



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN AFFETME,
İNTİKAM, SOSYAL BAĞLILIK VE ÖZNEL İYİ OLUŞLARI:
FARKLI YAPISAL MODELLERİN DENENMESİ ÜZERİNE
BİR ARAŞTIRMA
Doktora Tezi

Seydi Ahmet SATICI
Eskişehir, 2016

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN AFFETME, İNTİKAM, SOSYAL BAĞLILIK VE
ÖZNEL İYİ OLUŞLARI:
FARKLI YAPISAL MODELLERİN DENENMESİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Seydi Ahmet SATICI

DOKTORA TEZİ

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Bahtiyar ERASLAN-ÇAPAN

(İkinci Danışman: Prof. Dr. Gürhan CAN)

Eskişehir

Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Mayıs 2016

Bu Tez Çalışması BAP Komisyonunca kabul edilen 1505E482 no.lu proje kapsamında desteklenmiştir.

Eşim'e

ve

Dünyaya gelmek için gün sayan Kızım'a

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Seydi Ahmet SATICI'nın "Üniversite Öğrencilerinin Affetme, İntikam, Sosyal Bağlılık ve Öznel İyi Oluşları: Farklı Yapısal Modellerin Denenmesi Üzerine Bir Araştırma" başlıklı tezi 09.05.2016 tarihinde, aşağıda belirtilen jüri üyeleri tarafından Anadolu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında, Doktora tezi olarak değerlendirilerek kabul edilmiştir.

Adı-Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı) : Yard.Doç.Dr. Bahtiyar ERASLAN ÇAPAN	
Üye : Prof.Dr. A.Sibel TÜRKÜM	
Üye : Prof.Dr. Mehmet Engin DENİZ	
Üye : Prof.Dr. Ömer ÜRE	
Üye : Prof.Dr. Erdal HAMARTA	


Prof.Dr.Esra CEYHAN
Eğitim Bilimleri Enstitü
Müdürü

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN AFFETME, İNTİKAM, SOSYAL BAĞLILIK VE
ÖZNEL İYİ OLUŞLARI:

FARKLI YAPISAL MODELLERİN DENENMESİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Seydi Ahmet SATICI

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mayıs, 2016

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Bahtiyar ERASLAN-ÇAPAN

(İkinci Danışman: Prof. Dr. Gürhan CAN)

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş, affetme, intikam ve sosyal bağlılıkları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışma Anadolu Üniversitesinde öğrenim gören 779 [489'u (%62.8) kadın ve 290'ı (%37.2) erkek, Yaş_{ranjı} = 17-34, Yaş_{ort} = 20.67, Yaş_{ss} = 1.94] öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Ölçme aracı olarak; Yaşam Doyumu Ölçeği, Pozitif Negatif Duygu Durum Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği, İntikam Ölçeği ve Sosyal Bağlılık Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın verileri yapısal eşitlik modeliyle analiz edilmiştir. Ayrıca dolaylı etkinin anlamlığını test etmek için bootstrapping işlemi kullanılmıştır. Yapısal eşitlik modeli sonrasında, sosyal bağlılık; üniversite öğrencilerinin affetmeleri ve öznel iyi oluşları arasında kısmi aracı, intikamları ve öznel iyi oluşları arasında ise tam aracı role sahip olduğunu belirten modelin en iyi yapısal model olduğu saptanmıştır. Alternatif modellerde ise üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılıkları affetme ve intikamın aracılığıyla öznel iyi oluşu yordadığı modelin de kabul edilebilir uyum iyiliğine sahip olduğu belirlenmiştir. Bootstrapping işlemi sonrasında da dolaylı etkilerin anlamlı olduğu sonucu görülmüştür. Bulgular ilgili alanyazında tartışılmış ve gelecekte yapılacak olan araştırmalara önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Öznel iyi oluş, Affetme, İntikam, Sosyal bağlılık, Pozitif psikoloji, Yapısal eşitlik modeli, Bootstrapping

ABSTRACT

FORGIVENESS, VENGEANCE, SOCIAL CONNECTEDNESS AND SUBJECTIVE WELL-BEING OF UNIVERSITY STUDENTS: A STUDY ON EXAMINING DIFFERENT STRUCTURAL MODELS

Seydi Ahmet SATICI

Division of Psychological Counseling and Guidance

Department of Educational Sciences

Anadolu University, Graduate School of Educational Sciences, May, 2016

Supervisor: Asst. Prof. Dr. Bahtiyar ERASLAN-ÇAPAN

(Co-supervisor: Prof. Dr. Gürhan CAN)

The present study investigated the relationship among subjective well-being, forgiveness, vengeance, and social connectedness in Turkish university students. Participants were 779 [489_(62.8%) females, 290_(37.2%) males, $M_{age} = 20.67$ years, $SD = 1.94$, and age range: 17-34) university students enrolled at Anadolu University. Participants completed the Satisfaction with Life Scale, the Positive and Negative Affect Schedule, the Heartland Forgiveness Scale, the Vengeance Scale, and the Social Connectedness Scale. The data was analyzed using structural equation modeling and bootstrapping procedure. The structural equation modeling indicated that social connectedness partially mediated the effect of forgiveness on subjective well-being, while social connectedness fully mediated the effect of vengeance on subjective well-being. Alternative model revealed that forgiveness fully mediated the impact of social connectedness on subjective well-being and that forgiveness fully mediated the impact of vengeance on subjective well-being. Bootstrapping procedure confirmed significance of indirect effects. The possible explanations and future directions are discussed in the light of relevant literature.

Keywords: Subjective well-being, Forgiveness, Vengeance, Social connectedness, Positive psychology, Structural equation modeling, Bootstrapping

ÖNSÖZ

İnsanoğlu var olduğu sürece toplumsal yaşamda devam edecektir. Bir toplum içinde yaşayan bireyler hayatları boyunca zaman zaman çatışmalar ve problemlerle karşı karşıya gelecek ve bu durumlara karşı bazı tepkilerde bulunacaklardır. Bireyler kimi zaman affedici bir tutum sergileyecek kimi zaman ise intikam olma yoluna gireceklerdir. Bununla birlikte vermiş oldukları tepkiye bağlı olarak da ya çevresinden kendilerini soyutlayacak ya da çevrelerine yönelik aidiyet duyguları daha da güçlenecektir. Öte yandan, çevreleriyle kurmuş oldukları bağlar ve çevrelerine ilişkin kendi konumuna yönelik algıları da bireylerin olası çatışmalar sonrasında nasıl davranacaklarına da ışık tutabilmektedir. Toplumsal yaşamdaki olası tüm yolların bireyin kendi psikolojisine etki edeceği de yadsınamaz bir gerçek olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışma kapsamında da bireylerin algıladıkları haksızlıklar ve problemler karşısında affedici bir eğilim ya da intikam alma yolunu mu seçecekleri, bunun yanı sıra bu seçimleri sonrasında çevrelerine yönelik bağlılıklarının nasıl şekilleneceği incelenmiştir. Diğer taraftan teorik olarak sosyal bağlılık ile affetme ve intikam arasındaki karşılıklı ilişki nedeniyle sosyal bağlılığın da affetmeyi ya da intikam almayı nasıl yordayacağı da ele alınmıştır. Bu çalışmada ele alınan ve incelenen modeller sonucunda da toplumsal kaynaklı durumların bireylerin öznel iyi oluşlarını başka bir ifadeyle mutlu olmalarını nasıl yordadıkları saptanmaya çalışılmıştır.

Şimdi teşekkürlerimi sunma sırası...

Yüksek lisans tezimde olduğu gibi doktora tezimde de ilk sırada kıymetli hocam Prof. Dr. Gürhan Can yer almaktadır. Tanıştığımız ilk günden itibaren cesaretlendirici, destekleyici ve yol gösterici tavrıyla hem akademik hem de insani olarak gelişmemdeki katkısını bir ömür boyunca ödeyemeyeceğim Bilge İnsan Gürhan Hocam, sonsuz saygılarımı ve şükranlarımı sunuyorum size. Yaşamım boyunca hangi ünvanları alırsam alayım hangi mevkilere gelirim geleyim benim için en önemlisi Gürhan Hocam'a asistan olabilmektir. Bu asistanlığım da ömrüm boyunca devam edecektir.

Lisansüstü eğitimim sürecinde gerek derslerde gerek doktora tez danışmanlığında beni yalnız bırakmayarak desteklerini esirgemeyen ve gerektiğinde elini taşın altına koymaktan çekinmeyen Yrd. Doç. Dr. Bahtiyar Eraslan-Çapan hocama da teşekkürlerimi sunuyorum.

İlkeli duruşu ile yaşam tarzıma, bilgisi ile akademik dünyama oldukça önemli katkılar sunan ve örnek olan Prof. Dr. A. Sibel Türküm hocam, iyi ki varsınız iyi ki sizi tanıdım...

Çok yoğun bir programa sahip olmasına rağmen hem tez izleme komitemde hem de tez savunma jürimde yer alarak bir an olsun desteklerini esirgemeyen kıymetli hocam Prof. Dr. M. Engin Deniz hocama da şükranlarımı sunuyorum.

Tez savunma jürimde bulunarak tezimin iyileşmesi için görüşlerini sunan değerli hocalarım Prof. Dr. Ömer Üre ve Prof. Dr. Erdal Hamarta'ya da teşekkür ediyorum.

Hem yüksek lisans hem de doktora eğitimim süresince ders içi ve ders dışı yaşantılarla kendimi geliştirmemde emekleri olan Prof. Dr. Esra Ceyhan ve Prof. Dr. A. Aykut Ceyhan hocalarıma da teşekkürlerimi sunuyorum.

Anadolu Üniversitesinde çok güzel arkadaşlıklar, dostluklar kurdum. Güzel insanlar tanıdım. Kurduğum dostlukların da baki kalması temennisıyla, araştırma görevlileri dostlarım Mehmet Sarıçalı'ya, M. Fatih Yılmaz'a, Deniz Güler'e, İsmail Yelpaze'ye, Ergül Kara'ya ve Enes Rahat'a teşekkür ediyorum. Buradan gitsem de gönüllerimizin her zaman bir atacağından şüphem yok.

Şu zamanki yaşımın neredeyse yarısını beraber geçirdiğim, benim açımdan birçok güzel niteliğe sahip (yurt, ev, okul arkadaşlığı, hemşehrilik, iş arkadaşlığı) Arş. Gör. A. Rıfat Kayış'a da teşekkürü bir boç bilirim.

Bir teşekkürü de kadim dostum Yrd. Doç. Dr. Recep Uysal'a sunuyorum. Beraber çok güzel işler yaptık ve uzunca yıllarda yapmaya devam edeceğiz. Çalışma azminle ve mütevaziliğinle takdire şayansın. Güzel günler göreceğiz, yolumuz açık olsun.

Teşekkür faslını uzatmış olabilirim, farkındayım ama üzerimde emekleri olanları burada dile getirmeden ve teşekkür etmeden bu tezi bitirmek istemedim...

Geniş aileme teşekkür ediyorum. Beni bu günlere getiren, çalışıp çabalayan, her zaman kendilerinden önce evlatlarını düşünen, emeklerini ne yaparsam yapayım ödeyemeceğin kıymetli anneme ve babama şükranlarımı sunuyorum. Güzel ailem, ablalarım, abim, yeğenlerim ve enişterim her zaman birlikte ve beraber olarak mutlu olmak dileğiyle...

Son ve en özel teşekkürüm çekirdek aileme... Güler yüzü, anlayışı ve temiz yüreğiyle yaşamımdaki en önemli varlığa en kıymetli teşekkürümü sunuyorum; eşim, can yoldaşım *Begüm*, yol arkadaşım, hayat anlamım. Yaşam enerjin, hayata bakış açın ve iyi niyetinle beni yüreklendirmen ve desteğinle omuzlarımdaki yükü hafiflettiğin, huzur buldurduğun için sonsuz şükranlarımı sunuyorum sana. Huzurlu, mutlu ve uzun bir ömür birlikte nice güzel günler yaşamak dileğiyle...

Seydi Ahmet SATICI

Eskişehir, 2016

19/04/2016

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilemeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

Seydi Ahmet SATICI

İÇİNDEKİLER

Sayfa

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
ÖNSÖZ	iv
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	vii
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar DİZİNİ	xi
ŞEKİLLER DİZİNİ	xii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Amaç.....	12
1.2. Araştırmanın Önemi.....	14
1.3. Sınırlılıklar	17
1.4. Tanımlar	17
2. İLGİLİ ALANYAZIN	18
2.1. Öznel İyi Oluşla İlgili Alanyazın.....	18
2.1.1. Pozitif psikoloji	18
2.1.2. Psikolojik iyi oluş	24
2.1.3. Öznel iyi oluş.....	29
2.1.4. Öznel iyi oluşun belirleyicileri	35
2.1.5. Öznel iyi oluş ile ilgili araştırmalar.....	43
2.2. Affetme İle İlgili Alanyazın.....	47
2.2.1. Affetme	47
2.2.2. Affetmeye benzer kavramlar	52

2.2.3. Affetmeyi kolaylaştıran etmenler	54
2.2.4. Affetme süreci.....	58
2.2.5. Affetmenin faydaları	62
2.2.6. Affetme ile ilgili araştırmalar	64
2.3. İntikam İle İlgili Alanyazın.....	70
2.3.1. İntikam.....	70
2.3.2. İntikama benzer kavramlar.....	72
2.3.3. İntikamın nedenleri	74
2.3.4. İntikamın belirleyicileri	76
2.3.5. İntikam ile ilgili araştırmalar	78
2.4. Sosyal Bağlılık ile ilgili alanyazın	80
2.4.1. Sosyallik ve aidiyet	81
2.4.2. Sosyal bağlılık.....	84
2.4.3. Sosyal bağlılığın avantajları	87
2.4.4. Sosyal bağlılık ile ilgili araştırmalar	89
3. YÖNTEM	92
3.1. Araştırma Modeli.....	92
3.2. Çalışma Grubu	92
3.3. Veri Toplama Araçları	96
3.3.1. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	96
3.3.2. Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği (PANAS).....	97
3.3.3. Heartland Affetme Ölçeği (HFÖ)	98
3.3.4. İntikam Ölçeği (İÖ)	99
3.3.5. Sosyal Bağlılık Ölçeği (SBÖ).....	100
3.3.6. Kişisel Bilgi Formu	101
3.4. Verilerin Toplanması.....	102

3.5. Verilerin Analizi.....	103
4. BULGULAR.....	109
4.1. Betimsel İstatistikler ve Değişkenler Arası İlişkiler.....	109
4.2. Ölçme Modelinin Test Edilmesi.....	111
4.3. Affetme ve İntikamın Sosyal Bağlılığın Aracılığı ile Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşları Üzerindeki Dolaylı Etkilerinin İncelenmesi	114
4.4. Sosyal Bağlılığın Affetme ve İntikamın Aracılığıyla Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi	122
5. TARTIŞMA	131
5.1. Üniversite öğrencilerinde affetme ve intikamın sosyal bağlılığın aracılığı ile öznel iyi oluşlarını etkilemesine yönelik kurulan modele ait tartışma	131
5.1.2. Doğrudan etkilere ilişkin tartışma	132
5.1.2. Dolaylı etkilere ilişkin tartışma	137
5.2. Üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılıkları affetme ve intikamın aracılığıyla; intikamları da affetmenin aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesine yönelik kurulan yapısal model ait tartışma	141
5.2.1. Doğrudan etkilere ilişkin tartışma	142
5.2.2. Dolaylı etkilere ilişkin tartışma	144
5.3. Sonuç.....	146
5.4. Öneriler.....	150
KAYNAKÇA	152
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	

TABLÖLAR DİZİNİ

Sayfa

Tablo 1: Öznel İyi Oluşun Boyutları	34
Tablo 2: Öznel iyi oluş ile ilgili doğrular	38
Tablo 3: Affetmenin İki Boyutu: Olası Kombinasyonlar	54
Tablo 4: Üniversite öğrencilerinin mutluluk kaynakları	97
Tablo 5: Üniversite öğrencilerinin affetmekte zorlandıkları konular	98
Tablo 6: Affetmeyi kolaylaştıran unsurların önemi	99
Tablo 7: Betimsel istatistikler ve ilişkiler	114
Tablo 8: Ölçme modelinin standardize edilmiş regresyon katsayıları, açıklanan varyansları, çarpıklık ve basıklık değerleri	117
Tablo 9: Yapısal modellere ait uyum iyiliği indeksleri	124
Tablo 10: Tercih edilen modele ait bootstrapping sonuçları	125
Tablo 11: Alternatif yapısal modellere ait uyum iyiliği indeksleri	132
Tablo 12: Tercih edilen modele ait bootstrapping sonuçları	133

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa

Şekil 1: Öznel iyi oluşa ilişkin hipotetik model	16
Şekil 2: Öznel iyi oluşa ilişkin alternatif model	17
Şekil 3: Dharma çarkı	24
Şekil 4: Ryff'in Altı Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli	30
Şekil 5a: Ölçme modeli örneği	108
Şekil 5b: Yapısal model örneği	108
Şekil 6: Ölçme Modeli	116
Şekil 7: Üniversite öğrencilerinin affetme ve intikamları sosyal bağlılığın tam aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesine ilişkin yapısal model	119
Şekil 8: Üniversite öğrencilerinin affetme ve intikamları sosyal bağlılık kısmi aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesine ilişkin yapısal model	120
Şekil 9: Üniversite öğrencilerinin affetmeleri sosyal bağlılığın kısmi, intikamları sosyal bağlılığı tam aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesine ilişkin yapısal model	122
Şekil 10: Üniversite öğrencilerinin affetmeleri sosyal bağlılığın tam, intikamları sosyal bağlılığı kısmi aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesine ilişkin yapısal model	123

Şekil 11: Üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılıkları affetme ve intikamın tam aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesine ilişkin yapısal model	127
Şekil 12: Üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılıkları affetme ve intikamın kısmi aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesine ilişkin yapısal model	128
Şekil 13: Üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılıkları affetme intikamın aracılığıyla; affetmeleri de intikamın aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesine ilişkin yapısal model	129
Şekil 14: Üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılıkları affetmenin aracılığıyla; intikamları da affetmenin aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesine ilişkin yapısal model	131

1. GİRİŞ

*Eğer affetmeyi öğrenmeseydim, bir damla bile gelişemezdim.
Çünkü affetme, kötü bir geçmişten daha mutlu bir geleceğe ulaşmanın yoludur.
Marie Rose Balter (New York Times, 1988)*

Mutluluk nedir? Mutlu bireylerin belirgin özellikler nelerdir? İnsanlar nasıl daha mutlu olurlar ve mutluluk ölçülebilir mi? Bu soruların yanıtı belki de insanoğlunun var olduğundan beri sorulmaktadır. Felsefeden politikaya, teolojiden psikolojiye kimi disiplinler içinde; yaşadıkları olaylara daha iyimser bakabilen, beceri ve yeteneklerine daha çok güvenen, güçlü bir iç denetim mekanizmasına sahip olan ve başa çıkma stratejilerini aktif bir şekilde kullanabilen bireylere mutlu bireyler olarak bakılmıştır (Lyubormisky, Sheldon ve Schkade, 2005, s. 115). Mutluluğun yalnızca bir yaşam amacı olmayıp, aynı zamanda arzulanan davranışlara ve sonuçlara ulaşmada kolaylaştırıcı bir etmen olduğuna değinilirken (Larsen ve Eid, 2007, s. 8), mutlu bireylerin sosyal ve iş yaşamındaki olası değişikliklere de daha çabuk uyum sağlayabildikleri ve böylece daha üretken hale gelebildikleri ileri sürülmüştür (King, 2001, s. 52; 2007, s. 523).

İnsanoğlu yaşam döngüsü içinde varoluşundan bu yana mutluluğun peşinden koşmakta ise de, geleneksel psikolojinin salt “insan işleyişinin ve davranışlarının patolojik ve negatif yönleri ile meşgul olması” (Luthans, 2002a, s. 58), pozitif psikolojinin ortaya çıkmasından önce ruh sağlığı alanında çalışan profesyoneller tarafından oldukça uzun bir süre göz ardı edilmesine neden olmuştur. Zira geleneksel psikoloji pozitif bir disiplin olarak kabul edildikten sonra ağırlıklı olarak depresyon, kaygı, intihar vb. gibi olumsuz kavramlar üzerinde odaklanmış; buna karşın mutluluk, umut, affetme vb. gibi olumlu psikolojik kavramları uzunca bir süre ihmal etmiştir (Diener, 1984, s. 542; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s. 5; Park, 2004, s. 26). Geçmişte çalışma alanlarını; bireylerin davranış bozukluklarını tedavi etmek, problemlerini önlemeye çalışmak ve güçlü yönlerini geliştirmek üzere üç temel alanla

sınırlandırmış olan psikoloji bilimi, özellikle İkinci Dünya Savaşı sonrasında büsbütün patolojik davranışlar üzerinde odaklanmış, klinik psikologlar patolojilerin tanı ve tedavisi ile ilgilenirken, sosyal psikologlar çalışmalarını önyargılar, kuruntular ve bireylerin yetersizlikleri üzerinde yoğunlaştırmışlardır (Luthans, 2002b, s. 696). İşte pozitif psikoloji hareketi de, insan işleyişinin ve davranışlarının patolojik ve negatif yönlerini inceleme ile sınırlayan geleneksel psikoloji yaklaşımlarına bir tepki olarak ortaya çıkmıştır (Luthans, 2002a, s. 58).

Pozitif psikolojiden önce psikologların, ruh sağlığı ilgililerinin vb. uzmanların bireylerin iyi oluşlarına ve kendilerini gerçekleştirmelerine katkı sağlayabilecek bilimsel çalışmalara da yönelmelerinde oldukça geç kalmış olmalarının başlıca nedenleri olarak kabul edilebilecek olan bu tablo, kuşkusuz toplumun daha iyiye gidebilmesine katkı sağlayabilecek çabaları da büyük ölçüde olumsuz biçimde etkilemiştir. Psikolojinin uzunca bir süre salt olumsuz kavramlar sınırlı kalmış olmasına, böylece bireyin güçlü yönlerini geliştirmede yetersiz kalmasına bir tepki olarak 2000'li yılların başında pozitif duygular, pozitif kişilik özellikleri ve pozitif kuramlar üzerine odaklanan pozitif psikoloji yaklaşımının gelişmeye başlamasıyla birlikte, kimi psikologlar bireylerin temel güçleri ve kaynaklarıyla ilgili sağlıklı yanlarını da anlamaya odaklanmışlardır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s. 5). Seligman'a (1998, s. 2) göre psikolojide yalnızca zayıflık ve güçsüzlük gibi bireylerin olumsuz yönleriyle değil, güçlülük ve erdem gibi bireyleri olumluya götürecek pozitif noktalarla da çalışılması gerekmektedir. Pozitif psikolojiye göre araştırmacıların, yaşamın kaliteli kılınması ve yaşamdan doyum alınması gibi amaçlar üzerinde de durmaları gerekmektedir (Sheldon ve Kasser, 2001, s. 491). Pozitif psikoloji yaklaşımını öne çıkaran psikologlar, özellikle de memnuniyet, umut, iyimserlik, duyarlılık ve özgünlük gibi, bireylerin öznel yaşantılarını değerlendirdikleri konuların çalışılmasını önermektedirler (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s. 5). Bunlara ek olarak, mutluluk kavramının da bireylerin öznel yaşantılarını ortaya çıkarabilecek ve onların güçlü bireyler olmalarında etkili olabilecek bir alan olduğu belirtilmektedir (Lyubomirsky ve Lepper, 1999, s. 139-140).

Mutluluk kavramının karşılığı psikoloji biliminde öznel iyi oluşturmaktır (Diener 2000, s. 34; Park, 2004, s. 25; Veenhoven, 1988, s. 334). Mutluluğun, öznel iyi oluş kavramı ile açıklanması daha sistemli ve bilimsel bir şekilde araştırılmasına olanak sağlamıştır (Park, 2004). Mutluluğun nasıl ölçüleceği konusu öznel iyi oluşun ampirik olarak ortaya çıkmasının temel noktası olmuştur. Ed Diener'in bir anekdotu öznel iyi oluş kavramının nasıl ortaya çıktığını iyi bir şekilde özetlemektedir; Diener, bitirme tezinde çiftçilerin mutluluğunu araştırmak istemiş ancak danışmanı: (1) mutluluğun ölçülemez olduğunu ve (2) çiftçilerin mutlu olamayacağını düşünmesi nedenleriyle bunu reddetmiştir. Ancak Diener, bu konudan vazgeçmemiş ve mutluluğu açıklayabilecek olan öznel iyi oluş kavramını ortaya atmıştır (Larsen ve Eid, 2007, 2007, s. 4). Günümüz itibarıyla Diener'in öznel iyi oluşu dolayısıyla mutluluğu ele alan on sekiz kitabı ve iki yüzün üzerinde makalesinin olduğu görülmektedir. Dahası, Diener'in çalışmalarına yapılan yüz binin üzerindeki atıfın bulunması da öznel iyi oluşun sistemli bir şekilde mutluluğu incelediğine kanıt olabilecek nitelikte olduğunu düşündürmektedir (Diener Vita, 2015; Google Scholar, 2016).

Diener (1984, s. 543) öznel iyi oluşun birbirinden ayrı üç bileşenden meydana geldiğini ifade etmektedir; pozitif duygulanım (*positive affect*), negatif duygulanım (*negative affect*) ve yaşam doyumu. Pozitif ve negatif duygulanım öznel iyi oluşun duygusal kısmını, yaşam doyumu ise bilişsel kısmını oluşturmaktadır (Park, 2004, s. 27). Sevinç, coşku, neşe, sevgi ve gurur gibi bireylerin yaşam kalitelerini güçlendirebilen duygular pozitif duygulanım olarak belirtilirken; suçluluk, utanç, öfke, kıskançlık ve üzüntü gibi duyguların ise negatif duygulanım olarak belirtilmektedir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999, s. 277). Duygulanım, bireylerin o anda yaşamlarında olan olaylara yönelik kendi öznel değerlendirmelerini içermektedir (Tuzgöl-Dost, 2004, s. 16). Pozitif duygulanım ile negatif duygulanım birbirinin karşıtı değildir, bireyler aynı anda her iki duygulanımı da yaşayabilirler (Myers ve Deiner, 1995, s. 11), ancak önemli olan düzey olarak hangi duygulanımın daha yüksek algılandığı ve yaşandığıdır. Pozitif duygulanımları daha yüksek olan bireyler kendilerini heyecanlı ve güvenli hissederken, negatif duygulanımları daha yüksek olan bireyler kendilerini daha

sinirli ve korkulu olarak tanımlayabilmektedirler (Berry ve Hansen, 1996, s. 796; Diener, 2000, s. 34). Öznel iyi oluşta yalnızca duygulanıma yönelmek, bireylerin yaşamları hakkındaki düşüncelerini ve değerlendirmelerini ele almada yetersiz kalmalarına neden olabilmektedir. Bu yüzden, bireylerin yaşamlarına ait çeşitli alanlara yönelik doyumlarını içeren bir bilişsel yapı olan yaşam doyumunu da önem kazanmaktadır.

Öznel iyi oluşun bilişsel bileşenini oluşturan yaşam doyumunu, bireyin kendisi tarafından belirlenen ölçütler çerçevesinde hayatının kalitesini değerlendirdiği yargısal bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Diener, Lucas ve Oishi, 2002, s. 65). Yaşam doyumunu ile birey, yaşamının kalitesine ve kendisi için anlam ifade eden aile, arkadaş ve çevre gibi doyum alanlarına yönelik bilişsel değerlendirmede bulunmaktadır (Diner vd., 1999, s. 277). Günlük yaşamındaki etkinliklerden zevk almak, hedeflediği amaçlara ulaşabileceği umudu kendinde görmek ve ulaştığını düşünmek, olumlu bir benlik algısına sahip olmak ve iyimser bir tutuma sahip olmak bireyin yüksek bir yaşam doyumuna sahip olduğunun göstergeleri olarak kabul edilmektedir (Neugarten, Havighurst, Tobin ve Neugarten, 1961, s. 301).

Öznel iyi oluş, bireylerin yaşamlarının iyi gittiğine yönelik inançları ve kendilerini iyi hissetmeleriyle oluşmaktadır. Bir birey mutlu (güçlü bir öznel iyi oluşa sahip) olduğunu ifade ediyorsa yaşamında doyum ve neşeyi, üzüntü ve öfke gibi hoş olmayan duygulardan daha fazla deneyimlediği anlaşılmaktadır. Aksine, bir birey yaşamından hoşnut olmadığını, neşesinin az olduğunu belirtiyor ve sık sık öfke ve kaygı gibi olumsuz duyguları yaşıyorsa, düşük bir öznel iyi oluşa sahip olduğu anlaşılmaktadır (Diener, Suh ve Oishi, 1997, s. 26). Başka bir ifadeyle öznel iyi oluş, bireylerin yaşamlarındaki iyi ve kötü dengesine ilişkin öznel değerlendirmelerini ifade etmektedir.

Öznel iyi oluş dolayısıyla mutluluk bireyler için oldukça önemlidir. Yaşamın tek anlamı mutluluk olmasa da insan olmanın gereği olarak bireyler mutlu olmanın peşinde koşacaklardır (Larsen ve Eid, 2005, s. 8). Nitekim öznel iyi oluşları daha yüksek olan

bireylerin birçok alanda daha başarılı olmaları (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005, s. 803), mutlu olmanın peşinde koşmalarının bir sonucu olsa gerektir. Ayrıca, daha aktif bir yaşam sürdürebilirler ve hem kendilerini hem de başkalarını daha çok severek güçlü sosyal ilişkiler kurabilirler. Bunlardan da ötesi, mutlu insanların güçlü bir bedene ve de bağışıklık sistemine sahip oldukları ifade edilmektedir (Larsen ve Eid, 2005, s. 8). Öznel iyi oluş bireylerin hoşnut bir ruh hali sahip olmalarını hoşnut ruh halinin de yaratıcı düşüncelerini artıracığı vurgulanmaktadır. Dolayısıyla öznel iyi oluş ile bireylerin yaşam kaliteleri artmaktadır.

Çeşitli alanlarda bireylerin yaşam kalitelerini güçlendirici nitelikte olan öznel iyi oluşun nasıl artırılacağı, başka bir deyişle öznel iyi oluşun belirleyicilerini nelerin oluşturduğu da merak konusudur. Öznel iyi oluşun belirleyicilerinin içsel nedenler ve dışsal nedenler olmak üzere iki ana grupta toplanabileceği öne sürülmektedir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999, s. 276). İçsel nedenler değiştirmesi daha zor olan durumları kapsamaktadır. Örneğin doğuştan getirdiğimiz özellikler ve kişilik içsel nedenler olarak değerlendirilmekte ve öznel iyi oluşta etkili olduğu savunulmaktadır. Ancak içsel nedenlerin yanı sıra dışsal nedenlerin de öznel iyi oluşun şekillenmesinde etkili olduğu belirtilmektedir. Dışsal nedenlerin içerisinde ihtiyaçlarını karşılayabilecek yeterli kaynaklara ve sosyal çevreye sahip olmak bulunmaktadır.

Sosyal çevrenin de bireylerin öznel iyi oluşlarını güçlendirecek önemli bir kaynak olduğu ileri sürülmektedir (Lee, Dean ve Jung, 2008, s. 416; Yoon, Hacker, Hewitt, Abrams ve Cleary, 2012, s. 92). Toplumsal bir varlık olan insanoğlu yaşamını tek başına sürdüremeyeceğinden, sosyal ilişkiler kurma ihtiyacı ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle birey, yaşamının her anında kendisinden başka birine ihtiyaç duymakta ve başkalarıyla sağlıklı bir iletişim ve etkileşim kurmaya çalışmaktadır. Ancak bireyin diğer insanlarla kurmuş olduğu etkileşimlerin zaman zaman anlaşmazlıklara dönüşebilmesi, bireyin başkalarıyla çatışma yaşayabilmesine ve haksızlığa uğradığını düşünebilmesine yol açabilmektedir. Böylesi düşünceler nedeniyle bireyler, başkalarıyla iletişim kurmaktan kaçınabilecekleri gibi, iletişimini en az düzeye de indirebilirler. Bununla birlikte bir birey haksızlığa uğramasına rağmen, kendisine

haksızlık eden bireyle olan ilişkisini yeniden düzenleyebilir ya da intikam almayı düşünerek ona bir bedel ödetmek isteyebilir (McCullough, Bellah, Kilpatrick ve Johnson, 2001, s. 601). Bu bağlamda, bir bedel ödetme aracı olarak intikam, algılanan haksızlığa karşılık olarak karşıdaki kişiye ceza ya da zarar vermek olarak tanımlanabilir (Stuckless ve Goranson, 1992, s. 25). Ayrıca intikam, algılanan zarara ya da hakaretlere karşılık olarak ya zararlı bir ceza vermek ya da yaptığı davranışı basitçe ona geri vermek anlamına da gelmektedir (Cota-McKinley, Woody ve Bell 2001, s. 343).

İntikam almak, hem zarar verici davranışlar sergileyen, hem de bu zarara maruz kalan birey için birçok mantıksız ve yıkıcı sonuçlar doğurabilmektedir. Bununla birlikte intikamcı bireyin kendi bütünlüğünden, sosyal durumundan ve kişisel güvenliğinden öç uğruna çoğu kez vazgeçmesine de neden olabilir (Stuckless ve Goranson, 1992, s. 26). Böylesine olumsuz sonuçlar doğuran intikam eylemi düşünmeden ve aniden yapılabilmekte, fakat intikam evresine gelene kadar bireyler intikamın üzerinde uzunca düşünüp planlar yapmaktadırlar (Berry, Worthington, O'Connor, Parrott ve Wade, 2005, s. 185; McCullough, vd. 2001, s. 602). Başka bir deyişle, intikam alacak birey, intikam davranışını sergilemeden önce detaylı bir şekilde düşünmüş, gerekli bütün planları yapmış, sonra aniden harekete geçmiştir denilebilir.

Toplumsal yaşamda yaşanabilecek olan haksızlıklar sonrası bireylerin intikam alma davranışı yerine tercih edebilecekleri bir diğer seçenek de affetmektir. Haksızlığa uğrayan bireyin, suçlu kişiye karşı içsel ve olumlu bir değişim göstermesi olarak tanımlanabilen affetme (McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000, s. 9) ile karşı kişiye yönelik intikam ve öfke duygularından vazgeçebilmektedir (Thompson, vd., 2005, s. 313). Affedici olan birey, affederek haksızlık sonucu bozulan ilişkiyi onarıp kaybedebilen güvenin yeniden inşasını sağlamakta (Hargrave ve Sells, 1997, s. 41), böylece haksızlığa uğratan kişiyi affederek, kendi yaşamını daha yaşanabilir bir hale dönüştürebilmektedir. Affederek, birey yaşamış olduğu olumsuz olayın etkisinden kurtulabilmekte (McCullough, Worthington ve Rachal, 1997, s. 321), “mutluluğun ve neşenin” anahtarını yakalayabilmekte (Friedman ve Toussaint, 2006, s. 7) ve böylece

de öznel iyi oluşunu güçlendirebilmektedir (Bono, McCullough ve Root, 2008, s. 188; Datu, 2014, s. 262).

Alanyazın incelendiğinde affetmenin öznel iyi oluş ile pozitif yönde (Bono, vd., 2008, s. 186; Chan, 2013, s. 26; Datu, 2014, s. 267), intikamın ise negatif yönde (McCullough, vd., 2001, s. 605; Toussaint ve Friedman, 2009, s. 645; Ysseldyk, Matheson ve Anisman, 2007, s. 1577) ilişkili olduğu görülmektedir. İntikam alma peşinde koşan bireyler, olay üzerine oldukça fazla kafa yormakta ve derin düşüncelere (ruminatif) dalmaktadırlar. Dolayısıyla sarmal bir şekilde gittikçe kendilerini depresif bir ruh haline götürebilmektedirler. Dahası, intikam almak isteyen bireyler devamlı olarak olumsuz düşüncelere yoğunlaşmakta ve duygusal sıkıntılara sürüklenebilmektedir (Ysseldyk, vd., 2007, s. 1574; Wegner, 1998, s. 149). Duygusal sıkıntılara kapılıp kendisine haksızlık yapıldığı düşüncesini yoğun bir şekilde yaşayan birey, yaşamında iyi giden tüm olaylara karşı kendini kapatmakta ve hedefinde yalnızca kendisine haksızlık yapan kişiden öç alma arzusu belirlemektedir. Dolayısıyla yaşamında iyi giden, olumlu duyguları göremeyerek mutlu olmadığını düşünmektedir. Sonuçta kendisini devamlı olumsuz ve kötü olayların etrafında gören bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri de anlamlı şekilde düşmektedir. Birey affettiğinde, suçlu kişiye yönelik intikam düşüncelerini frenlemekte ve hem kendine hem de başkalarına dair daha ılımlı bir tavır sergilemektedir (Worthington ve Scherer 2004, s. 385). Affederek kişiler arası ilişkiler onarılmakta, bireylerin yaşam doyumları daha da artmakta (Brown ve Phillips, 2005, s. 632; Gradisek 2012, s. 175; Maltby vd., 2005, s. 1), olumsuz duygulanımları ise daha da azaltmaktadır (Chan, 2009, s. 873; 2013, s. 26; Hill ve Allemand, 2010, s. 248).

