve bu durum, onların daha güçlü sosyal bağlar kurmalarını sağlar. Ayrıca, merhamet, bireylerin kendilerini ve başkalarını affedebilme kapasitesini artırır. Bu, yalnızca bireysel iyi oluşa değil, aynı zamanda toplumsal uyuma da katkıda bulunur (Akdeniz, 2014; Boykin ve diğerleri, 2018). Merhamet, bireyin hem kendisiyle hem de çevresiyle kurduğu duygusal bağların niteliğini belirlerken, bu duyguya yönelik algıların olumsuz olması bireyin psikolojik ve sosyal yaşamında derin etkiler yaratabilir. Merhametten yoksun veya merhametten korkan bireyler, çevrelerine karşı daha saldırgan, öfkeli ve şiddete meyilli olabilmektedir. Bu durumun temelinde, bu bireylerin duygu yönetimi becerilerinde yaşadıkları yetersizlikler yer alır (Gilbert ve diğerleri, 2012; Whetsel, 2017). Merhamet algısı olumsuz olan bireylerin, yalnızca başkalarına değil, kendilerine karşı da eleştirel ve katı

bir tutum sergiledikleri gözlemlenmiştir. Bu bireyler, kendi hatalarını affetmekte güçlük çeker ve kendilerini aşırı derecede suçlama eğilimindedirler (Gilbert ve diğerleri, 2012; Joeng, 2014). Bireylerin öz-merhamet geliştirememesiyle sonuçlanır ve genellikle düşük özsaygı, artan stres ve duygusal tükenmişlik gibi olumsuz sonuçlara yol açar. Kendilerine karşı anlayışlı ve nazik olmayı reddettikleri için, bireyler yaşadıkları zorlukları bir öğrenme fırsatı olarak değerlendirmek yerine, kendi yetersizliklerine odaklanarak bu durumları kişisel bir başarısızlık olarak algırlar. Ayrıca, bu eleştirel yaklaşım, sosyal ilişkilerinde de olumsuz etkiler yaratabilir, çünkü başkalarının hatalarını affetmekte ve empati kurmakta zorlanabilirler. Merhamet algısı olumsuz olan bireyler, hem kendileriyle hem de çevreleriyle sağlıklı ilişkiler kurmakta sıkıntılar yaşayabilirler.

Merhamet algısı olumsuz olan bireyler, kendilerine karşı da son derece eleştirel ve katı bir tutum sergilerler. Bu bireyler, kendi hatalarını affetmekte zorlanır ve küçük hataları bile gözlerinde büyütürler. Bu durum, bireylerin kendilerini sürekli suçlama eğilimi geliştirmesine ve bu suçlamaların bir süre sonra depresyon, anksiyete ve tükenmişlik gibi psikolojik sorunlara dönüşmesine neden olur (Neff ve Dahm, 2015; Gilbert ve diğerleri, 2012). Kendine karşı merhamet geliştiremeyen bireylerin, motivasyonlarını eleştiri ve suçluluk duygularına dayandığı ve bu motivasyonun sürdürülebilir bir başarı getirmediği belirtilmiştir (Neff ve Dahm, 2015). Aksine, bu bireyler başarısızlık durumunda daha da fazla öz eleştiriye yönelerek psikolojik iyilik hâllerini olumsuz etkilerler.

Merhamet algısı olumsuz olan bireylerde, stres, depresyon, sosyal izolasyon ve öfke gibi olumsuz duygusal ve sosyal durumların arttığı görülmektedir. Bu bireyler, merhameti bir zayıflık olarak görmeleri nedeniyle başkalarına yardım etmekten kaçınır ve bu durum, saldırganlık ve öfke gibi tepkilerle sonuçlanabilir (Gilbert ve Procter, 2006; Klimecki ve Singer, 2015). Ayrıca, merhamet algısındaki olumsuzluklar, bireyin yalnızlık, post-travmatik stres bozukluğu ve tükenmişlik gibi sorunlar yaşamasına yol açar (Boykin ve diğerleri, 2018; Harris, 2017). Merhameti bir zayıflık olarak gören veya bu duyguya yönelik olumsuz bir bakış açısı geliştiren bireyler, hem kendilerine hem de başkalarına karşı anlayışsız ve katı bir tutum benimseyebilirler. Bu durum, bireylerin başkalarından gelen destek ve yardım tekliflerini reddetmesine, kendi duygusal yüklerini yalnız taşımaya çalışmasına ve sosyal bağlarını zayıflatmasına neden olabilir.

Yalnızlık, merhamet algısındaki olumsuzluğun yaygın bir sonucudur. Bu bireyler, kendilerini duygusal olarak başkalarından izole edebilir ve sosyal destek ağlarını kaybedebilir. Merhamet algısındaki bu olumsuzluk, bireyin duygusal dayanıklılığını zayıflatarak, post-travmatik stres bozukluğuna (PTSB) zemin hazırlayabilir. Özellikle travmatik olaylardan sonra, bireyler, kendilerine şefkat göstermeyi reddettiklerinde, suçluluk ve yetersizlik hisleriyle başa çıkmakta zorlanabilirler. Bu da travmanın etkilerini artırır ve iyileşme sürecini zorlaştırır. Tükenmişlik ise merhamet algısındaki olumsuzluğun bir diğer önemli sonucudur. Özellikle yoğun stres altındaki bireyler, kendilerine karşı nazik bir tutum benimsemek yerine, sürekli olarak kendilerini eleştirir ve daha fazlasını yapmaları gerektiğine inanırlar. Bu eleştirel yaklaşım, bireylerin fiziksel ve zihinsel kaynaklarını tüketerek kronik yorgunluk, motivasyon kaybı ve duygusal tükenmişlik gibi belirtiler göstermelerine neden olabilir.

Merhametten korkan bireyler, aynı zamanda başkalarına karşı empati geliştirmekte zorlanır ve ilişkisel bağlar kurma kapasiteleri sınırlı kalır. Bu durum, bireyin toplumsal bağlamda daha izole ve yalnız bir yaşam sürmesine neden olabilir. Toplumdan uzaklaşan bireyler, kendi değerlerini ve insanlarla kurdukları bağları sorgulamaya başlar ve bu da onların sosyal uyumlarını daha da zayıflatır (Gilbert, 2009; Whetsel, 2017). Bu süreç, bireyin yalnızlık hissini derinleştirir ve kendini topluma yabancı hissetmesine neden olabilir. Sosyal bağlantılar azalırken birey, diğer insanlarla anlamlı bir iletişim kurmakta zorlanır ve bu durum sosyal uyum yeteneğini zayıflatır. Sosyal izolasyonun artması, bireylerin başkalarına güvenini azaltabilir ve kendilerini toplumun bir parçası olarak görmelerini engelleyebilir. Bu durum, bireylerin yalnızca diğer insanlarla değil, aynı zamanda kendi içsel değerleriyle olan ilişkisini de zayıflatır. Zamanla, bu döngü bireylerin duygusal dayanıklılığını ve yaşamdan aldıkları tatmini de azaltabilir. Kendi değerlerini sorgulayan bireyler, kendilerini yetersiz veya dışlanmış hissetmeye başlayabilir, bu da depresyon, anksiyete gibi ruhsal sorunların ortaya çıkmasına neden olabilir. Ayrıca, sosyal uyumun zayıflaması, bireylerin işbirliği, yardımlaşma ve destek alma kapasitelerini sınırlayarak, toplumsal dayanışmanın azalmasına da katkıda bulunabilir. Toplumdan uzaklaşmak, bireyin hem kendi değer algısını hem de sosyal bağlarını zayıflatarak yalnızlık ve uyumsuzluk hissini artırır. Bu durum, bireyin hem kişisel iyilik halini hem de topluma katılımını olumsuz etkiler ve sosyal uyum sürecini daha da zorlaştırır.

Olumsuz merhamet algılarının bir diğer önemli sonucu, bireyin kendine yönelik aşırı eleştirici tutumu ve utanma duygusudur. Gilbert ve Procter (2006), merhametten yoksun bireylerin kendilerini toplumun dışında hissetme ve değersiz görme eğiliminde olduklarını belirtmiştir. Bu bireyler, kendilerini sevgiyi hak etmeyen bireyler olarak algılar ve bu algı, onların sosyal ilişkilerinde sürekli bir geri çekilmeye ve yalnızlaşmaya yol açar. Ayrıca, merhametten yoksun bireylerin, affetme ve öz şefkat geliştirme kapasiteleri sınırlıdır, bu da hem bireysel hem de toplumsal düzeyde sorunlar yaratabilir (Harris, 2017; Neff ve Dahm, 2015). Merhametten yoksun bireylerin affetme ve öz-şefkat geliştirme kapasitelerindeki sınırlamalar, hem bireysel düzeyde duygusal sorunlara hem de toplumsal düzeyde bağların zayıflamasına yol açar. Bu eksiklikler, bireylerin hem kendileriyle hem de başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurmasını engelleyerek, genel yaşam kalitesini ve toplumsal dayanışmayı olumsuz etkiler. Bu nedenle, merhamet, affetme ve öz-şefkatin geliştirilmesi, hem bireysel hem de toplumsal iyilik hali için kritik öneme sahiptir.

Merhametten yoksunluk ve olumsuz merhamet algıları, genellikle hem bir neden hem de bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Örneğin, stres, yeme bozuklukları, depresyon, öfke ve sosyal izolasyon, hem merhamet eksikliğinin sonuçları hem de bu eksikliğin temel sebepleri arasında yer alır (Gilbert ve diğerleri, 2012; Klimecki ve Singer, 2015). Bu döngüsel süreç, bireyin hem psikolojik hem de sosyal işlevselliğini olumsuz etkiler. Merhamet algısı olumsuz olan bireyler, kendilerine ve çevrelerine karşı eleştirel, katı ve mesafeli bir tutum sergileyerek hem psikolojik hem de sosyal yaşamlarında çeşitli sorunlarla karşı karşıya kalabilirler. Bu bireylerde öfke, sosyal izolasyon ve depresyon gibi olumsuz etkiler sıklıkla görülür ve bu durum, hem bireysel iyilik hâlini hem de toplumsal uyumu tehdit eder. Merhamete yönelik korku ve olumsuz algıların, bireylerin kendilerine ve başkalarına karşı geliştirdikleri şefkat duygusunu zayıflatması, bu bireylerin sosyal bağlarını ve psikolojik dayanıklılıklarını daha da kırılgan hâle getirir. Bu bağlamda, merhamet algısını olumlu yönde dönüştürmek için bireylerin duyguyu yönetimi becerilerini geliştiren, empatiyi ve öz şefkati teşvik eden yaklaşımların benimsenmesi önemlidir.

2.3. Bilgelik Kavramı

Bilgelik (wisdom), felsefe, psikoloji ve din gibi çeşitli disiplinlerde derinlemesine ele alınmış bir kavramdır. Bilgelik, bireyin hayat tecrübeleri, derin bir anlayış, doğru ve ahlaki karar verme yeteneği gibi bileşenlerden oluşan bir erdem olarak görülür.

Bilgelik, tarih boyunca felsefe, din, sanat ve edebiyat gibi pek çok disiplinin merkezinde yer almış, birey ve toplumların anlam arayışında rehberlik eden önemli bir kavramdır (Assmann, 2019; Sloterdijk, 2012). Antik çağlardan itibaren bilgelik, insanın yaşamı anlamlandırma, etik kararlar alma ve toplumsal bağlamda uyum sağlama kapasitesinin bir simgesi olarak değerlendirilmiştir. Ancak bilgelik, yalnızca teorik bir kavram değil; aynı zamanda bireyin günlük yaşamını kolaylaştıran, karar alma süreçlerini etkileyen ve duygusal dengeyi sağlayan bir özellik olarak da önem taşır (Grossmann ve diğerleri, 2010; Sternberg, 2005). Bilgelik, bireyin karar alma süreçlerinde kritik bir rol oynar. Bilge bir birey, kısa vadeli kazançlar yerine uzun vadeli sonuçları değerlendirebilir ve duygusal tepkilerden ziyade mantıklı ve dengeli bir şekilde hareket edebilir. Bu, bireyin karmaşık ve belirsiz durumlarda bile etkili çözümler bulmasına yardımcı olur. Bilgelik, aynı zamanda bireyin geçmiş deneyimlerinden ders alarak daha bilinçli seçimler yapmasını sağlar. Bilgelik, teorik bir idealden öte, bireyin yaşamında pratik bir rehberdir. Günlük yaşamı kolaylaştıran, sağlıklı kararlar alınmasını sağlayan ve duygusal dengeyi destekleyen bu özellik, bireylerin yaşam kalitesini artırır ve toplumsal uyumu güçlendirir. Bu nedenle, bilgelik, bireysel ve sosyal yaşamda sürdürülebilir bir iyilik hali için vazgeçilmez bir unsur olarak değerlendirilebilir.

Psikoloji biliminin bilgelik kavramına olan ilgisi görece yenidir ve bu bakış açısı, bilgeliği anlamak için daha empirik ve deneysel yöntemler sunmaktadır (Bower, 1990). Psikoloji perspektifinden bilgelik, bireyin bilişsel, duygusal ve sosyal uyum süreçlerini destekleyen mekanizmaları incelemeye odaklanır. Özellikle üst-bilişsel süreçler, bağlamsal farkındalık ve ahlaki motivasyonlar, bilgelik kavramını anlamak için temel unsurlar olarak öne çıkmaktadır (Bluck ve Glück, 2005; Grossmann ve diğerleri, 2020). Üst-biliş, bireyin kendi düşüncelerini, duygularını ve bilişsel süreçlerini gözlemleme ve değerlendirme yeteneğidir. Bilgelik, büyük ölçüde bu üst-bilişsel kapasiteye dayanır çünkü bilge bireyler, düşüncelerini ve davranışlarını kritik bir şekilde analiz edebilir, mevcut durumlara uyarlayabilir ve daha dengeli tepkiler verebilirler. Üst-biliş, bireyin

kendisi hakkında derin bir farkındalık geliştirmesini sağlar. Kendi güçlü ve zayıf yönlerini tanıyan bireyler, daha bilinçli kararlar alabilir ve duygusal tepkilerini daha iyi düzenleyebilirler. Üst-biliş, bireyin yeni bilgi ve perspektiflere açık olmasını teşvik eder. Bu esneklik, bilge bireylerin farklı bağlamlarda yaratıcı ve etkili çözümler bulmasını sağlar. Bilge bireyler, üst-bilişsel süreçleri kullanarak hatalarından ders çıkarabilir ve bu dersleri gelecekteki durumlara uygulayabilirler.

Bağlamsal farkındalık, bireyin içinde bulunduğu durumu, çevresel faktörleri ve sosyal dinamikleri anlaması ve değerlendirmesi yeteneğidir. Bilgelik, yalnızca genel prensiplerle hareket etmek yerine, bu prensipleri mevcut bağlama uygun bir şekilde uygulayabilme becerisini gerektirir. Bilge bireyler, bir olay veya durumun derinlemesine analizini yaparak, bağlamın getirdiği karmaşıklıkları ve nüansları fark ederler. Bu, yüzeysel karar verme yerine, derinlemesine düşünülmüş çözümler üretmelerine olanak tanır. Bağlamsal farkındalık, bireylerin duruma özgü bir yaklaşım benimsemelerini sağlar. Farklı bağlamlarda farklı stratejiler kullanarak hem kendileri hem de çevreleri için en iyi sonuçları elde ederler. Bağlamı anlamak, diğer insanların ihtiyaçlarını ve perspektiflerini dikkate almayı gerektirir. Bilge bireyler, empati kurarak, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde anlamlı çözümler geliştirebilirler.

Bilgelik, yalnızca bilişsel becerilere değil, aynı zamanda etik bir temel üzerine inşa edilir. Ahlaki motivasyonlar, bireyin karar alırken başkalarının refahını, toplumsal adaleti ve ortak değerleri göz önünde bulundurmasını sağlar. Bu, bilgeliğin sadece bireysel değil, aynı zamanda toplumsal fayda yaratma kapasitesini de içerdiğini gösterir. Bilge bireyler, kararlarını kendi çıkarlarının ötesinde değerlere dayandırır. Adalet, dürüstlük ve merhamet gibi değerler, onların seçimlerine rehberlik eder. Ahlaki motivasyon, bilge bireylerin sadece kendi ihtiyaçlarını değil, aynı zamanda toplumun ve diğer bireylerin ihtiyaçlarını da dikkate almalarını sağlar. Bilge bireyler, kararlarını yalnızca mevcut durumun getirdiği sonuçlara göre değil, bu kararların gelecekte yaratabileceği etkiler açısından da değerlendirirler. Bu yönleriyle bilgelik, bireyin sadece entelektüel kapasitesini değil, aynı zamanda duygusal esnekliğini, empati yeteneğini ve etik karar alma becerisini de kapsar.

Bilgelik çalışmalarında, "Bilgelik Görev Gücü" gibi araştırma ekipleri, bilgelik kavramını yapılandırmak ve evrensel özelliklerini tanımlamak için önemli katkılarda bulunmuşlardır. Bilgelik Görev Gücü (Wisdom Task Force), bilgelik kavramını

disiplinlerarası bir yaklaşımla incelemek ve evrensel özelliklerini ortaya koymak amacıyla bir araya gelen önde gelen bilim insanları ve araştırmacılardan oluşan bir ekip olarak tanımlanır. Bu ekip, bilgelik kavramının soyut ve çeşitli kültürlerde farklı şekillerde tanımlanmış bir olgu olması nedeniyle, ortak bir teorik çerçeve geliştirme gerekliliğini hissetmiştir (Grossmann ve diğerleri, 2020). Çalışmaları, bilgelik üzerine yapılan bireysel ve kültürel farklılıkları göz önünde bulundurarak, kavramı evrensel bir yapıya oturtmayı hedeflemiştir. Bu ekip tarafından önerilen modelde bilgelik; üst-biliş, bağlamsal farkındalık ve ahlaki arzular olmak üzere üç temel bileşen üzerinden değerlendirilir. Üst-biliş, bireyin kendi düşünme süreçlerini fark etme, değerlendirme ve bu süreçlere müdahale etme kapasitesini ifade eder. Bilge bireyler, karmaşık problemleri çözme sürecinde kendi önyargılarını ve sınırlamalarını fark edebilir, bu sınırlamaları aşmaya yönelik stratejiler geliştirebilir. Üst-biliş, aynı zamanda bireyin farklı bakış açılarını değerlendirme ve bir durumun tüm yönlerini analiz etme kapasitesini içerir. Bu bağlamda, bilgelik, yalnızca doğru bilgiye ulaşmayı değil, aynı zamanda bu bilginin birey ve toplum üzerindeki etkilerini anlamayı da gerektirir (Bluck ve Glück, 2005). Bilgelik, bireyin kararlarını ve eylemlerini içinde bulunduğu bağlamı ve kültürel normları dikkate alarak şekillendirme becerisini gerektirir. Bu bileşen, bireyin tarihsel, sosyal ve kişisel bağlamların farkında olmasını ve bu bağlamlara uygun şekilde hareket etmesini içerir. Bilge bireyler, sadece bireysel çıkarlarını değil, toplumun ve gelecekteki nesillerin refahını da göz önünde bulundurarak kararlar alabilirler. Bağlamsal farkındalık, bilgelik kavramının evrenselliğini sağlayan kritik bir bileşen olarak öne çıkar (Grossmann ve diğerleri, 2020). Bilgelik, etik kararlar almayı ve bireyin kendi değerleri doğrultusunda hareket etme kapasitesini içerir. Bu bileşen, bilgelik ile empati, alçakgönüllülük ve adalet gibi erdemler arasındaki ilişkiyi vurgular (Sternberg, 2004). Bilge bireyler, bireysel kazanç yerine toplumsal faydayı önceliklendiren bir motivasyonla hareket ederler. Ahlaki arzular, bilgelik ile kişinin karakteri arasındaki bağlantıyı güçlendirir ve bireyin etik liderlik becerilerini geliştirmesini sağlar. Bu bileşenler, bilgeliğin hem bireysel hem de toplumsal düzeyde nasıl işlediğini anlamak için bir çerçeve sunar.

Ayrıca, bilgelik üzerine yapılan çalışmalar, bu kavramın bireyin hayatına anlam katma, karmaşık problemleri çözme ve sosyal ilişkileri iyileştirme kapasitesini ortaya koyduğunu göstermektedir (Sternberg, 2004). Bilgelik, bireyin yaşamını anlamlandıran, etik ve bilişsel kararlarını yönlendiren, aynı zamanda toplumsal bağlarını güçlendiren çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilebilir. Psikolojik perspektifle bilgelik çalışmaları, bu

kavramın hem bireysel iyi oluşa hem de toplumsal uyuma nasıl katkı sağladığını daha derinlemesine anlamamıza olanak tanır.

2.3.1. Bilgelik Üzerine Teorik Modeller

2.3.1.1. Bilgelik Paradigması - Paul Baltes ve Ursula Staudinger

Paul Baltes ve Ursula Staudinger tarafından geliştirilen Wisdom Paradigm, bilgeliği "uzmanlaşmış bilgi ve yargı becerisi" olarak tanımlayan bir modeldir. Bu paradigma, bilgeliği bireylerin yaşamın karmaşıklığı ve belirsizlikleri karşısında doğru kararlar alma kapasitesi olarak ele alır ve bu kapasiteyi geliştiren çeşitli bileşenlere odaklanır (Baltes ve Staudinger, 2000). Model, bilgeliği bireysel ve sosyal bağlamda ele alarak, bilgelik kavramını hem teorik hem de pratik yönleriyle anlamayı amaçlar.