Affetmenin ya da intikam almanın bireylerin öznel iyi oluşlarını güçlendirmede veya zayıflatmaktaki rolünde toplumsal hayattaki ilişkilerinde önem arz ettiği düşünülmektedir. Toplumsal yaşamda en önemli öğelerden biri kişilerarası ilişkiler ve bu ilişkilerde bireyin kendisine yönelik bakış açısıdır. Toplumsal yaşamdaki kişilerarası ilişkilerinde diğer bireylerle daha çok etkileşime girdiğini, daha güvenli ve rahat bağlar kurup güçlü bir öz-değer oluşturabildiğini (Riggs ve Bright, 1997, s. 220) düşünen bireylerin, sosyal bağlılık düzeylerinin de yüksek olacağı ileri sürülmektedir (Lee ve

Robbins, 1995, s. 233). Sosyal bağıllık da aidiyete yönelik içsel duyguyu yansıtan, sosyal çevreyle kurulan yakın ilişkinin öznel farkındalığı olarak ifade edilmektedir (Lee ve Robbins, 1998, s. 338). Sosyal bağıllık ile birey geçmişteki tüm ilişkileri göz önüne alarak kendisini bu ilişkilerin “anamlı bir parçası” olarak hissedebilmektedir (Duru, 2007, s. 87). Sosyal bağıllık kavramı, Kohut’un (1984) benlik psikolojisinden türeyen ve aidiyetin gelişmesindeki son basamak olarak görülmektedir (Lee ve Robbins, 1995, s. 232). Benlik psikolojisinden yola çıkarak, bireylerin aidiyet duygularının sosyal çevreyle özdeşim kurduklarında ve çevreleriyle etkileşime girdiklerinde giderildiğini savunanlar vardır (Lee ve Robbins, 1995, s. 233).

İnsan olmanın gereği olarak bireyler başkaları ile aralarında bağ kurmak istemektedirler. Sosyal bağıllık ile bireyler daha fazla grup etkinliklerine katılmakta ve bu katılımlardan zevk duymaktadırlar. Dolayısıyla sosyal bağıllık ile ifade edilen, kurulan insan ilişkilerinin hem derinliğe (depth/quantity) hem de genişliğe (breadth/quantity) sahip olunduğunun yansıması olduğudur (Townsend ve McWhirter, 2005, s. 193). Lee ve Robbins (1998, s. 338) sosyal bağıllığı yalnızca yakın ilişkilerdeki (örn., aile, arkadaş, eş vb.) yakınlığı değil, aynı zamanda diğer ilişkilerdeki (örn., yabancılar, cemiyet ve toplumla vb.) yakınlığa ve bağıllığa da işaret ettiğini vurgulamaktadır.

Sosyal bağıllık düzeyi güçlü olan bireyler yakın ilişkiler kurabilmekte daha başarılı olabilmektedir (Baumeister ve Leary, 1995, s. 497). Bu bireyler sosyal yaşama kendilerini ait hissederler ve öznel iyi oluşları daha güçlüdür, ancak sosyal yaşamdan izole olmuşların ise daha güçsüz öznel iyi oluşlarının olduğu belirtilmektedir. Dolayısıyla bu bireyler mutluluk, sevinç ve memnuniyet gibi yaşamlarını kaliteli kılacak duyguları daha sık yaşayabilmektedirler (Lee ve Robbins, 2000, s. 484). Sosyal bağıllık düzeyi güçsüz, yani ait olma duygusundan yoksun olan bireyler ise yaşamdan soyutlanmakta ve kaygı, depresyon, keder ve yalnızlık gibi olumsuzluklara karşı daha kırılgan hale gelmektedir (Hutcherson, Seppala ve Gross, 2008, s. 720). Böylece gittikçe mutsuzlukları artacak dolayısıyla da öznel iyi oluşları zayıflayacaktır. Sosyal bağıllık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalarda; sosyal bağıllık

ile pozitif duygulanım ve yaşam doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu belirtilmektedir (Du ve Wei, 2015, s. 312; Hendrickson, Rosen ve Aune, 2011, s. 288; Yoon, vd., 2012, s. 92). Diğer taraftan alanyazındaki çalışmalar, sosyal bağlılık ile negatif duygulanım arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğunu belirtmektedir (Lee, vd., 2008, s. 418; Yoon, vd., 2012, s. 92).

Görüldüğü üzere toplumsal yaşam ve bireylerin mutlulukları birbirleriyle bağlantılıdır. Bu bağlantıda, kişilerarası ilişkilerde yaşanabilecek olası haksızlık karşısında bireyin nasıl tavır alacağı ve bu tavır sonrasında sosyal çevresinde kendisini nasıl değerlendireceği etkilidir. Haksızlık karşısında affedici bir rol üstlenerek karşısındaki bireylere yönelik olumlu tutumlar sergileyen bireyler sosyal çevreye kendilerini daha ait hissedebilmektedirler (Worthington, Berry ve Parrott, 2001, s. 111). Bu tür bireylerin artan bir sosyal desteğe ve kişilerarası ilişkileri sürdürmeye yönelik bir motivasyon düzeyine sahip oldukları ileri sürülmektedir (Worthington & Scherer, 2004, s. 385). Böylece bu tür bireyler çevrelerine daha bağlı olmakta ve yaşamlarından daha çok doyum almaya başlayabilmektedirler (Lee, vd., 2008, s. 419). Dolayısıyla, yaşamlarında olumsuz duygu ve düşüncelerden ziyade olumluların daha fazla olduğunu görmekte ve öznel iyi oluşları güçlenmektedir. Ancak birey kişilerarası ilişkilerinde yaşayabileceği haksızlıklar karşısında intikam alma yolunu seçerse, karşısındaki kişiyi anlamaktan ziyade onunla nasıl savaşıacağını yoğun bir şekilde düşünmeye başlayacaktır (McCullough, vd., 2001, s. 602). Bu düşüncelerle mücadelenin yanı sıra sosyal çevresinden de gittikçe izole olacak ve yalnızlaşacaktır. Sosyal ortamdan izole olan ve yalnız kalan birey kendisini toplumun bir parçası gibi algılamayacak, aidiyet duygusu zayıflayacak ve dolayısıyla sosyal bağlılık düzeyi düşecektir (Lee ve Robbins, 1998, s. 338). Sonrasında da yaşamında genel olarak olumsuz durumlar ve kötü giden olaylar çoğalacağı için öznel iyi oluşu da zayıflayacaktır. Ayrıca intikam alma yolu seçildiğinde, bireyler yakınlık hissinden yoksun kalacaklar ve öznel iyi oluşları da yakınlık hissini aracılığıyla düşecektir (Bono, vd., 2008, s. 192).

İlgili alanyazın ele alındığında, sosyal bağlılığın affetme ve intikamla ilişkisini ele alan başka çalışmalara da rastlanmaktadır. Yamhure-Thompson ve Synder (2003, s. 302) yaşanan olumsuz bir olayı affedebilen kişileri başkalarıyla yakın ilişkiler kurabilen ve çevrelerine bağlı olabilen bireyler olarak nitelendirmiş ve affedebilen bireylerin ilişkilerinden doyum sağlayabildiklerini ifade etmiştir. Benzer şekilde affetme ile birey kendisine haksız ve saldırgan bir olay gerçekleştiren kişiye karşı uygun bir tepki vererek toplumsal yaşamda sağlıklı başa çıkabilme becerilerini yükseltebilecektir (Louden-Gerber, 2008, s. 31). Ancak, affedici bir tutum yerine karşı tarafa da bir ceza ödetmek tercih edildiğinde, bireyler sosyal ortamda yalnız kalabilmekte ve sosyal bağlılık düzeyleri düşebilmektedir (Day ve Maltby, 2005, s. 554). Dolayısıyla daha önce de değinildiği gibi, sosyal bağlılığın azalmasıyla, bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinde de azalmalar olmaktadır (Lee, vd., 2008, s. 418; Yoon vd., 2012, s. 92).

Alanyazın incelendiğinde, affedicilik ve intikamın sosyal bağlılıkla karşılıklı (reciprocal) bir ilişkisinin olduğu da dile getirilmektedir (Tsang, McCullough ve Fincham, 2006, s. 457). Başka bir deyişle, affedicilik bireylerin sosyal bağlılık düzeylerini güçlendirdiği (Karremans, Van Lange, Ouwerkerk ve Kluwer, 2003, s. 1011) gibi sosyal bağlılık da bireylerin affedici bir tutum sergilemelerine neden olabilmektedir (Exline, Baumeister, Bushman, Campbell ve Finkel, 2004, s. 894). Diğer taraftan, bireylerin intikam duygularının yüksek olması onların sosyal bağlılık düzeylerini düşürürken, sosyal bağlılık düzeylerinin düşük olması da intikam duygularını yükseltebilmektedir. Sosyal bağlılığı yüksek olan bireyler etrafındaki kişilere kendilerini daha yakın görmektedirler (Harber ve Wenberg, 2005, s. 734). McCullough'a (2000, s. 47) göre yakınlık hissi affetmenin önemli bir belirleyicidir. Sosyal ortamlarda karşılaştıkları problemlerle sağlıklı bir başa çıkma stratejisi olarak da değerlendirilebilen affetme ile bireylerin öznel iyi oluşları artmaktadır. Bunun aksine, sosyal bağlılığı düşük bireyler, toplumsal yaşamda diğerleriyle arasında mesafe koymakta ve giderek yalnızlaşmaktadır (Lee ve Robbins, 1998, s. 338). Bu yalnızlıkla birlikte yaşamındaki olumsuzluklara yoğunlaşmakta ve haksızlığa uğramışlık düşüncesi artmaktadır. Ayrıca sosyal bağlılıkları düşük olan bireyler kendilerini izole

edilmiş gibi hissettiklerinden, karşısındaki kişileri anlamaktan ziyade onlarla nasıl savaşıacaklarını yoğun bir şekilde düşünmeye başlayacaktır (McCullough, vd., 2001). Böylece bireylerde karşısındaki kişilere bir bedel ödetmek yani intikam almak düşünceleri oluşmaktadır. Ayrıca sosyal bağlılığı düşük olan birey çevresinden beklediği desteği de görememektedir. Sosyal destekten yoksun oldukça aidiyet duygusu zayıflayacak ve etraftan intikam almayı isteyebilecektir. Sosyal destekten yoksun olmak bireylerin yalıtılmış hissetmelerine ve diğerleriyle bağlı olamadıklarını dolayısıyla da affedici bir tutum sergilemelerinin engellendiğini akla getirmektedir. Bunlarla birlikte, bireylerin yaşamlarında olumsuz duyguların da çoğalacağı ifade edilmektedir (Wuest, Ericson, Stern ve Irwin, 2000, s. 115). İntikam alma düşüncesi de bireyin yaşamındaki olumlu olayları görmesini engelleyerek öznel iyi oluşunu düşürmektedir.

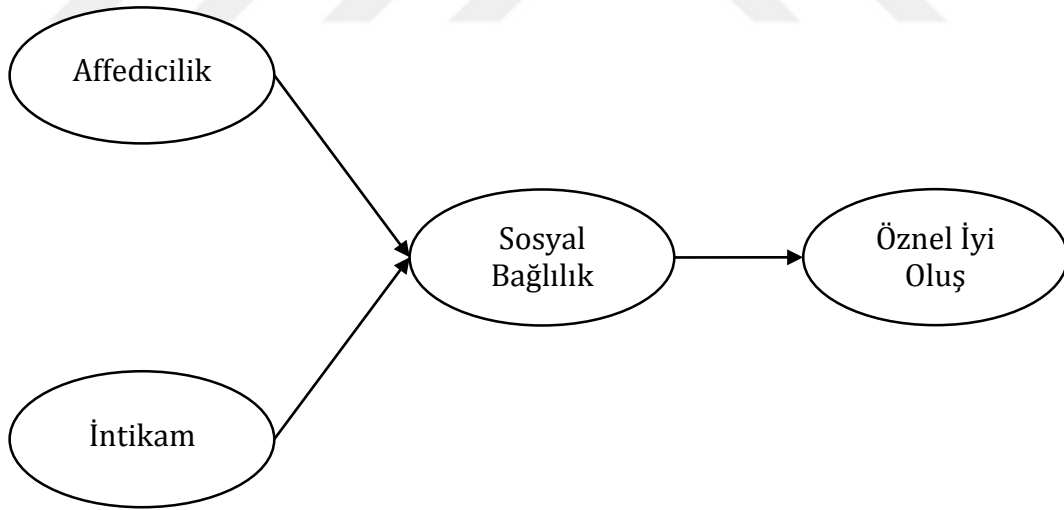
Bütün bunların yanında, bireylerin içinde yaşadıkları toplum da affetmeyi mi yoksa intikam almayı mı tercih edeceklerini belirleyebilmektedir. Örneğin kolektivist (toplulukçu) toplum ele alındığında sosyal bağlılığın affetmeyi intikama göre daha fazla öğütlediği görülmektedir (Hook, Worthington ve Utsey, 2009, s. 824). Kolektivist toplumda bireyler üyesi oldukları cemiyetteki başkalarıyla iç içe olmaları istenmekte ve bu cemiyetin uyum içerisinde olması önemli hale gelmektedir. Sosyal uyumu bozmamak adına ve ilişkilerin düzelmesi adına affedici bir davranışı sergilemek daha değerli hale gelmektedir. İlişkilerin düzelmesiyle de bireylerin mutlulukları daha da artmaktadır. Başka bir deyişle sosyal çevrelerine kendilerini ait hisseden bireyler, sosyal ilişkilerini sürdürmek için daha erdemli bir davranış olan affetmeyi tercih etmekte ve böylece öznel iyi oluşlarını artırmaktadırlar (Lee, vd., 2008, s. 416).

Bu bağlamda, yukarıda dile getirilen teorik alt yapı sonucunda, affedicilik ve intikamın bireylerin öznel iyi olmalarında toplumsal yaşamda kendilerini çevrelerine ait hissetmelerinin ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla, ele alınan bu çalışmada bireylerin affetme ve intikam düzeyleri ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkilerinde sosyal bağlılığın aracılık rolünün olabileceği hipotetik modelin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bunun yanı sıra, yine teorik alt yapı sonucunda, sosyal bağlılık ile

öznel iyi oluş arasında affedicilik ve intikamın aracılık rollerini inceleyen alternatif model ile hipotetik modelin karşılaştırılması da amaçlanmaktadır.

1.1. Amaç

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin affetme, intikam ve sosyal bağlılık düzeyleri ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkileri ortaya koymaktır. Bu kapsamda affetme ve intikamın sosyal bağlılık aracılığı ile üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları üzerindeki dolaylı etkisini incelemek üzere, ilgili alanyazın çerçevesinde önerilen hipotetik model Şekil 1’de sunulmuştur. Ayrıca, sosyal bağlılığın affetme ve intikamın aracılığı ile üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları üzerindeki dolaylı etkisini incelemek üzere ilgili alanyazın çerçevesince ve yapısal eşitlik modeli tekniğince önerilen alternatif model de Şekil 2’de sunulmuştur.

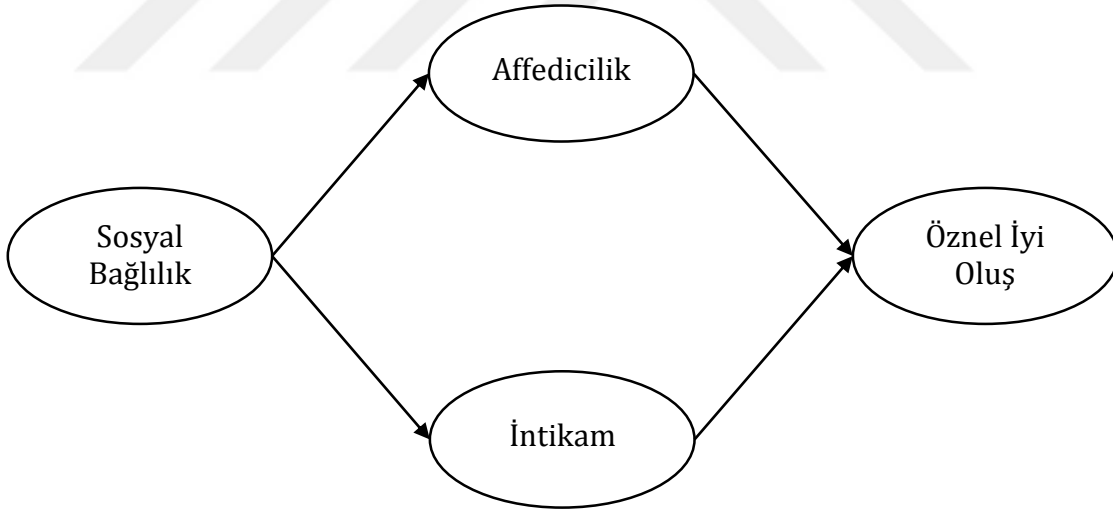


Şekil 1. Öznel iyi oluşa ilişkin hipotetik model

Bu araştırmada, Şekil 1’de belirtilen hipotetik modeli test etmek amacıyla aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranacaktır:

1. Affedicilik sosyal bağıllığı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
2. İntikam sosyal bağıllığı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
3. Sosyal bağıllık öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
4. Affedicilik sosyal bağıllık aracılığıyla öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
5. İntikam sosyal bağıllık aracılığıyla öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Şekil 2’de sosyal bağıllığın affedicilik ve intikamın aracılığıyla üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları üzerindeki dolaylı etkisi gösterilmiştir.



Şekil 2. Öznel iyi oluşa ilişkin alternatif model

Bu araştırmada, Şekil 2’de belirtilen alternatif modeli test etmek ve iki modeli karşılaştırmak amacıyla aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranacaktır:

1. Sosyal bağıllık, affediciliğı anlamlı biçimde yordamakta mıdır?
2. Sosyal bağıllık, intikamı anlamlı biçimde yordamakta mıdır?

3. Affedicilik, öznel iyi oluşu anlamlı biçimde yordamakta mıdır?
4. İntikam, öznel iyi oluşu anlamlı biçimde yordamakta mıdır?
5. Sosyal bağlılık, affedicilik aracılığıyla öznel iyi oluşu anlamlı biçimde yordamakta mıdır?
6. Sosyal bağlılık, intikam aracılığıyla öznel iyi oluşu anlamlı biçimde yordamakta mıdır?
7. Öznel iyi oluşa yönelik önerilen hipotetik model ve alternatif model karşılaştırıldığında hangi model daha iyi uyum vermektedir?

1.2. Araştırmanın Önemi

Psikoloji, ortaya çıktığı ilk yıllardan itibaren uzunca bir süre insanoğlunun karamsar yönleriyle ilgilenmiştir (Myers ve Diener, 1995, s. 10). Araştırmacılar çoğu zaman ruhsal bozukluklar, depresyon, kaygı, stres, öfke vb. kavramlarla çalışmışlar, bireylerin ruh sağlıklarını iyileştirmeyi ya da var olan iyi hallerinin daha da iyileştirmeyi göz ardı etmişlerdir. Ruh sağlığı profesyonelleri, ancak pozitif psikoloji ekolünün ortaya çıkmasıyla birlikte insan doğasının olumlu yönlerini de ele almaya başlamışlardır. Böylece bireylerin mutluluklarına, umutlarına, minnettarlıklarına, otantik ve duyarlı olmalarına olan ilgi artmış, bir başka deyişle insanoğlunun olumlu yönlerinin ve bunların belirleyicilerinin neler olduğunu inceleyen çalışmaların sayısı da giderek artmaya başlamıştır. Uluslararası alanyazında pozitif psikolojiye olan ilginin giderek artmasına karşın, ülkemizde son zamanlarda çalışılmaya başlansa da, pozitif psikolojiye olan ilginin henüz beklenen düzeyde olmadığı görülmektedir. Ne var ki, bir toplumun bireylerinin mutluluklarına, diğer bir ifadeyle öznel iyi oluşlarına yönelik araştırma bulguları, ruh sağlığı açısından hem bireyin kendisi, hem de içinde yaşadığı toplum için yadsınamayacak bir öneme ve değere sahiptir. Zira yaşamlarından doyum alan mutlu bireyler; toplumda daha enerjik, daha neşeli, daha üretken bir kimlik sergilerken çevreleriyle de uyum içinde daha barışçıl bir yaşam sürdürebilmektedirler. Bu bağlamda hem bireysel hem de toplumsal açıdan önemli bir insan özelliği sayılabilecek olan öznel iyi oluşun belirleyicilerini ortaya çıkarmaya yönelik bir model

ortaya koymayı amaçlayan bu araştırmanın, gerek toplum gerekse birey için yararlı olabilecek bir çalışma olabileceği umulmaktadır.

Bu çalışma kapsamında oluşturulan öznel iyi oluş modelindeki diğer kavramların (affetme, intikam ve sosyal bağlılık) hem toplumsal hem de bireysel nitelikte olmalarının önemli olduğu düşünülmektedir. Birey toplumdan bağımsız bir şekilde düşünülemeyeceğinden toplumsal yaşamda kendisini nasıl algıladığı ve neler yaptığı merak konusudur. Bu bağlamda bireylerin yalnızca yakın ilişkilerde (örn. aile, arkadaş, eş vb.) duyulan yakınlığı değil aynı zamanda diğer ilişkilerde de (örn. yabancılar, cemiyet, toplum vb.) duyulan yakınlığı işaret eden sosyal bağlılığın incelenmesi ve öznel iyi oluş ile ilişkilerinin ortaya konulmasının gerekli olduğu düşünülmektedir. Sosyal ortamda yaşanabilecek olası çatışmalara karşı bireylerin ne tür tepkiler verdikleri de araştırılmaya değer olsa gerektir. Çünkü birey eğer affetmeyi seçerse mutluluğunun yanı sıra sosyal ahenk de bozulmamış olacaktır. Ancak birey intikam alma yolunu seçerse hem mutluluğu hem de sosyal ahengini bozmuş olabilecektir. Dolayısıyla bu çalışma ile sosyal yaşamda yaşanılacak olası çatışmalar sonrasında bireylerin vermiş oldukları tepkilerin kendi öznel iyi oluşları açısından artışa mı, yoksa azalışa mı neden olacağını belirlemenin yararlı olacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmanın gerçekleştirilmesinin bir diğer önemi de araştırma kapsamında ele alınan değişkenlerin ülkemizde henüz son zamanlarda çalışılmaya başlanması nedeniyle Türkiye’de bu konularla ilgili yeterli çalışmanın olmamasıdır. Örneğin ulusal tez merkezi incelendiğinde (Yüksek Öğretim Kurumu [YÖK], 2015) intikam ile ilgili bir adet, sosyal bağlılık ile iki adet tez bulunduğu görülmektedir. Diğer taraftan affetme ile ilgili tezlerin diğer kavramlara göre görece daha fazla olmasına rağmen bu sayının da yeterli olmadığı düşünülmektedir. Nitekim affetme ile ilgili tezlerin yarısının da 2013-2015 yılları arasında gerçekleştirilmiş olduğu görülmektedir. Dolayısıyla bu çalışmanın yalnızca öznel iyi oluş alanyazınına değil, aynı zamanda affetme, sosyal bağlılık ve intikam kavramlarıyla ilgili alanyazına da görece katkı sağlayacağı beklenmektedir. Diğer taraftan, ilgili alanyazında sosyal bağlılığın, affediciliğin, intikamın ve öznel iyi oluşun birlikte ele alındığı ne ulusal, ne de uluslararası nitelikte bir çalışmaya

rastlanamamış olması da bu çalışmanın gerçekleştirilme ihtiyacını ortaya çıkaran bir neden olmuştur.

Ülkemizde iki buçuk milyona yakın üniversite öğrencisi (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2014) olduğu düşünüldüğünde bu grubun öznel iyi oluşları, sosyal bağlılık, affedicilik ve intikam düzeylerine ilişkin bilgilerin elde edilmesi önemli hale gelmektedir. Buna ek olarak, üniversitede kişilerarası ilişkilerin daha yoğun yaşandığı ve dolayısıyla çatışmaların da daha fazla olacağı düşünülmektedir. Ayrıca gelişim görevleri açısından bakıldığında, bu dönemdeki bireylerin temel gelişim görevinin yakın ilişkiler kurma ihtiyacı olması, onların özellikle kişilerarası problemler ve çatışmalardan uzak kalabilmeyi başarabilmelerini de gerekli kılmaktadır. Dahası, başkalarıyla yaşanan problemler sonrasında affedicilik gibi yapıları işe koşarak daha doyurucu ilişkiler kurabilecekleri ve daha mutlu olabilecekleri düşünülmektedir. Diğer taraftan intikam almayı seçtiklerinde sosyal çevrelerinden uzaklaşarak mutsuz olabilecekleri akla gelmektedir.

Bu çalışmanın rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanına sunacağı katkı açısından da ele almakta fayda vardır. Psikolojik danışmanlar hem kişisel, hem de toplumsal kaynaklı problemlerle ilgilenmek durumunda olduklarından danışmanlar için danışanların yaşadıkları çatışmaların onların iyi oluşlarını nasıl etkilemekte olduğunu incelemek önemli olmaktadır. Bunun yanı sıra muhtemelen danışanların toplumsal yaşamda uğradıkları haksızlıklarla ilgili sağlıksız düşünceler üretmeleri ve bunlarla başa çıkabilmek için sağlıksız başa çıkma stratejilerine yönelebiliyor olmaları, bu araştırmada ele alınan değişkenlerle ilgili yeterli bir anlayış geliştirebilmiş olan danışmanların danışanlarına yardımcı olabilmelerini kolaylaştırabilecektir. Bu çalışma ele alınan model doğrulandığı zaman üniversite öğrencilerinin affediciliği seçtiklerinde kendilerini sosyal ortamlarına daha yakın hissetmeleri aracılığıyla mutluluklarının artacağı, diğer taraftan intikamı seçtiklerinde ise sosyal ortamlarda yalıtılmışlık yaşayarak mutluluklarının da düşeceği anlaşılabacaktır. Bu noktada psikolojik danışmanlar olarak mutluluk için affetmenin ve intikamın ne denli önemli olduğunu daha iyi anlamamıza neden olabilecektir. Aynı zamanda bireylerin yaptıkları tercih

sonrasında sosyal bağılıklarını ne derecede şekillendirdiği ve bu şekillendirme sonrasında mutluluğun da nasıl biçimlendiğini anlamamıza yardımcı olunacaktır.

1.3. Sınırlılıklar

- Bu araştırmanın çalışma grubu 2015-2016 Öğretim Yılında Anadolu Üniversitesi örgün lisans programına devam eden üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.
- Çalışmada ele alınan değişkenler, öz-bildirime dayalı ölçme araçlarının ölçümleriyle sınırlıdır.

1.4. Tanımlar

Öznel İyi Oluş: Bireylerin sahip oldukları olumlu ve olumsuz duygulara ve yaşamdan aldıkları doyuma ilişkin olarak yapmış oldukları öznel bir değerlendirmedir (Diner, 1984, s. 543).

Affetme: suçlu kişinin kırıcı eylemlerine rağmen bireyin a) karşısındaki suçlu kişiye karşı misilleme yapma isteğinin gittikçe azalması b) suçlu kişiye mesafesini koruma isteğinin gittikçe azalması ve c) suçlu kişiye karşı iyi niyet ve uzlaşma isteklerinin artmasıdır (McCullough, Worthington ve Rachal, 1997, s. 321.322).

İntikam: algılanan haksızlığa karşılık olarak yoğunluğu kestirilemeyecek şekilde zarar vermektir (Stuckless ve Goranson, 1992, s. 27).

Sosyal Bağlılık: Bireylerin sosyal çevrelerinde kendilerini güvende hissetmelerine, kişilerarası ilişkilerinde aidiyet duygusuna ve çevresini kendisini yakın olarak görmesine yönelik kişisel algıdır (Lee ve Robbins, 1998, s. 338).

2. İLGİLİ ALANYAZIN

Bu bölümde sırasıyla öznel iyi oluş, affedicilik, intikam ve sosyal bağlılık ile ilgili kuramsal açıklamalara yer verilmiştir. Her bir kavramdan sonra o kavramla ilgili gerçekleştirilen araştırmalardan söz edilmiştir.

2.1. Öznel İyi Oluşla İlgili Alanyazın

Bu başlık altında öncelikle öznel iyi oluşun kuramsal temeli olan pozitif psikolojiye yer verilmiştir. Ardından bir başka iyi oluş çeşidi olan psikoloji iyi oluşa kısaca değinilmiş, daha sonra öznel iyi oluş kavramı açıklanmıştır. Öznel iyi oluşun belirleyicilerine yer verildikten sonra öznel iyi oluş ile ilgili araştırmalar ele alınmıştır.

2.1.1. Pozitif psikoloji

Uzun yıllardan beri bireylerin iyi olmalarını artırmaktan ziyade, patolojileri ile ilgilenen bilim insanları pozitif psikolojinin ortaya çıkmasıyla artık bireyleri güçlü kılan, mutlu olmalarını sağlayan etmenlerin neler oldukları ile de ilgilenmeye başlamışlardır. Pozitif psikolojinin ortaya çıkmasına kadar psikoloji bilimi insanoğlunu dış faktörler altından kalmış pasif biri olarak değerlendirmiş ve bu bakış açısı da psikolojinin “mağdur bilimi” olarak görülmesine neden olmuştur (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s. 6). Pozitif psikoloji ile bu durum yıkılmaya çalışılmakta ve bireylerin güçlenebilmelerine olanak veren faktörlerin neler olduğuna yönelik araştırmalara yoğunluk verilmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2011, s. 2).

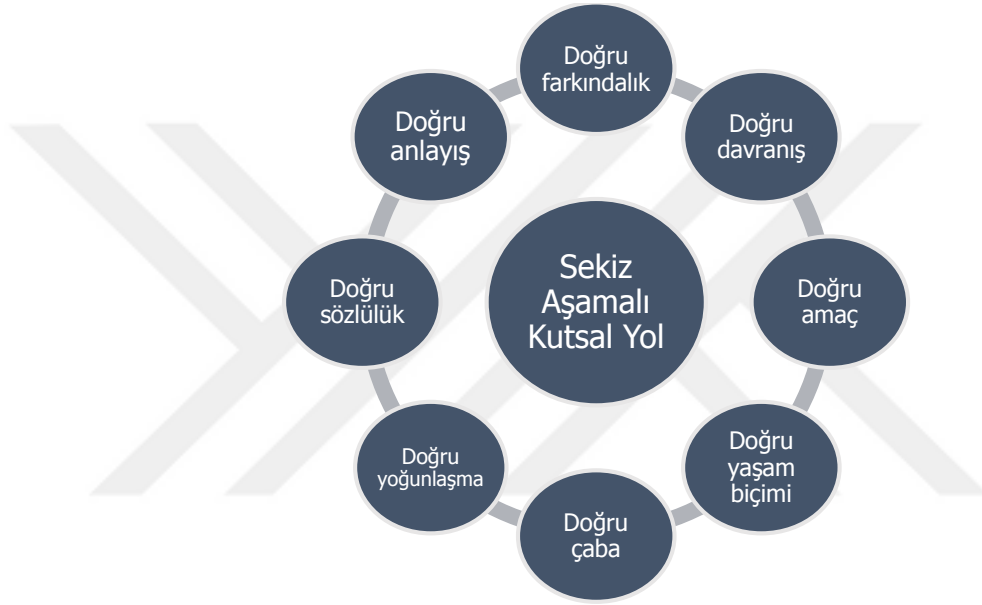
Pozitif psikoloji her ne kadar Martin Seligman’ın 1999 yılında yapılan Amerikan Psikologlar Derneğinin 107. Kongresinde yaptığı konuşmayla başlamış sayılsa da (Hefferon ve Boniwell, 2011, s. 4-5), pozitif psikolojinin köklerinin daha eskilere dayandığı görülmektedir. Özellikle bireyler için mutlu bir hayatın nasıl sürdürüleceği, erdemin gerçekte ne anlama geldiği ve bunlara bireylerin nasıl ulaşacakları gibi pozitif psikolojinin içerisinde yer alan noktalara filozofların uzun zamandır yanıt aramaya çalıştıkları bilinmektedir. Örneğin Antik Yunanlı filozofların düşüncelerinde pozitif

psikolojinin esintilerine rastlamak mümkündür. Sokrates, Aristoteles, Platon ve Epikuros bireylerin mutlu olabilmeleri, iyi bir yaşama sahip olabilmeleri ve erdemli bir yaşam sürdürmeleri üzerine düşünceler üretmişlerdir (Buckingham vd., 2014, s. 64; Hefferon ve Boniwell, 2011, s. 3; Russell, 1961, s. 92). Sokrates iyi bir hayatın yaşanabilecek tek bir hayat olduğunu ileri sürmüş ve böylece iyi ve kötünün birey için ne anlama geleceğini sorgulamıştır (Buckingham vd., 2014, s.46). Platon ise herhangi bir kavramı kullanmadan önce bu kavramın tam hatlarıyla ne olduğunu ortaya koymaya çalışmıştır (Russell, 1961, s. 106). Bu kavramlaştırma yoluna ideal formlar adını vermiş ve idealarıyla iyilik kavramını incelemeye çalışmıştır. Platon'un öğrencisi olan Aristoteles doğuştan gelen potansiyelin tam olarak kullanılmasını "iyi" olarak tanımlamakta ve bireylerin erdem yolunda tüm potansiyellerini kullandıklarında mutlu olabileceklerini ifade etmektedir (Buckingham vd., 2014, s. 61).

Antik Yunan felsefesinde pozitif psikolojinin köklerinin en fazla yer aldığı filozoflardan biri de Epikuros'tur. Epikuros'un "hayatın amacı mutluluk" ifadesi ve duyumsal zevklerin önemine yapmış olduğu vurgu (Buckingham vd., 2014, s.65) ile öznel iyi oluşun temellerinin atıldığı söylenebilir. Epikuros bireylerin hoş bir yaşamları olmadan başka konuları değerlendirmelerinin mümkün olmadığını ifade ederek, iyi bir yaşam sürmenin ne derecede gerekli olduğuna dikkat çekmiştir (Russell, 1961, s. 243).

Antik Yunan filozoflarından başka doğu filozoflarından Loa Tzu [Taoculuğun kurucusu], Konfüçyüs ve Siddhartha Guatama'nın da [Budizm'in kurucusu] erdemli yaşam ve mutlu hayat gibi pozitif psikoloji kavramlarıyla ilgilendikleri anlaşılmaktadır. Tzu, birey ve toplumun yol anlamına gelen *tao*'yu takip ederek ve uyum içerisinde yaşayarak erdemli bir yaşam sürdürebileceklerini ileri sürmüştür (Buckingham vd., 2014, s. 25). Konfüçyüs erdemli bireyi betimlemek için centilmen anlamına gelen *junzi* kelimesini kullanmaktadır. Sadakat, alçakgönüllülük ve samimiyetin önemine vurgu yapan Konfüçyüs, erdemlin iyi bir eğitim ile elde edilecek davranışlardan oluştuğunu öne sürmektedir (Buckingham vd., 2014, s. 38). Bir diğer doğu filozofu olan ve Buddha olarak da tanınan Guatama'da her ne kadar kendi yaşamının ilk yıllarında lüksün ve duygusal hazların mutluluğu getireceğine inanmış ise de daha sonra bu görüşünden

vazgeçmiştir. Guatama'ya göre aşırılık bireyleri mutlu kılmamaktadır. Bireylerin orta yolda olmaları halinde mutlu olabileceklerini ifade eden Guatama, daha sonra psikolojik iyi oluşun temellerini oluşturan “Sekiz Aşamalı Yol” ile mutluluğa ulaşmanın yolunu çizmiştir (Buckingham vd., 2014, s. 33). Dharma çarkı olarak da isimlendirilen bu yol Şekil 3’de sunulmuştur.



Şekil 3. Dharma çarkı (Buckingham vd., 2014, s. 33)

Şekil 3’de de görüldüğü üzere, Guatama iyi bir hayat ve mutluluk için doğru farkındalığın, davranışın, amacın, yaşama biçiminin, çabanın, yoğunlaşmanın, sözün ve anlayışın bireylere yol gösterici olacağını savunmaktadır (Buckingham vd., 2014, s. 33).

Pozitif psikolojinin kökenlerine Antik Yunan ve Doğu filozoflarının yanı sıra ortaçağ, Rönesans ve modern çağ filozoflarının düşüncelerinde de rastlanmaktadır. Desiderius Erasmus, Jeremy Bentham, John Stuart Mill ve Bertrand Russell gibi dönemlerini etkilemiş olan filozofların mutluluk, iyi bir yaşam sürmek, umutlu olmak ve bireyi güçlü hale getirmek gibi pozitif psikolojinin ana çalışma konuları hakkında fikirler öne sürdükleri görülmektedir. Örneğin Erasmus mutlu bir yaşam için sadeliğin, naifliğin ve alçakgönüllüğün gerekli olduğunu belirtmektedir. Bentham da daha sonra

öznel iyi oluş kavramı içerisinde değerlendirilebilecek şekilde, bireylerin mutlu olabilmeleri için acıların engellenmesi ve zevklerin çoğaltılmasının gerekliliğini öne sürmektedir (Buckingham vd., 2014, s. 97). Bentham'ın pozitif psikolojiye bir diğer katkısı da mutluluğun ölçülebileceğini savunması ve bunu kendisine göre formüle etmesidir (Hefferon ve Boniwell, 2011, s. 8; Pawelski ve Gupta, 2009, s. 999). Bu formülde Bentham'ın zevklerin süresi ve yoğunluğuna göre mutluluğu ölçmeye çalıştığı görülmektedir. Bentham'ın bu formülüne ek olarak Stuart zevklerin niteliklerinin de değerlendirilmesi gerektiğini savunmaktadır. Mutluluğun ölçülmesine yönelik fikirlerinin yanı sıra Stuart'ın mutluluğun nedenleri üzerine de sorgulamaları olduğu anlaşılmaktadır (Buckingham ve diğerleri, 2014, s. 191).

Britanyalı filozof Bertnard Russell'in bireylerin mutlu olmalarına yönelik fikirleri oldukça dikkat çekicidir. Mutluluğa giden yolun çalışmanın düzenli olarak azaltılmasından geçtiğini öne süren Russell'a göre, bunun için serbest zamanların değerlendirilmesi ve artırılması gerekmektedir (Buckingham vd., 2014, s. 237). Russell, çalışma saatleri azaltılarak, bireylere zengin ve kaliteli bir hayat geçirebilmeleri için serbest zamanın yaratılması gerektiğine ve böylece bireylerin yaratıcılıklarını artıracı oyunlar oynayarak daha mutlu olabileceklerine inanmaktadır (Buckingham vd., 2014, s. 237).

Filozoflar ek olarak, kimi yirminci yüzyıl psikologlarının yazılarında da pozitif psikolojinin konu alanlarını içeren bilgilere rastlanmaktadır. Örneğin Jahoda (1958, s. 10) o zamana kadar öne sürülen pozitif ruh sağlığını mental hastalıkların yoksunluğu ile açıklayan görüşlere karşı çıkarak, pozitif mental sağlığı kavramını ortaya atmıştır. Ona göre kişinin kendine yönelik tutumu, büyümesi, gelişim ve kendini gerçekleştirme düzeyi, bütünleşmesi, özerkliği, gerçeklik algısı ve çevresel hâkimiyeti gibi özellikleri bireyin pozitif mental sağlığının belirleyicileridir. Ayrıca Jahoda (1958, s. 23) mental sağlığın bir kriteri olarak iyi oluşun da var olduğunu ifade etmektedir. Benzer şekilde Jones'ın (1942, s. 1-6) mental sağlığın kriteri olarak mutluluk ile ifade ettiği doyum kavramını kullandığı görülmektedir. Fromm'a (1941, s.226) göre de birey, hayatının iyi gittiğini ifade ediyorsa, yani ruh sağlığı yerindeyse "hayatın tek bir anlamı olduğunu

ve onun da hayatın kendisini yaşamak” olduğunu biliyor demektir. Dolayısıyla bireylerin doyum elde edebilmeleri, bir diğer değişle gerçek mutluluğu yakalayabilmeleri için yaşamlarının şimdiki anını değerlendirebilmeleri ve deneyimlemeleri gerekmektedir.

İnsancı psikolojinin kuramcılarının çalışmalarında da yine pozitif psikolojiye temel olabilecek kavramların yer aldığı görölmektedir. Maslow’un (1943, s. 382) kendini gerçekleştiren birey ve Rogers’ın (1961, s. 105) potansiyelini tam kullanan birey (*fully functioning human*) tanımlamalarıyla pozitif psikolojinin kavramlarına yön verdikleri anlaşılmaktadır. Ayrıca Maslow ve Rogers’ın insan doğasına bakış açıları ile pozitif psikolojinin insan doğasına bakış açısının oldukça benzer görönmektedir. Maslow (1943, s. 370; 1954, s. 153) kendini gerçekleştirme potansiyellerinin bireylerin özünde var olduğunu öner sürmekte ve bireylerin kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarını karşılayabilmek için gerekli niteliklerini aktif bir şekilde kullanabilecekleri güçlerinin olduğuna inanmaktadır. Benzer şekilde Rogers (1961, s. 35) da bireylerin özünde iyi olduklarını ve kendini geliştirme potansiyeline sahip olduğunu vurgulamaktadır. Bununla birlikte Rogers büyüme ve gelişme ihtiyacının da doğal olarak ortaya çıkacağı görüşünü benimsemektedir. Tüm bunlara ek olarak, İnsancı psikologların nezaket, duyarlılık, cömertlik vb. bireylerin olumlu özelliklerine odaklanarak bireylerin güçlü yanlarını artırmayı hedefledikleri ve böylece pozitif psikoloji ekolünün temellerinin oluşturmak için çaba gösterdikleri anlaşılmaktadır (Boniwell, 2012, s. 6).

Yirminci yüzyılın ortalarından itibaren ruh sağlığı uzmanlarının pozitif psikolojinin konu alanlarına girdikleri görölse de ruh sağlığı uzmanlarının ruhsal hastalıkların tedavisiyle daha çok ilgilendikleri görölmektedir. Bu noktada Amerika Birleşik Devletlerinde 1929 yılında ortaya çıkıp neredeyse tüm dünyayı saran büyük ekonomik buhranın ve dünya savaşlarının etkili olduğu düşünölmektedir. Örneğin Freud I. Dünya Savaşında meydana gelen katliamlar sonrasında saldırganlığın bireye yön veren dürtülerden biri olduğunu öne süren tezini oluşturmuştur (Schultz ve Schultz, 2007). İkinci Dünya Savaşı sonrasında da ruh sağlığı uzmanlarının psikolojisi bozulmuş askerleri tedavi etmek için uğraştıkları görölmektedir (Linley, 2009, s. 742).

Ancak ruhsal hastalıkların tedavisiyle uğraşan ruh sağlığı uzmanlarının, psikolojinin bireylerin yaşamlarını olumluya götürecektir potansiyele sahip olduğunu ve bireylerin uyumlarını artırabilmek için güçlendirilmesi gerektiği gerçeğini göz ardı ettikleri anlaşılmaktadır (Hefforan ve Boniwell, 2011, s. 2).

Pozitif psikolojinin gelişimiyle birlikte, psikoloji bilimi yalnızca bireylerin zayıf yanlarına ve ruhsal hastalıklarına değil, geçmişte göz ardı etmiş olduğu bireylerin güçlü yanlarına, yaşamlarından daha doyum sağlayabilmelerine ve var olan becerilerini geliştirmelerine de odaklanılmıştır (Seligman, 2002, s. 4). Böylece pozitif psikoloji yalnızca bireyi gelecek için güçlendirmekle sınırlı kalmayıp, aynı zamanda bireyin hem geçmişteki hem de hâlihazırdaki güçlü yanlarıyla da ilgilenerek, iyimserliği, umudu, bireylerin geleceklerini, mutluluklarını ve şimdiki hallerini güçlendirmek amacıyla kullanılmaya başlanmış, iyi oluş ve yaşam doyumu ile de bireylerin geçmişteki güçlü yönlerini ele almıştır (Hefforan ve Boniwell, 2011, s. 14).

Pozitif psikoloji odak noktası yalnızca bireylerin geçmiş, günümüz ve geleceklerine odaklanan zamansal anlamında değil, düzey olarak birbirinden farklı odak noktaları bulunmaktadır. Pozitif psikolojinin düzey olarak odaklandığı noktalar, öznel düzey (*subjective level*), bireysel düzey (*individual level*), grup ya da toplum düzeyi (*group or community level*) olmak üzere farklılaşmaktadır (Boniwell, 2012, s. 3; Hefforan ve Boniwell, 2011, s. 3). Öznel düzey neşe, iyi oluş, yaşam doyumu, bağlanma, mutluluk ve iyimserlik gibi pozitif deneyimleri içermektedir. Bireysel düzeyde ise “iyi yaşam” ve “iyi insan” gibi sorulara yanıt arayarak; özgünlük, affedicilik ve düşünceli olmak gibi bireysel güç ve erdemlere odaklanmış bulunmaktadır. Grup düzeyinde de sosyal ortamı ele alan incelemeler yapılmaktadır.

Pozitif psikolojinin öznel boyutu içerisinde yer alan iyi oluş kavramı belki de bu ekolün ana damarlarını oluşturmaktadır. İyi oluş bireylerin en uygun düzeyde deneyimde bulunmalarıyla ilgilenen karmaşık bir yapıdır (Ryan ve Deci, 2001, s. 141). Genel anlamda iyi oluş; bireylerin kendi yaşamlarında anlam elde etmeye ve amaç oluşturmaya odaklanan psikolojik iyi oluş (Ryff, 1989a, s. 1069) ile yaşamda olumlu

duyguların sık, olumsuz duyguların ise daha az yaşanmasından ve yaşamdan doyum elde etmeye odaklanan öznel iyi oluşu anlatmaktadır (Diener, 1984, s. 543; 2000, s. 34). Bu bağlamda öncelikle bu çalışmanın bağımlı değişkeni olan öznel iyi oluş kavramını daha detaylı açıklayabilmek için aşağıda önce psikolojik iyi oluş kavramı, ardından öznel iyi oluş kavramı üzerinde durulmuştur.

2.1.2. Psikolojik iyi oluş

Psikolojik iyi oluş kavramının ortaya çıkmasının nedeni, daha önce de değinildiği gibi ruh sağlığı uzmanlarının giderek psikopatolojiye yönelmeleri ve insanoğlunun olumlu yönlerini göz ardı etmiş olmalarıdır. Öyle ki, psikolojik iyi olmayı ortaya koymak için dahi psikopatolojik ölçütlere başvurulduğu anlaşılmaktadır. Bu durumun gelişmesinde ruh sağlığı uzmanları kadar bireylerin kendilerinin de payı olduğu düşünülmektedir. Örneğin bireyler olası bir depresyon, üzüntü ya da öfke yaşadıklarında bunlara çare bulmak için bir uzmana başvurabilmekteyken psikolojik olarak kendilerini iyi hissedene, mutlu olan bireyler kendilerinin neden bu durumda olduklarını düşünmezler ve mutluluklarını daha da artırmak için bir uzmana başvurmazlar.

Ruh sağlığı uzmanları özellikle 1950'lerden sonra bireylerin olumlu yönlerini daha da geliştirmeye, güçlü yanlarını ve iyi oluşlarını artırmaya odaklanmışlardır (Bradburn, 1969, s. v; Diener, 1984, s. 542; Keyes ve Lopez, 2002, s. 45). Böylece ruhsal yönden iyilik halini ele alan; Amaç (Erek) Kuramı (Wilson, 1960, s. 297), Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramları (Brief, vd., 1993, s. 646), Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramları (Michalos, 1985, s. 347), Dinamik Denge Kuramı (Headey, 2006, s. 369), Akış Kuramı (Csikszentmihalyi, 1991, s. 72) ve Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı (Ryff, 1989a, 1070) gibi kuramlarla, bu kuramlar içerisinde de kimi kavramlar ortaya atılmaya ve tanımlanmaya başlamıştır.

Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı'nın (1989a, 1071), diğer psikolojik iyi oluş kuramlarına göre daha popüler bir kuram olduğu görülmektedir. Bu kuramın

temelinde insanoğlunun ulaşabileceği mutluluktan da daha öte bir iyiliğin en üst noktasını vurgulayan (Ryff ve Singer, 2008), Aristoteles'in eudaimonia [ödömoni] kavramının bulunduğu belirtilmektedir (Ryff, 1989a, s. 1071). Eudaimonia kavramı aynı zamanda psikolojik açıdan büyümeyi de ifade etmekte ve yaşanabilecek olan en iyi bir yaşamı sürdürmenin amaçlanmasını vurgulanmaktadır (Ryff, 1989a, s. 1070; Ryff ve Singer, 2008, s. 15). Bireyin karşılaştığı engeller karşısında yılmadan mücadele etmesi, eudaimonia anlamında bireyin gelişimini sağlamakta, psikolojik iyi oluşta bireyin hem biyolojik hem psikolojik hem de sosyal yönlerinden kendi kapasitesini geliştirmesi anlamına gelmektedir.

Ryff'in kuramında psikolojik iyi oluş, bireyde psikopatolojinin yokluğu ile aynı anlamı taşımamaktadır. Bu kurama göre psikolojik olarak iyi olan bireyler tam ve etkili psikolojik işlevselliği ve olumlu psikolojik sağlık kriterlerini temele oturtarak, yaşamları boyunca gelişmeyi hedeflemektedirler (Ryff, 1989b, s. 205; Ryff, 1995, s. 100; Ryff ve Singer, 1996; s. 15). Bunların yanı sıra psikolojik iyi oluş içerisinde, bireylerin kendilerine yönelik düşüncelerini incelemeleri ve bu doğrultuda düşüncelerine yönelik farkındalıklarını artırmaları yer almaktadır. Benzer şekilde, bireylerin kendilerini değerlendirmek için içsel bir ölçüt belirlemeleri ve bu ölçütlere göre kendilerini savunabilmeleri, duygularını, düşüncelerini ve değerlerini yansıtabilecek seçimler yapabilmeleri de psikolojik iyi oluş içerisinde değerlendirilmektedir (Ryff, 1989a, s. 1071). Ryff (1995, s. 99) bireylerin en iyiye ulaşmak için gerekli potansiyelin kendilerinde var olduğunu ileri sürmekte ve kendilerindeki bu potansiyelin farkına vararak potansiyellerini işlevsel olarak değerlendirebilmeleri gerektiğini ifade etmektedir.

Her ne kadar uzmanlar 1950'lerden sonra bireylerin olumlu yönlerine odaklanmış iseler de, psikolojik iyi oluş kavramını açıklamak için sağlam bir kuramsal temelden uzun bir süre yoksun kalmışlardır (Ryff, 1995, s. 99). Böyle bir kuramsal yapıyı oluşturabilmenin zor olmasının en önemli nedeni, psikolojik iyi oluşun tek yönlü olmaması, karmaşık ve çeşitli alt bileşenlere sahip olmasıdır (Akın, 2009, s. 19). Nitekim Ryff (1989a) bu noktadan hareket ederek psikolojik iyi olmayı çok yönlü olarak ele

almış, daha önceki kuramları sentezlemiş ve altı boyutlu psikolojik iyi olma yapısını ortaya atmıştır (Şekil 4). Şekil 4’de de görüldüğü gibi Ryff’in (1989a, s. 1071) ortaya koyduğu psikolojik iyi oluşun bileşenleri; öz-kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, yaşamın amacı ve bireysel gelişimdir. Altı boyutlu psikolojik iyi oluş modelini diğer psikolojik iyi oluş modellerden ayıran en güçlü yanı, modelde yer alan bu kavramların insan doğasının olumlu yönlerine ilişkin kavramların sentezlenmesi ile bir araya getirilmiş olmasıdır (Yılmaz, 2013, s. 24).



Şekil 4. Ryff'in Altı Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli (Ryff, 1995, s. 100)

Ryff'in altı boyutlu psikolojik iyi oluş modelinin ilk boyutu olan *öz-kabul* (*self-acceptance*), olumlu psikolojik işlevselliğin merkezinde yer almaktadır (Ryff, 1989a, s. 1071). Bu kavram ile ifade edilmek istenen, bireyin kendine yönelik pozitif bir tutum sahibi olmasıdır. Öz kabul, Erickson, Jung, Allport, Rogers ve Maslow gibi ruh sağlığı uzmanlarına göre de iyi olmanın önemli bir kriteridir (Akın, 2009, s. 31). Ayrıca, öz-kabul bireyin kendini gerçekleştirme yolunda ilerleyebilmesi ve potansiyellerini tam olarak kullanabilmesi için de gerekli olan bir özelliktir (Ryff ve Keyes, 1995, s. 727). Öz-kabul bireylerin yaşamlarını farklı yönleriyle ele almaları, geçmiş yaşamları üzerine olumlu değerlendirmeler yapmalarını ve tüm bu yönlerini kabul etmelerini içermektedir (Schmutte ve Ryff, 1997, s. 551). Bütün bunlara ek olarak, öz-kabul yalnızca bireylerin olumlu yönlerini kabul etmekle sınırlı bir kavram değil, ayrıca

olumsuz ve zayıf yönlerinin de farkında olmalarını ve bu özelliklerini kabul etmelerini içeren bir kavram olarak görülmektedir. (Ryff ve Keyes, 1995, s. 727; Ryff ve Singer, 2008, s. 20-21). Buna karşın öz-kabulü düşük olan bireylerin kendilerini oldukları gibi kabul etmedikleri ve kendilerine yönelik hoşnutsuzluk yaşayabilecekleri belirtilmektedir (Yılmaz, 2013, s. 30).

Diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma (positive relations with others), Ryff'in psikolojik iyi olma modelinin bir diğer boyutudur. Bu boyuta göre bireyler açık, güvenilir ve samimi bir ilişki kurma eğilimindedirler (Ryff, 1989a, s. 1071). Diğerleriyle olumlu ilişkiler kurma boyutu psikolojik iyi oluşun sosyal yönünü ortaya koyan bir boyuttur (Keyes ve Ryff, 2002, s. 161). Kişilerarası ilişkilerde rahat olabilme, kendini ifade edebilme, empati kurabilme ve saygı gösterebilme bu boyut içerisinde değerlendirilmektedir (Ryff, 1995, s. 101). Yüksek düzeyde diğerleriyle olumlu ilişkiler kurabilen birey; kişilerarası ilişkilerde daha sevecen, daha şefkatli ve arkadaş canlısıdır (Ryff ve Keyes, 1995, s. 727). Buna karşın diğerleriyle ancak düşük düzeyde olumlu ilişkiler kurabilen bireyler, iletişim kurmakta zorlanabilmekte, başkalarıyla birlikte olmaktan dolayı endişelenebilmekte ve arkadaşlık ilişkilerinde gittikçe izole olabilmektedirler (Ryff ve Singer, 2008, s. 21).

Altı boyutlu psikolojik iyi oluş modelinin üçüncü boyutu olan *özerklik (autonomy)*, bireyin bağımsız bir şekilde kendi kararlarını verebilmede kararlı olmasını ifade edilmektedir (Ryff, 1989a, s. 1071; Ryff ve Keyes, 2005, s. 727). Özerk bireyler sosyal çevrenin baskıları altında yılmamakta ve sosyal çevreye bağımlı olmaktan kaçınmaktadırlar. Özerklik içerisinde hür bir irade, bağımsızlık ve bireyin kendi kararlarını alabildiği içsel düzenlemeler yer almaktadır. Dolayısıyla özerk olan bireyler içsel kontrol odağına sahiptirler ve çevrelerindeki bireylerin onayına ihtiyaç duymamaktadırlar (Ryff, 1995, s. 101). Ryff ve Keyes'e (1995, s. 727) göre özerklik düzeyi yüksek olan bireyler sosyal baskıya direnebilmekte, kendi davranışlarını düzenleyebilmekte ve kendi kişisel standartlarını değerlendirebilmektedirler. Diğer taraftan özerklik düzeyi düşük bireyler ise başkalarının değerlendirmeleri ve beklentileri karşısında endişelenmekte, kendisi hakkında karar verirken başkalarının

yargılarını oldukça önemsemekte ve sosyal baskılar karşısında boyun eğebilmektedirler (Ryff ve Singer, 2008 s. 23).

Ryff'in psikolojik iyi oluş modelindeki bir başka boyut olan *çevresel hâkimiyet*, (*enviromental mastery*), bireyin kendisi için uygun olan çevreyi ruhsal durumuna göre seçebilme yeteneği olarak tanımlanmakta (Ryff ve Keyes, 1995, s. 727) ve bireyin ihtiyaçlarına göre çevresini oluşturabilmesini sağlamaktadır (Schmutte ve Ryff, 1997, s. 551). Çevresel hâkimiyeti güçlü olan bireyler sosyal ortamlarını daha etkili bir şekilde düzenleyebilmekte ve çevrelerindeki olanaklardan daha verimli bir biçimde faydalanabilmektedirler. Öte yandan, çevresel hâkimiyeti güçlü olan bireyler dinamik olan çevrelerine daha etkili bir biçimde uyum sağlayabilmektedirler (Ryff, 1995, s. 101). Tüm bunların aksine, çevresel hakimiyet düzeyleri düşük olan bireyler, günlük işlerini yönetebilmekte zorlanmakta, değişen ortama uyum sağlamakta güçlüklerle karşılaşmakta ve dış dünyalarının kontrolünü kaybetmiş olma hissi yaşayabilmektedirler (Ryff, 1989a, s. 1071).

Yaşamın amacı (*purpose in life*) altı boyutlu psikolojik iyi oluşun bir diğer boyutu olan yaşamın amacı ile bireylerin yaşamlarında bir yön ve amaca sahip olmaları vurgulanmaktadır (Ryff, 1995, s. 101). Yaşam amaçlarına sahip bireyler kendi yaşamlarına dair net hedefler koyabilmekte ve bu hedefe ulaşabilmek için gerekli olan eylemleri yapabilmektedirler. Ayrıca yaşam amaçlarına sahip bireyler hedefe ulaşmak için gerçekleştirdikleri eylemler içinde kendilerince planlar hazırlayabilmektedirler (Ryff, 1989a, 1071). Yaşam amaçları düzeyi yüksek olan bireyler yaşamlarına yön verme duygularını hissetmekte, geçmiş ve şu anki yaşamlarının anlamlı olduğunu düşünmekte ve koydukları yaşam amaçlarına ulaşmakta kendilerine güven duymaktadırlar (Ryff ve Keyes, 1995, s. 101). Bunların aksine yaşam amaçları düzeyi düşük olan bireyler, yaşam anlamı oluşturmada eksiklikler yaşamakta, amaçlarını başarmakta ve yönlendirmede zorlanabilmektedirler (Ryff ve Keyes, 1995, s. 727).

Ryff'in psikolojik iyi oluş modelinin son boyutu olan *bireysel gelişimde* (*personal growth*), bireylerin devamlı olarak bir değişim ve gelişim içerisinde olmaları

vurgulanmaktadır (Ryff, 1995, s. 101). Değişim ve gelişim bireylerin kendi potansiyellerinin farkına varmalarıyla başlamakta ve bu potansiyellerini kendilerini gerçekleştirme yolunda kullanabilmeleriyle ilerlemektedir. Böylece birey de kendi kapasitesini genişletebilmektedir. Bireysel gelişim düzeyi yüksek olan kişiler sürekli bir biçimde ilerleme kaydettiklerini hissetmekte, yeni deneyimler yaşamaktan mutlu olmakta ve yeni gelişmeler karşısında kendi bilgilerini etkili bir şekilde yansıtabilmektedirler. Diğer taraftan, bireysel gelişim düzeyi düşük olan kişiler, kendilerini yenilemekte bir durgunluk yaşamakta, sıkılmışlık ve yaşama yönelik ilgisizlik hissedebilmekte ve yeni tutum ve davranışlar geliştirmekte kendilerini aciz olarak değerlendirebilmektedirler (Ryff ve Keyes, 2005, s. 727).

Özetle, Ryff'in psikolojik iyi oluş modeli; bireylerin kendilerine yönelik olumlu bir bakış açıları oluşturduğu öz-kabulün, çevrelerinin farkında olup kişilerarası ilişkilerde güvenli ve samimi bir şekilde başkalarıyla olumlu ilişkiler geçirmenin, kendi kararlarını alabilecek şekilde özerk olmalarının, kendilerine göre bir ortam oluşturup çevresel hakimiyet kurmalarının, hayatlarına yönelik bir gaye belirleyip ulaşmak için bir yaşam amacına sahip olmalarının ve dinamik bir yaşam içerisinde kendilerini değiştirip bireysel gelişim sağlamalarının bir sentezinden oluşmaktadır.

2.1.3. Öznel iyi oluş

İyi oluşla ilgili olarak, psikolojik iyi oluştan farklı olarak bireylerin hoş duygular yaşamalarına ve bilişsel olarak iyi bir yaşam geçirmelerine önem veren öznel iyi oluş kavramı karşımıza çıkmaktadır. Bireylerin mutlu olmalarını bilimsel olarak isimlendiren öznel iyi oluşun psikolojik iyi oluştan ayrılan temel noktası, hedonizme dayanmasıdır (Hefferon ve Boniwell, 2011, s. 46). Hedonistlik filozoflara göre bireylerin mutlu olmaları için bireylerin isteklerinin doyuma ulaşması ve olumlu duygular yaşamaları gerekmektedir (Boniwell, 2012, s. 5). Mutluluğu bilimsel olarak ilk kez öznel iyi oluş olarak kullananlardan biri olan Wilson (1967, s. 294) mutlu bireyi “genç, sağlıklı, iyi eğitilmiş, iyi geliri olan, dışadönük, iyimser, endişesiz, dindar, öz-

saygısı yüksek evliler, iş ahlakı/doyumu olan ve zeki” bireyler olarak tanımlamıştır. Ancak kısa zaman sonra gelir durumu, eğitim ve yaş gibi bazı demografik değişkenlerin bireylerin öznel iyi olmalarıyla ilişkili olmadığı ortaya konmuştur (Campell, Converse ve Rodgers, 1976).

Wilson’un tanımı zamanla geçerliliğini kaybetmiş gibi görünse de ortaya atmış olduğu öznel iyi olma ile ilgili çok boyutluluk açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Çünkü bireylerin mutluluğunu tek bir noktaya dayandıran açıklamaların pek de geçerli olamayacağı açıktır. Öznel iyi oluşun sistemli bir şekilde incelenmesini sağlayan Diener (1984, s. 543) öznel iyi oluşun hem duyuşsal hem de bilişsel bir yapıdan oluşması gerektiğini öne sürmektedir. Diener’a göre öznel iyi oluş, bireylerin sahip oldukları olumlu ve olumsuz duygulara ve yaşamdan aldıkları doyuma ilişkin olarak yapmış oldukları öznel bir değerlendirmedir. Bu noktada Diener öznel iyi olmanın üç önemli kavramına dikkat çekmektedir; a) öznel olması, b) pozitiflik ve c) kişinin tüm yaşamının genel değerlendirilmesi. Öznel olması ile bireyin kendi sübjektif değerlendirmelerini içermesi (Diener, 2000, s. 34) ve nesnel şartları içerecek unsurlara yer vermesi vurgulanmaktadır (Diener, 1984, s. 543). Pozitiflikten kast edilen ise o zamana kadar “pozitif ruh sağlığı tanımlarındaki olumsuz bir özelliğin yoksun olması”na dair ifadelerin aksine, pozitif olarak eklemelerin yapılmasına, bireylerin olumlu duygular yaşamalarına yapılan atıflar içeriyor olmasıdır (Diener, 1984, s. 543). Diener’in son kavramı olan “kişinin tüm yaşamının genel değerlendirilmesi” ise, bireylerin belirli bir zaman ve duruma yönelik değerlendirmelerini değil, tam anlamıyla yaşamlarını göz önüne alarak tüm bunlara ilişkin genel mutluluk değerlendirmeleri yapmaları vurgulanmaktadır.

Öznel iyi oluş içerisinde duyuşsal alan olumlu (*positive affect*) ve olumsuz duygulanım (*negative affect*) ile bilişsel alan ise yaşam doyumu (*life satisfaction*) ile açıklanmaktadır (Diener, 1984, s. 543; 1994, s. 104; Myers ve Diener, 1995). Diğer taraftan Diener, Suh, Lucas ve Smith (1999, s. 277) öznel iyi oluşa alan doyumunu da eklemişlerdir.

Öznel iyi oluşun boyutları ve boyutların neler içerdiğine ilişkin bilgiler Tablo 1’de sunulmaktadır.

Tablo 1. *Öznel İyi Oluşun Boyutları (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999, s. 277)*

Olumlu Duygulanım	Olumsuz Duygulanım	Yaşam Doyumu	Alan Doyumları
Neşe	Suçluluk ve utanç	Yaşamı değiştirme isteği	İş
Coşku	Üzüntü	Güncel yaşam doyumu	Aile
Hoşnutluk	Kaygı ve endişe	Geçmişten doyum	Serbest zaman
Gurur	Öfke	Gelecekte doyum	Sağlık
Şefkat	Stres	Önemli kişilerin bireyin	Finans
Mutluluk	Depresyon	yaşamına ilişkin görüşleri	Benlik
Coşkunluk	Kıskançlık		Kişinin grubu

Öznel iyi oluşun duyuşsal alanında yer alan olumlu duygulanımın bireylerin yaşamlarında yer alan neşe, coşku, dinginlik, sevinç, umut vb. olumlu duyguların sıklığıyla ve yoğunluğu ile ilgili olduğu ifade edilmektedir (Diener, 2000, s. 34; Diener, vd., 1999, s. 277; Myers ve Diener, 1995, s. 11). Diğer taraftan öfke, üzüntü, keder, nefret vb. bireylerin yaşamlarında yer alan negatif duygular ise olumsuz duygulanım içerisinde yer almaktadır. Öznel iyi olmanın bilişsel yönünü betimleyen yaşam doyumu ise bireylerin kendi yaşamlarının nasıl olduğuna yönelik genel değerlendirmeleri anlamına gelmektedir. Bu noktada öznel iyi oluş da bireylerin yaşamlarında yer alan olumlu duygulanımların daha sık ve yoğun yaşanması, olumsuz duygulanımların ise daha az yaşanmasıyla, bireyin yaşamdan daha fazla doyum elde etmesini vurgulamaktadır.

Genel olarak değerlendirildiğinde bireyler kendi yaşamlarında olumlu duyguları olumsuz duygulara göre daha çok yaşayıp yaşamamalarını değerlendirdiklerinde doyum elde edip edemedikleri merak edilen önemli bir durumdur. Başka bir ifadeyle, mutlu bireylerinin mutsuz bireylere oranının nasıl olduğu sorgulanmaktadır. Bu

noktada Myers ve Diner'in (1996) çalışmalarının bu sorgulamalara yanıt vereceği düşünülmektedir. Myers ve Diener (1996, s. 55) 916 çalışmayı bir araya getirerek toplam 45 ulusun temsil edildiği ve 1.1 milyon örnekleme içeren bir çalışma yürütmüşlerdir. Büyük katılımcı grubunun yer aldığı çalışmada bireylerin mutluluk düzeylerinin 0 ile 10 arasında nerede olduğuna cevap aramışlar ve katılımcılara ait ortalama mutluluk düzeyinin 6.75 olduğunu belirlemişlerdir. Bu sonuçlara göre bireylerin yarısından fazlasının mutlu olduğu ifade edilebilir. Diğer bir değişle bireyler yaşamlarında olumlu duyguları, olumsuz duygulara oranla daha fazla yaşadıkları söylenebilir.

Her ne kadar Myers ve Diener'in (1996) çok geniş bir katılımcı grubunu içeren çalışmalarında bireylerin olumsuz duygulara karşı, daha fazla olumlu duygular yaşamakta olduklarını bulmuş olsalar da, Ekman'ın (2003) çalışması bireylerin yaşadıkları temel duygular noktasında şaşırtıcı sonuçlar ortaya koymaktadır. Ekman'a göre temel altı duygu vardır; öfke, nefret, korku, sevinç, üzüntü ve şaşırma. Bu temel duygular incelendiğinde beş duygunun bireyler için kötümserliği çağrıştıracak ve öznel iyi oluşlarını düşürecek olumsuz duyguları içerdiği, yalnızca sevinç duygusunun bireylerin öznel iyi oluşlarını artıracak olumlu bir duygu olduğu anlaşılmaktadır. O halde nasıl oluyordu da altıya bir oranında olan olumlu temel duygulara rağmen insanoğlu olumlu duyguları olumsuz duygulara oranla daha fazla hissediyor ve mutlu olabiliyordu. Bu noktada Fredrickson'un (2001; 2009) çalışmaları bu konuya ışık tutucu gibi görünmektedir. Fredrickson'a (2001, s. 219; 2009, s. 105) göre olumlu duygular bireylerin düşünce ve hareket alanlarını genişletmekte ve negatif duygularını ortadan kaldırmaktadır. Genişletme ve geliştirme kuramında (*broaden-and-build*) Fredrickson (1998, s. 307), bireyler olumlu duygulardan birini hissettiklerinde zihinde bir genişleme meydana geldiğini ve böylece alışılmışın dışında düşünmeye başladıklarını ileri sürmektedir. Tüm bunlara ek olarak, olumlu duyguların yaşanmasının bireylere ihtiyaç duyabileceği sosyal ve psikolojik kaynakları inşa edebilme gücü verdiği, ayrıca olumlu duyguların telafi etme gibi bir özelliği olduğu vurgulanmaktadır(Fredrickson ve Joiner, 2002, s. 172). Örneğin öfke, kızgınlık vb.

olumsuz bir duygular hissedildiğinde, olumlu duyguları deneyimleyebilmek birey için fiziksel sağlığını yeniden dengeleyebilecek bir telafi mekanizması oluşturmaktadır (Fredrickson ve Levenson, 1998, s. 194). Sonuç olarak bireylerin sevgi, huzur, eğlence, keyif gibi olumlu duyguları yaşamaları, onların olumsuz duygulardan kurtulmalarına ve öznel iyi oluş düzeylerini artırmalarına yardımcı olmaktadır.

Özel iyi oluş kapsamındaki olumlu ve olumsuz duygulanımlar birbirinin karşıtı olarak değerlendirilmemektedir. Ancak bu durum, öznel iyi oluşta olumlu duygulanım yaşayan birinin, aynı oranda olumsuz duygulanım yaşayacağı anlamına gelmemektedir. Çünkü, olumlu ve olumsuz duygulanımların birbirinden bağımsız ayrı (*distinctive dimensions*) bir yapıya sahip oldukları belirtilmektedir (Watson, Clark ve Tellegen, 1988, s. 1063). Ayrıca öznel iyi oluşun diğer boyutu olan yaşam doyumu da bu duygulanımlardan farklı bir yapı sergilemektedir (Lucas, Diener ve Suh, 1996, s. 71). Öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu oluşturan yaşam doyumu ile bireyin geçmiş ve şu anki yaşamının tamamına yönelik kendisini değerlendirmesi sonucunda elde ettiği tatmin olma düzeyi vurgulanmaktadır (Diener, 2000, s. 34; Diener, vd., 1999, s. 277). Birey bu değerlendirmede kendi kişisel ölçütlerini düşünmekte ve bu ölçütlere göre bir değerlendirme yapmaktadır. Eğer birey kendi yaşamı için ortaya koymuş olduğu ölçütlerini karşılıyor ve kendi öz-değerlendirmesi sonucunda kaliteli bir yaşam sürdürdüğünü düşünüyorsa, yaşamından da doyum sağlamış olmaktadır (Pavot ve Diener, 1993, s. 164).

Hem bilişsel anlamda yaşamının kaliteli olduğunu düşünen ve hem de olumlu duyguları olumsuz duygulara göre daha sık ve yoğun yaşayan öznel iyi oluşu yüksek olan diğer bir anlamda mutlu olan bireyler için hangi durumların önemli hangi durumların ise önemsiz olduğu hala tartışma konusudur. Mutluluk ile ilişkili olduğu düşünülen ancak gerçekte ilişkili olmadığı ifade edilen kavramlar Boniwell (2012, s. 44) tarafından derlenmiştir. Tablo 2’de Boniwell’in özel iyi oluş ile ilgili yapılan araştırmaları sentezlediği ve öznel iyi oluş ile ilişkili ve ilişkisiz olan kavramlara ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Tablo 2. Öznel iyi oluş ile ilgili doğrular (Boniwell, 2012, s. 44)

Öznel iyi oluş ile ilişkili:	Öznel iyi oluş ile ilişkisiz:
İyimserlik	Yaş (farklı çalışma bulgularına mevcuttur)
Dışadönüklük	Fiziksel çekicilik
Sosyal bağlılık (örn. yakın arkadaşlıklar)	Para (temel ihtiyaçların karşılanması gerekmekte, çok zengin ile normal arasında fark çok yoktur)
Evli olmak	Cinsiyet (kadınlar genelde depresiftir ama genelde de neşelidir)
İlgi çekici bir işte çalışmak	Eğitim düzeyi
Din ve maneviyat	Çocuk sahibi olmak
Serbest zaman	Güneşli hava
İyi uyku ve egzersiz	Suç önleme
Sosyal sınıf	Konut sahibi olma
Sübjektif sağlık (sağlığınıza yönelik kendi düşünceleriniz)	Objektif sağlık (doktorların ne söyledikleri)

Tablo 2 incelendiğinde iyimserliğin, dışadönüklüğün ve sosyal bağlılığın bireylerin öznel iyi oluşlarıyla ilişkili olduğu anlaşılrken, fiziksel çekiciliğin öznel iyi oluş ile ilişkili olmadığı anlaşılmaktadır. Her ne kadar yaş ile ilgili farklı araştırma sonuçlarının olduğu belirtilmişse de, yaşı öznel iyi oluş ile ilişkili olmadığı ifade edilmektedir. Bireylerin temel yaşam gereksinimlerini karşılayacakları kadar maddi gelirlerinin olması vurgulanmakta ancak çok zengin olmanın bireylerin mutlu olmalarına o kadar da etki yapmadığı anlaşılmaktadır. Sevilen bir işte çalışmak ve dini bağların kuvvetli olması öznel iyi oluş ile ilişkili diğer durumlardır. Diğer taraftan, gündelik dilde güneşli hava ile mutluluk arasında ortaya atılan ilişkinin Boniwell'e (2012) göre gerçeği yansıtmadığı ileri sürülmüştür. Evli olmak öznel iyi oluş ile ilişkiliyken, çocuk sahibi olmanın ise ilişkisiz bulunması da şaşırtıcı bir sonuç olarak

değerlendirilebilmektedir. Kişinin kendi sağlığı hakkındaki düşüncesi mutlu olmasıyla ilişkili iken objektif sağlığının ise mutluluk ile ilişkili olmadığı öznel iyi oluşun temel varsayımı olan “kişinin kendi ölçütlerine göre doyum sağlaması” ilkesinin de doğrulandığı görülmektedir.