Baltes ve Staudinger, bilgeliği açıklamak ve ölçmek için beş temel bileşen belirlemiştir:

- Zengin Bir Bilgi Tabanı

Geniş bilgi birikimi bireyin insan yaşamına, sosyal durumlara ve kişisel gelişime dair geniş bir bilgi birikimine sahip olmasını gerektirir. Bu bilgi, bireyin yaşamın karmaşıklıklarını ve zorluklarını anlamasını ve bu durumlarla başa çıkmasını sağlar. Yaşam deneyimleri bilgelik gelişiminde zengin bir bilgi tabanı, yalnızca teorik bilgiyi değil, aynı zamanda bireyin yaşam boyunca kazandığı deneyimleri de içerir. Bu bilgi, bireyin olaylara farklı açılardan bakma ve geniş bir perspektifle değerlendirme yapma kapasitesini artırır.

- Stratejik Bilgi

Organize etme yeteneği bireyin bilgi ve deneyimlerini etkili bir şekilde organize etme ve sorun çözme süreçlerinde kullanma kapasitesini ifade eder. Bu bileşen, karmaşık sorunlarla başa çıkma ve etkili karar alma süreçlerinde kritik bir rol oynar. Bilge bireyler, stratejik bilgiyi kullanarak yaşamın belirsizlikleri karşısında pragmatik çözümler geliştirebilir ve bu çözümleri çevresel faktörlere uyum sağlayacak şekilde şekillendirebilirler.

- Belirsizliklerle Başa Çıkma

Hayatın karmaşıklığını kabul etme, bireyin hayatın belirsizliklerini ve karmaşıklığını kabul etme kapasitesine dayanır. Bilge bireyler, belirsizlikleri bir tehdit olarak görmek yerine, bunları yaşamın doğal bir parçası olarak algılar ve bunlarla etkili bir şekilde başa çıkma stratejileri geliştirir. Uyum sağlama bireyin değişen koşullara uyum sağlama ve belirsizlikler karşısında esneklik gösterme becerisini içerir.

- Değerler ve Etik Standartlar

Evrensel değerlere uyum bireyin etik ve ahlaki kararlar almasını sağlayan bir değer sistemiyle ilişkilidir. Bilge bireyler, evrensel değerlere uygun bir şekilde hareket eder ve bu değerleri karar alma süreçlerinde rehber olarak kullanır. Ahlaki liderlik etik standartları gözeterek toplumsal uyumu teşvik eden liderlik becerilerine sahiptir. Bu, bilgelik ile sosyal sorumluluk arasındaki bağlantıyı güçlendirir.

- Yaşam Dengesini Yönetme:

Denge kurma, bireyin kendi çıkarları, başkalarının ihtiyaçları ve çevresel faktörler arasında bir denge kurma kapasitesini içerir. Bu, bilgelik kavramını bireysel düzeyden toplumsal düzeye taşıyan bir bileşendir. Uzlaşma ve uyum, bilge bireyler farklı çıkarlar arasında uzlaşma sağlama ve uyumlu çözümler geliştirme yeteneğine sahiptir. Bu, toplumsal bağları güçlendiren bir mekanizma olarak işlev görür.

Baltes ve Staudinger, bilgeliği yaşamın anlamına yönelik bir pragmatik rehberlik sistemi olarak tanımlar. Bilgelik, bireylere sadece doğru kararlar alma yeteneği kazandırmakla kalmaz, aynı zamanda bu kararların toplumsal ve çevresel etkilerini değerlendirme kapasitesi de sağlar. Bu bağlamda bilgelik, yalnızca bireysel gelişimle değil, aynı zamanda toplumsal fayda ve etik sorumlulukla da ilişkilidir.

Bilgeliğin gelişiminde bu model yaşam deneyimlerinin kritik bir rol oynadığını vurgular. Ancak Baltes ve Staudinger, bilgeliğin yalnızca yaşla değil, bireysel ve sosyal öğrenim süreçleriyle geliştiğini ifade eder. Yaşlanma süreci, bireyin bilgeliğini artıracak bir faktör olabilir, ancak bu artış, bireyin yaşam boyunca kazandığı deneyimlere ve bu deneyimlerden anlam çıkarma kapasitesine bağlıdır. Bilgelik, statik bir özellik değil, yaşam boyu öğrenme sürecinde gelişen bir kapasitedir. Birey, zengin

bilgi birikimi, stratejik beceriler ve etik değerlere bağlı kalarak bu süreci destekleyebilir. Bilgelik, bireyin sosyal çevresi ve kültürel bağlamıyla da şekillenir. Bu, bilgelik gelişiminde bireysel özelliklerin yanı sıra toplumsal ve çevresel faktörlerin de etkili olduğunu gösterir.

2.3.1.2. Üç Boyutlu Bilgelik Modeli - Monika Ardelt

Monika Ardelt, bilgeliği hem bilişsel hem de duygusal perspektiflerden ele alarak üç temel boyutta inceleyen bir yaklaşım geliştirmiştir. Bu model, bilgelik kavramını ölçmek ve anlamak için Üç Boyutlu Bilgelik Ölçeği (3D-WS) adı verilen bir araçla desteklenmiştir. Model, bilgeliğin yalnızca yaşlanma veya entelektüel birikimle değil, yaşam deneyimleri ve bireysel öğrenim süreçleriyle geliştiğini vurgular (Ardelt, 2003). Ardelt'in çalışması, bilgeliği üç boyut üzerinden ele alır: bilişsel boyut, duygusal boyut ve yansımali boyut. Bu boyutlar, bilgeliğin çok yönlü bir yapı olduğunu ve bireyin hem içsel hem de sosyal dünyasında etkili olduğunu göstermektedir.

Bilişsel boyut bireyin insan yaşamına dair derin bir anlayış geliştirme kapasitesini ve bu anlayışı hayatın belirsizliklerini kabul ederek karmaşık sorunları çözmek için kullanma yeteneğini ifade eder. Bu boyut, bilgelik ile entelektüel derinlik arasındaki bağlantıyı vurgular. Hayatın belirsizliklerini kabul etme bireyin yaşamın karmaşıklıklarını ve belirsizliklerini anlayarak bunları bir problem olarak değil, yaşamın doğal bir parçası olarak kabul etmesini içerir. Bu anlayış, bireyin daha sakin ve dengeli bir yaşam sürmesine katkıda bulunur. Karmaşık sorunları çözme bireyin karmaşık problemleri eleştirel bir şekilde analiz etme, farklı bakış açılarını değerlendirme ve bu sorunlara yaratıcı çözümler üretme kapasitesini içerir. Derin anlayış insan davranışları, toplumsal dinamikler ve ahlaki meseleler gibi konularda derinlemesine bir kavrayış geliştirmeyi kapsar (Ardelt, 2003). Bu, bireyin yalnızca yüzeysel bilgiden değil, olayların temel nedenlerinden ve sonuçlarından haberdar olmasını sağlar.

Duygusal boyut bireyin başkalarının duygularını anlama, empati gösterme ve merhametli bir yaklaşım sergileme kapasitesini ifade eder. Bu boyut, bilgeliğin sosyal bağlamda etkili olduğu yönleri ortaya koyar. Empati geliştirme bireyin başkalarının bakış açılarını anlaması ve onların duygusal durumlarına duyarlılık göstermesi, duygusal bilgelik açısından kritiktir. Merhamet ve hoşgörü bireyin diğer insanlara karşı yargılayıcı olmaktan ziyade, onların hatalarını kabul eden ve bağışlayıcı bir tutum geliştirmesi

duygusal boyutun önemli bir parçasıdır. Bu tutum, bireyin sosyal ilişkilerinde daha uyumlu ve destekleyici bir şekilde hareket etmesini sağlar (Ardelt, 2003). Duygusal dengelilik, bireyin olumsuz duygularını yönetme ve zorlayıcı durumlarla başa çıkma kapasitesini de kapsar.

Yansımali boyut, bireyin kendi düşüncelerini ve deneyimlerini eleştirel bir şekilde değerlendirme yeteneğini ifade eder. Bu boyut, bireyin öz farkındalığını artırarak kendine ve başkalarına dair derin bir anlayış geliştirmesini sağlar. Öz farkındalık bireyin kendi düşüncelerine, duygularına ve davranışlarına eleştirel bir şekilde bakması, bu boyutun temelini oluşturur. Bu süreç, bireyin kendisini daha iyi anlamasına ve gelişmesine olanak tanır. Kendi deneyimlerinden öğrenme bireyin geçmiş deneyimlerini anlamlandırma ve bu deneyimlerden ders çıkarma becerisiyle ilgilidir. Bu, bireyin gelecekte daha bilinçli ve bilgece kararlar almasına yardımcı olur. Başkalarına dair farkındalık, bireyin yalnızca kendisini değil, aynı zamanda başkalarının düşünce ve duygularını da anlamasına olanak tanır. Bu farkındalık, bireyin daha kapsayıcı ve anlayışlı bir tutum geliştirmesini sağlar.

Ardelt'in modelinin önemli bir özelliği, bilgeliğin yaşlanma süreciyle doğrudan ilişkili olmadığı vurgusudur. Yaş, bilgelik gelişiminde bir faktör olabilir, ancak tek belirleyici değildir. Bilgelik, bireyin yaşam boyunca edindiği tecrübeler ve bu tecrübeler üzerinde düşünme kapasitesiyle şekillenir (Ardelt, 2003). Bu nedenle, bilgelik, bireysel öğrenme, öz farkındalık ve sosyal bağlamların bir birleşimi olarak değerlendirilir.

2.3.1.3. Denge Teorisi - Robert Sternberg

Robert Sternberg, bilgelik kavramını bireylerin kendi çıkarlarını, başkalarının ihtiyaçlarını ve çevresel faktörleri dengeleme kapasitesi olarak tanımlamış ve bu dengeyi bilgeliğin özünde yer alan bir yapı olarak değerlendirmiştir. Ona göre bilgelik, bireylerin hem kendi içsel dünyalarında hem de dışsal çevrelerinde ahlaki ve etik olarak doğru kararlar almasını sağlayan bir yetenektir (Sternberg, 1998). Bu yaklaşım, bilgelik kavramını bireyin yalnızca bilgi ve deneyim birikimiyle değil, aynı zamanda bu bilgiyi etik bir çerçevede kullanma becerisiyle ilişkilendirir.

Sternberg, bilgeliği üç temel bileşen üzerinden açıklamıştır: bilişsel, pratik ve duygusal bileşenler. Bu bileşenler, bilgeliğin çok yönlü bir yapı olduğunu ve bireyin yaşamındaki farklı bağlamlarda nasıl işlediğini anlamak için bir çerçeve sunar:

- Bilişsel Bileşen:

Bu bileşen, bireyin bilgiyi toplama, analiz etme, yorumlama ve bu süreçler sonunda anlamlı sonuçlara ulaşma kapasitesini ifade eder. Bilişsel bileşen, yaşamın karmaşık sorunlarını çözmek için eleştirel düşünme, problem çözme ve karar alma becerilerini kapsar (Sternberg, 1998). Bilişsel bileşen, bilgeliğin temel yapı taşlarından biridir çünkü bilge bireylerin karar alırken bilgiyi sadece yüzeysel olarak değerlendirmekle kalmayıp, onu derinlemesine analiz etmeleri gerekir. Örneğin, bir liderin kriz anında toplumu etkileyen bir karar alırken tüm olasılıkları düşünmesi ve bu süreçte hem mevcut verilerden hem de geçmiş deneyimlerden yararlanması bilişsel bilgelikle ilişkilidir.

- Pratik Bileşen:

Pratik bileşen, bireyin sahip olduğu bilgiyi günlük yaşamda ve sosyal ilişkilerde etkili bir şekilde kullanma kapasitesini ifade eder. Bu, bireyin yaşamın gerçek koşulları içinde kararlarını uygulayabilme ve çevresiyle uyum içinde hareket etme yeteneğini içerir. Sternberg'e göre bilgelik, yalnızca teorik bilgiye sahip olmayı değil, aynı zamanda bu bilgiyi bireyin kendi yaşamını ve çevresini iyileştirmek için kullanmayı da içerir. Pratik bilgelik, bireyin toplumsal bağlarını güçlendiren ve başkalarına değer katan bir yaşam tarzı sürdürmesini sağlar (Sternberg, 1998).

- Duygusal Bileşen:

Bu bileşen, bireyin duygularını yönetme, başkalarının duygularını anlama ve empati geliştirme becerilerini ifade eder. Bilgelik, yalnızca bilişsel veya pratik becerilerle sınırlı değildir; duygusal zekâ ve empati, bilgelik sürecinin temel taşlarıdır. Duygusal bileşen, bilge bireylerin başkalarına karşı duyarlılık göstermesini ve onların ihtiyaçlarını dikkate almasını sağlar. Örneğin, bir yönetici, çalışanlarının duygusal ihtiyaçlarını anladığında ve bu ihtiyaçlara uygun çözümler sunduğunda, duygusal bilgelik sergiler (Sternberg, 1998).

Sternberg'in Denge Teorisi, bilgeliği etik değerlerle doğrudan ilişkilendirir. Bu teoriye göre bilgelik, yalnızca bireysel çıkarları gözetmekle sınırlı değildir; aynı zamanda başkalarının ve çevrenin ihtiyaçlarını da dikkate alır. Bilgelik, bireyin kendi faydasını

maksimize ederken, toplumsal uyum ve çevresel sürdürülebilirlik gibi değerleri önceliklendirmesini gerektirir (Sternberg, 1998).

Denge Teorisi, bilgelik ile ahlaki liderlik arasındaki bağlantıyı da vurgular. Bilge bireyler, kararlarında adalet, dürüstlük, şeffaflık ve sorumluluk gibi etik değerleri temel alır. Bu bağlamda bilgelik, sadece bireysel düzeyde değil, aynı zamanda toplumsal liderlik ve etik yönetim açısından da kritik bir öneme sahiptir. Örneğin, bilge bir lider, toplumun refahını gözetirken aynı zamanda çevresel kaynakların sürdürülebilirliğini sağlamayı hedefler.

Sternberg'e göre bilgelik, bireyin kendi ihtiyaçları, başkalarının beklentileri ve çevresel faktörler arasında bir denge kurma becerisidir. Bu denge, bireyin yalnızca kendi çıkarlarına odaklanmaması gerektiğini, aynı zamanda başkalarının ihtiyaçlarını ve uzun vadeli toplumsal faydayı göz önünde bulundurması gerektiğini vurgular. Örneğin, bir iş liderinin bir projeyi yönetirken hem çalışanlarının refahını gözetmesi hem de şirketin finansal hedeflerini dengelemesi bilgelik gerektiren bir süreçtir.

2.3.1.4. MORE Modeli - Judith Glück ve Susan Bluck

Judith Glück ve Susan Bluck, bilgelik kavramını bireylerin yaşam tecrübelerinden öğrenme ve bu tecrübelerden anlam çıkarma süreci olarak ele almıştır. Bu yaklaşımla geliştirdikleri MORE Life Experience Model, bilgeliğin yalnızca bireysel özelliklerle değil, aynı zamanda yaşam boyu süren deneyimler ve sosyal bağlamlarla şekillendiğini vurgulamaktadır (Glück ve Bluck, 2013). Model, bilgeliğin dinamik bir öğrenme süreciyle geliştiğini ve bireyin geçmiş yaşantıları üzerinde düşünerek, gelecekte daha bilgece kararlar alabilme kapasitesini artırdığını savunur.

MORE modeli, bilgeliğin gelişimini açıklamak için dört temel bileşen üzerinde durur: Motivasyon (M), Açıklık (Openness), Yansıma (Reflection) ve Deneyim (Experience). Bu bileşenler, bireyin bilgeliğini artıran bir çerçeve sunar.

Motivasyon (M):

Bilgelik geliştirme arzusu bileşeninde, bireyin bilgelik geliştirme konusunda sahip olduğu içsel motivasyonu ifade eder. Bireyin öğrenmeye ve kendini geliştirmeye yönelik

güçlü bir arzusunun olması, bilgeliğin temel yapı taşlarından biridir. Etik ve ahlaki değerler ise motivasyon ve aynı zamanda bireyin ahlaki değerleri ve etik kararlar alma isteğiyle ilişkilidir. Motivasyonu yüksek bireyler, yaşamlarındaki zorluklarla başa çıkarken bu süreçlerden anlam çıkarmayı ve öğrenmeyi amaçlar.

Açıklık (Openness):

Yeni deneyimlere ve bilgiye açıklık bireyin farklı bakış açılarını kabul etme, yeni bilgiye açık olma ve yenilikleri kucaklama kapasitesini ifade eder. Açık bireyler, bilgiyi eleştirel bir şekilde değerlendirirken, kendi önyargılarını aşarak daha geniş bir perspektif geliştirebilirler. Esneklik ve empati ise bireyin yalnızca yeni bilgiye değil, aynı zamanda başkalarının duygularına ve deneyimlerine de empatiyle yaklaşmasını içerir (Glück ve Bluck, 2013). Bu özellik, bilgeliğin sosyal bağlamdaki önemini vurgular. Esneklik, bireyin farklı durumlara uyum sağlama ve yeni bakış açılarını değerlendirme becerisini güçlendirirken, empati, bireyin başkalarının perspektiflerini ve duygusal deneyimlerini anlamasını sağlar. Bu iki özellik bir araya geldiğinde, bireylerin başkalarıyla daha derin ve anlamlı ilişkiler kurmalarına olanak tanır. Empatiyle beslenen esneklik, yalnızca bireyin kendi çıkarlarını değil, aynı zamanda toplumsal bağları güçlendiren ve karşılıklı anlayışı teşvik eden bir yaşam tarzını destekler. Bu bağlamda, bilgeliğin sadece bireysel bir özellik değil, aynı zamanda sosyal bağların inşasında ve toplumsal dayanışmanın artırılmasında etkili bir faktör olduğu görülür.

Yansıma (Reflection):

Geçmiş deneyimlerden ders çıkarma bireyin yaşam tecrübeleri üzerine derinlemesine düşünme ve bu deneyimlerden anlam çıkarma sürecini ifade eder. Yansıma kapasitesi yüksek bireyler, geçmişte yaptıkları hatalardan ders çıkararak daha bilinçli kararlar alabilir. Öz-farkındalık ve duygusal olgunluk bireyin kendi duygularını ve düşüncelerini anlayarak, daha dengeli bir içsel dünyaya ulaşmasını sağlar. Öz-farkındalık, belgelik için kritik bir unsurdur çünkü bireyin kendisini anlaması, başkalarını anlamasına da zemin hazırlar.

Deneyim (Experience):

Zengin ve çeşitli yaşam deneyimleri belgelik gelişiminin temel unsurlarından biridir. Yaşam boyunca farklı deneyimlere maruz kalan bireyler, bu tecrübelerden anlam

çıkarak bilgeliklerini artırabilirler. Deneyimler, bireyin sosyal bağlamda karşılaştığı zorluklar, farklı kültürlerle etkileşimler veya karmaşık sorunlarla başa çıkma süreçlerini içerebilir. Deneyimlerin derinliği ve çeşitliliği ise yalnızca deneyimlerin niceliğine değil, aynı zamanda bu deneyimlerin bireyde yarattığı derinliğe ve bireyin bu deneyimlerden ne kadar anlam çıkarabildiğine de odaklanır (Glück ve Bluck, 2013). Deneyimlerin derinliği ve çeşitliliği, bireyin yaşamında yalnızca kaç farklı olay ya da durum yaşadığıyla değil, bu deneyimlerden ne kadar anlam çıkarabildiğiyle ilişkilidir. Derinlik, bireyin yaşadığı olayları yüzeysel bir şekilde geçiştirmek yerine, bu olayları derinlemesine düşünmesi, kendisi ve çevresi üzerinde yarattığı etkileri fark etmesi ve bu süreçten öğrenme fırsatları çıkarmasıyla ilgilidir. Çeşitlilik ise, bireyin farklı bağlamlarda, değişen koşullarda ve çeşitli kişilerle yaşadığı zengin deneyimlerin toplamını ifade eder. Çeşitli deneyimler, bireye geniş bir perspektif ve farklı durumlara uyum sağlama becerisi kazandırırken, bu deneyimlerden anlam çıkarılması onları yüzeysel anılar olmaktan çıkarıp bireyin kişisel gelişimine katkı sağlayan dönüştürücü bir unsur haline getirir. Deneyimlerin derinliği ve çeşitliliği bir arada ele alındığında, birey hem içsel farkındalığını artırabilir hem de dış dünyayla daha güçlü bir bağ kurarak, daha bilinçli ve zengin bir yaşam sürebilir. Deneyimlerin derinliği ve çeşitliliği, bireyin yaşamında sadece "yaşananların sayısı" değil, aynı zamanda "yaşananlardan çıkarılan anlamlar" üzerine odaklanır. Birey, hem çeşitli hem de derinlemesine işlenmiş deneyimlerle, daha bilinçli, duyarlı ve uyumlu bir yaşam sürdürebilir. Bu bütüncül yaklaşım, bireyin kişisel gelişimine ve toplumsal ilişkilerine katkı sağlayarak yaşam kalitesini artırır.

2.3.2. Bilgeliliğin Etkileri

Bilge bireyler, toplumsal bağlamda adaletli ve dengeli kararlar alarak toplumların daha uyumlu hale gelmesine katkıda bulunurlar. Bilgelik, bireyin kendi çıkarları, başkalarının ihtiyaçları ve çevresel faktörler arasında bir denge kurma yeteneğini içerir (Baltes ve Staudinger, 2000). Bu, toplumsal çatışmaların çözülmesi, sosyal uyumun artırılması ve bireyler arası ilişkilerin güçlendirilmesi açısından önemlidir. Bilge bireyler, bireyler ve gruplar arasındaki anlaşmazlıklarda adalet ve eşitlik ilkesine dayalı kararlar alır. Bu, toplum içinde güveni artırır ve toplumsal dayanışmayı destekler. Bilgelik, bireylerin farklı gruplar ve topluluklar arasındaki çıkar çatışmalarını uzlaştırmasını ve uyumlu çözümler üretmesini sağlar. Örneğin, bilge bir lider, toplumsal adaleti sağlamak için çeşitli toplulukların ihtiyaçlarını dengeler ve uzun vadeli refahı önceliklendirir. Bilge

bireyler, stresli durumlara daha sakin ve dengeli tepkiler verir. Grossmann ve diğerkleri (2020), bilgeliğin stres yönetiminde etkili bir rol oynadığını göstermiştir. Bilge bireyler, duygusal tepkilerini düzenleyerek, stresin tetiklediği yoğun negatif duygularla daha iyi başa çıkarlar. Empati ve kendine şefkat gibi bilgeliğin bileşenleri, bireyin hem kendisine hem de başkalarına daha nazik bir yaklaşım geliştirmesini destekler.