Her ne kadar Boniwell (2012) öznel iyi oluş ile ilgili kavramları özetlemeye çalışmış olsa da bireyler için öznel iyi oluşlarının belirleyicilerinin neler olduğu detaylı bir şekilde ele almakta yarar vardır. Çünkü bazı durumlarda çelişkili sonuçlar içermesi bazı durumların da muğlak olması ve ilişkilerin yönünün belirli olmaması nedeniyle, bireylerin mutlu olmalarını belirleyecek unsurların ele alınmasında fayda olduğu düşünülmektedir.

2.1.4. Öznel iyi oluşun belirleyicileri

İnsanoğlu yaşamında farklı güçlükler yaşamasına rağmen hala yaşamını sürdürme ve sürdürmüş olduğu yaşamdan doyum sağlama ihtiyacı içerisindedir. Karşılaştığı güçlükler üstesinden gelmek, olumlu duygular yaşamak ve mutlu olabilmek için bireyi iten motivasyonun ne olduğunun ruh sağlığı uzmanları tarafından yanıt aranan başlıca sorunlardan biri haline geldiği görülmektedir. Bu noktada, bireylerin mutlu bir yaşam sürmelerinde rol oynayan değişkenin tek bir nedene bağlanamayacağı dolayısıyla öznel iyi oluşun çoklu belirleyicilerinin var olduğu düşünülmektedir. Bu belirleyiciler hem bireyin kendisinden kaynaklanan hem de yaşadığı toplum tarafından şekillenen unsurları içermektedir. Aşağıda öznel iyi oluşun hem toplumsal hem de kişisel kaynaklı belirleyicileri açıklanmaktadır.

2.1.4.1. Sosyal İlişkiler

Toplumsal bir varlık olan birey için sosyal ilişkiler hem fiziksel sağlığı hem ruh sağlığı hem de bireyin hayatta kalması adına oldukça önemlidir (Avlund, Lund, Holstein, & Due, 2004, s. 85; Cohen, 2004, s. 676; Maier & Klumb, 2005, s. 31). Dolayısıyla bireylerin öznel iyi oluşlarında da sosyal ilişkilerin önemli bir belirleyiciliği söz konusudur. Güvenli sosyal ilişkiler kurabilen, çevresiyle bağlı olabilen bir başka değişle

bulunduğu topluma aidiyet duygusu geliştirebilmiş bireylerin daha yüksek öznel iyi oluş düzeylerine sahip oldukları belirtilmektedir (Du ve Wei, 2015, s. 311; Hendrickson, Rosen ve Aune, 2011, s. 288; Jose, Ryan ve Pryor, 2012, s. 245).

Sosyal ilişkiler sosyal destek bağlamında da bireylerin öznel iyi oluşlarını belirleyebilmektedir. Bireyin çevresinden anlamlı bir katkı bulabileceğine yönelik beklentisini ifade eden sosyal destek ile bireyler stresli ve sıkıntılı zamanlarda başkalarından yardım görebilmektedirler (Lawler, vd., 2003, s. 373). Çevresinde başkalarının yardımını ve desteğini gören birey de problemler karşısında kendini iyi hissedebilmekte, kendini iyi hisseden bireyin de öznel iyi oluş düzeyi artmaktadır. Tüm bunlara ek olarak, sosyal destek ile birey sosyal bütünleşmelerini de geliştirerek, çevresine uyum sağlayarak öznel iyi oluşlarını güçlendirebilmektedir (House, Umberson, & Landis, 1988, s. 540).

Sosyal ilişkiler çerçevesinde öznel iyi oluşun bir başka belirleyicisi de sosyal karşılaştırmadır. Sosyal bağlılık ve sosyal desteğin aksine sosyal karşılaştırma bireylerin öznel iyi oluşlarını zayıflatmaktadır (Bandura, 2008, s. 182). Sosyal karşılaştırmada birey motivasyonunu etrafındaki kişiler ile kendisini kıyaslamakta kullanmaktadır. Bu kıyaslama neticesinde de bireyde sıklıkla kıskançlık, öfke ve umutsuzluk gibi olumsuz duygular oluşmaktadır (Smith, Parrott, Diener, Hoyle, & Kim, 1999, s. 1007). Bu olumsuz duyguların sık yaşanmasıyla da bireylerin öznel iyi oluşları zayıflamaktadır.

2.1.4.2. Kültür ve Din

Yaşanılan toplum tarafından oluşturulan kültür de bireylerin öznel iyi oluşlarını belirleyebilecek başka bir unsurdur. Kültürün öznel iyi oluşu belirleyiciliği özellikle mutluluğun tanımının kültürlere göre farklı olmasıyla değişmektedir (Suh ve Koo, 20087, s. 416). Tüm kültürlerde mutluluğun pozitif ve istenen bir durum olmasına rağmen mutluluğa götüren yolda çeşitlilik söz konusudur. Kimi kültürlerde manevi bir yaşam ve grup bilinci bireyleri mutlu ederken, kimi kültürlerde bireysel yaşamdan zevk

alma ve eğlenme bireyleri mutlu edebilmektedir. Bu noktada bireylerin mutlulukları bağlamında kolektivist (toplulukçu) ve bireysel kültür anlayışı karşımıza çıkmaktadır. Asyalı kolektivist bir kültürde, bireyler çevrelerinden gelen beklentileri karşılayabildikleri oranda yaşamlarındaki duygusal dengeyi sağlayabilmekte ve sosyal çevre ile uyum içerisinde oldukları için mutlu olabilmektedir (Lu ve Gilmour, 2004, s. 269). Diğer taraftan Amerikalı bireysel bir kültürde yaşayan bireyler, sosyal beklentileri karşılamayı ya da sosyal kısıtlamaları göz ardı ederek kendi beklentilerinden taviz vermeden zevkli ve coşkulu bir yaşam sürdürerek mutlu olabilmektedirler.

Kolektivist ya da bireysel kültür içerisinde yaşayan bireylerden hangisinin daha mutlu olduğunu kestirmek oldukça güçtür. Çünkü birey hangi kültürde yetişirse o bağlamda mutlu olup olmadığını sorgulayacaktır. Başka bir deyişle, kolektivist kültürde yetişen birey ne kadar sosyal çevresini kendisini ait hisseder, sosyal harmoni içerisinde yaşar ve aile, grup ve toplumun isteklerini ne kadar yerine getirebilirse o kadar mutlu olacaktır. Diğer taraftan bireysel kültürde yetişen birey için, kolektivist kültürün istekleri bireyi mutlu edemeyecektir. Aksine bireye bir sosyal kısıtlama getirdiği için mutsuz edebilme potansiyeli oluşacaktır. Bireysel kültürde yetişen bireyi mutlu eden kişisel haklar, kendine yeterlik, kendini yönlendirebilme ve yönetebilme gibi durumlar da kolektivist kültürde yetişen bireyi mutlu edemeyecektir.

Kültürün yanı sıra bireylerin dine bakış açıları da mutluluklarını, yani öznel iyi oluşlarını belirleyebilmektedir. Bu konuyla ilişkili kimi araştırmalarda genel olarak dindarlık ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu saptanmıştır (Ciarrochi & Deneke, 2005, s. 171; Francis & Kaldor, 2002, s. 182; Poloma & Pendleton, 1990, s. 262). Din, bireylerin sosyal destek algılarının güçlenmesine neden olmakta, sosyal destek algısının güçlü olması ise bireylerin acılarını hafifletebilmekte sevinçlerini ise çoğaltabilmektedir (Myers, 2008, s. 327). Bu durumda da bireylerin öznel iyi oluşlarını artırmaktadır. Ayrıca din bireylerin yaşamlarında anlam bulmalarına da yardımcı olmaktadır (Zika & Chamberlain, 1987, s. 155). Zira yaşam anlamını kaybetmiş bireyler daha fazla depresyon yaşayabilmekte (Seligman, 1990, s.

11988) ve öznel iyi oluş düzeyleri de zayıflayabilmektedir. Bunlara ek olarak, din alçakgönüllük, affetme, minnettarlık, duyarlık gibi olumlu erdemlerin artmasında bireyleri teşvik etmektedir. Bu olumlu erdemleri yaşamında gösteren bireylerde daha az düşmanlık, öfke gibi duyguları yaşamakta ve öznel iyi oluş düzeyleri güçlenebilmektedir (Myers, 2008, s. 338).

2.1.4.3. Maddi Refah

Maddi refah diğer bir ifadeyle gelir düzeyinin yüksek olmasının bireylerin öznel iyi oluşlarının belirleyicisi olup olmadığı halen tartışma konusudur. Genel olarak maddi refaha sahip kişilerin öznel iyi oluşlarının yüksek olduğu ileri sürülmektedir (Biswas-Diener ve Diener, 2001, s. 329; Blanchflower, 2001, s. 364; Blanchflower ve Oswald, 2004, s. 393). Ancak maddi refah yükseldikçe bireylerin öznel iyi oluşlarının da doğru oranda yükseldiğine yönelik net bulgular bulunmamaktadır.

Maddiyat ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri değerlendirirken uluslararası karşılaştırmalar ve ulusun kendi içindeki karşılaştırmaların dikkate alınması gerekmektedir. Uluslararası karşılaştırmalara değinilecek olursa; maddi refah düzeyi yüksek olan ülkelerin bireylerinin yoksulluk problemi yaşayan ülkelerin bireylerine göre daha yüksek öznel iyi oluş düzeyine sahip oldukları dile getirilmektedir (Diener ve Biswas-Diener, 2002, s. 119). Diğer bir taraftan ulusun kendi içindeki karşılaştırmaya değinilecek olduğunda, ülkenin refah düzeyi yüksek ise, ülkenin vatandaşları arasında öznel iyi oluş farkının oldukça küçük olacağı belirtilmektedir (Diener ve Biswas-Diener, 2002, s. 124; Diener, Diener ve Diener, 1995, s. 851). Bu noktalardan hareketle, maddiyatın bireylerin barınma, yeme-içme vb. temel ihtiyaçlarını karşılayacak düzeyde olmasının, öznel iyi oluşta belirleyiciliğini olumlu yönde etkileyeceği söylenebilirse de, maddi durumu yerinde olan bir kimse ile maddi durumu daha ileri olan bir kimsenin öznel iyi oluşları arasında bir farklılık olmadığı ileri sürülmektedir (Diener ve Biswas-Diener, 2002, s. 139). Hatta yüksek geliri olan bireylerin mutluluklarını korumaları adına öznel iyi oluş açısından dezavantajlı oldukları dahi bildirilmektedir (Hafferon ve Boniwell, 2014, s. 55). Çünkü zengin bireyler kendilerine daha yüksek beklentiler

oluşturmakta ve arzularında sınırları zorlamaktadırlar. Böylece de öznel mutluluklarını zayıflatmaktadırlar.

Maddi refahın öznel iyi oluş ile ilişkisinde önemli olan bir başka değişken de bireylerin kendi maddi durumlarına ilişkin algılarıdır. Bireylerin öznel algılarına göre kendilerini zengin hissetmeleri, objektif kriterlere göre zengin olmalarına göre öznel iyi oluşlarını daha fazla etkilemektedir (Biswas-Diener ve Diener, 2001, s.119). Başka bir deyişle, kişinin genel ölçütlere göre gelirinin yüksek olması, onun mutlu olduğu anlamına gelmemektedir. Ancak birey kendi gelirinin yüksek olduğunu düşünüyorsa bu durum mutlu olmasına katkı sağlayabilmektedir (Blanchflower ve Oswald, 2004, s. 1359; İslam, Wills-Herrera ve Hamilton, 2009, s. 267).

Son olarak, maddi refah ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin iki yönlü olduğundan da söz etmek gerekmektedir. Maddiyatın öznel iyi oluşu yordaması yanı sıra, kimi araştırmacılar (Diener, Nickerson, Lucas, & Sandvik, 2002, s. 247; Graham & Pettinato, 2002, s. 112; Marks & Fleming, 1999, s. 301), öznel iyi oluşun da maddiyatı yordayabileceğini ileri sürmektedirler. Bu görüşü savunanlara göre öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan bireyler daha üretken ve yaratıcı olabilmekte ayrıca mesleklerinden zevk alabilmektedir. Bu da kariyerlerinde başarı elde etmelerini sağlamakta ve gelirlerinde artışa neden olabilmektedir.

2.1.4.4. Kişilik

Bireylerin duygu, düşünce ve davranış biçimlerini yansıtan kişilik öznel iyi oluşun bir başka belirleyicisidir. Doğuştan getirilen özelliklerle, yaşantı sonucu elde edilen özelliklerden oluşan kişilik, bireyi başka bireylerden ayıran tüm özelliklerin tamamı olarak ifade edilmektedir (Burger, 2008, s. 23). Kişiliğin kararlı ve tutarlı olması özelliği nedeniyle hangi türden kişilik özelliklerine sahip bireylerin öznel iyi oluşlarının güçlü, hangi türden kişilik özelliklerine sahip bireylerin öznel iyi oluşlarının zayıf olduğu merak konusu olmuştur. Bu bağlamda, büyük beşli kişilik özelliği (*big five personality traits*) ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar gerçekleştirilmiştir.

Büyük beşli kişilik özelliği deneyime açıklık, sorumluluk, dışadönüklük, uyumluluk ve nörotisizm olmak üzere beş boyuttan meydana gelse de, araştırmacılar çoğu kez dışadönüklük ile nörotisizmin öznel iyi oluş ile ilişkisine odaklanmışlardır (Diener ve Lucas, 1999, s. 214; Lucas, 2007; Rusting ve Larsen, 1997, s. 607). Dışadönük bireylerin neşeli ve enerjik olmaları ve daha rahat sosyal ilişkiler kurabilmeleri (Costa ve McCrae, 1992, s. 7), nedeniyle, dışadönüklüğün olumlu duygulanımı pozitif yönde yordadığına işaret edilmektedir (DeNeve ve Cooper, 1998, s. 309; Lucas ve Fujita, 2000, s. 1047; Vaidya ve diğerleri, 2002, s. 1474). Diğer taraftan nörotik bireylerin endişeli, sinirli, kaygılı ve daha içe kapanık olmaları (Costa ve McCrae, 1992, s. 7), nörotisizmin olumsuz duygulanımı pozitif yönde yordamasına (DeNeve ve Cooper, 1998, s. 309; Vaidya ve diğerleri, 2002, s. 1474) neden olmaktadır.

Her ne kadar dışadönüklük ile nörotisizm kadar güçlü olmasa da, büyük beşli kişilik özelliğinin diğer boyutları da öznel iyi oluşun belirleyicileri arasında yer almaktadır. Vaidya ve meslektaşları (2002, s. 1474) yumuşak başlılık ile negatif duygulanım arasında negatif yönde, buna karşın pozitif duygulanım ile pozitif yönde bir ilişkili olduğunu saptamışlardır. Deneyime açıklık ve sorumluluğun ise pozitif duygulanım ile pozitif ilişkili olduğu belirtilmektedir (Gutiérrez ve diğerleri, 2005, s. 1564; Haslam, Whelan ve Bastian, 2009, s. 41).

2.1.4.5. Cinsiyet

Alanyazın incelendiğinde cinsiyet ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin sıkça araştırıldığı görülmektedir. Ancak bu denli araştırılmasına rağmen kadınların mı öznel iyi oluşlarının daha güçlü, yoksa erkeklerin mi öznel iyi oluşlarının daha güçlü olduğuna dair net bir ayrım yapılamamıştır (Diener ve Ryan, 2009, s. 396). Ancak kadınların erkeklere göre hem olumlu hem de olumsuz duygularını daha uçlarda yaşama potansiyeline sahip oldukları belirtilmektedir (Diener ve Ryan, 2009, s. 396; Fujita, Diener ve Sandvik 1991, s. 427). Başka bir ifadeyle kadınlar erkeklere göre daha enerjik ve neşeli olabilirken aynı zamanda daha depresif, utangaç ve kaygılı olabilmektedirler.

Kadın ve erkeklerin öznel iyi oluşları arasında anlamlı farklar bulunamaması, kişilik ve sosyal çevrelerinin beklentileriyle açıklanmaktadır (Nolen-Hoeksema ve Rusting, 1999, s. 336). Sosyal çevrenin kadınlara yüklediği rol ile erkeklere yükledikleri roller birbirinden farklılaşmakta ve bu da her iki cinsiyetin farklı kişilik tiplerinin oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Farklı kişilik tiplerinin oluşmasıyla kadınlar daha yoğun duygusal deneyimler yaşayabilmektedirler. Erkeklerden ise duygularını yoğun olarak göstermemeleri beklenmektedir. Kadınların her iki uçtaki duygulanımları daha yoğun, erkeklerin ise orta düzeyde yaşamalarının birbirlerinin öznel iyi oluşlarını dengelediği bunun da kadınlarla erkeklerin öznel iyi oluşlarına ilişkin benzer bulguların ortaya çıkmasına neden olduğu ifade edilmektedir (Diener, vd., 1999, s. 293).

2.1.4.6. Yaş

Yaş ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi ele alan ilk çalışmalarda gençlerin yaşlılara kıyasla daha mutlu oldukları ifade edilmekteydi (Wilson, 1967, s. 294). Ancak günümüze yaklaştıkça bu çalışmaların aksine, yaşlı bireylerin iyi oluşlarının da gençler kadar yüksek olduğunu iddia eden araştırmalara rastlanmaktadır (Diener ve Eunkook-Suh, 1997; Kunzmann, Little ve Smith, 2000). Kimi araştırmacılar tutarlı biçimde bireylerin öznel iyi oluşlarının gençlik döneminde yüksek olduğunu, orta yaşlarda düşüşe geçtiğini, ileriki yaşlarda ise tekrar yükseldiğini rapor etmektedirler. (Blanchflower ve Oswald, 2004, s. 399; Clark ve Oswald, 1994, s. 656; Clark, Oswald ve Warr, 1996, s. 63). Diener ve Suh (1998) yapmış oldukları bir çalışmada öznel iyi oluşun sadece olumlu duygulanım boyutunda yaş ilerledikçe düşme meydana geldiğini, öznel iyi oluşun diğer bir boyutu olan yaşam doyumunun 20'li yaşlardan itibaren yükseldiğini, olumsuz duygulanım boyutunun ise yaş ilerledikçe çok az değişme uğradığını saptamışlardır.

Wilson'un (1967) çalışmasındaki gençlerin öznel iyi oluşlarının daha güçlü olması günümüzde geçerliğini kaybetmesi yaştan bireye olgunluk ve bilgelik getirmesiyle açıklanabilir. Gençler yaşamlarında zevk ve eğlenceyi merkeze alarak öznel iyi oluşlarını artırabilmekte, ileri yaşa sahip bireyler ise bilgeliklerini kullanıp başkalarına

fayda sağlayarak ve sosyal bütünleşmelerini tamamlayarak öznel iyi oluşlarını koruyabilmektedirler. Dolayısıyla hem genç hem de yaşlı bireyler öznel yaşantılarında hayata uyum sağlayıp, olumlu duygular yaşayabilmekte ve mutlu olabilmektedirler.

2.1.4.7. Eğitim

Eğitim düzeyi ile öznel iyi oluş düzeyi arasındaki ilişkilerde farklı sonuçlar bulunduğu gözlenmektedir. Eğitim düzeyi ile öznel iyi oluşun doğrudan ilişkisinin oldukça düşük düzeyde olduğu belirtilmektedir (Witter, Okun, Stock ve Haring, 1984). Wilter ve meslektaşları (1984, s. 165) gerçekleştirdikleri meta-analiz çalışması sonucunda eğitimin öznel iyi oluşun yalnızca %1 ile %3'ünü açıkladığını ileri sürerken; Diener ve meslektaşları (1999, s. 293) eğitimin bireylerin öznel iyi oluşlarına doğrudan etkisinden ziyade dolaylı bir etkisi olduğundan söz etmektedirler. Eğitim ile bireyler kariyerlerinde ilerleyebilir, üretkenliklerini artırabilir ve gelirlerini yükseltebilirler. Kariyerinde ilerleyip daha üretken olan bireyler böylece yaşamlarından daha fazla doyum almaya başlayabilir ve yaşamının iyiye gittiğine yönelik bir algı geliştirerek öznel iyi oluşlarını artırabilirler.

Eğitimin öznel iyi oluşa zaman zaman olumsuz yansımaları olduğunu ileri sürenler de vardır (Diener, vd., 1997, s. 35). Bunlara göre, bireyler eğitim aldıklarında dünya görüşleri ve bakış açıları zenginleşmekte, beklentileri artmaktadır. Ancak işsizlik olgusu ve dışsal faktörler nedeniyle bu beklentiler karşılanamadığında eğitilmiş bireylerin öznel iyi oluşları düşmektedir. Öte yandan eğitim düzeyi düşük olan işsizlerin, eğitim düzeyi yüksek olan işsizlere göre daha yüksek öznel iyi oluşa sahip olduklarını ileri süren araştırmacıların görüşleri de (Clark ve Oswald, 1994, s. 656), eğitimin öznel iyi oluşa olan olumsuz etkisini destekler niteliktedir

Genel olarak, bireylerin öznel iyi oluşlarının belirlenmesinde yalnızca para, yalnızca sosyal çevre ya da yalnızca eğitim gibi tek bir kaynağa indirgenemeyeceği, birden fazla kaynağın bir arada bulunmasının gerekliliği söylenebilir. Daha da ötesi öznel iyi oluş üzerinde belirleyici olabilecek bir kaynağın farklı bir kaynağı artırması

nedeniyle bireylerin öznel iyi oluşlarının artabileceği düşünülebilir. Bu şekilde hangi kaynağın başka hangi kaynak aracılığı sonucunda bireylerin öznel iyi oluşlarını artırabileceği ya da azaltabileceğini inceleyen çalışmalara gereksinim olduğu yadsınamaz bir gerçek olarak karşımıza çıkmaktadır.

2.1.5. Öznel iyi oluş ile ilgili araştırmalar

Bu başlık altında öncelikle öznel iyi oluş ile ilgili yurtiçinde gerçekleştirilen araştırmalara, ardından da yurtdışında gerçekleştirilen araştırmalara yer verilmiştir.

Öznel iyi oluş ile yurtiçinde gerçekleştirilen çalışmaların Gençöz'ün (2000) öznel iyi oluşun duyuşsal bileşenin ölçmeyi sağlayan Pozitif Negatif Duygu Durum Ölçeğini dilimize uyarlamasıyla hız kazanmaya başladığı görülmektedir. Ayrıca Tuzgöl-Dost'un (2005) üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları ile ilgili yürütmüş olduğu çalışması kapsamında da bir ölçme aracı geliştirilmiş olması da öznel iyi oluşun yurtiçinde popülerleşmesine katkı sağlamıştır. Bu tarihten itibaren yurtiçinde öznel iyi oluş ile ilgili çalışmaların gün geçtikçe artmakta olduğu gözlenmekte ise de, bu konudaki araştırmaların hala sınırlı sayıda olduğu anlaşılmaktadır.

Yurtiçinde yürütülen çalışmalarda öznel iyi oluşun beş faktör kişilik özellikleri, benlik saygısı, bağlanma stilleri ve sosyal destek gibi değişkenler ile olan ilişkileri bağlamında daha fazla çalışıldığı göze çarpmaktadır. Öznel iyi oluş ile beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi ele alan yurtiçindeki çalışmalar değerlendirildiğinde farklı sonuçların elde edildiği anlaşılmaktadır. İlhan (2005, s. 65) beş faktör kişilik özelliklerinden iki boyutu öznel iyi oluş ile ilişkili olduğunu ileri sürmektedir. Araştırmacı, öznel iyi oluşu dışadönüklüğün pozitif yönde, duygusal dengesizliğin ise negatif yönde yordadığı dile getirmektedir. Eryılmaz ve Öğülmüş (2010, s. 196) ise beş faktör kişilik özellikleri boyutlarından duygusal dengesizliğin öznel iyi oluş ile negatif yönde ilişkili olduğunu; diğer beş faktör kişilik özellikleri boyutlarının (deneyime açıklık, sorumluluk, dışa dönüklük ve yumuşak başlılık) ise öznel iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmektedirler. Ancak öznel iyi oluşun yalnızca dışa

dönüklük, duygusal dengesizlik ve sorumluluk tarafından anlamlı bir biçimde yordandığı ifade edilmektedir (Eryılmaz ve Ögülmüş, 2010, s. 197). Bununla birlikte, 19 ile 25 yaşları arasındaki genç yetişkinlerle yürütülen bir başka çalışmada da öznel iyi oluşun dışa dönüklük, duygusal dengesizlik ve sorumluluk tarafından yordanmasının yanı sıra, yumuşak başlılık tarafından da yordandığı dile getirilmektedir (Eryılmaz ve Ercan, 2011, s. 144). Buna karşın farklı bir çalışmada her ne kadar beş faktör kişilik özelliklerinin tüm boyutlarının öznel iyi oluş ile anlamlı ilişkilere sahip olduğu ifade edilmekteyse de, yalnızca duygusal dengesizlik ile dışadönüklüğün öznel iyi oluşun anlamlı yordayıcıları oldukları rapor edilmektedir (Doğan, 2013, s. 60). Reisoglu (2014, s. 70) ise duygusal dengesizlik, dışadönüklük, sorumluluk ve deneyime açıklığın öznel iyi oluşu anlamlı yordadıkları belirtmektedir.

Yurtiçindeki çalışmalarda benlik saygısının, öznel iyi oluş ile birlikte incelenen bir başka önemli kavram olduğu göze çarpmaktadır. Türkiye’de, benlik saygısı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi ele alan ilk çalışmada (Saygın ve Arslan, 2009, s. 216) bu iki kavram arasında anlamlı bir ilişki bulunamadığı rapor edilmektedir. Ancak daha sonra yürütülen çalışmalarda benlik saygısının öznel iyi oluşla pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği ve benlik saygısı tarafından anlamlı bir biçimde yordandığı belirtilmektedir (Türkmen, 2012, s. 60). Benzer şekilde, benlik saygısını iki boyutlu ele alan farklı bir çalışmada da öznel iyi oluşun benlik saygısının iki boyutuyla da pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği ve benlik saygısı tarafından anlamlı biçimde yordandığı ifade edilmektedir (Doğan ve Eryılmaz, 2013, s. 111). Öznel iyi oluşu benlik kurgusu ve otantiklik ile birlikte ele alan bir çalışmada (Özdemir ve İlhan, 2013, s. 601) araştırmacılar, ilişkisel benlik ve özerk-ilişkisel benlik kurgularıyla öznel iyi oluşun pozitif yönde ilişkili olduklarını saptamışlardır. Bununla birlikte bu araştırmacılar, özerk benlik kurgusunun öznel iyi oluşu etkilemesinde otantikliğin aracı bir rolü olduğunu da ortaya koymuşlardır.

Öznel iyi oluşla ilişkili olup olmadığı incelenen bir başka kavram da sosyal destektir. Üniversite öğrencileriyle yürütülen bir çalışmada öznel iyi oluşun sosyal desteğin alt boyutlarıyla (aile, arkadaş ve öğretmenlerden alınan sosyal destek) pozitif

yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu görülmekte ise de, bu ilişkilerin oldukça düşük düzeylerde kaldığı göze çarpmaktadır (Saygın ve Arslan, 2009, s. 216). Başka bir çalışmada ise, sadece sosyal desteğin boyutlarından biri olan aileden alınan sosyal destek boyutunun üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını anlamlı bir düzeyde yordadığı, sosyal desteğin diğer boyutlarının öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamadığı ortaya konulmuştur (Gülaçtı, 2010, s. 3847). Türkmen'in (2012, s. 60 - 62) gerçekleştirmiş olduğu çalışmada da aile, arkadaş ve özel başka birinden duyulan sosyal desteğin öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamadığı, ancak sosyal desteğin benlik saygısı aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilediği rapor edilmektedir.

Bağlanma stilleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi yurtiçinde ele alan çalışmalara da rastlanmaktadır. Terzi ve Cihangir-Çetinkaya (2009, s. 5) yürütmüş oldukları bir çalışmada bağlanma stiline "güvenli, korkulu, kayıtsız ve saplantılı" bağlanma boyutlarından yalnızca saplantılı bağlanmanın öznel iyi oluşu negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığını bulmuşlardır. Diğer taraftan, kimi araştırmacılar (Odacı ve Çıkrıkçı, 2014, s. 63; Özer, 2009, s. 62) ise dört bağlanma stiline de öznel iyi oluş ile anlamlı ilişkiye sahip olduklarını saptamışlardır. Bu araştırmacılar güvenli bağlanma stiline öznel iyi oluş ile pozitif yönde; korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stillerinin öznel iyi oluş ile negatif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduklarını ifade etmektedirler. Ek olarak, öznel iyi oluşun ebeveyn tutumları ile de anlamlı ilişkiye sahip olduğu söylenmektedir (Deniz, vd., 2013, s. 169).

Daha önce belirtilen çalışmalara ek olarak, yurtiçinde yürütülen araştırmalarda öznel iyi oluşun kimi sosyal değişkenlerle ve affetme ile de ilgili olduğu ortaya konulmuştur. Örneğin Eryılmaz ve Doğan (2013, s. 87), öznel iyi oluşun romantik ilişki kalitesiyle bağlantılı olduğunu, ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluşu etkilemesinde romantik ilişki kalitesinin kısmi aracılığının rolü olduğunu ortaya koymuşlardır. Başka bir çalışmada da seçim kuramı temel alınarak öznel iyi oluş araştırılmış, seçim kuramında yer alan temel ihtiyaçların (hayatta kalma, sevgi ve ait olma, güç, özgürlük ve eğlence) üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının pozitif yordayıcıları oldukları bulunmuştur (Türkdoğan ve Duru, 2012, s. 2435). Öztürk ve Mutlu (2010, s. 1775) ise

sosyal kaygının öznel iyi oluş ile negatif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğunu rapor etmişlerdir. Diğer taraftan Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır (2012, s. 332) sosyal öz-yeterliğin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığını belirtmektedirler. Ayrıca araştırmacılar, mizah ve stresle başa çıkmanın da öznel iyi oluşun pozitif ve anlamlı yordayıcıları olduklarını ifade etmektedirler. Farklı bir çalışmada öznel iyi oluşa yönelik yaşamda anlam, umut ve affetmenin yer aldığı bir model sınaması gerçekleştirilmiştir (Yalçın ve Malkoç, 2015, s. 923). Bu çalışma sonuçlarına göre yaşamda anlam bulma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide, umut ve affetmenin tam anlamıyla aracılık rolüne sahip olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle, yaşamı daha anlamlı bulan üniversite öğrencilerinin umut ve affetme düzeyleri artmakta, buna bağlı olarak öznel iyi oluş düzeyleri de artmaktadır. Bu çalışmada dikkati çeken bir diğer nokta, affetmenin öznel iyi oluşu pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordamasıdır. Öte yandan affetme ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin Yaşar'ın (2015) çalışmasında da doğrulandığı gözlenmektedir.

Görüldüğü üzere yurtiçindeki öznel iyi oluşla ilgili araştırmalarda bireylerin öznel iyi oluşlarının olumlu/uyumlu olarak değerlendirilebilecek psikolojik değişkenlerle pozitif yönde, olumsuz/uyumsuz olarak değerlendirilebilecek psikolojik değişkenlerle ise negatif yönde ilişkili olduğu anlaşılmaktadır.

Pozitif psikolojinin gelişmesiyle birlikte oldukça popüler hale gelmiş olan öznel iyi oluşla ilgili literatürde oldukça fazla araştırmaya rastlanmaktadır. Bu çalışmalardan kimileri öznel iyi oluşun; psikolojik sağlamlıkla (Bajaj ve Pande, 2016, s. 64; He, Cao, Feng, Guan ve Peng, 2013, s. 3), umutla (Aghababaei, vd., 2016, s. 95; Hutz, vd., 2014, s. 518; Kato ve Snyder, 2005, s. 231), iyimserlikle (Jibeen, 2014, s. 163; Krok, 2015, s. 137; Quevedo, Abella ve Villalobos, 2014, s. 1084) ve benlik saygısıyla (Jackson, van de Vijver ve Fouché, 2014, s. 302; Joshanloo ve Daemi, 2015, s. 117; Pu, Hou ve Ma, 2016, s. 5) pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiğine, kimileri ise kaygı (Kross, vd., 2013, s. 3; Steinmayr, vd., 2016, s. 7) ve stres (Elliot, Thrash ve Murayama, 2011, s. 651; Tu ve Zhang, 2015, s. 970) ile negatif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiğine işaret etmektedirler. Sosyal değişkenlerle incelendiğinde ise öznel iyi oluşun; sosyal öz-

yeterlikle pozitif yönde (Li, Shi ve Dang, 2014, s. 92; Yap ve Baharudin, 2016, s. 264), utangaçlık (Wang, Zhao ve Wang, 2014, s. 345; Zhao, Kong ve Wang, 2013, s. 894) ve yalnızlık ile de negatif yönde (Ye ve Lin, 2015, s. 170; Yuan ve Golpelwar, 2013, s. 267) anlamlı ilişkilere sahip olduğu anlaşılmaktadır.

2.2. Affetme İle İlgili Alanyazın

Bu başlık altında öncelikle bir kavram olarak affetme ele alınmıştır. Ardından affetme ile karıştırılan diğer benzer kavramların affetme ile arasındaki farklar açıklanmıştır. Sonrasında affetmeyi kolaylaştıran etmenlere ve affedebilme sürecine değinilmiştir. Son olarak affetmenin yararlarından söz edilerek, affetme ile ilgili araştırmalar sunulmuştur.

2.2.1. Affetme

Toplumsal yaşamda sürekli olarak birbirleriyle etkileşim halinde olan bireyler, zaman zaman anlaşmazlıklara düşerek çatışma yaşayabilmekte ve yaşanan çatışmalarda zarar gördükleri iddiasıyla haksızlığa uğradıklarını düşünebilmektedirler. Bu tür düşünceler nedeniyle iletişim kurmaktan kaçınabilmekte veya iletişimini en aza indirebilmektedirler. Bununla birlikte birey bir haksızlığa uğramasına rağmen, kendisine haksızlık eden bireyle ilişkisini yeniden düzenleyebilmekte ya da intikam almayı düşünerek ona bir bedel ödetmeyi isteyebilmektedir (McCullough, vd., 2001, s. 601). Buna karşın kimileri de kendilerine haksızlık yapan kişileri affederek, kendi yaşamlarını daha yaşanabilir hale getirebilmektedirler. Böylece birey affederek, yaşamış olduğu olumsuz olayın etkisinden kurtularak (McCullough, vd., 1997, s. 321), “mutluluğun ve neşenin” anahtarını yakalayabilmektedir (Friedman ve Toussaint, 2006, s. 7).

Mutluluk ve neşe gibi birçok psikolojik kavram ile bağlantılı gibi görülen affetmeye, uzun yıllar farklı disiplinler içinde yer verilmiş olduğu görülmektedir.

Affetme kavramı özellikle felsefe ve teolojide oldukça sık yer bulmuş olsa da, bu güne değin bu kavramla ilgili herhangi bir kuram geliştirilememiştir (Taysi, 2007, s. 5). Affetmenin üzerinde anlaşılmış bir tanımı bulunmamasının yanı sıra, işlevinin olumlu mu yoksa olumsuz mu olduğuna dair bir ortak görüşün de var olmadığı anlaşılmaktadır. Örneğin Nietzsche (2004) affetmeyi bir zayıflık göstergesi olarak betimlemiş; kendi hakkını savunamayan, yaşadığı haksızlıkları çözüme kavuşturmakta yeterli gücü olmayan güçsüz bireylerin başvurduğu bir yöntem olarak değerlendirmiştir. Benzer şekilde Hellinger (2014, s. 44) de affetmenin haksızlığa uğrayan birey için kötü sonuçlar doğuracağını vurgulamış ve gerçeklerin üzerini örtme çabası olarak görmüştür. Diğer taraftan North (1987, s. 499) affetmenin haksızlığa uğrayan kişi için öfke duygusunun üstesinden gelebilmesini ve karşı tarafla olan ilişkisinde yeniden sevgiyi inşa edebilmesini kolaylaştıran, ahlaki ve gönüllü bir davranış olduğunu ileri sürmüştür.