Bilgelik, bireylerin belirsizlik, karmaşıklık ve stres içeren durumlarla başa çıkmalarında rehberlik eder. Hayatın zorluklarına karşı bilgece bir yaklaşım, bireylerin daha esnek, sabırlı ve uyumlu olmalarını sağlar. Bilge bireyler, hayatın belirsizliklerini ve karmaşıklıklarını bir sorun olarak görmek yerine, bunları yaşamın doğal bir parçası olarak kabul ederler. Bu, bireylerin kriz anlarında sakin kalmalarına ve akılcı çözümler üretmelerine yardımcı olur. Bilgelik, bireylerin olumsuz duygularını yönetme, ruminasyon gibi zararlı düşünce kalıplarından kaçınma ve olumlu bir bakış açısını koruma kapasitelerini artırır. Bu özellikler, bireylerin yaşamın zorluklarını daha iyi yönetmelerini sağlar. Bilge bireyler, stresle başa çıkmada daha etkili stratejiler kullanır ve duygusal dengeyi koruma yeteneğine sahiptir. Glück ve Bluck (2013), bilgeliğin, bireylerin zorlu yaşam olaylarını anlamlandırmasına ve onlardan ders çıkarmasına yardımcı olduğunu vurgular. Bu, yaşam doyumunu artıran önemli bir etkidir.

Bilgelik, bireylerin kendi yaşam deneyimlerinden anlam çıkarmasını teşvik ederek daha anlamlı bir yaşam sürmelerini sağlar. Ardelt (2003), bilgeliğin bireyin yaşam kalitesini artıran önemli bir içsel kaynak olduğunu ifade eder. Bilgeliğin evrensel yönleri, kültürler arasında bir köprü oluşturarak insanlığın ortak değerlerinin yayılmasına katkıda bulunur. Bilge bireyler, kültürel farklılıkları anlama ve bunlara saygı gösterme becerisine sahiptir. Bilge bireyler, farklı kültürlerle mensup insanlarla empati kurarak, hoşgörü ve karşılıklı saygıya dayalı ilişkiler geliştirirler. Bu, kültürlerarası diyalogun teşvik edilmesinde önemli bir rol oynar. Bilgelik, adalet, dürüstlük, merhamet ve empati gibi evrensel değerlere bağlılık gösterir. Bu değerler, toplumların barış içinde bir arada yaşamasını sağlayan temel taşlardır.

Bilgelik, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıkların etkilerini hafifletir. Ardelt (2004), bilge bireylerin bu tür sorunlara karşı daha dirençli olduğunu ve daha iyi bir psikolojik dayanıklılığa sahip olduklarını ortaya koymuştur. Bilgelik, bireylerin içsel huzura, anlamlı bir yaşam sürmeye ve ruhsal olgunluğa ulaşmalarına katkıda bulunur. Bilge bireyler, yaşamlarının derin anlamlarını keşfetme ve bu anlamı

sürdürme kapasitesine sahiptir. Bilgelik, bireylerin kendileriyle barışık olmalarını ve hayatlarının zorluklarını kabullenmelerini sağlar. Bu, bireylerin daha tatmin edici ve dengeli bir yaşam sürdürmelerine yardımcı olur. Bilge bireyler, yaşamlarını anlamlandırma konusunda derin bir farkındalığa sahiptir. Bu, onları diğerlerine rehberlik eden ve ilham veren bireyler haline getirir.

Bilgelik, eğitim ve liderlik rollerinde önemli bir faktördür. Bilgelik, bireyin karar alma süreçlerinde daha bağlamsal ve uzun vadeli bir perspektif geliştirmesini sağlar. Sternberg (1998), bilge bireylerin yalnızca kendi ihtiyaçlarını değil, başkalarının ve geleceğin ihtiyaçlarını da göz önünde bulunduran kararlar aldığını vurgulamıştır. Bilge bireyler, bilgi ve deneyimlerini başkalarının faydasına sunarak etkili eğitimciler ve liderler haline gelirler. Bilge eğitimciler, öğrencilere sadece bilgi aktarmakla kalmaz, aynı zamanda onlara empati, etik değerler ve eleştirel düşünme becerileri kazandırır. Bu, bireylerin hem bireysel hem de toplumsal düzeyde daha bilinçli olmalarına katkıda bulunur. Bilge liderler, bireylerin ve toplulukların refahını ön planda tutarak, uzun vadeli çözümler üretir. Bu liderler, karmaşık sorunlarla baş a çıkmada etkili stratejiler geliştirme, farklı görüşleri bir araya getirme ve toplumsal dengeyi sağlama kapasiteleriyle öne çıkar. Bilge liderler, etik değerleri ve toplumsal uyumu koruyarak sadece mevcut sorunları çözmekle kalmaz, aynı zamanda sürdürülebilir bir geleceğin inşasına katkıda bulunurlar.

3. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırma modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve veri analizine ait bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, yetişkinlerde affedicilik düzeylerinin ile merhamet ve bilgelik düzeylerinin etkisini incelemeyi amaçlayan ilişkisel tarama modelinde hazırlanmış nicel bir çalışmadır. İlişkisel tarama modeli, sosyal bilimlerde yaygın olarak kullanılan bir araştırma yöntemi olup birden fazla değişken arasındaki ilişkiyi, değişkenlere müdahale etmeksizin incelemeyi amaçlamaktadır (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 1993). İlişkisel tarama araştırmalarında esas inceleme konusunu, değişkenlerin birlikte değişimleri oluşturmaktadır (Creswell ve Creswell, 2017).

İlişkisel tarama modelinde korelasyon türü ve karşılaştırma türü olmak üzere iki şekilde ilişki analizi gerçekleştirilmektedir. Korelasyon türü ilişki ile gerçekleştirilen çalışmalarda ulaşılması amaçlanan esas hedef, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği veya değişme durumu varsa bunun nasıl meydana geldiğini incelemektir. Bu inceleme sonucunda durumlar arasında üç farklı ilişki ortaya koyulmaktadır. Bunlardan ilki, iki durum arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunmamasıdır. İkincisi, unsurların aynı yönde değişmesidir. Üçüncüsü ise ele alınan değişkenlerin farklı doğrultularda değişim sergilemesidir (Metin, 2015).

Karşılaştırma türü ilişkisel araştırmalarda ise ilişkileri analiz etme evresinde en az iki değişken bulunmaktadır. Bahsi geçen ilişkiler, en muhtemel çözümden başlanarak sınamaya sokulmaktadır. Gruplar, tayin edilen değişkenlerden birine göre oluşturulurken bu iki 39 değişken karşısında bağımlı değişkenle alakalı farklılaşma olup olmadığı incelenmektedir (Karasar, 2005).

Bu çalışmada, affedicilik ile merhamet ve bilgelik arasındaki ilişkiler incelenirken ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 18-65 yaş arası yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Türkiye’de 18-65 yaş aralığındaki 269 kadın ve 99 erkek birey oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklem sayısı sağlanırken çalışmanın değişkenlerini ele alan literatürdeki benzer çalışmaların örneklem koşulları (Yárnoz-Yaben, 2015; Brown ve Rudestam, 2011; Rye ve Barter, 2004) ve kullanılan veri toplama araçlarının madde sayıları ile gerekli farkın (Ercan ve Kan, 2004) sağlanmasına dikkat edilmiştir. Çalışmada zaman, para ve iş gücü kaybını önlemek amacıyla uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme yönteminde ihtiyaç duyulan büyüklükte bir gruba ulaşıncaya kadar en ulaşılabilir olan cevaplayıcılardan başlamak üzere örneklem oluşturmaya başlanmakta ve maksimum tasarruf sağlayacak bir durum veya örnek üzerinde çalışılmaktadır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2008). Çalışmada bu örnekleme yönteminin tercih edilmesinin sebebi çalışmanın evreni belirli bir nitelik kriter alınarak oluşturulduğu için araştırmanın süresi boyunca hedeflenen örneklem sayısına ulaşmayı kolaylaştıracak olmasıdır. Bu doğrultuda araştırmanın örneklemini de araştırma formu için oluşturulan online internet linkinin araştırma evreninin niteliklerini taşıyan bireylerin bulunabileceğinin düşünüldüğü online ortamlara iletilmesiyle oluşturulmuştur.

3.2.1. Örneklem Grubunun Demografik Değişkenlerinin Betimsel İstatistikleri

Tablo 1: Katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılımı

Gruplar	f	Cinsiyet		
		%	% _{gec}	% _{yig}
Erkek	269	73,1	73,1	73,1
Kadın	99	26,9	26,9	100,0
Toplam	368	100,0	100,0	

Araştırma katılımcılarının cinsiyetlerine göre dağılımı incelenmiş ve sonuçlar tabloda gösterilmiştir. Buna göre, kadın katılımcıların sayısı 269 (%73,1), erkek katılımcıların sayısı ise 99'dir (%26,9). Toplamda, 368 katılımcıdan oluşan örneklem %100'e denk gelmektedir.

Tablo 2: Katılımcıların yaşa göre dağılımı

Gruplar	f	Yaş		
		%	% _{gcc}	% _{yig}
18-34	221	60.1	60.1	60.1
35 ve üstü	147	39.9	39.9	100.0
Toplam	368	100.0	100.0	

Araştırma katılımcılarının yaş gruplarına göre dağılımı incelenmiş ve sonuçlar tabloda gösterilmiştir. Buna göre 18-34 yaş aralığındaki katılımcıların sayısı 221 (%60,1) ve 35 yaş ve üzeri yaş aralığındaki katılımcıların sayısı 147 (%39,9) şeklinde dağılmaktadır. Toplamda, 368 katılımcıdan oluşan örneklem %100'ü oluşturmaktadır.

Tablo 3: Katılımcıların medeni durumlarına göre dağılımı

Gruplar	f	Medeni Durum		
		%	% _{gcc}	% _{yig}
Bekar	148	40.2	40.2	40.2
Evli	220	59.8	59.8	100.0
Toplam	368	100.0	100.0	

Araştırma katılımcılarının medeni durumlarına göre dağılımı incelenmiş ve sonuçlar tabloda gösterilmiştir. Buna göre bekar katılımcıların sayısı 148 (%40,2) ve evli katılımcıların sayısı 220 (%59,8) şeklinde dağılmaktadır. Toplamda, 368 katılımcıdan oluşan örneklem %100'ü oluşturmaktadır.

Tablo 4: Katılımcıların eğitim düzeylerine göre dağılımı

Gruplar	f	Eğitim Düzeyi		
		%	% _{gcc}	% _{yig}
Lise ve altı	77	20.9	20.9	20.9
Lisans	217	59.0	59.0	79.9
Lisansüstü	74	20.1	20.1	100.0
Toplam	368	100.0	100.0	

Araştırma katılımcılarının eğitim düzeylerine göre dağılımı incelenmiş ve sonuçlar tabloda gösterilmiştir. Buna göre lise ve altı mezunluğu olan katılımcıların sayısı 77 (%20,9), lisans mezunu katılımcıların sayısı 217 (%59,0) ve lisansüstü katılımcıların sayısı 74 (%20,1) şeklinde dağılmaktadır. Toplamda, 368 katılımcıdan oluşan örneklem %100'ü oluşturmaktadır.

Tablo 5: Katılımcıların çalışma durumlarına göre dağılımı

Gruplar	f	Çalışma Durumu		
		%	% _{gcc}	% _{yig}
Çalışıyor	262	71,2	71,2	71,2
Çalışmıyor	106	28,8	28,8	100,0
Toplam	368	100,0	100,0	

Araştırma katılımcılarının çalışma durumlarına göre dağılımı incelenmiş ve sonuçlar tabloda gösterilmiştir. Buna göre, çalışan katılımcıların sayısı 262 (%71,2), çalışmayan katılımcıların sayısı ise 106'dır (%28,8). Toplamda, 368 katılımcıdan oluşan örneklem %100'e denk gelmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini saptamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Bu formda araştırma değişkenlerinin ilişki gösterebileceğinin öngörüldüğü, katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, çalışma durumu ile ilgili özelliklerine ait bilgilerin edinileceği sorular yer almaktadır.

3.3.2. Heartland Affetme Ölçeği

Heartland Affedicilik Ölçeği, kişilerin affedicilik eğilimlerini belirleme hedefi doğrultusunda Thompson ve arkadaşları (2005) tarafından geliştirilen bir ölçektir. Ölçeğin Türk kültürü için geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Bugay ve Demir (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplamda 18 madde ve 3 boyuttan oluşan 7'li likert tipli 1- (Beni Hiç Yansıtmıyor), 3-(Beni Pek Yansıtmıyor), 5- (Beni Biraz Yansıtmıyor), 7- (Beni Tamamen Yansıtmıyor) bir ölçektir. Ölçeğin; kendini affetme, diğerlerini affetme ve durumu affetme şeklinde üç alt boyutu mevcuttur. Ölçeğin alt boyutlarından; kendini affetme alt boyutunda 1 ile 6. maddeler arası, , diğerlerini affetme alt boyutunda 7 ile 12. maddeler arası ve durumu affetme alt boyutunda 13 ile 18. maddeler arasında hesaplanarak ölçülmektedir. Ölçeğin 2., 4., 6., 7., 9., 11., 13., 15. ve 17. maddeleri ters puanlanmaktadır. Her ölçekten alınabilecek en düşük puan 6 iken en yüksek puan 42'dir. Toplamda alınabilecek en küçük puan 18 iken en yüksek puan ise 126'dır. Her alt boyuttan 42 elde edilen yüksek puan o alt boyutta yer alan affetme düzeyinin yüksekliğini ifade ederken toplam puan için de aynı durum geçerlidir. Orijinal ölçekte bu alt boyutlara ait iç tutarlılığı belirleyen Cronbach α katsayıları sırasıyla .75, .78, .79 olarak bulunurken ölçeğin tümü için .86 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe versiyonuna ait Cronbach α iç tutarlılık katsayısı kendini affetme alt ölçeği için .64, diğerlerini affetme alt ölçeği için

.79 ve durumu affetme alt ölçeği için .76 şeklinde ifade edilmiştir. Ölçeğin tamamında Cronbach α değeri ise .81 şeklinde bulunmuştur. Ölçeğin çalışma içerisinde Cronbach α değeri tekrar incelenmiş olup değeri ise ölçeğin tamamında .83 şeklinde bulunmuştur.

3.3.3. Merhamet Ölçeği

Merhamet Ölçeği'nin orijinal versiyonu Pommier (2011) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçeğin Türkçeye uyum çalışmaları Akdeniz ve Deniz (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Sevecenlik, Umursamazlık, Paylaşımların Bilincinde Olma, Bağlantısızlık, Bilinçli Farkındalık ve İlişki Kesme olmak üzere 6 alt boyuttan oluşan ölçek, Likert tipi beş uygunluk derecelendirmesine sahip olup 5-(Her Zaman), 4-(Sık Sık), 3- (Ara Sıra), 2- (Nadiren), 1- (Hiçbir Zaman) şeklinde puanlanmaktadır. 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten en yüksek alınacak puan 120 iken en düşük puan ise 24'tür. Ölçek puanlanmasında umursamazlık , bağlantısızlık ve ilişki kesme alt boyutları ters puanlanarak toplam puan elde edilmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı. 85 olarak bulunmuştur. İç Tutarlılık güvenirlik katsayısı sevecenlik için .73, umursamazlık için .64, paylaşımların bilincinde olma için. .66, bağlantısızlık için .67, bilinçli farkındalık için .70 ve ilişki kesme için .60 bulunmuştur. Sevecenlik alt boyutu 6, 8, 16, 24; umursamazlık alt boyutu 2, 12, 14, 18; paylaşımların bilincinde olma alt boyutu 20, 11, 15, 17; bağlantısızlık alt boyutu 10, 3, 5, 22; bilinçli farkındalık alt boyutu 13, 4, 9, 21 ve ilişki kesme alt boyutu 1, 7, 19, 23 maddelerin toplanması ile elde edilmektedir. Ölçeğin çalışma içerisinde Cronbach α değeri tekrar incelenmiş olup değeri ise ölçeğin tamamında .89 şeklinde bulunmuştur.

3.3.4. San Diego Bilgelik Ölçeği

San Diego Bilgelik Ölçeği (SDBÖ) Thomas ve diğerleri (2019) tarafından geliştirilmiş olan San Diego Bilgelik Ölçeği Akfırat ve Akkaya (2022) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 24 maddeden oluşmaktadır. Derecelendirme 5'li likert şeklindedir. Ölçekten alınacak toplam puanlar minimum 24, maksimum 120 olmaktadır. Ölçeğin 6 alt boyutu vardır. Her alt boyutta 4 madde yer alır. Ölçekte; 2-3-5-6-12-13-14-16- 22-23-24 numaralı maddeler ters kodlanmaktadır. Alt boyutlar; sosyal danışmanlık (madde 1-4- 7-23), kararlılık (madde 2-8-12-14), olumlu sosyal davranış (madde 3-5-16-18), duygusal düzenleme (madde 6-9-10-24), farklı değerlere tolerans (madde 11-17-20-

21) ve iç görü (madde 13-15-19-22) olarak tanımlanmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun geçerliliği doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiştir. DFA sonucu elde edilen uyum indeksleri ($\chi^2(237) = 404.96$, $\chi^2/sd = 1.71$, GFI=.87, CFI= .93, IFI=.93, NNFI=.92 SRMR=.071 ve RMSEA=.057), ölçeğin orijinal faktör yapısına ilişkin tanımlanan altı faktörlü (sosyal danışmanlık, kararlılık, olumlu sosyal davranış, duygusal düzenleme, farklı değerlere tolerans ve içgörü) modelin doğrulandığını göstermektedir. Ölçeğin güvenirlik düzeyini belirlemek için ise tüm ölçek ve alt boyutlara ilişkin Cronbach Alpha değerleri ile maddelere ilişkin madde toplam korelasyon değerleri hesaplanmış ve test tekrar test analizi yapılmıştır. Cronbach α güvenirlik katsayısı birleşik ölçek için .82, alt ölçekler için .47 ile .71 aralığında hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin test-tekrar test güvenirlik korelasyon değerleri 0.71 ile 0.79 arasında değişmektedir. Ölçeğin çalışma içerisinde Cronbach α değeri tekrar incelenmiş olup değeri ise birleşik ölçek için .80 şeklinde bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan ölçekleri uyarlayan araştırmacılardan gerekli izinler alınmıştır. Alınan izinler ekte yer almaktadır. Araştırma için verileri toplamadan önce Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Araştırma ve Yayın Etik Kurulu Kararına göre araştırma için gerekli izin alınmıştır. Verilerin toplanması 2024 Haziran ve Ağustos ayları arasında belirlenen örnekleme uygun şekilde çevrimiçi olarak gerçekleştirilmiştir. Verilerin toplanması esnasında katılımcılar araştırmanın amacı ve içeriği hakkında bilgilendirilerek araştırmaya katılımın gönüllülük esasına bağlı olduğu belirtilmiştir. Araştırmaya katılmak isteyen katılımcılar herhangi bir süre sınırlaması olmaksızın hazırlanan çevrimiçi veri formlarını doldurarak katılım sağlamışlardır. Araştırma gizlilik esasına uygun olarak yürütüldüğünden katılımcılardan isim, kimlik bilgisi ve irtibat bilgisi alınmamıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler, SPSS 27.0 paket programı ile analize sokulmuştur. Araştırmada kullanılan ölçeklerin betimsel istatistiklerinden aritmetik

ortalamaları, standart sapmaları, standart hataları, minimum ve maksimum değerleri ile çarpıklık ve basıklık değerleri tablo ile gösterilmiştir.

Heartland Affedicilik Ölçeği (Bugay ve Demir, 2010), Merhamet Ölçeği (Akdeniz ve Deniz, 2016) ve San Diego Bilgelik Ölçeği (Akfırat ve Akkaya, 2022) şeklinde ölçeklerin cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, çalışma durumu ve kendi hayatına yönelik tanımlama durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için ikili karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla değişkenle yapılan karşılaştırmalarda Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Grup varyanslarının homojen olup olmadığını belirlemek için Levene testi sonucuna bakılmış, analizler sonucunda farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için varyansın homojen olduğu durumlarda Scheffe Post Hoc testinden farklılaşmanın olduğu ve varyansın homojen olmadığı durumda Tamhane testinden yararlanılmıştır. Ardından katılımcıların kişisel ve demografik bilgilerinin frekans ve yüzdelik dağılımları hesaplanarak tablo haline getirilmiştir. Analizler yapılmadan önce ölçeklerden elde edilen verilerin normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığını belirlemek için çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır.

Tablo 6: Araştırmada kullanılan ölçek puanlarının çarpıklık ve basıklık değerleri

Ölçek	Çarpıklık Değeri	Basıklık Değeri
Heartland Affedicilik Ölçeği	,013	-,129
Kendini Affetme Alt Boyutu	-,300	-,195
Başkasını Affetme Alt Boyutu	-,150	-,250
Durumu Affetme Alt Boyutu	-,104	-,192
Merhamet Ölçeği	-,677	,383
San Diego Bilgelik Ölçeği	,028	-,033

Tabloda görüldüğü üzere toplam puanlarına göre hesaplanan çarpıklık ve basıklık değerleri -1.0 ve +1.0 arasında değişmektedir. Çarpıklık ve basıklık değerleri -1.0 ile +1.0 arasında olduğu durumlarda verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmektedir (Field, 2013).

Çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanıp, histogram tablolarına göre bakıldığında dağılımların normallik varsayımını karşıladığı kabul edilerek parametrik testler kullanılarak analizler yapılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin betimsel istatistikleri hesaplanarak bulgular bölümünde tablolastırılmıştır. Betimsel analizlerden sonra affetme, merhamet ve bilgelik değişkenleri arasındaki arası ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir.

4. BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölüm üç kısımdan oluşmaktadır. Birinci kısımda araştırmada kullanılan Heartland Affetme Ölçeği, Merhamet Ölçeği ve San Diego Bilgelik Ölçeği ile alt ölçeklerinin toplam puanlarına ilişkin betimsel istatistikler tablolar halinde verilmiştir. İkinci kısımda araştırmadaki değişkenler arası ilişkilere ve aracılık rolüne yönelik bulgular tablolar halinde verilmiştir. Üçüncü kısımda ise araştırmada yer alan değişkenlerin çeşitli demografik değişkenlere göre farklılıklarını incelemek amacıyla yapılan analiz sonuçları tablolar ile gösterilmiştir.

4.1. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Toplam Puanlarının Betimleyici İstatistik Sonuçları

Araştırma kapsamında ele kullanılan Heartland Affetme Ölçeği ile alt boyutları, Merhamet Ölçeği ve San Diego Bilgelik Ölçeği toplam puanlarına ilişkin minimum-maksimum puanları, aritmetik ortalama, standart sapma ve standart hata değerleri incelenip tablo olarak sunulmuştur.

Tablo 7: Araştırma değişkenlerinin betimleyici istatistikleri

Ölçek	Kişi	Min.	Mak.	$\bar{X}$	Ss	Sh_{ort}
Heartland Affedicilik Ölçeği	368	34.00	122.00	80.80	15.71	.82
Kendini Affetme Alt Boyutu	368	11.00	42.00	28.67	6.11	.32
Başkasını Affetme Alt Boyutu	368	6.00	42.00	24.50	7.93	.41
Durumu Affetme Alt Boyutu	368	11.00	49.00	31.79	7.73	.40
Merhamet Ölçeği	368	55.00	120.00	99.24	11.69	.61
San Diego Bilgelik Ölçeği	368	51.00	112.00	85.60	10.11	.53

Tabloda görüldüğü üzere, araştırmada kullanılan ölçeklerin toplam puanlarına ilişkin minimum-maksimum puanlar, aritmetik ortalama, standart sapma ve standart hata değerleri verilmiştir.

Heartland Affetme Ölçeğinden alınan toplam puanların minimum değeri 34, maksimum değeri 122, aritmetik ortalaması ($\bar{X}$) 80.80, standart sapması (ss) 15.71, standart hata değeri .82; kendini affetme alt boyutu için minimum değeri 11, maksimum değeri 42, aritmetik ortalaması ($\bar{X}$) 28.67, standart sapması (ss) 6.11, standart hata değeri .32, başkalarını affetme alt boyutu için minimum değeri 6, maksimum değeri 42, aritmetik ortalaması ($\bar{X}$) 24.50, standart sapması (ss) 7.93, standart hata değeri .41, durumları

affetme alt boyutu için minimum değeri 11, maksimum değeri 49, aritmetik ortalaması ($\bar{X}$) 31.79, standart sapması (ss) 7.73, standart hata değeri .40 bulunmuştur.

Merhamet Ölçeğinden alınan toplam puanların minimum değeri 55, maksimum değeri 120, aritmetik ortalaması ($\bar{X}$) 99.24, standart sapması (ss) 11.69, standart hata değeri .61; San Diego Bilgelik Ölçeğinden alınan puanların minimum değeri 51, maksimum değeri 112, aritmetik ortalaması ($\bar{X}$) 85.60, standart sapması (ss) 10.11, standart hata değeri .53 olarak bulunmuştur.

4.2. Temel Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular

Burada çalışma içerisinde bulunan betimsel analiz değerlerine yer verilmiştir. Aşağıda araştırma kapsamında kullanılan değişkenler arasındaki ilişkilere bakılmış ve analiz sonucunda elde edilen bulgular aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 8: Affetme değişkeni ve alt boyutları ile merhamet arasındaki ilişkilere yönelik pearson momentler çarpımı korelasyon analizi sonuçları

Değişkenler	1.	2.	3.	4.	5.
1.Heartland Affedicilik Ölçeği	1				
2.Kendini Affetme Alt Boyutu	,688*	1			
3.Başkasını Affetme Alt Boyutu	,735*	,160*	1		
4.Durumu Affetme Alt Boyutu	,867*	,492*	,490*	1	
5.Merhamet Ölçeği	,182*	,094	,147*	,160*	1

* p<.001

Yukarıdaki tabloda araştırma değişkenlerinin birbirleriyle olan ilişkilerini gösteren korelasyon katsayıları görülmektedir. Araştırmada hedeflenen aracı rol analizini yapmak için bağımlı değişken, bağımsız değişken ve aracı değişken arasındaki ilişkinin anlamlı olması gerekmektedir (Baron ve Kenny, 1986). Aksi takdirde analizlerin yapılması mümkün değildir.

Yapılan korelasyon analizine göre, Affetme ile alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Affetme ile kendi affetme arasında pozitif yönde anlamlı ($r=.69$, $p<.001$), affetme ile başkasını affetme arasında pozitif yönde anlamlı ($r=.74$, $p<.001$) ve affetme ile durumu affetme arasında pozitif yönde anlamlı ($r=.87$, $p<.001$) bir ilişki elde edilmiştir. Affetme ölçeğinin alt boyutları olan kendini affetme ile başkasını affetme arasında pozitif yönde anlamlı ($r=.16$, $p<.001$), kendini affetme ile durumu affetme arasında pozitif yönde anlamlı ($r=.49$, $p<.001$) ve başkasını affetme ile durumu affetme arasında ($r=.49$, $p<.001$) bir ilişki elde edilmiştir. Affetme ölçeğinin alt

boyutları olan kendini affetme ile merhamet arasında pozitif yönde anlamlı olmayan ($r=.09$, $p>.001$), durumu affetme ile merhamet arasında pozitif yönde anlamlı ($r=.15$, $p<.001$) ve durumu affetme ile merhamet arasında ($r=.16$, $p<.001$) bir ilişki elde edilmiştir. Affetme ile merhamet arasında pozitif yönde anlamlı ($r=.18$, $p<.001$) bir ilişki elde edilmiştir.

Tablo 9: Affetme değişkeni ve alt boyutları ile bilgelik arasındaki ilişkilere yönelik pearson momentler çarpımı korelasyon analizi sonuçları

Değişkenler	1.	2.	3.	4.	5.
1.Heartland Affedicilik Ölçeği	1				
2.Kendini Affetme Alt Boyutu	.688*	1			
3.Başkasını Affetme Alt Boyutu	.735*	.160*	1		
4.Durumu Affetme Alt Boyutu	.867*	.492*	.490*	1	
5.San Diego Bilgelik Ölçeği	.435*	.442*	.160*	.430*	1

Yapılan korelasyon analizine göre, Affetme ile alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı biri ilişki olduğu bulunmuştur. Affetme ile kendi affetme arasında pozitif yönde anlamlı ($r=.69$, $p<.001$), affetme ile başkasını affetme arasında pozitif yönde anlamlı ($r=.74$, $p<.001$) ve affetme ile durumu affetme arasında pozitif yönde anlamlı ($r=.87$, $p<.001$) bir ilişki elde edilmiştir. Affetme ölçeğinin alt boyutları olan kendini affetme ile başkasını affetme arasında pozitif yönde anlamlı ($r=.16$, $p<.001$), kendini affetme ile durumu affetme arasında pozitif yönde anlamlı ($r=.49$, $p<.001$) ve başkasını affetme ile durumu affetme arasında ($r=.49$, $p<.001$) bir ilişki elde edilmiştir. Affetme ölçeğinin alt boyutları olan kendini affetme ile bilgelik arasında pozitif yönde anlamlı ($r=.44$, $p<.001$), durumu affetme ile bilgelik arasında pozitif yönde anlamlı ($r=.16$, $p<.001$) ve durumu affetme ile bilgelik arasında ($r=.43$, $p<.001$) bir ilişki elde edilmiştir. Affetme ile bilgelik arasında pozitif yönde anlamlı ($r=.44$, $p<.001$) bir ilişki elde edilmiştir.

Tablo 10: Affetme değişkeni ile merhamet ve bilgelik arasındaki ilişkilere yönelik pearson momentler çarpımı korelasyon analizi sonuçları

Değişkenler	1.	2.	3.
1.Heartland Affedicilik Ölçeği	1		
2. Merhamet Ölçeği	.182*	1	
3.San Diego Bilgelik Ölçeği	.435*	.422*	1

Yapılan korelasyon analizine göre, Affetme ile merhamet ve bilgelik arasında pozitif yönde anlamlı biri ilişki olduğu bulunmuştur. Affetme ile merhamet arasında pozitif yönde anlamlı ($r=.18$, $p<.001$), affetme ile bilgelik arasında pozitif yönde anlamlı ($r=.44$, $p<.001$) ve merhamet ile bilgelik arasında pozitif yönde anlamlı ($r=.42$, $p<.001$) bir ilişki elde edilmiştir.

Tablo 11: Merhamet bağımsız değişkeninin affetme bağımlı değişkeni yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata	Beta	t	Düzeltilmiş R^2	P
Heartland Affedicilik Ölçeği	(Sabit) Merhamet Ölçeği	51.891 .290	6.993 .070	.213	7.420 4.150	.045	.000

Durbin-Watson= 1.942

Tablo 11 incelendiğinde, öncelikle kurulan model anlamlı bulunmuştur ($p = .00$) Merhametin affetmeyi yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre merhametin affetmeyi anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır ($R = .21$, $R^2 = .045$, $F = 17,223$, $p < .05$). Elde edilen bu sonuçlara göre merhamet ile affetme arasında pozitif yönde bir korelasyon $r = .21$ vardır ve merhamet, affetmeye ilişkin toplam varyansın yaklaşık olarak % 4,5'ini açıklamaktadır.

Tablo 12: Bilgelik bağımsız değişkeninin affetme bağımlı değişkeni yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata	Beta	t	Düzeltilmiş R^2	P
Heartland Affedicilik Ölçeği	(Sabit) San Diego Bilgelik Ölçeği	21.583 .690	6.345 .074	.441	3.402 9.384	.195	.000

Durbin-Watson= 1.910

Tablo 12 incelendiğinde, öncelikle kurulan model anlamlı bulunmuştur ($p = .00$) Bilgeliğin affetmeyi yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre bilgeliğin affetmeyi anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır ($R = .44$, $R^2 = .195$, $F = 88,058$, $p < .05$). Elde edilen bu sonuçlara göre bilgelik ile affetme arasında pozitif yönde bir korelasyon $r = .44$ vardır ve bilgelik, affetmeye ilişkin toplam varyansın yaklaşık olarak % 19,5'ini açıklamaktadır.

Tablo 13: Merhamet ve Bilgelik bağımsız değişkeninin affetme bağımlı değişkeni yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata	Beta	t	Düzeltilmiş R^2	P
Heartland Affedicilik Ölçeği	(Sabit) Merhamet Ölçeği	16.040 .046	7.160 .067	.035	2.240 .688	.233	.00
	San Diego Bilgelik Ölçeği	.702	.077	.467	9.171		

Durbin-Watson= 1.899

Tablo 13 incelendiğinde, öncelikle kurulan model anlamlı bulunmuştur ($p = .00$) Bilgelik ve merhametin affetmeyi yordamasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre merhamet ve bilgelik affetmeyi anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır ($R = .48$, $R^2 = .23$, $F = 54.659$, $p < .05$). Elde edilen bu sonuçlara göre bilgelik ve merhamet ile affetme arasında pozitif yönde bir korelasyon $r = .48$ vardır ve bilgelik ve merhamet, affetmeye ilişkin toplam varyansın yaklaşık olarak % 23.3'ünü açıklamaktadır.

4.3. Temel Değişkenler ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular

Burada çalışma içerisinde bulunan betimsel analiz değerlerine yer verilmiştir. Aşağıda araştırma kapsamında kullanılan değişkenler ve demografik değişkenler arasındaki ilişkilere bakılmış ve analiz sonucunda elde edilen bulgular aşağıdaki tablolarda sunulmuştur.

Tablo 14: Affetme değişkeni ve alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşma durumu ile ilgili yapılan Bağımsız Grup t Testi sonuçları

Değişkenler	Gruplar	Toplam	$\bar{x}$	Ss	Sh_{ort}	T testi		
						t	Sd	p
1.Heartland Affedicilik Ölçeği	Kadın	269	81,11	15,74	,96	,62	366	,54
	Erkek	99	79,97	15,69	1,58			
2.Kendini Affetme Alt Boyutu	Kadın	269	28,41	6,23	,38	-1,36	366	,18
	Erkek	99	29,38	5,75	,58			
3.Başkasını Affetme Alt Boyutu	Kadın	269	25,13	7,73	,47	2,53	366	,01
	Erkek	99	22,79	8,24	,83			
4.Durumu Affetme Alt Boyutu	Kadın	269	31,79	7,91	,48	,02	366	,99
	Erkek	99	31,78	7,23	,73			

Tablo 14 incelendiğinde, araştırmanın değişkenleri olan affetme, kendini affetme, başkalarını affetme ve durumları affetme puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşma durumunu görmek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre değişkenler için affetme durumu, kendini affetme ve durumu affetme araştırma değişkenlerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > .05$). Cinsiyet değişkenine göre farklılaşma durumunu görmek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre başkasını affetme alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < .05$). Başkasını affetme açısından, kadınların ortalama değeri ($Ort. = 25,13$ ve standart sapması $SS = 7,73$) ile erkeklerin ortalama değeri ($Ort. = 22,79$ ve standart sapması $SS = 8,24$) arasında $p = .01$ düzeyinde kadınların lehine anlamlı bir fark belirlenmiştir ($t = 2,53$).

Tablo 15: Merhamet ve bilgelik değişkeninin cinsiyete göre farklılaşma durumu ile ilgili yapılan Bağımsız Grup t Testi sonuçları

Değişkenler	Gruplar	Toplam	$\bar{x}$	Ss	Sh_{ort}	T testi		
						t	Sd	p
Merhamet Ölçeği	Kadın	269	101,17	10,68	,65	5,44	366	,00
	Erkek	99	93,98	12,70	1,28			
San Diego Bilgelik Ölçeği	Kadın	269	85,86	9,85	,60	,81	366	,42
	Erkek	99	84,89	10,80	1,09			

Tablo 15 incelendiğinde, araştırmanın değişkenleri olan merhamet ve bilgelik puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşma durumunu görmek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre değişkenler için merhamet düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < .05$). Merhamet açısından, kadınların ortalama değeri (Ort. = 101,17 ve standart sapması SS = 10,68) ile erkeklerin ortalama değeri (Ort. = 93,98 ve standart sapması SS = 12,70) arasında $p = .05$ düzeyinde kadınların lehine anlamlı bir fark belirlenmiştir ($t = 5,44$).

Tablo 16: Affetme değişkeni ve alt boyutlarının yaşa göre farklılaşma durumu ile ilgili yapılan Bağımsız Grup t Testi sonuçları

Değişkenler	Gruplar	Toplam	$\bar{x}$	Ss	Sh_{ort}	T testi		
						t	Sd	p
1.Heartland Affedicilik Ölçeği	18-34	221	79.56	15.89	1.07	-1.86	366	.06
	35 yaş ve üstü	147	82.67	15.31	1.26			
2.Kendini Affetme Alt Boyutu	18-34	221	28.63	6.24	6.24	-.14	366	.88
	35 yaş ve üstü	147	28.73	5.94	5.94			
3.Başkasını Affetme Alt Boyutu	18-34	221	24.00	7.95	7.95	-1.50	366	.13
	35 yaş ve üstü	147	25.26	7.87	7.87			
4.Durumu Affetme Alt Boyutu	18-34	221	31.02	7.58	7.58	-2.36	366	.02
	35 yaş ve üstü	147	32.95	7.82	7.82			

Tablo 16 incelendiğinde, araştırmanın değişkenleri olan affetme, kendini affetme, başkalarını affetme ve durumları affetme puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşma durumunu görmek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre değişkenler için affetme durumu, kendini affetme ve başkasını affetme araştırma değişkenlerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > .05$). Yaş değişkenine göre farklılaşma durumunu görmek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre durumu affetme alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < .05$). Durumu affetme alt boyutu açısından, 35 yaş ve üzeri katılımcıların ortalama değeri (Ort. = 32,95 ve standart sapması SS = 7,58) ile 18-34 yaş katılımcıların ortalama değeri (Ort. = 31,02 ve standart sapması SS = 7,82) arasında $p = .05$ düzeyinde 35 yaş ve üzeri katılımcıların lehine anlamlı bir fark belirlenmiştir ($t = -2,36$).

Tablo 17: Merhamet ve bilgelik değişkeninin yaşa göre farklılaşma durumu ile ilgili yapılan Bağımsız Grup t Testi sonuçları

Değişkenler	Gruplar	Toplam	$\bar{x}$	Ss	Sh_{ort}	T testi		
						t	Sd	p
Merhamet Ölçeği	18-34	221	97.84	11.88	.80	-2.85	366	.00
	35 yaş ve üstü	147	101.35	11.10	.92			
San Diego Bilgelik Ölçeği	18-34	221	84.74	10.34	.70	-1.99	366	.05
	35 yaş ve üstü	147	86.88	9.64	.80			

Tablo 17 incelendiğinde, araştırmanın değişkenleri olan merhamet ve bilgelik puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşma durumunu görmek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre değişkenler için merhamet düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < .05$). Merhamet açısından, 18-34 yaş katılımcıların ortalama değeri (Ort. = 97,84 ve standart sapması SS = 11,88) ile 35 yaş ve üzeri katılımcıların ortalama değeri (Ort. = 101,35 ve standart sapması SS = 11,10) arasında $p = .05$ düzeyinde 35 yaş ve üzeri katılımcıların lehine anlamlı bir fark belirlenmiştir ($t = -2.85$). Yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre değişkenler için bilgelik düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$).

Tablo 18: Affetme değişkeni ve alt boyutlarının medeni duruma göre farklılaşma durumu ile ilgili yapılan Bağımsız Grup t Testi sonuçları

Değişkenler	Gruplar	Toplam	$\bar{x}$	Ss	Sh_{ort}	T testi		
						t	Sd	p
1.Heartland Affedicilik Ölçeği	Bekar	148	79.36	14.97	1.23	-1.45	366	.15
	Evli	220	81.77	16.15	1.09			
2.Kendini Affetme Alt Boyutu	Bekar	148	28.81	6.03	.50	.36	366	.72
	Evli	220	28.58	6.18	.40			
3.Başkasını Affetme Alt Boyutu	Bekar	148	23.53	7.78	.64	-1.92	366	.06
	Evli	220	25.15	7.98	.54			
4.Durumu Affetme Alt Boyutu	Bekar	148	31.16	7.77	.64	-1.28	366	.20
	Evli	220	32.21	7.68	.52			

Tablo 18 incelendiğinde, araştırmanın değişkenleri olan affetme, kendini affetme, başkalarını affetme ve durumları affetme puanlarının medeni durum değişkenine göre farklılaşma durumunu görmek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre değişkenler için affetme durumu, kendini affetme, başkasını affetme ve durumu affetme araştırma değişkenlerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > .05$).

Tablo 19: Merhamet ve bilgelik değişkeninin cinsiyete göre farklılaşma durumu ile ilgili yapılan Bağımsız Grup t Testi sonuçları

Değişkenler	Gruplar	Toplam	$\bar{x}$	Ss	Sh_{ort}	T testi		
						t	Sd	p
Merhamet Ölçeği	Bekar	148	97.75	14.43	1.02	-2.01	366	.04
	Evli	220	100.24	11.07	.75			
San Diego Bilgelik Ölçeği	Bekar	148	84.45	10.11	.83	-1.79	366	.07
	Evli	220	86.37	10.06	.68			

Tablo 19 incelendiğinde, araştırmanın değişkenleri olan merhamet ve bilgelik puanlarının medeni durum değişkenine göre farklılaşma durumunu görmek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre değişkenler için merhamet düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < .05$). Merhamet açısından, bekar katılımcıların ortalama değeri (Ort. = 97,75 ve standart sapması SS = 14,43) ile evli katılımcıların ortalama değeri (Ort. = 100,24 ve standart sapması SS = 11,07) arasında $p = .05$ düzeyinde evli katılımcıların lehine anlamlı bir fark belirlenmiştir ($t = -2.01$). Yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre değişkenler için bilgelik düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$).