Her ne kadar felsefi akımlarda affetmeye yönelik bir ortak çıkarım söz konusu olmasa da affetme kavramına en fazla yer vermiş bir alan olan teolojide, affetmeye ilişkin kimi fikir birliklerinin oluştuğu gözlenmektedir. Teoloji alan yazınında genel olarak affetmek yerine bağışlamak kavramı kullanılmakta ve neredeyse tüm dinlerde, bireylerin bağışlamalarına yönelik çağrılara rastlanmaktadır. Bazı dinlerde çağrılarının yalnızca bir görüş değil emir niteliğinde olduğu anlaşılmaktadır. Mesela Yahudilikte, insanoğlu Tanrının bir yansıması olarak görüldüğü için haksızlığa uğratan kişi pişmanlığını belirttiği zaman bireyin bu kişiyi affetmek zorunda olduğu vurgulanmaktadır (Enright ve Fitzgibbons, 2000; Rye, vd., 2000, s. 20). Hristiyanlıkta da birey Tanrı tarafından bağışlanmak istiyorsa, kendisinin de başkalarını affetmesi gerekmektedir (Rye vd., 2000, s. 20-21). İslamiyet'te ise diğer dinlerin aksine bireyin bir kişiyi affetmesi için haksızlık yapan kişinin pişman olması gerekmemektedir; bireyin gönüllü bir şekilde kendisine haksızlık eden kişiyi affedebileceği, ya da çekilen cezanın bedelini uygun biçimde karşı tarafa verebileceği ifade edilmektedir (Mokhtar, 2000, s. 16).

Affetmenin dinlerde kendine oldukça fazla yer bulması, psikolojide bu konuyla ilgili araştırmalara yönelmekte geç kalınmasına neden olmuştur (Hope, 1987, s. 240).

Psikoloji alan yazınında affetmeye ilişkin araştırmaların ancak 2000’li yıllardan sonra hız kazandığı görülmektedir. Günümüzde ise özellikle pozitif psikolojinin rüzgârıyla, bireylerin iyi oluşlarında önemli bir rolü olduğu düşünülen affetme üzerine araştırmaların oldukça yoğunlaştığı anlaşılmaktadır.

Psikolojide bu güne değin affetmenin tek bir tanımı üzerinde bir görüş birliğinin oluşamamış olduğu görülmektedir. Bazı tanımlarda affetme güdüsel bir değişim olarak ele alınmakta ve suçlu kişiye yönelik olumlu değişimi içeren kişilerarası ilişki düzenleyicisi olarak ifade edilmektedir (McCullough vd., 1997, s. 321). Ayrıca, McCullough ve meslektaşları (1997; s. 321-322) affediciliği “suçlu kişinin kırıci eylemlerine rağmen bireyin a) karşısındaki suçlu kişiye karşı misilleme yapma isteğinin gittikçe azalması b) suçlu kişiye mesafesini koruma isteğinin gittikçe azalması ve c) suçlu kişiye karşı iyi niyet ve uzlaşi isteklerinin artması” şeklinde tanımlamaktadırlar. Benzer şekilde, Hargrave ve Sells (1997, s. 42) de affetmenin kişilerarası ilişkileri düzenleyici rolüne dikkat çekmekte ve affetme ile kaybedilen güven duygusunun yeniden inşa edildiğine vurgu yapmaktadır. Enright Gassin ve Wu’ya (1992, s. 100) göre affetme; algılanan haksızlık karşısında bireyin bu haksızlığı bir tarafa bırakarak haksızlık gördüğü kişiye yönelik kızgınlık, kin gibi olumsuz duygulardan sıyrılma ve bu kişiye yönelik cömertlik gibi olumlu duyguları yaşama isteği göstermiş olmasıdır. Bunlara ek olarak, Enright ve meslektaşları (1992; s. 101) affetmeyi “suçlu kişiye karşı olan olumsuz duygulanımlarımızı ve yargılarımızı yaşama hakkımızı inkâr etmek değil; suçlu kişiye merhamet, iyilik ve sevgiyle yaklaşmaya çabalayarak üstesinden gelebilmek” olarak tanımlamaktadır.

Worthington’un (1998, s. 63) affetme tanımını empatiyi de içerecek şekilde genişlettiği görülmektedir. Araştırmacı affetmeyi; haksızlığa uğratan kişi ile empati kurabilme ve bu kişi kadar kendisinin de yanılabilme ve haksızlık yapabilme potansiyelinin olduğunun farkına vararak, kişiye yönelik olumlu duygular besleme yönelimi olarak tanımlamaktadır. Scobie ve Scobie’ye (1998; s. 382) göre de affetme “bireyin kendisi için önemli saydığı bir kişi tarafından ortaya konan kırıci eyleme karşı misilleme yapma ya da karşılığını verme şeklindeki meşru hakkını, bilinçli olarak bir

kenara atma kararıdır". Thompson ve meslektaşları (2005, s. 318) ise affetmeyi algılanan haksızlığın yeniden çerçevelenmesi olarak değerlendirmektedirler. Yeniden çerçeveleme neticesinde bireylerin kendilerine haksızlık yaptığını düşündükleri bireylere veya durumlara yönelik olumsuz olan tepkilerinde nötre ya da olumluya doğru bir yönelme oluşmaktadır (Thompson vd., 2005, s. 318).

Affetmede affeden bireyin duygusal boyutunu belirten içsel durumun yanı sıra kişilerarası bir eylem bulunmaktadır (Baumeister, Exline ve Sommer, 1998, s. 85). İçsel durum içerisinde birey algılanan haksızlık durumunu ve sürecini zihninde değerlendirerek, duygusal açıdan olumsuzdan olumluya götürecektir içsel bir karar alma yaşamaktadır. Kişilerarası eylemde ise bireyin karşısındaki kişiye onu affettiğine yönelik söylemi yer almaktadır. Bu söylemden sonra kişiyle olan ilişkisinden haksızlık öncesi duruma dönülebilecek sosyal bir etki meydana gelerek ikili arasındaki ilişki devam etmektedir (Baumeister vd., 1998, 86). Araştırmacılar affetmeye yönelik hem içsel durumu hem de kişilerarası boyutu içeren olası kombinasyonlar sonucu dört affetmeden bahsetmektedirler. Bu olası kombinasyonlar Tablo 3’de yer almaktadır.

Tablo 3. *Affetmenin İki Boyutu: Olası Kombinasyonlar*

Kişilerarası eylem	+	İçsel durumun olmayışı	=	Sahte affetme
İçsel (intrapsişik) durum	+	Kişilerarası eylemin olmayışı	=	Sessiz affetme
İçsel (intrapsişik) durum	+	Kişilerarası eylem	=	Tam affetme
İçsel durumun olmayışı	+	Kişilerarası eylemin olmayışı	=	Affetmeme

Baumeister, Exline ve Sommer (1998; s. 86)

Tablo 3’de de görüldüğü üzere, affetmenin sahte (*hollow*), sessiz (*silent*) ve tam (*total*) olmak üzere üç farklı şekilde olabileceği ve hangi durumda affetmemenin meydana geldiği belirtilmektedir. Baumeister ve meslektaşlarına (1998, s. 87) göre sahte affetmede haksızlığa uğrayan birey içsel olarak karşısındaki kişiyi affedemese de söylem olarak kişiye affettiğini ifade etmektedir. Dolayısıyla haksızlığa uğrayan birey yalnızca görünüşte affettiği ancak bu affetmenin bireyin duygu ve düşüncelerinde o

kişiyeye karşı olumlu bir değışmenin gerekleşmediğı anlamına gelmektedir. Sahte affetmede, haksızlığa uğrayan ve haksızlık yapan kişi arasında etkileşim devam etmektedir.

İkinci olası kombinasyon olan sessiz affetmede ise birey içsel olarak haksızlık yapan kişiyi affetmekte ancak affettiğini karşıındaki kişiyeye söylememektedir. Bu durumda haksızlığa uğrayan birey, haksızlık yapan kişiyeye karşı öfke, kızgınlık ve düşmanca duyguları durdurabilmekte ancak bu duygularını durduğunu kişiyeye ifade etmemektedir (Baumeister vd., 1998, s. 88). Bu da haksızlık yapan kişinin suçluluk duymasını ve yanlış yaptığı düşüncesini sürdürmesine neden olmaktadır. Haksızlığa uğrayan birey içsel olarak bir rahatlama ve haksızlık yapan kişiyeye yönelik olumlu yönde bir değışim yaşamış olsa da bunu karşı tarafa iletmediğı için ikili arasındaki ilişkinin düzelmeyeceğı vurgulanmaktadır (Baumeister vd., 1998, s. 89).

Üçüncü olası kombinasyon ise tam affetmedir. Tam affetmede birey hem içsel olarak olumlu bir değışim yaşamakta, hem de karşıındaki kişiyeye yönelik yaşamış olduğı olumlu değışimi bu kişiyeye iletmektedir. Birey içsel olarak affettiğı için kendisinde bir rahatlama oluşmakta ve öfke, kızgınlık ve kin gibi olumsuz duygulanımlar yaşaması azalmaktadır. Ayrıca kişilerarası eylemi de gerçekleştirdiğı için karşıındaki birey ile de ilişkisini yeniden düzenleyebilmektedir.

Son kombinasyon olan affetmeme de ise birey ne içsel, ne de kişilerarası affetmeyi yaşamaktadır (Baumeister vd., 1998, s. 89). Birey içsel affetmeyi yaşayamadığı için hala kızgınlık, öfke ve kin gibi olumsuz duyguları kendinde barındırmaktadır. Ayrıca kişilerarası bir eylem gerekleşmediğı için de karşıındaki birey suçluluk duymaya devam etmekte ve ikili arasında iletişim sağlıklı bir şekilde yürüyememektedir. Dolayısıyla bu durumda her iki taraf açısından da olumsuz bir durumun var olduğı anlaşılmaktadır.

Görüldüğü üzere karmaşık bir yapı sergileyen affetme hem haksızlığa uğrayan birey, hem de haksızlığı gerçekleştiren bireyi içerisine almaktadır. Haksızlığa uğrayan

kişinin bilinçli ve koşulsuz gerçekleştirdiği bireysel bir seçim olan affetme zorunlu olmadan ortaya çıkmaktadır (Fincham, 2000, s. 2; Worthington, 2006, s. 17). Haksızlığa uğrayan bireyin gerçekleştirdiği ancak sonuçları itibariyle haksızlık yapan bireyi de ilgilendiren affetme yalnızca bir eylemden ziyade süreç olarak ifade edilmektedir ve yapısı itibariyle çeşitli kavramlar ile zaman zaman karıştırılmaktadır. Aşağıda affetmeye benzer kavramlar ele alınmış ve bu kavramların affetme ile olan ilişkilerine değinilmiştir.

2.2.2. Affetmeye benzer kavramlar

Affetmenin genel olarak göz yummak (*condoning*), mazur görmek (*excuse*), haklı çıkarmak (*justification*), unutmak (*forgetting*) ve uzlaşmak (*reconciliation*) ile sıkça karıştırıldığı ifade edilmektedir (Fincham, 2000, s. 7; Fincham, Hall ve Beach, 2005, s. 208; Wade, Worthington ve Meyer, 2005, s. 423). Ancak her bir kavramın da affetme kavramından bazı açılardan farklı olduğu vurgulanmaktadır. Örneğin ikili ilişkilerde yaşanan bir zarar karşısında, haksızlığa uğrayan kişi olayı görmezden gelip göz yumabilmektedir. Göz yummada haksızlığa uğrayan birey herhangi bir zarara uğradığını düşünmemektedir (Taysi, 2007, s. 11). Dolayısıyla bu noktada bir haksızlık yaşandığı düşünülmediği için bir affetme, ya da affetmeme durumunun söz konusu olmadığı söylenmektedir. Ayrıca göz yummada taraflara göre gözle görülen bir suçlu ya da haksızlığa uğrayan bir birey bulunmamakta ve olayda cereyan eden haksızlık olayının üstü örtülerek ve bastırılarak inkâr edilmektedir (Enright, 2001).

Göz yummanın yanı sıra affetmek ile mazur görmek arasında da farklılıkların olduğu anlaşılmaktadır. Mazur görmede, haksızlık yapan birey bir nedenden (örneğin çocuk olması, akli dengesinin yerinde olmaması vb.) dolayı gerçekleştirmiş olduğu olaydan sorumlu tutulmamaktadır. Olay her ne kadar haksızlık yaşantısı içerse de olaydan sorumlu bir “suçlu” olmayacağı için affetme ya da affetmeme durumunun da söz konusu olmayacağı ifade edilmektedir (Murphy ve Hampton, 1988, s. 40). Yaşanılan bir haksızlıkta geçerli bir sebep olmadan olayın ya da kişinin mazur görülmesi, ileride haksızlığa uğrayan kişinin bir kez daha benzer bir haksızlık yaşamasını ve haksızlık

yapan kişinin de yeniden benzer bir haksızlık yapma olasılığını artıracakını düşündürmektedir.

Haklı çıkarmak, affetme ile karıştırılsa da bu ikili arasında çok da bir benzerlik olmasa gerektir. Haklı çıkarmakta, birey kendisine bir haksızlık yapıldığı ilk anda düşünmüş olsa da olayın üzerine yeniden düşündüğünde bir haksızlığın olmadığını görmek yer almaktadır (Taysi, 2007, s. 9). Haklı çıkarmakla birey, karşı tarafın eylemini olabilecek en doğru eylem olarak görmekte ve affetmeyi gerektiren bir durum oluşmamaktadır.

Unutma da affetmeyle karıştırılan, ancak affetmeden oldukça farklı bir başka kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Birey yaşadığı olayı unuttuğunda onu çözmek için aktif bir rol almamaktadır. Affetmede ise birey olayı çözmek için aktif bir rol üstlenmektedir (Fincham ve Beach, 2001, s. 171). Birey unuttuğunda haksızlığa maruz kaldığı durumu düşünmeyip, bilincinden uzaklaştırmaktadır (Smedes, 1984, s. 60). Unutma, mazur görme kavramında olduğu gibi yaşanan olayın çözümünü sunmamakta, birey bu durumda yaşanan olayı ya kabullenmekte ya da bastırmaktadır.

Affetme ile karıştırılan bir diğer kavram da uzlaşmadır. Uzlaşma affetmeye benzeyen ve ayırt edilmesi oldukça güç bir kavramdır. Hatta uzlaşma ile affetmenin aynı anlama mı geldiği (Enright ve Fitzgibbons, 2000) yoksa bu iki kavramın birbirinde farklı anlamlar mı taşıdığı (Sells ve Hargrave, 1998, s. 23; Worthington ve Wade 1999, s. 386) halen netleşmiş değildir. Uzlaşmakta haksızlık olayı her iki tarafın da ortak yolu bularak anlaşması ve sorunun çözümü olarak algılanabilmektedir. Ancak affetmede iki tarafın ortak yolu bulması her zaman mümkün olmamaktadır. Dolayısıyla uzlaşma olmaksızın da affetmenin gerçekleştirilebileceği akla gelmektedir.

Sonuç olarak affetme kavramının yukarıda dile getirilen kavramlardan farklı olduğu görülmektedir. Affetmede yer alan haksızlık yaşanma olayı, bu haksızlığa uğrayan ve uğratan birilerinin/durumların olması, olay sonrasında haksızlığa uğrayan kişinin içsel olarak özgür bir seçim yaparak olumsuzluktan olumluya doğru yönelmesi

affetmeyi diğer kavramlardan ayıran temel özellikler arasında sayılabilmektedir. Bireyler için içsel ve özgür bir seçim olan affetmeye götüren süreçte affetmeyi kolaylaştıracak bazı unsurlarında da olduğu dile getirilmektedir. Bu bağlamda aşağıda affetmeyi kolaylaştıran etmenlere değinilmiştir.

2.2.3. Affetmeyi kolaylaştıran etmenler

Alanyazında, bireyin kendisine yapılan bir haksızlığı affedebilmesini kolaylaştıran bazı unsurlardan söz edilmektedir. Bunlar; haksızlık yapan kişiyle kurulan empati (*empathy*), haksızlık yapan kişinin samimi bir şekilde özür dilemesi (*sincere apology*), haksızlık yapan kişiyle olan sosyal yakınlık derecesi (*social proximity*), haksızlık olayının sonuçlarının ortadan kalkması (*cancellation of consequences*), olayda zarar verici bir niyetin ya da kasıtın olup olmadığı (*intent to harm*), bağlanma (*attachment*) ve zararın şiddeti gibi değişkenlerden oluşmaktadır (*severity of the offense*) (Freedman ve Enright, 1996, s. 983; Gauche ve Mullet, 2005, s. 559; Girard ve Mullet, 1997, s. 209; Scobie ve Scobie, 1998, s. 373). Aşağıda sırasıyla, bu unsurların affetme ile ilişkisi ele alınmıştır.

Bireyin kendini karşı taraftaki kişinin yerine koyarak, bilişsel ve duyuşsal olarak ne hissettiğini ve düşündüğünü anlama becerisi olarak tanımlanan yüksek empati becerisine (Worthington ve Wade, 1999, s. 396) sahip bireylerin daha affedici olabildiklerini belirten araştırmalara rastlanılmaktadır (Freedman ve Enright, 1996, s. 983; McCullough vd., 1998, s. 1586). Duyarlılığı ve sevecenliği de içeren (Batson ve Shaw, 1991, s. 159) empatinin, haksızlığa uğrayan bireyin affedebilmesinde önemli bir belirleyici olduğu dile getirilmektedir (Worthington, 2006). Empati ile bireyin, karşı taraftaki kişinin yaşam koşullarını ve haksızlık yaptığında ne durumda olduğunu anlamaya çalışmasının, dolayısıyla da karşı tarafın bakış açısının ne olabileceğini düşünmesinin affetme sürecinde önemli bir rolü olduğu belirtilmektedir. Worthington (1998, s. 373) empatinin affedicilikte belirleyici bir rol üstlendiğini ve affetmenin merkezinde yer aldığı belirtilse de McCullough ve diğerleri (1997, s. 327; 1998, s. 1597) empatinin, özür dileme ve affetme arasında aracılık rolü olduğu gördüğünü ileri

sürmektedirler. Doğrudan veya dolaylı olarak affetmeyi etkileyen empatinin, haksızlığa uğrayanın haksızlık yapan bireyin durumunu anlamaya ve bakış açısını görmeye neden olacağından, affetmeyi de kolaylaştırıcı bir işlevi olacağı düşünülmektedir.

Empatiye ek olarak haksızlık yapan bireyin samimi bir şekilde özür dilenmesi de affetmeyi kolaylaştıran bir diğer etmendir. Hatta özür dilemenin bireylerin empati düzeylerinin artmasına, bunun da bireyleri affetmeye götüren süreci hızlandırmasına neden olduğu belirtilmektedir (McCullough vd., 1997, s. 329). Özrün dilenmesi ile haksızlık yapan kişi yanlışının farkında olduğu mesajını bireye iletmekte ve haksızlığa maruz kalan bireyde karşı tarafın yapmış olduğu davranıştan dolayı pişman olduğuna yönelik bir algı oluşmaktadır. Ayrıca haksızlık yapan kişinin kendisinin olay yaşandığındaki durumunu ve koşullarını açıklayarak zararlı bir eylem yaptığını kabul ederek özür dilemesi affetmeyi kolaylaştırmaktadır (Girard ve Mullet, 1997, s. 210). Ancak, yapılan her hatanın ardından özür dilenmesi böylece özrün bir ritüel haline getirilmesi, başka bir deyişle bireyin samimi olmayan türden özürler dilemesinin affetmede bir işe yaramayacağı da vurgulanmaktadır (Scobie ve Scobie, 1998, s. 373). Ayrıca özür dilemenin psikolojik olarak saldırganlık içeren bir durumdan ziyade, fiziksel saldırganlık içeren durumlarda affetmeyi kolaylaştırma açısından daha etkili olduğu ifade edilmektedir (Gauche ve Mullet, 2005, s. 559).

Bireylerin affetmelerini kolaylaştırabileceği ileri sürülen bir başka faktör de sosyal yakınlıktır. Bu durumda Kool (1997) bireylerin başkalarına olduğundan, aile üyelerine karşı daha kolay affedici olabileceklerini ileri sürmektedir. Buna ek olarak, anne ve babanın çocuğuyla olan ilişkisinin niteliğinin de olası haksızlık durumlarında çocukların ebeveynlerini affetmelerini kolaylaştırabilmekte ya da zorlaştırmaktadır. Örneğin kaliteli bir ebeveyn-çocuk ilişkisinin çocuğun sorumluluk almasını kuvvetlendirmekte ve aynı zamanda olumsuz duygusal tepkiler sergilemesini azaltmaktadır. Tüm bunlar da bireyin affedici bir rol üstlenmesini artırmaktadır (Paleari, Regalia ve Fincham, 2003, s. 155). Bireyler kaliteli ve yakın ilişkiler kurabildikleri ebeveynlerine karşı bu ilişkilerinin bozulmasını istemedikleri için affetmeye daha istekli olabilmektedirler (McCullough vd., 1998, s. 1600).

kadar sosyal yakınlığın hem fiziksel hem de psikolojik saldırganlık olayları sonrasında bireylerin affetmelerini kolaylaştırıcı bir etmen olduğu öne sürülmekte ise de (Gauche ve Mullet, 2005, s. 559) son zamanlarda bu durumun aksi iddia edilmekte ve sosyal yakınlığın affetmenin kolaylaştırıcılığın zayıf bir etkiye sahip olduğu öne sürülmektedir (Girard ve Mullet, 2012, s. 210).

Haksızlık olayındaki tarafların yakınlığı kadar olayın sonuçlarının devam edip etmemesi de affetmenin kolaylaşmasını etkilemektedir. Kimi bireylere göre haksızlık olayının zararlı sonuçları zamanla kalktığı için bireylerin affetmeleri kolaylaşmaktadır (Ahmed, Azar ve Mullet, 2007, s. 159). Haksızlık yaşanan olayın zararları birey için hala devam ederken haksızlık yapan kişiye karşı olumlu duygular beslemenin zorlaşacağı ve dolayısıyla affetmenin daha zor gerçekleşeceği düşünülmektedir. Ayrıca olayın sonuçları devam ederken haksızlığa uğramış birey karşısındaki kişiyi affetme ya da zararını karşı taraftan tanzim etme konusunda kafa karışıklığı yaşayabilmektedir (Azar, Mullet ve Vinsonneau, 1999, s. 171).

Affetmeyi kolaylaştırabilecek bir başka etmen de haksızlık olayını gerçekleştiren kişinin niyeti ve olayın kasıtlı yapıp yapılmadığıdır. Bilinçli bir şekilde gerçekleştirilen ya da farkında olarak bir hataya sebep olan kişinin affedilmesinin zor olacağı vurgulanmaktadır (Girard ve Mullet, 1997, s. 210). Kazara ya da dürtüsel olmayan başka bir deyişle kasıtlı ve zarar verme niyetiyle gerçekleştirilen bir haksızlık olayından sonra haksızlığa maruz kalan kimse ileride tekrar benzer bir şekilde o kişiden zarar göreceğini düşündüğü için affedici bir tutum sergilemekten kaçınmaktadır (Ahmed, Azar ve Mullet, 2007, s. 159). Sonuç olarak, haksızlık olayında zarar verici bir niyetin olup olmadığı bireylerin affetmelerini etkileyecek oldukça güçlü bir durum olduğunun da altı çizilmektedir (Azar, vd., 1999, s.171; Gauche ve Mullet, 2005, s. 559; Girard ve Mullet, 2012, s. 1241).

Affetmeyi kolaylaştırabilecek bir başka etmen de bağlanmadır. Güvenli bir biçimde bağlananların, güvensiz bağlananlara göre daha affedici oldukları belirtilmektedir (Webb, Call, Chickering, Colburn ve Heisler, 2006, s. 509). Diğer bir

tarafından bağlanma ile affetme ilişkisinde, affetmenin mi bağlanmaya yoksa bağlanmanın mı affetmeye neden olduğu ikilemini inceleyen araştırmacılar, affetme ile bağlanma arasındaki ilişkiyi karşılıklı olarak saptamışlardır (Tsang, McCullough ve Fincham, 2006, s. 461). Başka bir deyişle, affetme bağlanmaya neden olurken, bağlanma da affetmeye neden olabilmektedir. Birbirlerine bağlı olan bireyler daha uyumlu olabilmekte ve ilişkilerinden daha fazla doyum elde edebilmektedirler. Ayrıca olası zarardan önce birbirlerine daha yakın olduklarından birbirlerini affedebilmeleri daha kolay hale gelebilmektedir (McCullough vd., 1998, s. 1597).

Zararın şiddeti de affetmenin kolaylaşmasında ya da zorlaşmasında rol oynayan bir başka etmendir. Haksızlık olayında zarar gören kişiye zararın maliyeti fazla olduğunda, başka bir deyişle kişi şiddetli bir zararla karşı karşıya kaldığında affetmenin zorlaştığı belirtilmektedir (Karremans, Van Lange ve Holland, 2005, s. 1315; Wade ve Worthington, 2003, s. 343). Olayda yaşanan zarar hem yapan kişiye hem de maruz kalan kişiye göre farklı algılsa da, haksızlığa uğrayan kişinin zarara yönelik algısı affetmenin oluşup oluşmayacağını etkilemektedir. Haksızlığa maruz kalan kimse olaydan çok fazla zarar görmediğini düşünüyorsa yaşanan olayı ya da kişiyi affedebilmekte istekli olacağı ve kolay affedebileceği düşünülmektedir.

Yukarıda da değinildiği üzere haksızlık olayından sonra karşı tarafın özür dilemesi ve kasıtlı bir şekilde zarar verici eylemde bulunmaması bireylerin affedebilmelerini kolaylaştırmaktadır. Bunların yanı sıra, haksızlığa uğrayan kişinin empati kurabilmesi ve olay sonrasındaki zarar verici sonuçların ortadan kalkması da affedebilmeyi kolaylaştırmaktadır. Ayrıca, haksızlık durumundaki bireylerin birbirlerine olan yakınlıkları, ilişkilerindeki kalite ve birbirlerine duydukları güven de bireyleri affedebilmeye istekli hale getirebilmektedir. Her ne kadar bu unsurlar bireylerin affedebilmelerini kolaylaştırır da affetme eylemi bireyin kendi tarafından alınan içsel ve gönüllü bir seçenek olarak karşımıza çıkmaktadır. Dolayısıyla bireyin bu istekli ve gönüllü seçimine gelene kadar geçen sürecin de önemli olduğu düşünülmektedir. Bu noktadan hareketle aşağıda bireylerin affetme süreçlerini

açıklayan modellere değinilerek bireyleri affedebilmeye götürecek unsurlar üzerinde durulmuştur.

2.2.4. Affetme süreci

Haksızlığa uğrayan bireyin, suçlu kişiye karşı içsel ve olumlu bir değişim göstermesi olarak tanımlanabilen (McCullough, vd., 2000, s. 2) affetmenin nasıl bir süreç içerisinde gerçekleştiği bu kavram üzerinde söz sahibi araştırmacıların görüşleriyle birlikte ele alınabilir. Affetme süreci ve nasıl geliştirileceği düşünüldüğünde akla ilk önce Robert Enright gelmektedir. Enright'ın, "Human Development Study Group" adında bir takım kurarak affetmeye ilişkin araştırmalar gerçekleştirmiş, affetmenin karmaşık yapısını ortaya çıkartıp davranış, biliş ve duygulanımı bütünleştirmeye çalışmıştır (örn, Enright ve Fitzibbons, 2000). Araştırmacı, daha olumlu düşünme, hareket etme ve duygular ile olumsuz düşünme, hareketin ve duyguların yer değiştirdiğini ileri sürmüştür. Ayrıca Enright, bireyleri affetmeye götürecek olan, "süreç modeli" olarak adlandırılan; "ortaya çıkarma" (*uncovering*), "karar verme" (*decision*), "çalışma" (*work*) ve "derinleştirme" olmak üzere dört adımdan oluşan (*outcome*) bir model öne sürmüştür. (Enright ve Human Development Study Group, 1996; Enright ve Fitzgibbons, 2000; Enright, vd., 1992).

Süreç modelinin ilk adım olan ortaya çıkarma evresinde bireyler, haksızlık yaşanan olayı yeniden ele alıp, olaydaki eşitsizliği incelemektedir. Bu evrede bireylerin hem bilişsel hem de duyuşsal olarak haksızlık olayından nasıl etkilendiklerinin farkına adım adım varacağı öne sürülmektedir. Ayrıca bireyler, o ana kadar başvurduğu başa çıkma stratejilerinin etkili olmadığını ve amacına hizmet etmeyeceğini görmektedirler. Bu evre içerisinde bireylerin savunma mekanizmaları incelenerek öfke ve kızgınlıklarıyla yüzleşmeleri sağlanmaya çalışılmaktadır. Yüzleşmenin ardından olumsuz duygularını beslememeleri ve öfkelerinden vazgeçmeleri için çaba gösterilmektedir. Olumsuz düşünce ve zararlara ilişkin bireylerde bilişsel farkındalıkların artırılması hedeflenmektedir.

Karar verme evresi süreç modelinin en kritik adımı olarak nitelendirilmektedir. Bu evrede affetme fikri üzerine düşünülmektedir. Karar verme evresi bireyin işe yaramayan başa çıkma stratejilerinin yerine yenisinin gelebileceği fikrini içermektedir. Değişim, dönüşüm ve yeni içgörüler bu evre için anahtar kavramlar olarak değerlendirilmektedir. Freedman ve Enright (1996) bu adımda bireyin bilişsel olarak affedebileceğine karar verebileceğini fark etmesine dikkat çekmekte, aksi durumda birey için affetmenin gerçekleşmeyeceğine vurgu yapmaktadırlar.

Ortaya çıkarma ve karar verme evrelerinden sonra süreç modelinde çalışma evresine geçilmektedir. Çalışma adımı haksızlığa uğrayan birey haksızlık yaşanan olayı yeni bir gözle yeniden değerlendirmektedir. Bu kez değerlendirmede karşı tarafın penceresinde de bakmaya çalışılmaktadır. Yeniden değerlendirme evresinde haksızlığa uğrayan bireyde empati ve duyarlılık (*compassion*) gelişmekte ve böylece birey insanların hata yapabilir olduklarının farkına varmaktadır. Bu farkındalık ile bireyler geçmişte acı yaşadıklarını kabul edip, benzer acıyı karşı tarafa intikamla ödetmek yerine affetmeyi tercih edebilmektedir (Enright vd., 1992).

Süreç modelinin son evresi olan derinleştirme evresinde ise bireyler kendilerine haksızlık yapan kişiye affedildiğini iletmektedirler. Ayrıca bu evrede bireyler yaşamış oldukları acıda kendilerinin ve karşı tarafın rollerinin farkına varmaktadırlar. Yine bu evrede bireyler, affetmeyi nasıl deneyimlediklerinin farkına vararak daha önceki evrelerde neler gerçekleştirdiğini pekiştirmiş olmakta ve affetmeye ilişkin öğrendiklerini güçlendirmektedir (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Affetmeye ilişkin bu bakış açısı da bireyleri karşılaştıkları yeni durumlara uyarlama yapabilmelerini kolaylaştırmaktadır. Tüm bu süreçler ile bireylerin affetmelerine yol açılarak psikolojik sağlığın geliştirilmesi amaçlanmaktadır.

Enright'tan başka affetmenin sürecini inceleyen ve kendisine has model geliştiren bir diğer bilim insanı da Michael McCullough'tur. "Evolution and Human Behavior Laboratory" isimli merkezde McCullough ve meslektaşları affetmenin sosyal psikolojik belirleyicileri modelini geliştirmişlerdir. Geliştirilen modelde iki olumsuz duygu, iki

güdüsel ögeye karşılık gelmektedir. İncinme birinci duyustur ve incinen birey bir saldırı olduğunu görüp, bu kişiden kaçınmaya başlamaktadır. Kaçınma güdüsünden sonra birey bir öfke duymaya başlamaktadır. Öfke duygusuyla birey karşı taraftaki kişiye zarar vermek, dolayısıyla intikam almak isteyebilmektedir. Böylece affetmek yerine intikam alma davranışı gerçekleşir. Bu bakımdan araştırmacılara göre affetme güdüsel yeniden yönlendirilme işidir (McCullough, Fincham ve Tsang, 2003, s. 540). McCullough ve meslektaşları (1997, s. 329) affetmeye götüren süreçte bireylerde azalan bir intikam alma arzusunun ve kaçınma duygusunun oluşması gerektiğini savunmaktadırlar. Bunun yanı sıra bireylerde haksızlık yapan kişiye yönelik olumsuz niyeti düzelterek bireylerde yardımseverliğin (*benevolence*) artırılması hedeflenmektedir. Bunlar sonucunda bireylerin kaçınma ve intikam almaya yönelik motivasyonları düşerek affetmeye yönelik yapıcı motivasyonları yeniden şekillenmiş olmaktadır.

McCullough ile yakın bir çalışma içinde olan ve affetme kavramına katkı sağlayan bir diğer araştırmacı da Everett Worthington'dur. Worthington (2003) affetmede duygu-güdü bağlantısını ortaya çıkartarak iki tür affetmeden söz eder; duygusal affetme ve kararsal (*decisional*) affetme. Duygusal affetme, affetmeme ve diğer negatif duyguları değiştirme olarak tanımlanmaktadır. Pozitif duygu bazı duyguları öncelikle zararsız (etkisiz) hale getirmekte sonrasında ise negatif duygunun azalmasına neden olmaktadır. Kararsal affetmede ise haksızlık yapan bireye karşı bireylerin kendi davranışlarını (güdülerini de kapsamaktadır) değiştirebileceklerine yönelik fikirler oluşması yer almaktadır (Worthington, 2003; Worthington & Wade, 1999, s. 385). Piramit modelini ortaya atan Worthington affedebilmeyi sağlamak için beş aşamalı bir süreç öne sürmekte ve bu süreçte sürecin her bir aşamanın baş harflerinden meydana gelen REACH ismini verdiği anlaşılmaktadır. İlk aşama acıyı hatırlamaktır (*recall the hurt*). Bu aşamada bireyden zihninde bastırdığı haksızlık olayını yeniden hatırlaması istenmektedir. Hayal etme yoluyla haksızlık olayını tekrardan anımsayan bireyler olaylara tarafsız bir şekilde tekrarda düşünmesi sağlanmış olmaktadır. Yine bu aşamada bireyler oldukça duygusal olabilmektelerdir ve danışmanları da bireylerin

duygusallıklarını ifade edebilmeleri için cesaretlendirici bir tutum sergilemeleri önerilmektedir (Worthington, 2006).

Worthington'un piramit modelindeki ikinci aşaması inciten kimse ile empati kurulması (*empathize with the person who hurt you*) olarak adlandırılmıştır. Bu aşamada haksızlığa uğrayan kişi, inciten kişi açısından olayı inceleyerek, kendisini onun yerine koyarak düşünmeye ve hissetmeye çalıştırılır. Worthington (2006) yalnızca empati kurulmasını önermemekte, empatinin yanı sıra bireylerin affedebilmeleri için sempatinin ve duyarlılığın deneyimlenmesini önermektedir. Deneyimlenen pozitif duyguların haksızlığa uğrayan bireylerin olayları daha sakin bir şekilde yeniden düşünmelerine yol açacağı savunulmaktadır.

Üçüncü aşamada affetmenin başkalarını düşünen bir hediye (*altruistic gift of forgiveness*) olduğu vurgulanmaktadır. Bu aşamada bireyler sadece affetmenin kendilerinin fiziksel, zihinsel ya da manevi iyi oluşlarını artırmasından dolayı değil, aynı zamanda kendilerine haksızlık yapan kişiye yönelik düşüncelerinin değişmesi için de affetmeye girişmektedirler. Bu noktada yeniden haksızlık olayı zihinde canlandırılarak problemin çözülmesi için diğerkâm bir tutum içerisinde plan yapılmaktadır. Haksızlık yapan birine karşı diğerkâm bir tutum içerisinde düşünmenin oldukça zor olduğu belirtilmekle birlikte, affetmenin tam etkili olabilmesi için bunun değerli bir dönüm noktası olduğu ifade edilmektedir (Worthington, 2006).

Piramit modelinde yer alan dördüncü aşama duygusal affetme için söz vermek (*commit to the emotional forgiveness*) olarak tanımlanmaktadır. Bu noktada bireyden her zaman haksızlık yapan kişiye affedildiğini bildirmesi beklenmemektedir. Modelin son aşamasında affetmeyi sürdürme (*hold on to forgiveness*) basamağı yer almaktadır. Önceki aşamalarda yer alan deneyimler bireylerin affetmelerini sürdürmeleri için kullanılmaktadır. Bu aşamada bireyin affedebilmeyi deneyimleyebilmesinin ve sürdürebilmesinin kendi iyi oluşuna etkisinin farkına varması amaçlanmaktadır. Diğer taraftan haksızlık olayındaki olumsuz sonuçları tekrar tekrar düşünmenin, başka bir ifadeyle ruminasyonun bireyin affetmesini nasıl etkilediğinin önemine de vurgu

yapılmaktadır (Worthington, 1998). Sonuç olarak piramit modelinde bireylerin empati ve alçakgönüllülüğü geliştirilmekte ve böylece affedebilmeleri güçlendirilmektedir. Dahası sağlıklarını olumsuz biçimde etkileyebilecek olan unsurlar engellenmekte ve iyi oluşları artırılmaya çalışılmaktadır.