Tablo 20: Affetme değişkeni ve alt boyutlarının eğitim düzeyi göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları

Ölçek	Grup	ANOVA Sonuçları								
		Toplam	$\bar{x}$	Ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Heartland Affedicilik Ölçeği	Lise ve altı	77	82.14	13,44	G. arası	656.99	2,00	328.49	1.33	.26
	Lisans	217	81.20	11,67	G. içi	89949.53	365,00	246.44		
	Lisansüstü	74	78.24	16,05	Toplam	90606.52	367,00			
	Toplam	368	80.80	16,03						
Kendini Affetme Alt Boyutu	Lise ve altı	77	28.79	4,04	G. arası	54.86	2,00	27.43	.73	.48
	Lisans	217	28.89	6,64	G. içi	13654.36	365,00	37.41		
	Lisansüstü	74	27.91	5,97	Toplam	13709.21	367,00			
	Toplam	368	28.67	5,95						
Başkasını Affetme Alt Boyutu	Lise ve altı	77	24.91	4,15	G. arası	85.93	2,00	42.97	.68	.51
	Lisans	217	24.68	5,64	G. içi	22992.07	365,00	62.99		
	Lisansüstü	74	23.55	7,96	Toplam	23078.00	367,00			
	Toplam	368	24.50	8,25						
Durumu Affetme Alt Boyutu	Lise ve altı	77	32.45	8,07	G. arası	96.62	2,00	48.31	.81	.45
	Lisans	217	31.86	4,55	G. içi	21804.85	365,00	59.74		
	Lisansüstü	74	30.88	7,56	Toplam	21901.47	367,00			
	Toplam	368	31.79	7,83						

Tablo 20’de görüldüğü gibi, çalışma grubundaki yetişkinlerin affetme, kendini affetme, başkalarını affetme ve durumları affetme eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşma durumunu görmek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sunucuna göre affetme ($F=1.33$; $p > .05$), kendini affetme ($F=.73$ $p > .05$), başkalarını affetme ($F=.68$; $p > .05$) ve durumları affetme ($F=.81$; $p > .05$) puanlarının ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 21: Merhamet ve bilgelik değişkenlerinin eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları

ANOVA Sonuçları										
Ölçek	Grup	Toplam	$\bar{x}$	Ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Merhamet Ölçeği	Lise ve altı	77	97.31	13.50	G. arası	376.40	2,00	188.20	1.38	.25
	Lisans	217	99.88	10.24	G. içi	49756.55	365,00	136.32		
	Lisansüstü	74	99.36	13.48	Toplam	50132.96	367,00			
	Toplam	368	99.24	11.69						
San Diego Bilgelik Ölçeği	Lise ve altı	77	84.73	10.31	G. arası	76.87	2,00	38.44	.37	.69
	Lisans	217	85.26	9.64	G. içi	37435.80	365,00	102.56		
	Lisansüstü	74	86.01	11.28	Toplam	37512.67	367,00			
	Toplam	368	85.60	10.11						

Tabloda 21’de görüldüğü gibi, çalışma grubundaki yetişkinlerin eğitim düzeylerine göre merhamet ve bilgelik düzeylerinin farklılaşma durumunu görmek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sunucuna göre merhamet ($F=1.38$ $p>.05$) ve bilgelik ($F=.69$ $p>.05$) puanlarının ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma

Bu bölümde, çalışmanın bulguları mevcut literatür ışığında ele alınarak tartışılacak, olası açıklamalar sunulacaktır. Affetme ile merhamet ve bilgelik arasındaki ilişkiler, önceki araştırmaların sonuçlarıyla karşılaştırılarak değerlendirilecek ve elde edilen bulguların mevcut bilimsel çerçeveye nasıl katkı sağladığı irdelenecektir.

5.1.1. Affetme ile Merhamet ve Bilgelik Değişkenleri ve İlişkilerine İlişkin Tartışma

Bu bölümde, elde edilen bulgular mevcut literatür ışığında ele alınarak, merhamet ve bilgelik ile affetme arasındaki ilişkilerin psikolojik ve teorik temelleri ayrıca tartışılacaktır.

5.1.1.1. Affetme ile Merhamet

Araştırmanın değişkenleri olan merhamet ile affetme arasındaki ilişkinin incelenmesine ilişkin yapılan analizler sonucunda yetişkin bireylerin merhamet ile affetme ve alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Merhametin affetmeye ilişkin toplam varyansın yalnızca %4,5'ini açıklaması, merhametin affetme sürecinde etkili bir faktör olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, affetmenin sadece merhamet duygusundan değil, birçok farklı faktörden etkilendiğini gösterir. Merhamet, bireyin başkalarına karşı şefkat ve anlayış göstermesini sağlasa da, affetme daha karmaşık bir süreç olup, bireyin zarar gördüğü bir durumu bilinçli bir şekilde bağışlamasını içerir. Dolayısıyla, affetmenin altında yatan psikolojik süreçler merhametten çok daha geniş kapsamlı olabilir. Ayrıca örneklem büyüklüğü, istatistiksel güç ve veri dağılımı gibi faktörler de elde edilen ilişkinin düşük çıkmasına sebep olmuş olabilir.

Literatür incelendiğinde ise merhamet ile affetme arasındaki ilişkinin incelendiği birçok çalışmaya ulaşılmıştır. Yetişkinlerin benlik saygısı, affetme ve merhamet düzeyleri arasındaki ilişkileri ve benlik saygısı ile affetme arasındaki ilişkide merhametin

aracı rolünü inceleyen araştırmada affetme ile merhamet arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki tespit edilmiştir ($r = .27, p < .01$) (Yıldırım ve diğerleri, 2022). Ahlaki değerler ve merhamet affetme üzerindeki etkisini inceleyen araştırmada ise merhamet düzeyi yüksek olan bireylerin affetme eğilimlerinin de yüksek olduğu, yani aralarında pozitif bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Merhamet, bağışlama eğiliminde önemli bir rol oynar. Bireyler, kendilerini affetmekte ve başkalarına karşı daha anlayışlı olmakta daha başarılıdır. Merhametli bireyler, hatalar karşısında kendilerine nazik davranarak duygusal yüklerinden kurtulabilir ve bağışlama eğiliminde artış gösterirler. Affetme, insan sevgisi ve merhametle desteklendiğinde, bireyin yaşam doyumunu artıran önemli bir faktör haline gelir (Sarıçam ve Biçer, 2015).

Genç yetişkinlerde akılcı olmayan inançlar ile öz-anlayış arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolünü inceleyen araştırmada affetme, akılcı olmayan inançların öz-anlayış üzerindeki olumsuz etkisini azaltmada aracı bir rol üstlenmektedir (Kılıç ve Tunç, 2022). Öğretmenlerin öz-merhamet, affetme ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmada öz-merhamet düzeyi yüksek olan öğretmenlerin affetme eğilimlerinin de yüksek olduğu ve her iki özelliğin de psikolojik dayanıklılığı artırdığı tespit edilmiş ayrıca öz-merhamet ile affetme arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Uyanık ve Çevik, 2022). Üniversite öğrencilerinde merhamet, affetme ve reddedilme hassasiyeti arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmada merhamet ve affetme arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır ayrıca merhamet ve affetme düzeyi yüksek olan bireylerin reddedilme hassasiyetlerinin daha düşük olduğu ve bu iki özelliğin birbirini olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir (Sakız ve Sarıçam, 2015).

Merhamet ile affetme arasındaki ilişkide öfke ve ruminasyonun aracılık rolünü inceleyen araştırmada öz-merhamet, affetme ile pozitif ilişkili bulunmuş ve öz-merhamet, öfke ve ruminasyon düzeylerini düşürerek affetme eğilimini artırmaktadır; bu da öz-merhamet ve affetme arasındaki pozitif ilişkiyi güçlendirdiği ortaya çıkarılmıştır. Merhametin artırılması, bireyin affetme yetisini güçlendirmektedir. Merhamet eğitimi alan bireylerde, affetme düzeyinde önemli bir artış gözlemlenmiştir. Merhamet, bireyin olumsuz duygularını düzenleyerek affetme sürecini kolaylaştırır (Wu ve diğerleri, 2019). Merhamet ve affetmenin evlilik memnuniyeti üzerindeki etkisini inceleyen araştırmada merhamet ve affetme, evlilik memnuniyeti ile pozitif ilişkili bulunmuştur aynı zamanda eşlerin merhamet ve affetme becerilerinin yüksek olması, evlilik memnuniyetini artıran

önemli faktörler olarak belirlenmiştir (Birni ve Eryılmaz, 2022). Bağışlama ile merhametin ilişkisini, bu iki kavramın bireylerin psikolojik iyilik hali üzerindeki etkilerini anlamak için inceleyen araştırmada bağışlama, hem kendine karşı hem de başkalarına karşı olumlu tutumların bir göstergesi olarak değerlendirilmiştir. Şefkat, bağışlamanın psikolojik iyilik hali üzerindeki etkilerini güçlendiren bir mekanizma olarak rol oynamıştır (Mróz, 2022).

Merhamet ve kişilerarası farkındalığın yetişkinlik dönemindeki bağışlamayı yordayıp yordamadığını inceleyen araştırmada merhamet ve kişilerarası farkındalık, bağışlamanın anlamlı yordayıcıları olarak bulunmuştur. Merhamet düzeyi yüksek bireylerin, başkalarını bağışlama eğilimlerinin de yüksek olduğu tespit edilmiştir (Erus ve Topçu, 2023). Üniversite öğrencilerinde öz-bağışlama, öz-merhamet, öznel canlılık ve mutluluğa yönelim gibi faktörlerin öznel iyi oluş üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmada öz-merhamet ve öz-bağışlama, öznel iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olarak bulunmuştur. Öz-merhamet düzeyi yüksek olan bireylerin, kendilerini daha canlı ve mutlu hissettikleri saptanmıştır (Dolunay Cuğ, 2015). Merhamet ve bağışlamanın intihar düşünceleri ve kendine zarar verme davranışlarıyla ilişkisini araştıran bir diğer araştırmada ise öz-merhamet ve öz-bağışlama, intihar düşünceleri ve kendine zarar verme davranışları ile negatif ilişkilidir. Bu iki kavramın, olumsuz yaşam olayları ile kendine zarar verme arasındaki ilişkiyi zayıflattığı bulunmuştur (Cleare, Gumley ve O'Connor, 2019).

Merhameti yüksek bireylerin, diğer insanlara karşı daha fazla empati ve merhamet gösterdikleri tespit edilmiştir. Merhamet bireyin kendisine yönelik nazik, anlayışlı ve kabul edici bir yaklaşım sergilemesini sağlarken, başkalarını bağışlama eğilimini artırmaktadır. Affetme ve merhamet arasındaki pozitif ilişki, bireylerin olumsuz düşünce ve duygulardan uzaklaşabilme yetenekleriyle bağlantılıdır (Neff ve Pommier, 2012). Merhamet, bireyin hem kendisine hem de başkalarına karşı daha anlayışlı olmasını sağlar ve bu durum, bağışlama eğilimlerini olumlu yönde etkiler. Merhametli bireyler, hatalarını ve eksikliklerini kabul ederek kendilerine karşı daha anlayışlı bir tutum sergilerler. Bu anlayışlı tutum, başkalarını affetme eğilimlerini de artırır. Özellikle hatalarla yüzleşirken kendini suçlamayan bireyler, başkalarına yönelik intikam duygusundan uzaklaşabilir. Merhamet, bireyin olumsuz duyguları düzenlemesini sağlarken, affetme süreçlerinde iyileştirici bir rol oynar (Mistler, 2010). Merhamet, bireyin kendisine karşı nazik bir

tutum sergilemesini sağlar. Bu, bireyin hem kendini hem de başkalarını affetmesini kolaylaştırır. Merhametli bireyler, hata yaptıklarında kendilerini yargılamak yerine anlayış ve kabulle yaklaşırlar. Bu durum, affetmeyi artırır. Kendine karşı nazik olan bireylerin, başkalarına karşı da benzer bir tutum sergileme eğiliminde oldukları bulunmuştur. Merhamet, bağışlama davranışını kolaylaştırır ve bireyin intikam duygularından uzaklaşmasını sağlar (Neff ve Germer, 2017).

Merhamet, irrasyonel inançların bağışlama üzerindeki olumsuz etkisini hafifletmektedir. Kendilerini suçlayıcı tutumlar yerine sevecen ve anlayışlı bir tutum sergileyen bireyler, bağışlama eğiliminde daha başarılı olmaktadır. Merhamet, bireyin hem kendisine hem de başkalarına karşı affedici olmasını kolaylaştırarak duygusal iyileşme sağlar (Kılıç ve Tunç, 2022). Merhametli bireyler, hatalar karşısında kendilerini yargılamak yerine anlayış ve kabulle yaklaşır. Bu tutum, bireyin hem kendisini hem de başkalarını affetmesini kolaylaştırır. Merhametin psikolojik iyileşme, yaşam doyumu ve duygusal düzenleme gibi birçok alanda iyileştirici etkisi bulunmaktadır. Affetme, bireyin kendisine yönelik anlayışını ve kabulünü artırarak öz şefkati desteklemektedir. Affetme, bireyin olumsuz duygulardan uzaklaşmasını sağlayarak psikolojik iyilik halini güçlendirir (Asıcı, 2013)

Merhamet bireyin olumsuz tutum ve duygularından uzaklaşarak kendisine daha nazik ve anlayışlı yaklaşmasını sağlarken, bu tutum başkalarını affetme eğilimini de artırmaktadır. Affetme ve merhamet, bireyin içsel bütünlüğünü sağlama noktasında birbirini tamamlayıcı şekilde etki etmektedir (Asıcı ve Karaca, 2014). Merhametin, bireyin hem kendini affetmesini hem de başkalarını affetmesini anlamlı ve pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Merhamet düzeyi yüksek bireylerin, hatalarını kabullenme ve bu hatalar karşısında kendilerine karşı anlayışlı olma eğilimleri artmaktadır. Bu tutum, bireyin başkalarını affetme yetisini de geliştirmektedir.

Merhamet, bağışlamayı güçlü bir şekilde yordayan bir değişkendir. Merhametli yüksek bireyler, olumsuz duyguları daha hızlı düzenler ve başkalarını affetmeye daha eğilimlidirler. Affetme ve merhamet arasında iki yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir: Öz şefkat affetmeyi kolaylaştırırken, affetme de bireyin öz şefkat düzeyini artırır (Roxas, David ve Aruta, 2019). Merhamet, affetme sürecinin geliştirilmesinde önemli bir rol oynar ve bireyin olumsuz duygularını düzenlemesine yardımcı olur. Affetme, olumsuz duyguların azaltılması ve bireyin psikolojik sağlığının desteklenmesi için kritik bir

süreçtir. Merhametin ve affetmenin bireyin iyileşme sürecine katkıda bulunduğu, terapötik müdahalelerde de önemli bir rol oynayabileceği vurgulanmıştır. Merhamet ve affetme arasındaki iki yönlü ilişkiyi doğrulamaktadır: Öz-şefkat, affetmeyi kolaylaştırırken, affetme de bireyin öz-şefkat düzeyini artırabilir (Onaylı, 2019)

5.1.1.2. Affetme ve Bilgelik

Araştırmanın değişkenleri olan bilgelik ile affetme arasındaki ilişkinin incelenmesine ilişkin yapılan analizler sonucunda yetişkin bireylerin merhamet ile affetme ve alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Bilgeliğin affetmeye ilişkin toplam varyansın yalnızca %19,5'ini açıklaması, bilgeliğin affetme sürecinde etkili bir faktör olduğunu göstermektedir. bireyin derinlemesine düşünme, empati, duygusal denge ve yaşam deneyimlerinden ders çıkarma kapasitesiyle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bilgeliğin affetmeyi güçlü bir şekilde açıklayabilmesi, bilge bireylerin olaylara geniş bir perspektiften bakabilmesi, geçmişte yaşanan olumsuzlukları anlamlandırabilmesi ve başkalarının hatalarını daha iyi değerlendirebilmesiyle ilgilidir. Bu sonuç, literatürde yer alan bilgelik ve affetme arasındaki güçlü ilişkiye dair teorileri destekleyen önemli bir bulgudur. Çalışma, affetmenin bireyin zihinsel ve duygusal olgunluk seviyesiyle güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu gösterebilir. Bilgelik, yalnızca bilgi birikimi değil, bu bilgiyi anlamlandırarak bireyin hayatına rehberlik eden bir mekanizma olduğu için, affetmeyi de kolaylaştıran temel psikolojik süreçlerden biridir. Bilgelik ve affetme arasında güçlü ve anlamlı bir bağlantı olduğunu ve bu ilişkinin psikolojik araştırmalar için dikkate alınması gereken bir konu olduğunu göstermektedir.

Bilge bireyler, affetmenin kendi ruhsal iyiliğine katkı sağlayacağını kavrayarak geçmişe takılı kalmak yerine içsel huzuru seçebilirler. Bilgelik, yaşam deneyimlerini değerlendirme, empati, benlik yansıtması ve başkalarını kabul etme gibi özellikleri içerir. Bu özellikler affetmeyi kolaylaştıran faktörler olarak tanımlanmıştır. Özellikle yansıtıcı bilgelik boyutu, insanların olaylara farklı bakış açılarından yaklaşabilmelerini ve affetmeye yönelik bilişsel esnekliği artırdığını göstermektedir. Affetme, bireylerdeki öfke, intikam duyguları gibi olumsuz tutumları azaltırken, psikolojik iyilik hali üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Bilgeliğin, manevi refah ve psikolojik iyilik hali üzerindeki etkileri incelendiğinde, manevi refah ve affetme sürecinin birbiriyle ilişkili olduğu

bulunmuştur. Bilgelik ve affetme arasındaki ilişkinin iki yönlü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öz-şefkat ve yansıtıcı bilgelik, affetmeyi kolaylaştırmakta; affetme ise bireylerin psikolojik iyilik hallerini artırmaktadır. Bilgelik, yaşlı bireyler için yaşamın karmaşıklığını kabullenme ve iyimserliği artırma açısından bir araç olarak görülmektedir. Araştırma, manevi ve psikolojik faktörlerin bilgelik ve affetme süreçlerindeki aracı rollerini detaylı bir şekilde incelemiş ve affetmenin yaşam kalitesi üzerindeki önemli etkisini vurgulamıştır. Bilgelik ile affetmenin bireylerin yaşam kalitesi, psikolojik iyi oluşu ve sosyal ilişkilerine önemli katkılarda bulunduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, özellikle bilgelik geliştirme programlarının affetmeyi destekleyici rolü olduğu vurgulanmıştır (Borhan, 2017).

Araştırma, katılımcıların bilgelik düzeylerini inceleyerek dört bilgelik profili oluşturmuştur. Yöntem odaklı, hayat zorluklarına çözüm yöntemlerine odaklanır. Bilgi odaklı, bilgiye dayalı bir yaklaşım sergiler. Yüzeysel perspektif, tüm bilgelik boyutlarında düşük bir perspektif gösterir. Derin perspektif, tüm bilgelik boyutlarında yüksek düzeyde bir derinlik ve anlayış sergiler. Derin perspektif profiline sahip bireylerin, diğer profillere kıyasla daha yüksek empatik tepki ve daha az kişisel sıkıntı yaşadıkları görülmüştür. Ancak, affetme ve şükran ölçümlerinde gruplar arasında belirgin bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu durum, bilgelik boyutlarının affetme ile dolaylı bir ilişki gösterdiğini ortaya koymaktadır. Yaşam Perspektifi boyutu, affetme ile en tutarlı ilişkiyi sergileyen bilgelik boyutu olmuştur. Bilgelik, özellikle yaşam perspektifi boyutuyla birlikte ele alındığında, bireyin affetme, empati ve şükran gibi olumlu sosyal davranışlarını destekleyen bir güç olarak tanımlanabilir.

Yüzeysel bilgelik düzeyine sahip bireyler, olumsuz sosyal duygulara daha yatkınken, derinlemesine bilgelik gösteren bireyler bu tür zorlukların üstesinden daha iyi gelebilmektedir. Beklentilerin aksine, bilgelik profilleri arasında affetme düzeyinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu, affetmenin doğrudan bilgelikten ziyade ilişkisel geçmiş ve memnuniyet gibi diğer faktörlerden daha güçlü bir şekilde etkilendiğini göstermektedir. Araştırma, bilgelik boyutlarının bireyin sosyal uyumunu ve zorluklar karşısındaki bilişsel-duygusal tepkilerini şekillendirmede önemli bir rol oynadığını vurgulamıştır (Booker ve Dunsmore, 2016).

Diğer bir araştırmada yüksek bilgelik düzeyine sahip bireylerin affetme skorlarının anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bilgelik, bireyin yaşadığı

olumsuz olayları daha derinlemesine değerlendirmesini ve bu olaylara daha empatik ve anlayışlı yaklaşmasını sağlamaktadır. Bilgelik, affetme sürecini kolaylaştırdığı ve olumsuz duyguların azaltılmasında önemli bir rol oynadığı gözlemlenmiştir. Bilgelik, affetme, şükran ve mutluluk arasındaki anlamlı pozitif ilişkileri desteklemektedir. Bilgelik, yüksek düzeyde olması, bireyin olumsuz yaşam deneyimlerini daha anlamlı hale getirmesi ve affetme gibi pozitif başa çıkma stratejilerini kullanmasını kolaylaştırmaktadır. Affetme, bireylerin kendilerine yönelik olumsuz duygularını azaltarak mutluluğa katkıda bulunmaktadır. Çalışma, bilgelik düzeyi yüksek bireylerin yaşamda karşılaştıkları zorluklara karşı daha derin bir anlayış geliştirdiğini ve bu durumun mutluluğu artırdığını vurgulamaktadır (Koshy, Verma ve Patki, 2017). Farklı bir çalışmada, affetmenin bilgece bir davranış olarak ele alındığını ve bireyin hem kendisiyle hem de toplumsal bağlamda barış sağlamanın yolu olduğunu vurgular. "Günahı hatırlamama" düşüncesi, affetmenin kişinin bilgelik yolculuğunda önemli bir adım olduğunu ortaya koyar. Bu bağlamda, affetme bir zayıflık değil, bilge ve adaletli bireylerin sergileyebileceği güçlü ve dönüştürücü bir eylem olarak sunulmuştur. Bilgelik, bireylerin adaleti sağlama, merhametli olma ve başkalarını affetme yoluyla toplumsal barışa katkıda bulunmalarını sağlayan bir rehber olarak ele alınır. (Reimer, 2022). Bilgelik, affetmeyi kolaylaştırırken, affetme de bireyin bilgelik yolculuğunu derinleştirir. Yüksek bilgelik düzeyine sahip bireyler, affetmeyi daha kolay içselleştirir ve bu durum yaşam doyumunu artırır. Bilgelik ve affetmenin birbirini besleyen iki erdem olduğunu ortaya koymuş ve bireyin hem kendisine hem de başkalarına yönelik affetme davranışını bilgelik yoluyla geliştirebileceğini vurgulamıştır (Ardelt, 2004). Bilgelik, yaşlı bireylerin yaşam deneyimlerini anlamlandırmalarına ve olumsuz deneyimlere karşı daha affedici bir tutum geliştirmelerine yardımcı olur. Bu affedicilik, genel yaşam memnuniyetini ve psikolojik sağlığı olumlu yönde etkiler. Yüksek bilgelik düzeyine sahip bireylerin affetme eğilimlerinin daha güçlü olduğu bulunmuştur. Affetme, bilgelik ve genel iyi oluş arasındaki ilişkide aracı bir rol oynamaktadır; yani bilgelik, affetme yoluyla iyi oluşu artırmaktadır (Brudek, Steuden ve Kaleta, 2023).