2.2.5. Affetmenin faydaları

Affetmenin bireylerin fiziksel, zihinsel, ilişkisel ve manevi (*spiritual*) sağlıklarına yönelik önemli işlevleri olduğu ifade edilmektedir. İlk olarak, fiziksel sağlıkları ele alınacak olursa; affetmenin fiziksel sağlıkla ilişkisini inceleyen geniş kapsamlı bir araştırmada; affeden bireylerin daha az hastalık semptomları gösterdikleri bulunmuştur (Toussaint, Williams, Musick ve Everson, 2001, s. 249). Benzer şekilde Lawler ve meslektaşları (2003, s. 373; 2005, s. 157) affetme ile fiziksel sağlığın negatif ilişkisini ortaya koyarak, affetmenin günlük ilaç alma sayısı, uykunun kalitesiz olması, kırılganlık ve somatik semptomlar ile güçlü şekilde ilişkili olduğunu rapor etmiştir. Affedicilik eğilimleri düşük olan bireylerin daha fazla sigara içtiklerini belirten araştırmacılara da rastlanmaktadır (Lawler-Row ve Piferi, 2006, s. 1009). Hatta affediciliğin kalp atış hızı ve tansiyon hastalıklarıyla da ilişkili olduğu da ileri sürülmektedir (Lawler-Row, Karremans, Scott, Edlis-Matityahou ve Edwards, 2008, s. 51). Affetmekte zorlanan bireylerin düşmanca hisler besledikleri ve daha stresli bir yaşam sürdürdükleri ileri sürülmekte, bunun da fiziksel sağlıklarını olumsuz biçimde etkileyebileceğini ifade edilmektedir (Witvliet, Ludwig ve Vander Laan, 2001, s. 117).

Fiziksel sağlığa etkisinin yanı sıra, affetme zihinsel sağlık ve iyi oluşu da etkileyebilmektedir Affedici olmayan bireylerin daha fazla öfke ve depresyon yaşadıkları; affedici bireylerin ise daha mutlu, iyimser ve zinde oldukları birçok araştırmada tutarlı bir şekilde saptanmıştır (örn., Cheavens, Cukrowicz, Hansen ve Mitchell, 2016, s. 63; Eldeleklioğlu, 2015, s. 1568; Lee, 2011, s. 214; Zhang, Ting-Toomey, Oetzek ve Zhang, 2015, s. 321). Diğer taraftan affetmenin bireylerin duygusal acı çekmelerinden kurtulmalarını (McCullough vd., 1997, s. 321) ve pozitif duygulanım ve öz-saygılarının artırmalarını (Al-Mabuk, Enright ve Cardis, 1995, s. 427) sağladığı

ileri sürülmektedir. Ayrıca affetme, bireylerin kendilerine sosyal destek sağlayabilecek kişilerarası ilişkilerini düzenlemelerine yardımcı olmakta, bu da bireylerin sağlıklı davranışlar sergileyerek ve ruminasyonu daha az tetikleyerek zihinsel sağlıklarını artırmaktadır (Toussaint ve Webb, 2005, s. 349).

Diğer bir nokta da affediciliğin bireylerin ilişkilerinde fayda sağlayıcı olmasıdır. Ancak bu noktada affetmenin çeşitleri devreye girmekte ve ilişkideki sağlığı belirlemektedir. Bireylerin sözel olarak affettiklerini ifade edip, içsel olarak bu affetmeyi kabul etmediklerini ifade eden sahte affetmeyi mi, yoksa affetmeyi içsel olarak deneyimleyip ama bunu karşı tarafa sözel olarak bildirmeyen sessiz affetmeyi mi tercih ettiklerinin ilişkilerinin sağlığı açısından önemli olduğu görülmektedir (Baumeister vd., 1998, s. 79). Çünkü ne sahte affetme ne de sessiz affetme bireylerin ilişkilerine bir fayda sağlamamaktadır. Diğer bir taraftan hem içsel affetmeyi, hem de sözel affetmeyi yaşayan bireyler ise ilişkilerini revize edip güçlendirebilmektedir. Tüm bunların yanı sıra affetme biraz önce de belirtildiği üzere bireylerin sosyal destek almalarına ve kendilerini çevrelerine bağlı hissetmelerine neden olabilmektedir (Toussaint ve Webb, 2005, s. 31; Worthington, 2006). Böylece birey kendisini çevresine ait hissederek bozulan ilişkilerini düzeltebilmiş ve kendi iyi oluşuna katkı sağlayabilmiş olmaktadır.

Affetmenin bireylerin manevi sağlıklarıyla da ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Daha önce de belirtildiği gibi neredeyse tüm dinler bireyleri affetmeleri konusunda telkin etmektedir. Bireyler de affedici olduklarında dini telkini yerine getirdiklerine inanmaktadırlar. Böyle bir inanç ise, bireylere dini bir görevi yerine getirme huzuru vermektedir. Ayrıca ruhsal olarak, haksızlık yapan kişiye affedildiğini ifade etmek ve gerçek affetmeyi yaşamak, daha barışçıl bir durum sağlayacağı ve bireylerin bir harmoni içerisinde birlikte olacakları anlamını taşımaktadır. Ek olarak, affetme bireylerin yaşamda anlamı bulmalarına da yardımcı olmakta (Van Tongere vd., 2014, s. 47) ve diğer kâim davranabilmelerini sağlamaktadır.

Genel olarak değerlendirildiğinde affetmenin hem bireyin kendisi için hem de içinde bulunduğu sosyal evre için faydalı bir davranış olduğu sonucuna varılmaktadır. Bireylerin karşılaştıkları olası haksızlık durumlarında affetmeyi tercih etmelerinin, diğer çatışmacı tercihlerine göre oldukça yarar sağlayıcı olduğu görülmektedir. Affetmenin tansiyon ve bağışıklık sistemi gibi fiziksel sağlığa; öfke, kaygı ve depresyon gibi psikolojik sağlığa; ait hissetme ve sosyal destek gibi ilişkisel sağlığa; yaşam anlamı gibi manevi sağlığa faydalı olduğu anlaşılmaktadır.

2.2.6. Affetme ile ilgili araştırmalar

Bu başlık altında öncelikle affetme ile ilgili yurtiçinde gerçekleştirilen araştırmalara ardından da yurtdışında gerçekleştirilen araştırmalara yer verilmiştir.

Affetme ile ilgili yurtiçinde gerçekleştirilen ilk çalışmalar genellikle teoloji alanında olduğu göze çarpmaktadır. Bu bağlamda yurtiçinde öncelikle dindarlığa, dini yönelime, İşlam hukukuna ve kutsal kitaba göre affetmenin ne olduğu, işlevi ve ilişkileri ele alındığı anlaşılmaktadır (Ayten, 2009, s. 111; Kara, 2009, s. 227; Mjdecı, 2007, s. 18; Salman, 2005, s. 73). Teolojinin yanı sıra psikoloji biliminde de son onlu yıllarda affetmeyle ilgili yurtiçinde yürütülen araştırmaların giderek arttığı görülmektedir.

Psikoloji bilimiyle ilgili ve tam olarak affetmeye odaklanan ilk çalışmanın 2007 yılında gerçekleştirildiği anlaşılmaktadır. Taysi (2007a, s. 98) evli bireylerin evlilik uyumları ve yüklemelerinin evliliklerinde affetmeleriyle ne derecede ilişkili olduğu ortaya çıkarmaya yönelik bir tez çalışması yürütmüştür. Bu alışma kapsamında evlilikte bağışlamanın evlilikte uyum ile pozitif yönde; kaçınma, incinme derecesi ve ilişkiyi sonlandırma ile ise negatif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğunu saptanmıştır (Taysi, 2007a, s. 95). Bu tez çalışmasına paralel olarak affetmeye yönelik ölçeklerin de geliştirilmesinde ya da Türkçeye uyarlanmasında hız kazanıldığı düşünülmektedir.

Günümüze kadar yurtiçinde affetme ile ilgili dilimize beş ölçek uyarlanmış, dilimizde ise bir özgün ölçek geliştirilmiştir. İlk olarak Taysi'nin (2007b, s. 63) McCullough ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilen Suça İlişkin Kişilerarası

Motivasyonlar Ölçeğini (SKMÖ) dilimize uyarladığı görülmektedir. SKMÖ'nin Türkçe formunun çok boyutlu öfke ile anlamlı ilişkilere sahip olduğu rapor edilmiştir. Ardından Soylu (2010, s. 39-40) Kamat, Jones ve Row (2006) tarafından geliştirilen Bağışlayıcı Kişilik Ölçeğini dilimize uyarlamıştır. Sonrasında Bugay, Demir ve Delevi (2012, s. 575) Thompson ve meslektaşları (2005) tarafından geliştirilen Heartland Affetme Ölçeğini dilimize uyarlamıştır. Bu uyarlama çalışmasında affetmenin ruminatif tepki ile negatif yönde, yaşam doyumu ile pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu rapor edilmiştir (Bugay vd. 2012, s. 580). Heartland Affetme Ölçeğinde sonra Sarıçam ve Akın (2013, s. 37) Berry ve meslektaşları (2004) tarafından geliştirilen Affedicilik Ölçeğini dilimize uyarlamışlardır. Araştırmacılar uyarlamasını yaptıkları Affetme Ölçeği ile Heartland Affetme Ölçeği ve alçakgönüllülük arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğunu belirtmektedirler (Sarıçam ve Akın, 2013, s. 43). Bu ölçeklere ek olarak, Çoklar ve Dönmez (2015) DeShea (2003) tarafından geliştirilen Bağışlama İstekliliği Ölçeğini dilimize uyarlamışlardır. Araştırmacılar bağışlama istekliliğinin bağışlayıcı kişilik özelliği ile pozitif yönde düşük ancak anlamlı bir ilişkisi olduğunu rapor etmişlerdir (Çoklar ve Dönmez, 2015, s. 69). Affetmeyle ilgili son olarak da Affetme Ölçeğinin geliştirildiği görülmektedir (Ersanlı ve Vural-Batık, 2015, s. 19). Geliştirilen bu ölçekte başkasını ve kendini affetme alt boyutları bulunmaktadır. Araştırmacılar geliştirdikleri ölçeğin tolerans ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğunu dile getirmektedir (Ersanlı ve Vural-Batık, 2015, s. 29). Görüldüğü üzere affetmeyle ilgili oldukça fazla ölçme aracı dilimize çevrilmiştir. Ölçeklerin uyarlanması ve geliştirilmesi de affetmeyle ilgili çalışmaların artmasına zemin hazırladığı düşünülmektedir.

Yurtiçindeki affetme ile ilgili çalışmalar incelendiğinde göze çarpan bir diğer nokta da affetmeyle ilgili ilk çalışmaların genellikle evli bireyler üzerinde ve ikili ilişkilerin incelenmesinde olduğudur. Yukarıda da dile getirildiği üzere affetmeyle ilgili ilk çalışma evliler üzerinde yürütülmüştür (Taysi, 2007a). Bunun yanı sıra, Alpay (2009, s. 55) evli bireylerin affetmelerinde; ilişki doyumu, benlik saygısı, bağlanma, kıskançlık düzeyi, empatik eğilim ve algılanan incinme düzeyini incelemiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre evli bireylerde affetmeyi kıskançlığın, empatik eğilimin, incinme

derecesinin ve benlik saygısının anlamlı düzeyde yordamıştır (Alpay, 2009, s. 70). Evli bireylerle yürütülen bir başka çalışmada da evlilikte uyum ve yüklemelerin evlilikte affetmeyi yordayıp yordamadığı incelenmiştir (Taysi, 2010, s. 40). Araştırma sonuçları sorumlu yüklemelerin affetmenin en güçlü yordayıcısı olduğunu ve zararın şiddetinin artmasıyla affetmenin de zorlaştığını göstermiştir.

Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmalarda affetmenin artırılmasına ve geliştirilmesine yönelik grupla psikolojik danışma programlarının etkili olup olmadığı incelenmiştir. Bu doğrultuda yürütülen ilk çalışmada, üniversite öğrencilerinin kendilerini ve başkalarını affetmelerini geliştirme amacıyla hazırlanan Affetme Süreç Modeli'ne dayalı beş oturumluk grupla psikolojik danışma programının etkililiği sınanmıştır (Bugay ve Demir, 2012, s. 99). Grupla psikolojik danışma oturumları sona erdiğinde deney grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin başkalarını ve genel affetmelerinin olumlu düzeyde arttığı belirlenmiştir (Bugay ve Demir, 2012, s. 101). Diğer bir çalışmada ise üniversite öğrencilerine yönelik, on oturumdan meydana gelen affedicilik yönelimli bir psiko-eğitim programının; katılımcıların affetme, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfkelerine etkisi incelenmiştir (Çardak, 2012, s. 12). Çalışma sonucunda psiko-eğitim programının affetme değişkeni de dâhil olmak üzere, çalışmada yer alan tüm değişkenler üzerinde deney grubu lehine anlamlı değişikliklere yol açtığı gözlenmiştir (Çardak, 2012 s. viii). Üniversite öğrencilerinin affetmelerini geliştirmeye yönelik son deneysel çalışmada ise, Logo Terapi yönelimli olarak düzenlenmiş olan sekiz haftalık bir grupla psikolojik danışma etkinliğinin üniversite öğrencilerine affetme esnekliği kazandırmada etkili olduğu bulunmuştur (Çolak, 2014).

Yurtiçinden gerçekleştirilen diğer çalışmalarda affetmenin bazı psiko-sosyal değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Bugay ve Demir (2011, s. 11) hatayı kimin yaptığına, hatadaki sorumluluğu, hatanın sonuçlarına ve büyüklüğüne göre affetmenin ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Diğer taraftan, Sarı (2014, s. 1497) affetmenin kendini gerçekleştirmeyle pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğunu rapor etmiştir. Bununla birlikte bu çalışmada, affetmenin varoluşsal bir yaşam sürme, öz-saygı ve

duygusal bakımdan açık olma gibi kendini gerçekleştirmenin göstergeleriyle de anlamlı ilişkiler gösterdiğine işaret edilmiştir. Ayrıca sosyal bağlılığı oluşturabileceği düşünülen başkaları ile yakınlık kurabilmenin de affetme ile pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir (Sarı, 2014, s. 1497). Tüm bunlara ek olarak yurtiçinde gerçekleştirilen bir başka çalışmada, affetmenin ahlaki değerler ve öz-anlayış ile pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu rapor edilmiş ve ahlaki değer ile öz-anlayışın affetmenin pozitif yordayıcıları olduğu öne sürülmüştür (Sarıçam ve Biçer, 2015, s. 116). Aşçıoğlu-Önal (2014, s. 111) kendini affetme ve başkalarını affetmeyi ayrı ayrı ele aldığı çalışmasında ruminasyon ile empatinin alt bileşeni olarak nitelendirdiği kişisel rahatsızlığın kendini affetmenin anlamlı yordayıcıları olduklarını belirlemiştir. Bununla birlikte, başkalarının affetmenin yordacılarının ise empatinin alt bileşeni olarak nitelendirdiği perspektif alma ve empatik ilgi ile yakınlıktan kaçınmaya yönelik bilişsel çarpıtmaların olduğunu ileri sürmüştür (Aşçıoğlu-Önal, 2014, s. 109). Bir başka çalışmada ise bilişsel çarpıtmaların kendini affetmeyi anlamlı düzeyde yordadığı, ancak başkalarını affetmeyi anlamlı düzeyde yordamadığı saptanmıştır (Gündüz, 2014, s. 50-52). Bu çalışmada benlik saygısının hem kendini affetmeyi hem de başkalarını affetmeyi anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Taysi, Curun ve Orcan'ın (2015, s. 385) gerçekleştirmiş oldukları çalışmada da affetmenin umudu pozitif yönde, öfkeyi ise negatif yönde yordadığı ortaya konmuştur.

Yurtiçinde yürütülen diğer çalışmalarda da iyi oluşun göstergeleri kabul edilebilecek değişkenlerle affetme arasındaki ilişkilerin ele alındığı görülmektedir. Örneğin, Halisdemir (2013, s. 70) üniversite öğrencilerinin kendini affetmelerinin psikolojik iyi oluşlarını pozitif yönde anlamlı yordadığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde Uysal ve Satıcı (2014, s. 2100) üniversite öğrencilerinde affetmenin onların öznel mutluluklarıyla pozitif ilişkili olduğunu belirlemişlerdir. Ayrıca Eraslan-Çapan ve Arıcıoğlu'da (2014, s. 75) affetmenin tüm alt boyutlarının (kendini başkalarını ve durumları affetme) üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığını saptamışlardır. Üniversite öğrencileriyle yürütülen diğer çalışmalarda da affetme ile öznel iyi oluş arasında pozitif ilişkiler olduğu belirlenmiştir

(Eldeleklioğlu, 2015, s. 1568; Yalçın ve Malkoç, 2014, s. 923; Yaşar, 2015). Affetme ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi ortaya koyan son çalışmada da önceki çalışmalara benzer olarak kendini affetmenin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını pozitif biçimde yordadığı saptanmıştır.(Dolunay-Cuğ, 2015).

Yukarıda da görüleceği üzere, yurtiçinde affetme ile ilgili yürütülen çalışmaları dört kategoride ele almak olasıdır. Öncelikle bireylerin affetme düzeylerini belirlemeye yönelik ölçme araçlarının uyarlandığı/geliştirildiği anlaşılmaktadır. Ardından affetme ile ilgili ilk çalışmaların evli bireyler üzerinde yürütüldüğü, daha sonra ise üniversite öğrencilerinin affetmelerini geliştirecek şekilde desenlenen deneysel çalışmaların gerçekleştirildiği dikkat çekmektedir. Affetmenin diğer psikolojik değişkenlerle ilişkisini araştıran çalışmalarda da uyumlu değişkenlerle affetmenin pozitif yönde, uyumsuz değişkenlerle ise negatif yönde ilişkilere sahip olduğu görülmektedir. Son olarak üniversite öğrencilerinin iyi oluşlarının artmasında affediciliğin rolüne dikkat çeken çalışmalar gerçekleştirildiği anlaşılmaktadır.

Yurtdışında gerçekleştirilen çalışmalarda da yurtiçine benzer şekilde affetmenin teolojiyle bağlantısının kurulduğu gözlenmektedir (örn., Escher, 2013, s. 100; Kindwell, Wade ve Blaedel, 2012, s. 121; Zang, vd., 2015, s. 255). Ayrıca affetmenin kişiler arası ilişkilerle de bağlantısının da oldukça fazla ele alındığı görülmektedir (örn. Hook vd., 2012, s. 687; Tabak ve McCullough, 2011, s. 390, Woodyatt ve Wenzel, 2014, s. 131). Bunların yanı sıra yurtdışında gerçekleştirilen çalışmalarda affetmenin umutla (Cheavens, Cukrowicz, Hansen ve Mitchell, 2016, s. 63), öfkeyle (Zhang, Ting-Toomey, Oetzek ve Zhang, 2015, s. 321), empatiyle (Chung, 2014, s. 248) ve öz-kabulle (Dixon, vd., 2014, s. 106) ilişkili olduğu saptanmış bulunmaktadır.

Yurtdışında gerçekleştirilen çalışmalarda affetmenin bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik iyi olmalarıyla da anlamlı ilişkiye sahip olduğuna işaret eden çalışmalara rastlanılmaktadır. Lee (2011, s. 214), affetmenin; zinde olmak ve genel sağlık ile pozitif yönde, buna karşın kaygı ve depresyon ile negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Suchday, Friedberg ve Almeida (2006, s. 85) da üniversite öğrencilerinde

affetmenin stresi azaltabileceği belirtmiştir. Üniversite öğrencilerinin affetmeleri ile saldırganlıkları arasındaki ilişkilerin ele alındığı bir diğer çalışmada ise (Webb, Dula ve Brewer, 2012, s. 38) fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık, öfke ve düşmanlık olmak üzere saldırganlığın tüm boyutlarının affetme ile negatif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır (Webb, vd., 2012, s. 48). Diğer taraftan Eaton ve Struthers (2006, s. 202) üniversite öğrencilerinde öfkenin affetmeyi artırabileceğini, affetmenin ise öğrencilerin psikolojik saldırganlık düzeylerini azaltabileceğini ortaya çıkarmıştır. Tüm bu çalışmalara ek olarak Park ve diğerleri (2013, s. 272) affetmenin geliştirilmesiyle öğrencilerin öfke, düşmanlık ve saldırganlık gibi problem davranışlarının azaltıldığını ve böylece fiziksel sağlıklarının artacağını ileri sürmüştür. Geniş katılımlı bir diğer çalışmada da gençlerin kendilerini affetmelerinin algılanan sağlıklarını pozitif yönde yordadığı belirleyen Toussaint, Williams, Musick ve Everson'un (2001, s. 255) bulguları, Green, Decourville ve Sadava'nın (2013, s. 300) affetme ile fiziksel sağlık arasındaki ilişkiyi ortaya koyan benzer bulgularınca da desteklenmiş ve bu iki değişken arasında pozitif duygulanımın aracılık ettiği saptanmıştır.

Affetmenin öznel iyi oluşla ilişkisini ortaya koyan araştırma sonuçlarında da tutarlı bir şekilde olumlu ilişkiler gözlemlendiği vurgulanmaktadır. Gull ve Rana'nın (2013, s. 17) yürütmüş oldukları çalışmada affetmenin öznel iyi oluş üzerindeki pozitif etkisine dikkat çekilmiş ve böylece katılımcıların yaşam kalitelerinin de artacağına dikkat çekilmiştir. Bu çalışmaya ek olarak Datu (2014, s. 267) bireyin affetmenin alt boyutlarından kendini ve durumları affetmenin öznel iyi oluşla anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu ileri sürmüştür. Ayrıca Chan da (2013, s. 27) affetmenin öznel iyi oluşun tüm bileşenlerini (pozitif duygulanım, negatif duygulanım ve yaşam doyumu) anlamlı bir düzeyde yordadığını belirtmiştir. Lawler-Row ve Piferi'nin araştırmalarında (2006, s. 1015) olduğu gibi, affetmenin öznel iyi oluş ile pozitif yöndeki ilişkisi çok sayıda diğer araştırmacılar tarafından da ortaya konulmuştur (örn., Bono, McCullough ve Root, 2008, s. 182; Hill ve Allemand, 2010, s. 248; Ysseldyk, Matheson ve Anisman, 2007, s. 1573).

Yukarıda da görüldüğü üzere, yurtdışında gerçekleştirilen çalışmalarda affetmenin uyumlu olarak betimlenebilecek psikolojik değişkenlerle pozitif yönde, uyumsuz olarak betimlenebilecek psikolojik değişkenlerle negatif yönde ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca affetmenin bireylerin öznel iyi oluşlarını artırmada önemli bir etmen olduğu yurt dışındaki araştırmalarda sıkça vurgulanmıştır.

2.3. İntikam İle İlgili Alanyazın

Bu başlık altında önce bir kavram olarak intikama ve intikam ile benzerlik gösteren diğer kavramlara değinilmiş, ardından bireylerin intikam almalarına neden olan faktörler açıklanmış, son olarak da intikamın belirleyicilerine, sonuçlarına ve intikam ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.3.1. İntikam

Affetmeden farklı olarak, bireylerin olası haksızlıklar karşısında başvuracakları bir diğer seçenek intikam almadır. Ancak haksızlık karşısında bireylerin affetmeyi seçtiklerinde ne kadar iyi oluşlarını artırıyorlarsa, intikamı seçtiklerinde o kadar iyi oluşlarını azalttıkları ileri sürülmektedir (McCullough vd., 2001, s. 606; Ysseldyk, Matheson ve Anisman, 2007, s. 1573). İntikam alarak bireyler birçok mantık dışı davranışlar sergileyebilmekte ve bu davranışlar sonucunda hem kendileri için hem de başkaları için yıkıcı sonuçlara neden olabilmektedirler (Stuckless ve Goranson, 1992, s. 25). Öyle ki intikam alma uğruna kendi bütünlüklerinden, güvenliklerinden ve sosyal uyumlarından dahi vazgeçebilmektedirler.

İntikam, haksızlık yapan kişiye bireyin doğrudan yapmış olduğu saldırganca duygular içermektedir. Dahası Bacon (1999, s. 36-37) intikamı vahşi bir duygu olarak tanımlamaktadır. Başka tanımlarda da intikamın riskli oluşunun yanı sıra, faydasızlığına (Elster, 1990, s. 862) ve ahlaki öfkeden farklı olarak kızgınlıkla harekete geçildiğine (Cloke, 1993, s. 68; Uniacke, 2000, s. 62) vurgu yapılmaktadır. Kızgınlıkla

hareket edildiği için intikam genellikle saldırganlıkla birlikte anılmaktadır. İntikam olarak birey karşı taraftakine hem davranışsal olarak zarar vermekte hem de duygusal olarak bireyin kendisini kötü hissetmesine ve öz-saygısının düşmesine neden olmaktadır (Kim ve Smith, 1993, s. 31).

Kimi araştırmacılar ise intikamı, algılanan adaletsizliği gidermeye yönelik karşılık olarak görmek ve adaletin estetiği şeklinde nitelendirmektedirler (Adugit, 2008, s.1; Bradfield ve Aquino, 1999, s. 609). Bununla birlikte, evrensel bir davranış olan intikam alma, sosyal çevre tarafından ne çok fazla ayıplanmakta ne de aşırısına göz yumulmaktadır (Daly ve Wilson, 1988, s. 231). Bu görüşü savunan Axerold (1984, s. 85) intikam almayı karşılıklılık ilkesi bağlamında ele almakta ve dolayısıyla intikam almanın haksızlığa uğrayan bireyin, kendisine haksızlık eden kişiye vermiş olduğu yoğun bir karşılık şeklinde değerlendirmektedir. Marongiou ve Newman da (1987, s. 17) intikam almanın toplumun varlığını sağlamak için ahlaki bir görev olduğunu savunmaktadır.

Görüldüğü üzere intikamın olumlu (iyi / yapıcı) ve olumsuz (kötü / yıkıcı) yönlerinin olduğunu savunan araştırmacılar vardır. İntikamın olumlu mu, olumsuz mu olduğuna karar verebilmek için ahlaki yönden değerlendirilmesi gerektiği ileri sürülmektedir (Tripp, Bies ve Aquino, 2002, s. 967). Buna göre, haksızlığa uğrayan birey intikamını aldıktan sonra saldırgan kişi hatasının farkına vararak bunları giderme yolunu seçiyorsa veya haksızlığa uğrayan birey saldırıya uğradığında bir statü kaybedip, intikam aldıktan sonra kaybettiği statüyü tekrar elde ediyorsa intikam ahlaki açıdan olumlu olarak görülmektedir. Ancak, haksızlığa uğrayan bireyin intikam alırken olayla ilgisi olmayan bir başka kişiye zarar vermesi, ya da haksızlık yapan kişiden misilleme düşüncesiyle intikam alması durumunda, intikamın ahlaki yönden olumsuz olduğu değerlendirilmesi yapılmaktadır. Ahlaki açıdan intikamın olumlu mu, yoksa olumsuz mu tartışmaları yapılagelmiş olsa da, intikam alma düşüncesinin bireylerin psikolojik sağlıklarını giderek bozma gibi bir özelliği olduğu belirtilmektedir (McCullough vd., 2001, s. 606).

İntikamın psikolojik sağığı bozulma noktasına taşıması, intikam alma süreciyle açıklanabilmektedir. İntikam alma evresine gelene kadar birey, olay ve kişi hakkında uzunca düşünmekte (ruminasyon) ve detaylı bir şekilde intikam planını hazırlamaktadır (Barber, Maltby, & Macaskill, 2005, s. 255; McCullough vd., 2001, s. 602). İntikam alma düşünceleri içinde birey kendisini tamamen olaya ve olayın faili olan kişiye odaklamakta ve kendisini bir birey olarak adeta yalıtılmaktadır. Ayrıca olay üzerinde çok fazla düşünmesi bireyi öfkeye, strese ve kaygıya sürüklemektedir (Bushman, 2002, s. 724; Morrison ve O'Connor, 2005, s. 447). Düşünme ve planlama aşamasını müteakip aniden harekete geçerek, haksızlığa uğradığı kişiden intikamı almaya çalışmaktadır (Berry, Worthington, O'Connor, Parrott, & Wade, 2005, s. 213). Bu denli uzun düşünüş ve planlamadan sonra, intikam alan birey tepkisinin dozunu ayarlayamamakta ve saldırgan kişiye oldukça fazla zarar veren yıkıcı davranışlar sergileyebilmektedir (Baumeister, 1997). İntikam almakla birey, haksızlık olayından sonra ortaya çıkmış öfke ve aşağılanma gibi olumsuz duygularından kurtulmayı amaçlamaktadır (Horney, 1948, s. 4). Aynı zamanda intikam almak bireylerin umutsuz ve güçsüz olma hislerine karşı bir savunma görevini de yerine getirmektedir (Goldberg, 2004, s. 6).

2.3.2. İntikama benzer kavramlar

İntikam ile ilgili alanyazın incelendiğinde; misilleme (*retaliation*), düşmanlık (*hostility*), ceza ve cezalandırma (*punishment* ve *retribution*) kavramları ile intikamın oldukça karıştırıldığı anlaşılmaktadır. Ancak tüm bu kavramların kendilerine özgü tanımları bulunmakta ve intikamdan farklı anlamlar taşımaktadır. Aşağıda bu kavramların intikamla arasındaki farklara ve ilişkilere değinilmiştir.

İntikam ile misilleme arasındaki ilişki ele alındığında ilk göze çarpan noktanın; intikamın kişisel bir davranış (Kaufman, 2013, s. 95) ve genellikle bireyin bir zarara uğramasından sonra alınan bir karar olduğudur (Stuckless ve Goranson, 1992, s. 26). Ayrıca intikam, haksızlığa uğrayan kişinin saldırıya ve hayal kırıklığına yönelik derin düşüncelerini değiştirmek için, yoğun bir saldırganlıkla tepki vermesi biçiminde

gerçekleşmektedir. Misillemeye ise öncelikli amaç caydırıcılıktır. Ayrıca misillemeye zorunlu bir etkinin olmasından ziyade yalnızca rasyonel bir niyetin olması da yeterli görülmektedir (Stuckless ve Goranson, 1992, s. 26). Bununla birlikte misilleme zarar veren kişiye karşı hızlı bir yanıt vermeyi içerirken, intikamda olayın ardından haksızlığa uğrayan kişinin olaya ilişkin derin düşüncelerini içerecek bir süreç geçmektedir.

Misillemenin yanı sıra düşmanlık da intikam ile karıştırılan ancak intikamdan oldukça farklı başka bir kavramdır. Düşmanlıkta hem bilişsel, hem duyuşsal, hem de davranışsal eğilimler mevcuttur ve başkalarına karşı güvensizliğe dayanmaktadır (Barefoot, 2006). Ayrıca düşmanlık, başkalarına karşı negatif tutumu, aşağılamayı ve kötü niyeti içermektedir (Smith, 1994, s. 26). Düşmanlıkta zarar verme arzusu bilişsel olarak belirlemekte ya da verilen zararın başkaları tarafından da görülmesi beklenmektedir. İntikamı düşmanlıktan ayıran en temel özellik de bu noktada devreye girmektedir. İntikam haksızlık algısını oluşturan kişiye yönelik doğrudan yapılan saldırganca davranışı içerirken, düşmanlıkta güvensizliğe dayalı ve genel olarak diğerlerine yönelik bir olumsuz bir niyet ve saldırganlık söz konusu olmaktadır (Stuckless ve Goranson, 1992, s. 26; Ysseldyk, 2005, s. 12).

İntikam ceza vermek ve cezalandırma ile de farklılaşan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Ceza vermek yüksek statüde yer alan bir bireyin (örn., patron, hakim vb.) daha düşük bir statüde yer alan bir bireye (örn., çalışan, suçlu vb.) karşı ortaya koyduğu bir durumdur (Grubb, 2011, s. 9). Ancak intikamda haksızlığa uğrayan ve haksızlığa uğratan bireylerin statülerine bakılmaksızın ortaya konan bir tepki söz konusudur. Diğer bir taraftan, belirli bir norm ve kuralın ihlal edilmesi sonucunda herhangi bir kimsenin bir zarar görmemesine rağmen ceza verilebilirken, intikamda zarar görmeye karşı verilen bir tepki yer almaktadır (Grubb, 2011, s. 9). Cezalandırma da duygusal ve davranışsal yoğunluk olarak intikamdan ayrılmaktadır (Zourrig, Chebat ve Toffoli, 2009, s. 996). Kaufman (2013, s. 95) intikam ile cezalandırma arasındaki ayırt ediciliği altı maddede özetlemektedir;

1. İntikam kişiseldir, cezalandırma kişisel değildir.
2. İntikam aşırıdır, cezalandırma orta düzey ve sınırlıdır.
3. İntikam herhangi bir hata ya da hakarete yöneliktir, cezalandırma yalnızca ahlaki yanlışlara yöneliktir.
4. İntikamda hatayı yapan kişinin acı çekmesi arzulanır, cezalandırmada ise adaletin sağlanması istenir.
5. İntikam kolektif sorumluluk ilkesine dayanır, cezalandırma bireysel sorumluluk ilkesine dayanır.
6. İntikam katı bir yükümlülük varsayar, cezalandırma ahlaki sorumluluk gerektirir.

Yukarıda da değinildiği üzere, intikamın belirtilen diğer kavramlardan farklı kendine has özellikleri bulunmaktadır. İntikam bir haksızlık sonucu bireylerin kendilerine haksızlık yapan kişiye yönelik, yoğunluğu kestirilemeyen ve kimi zaman da yıkıcı sonuçlar doğuran davranışları içermektedir. Genellikle kişisel bir davranış olan intikam almada bireyler karşı tarafa genellikle öfkelerini iletirler ve bu öfke iletiminde hem karşı tarafın hem de bireyin kendisinin iyi oluşu zarar görebilir. Ayrıca intikam almak için birey olayın ardından hemen harekete geçmediği ve olay üzerine bilişsel ve duygusal olarak oldukça fazla durduğu için, psikolojik sağlığı bundan olumsuz bir biçimde etkilenmektedir. Belirtilen diğer kavramların kimisinde (misilleme ve düşmanlık) bireylerin psikolojik sağlıkları olumsuz etkilense de, kaynak kişi ve düşünüş biçimi olarak intikamdan farklılaşmaktadır.

2.3.3. İntikamın nedenleri

Bireyleri intikam almaya götüren nedenler arasında öz-kimliğin ve öz-değerin zarar görmesi, eşitliğin bozulması, eşitsizliğin yeniden dengelenmesi isteği, kaybedilen gücün elde edilmesi ve yeniden bir haksızlık davranışına mazur kalmayı istememe vb. çeşitli faktörler üzerinde durulmaktadır (Cota-McKinley, vd., 2001, s. 344; Deveau, 2005, s. 3; McCullough, vd., 2001, s. 602). Bu faktörler aşağıda detaylandırılmıştır.

Öz-kimliğin zarar görmesinin intikam almada en önemli neden olduğu belirtilmektedir (Nasr-Bechwati ve Morrin, 2007, s. 278). Öz-kimlik bireyin sosyal çevre ve kültürü içerisinde kendi kişiliğinden ve rollerinden meydana gelmektedir. Dolayısıyla, sosyal çevrede meydana gelecek olası olumsuz hareketler bireylerin öz-kimliklerine zarar verebilmektedir. Birey bir haksızlık ile karşı karşıya kaldığında, bunu kendi öz-kimliğine yapılan bir hareket olarak görebilmekte ve tüm çabasını öz-kimliğini yeniden inşa etmeye ayırabilmektedir. Ayrıca, öz-kimliğin zarar görmesi bireyi psikolojik olarak da rahatsız etmektedir. Tüm bunların sonucunda bireyler hem psikolojik olarak yaşadıkları rahatsızlığı gidermek hem de öz-kimliklerini yeniden olumlu bir biçimde düzeltebilmek için intikam arayışı içerine girebilmektedirler.

Algılanan bir haksızlık olayından sonra eşitlik dengesinin bozulduğunun düşünülmesi de olası intikamın nedenlerinden bir diğeri olarak kabul edilmektedir (Stillwell, Baumeister ve Del Priore, 2008, s. 254). Bireyler eşitlik ve adalet arayışını sosyal ilişkilerinde de güçlü bir şekilde aramaktadırlar. Bir haksızlık karşısında da haksızlığa maruz kalan bireyin hem fiziksel, hem psikolojik, hem de duygusal açıdan zarar görme potansiyeli mevcut olmakla birlikte, maddi kayıplar da yaşayabilmektedir (Gollwitzer ve Denzler, 2009, s. 840; Stillwell vd., 2008, s. 254). Zarara maruz kalma ve maddi bir kayıp sonrasında haksızlığa uğrayan birey, haksızlığa uğratan kişiye göre kendini daha düşük bir seviye algılayabilmektedir. Dolayısıyla birey, düşük gördüğü seviyeyi dengeleyebilmek ve eşitlik dengesini yeniden oluşturabilmek düşüncesiyle intikam almaya yönelebilmektedir. Eşitlik dengesini sağlamak için intikam alma yoluna girilmesinin gerekliliği, günlük dilde kullanılan ifadelerde de görülmektedir. Örneğin “göze göz, dişe diş, kana kan” ifadesinde bireylerin kendilerine neler yapıldıysa bunu karşı taraftan da aynı şekilde çıkartmak/ödetmek istedikleri açık bir şekilde dile getirilmektedir.

Eşitliğin bozulmasına benzer biçimde, haksızlık olayından sonra haksızlığa maruz kalan bireyin güç kaybettiğini düşünmesi de intikam alma nedenlerinden sayılabilmektedir (Devau, 2005, s. 7). Yaşanan haksızlık olayında saldırgan birey daha güçlü olduğu için karşı taraftaki bireye zarar verebilmektedir. Haksızlığa maruz kalan

birey de saldırgan bireyin zararını engelleyemediği için kendisini daha güçsüz algılayabilmektedir. Bu şekilde güçlü-güçsüz algılama durumu haksızlığa uğrayan birey için bir eşitsizlik meydana getirmekte ve eşitsizliği ve oluşan güçsüzlük imajını ortadan kaldırmak için intikam almaya yönelebilmektedir.