5.1.2. Affetme Değişkeni ve Demografik Değişkenlere İlişkin Tartışma

Bu bölümde, affetme değişkeni ile demografik faktörler arasındaki ilişkiler mevcut literatür çerçevesinde ele alınarak tartışılacaktır. Çalışmada affetme düzeyinin yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığı

incelenmiş ve elde edilen bulgular, affetmenin nasıl etkilendiğini anlamak açısından değerlendirilmiştir.

5.1.2.1. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Tartışma

Çalışmada incelenen demografik değişkenlerden olan cinsiyet değişkenine göre yetişkinlerin affetme düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Kendini ve durumları affetme puanlarında da cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşma bulunamamıştır. Başkalarını affetme alt boyutunda ise kadınların başkalarını affetme puanının erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde bu bulguyu destekleyen (Enright ve Zell, 1989; Kaleta ve Mróz, 2018; Ayten, 2009; Toissaint ve Webb, 2005; Akın, Özdevecioğlu ve Ünlü 2012; Karalalı, 2021; Ahmed, Azar ve Mullet, 2007; Idemudia ve Mahri, 2011; . Özdemir ve Soysal, 2024; Ayten ve Gashi, 2012; Rangganadhan ve Todorov, 2010; Kaya, 2015; Oral, 2016; Akın, 2022; Buyurgan, 2024; Soylu, 2023; Yavuz, 2023; Gümüşçağlayan, 2018) farklı çalışmalar mevcuttur.

Enright ve Zell (1989), affetme konusunda kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark olmadığını iddia etmiştir. Kaleta ve Mróz'un (2018) yaptığı araştırmada, erkeklerin genel affetme düzeylerinin ve affetmeme durumunu aşma isteklerinin kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak, affetmeye yönelik olumlu eğilimlerde cinsiyetler arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Karalalı'nın (2021) genç yetişkinlerle gerçekleştirdiği çalışmada da toplam affetme, kendini affetme, başkalarını affetme ve durumları affetme düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde değişmediği görülmüştür. Ayten'in (2009) yaptığı araştırmada, Araştırmada, affetme eğilimi ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Yüksel, Tunçer ve Barış (2020) tarafından yapılan bir başka araştırmada ise affedicilik, benlik saygısı ve sosyal zekâ arasındaki ilişki incelenmiş; cinsiyet değişkenine göre affedicilik puanlarında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Benzer şekilde, Akın, Özdevecioğlu ve Ünlü'nün (2012) çalışmalarında da kadın ve erkek katılımcıların cinsiyetinin affetme eğilimi üzerindeki etkisi hakkında spesifik bir bulguya rastlanmamıştır. Toussaint ve Webb'in (2005) araştırmasında ise empati ve affetme arasındaki ilişkinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini incelemiştir. Sonuçlar, kadınların erkeklere göre daha empatik olduğunu, ancak affetme düzeylerinde

cinsiyetler arasında belirgin bir fark olmadığını göstermiştir. Ahmed, Azar ve Mullet'in (2007) çalışmasında ergenler ve yetişkinler arasında kişilerarası affetme eğilimlerini incelemiştir. Sonuçlar, cinsiyetin affetme üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstermiştir; yani, kadınlar ve erkekler arasında affetme eğilimleri açısından belirgin bir fark bulunmamıştır. Idemudia ve Mahri'nin (2011) araştırmasında üniversite öğrencileri arasında affetme ve mental sağlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Cinsiyetin affetme üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı, yani kadın ve erkek öğrenciler arasında affetme düzeylerinde belirgin bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir. Özdemir ve Soysal (2024), cinsiyetin affetme üzerindeki etkisi incelenmiş ve ulaşılan sonuçlar, cinsiyetin affetme eğilimleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmadığını ortaya koymuştur. Bu sonuç, kadın ve erkeklerin affetme eğilimlerinin benzer olduğunu göstermekte ve literatürdeki benzer araştırmalarla da paralellik göstermektedir. Ayten ve Gashi (2012) yaptığı çalışmada affetme ve cinsiyet arasındaki ilişki araştırılmış ve kadın ile erkekler arasında genel affetme eğilimleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ranganadhan ve Todorov (2010) yaptığı çalışmada kişilik özellikleri ve kendini affetme arasındaki ilişkileri incelemiştir. Cinsiyetin kendini affetme üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı, yani kadın ve erkekler arasında kendini affetme eğilimleri açısından belirgin bir fark bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Soylu (2023) çalışmada incelenen cinsiyet değişkenine göre genç yetişkinlerin affetme düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Asici (2013), yapılan araştırmada öğretmen adaylarının genel affetme (toplam affetme puanı) puan ortalamalarının farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Kaya (2015), yaptığı araştırma sonuçlarına göre affetme düzeyleri açısından kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur. Oral'ın (2016), araştırmasındaki bulgulara göre, affetme düzeyleri ve cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada, kadın ve erkekler arasında kendini affetme ve başkalarını affetme düzeyleri açısından istatistiksel olarak belirgin bir farklılık gözlemlenmemiştir. Bu bulgu, cinsiyetin affetme davranışları üzerinde belirleyici bir etken olmadığını göstermektedir. Akın (2022), yaptığı araştırma sonuçlarına göre, cinsiyetin affetme eğilimleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmadığı belirtilmiştir. Kadın ve erkek öğretmenlerin "kendini affetme", "başkalarını affetme" ve "durumu affetme" gibi alt boyutlar açısından puan ortalamaları karşılaştırıldığında, anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Buyurgan (2024), tezde, affetme ile cinsiyet arasındaki ilişkiye dair özel bir analiz gerçekleştirilmiştir. Bulgulara göre, kadın ve erkek bireylerin affetme düzeyleri

arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuç, affetmenin cinsiyete bağlı bir eğilim göstermediğini ortaya koymaktadır. Soylu (2023), yaptığı araştırma sonuçlarına göre, affetme düzeyleri açısından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yavuz (2023), Araştırmaya katılan bireylerin affetme düzeylerinde kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Gümüşçağlayan (2018) araştırma sonuçlarına göre, kadın ve erkek psikolojik danışman adaylarının affetme düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu, affetme davranışının cinsiyetten bağımsız olarak benzer düzeylerde sergilendiğini göstermektedir. Affetme araştırma içerisinde kendini ve durumları affetme boyutunda bir farklılık sunmazken başkalarını affetme boyutunda kadınlar lehine bir farklılık ortaya koymuştur. Bunun sebebi kadınların ilişkilerde daha fazla duygusal bağlılık gösterdiği için affetmeye daha yatkın olabildiğinden kaynaklanabilir. Ancak bu, geçmişteki incinme deneyimlerine ve ilişki dinamiklerine bağlıdır.

Alanyazında affetmenin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini destekleyen çalışmaların yanı sıra anlamlı bir farklılığın gösterdiğini destekleyen (Keleş, 2018; Orathinkal, , Vansteenwegen ve Burggraeve, 2008; Hannon ve diğerleri, 2012; Hanson, 1996; Lawler-Row ve Piferi, 2006; Webb ve diğerleri, 2013; Toktaş, 2019; Sarfaraz, Iqbal ve Nadeem, 2024) çalışmalar da bulunmaktadır.

Keleş (2018), affetme, cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için yapılan analizlerde bu farklılık erkekler lehine ortaya çıkmıştır. Orathinkal, , Vansteenwegen ve Burggraeve (2008), çalışmasında kadınların affetme düzeyleri erkeklere göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Finkel ve diğerleri (2012) yaptığı çalışmada kadınların, ilişkilerdeki ihanet durumlarında affetmeye daha yatkın olduğu bulunmuştur. Erkekler ise bu durumlarda daha az affetme eğilimindedir ve daha fazla olumsuz duygusal tepki göstermektedir. Hanson (1996), affetme ve cinsiyet arasındaki ilişki incelenmiştir. Hanson, erkeklerin kadınlara göre affetmeye daha yatkın olduğunu öne sürmüştür. Lawler-Row ve Piferi'nin (2006), kadınların affedicilik düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Webb ve diğerleri (2013), kadınların, başkalarını affetme konusunda erkeklere göre daha yüksek skorlar göstermiştir. Erkeklerin, kendini affetme konusunda kadınlara göre daha düşük skorlar aldığı bulunmuştur. Bu, erkeklerin genellikle kendilerine karşı daha sert ve eleştirel olma eğiliminde olabileceğini göstermektedir. Toktaş (2019) kadın ve erkek

katılımcıların affetme seviyeleri karşılaştırılmıştır. Kadın öğrencilerin affetme seviyelerinin erkeklerden anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sarfaraz, Iqbal ve Nadeem (2024), çalışma, erkekler ve kadınlar arasında toplam affetme puanlarında anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir. Ancak affetme alt boyutları incelendiğinde erkekler, kendini affetme, başkasını affetme ve durumu affetme alt boyutunda kadınlara göre daha yüksek puan almıştır.

5.1.2.2. Yaş Değişkenine İlişkin Tartışma

Çalışmada incelenen demografik değişkenlerden olan yaş değişkenine göre yetişkinlerin affetme düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Kendini, başkalarını ve durumları affetme puanlarında da yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşma bulunamamıştır. Bu çalışmada ortaya çıkan sonucun kişilerin affetme düzeylerinin genellikle yaş ilerledikçe artması beklenir, ancak araştırmamda yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaması, affetmenin yaş yerine başka faktörlerden daha fazla etkilendiğini gösterebilir. Affetme, bireyin karşılaştığı olaylarla ve deneyimlerle geliştiği ve değiştiği söylenebilir, ancak yaş ilerledikçe mutlaka değişir diyemeyebiliriz. Örneğin, genç yaşta çok sayıda olumsuz ilişki deneyimi olan bireyler affetmeye daha kapalı olabilir ve yaşlandıklarında da bu eğilimlerini koruyabilirler. Dolayısıyla affetme, bireyin geçmiş yaşam deneyimlerinden ve karşılaştığı sosyal bağlamlardan daha fazla etkileniyor olabilir. Ancak merhamet ve bilgelige bakıldığında merhametin yaşa bağlı olarak artması yaşın ilerledikçe bireylerin daha fazla yaşam tecrübesi kazanmasına ve farklı bakış açılarını anlamaya başlamasına bağlı olabilir. Kendi acılarından ve geçmiş deneyimlerinden ders çıkaran bireyler, başkalarına karşı daha anlayışlı ve merhametli olabilir. Yaş ilerledikçe bireylerin toplum içindeki rolleri değişir. Gençken bireyler daha çok rekabet, başarı ve kendini kanıtlama gibi bireysel hedeflere odaklanırken, yaşlı bireyler toplum ve aile için daha fazla sorumluluk üstlenebilir. Büyük ebeveynlik, mentor olmak, topluma katkı sağlamak gibi roller, merhametin daha fazla ortaya çıkmasına neden olabilir. Bazı kültürlerde, yaşlı bireylerden gençlere rehberlik etmeleri beklenir ve bu sosyal rol onların daha merhametli olmalarına neden olabilir. Araştırmada bilgelik ve yaş arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ancak bilgelik, deneyimlerden ders çıkarma sürecidir. Yaş ilerledikçe bireyler hayatlarında daha fazla kriz, zorluk ve dönüşüm yaşarlar. Bu tür deneyimler, bireylerin olayları daha geniş bir perspektiften görmelerine ve daha sağlıklı kararlar vermelerine yardımcı olabilir. Bu sebeple bilgelik yaşa göre

artması beklenir. Ancak çalışmada veri grubunun dağılım özellikleri bakımından bu sonuca ulaşılammış olabilir.

Literatür incelendiğinde benzer sonuçları ifade eden araştırmalara ulaşılabilir. Aslan ve Ercan (2018), üniversite öğrencilerinin affetme davranışları (kendini, başkalarını ve durumları affetme) yaş değişkenine göre incelenmiştir. Araştırmada affetme davranışlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Öğrenciler arasında affetme düzeylerinde yaşı bir belirleyici faktör olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Şener (2019), yaptığı araştırmada yaş değişkenine göre affetme davranışlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Affetme eğilimleri, yaş faktöründen bağımsız olarak öğrenciler arasında benzer seviyelerde seyretmiştir. Uyanık ve Çevik (2022), öğretmenlerin affetme eğilimleri yaş değişkeniyle birlikte öz-şefkat ve psikolojik dayanıklılık gibi değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırma, yaş değişkeninin affetme düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını ortaya koymuştur. Öğretmenler arasında yaş grupları farklı olsa da affetme davranışları benzer düzeylerde görülmüştür. Sivri (2019), yetişkin bireylerde affetme (toplam affetme ve alt boyutlar) ile öznel zindelik ve iyimserlik arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yaş değişkeni de analiz edilmiştir. Araştırmada affetme düzeylerinin yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Toplam affetme ve alt boyutlar (kendini, başkalarını ve durumları affetme) yaşa göre benzer düzeylerde görülmüştür. Macaskill, Maltby ve Day'in (2002) çalışması, kendini affetme, başkalarını affetme ve duygusal empati arasındaki ilişkileri incelemiştir. Sonuçlar, yaşı kendini affetme ve başkalarını affetme ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığını göstermiştir. Orathinkal, , Vansteenwegen ve Burggraeve (2008), affetme eğilimi ve yaş arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Ancak yaş ile affetme arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Literatür incelendiğinde farklı sonuçları ifade eden araştırmalara ulaşılabilir. Girard ve Mullet'in (2012) çalışmasında, ergenlik döneminde affetme eğiliminin nasıl geliştiğini ve yaşla birlikte nasıl değiştiğini incelemektedir. Çalışma, ergenlik döneminde affetme eğiliminin yaşla birlikte nasıl değiştiğini göstermektedir. Daha genç ergenler, zararın giderilmesine daha fazla önem verirken, daha büyük ergenler kasıtlılık faktörüne daha fazla dikkat etmektedir. Bu bulgular, affetme eğiliminin yaşla birlikte farklı faktörlerden etkilendiğini ve ergenlik döneminde affetme şemasının gelişiminde yaşı önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Lawler-Row ve Piferi'nin

(2006) alışmasında, affedicilik eğilimi ile çeşitli sağlık ve yaşam kalitesi göstergeleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmada, 50-95 yaş aralığındaki 425 yetişkin incelenmiştir. Sonuçlar, 60 yaş ve üzerindeki bireylerin affedicilik eğilimlerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Uysal'ın (2015) alışmasında, yaş grupları arasında affetme eğiliminde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Araştırmada özellikle yaş ilerledikçe affetme eğiliminde artış olduğu vurgulanmıştır. Karalalı'nın (2021) alışmasında, yaşın affetme, travma sonrası bilişler ve travma sonrası stres üzerinde yaptığı araştırmada affetme düzeylerinin yaş gruplarına göre farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde, araştırma sonucunda yaşın affetme puanları üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Yapılan analizler, 24-29 yaş grubunun affetme puanlarının 18-23 yaş grubuna göre daha yüksek olduğunu, 30-35 yaş grubunun ise yine 18-23 yaş grubuna kıyasla daha yüksek affetme puanlarına sahip olduğunu ortaya koymuştur. Alt boyutlar açısından değerlendirildiğinde, başkasını affetme ve durumları affetme puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Başkasını affetme alt boyutunda, 30-35 yaş grubunun puanlarının 18-23 yaş grubundan anlamlı derecede daha yüksek olduğu grlmştir. Durumları affetme boyutunda ise 24-29 yaş grubunun puanlarının 18-23 yaş grubuna göre daha yüksek olduğu, ayrıca 30-35 yaş grubunun puanlarının hem 18-23 yaş grubundan hem de 24-29 yaş grubundan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, yaş ilerledikçe affetme eğiliminde genel bir artışın olduğunu göstermektedir. Ayten ve Tura'nın (2017), başlıklı çalışması, dindarlık ve affetme eğilimlerinin hayat memnuniyeti üzerindeki etkilerini incelemiştir ve yaş ilerledikçe dindarlık, affetme ve hayat memnuniyeti düzeylerinin arttığı gözlemlenmiştir. Sanlav (2016), yetişkin bireylerin affedicilik, dini tutum ve özgecilik düzeylerinin incelediği araştırmasında bireylerin affedicilik puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık oluşturduğu anlaşılmaktadır. 17-21, 22-26, 27-31 yaş aralığındaki ve 34 üstündeki bireylerin puan ortalamaları bakıldığında yaş arttığı affediciliğin de arttığı tespit edilmiştir. Webb ve diğerleri (2013), genel olarak yaş arttığı affetme eğiliminin artabileceği gözlemlenmiştir. Bu durum, daha ileri yaşlardaki bireylerin yaşam deneyimleri ve olgunlukları doğrultusunda daha fazla bağışlama eğiliminde olmalarıyla açıklanabilir. Subkoviak (1992), farklı yaş gruplarının affetme düzeyleri karşılaştırılmıştır. Özellikle genç yetişkinler (niversite öğrencileri) ile orta yaş grubu (ebeveynler) arasındaki farklar değerlendirilmiştir. Daha yaşlı bireylerin affetmeye daha yatkın olduğu ve genç bireylerin daha yüksek olumsuz duygu (negatif affetme) taşıdığı belirtilmiştir. Sarfaraz, Iqbal ve Nadeem (2024) yaş ile affetme arasında pozitif bir ilişki

bulunmuştur; yaş ilerledikçe affetme eğilimi artmaktadır. Bu durum, yaşlı bireylerin yaşam deneyimlerinden kaynaklanan olgunlukları ile açıklanabilir. Daha fazla yaşam deneyimi, kişilerarası çatışmalarda bağışlama kapasitesini artırabilir.

5.1.2.3. Medeni Durum Değişkenine İlişkin Tartışma

Çalışma içerisinde elde edilen bulgulara göre affetme, kendini affetme, başkalarını affetme ve durumları affetme puanlarının ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu çalışmada çıkan sonuca yönelik olarak evli ve bekâr bireylerin yaşantılarında sosyal destek seviyeleri benzerse, medeni durum fark etmeksizin affetme, merhamet ve bilgelik düzeyleri kişilerin farklılaşmamış olabilir. Çünkü kişilerin evli ya da bekar olması değil bulunduğu konumda çevresel desteği ve çevre ilişkisinin belirtilen süreçte daha etkili olabileceği söylenebilir.

Literatürde benzer bulgulara yer veren araştırmalar vardır. Erus ve Topçu'nun (2023) çalışmasında medeni durumun, öz-şefkat, kişilerarası farkındalık ve affetme düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olup olmadığı analiz edilmiştir. Çalışmada medeni durum değişkenine göre affetme düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Evli, bekar veya boşanmış bireylerin affetme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir. Korkmaz (2019), çocukluk çağı travmaları bulunan yetişkinlerle yaptığı çalışmada, evli veya bekâr olmanın affetme düzeylerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığını bulmuştur. Ayten (2009), affetme ve din arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, affetme eğiliminin medeni duruma göre değişmediğini saptamıştır. Uysal (2015), genç yetişkinlerde affetme eğilimleri ve dinî yönelim/dindarlık üzerine yaptığı çalışmada, evli bireylerin affetme puanlarının bekârlara göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Tekin ve Kaya (2021), Hemşirelerin örgütsel adalet algısı, intikam ve affetme davranışı üzerine yaptıkları çalışmada, evli olmanın affetme eğilimini olumlu yönde etkilediğini bulmuşlardır. Yaman-Akpınar (2019), bağlanma stilleri ve affetme düzeyinin evlilik uyumuna etkisini araştırdığı çalışmada medeni durumlarına göre affetme düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Evli ve bekâr bireylerin affetme düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Kendini, başkasını ve durumları affetme alt boyutlarında da medeni duruma göre farklılık gözlemlenmemiştir. Özkan (2016), araştırmasında medeni durum değişkenine göre affetme düzeyleri arasında

anlamalı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuç, katılımcıların medeni durumlarına (evli, bekâr, boşanmış/dul) göre affetme davranışlarının benzer olduğunu göstermektedir.

Literatürde farklı sonuçlara yer veren araştırmalar da bulunmaktadır. Akpınar ve Sönmez (2021) yürüttüğü çalışmada medeni durum (örneğin evli veya bekâr olmak) affetme düzeyleri üzerinde anlamlı bir etki yaratmamıştır. Uysal (2015), yürüttüğü çalışmada evli bireylerin affetme düzeylerinin bekâr bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Özellikle olayları affetme ve başkalarını affetme alt boyutlarında evli bireylerin daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir. Sanlav (2016), yetişkinlerin affedicilik, dini tutum ve özgecilik düzeylerinin medeni duruma göre evli bireyler lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Evli bireylerin affedicilik puan ortalamalarının bekâr bireylerin affedicilik puan ortalamalarına daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Webb ve diğerleri (2013) kendini affetme, bekar bireylerde daha güçlü bir şekilde zihinsel sağlıkla ilişkilendirilmiştir. Başkalarını affetme ve sosyal destek arasındaki ilişki ise evli bireylerde daha anlamlıdır. Özellikle bekar bireylerde kendini affetme daha öne çıkarken, evli bireylerde sosyal destek ve ilişkiler aracılığıyla affetmenin etkisi belirginleşmektedir.