Birey, ileride tekrar benzer bir haksızlık davranışına maruz kalmak istemediği için intikam almaya yönelebilmektedir. Haksızlığa maruz kalan kimse eğer intikam almaz ise daha sonra aynı davranışın bir kez daha başına geleceğini düşünmekte, bunu önlemek için de intikam almaya yönelebilmektedir (Cota-McKinley vd., 2001, s. 344; McCullough vd., 2001, s. 602). İntikam davranışı karşıdaki bireye yapılan davranışın cezasız kalmayacağı mesajını göndermektedir (Wilson, 1983, s. 521). Bu şekilde birey kendisinin de güçlü olduğunu ve bir daha kendisine haksızlık yapılamayacağını bildirmektedir ki ileride olabilecek muhtemel haksız davranışları önleyebilsin.

2.3.4. İntikamın belirleyicileri

İntikam ile ilgili alan yazın; cinsiyet, yaş ve haksızlık yapan bireyin yakınlık derecesi gibi değişkenlerin intikam alma davranışının belirleyicileri arasında yer aldığına işaret etmektedir. İlk olarak cinsiyet ile intikam ilişkisi ele alınacak olursa; genel olarak çalışmalarda erkeklerin kadınlara göre intikam düzeylerinin daha fazla olduğu ifade edilmektedir (Cota-McKinley vd., 2001, s. 343; Stuckless, & Goranson, 1992, s. 34; Satıcı, Can, Akın, 2015, s. 41). Bu farklılığın nedenleri incelendiğinde, a) tepkileri meydana getiren cinsiyetlere ait doğuştan getirilen farklılıklar (McCullough, Rachal, Sandage, Worthington, Brown ve Hight, 1998), b) duygusal durumlara yönelik verilen tepkilerin cinsiyetlere göre farklılaşması (Bettencourt ve Miller, 1996, s. 422) ve c) bağlanma stillerinin cinsiyetlere göre farklılaşması (Bartholomew ve Horowitz, 1991, s. 236) intikamın cinsiyete göre belirlenebileceği gibi nedenler akla gelmektedir. Ayrıca haksızlık durumlarına yönelik başa çıkma stratejileri de intikam ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi açıklayabilmektedir (Miller, Worthington ve McDaniel, 2008, s. 844). Erkeklerin, kadınlara oranla fiziksel saldırganlığı bir başa çıkma stratejisi olarak daha

fazla başvurduğu gözlenmektedir. Saldırganlık düzeyleri yüksek olan erkeklerin de intikam alma potansiyellerinin kadınlara göre daha yüksek olacağı düşünülmektedir.

Ayrıca yaş ile ilgili yapılan araştırma sonuçları da; yaşlı bireylerin genç bireylere göre ise daha az intikam alma arzusunda olduklarını (Cota-McKinley vd., 2001, s. 348) göstermektedir. Yaşlı bireyler zamanla olaylara bakış açılarını değiştirebilmekte ve olayların nedenlerini, sonuçlarını daha detaylı anlamaya çalışmaktadırlar. Bununla birlikte yaşlı bireyler harekete geçmeden ve intikam almadan önce, daha çok olayın çözümü için düşünmekte ve böylece de intikam almaktan vazgeçebilmektedirler (Cota-McKinley vd., 2001, s. 344). Ayrıca, bireyler yaşlandıkça yaşam deneyimleri artırmakta ve olgunlaşmaktadırlar. Olgunluğun getirdiği bir sonuç olarak da intikam alma davranışının olumsuz etkilerinin farkına varabilmekte, intikam yerine affetme davranışlarına yönelebilmektedirler.

Kişilerin birbiriyle olan ilişkilerinin niteliği de intikam davranışının sergilenip sergilenmeyeceği hakkında bilgi vermektedir. Yakın arkadaşlıkların intikam arzusunu engellediği, ancak iki sevgili arasında güven duygusunun yok olmasının ve ihanetin intikam alma arzusunu güçlendiği ifade edilmektedir (Cota-McKinley vd., 2001, s. 345; Fitness, 2001, s. 80). Alan yazında yakın ilişkilerde gerçekleşen bir hatadan/haksızlıktan dolayı intikam alınacağını, ya da hatalı davranışı yapan bireyin affedileceğini belirleyen çeşitli faktörlerden söz edilmektedir (McCulough vd., 1998, s. 1587). Eğer yakın ilişkiye sahip, haksızlığa uğrayan bir birey gerçekleşen bir hata sonrasında hatalı davranış sergileyenle ilişkilerini bitirebilecek bir noktaya getiriyorsa bunu; ya haksızlık yapan birey ile bağlantı kurmaktan kaçınmak için, ya da intikam almakla haksızlık yapan bireyin acı çektiğini görmek için gerçekleştirmektedir. Buna karşın bazı bireyler ise, yakın ilişkiye sahip olduğu bireylerin hatalarını tolere ederek intikam almaktan sıyrılabilirler. Bu noktada da haksızlığa uğrayan bireylerin partnerlerine (eşlerine) ilişkin düşünceleri devreye girmektedir. Partnerinin olayı neden gerçekleştirdiğine ilişkin çıkarımlarını ortaya koyarak, partneriyle empati kurmaya çalışarak veya olay üzerine paylaşımlarda bulunarak haksızlığa uğratan bireyden intikam almaktan vazgeçebilmektedirler.

2.3.5. İntikam ile ilgili araştırmalar

Bu başlık altında öncelikle intikam ile ilgili yurtiçinde gerçekleştirilen araştırmalara, ardından da yurtdışında gerçekleştirilen araştırmalara yer verilmiştir.

İntikam ile ilgili yurtiçinde yürütölen çalışmaların sınırlı sayıda olduğu anlaşılmaktadır. İlk çalışmalarda intikam Suça İlişkin Motivasyonlar Ölçeği'nin bir alt boyutu olarak ele alınmıştır (Taysi, 2007b, 63). Taysi'nin yürütmüş olduğu bu çalışma sonuçlarına göre intikamın öfkeyle ilgili düşöncelerle, saldırgan ve kaygılı davranışlarla, eleştirilmemeyle ve kişilerarası öfke tepkileriyle pozitif yönde ilişkisi ortaya konulmuştur (s. 69). Ayrıca Taysi (2010, s. 47) evli bireylerle yürütmüş olduğu çalışmasında da intikamın evlilik uyumuyla negatif yöndeki ilişkini belirlemiştir.

İntikam ile ilgili gerçekleştirilen kimi çalışmalarda örgötsel yönden intikam alma davranışının ele alındığı görölmektedir. Örneğin Akın, Özdevecioğlu ve Ünlü (2012, s. 86) örgötlölerde intikam niyetiyle ruh sağlığı arasındaki negatif ilişkiye işaret etmiştir. Yılmaz (2014, s. 98) ise, örgötlölerde mağduriyet algısının bireylerin intikam niyetlerini yordadığını belirtmiştir. Örgötsel intikam ile ilgili bir diğer çalışmada üniversitelerdeki örgötsel yapı içerisinde intikam kavramı incelenmiştir (şener, 2013, s. iv). Bu araştırmanın sonuçlarına göre; hiyerarşik ilişki ağı, yönetici özelliği, akademik unvan, ideolojik özellikler, örgöt költürü ve sosyal ağlar intikam alma düşöncesinde belirleyici ölçöde rol oynamıştır. Bunlara ek olarak, idarecilerin ve akademisyenlerin birbirlerinden farklı intikam modelleri geliştirdikleri ileri sürölmüşür (şener, 2013, s. 106, 125).

Yurtiçinde üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen intikam ile ilgili çalışmaların Satıcı, Can ve Akın'ın (2012; 2014, s. 36) İntikam Ölçeği'ni (*Vengeance Scale*) uyarlamasıyla hız kazandığı söylenebilir. Satıcı ve diğerleri (2014) ölçek uyarlama çalışmasında intikamın üniversite öğrencilerinin öfke anılarını ve öfke sonrası düşönce gibi öfkeye ilişkin derin düşönmeleriyle pozitif yönde ilişkili olduğunu dile getirmişlerdir. Ayrıca Çoklar (2014) da üniversite öğrencilerinin intikam

güdülerini ele alan bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada kişilik özellikleri, adalete duyarlılık ve affetmeye yönelik istekliliğin intikam ile ilişkisine değinilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre intikamın öz-disiplin, uyumluluk ve affetmeye isteklilikle negatif yönde anlamlı, duygusal tutarsızlık ve narsisizm ile de pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu vurgulanmıştır (Çoklar, 2014, s. 78). Diğer bir araştırmada ise siber zorbalık / mağdurluk, suçluluk ve utanç ile intikamın ilişkisi incelenmiştir (Dilber, 2014, s. iii). Bu çalışma sonuçlarına göre de intikamın siber zorbalıkla pozitif yönde, siber mağdurluk ve suçluluk ile ise negatif yönde anlamlı ilişkisi olduğu, intikam ile utanç arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir (Dilber, 2014, s. 75). Yurtiçinde gerçekleştirilen diğer çalışmalarda intikamın minnettarlıkla (Satıcı, Uysal ve Akın, 2014, s. 161), alçakgönüllülükle (Ayten, 2009, s. 125), duygusal dışavurumla (Uysal ve Satıcı, 2014a, s. 21) ve öznel mutlulukla (Uysal ve Satıcı, 2014b, 2101) anlamlı ilişkilere sahip olduğu görülmüştür.

Yukarıda da görüleceği üzere, yurtiçinde gerçekleştirilen intikam ile ilgili çalışmalarda uyumlu olarak değerlendirilebilecek psikolojik değişkenlerle intikam arasında negatif ilişki, uyumsuz olarak değerlendirilebilecek psikolojik değişkenlerle intikam arasında pozitif ilişki olduğu bulunmuştur. İntikam Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ardından bu kavram ile ilgili yurtiçi çalışmalarının fazlalaştığını anlaşılmıştır.

Yurtdışında gerçekleştirilen intikam ile ilgili çalışmaların 1990 yılların başından itibaren hız kazandığı ve ülkemizde göre oldukça fazla çalışıldığı ifade edilebilir. İlk çalışmalarda intikamın öfke eğilimi, öfkeyi dışa vurma ve akılcı olmayan inançlarla pozitif ilişkisi ortaya konmuştur (Diamond, 1997, s. 187; Stuckless, Ford ve Vitelli, 1995, s. 4). Günümüzde yakın zamanlarda gerçekleştirilen çalışmalarda ise intikamın alçakgönüllülük, empati (Giammarco ve Vernon, 2014, s. 26) ve uyumlulukla negatif yönde (Sheppard ve Boon, 2012, s. 131), makyevalımlık ve narsisizmle ise pozitif yönde (Brewer, Hunt, James ve Abell, 2015, s. 125) anlamlı ilişkilere sahip olduğu görülmüştür.

İntikamın bu çalışmanın değişkenlerinden biri olan affetme ile tutarlı bir şekilde negatif ilişkiye sahip olduğu söylenebilir (örn., McCullough, Bellah, Kilpatrick ve Johnson, 2001, s. 605; Sommers ve Vodanovich, 2000, s. 117; Ysseldyk Matheson ve Anisman, 2007, s. 1577). Bu çalışmalar affetmeyi bir bütün olarak ele almışlar ve intikam ile ilişkilerini bu doğrultuda incelemişlerdir. Bunlara ek olarak affetmeyi; kendini, başkalarını ve durumları affetme olarak ele alıp intikamla ilişkisini inceleyen bir başka çalışmada ise benzer şekilde negatif ilişki saptanmıştır (Johson, Kim, Giovannelli ve Cagle, 2010, s. 615). Ayrıca yapılan çalışmalarda intikamın affetmenin azalmasıyla eş değer olmadığı bir başka değişle intikam ile affetmenin birbirlerinden farklı kavramlar olduğu anlaşılmaktadır. Örneğin Brown (2004, s. 581) yukarıdaki çalışmalara benzer şekilde intikam ile affetmeyi farklı birer kavram olarak ele almış ve üniversite öğrencilerinin affetmelerinin intikam düzeylerinin negatif yordayıcısı olduğunu ileri sürmüştür.

İntikamın bu çalışmanın bir diğer kavramı olan öznel iyi oluş ile de genel olarak negatif ilişki içerisinde oldukları ifade edilebilir (örn., McClough vd., 2001, s. 605; Rijavec, Jurcec ve Mijocevic, 2010, s. 194; Rijavec, Jurcec ve Olcar, 2013, s. 31). Negatif ilişkinin yanı sıra intikamın öznel iyi oluşu azaltacağına yönelik bulgulara da rastlanmaktadır (Toussaint ve Friedman, 2009, s. 648). Diğer taraftan üniversite öğrencilerinde intikamın öznel iyi oluşun alt bileşeni olan negatif duygulanımı anlamlı biçimde yordadığı da saptanmıştır (Stackhouse, Ross ve Boon, 2016, s. 340). Macaskill ve Denovan (2014, s. 327) ise intikamın öznel iyi oluşun pozitif duygulanım ve yaşam doyumu bileşenleri ile negatif yönde anlamlı bir ilişkiye negatif duygulanım bileşeni ile ise anlamsız bir ilişkiye sahip olduğunu rapor etmiştir.

2.4. Sosyal Bağlılık İle İlgili Alanyazın

Bu başlık altında ilk olarak sosyal bağlılığı daha sağlıklı anlamlandırabilmek amacıyla kuramlar ışığında sosyallik ve aidiyetin önemine değinilmiştir. Ardından bir

kavram olarak sosyal bağıllık açıklanmıştır. Daha sonra sosyal bağıllığın avantajlarına yer verilmiştir. Son olarak sosyal bağıllık ile ilgili araştırmalar sunulmuştur.

2.4.1. Sosyallik ve aidiyet

Toplumsal yaşamda kişilerarası ilişkiler ve sosyal bağlar kurmak yaşamın gerekliliklerinden sayılmaktadır. Bireylerin kişilik yapıları üzerinde yetiştikleri ve yaşamlarını sürdürdükleri sosyal çevrenin ne denli etkili olduğu psikolojinin bir bilim olarak boy göstermeye başlamasından bu yana bu yana kuramcılar tarafından dile getirilmektedir. Dolayısıyla sosyal ilgi (*social intrest*), toplumsal ortamda kendini güvende hissetme ve bireyin içinde bulunduğu çevreye kendini ait hissetmesi bireylerin toplumla etkileşimi sonucu ortaya çıkan kavramlar olarak karşımıza çıkmakta ve sosyal bağıllığın oluşmasında rol oynamaktadırlar. Bu bakımdan aşağıda sosyal bağıllığın oluşmasında rol oynayan bu kavramlara ilişkin bilgiler ilgili kuramcılar görüşleri ışığında aktarılmıştır.

Sosyal ilgi Adlerin kuramının en önemli öğelerinden birisidir. Sosyal ilgi, Adler'e göre insanoğlunun doğal güçsüzlüklerine karşı gerçek bir telafi mekanizmasıdır. Zihinsel sağlığın korunması ve sürdürülmesinde sosyal boyutun önemini dikkat çeken Adler (1927, s. 225), her ne kadar kuramını "bireysel psikoloji" olarak adlandırmışsa da bireylerin, başkalarından soyutlanmış ve ayrılmış şekilde kalamayacağını öne sürmektedir. İnsan davranışını motive eden güçlerden birinin de sosyal ilgi olduğunu belirten Adler (1927; 1998, s. XII), aidiyet duygusunun bireylerin insan olmalarının doğal sonucu olarak var olduğunu ancak bu duygunun beslenmesinin ve geliştirilmesinin gerektiğini ifade etmektedir. Sosyal ilginin geliştirilme sürecinde; saygıyı, dayanışmayı ve güveni içeren bir aile ortamında ebeveynlerin çocuklarına rol model olmalarının ve onları cesaretlendirmelerinin önemi büyüktür (Prochaska ve Norcross, 2014, s. 83). Bireylerin daha sağlıklı ilişkiler geliştirmesini kolaylaştıran sosyal ilgi becerileriyle bireyler topluma katkı sağlama yanı sıra başkalarıyla da daha kolay empatik ilişkiler geliştirebilirler (Murdock, 2014, s. 112). Öte yandan, sosyal ilginin gelişmesinin engellenmesi durumunda bireyler benmerkezci bir biçimde

diğerlerine zarar verebilirler. Hatta başkalarına üstünlük kurma çabasıyla kendi kişisel kazançları için çevresindekileri kullanabilir ya da onlarla iletişim kurmaktan kaçınabilirler (Sharf, 2014, s. 115).

Sosyalliğin ve topluma karşı ait olma duygusunun önemini vurgulayan bir başka kuramcı da Erik Erikson'dur. Erikson (1977, s. 224) psiko-sosyal gelişim kuramında yaşamın ilk yıllarında anne-babaya veya bakımından sorumlu olabilecek diğer kişilere karşı oluşan güvenin bebeğin aidiyet duygusunu gelişmesinde önemli bir rolü olduğunu ifade etmektedir. Bebeğin kendi dışında güvenilebilir birilerinin olduğunu anlaması insanlarla iletişim kurmasını da kolaylaştırmaktadır.

Erikson'un kuramında toplumsallık ile ilgili açıklamaların ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Ergenlik döneminde olası toplumsal rolleri araştıran bireyin, arkadaşlarıyla ilişkileri sıkılaşmaktadır. Kimlik arayışı içerisinde olan ergenler akran grupları, kulüpler ve politik hareketler gibi sosyal etkileşim içeren ortamlara daha fazla ağırlık vermektedirler. Ayrıca toplumda itibar gören rollerle ve toplumun ideolojileri de bireylerin kimlik oluşumunda rol oynayan sosyal etmenler arasında görülmektedir (Miller, 2008, s. 217). Bu ve benzeri sosyal etmenlerin etkisiyle kendine özgü olumlu bir kimlik oluşturabilen ergenler, toplumsal yaşama daha sağlıklı uyum sağlayabilmekte ve kendilerini toplumun bir parçası olarak algılayabilmektedirler. Genç yetişkinlik dönemi ise kişilerarası ilişkilerin en önemli olduğu evre olarak kabul edilmektedir. Genç yetişkinlikte bireyin başkalarıyla kurmuş olduğu yakınlık; hem karşı cinsiyetle kurulan ilişkileri hem de kendi cinsiyetinden kişilerle kurulan bağları içermektedir. Aidiyet duygusunun gelişimiyle gençler hem kendi hem de karşı cinsle kurulan ilişkilerde yakınlığı ve güveni hissedip etkin bir iletişim kurabilmektedirler. Aidiyet duygusundan yoksun olmak gençlerde duygusal yalıtılmışlığa yol açarken, özellikle karşı cinsle olan ilişkilerini de sekteye uğratabilmektedir (Lee ve Robbins, 1995, s. 233; 2000, s. 484). Böyle bir durumun doğal sonucu ise bireyin toplumsal ilişkilerden kaçınması ve giderek kendini toplumdan soyutlaması olsa gerektir.

Ait olma, başka bir deyişle aidiyet kavramına Maslow'un (1943, s. 372; 1954, s. 59) ihtiyaçlar hiyerarşisinde de rastlanılmaktadır. Bir piramit şeklinde bireylerin kendini gerçekleştirme sürecindeki gereksinimlerini açıklayan Maslow, geliştirmiş olduğu ihtiyaçlar hiyerarşisinde bireylerin ait olma ve sevgi gereksinimlerinden söz etmektedir. İhtiyaçlar hiyerarşisi piramidinin ortasında yer alan ait olma ve sevgi gereksinimleri ihtiyaçları ancak daha alt düzeydeki ihtiyaçlarının giderilmesinden sonra gündeme gelebilmektedir. Zira alt düzeydeki gereksinimleri gideren bireyler, içinde bulundukları çevrenin bütüncül bir parçası olabilmek için ait olma ve sevgi ihtiyaçlarını da gidermeleri gerekmektedir. Böylece bireyler kendilerini bir gurubun parçası olarak algılayabilmekte ve kendilerini güvende hissedebilmektedirler (Maslow, 1943, s. 381). Bu gereksinimden yoksun olan bireyler ise reddedilme, yabancılaşma ve soyutlanma duyguları yaşamakta ve böylece davranış ve uyum sorunları yaşayabilmektedirler (Maslow, 1954, s. 84).

William Glasser'in görüşleri arasında da ait olma ihtiyacının öne çıktığı gözlenmektedir. Glasser bireylerin "hayatta kalma, güç, özgürlük, eğlence ve ait olma" olmak üzere beş temel ihtiyaçla dünyaya geldiklerini savunmaktadır (Sharf, 2014, s. 374). Bunlardan ait olma ihtiyacını aile, arkadaş ve çevresinde bulunan diğer insanlarla gidermeye çalışan bireyler; paylaşımda bulunarak, işbirliği içerisinde olarak, dostluklar kurarak ve sevgi bağları geliştirerek bu ihtiyacı gidermeye çalışmaktadırlar (Murdock, 2014, s. 357; Sharf, 2014, s. 374). Ait olma ihtiyacının evrensel olduğunu belirten Glasser'e göre bu ihtiyacın doyurulması ya da doyurulmaması bireylerin kalite dünyalarını etkilemektedir. Kalite dünyası ise bireylerin iyi hissetmelerine veya yaşamlarından doyum elde etmemelerine neden olmaktadır (Murdock, 2014, s. 359).

Bireylerin aidiyet duygularının gelişimi için üç temel faktörden söz edilmektedir; bağlanma (*attachment*), duygusal yakınlık (*affiliation*) ve bağlılık (*connectedness*). Bağlanma bireyin kendisi için özel bir kişi ile oluşturduğu güçlü ve duygusal bir bağ olarak nitelendirilmektedir (Bowlby, 1973, s. 321). Duygusal yakınlık ise bireylerin etkileşim kurdukları/kuracakları kişilerle ne denli güçlü bir ilişki kuracakları ya da bu ilişkiye ne denli kendilerini adayacaklarını ifade edilmektedir (Hall, Lindzey ve Cambell,

1998). Bebeklikte, anne-baba ya da bakıcısına sağlıklı bağlanan bireyin, ergenlik dönemlerinde akranlarıyla olan ilişkileri ve başkalarıyla duygusal yakınlıklar kurabilmesi güçlenmeye başlamaktadır. Ardından birey, geçmişteki tüm ilişkilerini göz önüne alarak kendisini bu ilişkilerin “anamlı bir parçası” olarak görebilmekte ve böylece toplumsal yaşamdaki rolüne ilişkin öznel farkındalığını artırabilmektedir (Lee ve Robbins, 1998).

2.4.2. Sosyal bağlılık

Toplumsal yaşamda birlikte yaşama ihtiyacı duyan bireyler bu birliktelikte toplumla bağ kurma çabası içerisindeyler. Sosyal çevreleriyle bağ kurmuş bireyler sosyal aktivitelere rahatlıkla katılıp hem grup uyumunu hem de kişisel uyumlarını pekiştirmiş olmaktadır. Sosyal bağlılık bireylere bir bütün olarak sosyal dünyalarına olan aidiyet hissini yaşatmakta ve kişilerarası ilişkiler kurabilme isteği olan temel insani dürtünün kaynağını oluşturmaktadır (Baumeister ve Leary, 1995, s. 497; Louden-Gerber, 2008, s. 29). Bireylerin sosyal bağlılıklarından doyum elde etmeleri için ise iki koşulun gerekli olduğu öne sürülmektedir. Bu koşullardan ilki bireylerin, yaşamlarında yer alan en azından birkaç kişi ile pozitif duygulanımlarını artıracak deneyim içerisinde olmalarıdır (Louden-Gerber, 2008, s. 27). Bu durumda bireylerin hoşnut olacakları ya da minimum düzeyde çatışma yaşayacakları bir sosyal etkileşim içerisinde olmaları gerekmektedir. İkinci koşulda ise pozitif duygulanım deneyiminin yerleşmesi ve ilişkilerinde devam etmesi gerekmektedir (Louden-Gerber, 2008, s. 28). Yani bireylerin bundan böyle sosyal bağlılık düzeylerini korumaları, toplumsal bağlarını güçlendirmelerini ve tüm ilişkilerinde bunu tutarlı bir biçimde sürdürmeleri gerekmektedir.

Bireylerin sosyal bir çevrede ait duygusunu yaşamaları, çevreleriyle güvenilir bağlar kurmalarının önemi Kohut’un çalışmalarında da sıkça vurgulanmaktadır. Sosyal bağlılık kavramını benlik psikolojisi kuramına dayandıran Kohut ve sosyal bağıllığın aidiyetin gelişmesindeki son basamak olarak ele almaktadır (Lee ve Robbins, 1995, s.

232). Kohut benliğin gelişimini ve aidiyetin gelişmesini dolayısıyla sosyal bağlılığın oluşması aşağıda açıklanmıştır.

Doğum ile başlayıp çevrenin etkileşimi ile de genişlediği ifade edilen benliğin gelişiminde, bebeklik ve çocukluk döneminde bireyin benliği ile benlik nesneleri arasındaki ilişkinin kaliteli olması gerekir (Kohut, 1977). Bu noktada sözü edilen benlik nesnesi, bebeğin bütünlük duygusunda esneklik ve süreklilik elde edebilmesi için ihtiyaç duyduğu diğerlerini ifade eder (Romano, 2004, s. 21). Dolayısıyla bebeğin benliğinin gelişmesi için dışsal figürlere ihtiyaç vardır ve bu dışsal figürler ile bebeğin arasındaki ilişkinin doyurulması gerekir (Banai, Milkulincer ve Shaver, 2005, s. 227). Öz-saygı ve öz-güveninin geliştirilmesi gibi işlevlerinin yanı sıra kaygının azalmasına da katkı sunan benlik nesnesi (Çuhadaroğlu-Çetin, 2001, s. 310), bireyin tek başına geliştirebileceği bir durum olarak görülmemektedir. Benlik nesnesinin gelişip, bulunduğu topluma ait hissetmesi için bireyler başkalarına ihtiyaç duymaktadırlar. Birey bu ihtiyacını, bebekliğinde ve çocukluğunda anne-baba ya da bakıcısıyla, ergenliğinde akran gruplarıyla ve okul arkadaşlarıyla, genç yetişkinlikte üniversite arkadaşlarıyla ve karşı cinsle, yetişkinlikte de eşiyle ve iş arkadaşlarıyla bağlı olma durumuyla karşılamakta, böylece sosyal bağlılığın bütüncül bir biçimde gelişimi de sağlanmış olmaktadır (Lee, Draper ve Lee, 2001, s. 311; Lee ve Robbins, 1995, s. 233; 1998, s. 338).

Sosyal bağlılık her ne kadar bebeklik döneminde gelişmeye başlasa da yaşam boyu süren ve gelişim gösteren bir yapıdadır (Le, vd., 2001, s. 310). Sosyal bağlılığın özellikle de üniversite yıllarında bireyler için hayli önemli ve kritik bir değere sahip olduğu anlaşılmaktadır. Çünkü gençler üniversiteye girişlerinde ait olduklarını hissettikleri bir ortamdan çıkarak yeni, farklı bir ortama geçiş yapmaktadırlar. Bu geçiş kendi içerisinde stresli olayları barındırabilmektedir. Gençlerin yeni geldikleri çevreye kendilerini ait hissedip, sosyal bağlılıklarını güçlendirebilmek için üniversiteye ve yeni çevrelerine uyum sağlamaları, yeni ilişkiler başlatmaları ve başlatılan ilişkileri sürdürmeleri gerekmektedir. Eğer gençler uyum sağlayamayıp sosyal bağlılıklarını güçlendiremezlerse üniversite kampüsünde kendilerini yalnız hissedeceklerdir (Lee,

Keough ve Sexton, 2002, s. 355). Genel olarak ait olma duygusunu doyuramayan gençlerin yeni ilişkiler kurana, yeni arkadaşlıklar elde edene ve sosyal aktivitelere katılana kadar geçici bir süre içinde de olsa çevreleriyle olan bağları kısmen de olsa kopmuş demektir (Lee, vd., 2001, s. 311). Ne var ki bazı gençler için bu süreç tüm çevre ile olan tüm bağların kopmasına kadar sürebilmektedir (Moore, 2006, s. 27).

Sosyal bağlılık aidiyete yönelik içsel duyguyu yansıtmakta ve sosyal çevreyle kurulan yakın ilişkinin öznel farkındalığı olarak ifade edilmektedir (Lee ve Robbins, 1998, s. 338). İnsan olmanın gereği olarak bireyler başkaları ile sağlıklı bağlar kurmak istemektedirler. Çünkü başkaları ile ilişkiler kurarak, kendilerini o çevreye yakın ya da ait hissetmeleri onların hem psikolojik hem de fiziksel iyi olmalarına önemli katkılar sağlamaktadır (Hutrcherson, Seppala ve Gross, 2008, s. 720). Sosyal bağlılık ile bireyler daha fazla grup etkinliklerine katılabilmekte ve bundan zevk almaktadırlar. Dolayısıyla sosyal bağlılık, insan ilişkilerinin hem derinliğini (*depth/quantity*) hem de genişliğini (*breadth/quatify*) ifade eden bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Townsedn ve McWhirter, 2005, s. 193). Böylece sosyal bağlılık ile bireyler sosyal çevreleriyle daha kaliteli etkileşimlere girerek bundan doyum sağlarlarken bir taraftan da böylesi sosyal etkileşim ve sosyal aktivitelerle çevrelerindeki bireylerin niceliğini de artırabilmektedirler.

Lee ve Robbins (1995, s. 232) sosyal bağlılığı yalnızca yakın ilişkilerde (örn., aile, arkadaş, eş vb.) hissedilen yakınlık değil, aynı zamanda diğer ilişkilerde de (örn., yabancılar, cemiyet ve toplumla vb.) hissedilen yakınlık ve bağlılık olarak ele almaktadır. Başka bir açıdan sosyal bağlılığın bir ilişkişel şema olduğu da ileri sürülmektedir. İlişkişel şema; kişilerarası ilişki kalıplarını düzenlenmesindeki bilişsel yapıyı temsil etmektedir (Baldwin, 1994, s. 381). İlişkişel şemada bireyin kendisi, başkaları ve tekrar eden önceki deneyimlerine ek olarak, ilişkilerinde beklenen davranışları ve beklenen ilişkilere ilişkin bilgileri de içermektedir (Baldwin, 1994, s. 382). Dolayısıyla, ilişkişel şema bireyin kendisinin diğer insanlarla olan etkileşimlerindeki ve sosyal ortamlar içindeki değerlendirmelerinde ona yol gösterici olmaktadır. Diğer bir taraftan, sosyal bağlılığın yalnızca bireyin ilişkişel şeması gibi

bilişsel yapılarından etkileneceği düşünülmemelidir. Sosyal bağlılık, bilişsel yapıların yanı sıra bireylerin duygularından ve sosyal etkileşim kalıplarından da etkilenmektedir. Örneğin, pozitif duygulanım sosyal bağlılığı artırabilmekte, negatif duygulanım ise sosyal bağlılığı azaltabilmektedir (Baumeister ve Leary, 1995, s. 497). Sosyal bağlılık yoksunluğu ise uyumun, mutluluğun ve iyilik halinin azalmasına yol açabilir.

Güçlü sosyal bağlılık düzeyi geliştirebilen bireyler hem kendileri için hem de çevreleri için oldukça önemli avantajlar yakalayabilmektedir. Aşağıda sosyal bağlılığın bireylere ne gibi avantajlar sağladığına ve sosyal bağlılığın düşük olmasının ise bireye olumsuz sonuçlarına yer verilmektedir.

2.4.3. Sosyal bağlılığın avantajları

Sosyal bağlılığı güçlü olan bireyler farklı sosyal çevrelere daha rahat katılarak ve katıldıkları çevreye daha kolay uyum sağlayabilmektedirler (Lee ve Robbins, 1995, s. 232). Sosyal bağlılığı güçlü olan birey benliklerinin tehdit altında olmadığını farkındadır ve dolayısıyla daha güvenli bir biçimde sosyal çevreyle bütünleşmektedirler. Sosyal bağlılık düzeyi güçlü olan bireylerin kendi ihtiyaçlarını karşılayabilmek için yüksek içsel kaynaklara sahip olduklarının farkında oldukları ve böylece ihtiyaçlarını düzenleyebilecekleri ifade edilmektedir (Lee ve Robbins, 1998, s. 338). Güçlü sosyal bağlılık düzeyine sahip bireyler başa çıkma mekanizmalarını olumlu bir şekilde işletebilmeleri, streslerinin azaltılmasını da kolaylaştırmaktadır (Baumeister ve Leary, 1995, s. 497). Bunların yanı sıra, yüksek sosyal bağlılık ile bireyler kendilerini sosyal karşılaştırmalarda daha sağlıklı değerlendirip, kendi duygu ve ihtiyaçlarına cevap arayabilmektedirler.

Toplumsal yaşamında diğer insanlar ile etkili bir iletişime girebilmekte önemli bir rolü olan sosyal bağlılığın bireylere yalnız olduğunu düşünme, sosyal dünyaya karşı yabancılik hissetme ve yalıtılmışlığı daha az yaşatmaktadır (Lee ve Robbins, 1998, s. 338). Sosyal bağlılığın bireylerin kimlik gelişimlerine de yardımcı olduğu ve genel iyilik

hallerine katkı sunduğu belirtilmektedir (Armstrong ve Oomen-Early, 2009, s. 521; Lee ve Robbins, 2000, s. 484). Ayrıca sosyal bağlılığın bireylerin sağlıklı olmalarını, başkalarıyla uyumlu geçinmelerini, ekonomik refaha ulaşmalarını kolaylaştırabileceği ve bunların yanı sıra suça bulaşma ihtimalini zayıflatabileceği vurgulanmaktadır (Capon ve Balakely, 2007). Bu bağlamda sosyal bağlılığın güçlenmesinin hem bireyin kendi sağlığı ve psikolojik iyi olması için hem de toplumun huzuru ve güveni için faydalı olabileceği akla gelmektedir.

Bireylerin sosyal bağlılık düzeylerinin gelişmemesi ya da düşük düzeyde kalması bazı problemleri de beraberinde getirebilmektedir. Zira sosyal bağlılık düzeyleri düşük olan bireyler kendilerini dış dünyadan soyutlamaktalar, yabancılaşmayı yaşamaktalar ve yalnız olduklarını düşünmektedirler (Baumeister ve Leary, 1995, s. 497; McWhirter, 1990; s. 589). Bunun yanı sıra, sosyal bağlılığı düşük olan bireyler yaşamlarının anlamından ve amacından kendilerini yoksun hissedebilmektedirler (Bellingham, Cohen, Jones ve Spaniol, 1989, s. 18). Lee, Keough ve Sexton (2002, s. 355) sosyal bağlılığı düşük olan bireylerin daha düşük benlik saygısına sahip olduklarını, yaşamdan daha az doyum sağladıklarını ve sosyal kaygı, depresyon ve suçluluğu daha çok yaşadıklarını belirtmektedirler. Benzer şekilde, sosyal bağlılığı düşük olan bireyler çevrelerindeki unsurları kendi benliklerine karşı bir tehdit olarak algıladıklarından daha kırılgan olabilmektedirler (Lee, Draper ve Lee, 2001, s. 310).

Sonuç olarak sosyal bağlılık bireylerin çevrelerine uyum sağlayabilmelerine, kendilerini sosyal ortamlarda güvende hissedip kolay etkileşimler ve iletişim kurabilmelerine neden olabilmektedir. Bunlara benzer şekilde, sosyal bağlılık ile kendilerini daha rahat hissettikleri için bireyler daha az kaygı yaşayabilmektedirler. Kaygının az olması ile de hem fiziksel hem de psikolojik sağlıkları sosyal bağlılığı düşük olanlara göre daha uygun seviyede olmaktadır. Sosyal bağlılık ile bireysel faydanın yanı sıra sosyal harmoni sağlandığı için toplumsal açıdan da kazanımları olduğu anlaşılmaktadır.

2.4.4. Sosyal bağıllık ile ilgili araştırmalar

Bu başlık altında öncelikle sosyal bağıllık ile ilgili yurtiçinde gerçekleştirilen araştırmalara ardından da yurtdışında gerçekleştirilen araştırmalara yer verilmiştir.