5.1.2.4. Eğitim Düzeyi Değişkenine İlişkin Tartışma

Çalışma grubundaki yetişkinlerin affetme, kendini affetme, başkalarını affetme ve durumları affetme eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu çalışmada sonuçlar göze alındığında çalışmamda çıkan sonuçların eğitim durumunun, genellikle bilişsel yetileri, analitik düşünmeyi ve teknik bilgiyi artırdığı göz önüne alındığında duygusal ve etik gelişim için bize tam olarak bir veri sunmadığı gerçeği ile açıklanabilir. Örneğin, üniversite mezunu bir kişi daha fazla bilgiye sahip olabilir ancak bu onun daha affedici veya daha merhametli ve bilge bir kişi olacağını garantileyemeyebilir. Literatür incelendiğinde benzer sonuçları ifade eden araştırmalara ulaşılabilmektedir. Yaman-Akpınar (2019), bağlanma stilleri ve affetme düzeyinin evlilik uyumuna etkisini araştırdığı çalışmada eğitim düzeyine göre affetme düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bulgular, farklı eğitim seviyelerindeki bireyler arasında affetme düzeyinin benzer olduğunu göstermektedir. Özkan (2016), İlköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerle yaptığı çalışmada, öğretmenlerin eğitim düzeyleri ile affetme arasında herhangi bir anlamlı fark tespit edilmemiştir. Öğretmenlerin affetme davranışlarının, eğitim durumuna göre anlamlı bir şekilde

farklılaşmadığı bulunmuştur. Alt boyutlar, yani kendini affetme, başkasını affetme ve durumları affetme açısından da benzer sonuçlar gözlenmiştir. Akpınar ve Sönmez (2021), evli katılımcılarla yürüttükleri araştırmada eğitim düzeyine göre affetme puanlarında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Alt boyutlar (kendini affetme, başkasını affetme ve durumları affetme) açısından da eğitim seviyesinin etkisi olmadığı tespit edilmiştir. Uysal (2015), dindarlık ve affetme eğilimleri arasındaki ilişkileri incelediği araştırmasında eğitim düzeyine göre affetme eğilimleri anlamlı bir farklılık göstermiştir. Lise ve dengi okul mezunlarının affetme eğilimlerinin, yükseköğretim mezunlarına göre daha düşük olduğu belirtilmiştir. Yükseköğrenim mezunlarının, özellikle olay ve durumları affetme boyutunda daha yüksek eğilim gösterdiği vurgulanmıştır. Ballester ve diğerleri (2011) eğitim düzeyi ile affetme motivasyonları arasında belirgin bir ilişki bulunmamıştır.

Literatürde farklı sonuçlara yer veren araştırmalar da bulunmaktadır. Sanlav (2016), affedicilik düzeylerinin eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. İlköğretim mezunu bireylerin affedicilik düzeyleri, üniversite ve üstü mezunlarının affedicilik düzeylerinden daha yüksek olarak tespit edilmiştir. Webb ve diğerleri (2013) daha yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerin, affetme süreçlerinde daha fazla bilinçli yaklaşımlar sergilediği, özellikle kendini affetme konusunda daha yüksek düzeyler gösterdiği belirtilmiştir. Orathinkal, , Vansteenwegen ve Burggraeve (2008), daha yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerin affetme skorlarının anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur. Üniversite mezunları, mesleki eğitim almış bireyler ile kıyaslandığında affetme düzeylerinde daha yüksek skorlar almıştır. Toussaint ve diğerleri (2008) affetme, umutsuzluk ve depresyon arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında eğitim seviyesi yüksek olan bireyler, daha düşük umutsuzluk düzeyleri göstermiştir. Bu da dolaylı olarak affetme kapasitesini etkileyebilir. Sarfaraz, Iqbal ve Nadeem (2024) yaptığı çalışmasında daha yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerde, daha yüksek affetme puanları aldığına ulaşmıştır.

5.2. Sonuçlar

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar şu şekilde sıralanabilir:

- Yetişkinlerde genel affetme ile merhamet arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

- Yetişkinlerde genel affetme ile bilgelik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
- Yetişkinlerde bilgelik ile merhamet arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
- Yetişkinlerde affetme alt boyutları kendini affetme, başkalarını affetme ve durumları affetme ile merhamet arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
- Yetişkinlerde affetme alt boyutları kendini affetme, başkalarını affetme ve durumları affetme ile bilgelik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
- Yetişkinlerde genel affetme durumları ile cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.
- Yetişkinlerde affetme ile merhamet arasındaki ilişkide merhametin affetmeyi pozitif yönlü olarak yordadığı sonucu bulunmuştur.
- Yetişkinlerde affetme ile bilgelik arasındaki ilişkide bilgeliğin affetmeyi pozitif yönlü olarak yordadığı sonucu bulunmuştur.
- Yetişkinlerde affetme ile merhamet ve bilgelik arasındaki ilişkide merhamet ve bilgeliğin affetmeyi pozitif yönlü olarak yordadığı sonucu bulunmuştur.

5.3. Öneriler

5.3.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

- Okullarda "merhamet", "affetme" ve "bilgelik" temaları değerler eğitimi programlarına dâhil edilebilir ve konuların ele alındığı değerler eğitimi dersleri düzenlenebilir. Bu derslerde öğrencilere, empati kurma, öfkeyle baş etme ve affetmenin faydaları konusunda farkındalık kazandırılabilir. Hikâye anlatımı, grup çalışmaları ve drama gibi yöntemler kullanılarak öğrencilerin bu kavramları içselleştirmeleri sağlanabilir.
- Okullarda yaşanan öğrenci-öğrenci veya öğretmen-öğrenci arasındaki çatışmalarda, affetme ve merhamet odaklı uzlaşma çalışmaları uygulanabilir. Bu süreçte bilgelik kavramı da vurgulanarak, olaylardan ders çıkarma ve büyüme hedeflenebilir.

- Psikolojik danışmanlar, okullarda öğrencilerle bireysel veya grup terapileri düzenleyerek affetmenin bireysel huzur ve toplumsal uyum açısından önemini anlatabilir. Affetme ve merhamet konuları, okullardaki zorbalıkla mücadele programlarına dâhil edilebilir.
- Klinik psikologlar, danışanların geçmişte yaşadıkları kırgınlıkları ve travmaları ele alarak, affetmenin kişisel iyileşme ve özgürleşme üzerindeki olumlu etkilerini vurgulayan oturumlar düzenlenebilir.
- Travma sonrası stres bozukluğu, depresyon veya anksiyete gibi durumlarda, affetme, merhamet ve bilgeliğin terapötik müdahalelere dahil edilmesiyle danışanın duygusal yükü hafifletilebilir.

5.3.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Affetme, merhamet ve bilgelik kavramları kültürel bağlama göre farklı anlamlar kazanabilir. Bu nedenle farklı kültürlerde ve toplumlarda bu kavramların nasıl tanımlandığı ve uygulandığına yönelik karşılaştırmalı araştırmalar yapılabilir.
- Affetme ve bilgelik, bireyin yaşam tecrübeleriyle olgunlaşan süreçlerdir. Boylamsal çalışmalar aracılığıyla, bireyin hayatındaki olayların affetme davranışını ve bilgelik düzeyini nasıl etkilediği araştırılabilir.
- Psikoterapi ve psikolojik danışmanlık alanında affetme ve merhamet temelli müdahale programlarının etkinliği test edilebilir. Bu tür programların bireylerin bilgelik seviyesine etkisi de araştırılabilir.
- Dijital çağda bireyler arası iletişim ve affetme süreçlerinin nasıl etkilendiğine dair araştırmalar yapılabilir. Sosyal medya gibi platformların affetme ve merhamet davranışları üzerindeki etkisi analiz edilebilir.
- Gelecek çalışmalarda, nicel ve nitel yöntemler birlikte kullanılarak daha kapsamlı ve derinlemesine veriler elde edilebilir. Özellikle vaka analizleri, bireysel deneyimlerin anlaşılmasında faydalı olacaktır.
- Affetme, merhamet ve bilgelik ilişkisi bireysel hayatın yanı sıra kurumsal ortamlarda da önemli bir rol oynar. Özellikle eğitim, sağlık ve iş dünyasında bu kavramların nasıl geliştirilebileceğine dair uygulamalı çalışmalar teşvik edilmelidir.

- Affetme ile merhamet ve bilgelik arasındaki ilişkinin farklı demografik faktörler açısından nasıl değiştiği incelenebilir. Farklı demografik veriler, bu kavramların psikolojik ve sosyolojik dinamiklerini daha iyi anlamaya yardımcı olabilir.



KAYNAKLAR

- Ahmed, R. A., Azar, F. ve Mullet, E. (2007). Interpersonal forgiveness among Kuwaiti adolescents and adults. *Conflict Management and Peace Science*, 24(3), 159-170.
- Akhtar, S. (2002). Forgiveness: Origins, dynamics, psychopathology, and technical relevance. *The Psychoanalytic Quarterly*, 71(2), 175-212.
- Akın, F. (2022). *Öğretmenlerin sosyotropi-otonomi kişilik özellikleri ile bağışlama eğilimleri ve iş doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Akın, M., Özdevecioğlu, M., ve Ünlü, O. (2012). The relationship between the intention of revenge and the tendency to forgive and the mental health of the employees in organizations. *Journal of Public Administration*, 45(1), 77-97.
- Akdeniz, S. (2014). Farklı merhamet düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete, stres ve duygusal zekanın incelenmesi (Doctoral dissertation, Necmettin Erbakan University (Turkey)).
- Akfırat, O. N., ve Akkaya, A. San Diego Bilgelik Ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 5(2), 436-452.
- Akpınar, T. Y. ve Sönmez, Ö. A. (2021). Evlilikte suçu affetme ve evlilik uyumu ilişkisi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9, 203-210.
- Allemand, M., Amberg, I., Zimprich, D. ve Fincham, F. D. (2007). The role of trait forgiveness and relationship satisfaction in episodic forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(2), 199-217.
- Al-Mabuk, R. H., Enright, R. D. ve Cardis, P. A. (1995). Forgiveness education with parentally love-deprived college students. *Journal of Moral Education*, 24(4), 427-444.
- Ardelt, M. (2003). Empirical assessment of a three-dimensional wisdom scale. *Research on Aging*, 25(3), 275-324.
- Ardelt, M. (2004). Where can wisdom be found? *Human Development*, 47(5), 304-307.
- Ardelt, M. (2011). The measurement of wisdom: A commentary on Taylor, Bates, and Webster's comparison of the SAWS and 3D-WS. *Experimental Aging Research*, 37(2), 241-255.
- Asıcı, E. ve Karaca, R. (2014). Öğretmen adaylarında affetme özelliği ve öz-duyarlık. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 27(1), 489-505.
- Asıcı, E. ve Uygur, S. S. (2017). Duygusal öz-yeterlik ve affetmenin algılanan stres düzeyini yordayıcı rolü. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(3), 1353-1375.
- Asici, E. (2013). Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Aslan, G. A. ve Ercan, L. (2018). Üniversite öğrencilerinin affetme davranışları, yaşam doyumları ve sürekli öfke düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *SSS Journal Dergisi*, 4(15), 1077-1086.
- Assmann, A. (2019). Wholesome Knowledge: Concepts of Wisdom in a Historical and Cross-Cultural Perspective. *Life-Span Development and Behavior* içinde (187-224), Routledge.
- Avery, C. M. (2008). The relationship between self-forgiveness and health: Mediating variables and implications for well-being. University of Hartford.
- Avşaroğlu, S. ve Koyuncu, E. (2018). People's sense of compassion and compassionate attitude as a value. *Uluslararası Medeniyet Çalışmaları Dergisi*, 3(1), 16-37.
- Ay, V. (2013). Nietzsche'de 'merhamet' kavramının yeniden değerlendirilmesi. *Beytulhikme An International Journal of Philosophy*, 3(1), 199-215.
- Aydemir, B. (2018). Öğretmenlerdeki merhamet düzeylerinin cinsiyet, kıdem, branş ve algılanan anne-baba tutumlarına göre incelenmesi (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

- Aydemir, F. (2018). Okul Zorbalığını Önlemede “Merhamet Devrimi”. *Turkish Studies (Elektronik)*, 13(27), 143-162.
- Ayten, A. (2009). Affedicilik ve din: Affetme eğilimi ve dindarlıkla ilişkisi üzerine ampirik bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (37), 111-128.
- Ayten, A. ve Gashi, F. (2012). Affetme ve hayat memnuniyeti üzerine karşılaştırmalı bir araştırma. *A Comparative Study on Forgiveness and Life Satisfaction*.
- Ayten, A. ve Tura, H. (2017). Affetme ve dindarlık, hayat memnuniyetini nasıl destekler? *İslami İlimler Dergisi*, 12(3).
- Ballester, S., Chatri, F., Sastre, M. T. M., Rivière, S. ve Mullet, E. (2011). Forgiveness-related motives: A structural and cross-cultural approach. *Social Science Information*, 50(2), 178-200.
- Baltes, P. B. ve Staudinger, U. M. (2000). Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist*, 55(1), 122-136.
- Batson, C. D. (1991). The altruism question: Toward a social-psychological answer. Erlbaum.
- Batson, C. D. (2011). Altruism in Humans.
- Baron, R. M., ve Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173.
- Berry, J. W., Worthington Jr, E. L., O'Connor, L. E., Parrott III, L., ve Wade, N. G. (2005). Forgiveness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of personality*, 73(1), 183-226.
- Birni, G. ve Eryılmaz, A. (2022). Enhancing well-being of the married: Investigating marital satisfaction, self-compassion and happiness increasing strategies. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 12(67), 650-669.
- Booker, J. A. ve Dunsmore, J. C. (2016). Profiles of wisdom among emerging adults: Associations with empathy, gratitude, and forgiveness. *The Journal of Positive Psychology*, 11(3), 315-325.
- Borhan, N. (2017). Intrinsic religiosity and spiritual well-being as moderators of the relation between wisdom and psychological well-being in elderly (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Middle East Technical University.
- Boykin, D. M., Himmerich, S. J., Pinciotti, C. M., Miller, L. M., Miron, L. R. ve Orcutt, H. K. (2018). Barriers to self-compassion for female survivors of childhood maltreatment: The roles of fear of self-compassion and psychological inflexibility. *Child Abuse & Neglect*, 76, 216-224.
- Brudek, P., Steuden, S. ve Kaleta, K. (2023). Wisdom and wellbeing in polish older adults: The mediating role of forgiveness. *Frontiers in Psychology*, 14, 1163113.
- Bugay, A., ve Demir, A. (2010). A Turkish version of heartland forgiveness scale. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931.
- Buyurgan, D. (2024). Genç yetişkinlerin bağlanma boyutları ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkide empatinin aracı rolü; Karma yöntem araştırması / The mediating role of empathy in the relationship between the dimensions of attachment and the levels of forgiveness of young adults a mixed method study (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Yayınları.
- Cleare, S., Gumley, A. ve O'Connor, R. C. (2019). Self-compassion, self-forgiveness, suicidal ideation, and self-harm: A systematic review. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 26(5), 511-530.
- Coyle, C. T. ve Enright, R. D. (1997). Forgiveness intervention with postabortion men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65(6), 1042-1046.
- Creswell, J. W. ve Creswell, J. D. (2017). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. Sage Publications.
- de Oliveira, A. A. P. (2023). Moral actions in the Nicomachean ethics: Reason, emotion, and moral development.

- Dolunay Cuğ, F. (2015). Self-forgiveness, self-compassion, subjective vitality, and orientation to happiness as predictors of subjective well-being.
- Ekman, P. (2003). Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life. Times Books.
- Ekstrom, L. W. (2012). Liars, medicine, and compassion. *Journal of Medicine and Philosophy*, 37(2), 159-180.
- Engler, J. ve Fulton, P. R. (2012). Self and no-self in psychotherapy. *Wisdom and Compassion in Psychotherapy: Deepening Mindfulness in Clinical Practice*, 176-188.
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and values*, 40(2), 107-126.
- Enright, R. (2011). Psychological science of forgiveness: Implications for psychotherapy and education.
- Enright, R. D. (2000). Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope. American Psychological Association.
- Enright, R. D. (2020). Forgiveness. *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences: Clinical, Applied, and Cross-Cultural Research*, 435-439.
- Enright, R. D. ve Coyle, C. T. (1998). Research on interpersonal forgiveness. *Handbook of Moral Behavior and Development*, 2, 123-152.
- Enright, R. D. ve Fitzgibbons, R. P. (2000). Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope. APA.
- Enright, R. D. ve Gassin, E. A. (1992). Forgiveness: A developmental view. *Journal of Moral Education*, 21(2), 99-114.
- 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. ve The Human Development Study Group. (1992). Forgiveness: A developmental view. *Journal of Moral Education*, 21(2), 99-114.
- Enright, R. D. ve Zell, R. L. (1989). Problems encountered when we forgive one another. *Journal of Psychology and Christianity*.
- Enright, R. D., Eastin, D. L., Golden, S., Sarinopoulos, I. ve Freedman, S. (1992). Interpersonal forgiveness within the helping professions: An attempt to resolve differences of opinion. *Counseling and Values*, 36(2), 84-103.
- Enright, R. D., Santos, M. J. D. ve Al-Mabuk, R. H. (1989). The adolescent as forgiver. *Journal of Adolescence*, 12(2), 95-110.
- Ercan, İ. ve Kan, İ. (2004). Ölçeklerde güvenirlik ve geçerlik. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30(3), 211-216.
- Erus, S. M. ve Topçu, P. (2023). Self compassion and interpersonal mindfulness as predictors of forgiveness in adulthood. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 10(1), 261-273.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using SPSS* (4. Baskı).
- Fincham, F. D. ve Beach, S. R. H. (2002). Forgiveness in marriage: Implications for psychological aggression and constructive communication. *Personal Relationships*, 9(3), 239-251.
- Fincham, F. D., Jackson, H. ve Beach, S. R. (2005). Transgression severity and forgiveness: Different moderators for objective and subjective severity. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(6), 860-875.
- Finkel, E. J., Rusbult, C. E., Kumashiro, M. ve Hannon, P. A. (2002). Dealing with betrayal in close relationships: Does commitment promote forgiveness? *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 956.
- Fraenkel, J., Wallen, N. ve Hyun, H. (1993). *How to design and evaluate research in education* (10. Baskı). McGraw-Hill Education.

- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J. ve Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045.
- Freedman, S. R. ve Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(5), 983-992.
- Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. Routledge.
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind: A New Approach to facing the challenges of life*. Constable.
- Gilbert, P. (2010). An introduction to compassion focused therapy in cognitive behavior therapy. *International journal of cognitive therapy*, 3(2), 97-112.
- Gilbert, P. ve Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 13(6), 353-379.
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., ve Ravis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, research and practice*, 84(3), 239-255.
- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J. ve Matos, M. (2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85(4), 374-390.
- Girard, M. ve Mullet, E. (2012). Development of the forgiveness schema in adolescence. *Universitas Psychologica*, 11(4), 1235-1244.
- Glück, J. ve Bluck, S. (2013). The more life experience model: A theory of the development of personal wisdom. *The Handbook of Wisdom*.
- Goetz, J. L., Keltner, D. ve Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351-374.
- Goleman, D. (1995). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ
- Goleman, D. (2008). Destructive emotions: A scientific dialogue with the Dalai Lama. Bantam.
- Grossman, P., Kappos, L., Gensicke, H., D'Souza, M., Mohr, D. C., Penner, I. K., ve Steiner, C. (2010). MS quality of life, depression, and fatigue improve after mindfulness training: a randomized trial. *Neurology*, 75(13), 1141-1149.
- Grossmann, I., Weststrate, NM, Ardelt, M., Brienza, JP, Dong, M., Ferrari, M., ... ve Vervaeke, J. (2020). Kutuplaşmış bir dünyada bilgelik bilimi: Bilinenler ve bilinmeyenler. *Psikolojik sorgulama* , 31 (2), 103-133.
- Grossman, L. S. (2020). The grandfamily guidebook: Wisdom and support for grandparents raising grandchildren.
- Gül, T. (2019). 4-6 Yaş Dönemi Çocuklarda Merhamet Eğitimi. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi).
- Gümüşçağlayan, G. (2018). Psikolojik danışman adaylarının affetme düzeyleri ile psikolojik belirtileri arasındaki ilişkide empatinin aracılık rolü (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Halifax, J. (2011). The Precious Necessity of Compassion. D. Goleman (Ed.), *A Force for Good: The Dalai Lama's Vision for Our World* içinde (72-93). Bantam Books.
- Hall, J. H. ve Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621-637.
- Hall, J. H. ve Fincham, F. D. (2008). The temporal course of self-forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(2), 174-202.
- Hanson, D. J. (1996). Psychologists' use of forgiveness in psychotherapy. Antioch New England Graduate School.
- Hargrave, T. D., ve Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of marital and family therapy*, 23(1), 41-62.

- Sells, J. N., ve Hargrave, T. D. (1998). Forgiveness: A review of the theoretical and empirical literature. *Journal of Family Therapy*, 20(1), 21-36.
- Hannon, P. A., Finkel, E. J., Kumashiro, M., ve Rusbult, C. E. (2012). The soothing effects of forgiveness on victims' and perpetrators' blood pressure. *Personal Relationships*, 19(2), 279-289.
- Harris, D. I. (2017). Compassion and affirmation in Nietzsche. *Journal of Nietzsche Studies*, 48(1), 17-28.
- Hebl, J. H. ve Enright, R. D. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 30(4), 658-667.
- Hoffman, M. L. (2000). Empathy and moral development: Implications for caring and justice.
- Idemudia, E. S. ve Mahri, S. (2011). Can gender, religion, education, age and personality predict willingness to forgive? *Gender and Behaviour*, 9(1), 3765-3781.
- Joeng, J. R. (2014). The mediating roles of fear of compassion from self and others, self-compassion, and perceptions of social support on the relationships between self-criticism and depressive symptoms.
- Kaleta, K. ve Mróz, J. (2018). Forgiveness and life satisfaction across different age groups in adults. *Personality and Individual Differences*, 120, 17-23.
- Karalalı, B. (2021). *Travma sonrası bilişler, travma sonrası stres ve affetme arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi.
- Karasar N. (2005). Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler ve Teknikler. Ankara: Nobel Yayıncılık
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A. M. ve Holland, R. W. (2005). Forgiveness and its associations with pro-social thinking, feeling, and doing beyond the relationship with the offender. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(10), 1315-1326.
- Kaya, F. (2015). Üniversite öğrencilerinin affetme ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki: Duyusal zekânın aracı rolü (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Keleş, A. (2018). Evlilik kalitesi ile affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzları arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kılıç, D. ve Tunç, E. (2022). Genç yetişkinlerde akılcı olmayan inanç ile öz-anlayış arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16(Eğitim ve Toplum Özel sayısı), 6244-6270.
- Koç, M., İskender, M., Çolak, T. S. ve Düşünceli, B. (2016). Investigation of the effect of intolerance of uncertainty and the effect of anger control on the relationship between forgiveness and psychological well-being through structural equation modelling. *Sakarya University Journal of Education*, 6(3), 201-209.
- Konstan, D. (2014). Pity, Compassion, and Forgiveness. *The Politics of Compassion* içinde (179-188). Routledge.
- Korkmaz, E. (2019). *Çocukluk çağı ruhsal travmaları ve affetmenin kişilerin savunma mekanizmalarıyla ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi.
- Koshy, S., Verma, V. ve Patki, A. (2017). Effect of wisdom on forgiveness, gratitude and happiness among older adults. *Indian Journal of Mental Health*, 4(2), 171-179.
- Larson, P. D. (2014). New interpretation of matthew 18: 18-20: Reconciliation and the repentance discourse.
- Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Billington, E., Jobe, R., Edmondson, K., & Jones, W. H. (2003). A change of heart: Cardiovascular correlates of forgiveness in response to interpersonal conflict. *Journal of behavioral medicine*, 26, 373-393.
- Lawler-Row, K. A. ve Piferi, R. L. (2006). The forgiving personality: Describing a life well lived? *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1009-1020.
- Lazarus, R. S. (1991). Cognition and motivation in emotion. *American Psychologist*, 46(4), 352.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

- Liotti, G. ve Gilbert, P. (2011). Mentalizing, motivation, and social mentalities: Theoretical considerations and implications for psychotherapy. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84(1), 9-25.
- Macaskill, A., Maltby, J. ve Day, L. (2002). Forgiveness of self and others and emotional empathy. *The Journal of Social Psychology*, 142(5), 663-665.
- Maltby, J., Macaskill, A. ve Day, L. (2001). Failure to forgive self and others: A replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability and general health. *Personality and Individual Differences*, 30(5), 881-885.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 43-55.
- McCullough, M. E. ve Hoyt, W. T. (2002). Transgression-related motivational dispositions: Personality substrates of forgiveness and their links to the big five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(11), 1556-1573.
- McCullough, M. E., Bono, G. ve Root, L. M. (2007). Rumination, emotion, and forgiveness: Three longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 490.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington Jr, E. L., Brown, S. W., ve Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of personality and social psychology*, 75(6), 1586.
- McCullough, M. E., Fincham, F. D. ve Tsang, J. A. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 540-557.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I. ve Thoresen, C. E. (2000). *Forgiveness: Theory, research, and practice*. Guilford Press.
- McCullough, M. E., Sandage, S. J. ve Worthington, E. L. (1997). *To forgive is human: How to put your past in the past*. InterVarsity Press.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L. ve Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L. ve Rachal, K. C. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586-1603.
- Metin, M. (Ed.). (2015). Kuramdan uygulamaya eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri. Pegem Akademi.
- Mistler, B. A. (2010). Forgiveness, perfectionism, and the role of self-compassion. University of Florida.
- Mróz, J. (2022). Forgiveness and flourishing: The mediating and moderating role of self-compassion. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 666.
- Mullet, E., Neto, F. ve Rivière, S. (1998). Personality and its effects on resentment, revenge, forgiveness, and self-forgiveness. *European Journal of Personality*, 12(2), 113-134.
- Murphy, J. G. (2003). Getting even: Forgiveness and its limits. Oxford University Press.
- Murray, R. J. (2002). Forgiveness as a therapeutic option. *The Family Journal*, 10(3), 315-321.
- Myerberg, L. (2011). Forgiveness as a mechanism of self-regulation: An ego-depletion model.
- Neff, K. (2011). Self-compassion: The proven power of being kind to yourself.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. ve Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. *Handbook of Indulgence and Self-Regulation*, 121-137.
- Neff, K. D. ve Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176.

- Neff, K. ve Germer, C. (2017). Self-compassion and psychological. *The Oxford Handbook of Compassion Science*, 371-383.
- Noor, M., Brown, R. ve Prentice, G. (2008). Prospects for intergroup reconciliation: Social-psychological predictors of intergroup forgiveness and reparation in Northern Ireland and Chile. *Political Psychology*, 29(5), 771-792.
- Nussbaum, M. (1996). The therapy of desire: Theory and practice in hellenistic ethics.
- Nussbaum, M. (2017). Compassion and Terror. *Perspectives on Greek Philosophy* içinde (142-160). Routledge.
- Nussbaum, M. C. (2001). The fragility of goodness: Luck and ethics in Greek tragedy and philosophy. Cambridge University Press.
- Onaylı, S. (2019). Emotional reactions to infidelity: Examining the roles of self-compassion, forgiveness, rumination and cognitive appraisal.
- Oral, T. (2016). Üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Necmettin Erbakan University.
- Orathinkal, J., Vansteenwegen, A. ve Burggraeve, R. (2008). Are demographics important for forgiveness? *The Family Journal*, 16(1), 20-27.
- Orcutt, H. K. (2006). The prospective relationship of interpersonal forgiveness and psychological distress symptoms among college women. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 350.
- Özdemir, R. ve Öz Soysal, F. S. (2024). Üniversite öğrencilerinde öz şefkat ile affetme arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin düzenleyici rolü. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi-IBAD Journal of Social Sciences*, (16), 190-209.
- Özkan, A. (2016). İlköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin yıldırma (mobbing) yaşama düzeylerinin affetmek ve örgütsel sessizlik açısından incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Pommier, E. A. (2011). The compassion scale. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 72, 1174.
- Rangganadhan, A. R. ve 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.
- Reimer, D. J. (2022). The wisdom of forgiveness. *Remember Their Sin No More? Forgiveness and the Hebrew Bible*, 84.
- Rohde-Brown, J. ve Rudestam, K. E. (2011). The role of forgiveness in divorce adjustment and the impact of affect. *Journal of Divorce & Remarriage*, 52(2), 109-124.
- Roxas, M. M., David, A. P. ve Aruta, J. J. B. R. (2019). Compassion, forgiveness and subjective well-being among Filipino counseling professionals. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 41, 272-283.
- Rye, K. A. ve Barter, P. J. (2004). Formation and metabolism of prebeta-migrating, lipid-poor apolipoprotein AI. *Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology*, 24(3), 421-428.
- Sakız, H. ve Sarıçam, H. (2015). Self-compassion and forgiveness: The protective approach against rejection sensitivity. *International Journal of Human and Behavioral Science*, 1(2), 10-21.
- Sanlav, M. (2016). Özgeciliğin yordayıcısı olarak affedicilik ve dini tutumlar (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Sarfaraz, B., Iqbal, Z. ve Nadeem, R. (2024). Forgiveness across gender and other demographics: A brief review. *Current Trends in Law and Society*, 4(1), 96-100.
- Sarıçam, H. ve Biçer, B. (2015). Affedicilik üzerinde ahlaki değer ve öz-anlayışın açıklayıcı rolü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(1), 109-122.
- Sayar, K. (2011). Şiddet ve merhametsizliğin kökenleri. *Diyanet Aylık Dergisi*, 244, 23-24.
- Schopenhauer, A. (1995). On the basis of morality.

- Schwartz, B. ve Sharpe, K. (2011). *Practical wisdom: The right way to do the right thing*. Penguin.
- Scobie, E. D. ve Scobie, G. E. W. (1998). Damaging events: The perceived need for forgiveness. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 28(4), 373-402.
- Sevinç, P. (2020). *Çocukluk çağı travmaları ve affetmenin evlilik uyumu ile ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Singer, T. ve Klimecki, O. M. (2014). *Empathy and compassion*. *Current Biology*, 24(18), 875-878.
- Sivri, F. Z. (2019). *Yetişkinlerde affedicilik, iyimserlik ve öznel zindelik arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Necmettin Erbakan University.
- Sloterdijk, P. (2012). *The art of philosophy: Wisdom as a practice*. Columbia University Press.
- Snyder, C. R. ve Lopez, S. J. (2009). *Oxford handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Soylu, H. (2023). Genç yetişkinlerde ebeveynleştirilme ile affetme arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü.
- Sternberg, R. J. (1998). A balance theory of wisdom. *Review of General Psychology*, 2(4), 347-365.
- Sternberg, R. J. (2004). Wisdom and Giftedness. *Beyond Knowledge* içinde (175-192). Routledge.
- Subkoviak, M. J. (1992). Measuring Interpersonal Forgiveness.
- Subkoviak, M. J., Enright, R. D., Wu, C. R. ve Gassin, E. A. (1995). Measuring interpersonal forgiveness in late adolescents and middle-aged adults. *Journal of Adolescence*, 18(6), 641-655.
- Şener, E. (2019). Affetme niyeti eleştirel düşünme eğilimine duyarlı mıdır? *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(3), 522-532.
- Tangney, J. P. ve Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. Guilford Press.
- Tangney, J. P., Boone, A. L. ve Dearing, R. L. (2005). Forgiving the self: Conceptual issues and empirical findings. *Handbook of Forgiveness*, 143-158.
- Tekin, G. ve Kaya, Ş. D. (2021). Hemşirelerin örgütsel adalet algısının, intikam ve affetme davranışı ile ilişkisi. *Journal of Mehmet Akif Ersoy University Economics and Administrative Sciences Faculty*, 8(1), 107-130.
- Thomas, M. L., Bangen, K. J., Palmer, B. W., Martin, A. S., Avanzino, J. A., Depp, C. A., ... & Jeste, D. V. (2019). A new scale for assessing wisdom based on common domains and a neurobiological model: The San Diego Wisdom Scale (SD-WISE). *Journal of psychiatric research*, 108, 40-47.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L. ve Rasmussen, H. N. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313-360.
- Tibbits, D., Piramelli, C., Ellis, G., Luskin, F. ve Lukman, R. (2006). Hypertension reduction through forgiveness training. *Journal of Pastoral Care & Counseling*, 60(1-2), 27-34.
- Toktas, S. (2019). Examining the levels of forgiveness and psychological resilience of teacher candidates. *Journal of Education and Training Studies*, 7(4), 241-249.
- Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A. ve Everson-Rose, S. A. (2008). Why forgiveness may protect against depression: Hopelessness as an explanatory mechanism. *Personality and Mental Health*, 2(2), 89-103.
- Toussaint, L. ve Webb, J. R. (2005). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *The Journal of Social Psychology*, 145(6), 673-685.
- Toussaint, L. ve Webb, J. R. (2005). Theoretical and empirical connections between forgiveness, mental health, and well-being. *Handbook of Forgiveness*, 349-362.
- Toussaint, L., Worthington, E. L. ve Williams, D. R. (2012). Forgiveness and health: A review and theoretical exploration of pathways. *Journal of Behavioral Medicine*, 35(4), 544-556.
- Tüccar, E. ve Şar, A. (2022). The levels of "forgiveness" and "quality of life" based on various variables among the disabled. *Sakarya University Journal of Education*, 12(2), 431-446.
- Uyanik, N. ve Çevik, Ö. (2022). Examining the relationship between teachers' self-compassion, forgiveness, and psychological resilience. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 9(4), 1208-1221.

- Uysal, V. (2015). Genç yetişkinlerde affetme eğilimleri ve dinî yönelim/dindarlık. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 48(48), 35-56.
- Walker, D. F., ve Gorsuch, R. L. (2002). Forgiveness within the Big Five personality model. *Personality and Individual Differences*, 32(7), 1127-1137.
- Webb, J. R., Hirsch, J. K., Visser, P. L. ve Brewer, K. G. (2013). Forgiveness and health: Assessing the mediating effect of health behavior, social support, and interpersonal functioning. *The Journal of Psychology*, 147(5), 391-414.
- Whetsel, T. (2017). Examining fears of compassion as a potential mediator between shame and anger.
- Wohl, M. J. A. ve Thompson, A. (2011). Self-forgiveness: The good, the bad, and the ugly. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(8), 475-491.
- Worthington, E. L. (1998). The Pyramid Model of Forgiveness. E. L. Worthington (Ed.), *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives*. Templeton Foundation Press.
- Worthington, E. L. (2001). Five steps to forgiveness: The art and science of forgiving. Crown.
- Worthington, E. L. (2006). Forgiveness and reconciliation: Theory and application. Routledge.
- Worthington, E. L. (2013). Forgiveness and reconciliation: Theory and application. Routledge.
- Worthington Jr, E. L., Berry, J. W., ve Parrott III, L. (2001). Unforgiveness, forgiveness, religion, and health. *Faith and health: Psychological perspectives*, 107-138.
- Worthington, E. L. ve Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3), 385-405.
- Worthington, E. L. ve Wade, N. G. (1999). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18(4), 385-418.
- Wu, Q., Chi, P., Zeng, X., Lin, X. ve Du, H. (2019). Roles of anger and rumination in the relationship between self-compassion and forgiveness. *Mindfulness*, 10, 272-278.
- Yaman Akpınar, T. (2019). Bağlanma stilleri ve affetme düzeyinin evlilik uyumuna etkisi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi.
- Yárnöz-Yaben, S. (2015). Forgiveness, adjustment to divorce and support from the former spouse in Spain. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 289-297.
- Yavuz, B. (2023). Yetişkinlerde affetme: Merhamet, duygu düzenleme ve psikolojik esneklik bağlamında karma bir araştırma (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Necmettin Erbakan University.
- Yıldırım, H., Batmaz, H., Uysal, Y. A. Ö. ve Kurtuluş, E. (2022) Yetişkinlerde benlik saygısı ve affetme: Merhametin aracı rolünün incelenmesi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 12(2), 851-862.

EKLER

Ek 1. Heartland Affetme Ölçeği

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

- ___ İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim.
- ___ Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım.
- ___ Yaptığım kötü şeylerden öğrendiklerim onlarla baş etmemde bana yardımcı olur.
- ___ İşleri berbat ettiğimde, kendimi kabul etmek benim için gerçekten çok zordur.
- ___ Yaptığım hatalara, zamanla daha anlayışlı olurum.
- ___ Hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ya da yaptığım olumsuz şeyler için kendimi eleştirmeyi durduramam.
- ___ Yaptığının yanlış olduğunu düşündüğüm kişiyi cezalandırmayı sürdürürüm.
- ___ Beni incitenlere karşı zamanla daha anlayışlı olurum.
- ___ Beni incitenlere karşı katı olmaya devam ederim.
- ___ Başkaları bana geçmişte zarar vermiş de olsa, eninde sonunda onları iyi insanlar olarak görebilirim.
- ___ Başkaları bana kötü davranırsa, onların hakkında kötü düşünmeye devam ederim.
- ___ Biri beni hayal kırıklığına uğrattığında, bu olayı eninde sonunda geçmişte bırakabilirim.
- ___ Kontrol edilemeyen nedenlerden dolayı işler ters gittiğinde, onlar hakkında olumsuz düşüncelere takılıp kalırım.
- ___ Hayatımdaki kötü durumlara zamanla daha anlayışlı olabilirim.
- ___ Hayatımdaki kontrol edilemeyen durumlar yüzünden hayal kırıklığına uğrarsam, onlar hakkında olumsuz düşünmeyi sürdürürüm.
- ___ Hayatımdaki kötü durumlarla eninde sonunda barışırim.
- ___ Kimsenin hatası olmayan olumsuz durumları kabullenmek benim için gerçekten çok zordur.
- ___ Kimsenin kontrolünde olmayan kötü durumlarla ilgili olumsuz düşüncelerimden, eninde sonunda kurtulurum.

Ek 2. Merhamet Ölçeği

Aşağıda bir seri ifade bulacaksınız. Lütfen sizin düşüncenizi en iyi temsil eden ifadeyi, sağında yer alan derecelemeye göre işaretleyiniz. Örneğin birinci ifadeye tamamen katılıyorsanız maddenin sağında 5'i daire içine alınız. Toplam 24 madde bulunmaktadır. Her Zaman 5'i, Sık Sık 4'ü, Ara sıra 3'ü, Nadiren 2'yi, Hiçbir Zaman 1'i temsil etmektedir. Lütfen her ifadeye tek bir yanıt veriniz ve boş bırakmayınız.					
Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık Sık	Her Zaman
1. İnsanlar benim karşımda ağladıklarında genellikle hiçbir şey hissetmem.	1	2	3	4	5
2. Bazen insanlar kendi problemlerinden bahsettiklerinde, umurumda değilmiş gibi hissederim.	1	2	3	4	5
3. Kendimi acı çeken insanlara karşı duygusal olarak yakın hissetmem.	1	2	3	4	5
4. İnsanlar benimle konuşurken, onlara tüm dikkatimi veririm.	1	2	3	4	5
5. İnsanlar bana üzüntülerini anlattıkları zaman kendimi onlardan uzaklaşmış hissederim.	1	2	3	4	5
6. Birisi zor bir duruma düştüğünde ona yardım etmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7. İnsanlar bana dertlerini anlattıklarında çoğunlukla duymazdan gelirim.	1	2	3	4	5
8. Zor zamanlarında insanların yanında bulunmayı severim.	1	2	3	4	5
9. Bana hiçbir şey söylemeseler bile insanların üzgün olduklarını fark ederim.	1	2	3	4	5
10. İnsanlar üzgün olduklarında, onlarla yakınlık kuramam gibi gelir.	1	2	3	4	5
11. Herkes bazen kendini kötü hisseder, bu insan olmanın bir parçasıdır.	1	2	3	4	5
12. İnsanlar çökkün olduklarında, bazen onlardan soğuduğumu hissederim.	1	2	3	4	5
13. İnsanlar bana sorunlarını anlattıklarında, onları sabırla dinlerim.	1	2	3	4	5
14. Diğer insanların sorunlarının beni ilgilendirmedığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
15. Tüm insanların zayıf yönleri olduğunu ve kimsenin mükemmel olmadığını kabullenmek önemlidir.	1	2	3	4	5
16. İnsanlar mutsuz olduğunda onların yardımına koşarım.	1	2	3	4	5
17. Başkalarıyla farklılıklarına rağmen herkesin acıyı tıpkı benim gibi hissettiğini bilirim.	1	2	3	4	5
18. İnsanlar sıkıntılı olduklarında, onlarla genellikle başkalarının ilgilenmesini isterim.	1	2	3	4	5
19. Başkalarının sorunlarıyla ilgili pek fazla düşünmem.	1	2	3	4	5
20. Acı çekmek tüm insanlar için ortak bir yaşantıdır.	1	2	3	4	5
21. İnsanlar bana sıkıntılarını anlattıklarında, objektif bir tutum takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
22. İnsanlar ıstırap çekerken, onlarla iletişim kuramam.	1	2	3	4	5
23. Çok acı çeken insanlardan uzak durmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24. İnsanlar üzgün olduklarında, onları rahatlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5

Ek 3. San Diego Bilgelik Ölçeği

Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	2	3	4	5

1. Başkalarının hislerini anlama konusunda iyiyimdir.	
2. Karar vermekte güçlük çekerim.	
3. Arkadaşlıkları sürdürmekte güçlük çekerim.	
4. Başka insanlar karar vermek için bana danışırlar.	
5. Yardıma ihtiyacı duyulacağını bildiğim durumlardan kaçınırım.	
6. Moralin bozukken sağlıklı düşünmekte güçlük çekerim.	
7. İnsanlar iyi tavsiye verdiğimi söylerler.	
8. Genellikle kararlarımı tam zamanında veririm.	
9. Baskı altında sakin kalabilirim.	
10. Duygusal stresle başa çıkabilirim.	
11. Başka kültürler hakkında bir şeyler öğrenmek hoşuma gider.	
12. Büyük kararlar almayı olabildiğince erteleme eğilimindeyimdir.	
13. Kendimi ifade etmekten kaçınırım.	
14. Eğer kararsız kalırsam bir başkasının benim yerime karar vermesini tercih ederim.	
15. Düşüncelerimi gözden geçirmek için zaman ayırırım.	
16. İnsanlar bencil olduğumu düşünüyor.	
17. Diğer insanların ahlaki değerlerinin benimkilerden farklı olması beni rahatsız etmez.	
18. İnsanlara, bana nasıl davranılmasını istiyorsam öyle davranırım.	
19. Yaptıklarımın sebebini anlamak benim için önemlidir.	
20. Tanıştığım her insandan genellikle bir şeyler öğrenirim.	
21. Farklı bakış açılarıyla karşılaşmaktan keyif alırım.	
22. Kendi davranışlarımı analiz etmem.	
23. Biri benden tavsiye istediğinde genellikle ne diyeceğimi bilemem.	
24. Olumsuz duygularımı gizlemeyi beceremem.	