Sosyal bağıllık ile yurtiçinde gerçekleştirilen çalışmalar günümüze oldukça yakın zamanlarda başlamış olduğundan Türkiye’de bu konudaki oldukça sınırlı çalışma olduğu görülmektedir. Sosyal bağıllık ile ilgili yurtiçindeki ilk çalışmanın Duru (2007, s. 85) tarafından Sosyal Bağıllık Ölçeği’nin Türkçeye uyarlamasıyla gerçekleştirildiği anlaşılmaktadır. Ardından bu kavramla ilgili çalışmalarına devam eden Duru, sosyal bağıllığın üniversite öğrencilerinde uyum zorluğunu yordamasındaki rolünü ele alan bir çalışma daha gerçekleştirmiştir (Duru, 2008a, s. 835). Duru’nun bu araştırmasının sonuçları üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin uyum zorluklarını atlatmalarında sosyal bağıllığın önemli bir etmen olduğuna işaret etmiştir (Duru, 2008a, s. 843). Aynı araştırmacı bir başka çalışmasında ise uyum zorluklarının sosyal bağıllık üzerindeki, sosyal bağıllığın da yalnızlık üzerindeki yordayıcı güçlerini ele almıştır (Duru, 2008b, s. 13). Bu çalışmanın sonuçlarına göre de uyum zorluklarının üniversite öğrencilerinin sosyal bağıllık düzeylerinin azaltabileceği, sosyal bağıllık düzeyleri azalan öğrencilerin ise yalnızlık algılarının artabileceği ortaya konulmuştur (Duru, 2008b, s. 19). Duru, benzer bir başka çalışmasında da diğer bulgularına paralel bir şekilde sosyal bağıllığın ve sosyal desteğin yalnızlığın anlamlı yordayıcıları olduğunu dile getirmiştir (Duru, 2008c, s. 20). Sonraki çalışmalarında ise sosyal bağıllığın seçim kuramına dayalı olarak oluşturulan üniversite öğrencilerinin temel ihtiyaçlarıyla ilişkisi incelenmiştir. Sonuçlara göre sosyal bağıllığın; güç, eğlence, sevgi ve ait olma ve özgürlük ihtiyaçlarıyla pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu görülmüştür (Türkdoğan ve Duru, 2012, s. 87). Son olarak, Duru ve Belkis (2013, s. 71) tarafından gerçekleştirilen diğer bir araştırmada da sosyal bağıllığın yalnızlığın yanı sıra zorluklara uyum ile de negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu saptanmıştır.

Yurtiçinde yürütülen diğer bir çalışmada ise Avrupa’dan gelen Türk asıllı üniversite öğrencilerinin sosyal bağıllıkları ele alınmıştır (Traş ve Cihan-Güngör, 2011,

s. 261). Belirtilen bu araştırma sonuçlarına göre, her ne kadar başka bir ülkeden gelmiş olsalar da sosyal destek almanın üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılık düzeylerini arttığı anlaşılmıştır (Traş ve Cihan-Güngör, 2011, s. 268). Arslan (2015, s. 51) sosyal bağlılığın çocukluk dönemi duygusal istismar, aidiyet ve psikolojik sağlamlık ile anlamlı ilişkilere sahip olduğunu dile getirmiştir. Ayrıca bu çalışmada çocukluk döneminde yaşanan duygusal istismarın üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılık düzeylerini düşürdüğü ve bu düşüşün de öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını zayıflattığı rapor edilmiştir (Arslan, 2015, s. 52). Bu çalışmalara ek olarak; Kurtyılmaz (2011, s. 115) sosyal bağlılığın sosyal kaygı aracılığıyla üniversite öğrencilerinin ilişkisel saldırganlıklarına etki ettiğini ortaya koymuştur. Ergün-Başak (2012, s. 84) ise sosyal bağlılığın iyimserlik aracılığıyla düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanaklıklarına etki ettiğini saptamıştır.

Yurtdışında yürütülen çalışmalarda sosyal bağlılığın iyimserlikle, öz-saygıyla (Amstrong ve Oomen-Early, 2009, s. 522; Cheung, Sedikides ve Wildschut, 2016, s. 286), okula uyumla, akademik öz-disiplinle (Allen, Robbins, Casillas ve Oh, 2008, s. 656), dışadönüklükle (Lee, Dean ve Jung, 2008, s. 417) ve umutla (Williamson, Sandage ve Lee, 2007, s. 2166) pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu görülmüştür. Diğer taraftan sosyal bağlılığın algılanan stresle, sosyal değerlendirmeye (Lee, Keough ve Sexton, 2002, s. 358), takıntılı internet kullanımıyla (McIntyre, Wiener ve Saliba, 2015, s. 572) ve depresyonla (Amstrong vd., 2009, s. 524; Lee, Draper ve Lee, 2001, s. 315) negatif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu anlaşılmıştır.

Sosyal bağlılığın bu çalışmanın değişkenleri olan affetme ve intikam ile de ilişkiye sahip olduğunu dile getiren araştırmalara rastlanmaktadır. Örneğin, Loudon-Gerber (2008, s. 101), affetmeyi geliştirmeye yönelik bir müdahale programı sonrasında bireylerin sosyal bağlılıklarının da arttığını ifade etmiştir. Tsang, McCullough ve Fincham (2006) üniversite öğrencilerinde sosyal bağlılık affetmeyi ve intikamı içeren bir boylamsal çalışma yürütmüşlerdir. Bu çalışmada sosyal bağlılığın affetmeyi arttırdığını ve affetmenin artmasının da sosyal bağlılığı ve yakınlığı arttırdığı saptanmıştır (Tsang vd, 2006, s. 459). Diğer taraftan, sosyal bağlılığın artmasıyla intikamın azaldığı ve

intikamın azalmasıyla da sosyal bağıllığın arttığı bu boylamsal çalışma sonrasında ileri sürülmüştür. Benzer şekilde Bono, McCullough ve Root (2008, s. 182) affetme ve intikam ile sosyal bağıllık ve yakınlık arasında güçlü bir bağın olduğunu ifade etmiştir. Başka bir çalışmada da affetmenin sosyal bağıllığı geliştirebilecek çevresel hâkimiyeti pozitif yönde yordadığı görülmüştür (Hill ve Allemand, 2010, s. 249). Ancak Barnes ve diğerleri (2010, s. 1155) sosyal bağıllığı oluşturabilecek ait olma ihtiyacının üniversite öğrencilerinin affetmelerini negatif yönde yordadığını belirtmişlerdir.

Yurtdışında gerçekleşen ve sosyal bağıllığın bu çalışmanın diğer bir değişkeni olan öznel iyi oluş ile ilişkisini ele alan çalışmalara da rastlanılmaktadır. Örneğin, Yoon ve diğerleri (2012, s. 86) üniversite öğrencileriyle yürüttüğü bir çalışmada sosyal bağıllık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi bir model çerçevesinde incelemişlerdir. Bu araştırma sonucunda sosyal bağıllığın üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını artırmada önemli bir etmen olduğu öne sürülmüştür (Yoon, Hacker, vd., 2012, s. 92). Benzer bir bulgu diğer bir çalışmada da görülmüş ve sosyal bağıllığın öznel iyi oluşu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır (Lee, vd., 2008, s. 418). Uluslararası öğrenciler ile gerçekleştirilen bir başka çalışmada da sosyal bağıllığın öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni olan yaşam doyumu ile pozitif ilişkili olduğu rapor edilmiştir (Hendrickson, Rosen ve Aune, 2011, s. 288). Du ve Wei (2015, s. 311) ise üniversite öğrencilerinde sosyal bağıllık ile öznel iyi oluşun tüm bileşenlerinin anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulgulanmıştır. Bu çalışmaya benzer bir şekilde Yoon, Jung ve meslektaşları (2012, s. 70) sosyal bağıllığın öznel iyi oluşun tüm bileşenleriyle anlamlı ilişkiye sahip olduğu saptamanın yanı sıra, sosyal bağıllığın öznel iyi oluşun pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğunu da ortaya koymuşlardır. Sosyal bağıllıkla öznel iyi oluş arasında benzer bulgulara alanyazında farklı çalışmalarda da rastlamak mümkündür (örn., Jose, Ryan ve Pryor, 2012, s. 245; Leung, Cheung ve Liu, 2011, s. 161; Yoon ve Lee, 2010, s. 99).

Yukarıda da görüleceği üzere sosyal bağıllığın üniversite öğrencilerinin iyi oluşlarını artırabilecek değişkenlerden birisi olduğu anlaşılmaktadır.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeline, çalışma grubuna, veri toplama araçlarına, verilerin toplanma sürecine ve verilerin analizine yönelik bilgilere yer verilmiştir. Ayrıca bu bölümde, çalışma grubuna ait mutluluk kaynakları, katılımcıların algıladıkları haksızlıklar ya da kendilerine yapılan hatalara yönelik zorlandıkları alanlar ve affetmelerini kolaylaştırabilecek unsurlara yönelik betimsel bilgilere de yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin affetme, intikam ve sosyal bağlılıkları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya amaçlayan betimsel bir çalışmadır.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2015-2016 Öğretim Yılı Güz döneminde Anadolu Üniversitesi Eczacılık, Eğitim, Fen, Hukuk, İktisadi-idari Bilimler, İletişim, Mimarlık ve Tasarım, Mühendislik ve Turizm Fakültelerine devam eden ve 26 farklı bölümde öğrenim gören; oranlı küme örnekleme yöntemiyle belirlenen 779 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışma grubu Anadolu Üniversitesi'nin belirtilen fakültelerine devam eden toplam 20870 üniversite öğrencisinin yaklaşık %4'ünden meydana gelmektedir.

Katılımcıların fakültelere göre dağılımları ele alındığında; Eczacılık Fakültesinden 91 (%11.8), Eğitim Fakültesinde 144 (%18.5), Fen Fakültesinden 46 (%5.9), Hukuk Fakültesinden 82 (%10.5), İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinden 64 (%8.2), İletişim Fakültesinden 77 (%9.9), Mimarlık ve Tasarım Fakültesinden 19 (%2.4), Mühendislik Fakültesinden 115 (%14.8) ve Turizm Fakültesinden 68 (%8.7) öğrencinin yer aldığı görülmektedir.

Katılımcıların 489'u (%62.8) kadın ve 290'ı (%37.2) erkektir. Ayrıca katılımcıların yaşları 17 ile 34 arasında değişmekte, yaş ortalamaları 20.67 ve yaşlarının standart sapması 1.94'tür. Sınıf düzeylerine göre dağılımları ele alındığında; katılımcıların 199'unun (%25.5) birinci sınıfta, 211'inin (%27.1) ikinci sınıfta, 205'inin (%26.3) üçüncü sınıfta ve 164'ünün (%21.1) dördüncü sınıfta öğrenimlerine devam ettikleri anlaşılmaktadır.

Bu çalışma kapsamında üniversite öğrencilerinin mutluluk kaynakları betimlenmeye çalışılmıştır. Katılımcılara, yapmaktan ya da sahip olmaktan mutlu oldukları maddeleri bilgi formunda sıralamaları istenmiştir. Katılımcılar en fazla mutlu oldukları ilk üç sıralamalarını belirtmişlerdir. Bu doğrultuda Tablo 4’de katılımcıların mutluluk kaynakları ile bu kaynakların tercih edilme sırasına ilişkin frekansları, yüzdelikleri, toplam tercih edilme sayısı ve göreceli yüzdeliklerine yer verilmiştir.

Tablo 4. Üniversite öğrencilerinin mutluluk kaynakları

	1. Tercih		2. Tercih		3. Tercih		Toplam	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Sağlıklı olmak	296	38.0	43	5.5	34	4.4	373	16.0
Sevildiğini bilmek	86	11.0	114	14.6	77	9.9	277	11.9
Gezmek / Seyahat etmek	54	6.9	85	10.9	129	16.6	269	11.5
Uyumak	48	6.2	54	6.9	70	9.0	172	7.4
Aşık olmak	67	8.6	44	5.6	45	5.8	156	6.7
İnsanlarla bir arada olmak	20	2.6	71	9.1	56	7.2	147	6.3
Yemek yemek	34	4.4	57	7.3	53	6.8	144	6.2
Çok para sahibi olmak	28	3.6	46	5.9	45	5.8	119	5.1
Sohbet etmek	21	2.7	39	5.0	53	6.8	113	4.8
Kitap okumak	18	2.3	44	5.6	37	4.7	99	4.2
Spor yapmak	21	2.7	29	3.7	37	4.7	87	3.7
Film / Tiyatro izlemek	14	1.8	34	4.4	26	3.3	74	3.2
Doğayla iç içe olmak	12	1.5	18	2.3	33	4.2	63	2.7
Cinsel tatmin	9	1.2	24	3.1	29	3.7	62	2.7
Çalışmak	11	1.4	25	3.2	24	3.1	60	2.6
Meditasyon / İbadet	27	3.5	16	2.1	8	1.0	51	2.2
Oyun oynamak	2	0.3	16	2.1	12	1.5	30	1.3
Ödül almak	3	0.4	11	1.4	9	1.2	23	1.0
Diğer *	7	0.9	5	0.7	5	0.7	17	0.7

Not. * Diğerinin içerisinde; aile, müzik, dans, yalnız kalmak, cep telefonu, plana uymak ve yardım etmek yer almaktadır.

Tablo 4’de görüldüğü üzere, üniversite öğrencileri en fazla sağlıklı olmaktan mutlu olmaktadır. “Sevildiğini bilmek” ve “gezme / seyahat etmek” üniversite öğrencilerinin mutlu olabildikleri önemli kaynaklar olarak belirtilebilir. Üniversite öğrencilerinin daha az tercih ettikleri mutluluk kaynakları ise “meditasyon/ibadet”, “oyun oynamak” ve “ödül almak” olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 4 incelendiğinde, uyumanın da üniversite öğrencileri için mutluluk kaynaklarının üst sıralarında olması ilginç bir bulgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Diğer taraftan, sevildiğini bilmek, aşık olmak, insanlarla bir arada bulunmak ve sohbet etmek seçeneklerinin üst sıralarda bulunması da dikkat çeken diğer bulgudur. Bu tercihlere göre ele alındığında, üniversite öğrencilerinin sosyal bağlamdaki durumlarda daha mutlu oldukları sonucu çıkarılabilmektedir.

Bu çalışma kapsamında, üniversite öğrencilerinin kendilerine yapılan hataları ya da haksızlıkları affetmekte zorlandıkları alanların da betimlenmesi gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara affetmekte zorlandıkları alanları kendilerine verilen formda işaretlemeleri istenmiş ve elde edilen veriler Tablo 5’de hem cinsiyetlere göre gruplandırılarak hem de toplam olarak sunulmuştur.

Tablo 5. Üniversite öğrencilerinin affetmekte zorlandıkları konular

	Kadın		Erkek		Toplam	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Arkadaş ilişkileriyle ilgili	120	24.5	67	23.1	187	24.0
Romantik ilişkilerle ilgili	113	23.1	69	23.8	182	23.4
Ailesel konularla ilgili	113	23.1	59	20.3	172	22.1
Sosyal ilişkilerle ilgili	84	17.2	62	21.4	146	18.7
Eğitim konularıyla ilgili	39	8.0	18	6.2	57	7.3
Maddi konularla ilgili	20	4.1	15	5.2	35	4.5

Tablo 5’de de görüldüğü üzere, kadın katılımcılar en fazla arkadaş ilişkileriyle ilgili hataları ya da haksızlıkları affetmekte zorlanmaktadırlar. Erkek katılımcılar ise en fazla romantik ilişkilerle ilgili hataları ya da haksızlıkları affetmekte zorlandıklarını bildirmektedir. Diğer taraftan, kadın ve erkek katılımcıların en az zorlandıkları alan ise maddi konularla ilgili hata ya da haksızlıklar olduğu belirlenmiştir.

Çalışmada affetmeyi kolaylaştırabilecek unsurların neler olabileceğine yönelik de betimsel bilgiler elde edilmiştir. Katılımcıların Tablo 6’da yer alan durumları verilmiş ve bu durumların onların affetmelerini kolaylaştırmalarında ne derecede önemli olduklarını belirtmeleri istenmiştir. Katılımcıların yanıtları Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6. *Affetmeyi kolaylaştıran unsurların önemi*

	Hiç önemli değil		Önemli değil		Ne önemli ne önemsiz		Önemli		Çok önemli	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Yaşanan olayda karşı tarafın niyeti	7	0.9	16	2.1	48	6.2	302	38.8	406	52.1
Olayın şiddeti	11	1.4	28	3.6	53	6.8	383	49.2	304	39.0
Olayın algılanan zararı	12	1.5	24	3.1	74	9.5	366	47.0	303	38.9
Karşı taraftaki kişinin yakınlık derecesi	18	2.3	30	3.9	62	8.0	396	50.8	273	35.0
Karşı taraftaki kişi ile empati kurma	8	1.0	19	2.4	96	12.3	455	58.4	201	25.8
Karşı tarafın sizden özür dilemesi	17	2.2	27	3.5	122	15.7	351	45.1	262	33.6
Olayın sonuçlarının ortadan kalkması	69	8.9	158	20.3	277	35.6	208	26.7	67	8.6
Olayın yaşanmasından sonra geçen süre	103	13.2	148	19.0	264	33.9	223	28.6	41	5.3

Tablo 6’da belirtildiği üzere, affetmeyi kolaylaştırmada en önemli unsurun yaşanan bir olayda karşı tarafın niyeti olduğu belirtilmektedir. Olayın şiddeti ve olayda algılanan zararın da affetmeyi kolaylaştırmada önemli olduğu anlaşılmaktadır. Ancak, olayın sonuçlarının ortadan kalkması ve olayın üzerinden geçen sürenin katılımcılar tarafından affetmede kolaylaştırıcı bir etken olarak değerlendirilmediği görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada katılımcıların öznel iyi oluşlarını belirlemek amacıyla “Yaşam Doyumu Ölçeği” ile “Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği”, affedicilik düzeylerini belirlemek amacıyla “Heartland Affetme Ölçeği”, intikam düzeylerini belirlemek amacıyla “İntikam Ölçeği” ve sosyal bağlılık düzeylerini belirlemek amacıyla “Sosyal Bağlılık Ölçeği” kullanılmıştır. Bunların yanı sıra katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler “Kişisel Bilgi Formu” aracılığıyla elde edilmiştir. Araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarına ait kapsamlı bilgiler aşağıda sunulmuştur.

3.3.1. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

İlgili alanyazında da belirtildiği gibi öznel iyi oluşun duygusal ve bilişsel olmak üzere iki bileşeni olduğu ifade edilmektedir (Diener, 1984; Pavot ve Diener 2004; Veenhoven, 1988). Öznel iyi oluşun duygusal boyutunu ölçmek için sıklıkla Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeğinin (PANAS), bilişsel boyutunu ölçmek için de Yaşam Doyumu Ölçeğinin (YDÖ) kullanıldığı göze çarpmaktadır (örn., Chan, 2013; McCulloough, vd., 2001; Yap ve Baharudin, 2016).

Diener ve meslektaşları (1985) tarafından geliştirilen YDÖ’nün, tek boyutlu yapısı beş maddeden oluşmaktadır. 7’li Likert derecelendirmeye (1 = Kesinlikle katılmıyorum, 7 = Kesinlikle katılıyorum) sahip olan YDÖ’den alınabilecek olası puanlar 5 ile 35 arasında değişmektedir. YDÖ’den alınan puanların yükselmesi bireylerin yaşam doyumları düzeylerinin de yükseldiğine işaret etmektedir.

YDÖ'nün geliştirme çalışmasında toplam varyansın %66'sını açıklayan tek boyutlu yapı ortaya konmuştur. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .87, test-tekrar test katsayısı .83 olarak rapor edilmiştir (Diener vd., 1985).

YDÖ'nün Türkçeye uyarlaması Durak, Durak ve Gençöz (2010) tarafından yapılmıştır. Üniversite öğrencileri ile yürütülen çalışmada YDÖ'nün Türkçe formunun tek boyutlu yapısının doğrulandığı görülmektedir: $\chi^2/sd = 2.026$, IFI = .99, TLI = .99, CFI = .99, SRMR = .020, RMSEA = .043. Uyum geçerliği kapsamında öz-saygı ($r = .40$), pozitif duygulanım ($r = .31$), aileden algılanan sosyal destek ($r = .29$), arkadaşlardan algılanan sosyal destek ($r = .26$) ve diğerlerinden algılanan sosyal destek ($r = .21$) ile YDÖ'nün pozitif yönde anlamlı ilişkileri olduğu ortaya konulmuştur. Diğer taraftan, YDÖ ile negatif duygulanım ($r = -.29$) ve depresyon ($r = -.40$) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. YDÖ'nün Cronbach alfa iç tutarlık katsayısının .81 olduğu belirtilmiştir (Durak vd., 2010).

Bu çalışmada YDÖ'nün Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .82 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğe ait seçilmiş maddeler EK-1'de yer almaktadır.

3.3.2. Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği (PANAS)

Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından geliştirilen PANAS, 20 maddeden oluşmaktadır. 5'li Likert derecelendirmeye (1 = Çok az veya hiç, 5 = Çok fazla) sahip olan PANAS, pozitif duygulanım (10 madde) ve negatif duygulanım (10 madde) olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek olası puanlar her bir alt boyut için 10 ile 50 arasında değişmekte ve yükselen puanlar katılımcıların ilgili alt boyut düzeylerinin de yükseldiğine işaret etmektedir. Farklı zamanlarda elde edilen PANAS'ın iç tutarlık katsayısının pozitif duygulanım boyutu için .86 ile .90, negatif duygulanım boyutu için .84 ile .87 arasında değiştiği belirtilmiştir. Test-tekrar test puanlarının da alt boyutların sırasıyla .68 ve .71 olduğu ifade edilmektedir. Beck Depresyon Envanterinin pozitif duygulanım ile olumsuz yönde ($r = -.36$), negatif duygulanım ile

olumlu yönde ($r = .58$) anlamlı ilişkiye sahip olduğu rapor edilmiştir (Watson ve diğerleri, 1988).

PANAS'ın Türkçeye uyarlaması Gençöz (2000) tarafından gerçekleştirilmiştir. Faktör analizi sonucunda orijinal çalışmaya benzer iki boyutlu yapı elde edilmiş ve elde edilen iki boyutun toplam varyansın %44'ünü açıkladığı ifade edilmiştir. Türkçe formunun Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı pozitif duygulanım için .83, negatif duygulanım için .86 olarak rapor edilmiştir. Test-tekrar test katsayılarının da sırasıyla .40 ve .54 olduğu belirlenmiştir. PANAS'ın Türkçe formunun Beck Depresyon Envanteri ile gerçekleştirilen uyum geçerliği sonuçlarına göre depresyon; pozitif duygulanım ile olumsuz yönde ($r = -.48$), negatif duygulanım ile olumlu yönde ($r = .51$) anlamlı ilişkiye sahip olduğu belirtilmiştir (Gençöz, 2000).

Bu çalışmada pozitif duygulanım ve negatif duygulanım boyutları için Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları sırasıyla .81 ve .83 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğe ait seçilmiş maddeler EK-2'de yer almaktadır.

3.3.3. Heartland Affetme Ölçeği (HFÖ)

Thompson ve meslektaşları (2005) tarafından bireylerin affetme eğilimlerini ölçmek amacıyla geliştirilen HFÖ 18 maddeden oluşmaktadır. 7'li Likert derecelendirmeye (1 = Beni hiç yansıtmıyor, 7 = Beni tamamen yansıtıyor) sahip olan HFÖ üç alt boyuttan oluşmaktadır; kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme. Ölçekten alınabilecek olası puanlar her bir alt boyut için 6 ile 42 arasında değişmekte ve yükselen puanlar bireylerin ilgili alt boyut düzeylerinin de yükseldiğine işaret etmektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirliği için yapılan çalışmalar sonucunda, Cronbach alfa katsayısı kendini affetme alt ölçeği için .75, başkasını affetme için .78, durumu affetme alt boyutu için .79 ve toplam puan için .86 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test katsayıları da sırasıyla .83, .72, .73 ve toplam puan için .77 olarak rapor edilmiştir.

Heartland Affetme Ölçeğinin Türkçeye uyarlama çalışması Bugay ve Demir (2010) ve Bugay, Demir ve Delevi (2012) tarafından yapılmıştır. Son çalışmada HFÖ'nün Türkçe formunun orijinal çalışmada olduğu gibi üç yapıda olduğu doğrulanmıştır: $\chi^2 = 349.8$, $p < .0001$; $\chi^2/sd = 2.65$; GFI = .96, CFI = .97, RMSEA = .04, SRMR = .03. Uyum geçerliği kapsamında HFÖ'nün Ruminatif Tepki Ölçeği ile negatif yönde ($r = -.32$) ve Yaşam Doyumu Ölçeği ($r = .26$) pozitif yönde anlamlı ilişkilerinin olduğu ortaya konmuştur. Ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı kendini affetme boyutu için .71, başkalarını affetme boyutu için .82, durumu affetme boyutu için .79 ve ölçeğin tümü için .80 olarak hesaplanmıştır (Bugay vd., 2012).

Bu çalışmada kendini affetme, başkalarını affetme ve diğerlerini affetme boyutları ile ölçeğin tamamı için Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları sırasıyla .67, .71, .70 ve .81 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğe ait seçilmiş maddeler EK-3'de yer almaktadır.

3.3.4. İntikam Ölçeği (İÖ)

Stuckless ve Goranson (1992) tarafından geliştirilen İÖ 20 maddeden oluşmaktadır. 7'li Likert derecelendirmeye (1 = Kesinlikle katılmıyorum, 7 = Kesinlikle katılıyorum) sahip olan İÖ tek boyutludur. Ölçekten alınabilecek olası puanlar 20 ile 140 arasında değişmekte ve yükselen puanlar katılımcıların intikam düzeylerinin de yükseldiğini ifade etmektedir. Ölçeğin geliştirilme aşamasında üç çalışma gerçekleştirilmiştir. İlk çalışmada ölçeğin maddeleri oluşturulmuş ve yapı geçerliği, uyum geçerliği ile güvenirliği test edilmiştir. Yapı geçerliği kapsamında toplam boyutun %42'sini oluşturan tek boyutlu yapıda karar kılınmıştır. İÖ'nün empati ile negatif yönde ($r = .33$) ve öfke ile pozitif yönde ($r = .42$) anlamlı ilişkiye sahip olduğu ifade edilmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .92 olduğu belirtilmiştir. İkinci çalışmada ilk çalışmanın tekrarı yapılmış ve tek yapı boyut tekrar elde edilmiştir. Empati ile negatif yönde ($r = .38$) ve öfke ile pozitif yönde ($r = .56$) anlamlı ilişkiler yine ikinci çalışmada da elde edilmiştir. Cronbach alfa iç tutarlık katsayısının da .92 olduğu rapor edilmiştir. Üçüncü çalışmada ölçeğin test-tekrar testi gerçekleştirilmiştir. Beş hafta arayla

gerçekleştirilen test-tekrar test güvenirlik katsayısını ise .90 olduğu belirtilmiştir (Stuckless ve Goranson, 1992).

İntikam Ölçeğinin Türkçeye uyarlaması Satıcı, Can ve Akın (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. İki adımda gerçekleştirilen uyarlama çalışmasının ilk adımında ölçeğin dilsel eşdeğerliği, yapı geçerliği ve güvenirliği, ikinci adımında ölçüt bağıntılı geçerliği incelenmiştir. Dilsel açıdan orijinal form ile eşit olduğu görülen İÖ'nün orijinal çalışmada olduğu gibi tek boyutlu yapının toplam varyansın %37'sini açıkladığı saptanmıştır. Bu yapının üniversite öğrencilerinde doğrulandığı da görülmüştür; $\chi^2 = 341$, $\chi^2/sd = 2.23$, NFI = .95, CFI = .97, IFI = .97, RFI = .94, GFI = .91, RMSEA = .061 ve SRMR = .05. İÖ'nün Türkçe formunun Cronbach alfa iç tutarlık katsayısının .91, test-tekrar test katsayısının da .87 olduğu belirtilmiştir. Ölçüt bağıntılı geçerlilik kapsamında İÖ ile affedicilik arasında negatif yönde ($r = .58$), öfkeye ilişkin derin düşünme arasında pozitif yönde ($r = .34$ ile $r = .61$ arasında) anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır (Satıcı vd., 2015).

Bu çalışmada İntikam Ölçeğinin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğe ait seçilmiş maddeler EK-4'de yer almaktadır.

3.3.5. Sosyal Bağlılık Ölçeği (SBÖ)

Lee ve Robbins (1995) tarafından geliştirilen SBÖ sekiz maddeden oluşmaktadır. 6'lı Likert derecelendirmeye (1 = Kesinlikle katılmıyorum, 6 = Kesinlikle katılıyorum) sahip olan SBÖ tek boyutludur. Ölçekten alınabilecek olası puanlar 8 ile 48 arasında değişmekte ve yükselen puanlar katılımcıların sosyal bağlılık düzeylerinin de yükseldiğine işaret etmektedir. Ölçeğin benlik saygısı ($r = .55$) ve sosyal destek ($r = .34$) ile pozitif yönde, kaygı ile ($r = -.63$) negatif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu belirtilmiştir (Lee ve Robbins, 1998). Ölçek geliştirme çalışmasında SBÖ'nün Cronbach alfa iç tutarlık katsayısının .91 ve test-tekrar test katsayısının .96 olduğu saptanmıştır (Lee ve Robbins, 1995).

Sosyal Bağıllık Ölçeğinin Türkçeye uyarlaması Duru (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yapı geçerliği sonucuna göre orijinal çalışmada olduğu gibi toplam varyansın %59'unu açıklayan tek boyutlu yapı ortaya konmuştur. Ölçüt bağıntılı geçerlik kapsamında SBÖ'nün yaşam doyumu ($r = .40$) ve sosyal destek ($r = .58$) ile pozitif yönde, yalnızlık ($r = -.67$) ile negatif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu belirtilmiştir. SBÖ'nün Türkçe formunun Cronbach alfa iç tutarlık katsayısının .90 ve test-tekrar test katsayısının .90 olduğu ifade edilmiştir (Duru, 2007). SBÖ'nün yapısı daha sonra Kurtyılmaz (2011) ve Ergün-Başak (2012) tarafından doğrulayıcı faktör analiziyle incelenmiş ve tek boyutlu yapının üniversite öğrencileri üzerinde doğrulandığı belirtilmiştir.

Bu çalışmada SBÖ'nün Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğe ait seçilmiş maddeler EK-5'de yer almaktadır.

3.3.6. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların demografik verilerini elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından Kişisel Bilgi Formu hazırlanmıştır. Bu form içerisinde katılımcıların, yaş, cinsiyet, öğrenim gördükleri bölüm ve sınıf düzeylerine ait bilgiler yer almaktadır. Ayrıca bu formda, katılımcıların yapmaktan ya da sahip olmaktan mutlu oldukları durumları betimlemek amacıyla 20 madde hazırlanmış ve katılımcılardan en mutlu oldukları ilk üç tercihlerini sıralamaları istenmiştir. Bunun yanı sıra, algıladıkları hatalar ya da haksızlıklar karşısında en fazla zorlanılan alanı belirlemek amacıyla da 6 madde hazırlanmış ve katılımcılardan bu maddelerden birini işaretlemeleri istenmiştir. Son olarak, üniversite öğrencilerinin affetmelerinde nelerin kolaylaştırıcı bir etmen olabileceğini betimlemek amacıyla 8 maddeden oluşan ve “hiç önemli değil” ile “çok önemli” arasında değişen 5'li Likert tipi derecelendirmeye sahip bir anket hazırlanmıştır. Kişisel Bilgi Formu EK-6'de yer almaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanmasından önce bu çalışma projelendirilerek Anadolu Üniversite Rektörlüğünden gerekli izinler temin edilmiştir. Gerekli izinler temin edildikten sonra, fakültelerin ilgili yöneticileri ve derslerin sorumlularıyla görüşülüp, belirlenen gün ve saatte araştırmacı tarafından bizzat uygulama gerçekleştirilmiştir. Uygulamada ölçme araçları bir kitapçık halinde hazırlanmış ve sınıf ortamında gönüllü olan öğrencilere kitapçıklar dağıtılmıştır. Her uygulamadan önce araştırmacı kendisini tanıtır, araştırmanın önem ve amacına değinmiştir. Uygulama esnasında bireysel değerlendirme yapılmayacağı, kimlik bilgilerine ihtiyaç duyulmadığı ve verilerin yalnızca bilimsel amaçlı kullanılacağı ifade edilmiş ve verilerin gizli tutulacağı vurgulanmıştır.

Üniversite öğrencileri ile yürütülen araştırmalarda katılımcıların ölçek setini doldurmakta motivasyonlarının düşük olduğu gözlenmektedir. Yurtdışında gerçekleştirilen araştırmalarda katılımcıların ölçek setini doldurmaktaki motivasyonlarını artırmak için ders kredisi ve nakit para gibi çeşitli pekiştireçlerin kullanıldığı görülmektedir (örn., Kjell, Daukantaite ve Sikstrom, 2016; McCullough ve Hoyt, 2002; Yoon, Hacker, Hewitt, Abrams ve Cleary, 2012). Bu araştırma kapsamında da katılımcıların ölçek setini doldurmaktaki motivasyonlarını artırmak için Anadolu Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projesi kapsamınca temin edilen kalemler dağıtılmıştır.

Birden fazla ölçme aracının kullanıldığı çalışmalarda devamlı aynı ölçme aracının son sırada kalması durumunda, o ölçme aracının geçerliğinin düştüğü ifade edilmektedir (Howitt ve Cramer, 2011). Bu çalışmada veriler toplanırken olası sırasal yanlılığı engellemek ve çalışmanın geçerliğini artırmak için karşı dengeleme (counterbalancing) uygulanmıştır. Tüm ölçeklerin yerlerinin değiştirildiği beş farklı kitapçık hazırlanmıştır. Böylece karşı dengeleme ile öncelik sonralık etkisinin ortadan kaldırılması amaçlanmıştır.

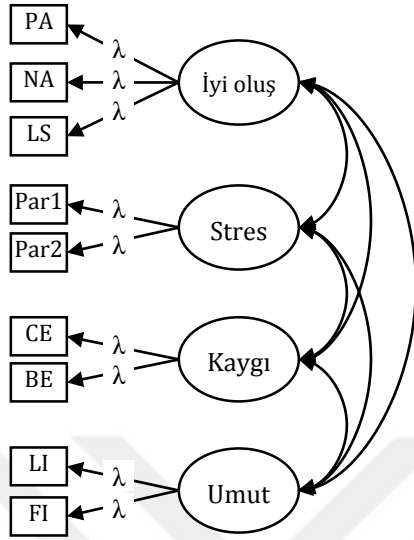
Bu araştırmada, veriler elde edilmeden önce bir pilot uygulama yürütülmüştür. 23 niversite öğrencisine çalışmada kullanılacak veri seti uygulanmıştır. Uygulamada katılımcıların özellikle kişisel bilgi formunda anlaşılamayan noktaların olup olmadığı, tüm veri seti için de yazım hatası bulunup bulunmadığıyla ilgili fikirlerine başvurulmuştur.

Araştırma kapsamında 841 gönüllü öğrenciye ulaşılmıştır. Ancak 62 adet veri seti eksik ve hatalı doldurulduğu için kayıp veri olarak nitelendirilmiş ve analiz dışı tutulmuştur. Analizler 779 niversite öğrencisinin verisi ile yürütülmüştür. Yapısal eşitlik modellerinde örneklem sayısı için Kline (2015) her bir parametre için 20 adet verinin yeterli olacağını vurgulamaktadır. Diğer taraftan Wolf, Harrington, Clark ve Miller (2013) ise basit doğrulamayı faktör analizleri için 30 verinin, karmaşık çok değişkenli yapısal eşitlik modeli için 460 verinin yeterli olacağını savunmaktadırlar. Dolayısıyla bu çalışma kapsamında elde edilen 779 verinin örneklem büyüklüğü açısından oldukça yeterli olduğu söylenebilir.

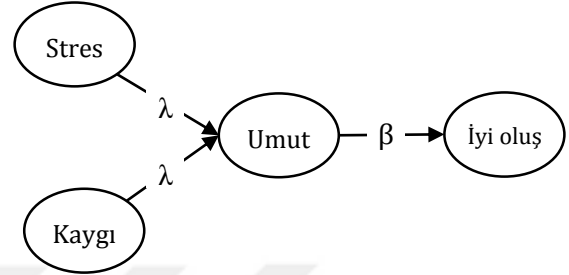
3.5. Verilerin Analizi

Üniversite ğrencilerinin affetme, intikam ve sosyal bağlılık düzeyleri ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiler yapısal eşitlik modeliyle (YEM) analiz edilmiştir. YEM çok sayıda istatistiği içerdiği için ve karar aşamasında birden fazla parametreyi göz önüne aldığı için oldukça güçlü bir nicel analiz olarak ifade edilmektedir (Kline, 2015).

Bu alışmadaki YEM; Kline (2015) ile Anderson ve Gerbing'in (1988) nerileri doğrultusunda iki aşamalı olarak gerçekleştirilmiştir. İki aşamalı YEM'de öncelikle lme modeli sınanmakta ardından hipotetik yapısal model test edilmektedir. lme modeli ile yapısal model şekil 5a ile şekil 5b'de örneklendirilmiştir.



Şekil 5a. Ölçme modeli örneği



Şekil 5b. Yapısal model örneği

Ölçme modelinde çalışmada yer alan tüm değişkenler birlikte ele alınarak doğrulayıcı faktör analizine tabi tutulmaktadır. Gizil değişkenler (latent variable) kendilerini oluşturan gözlenen ya da gösterge (observed / indicator) değişkenleriyle ilişkilendirilmekte ve ölçme modelin tüm değişkenlerin birbiriyle ilişkileri aynı anda ele alınmaktadır. Bu şekilde test edilen ölçme modelinde hata varyanslarının aynı anda devreye girmesi ve tüm ilişkiler ağı görüldüğü için önerilmektedir (Kline, 2015). Son zamanlarda da tüm kavramların bir ölçme modeliyle doğrulanmasının oldukça sık kullanıldığı görülmektedir (örn., Martin-Albo, vd., 2015; Yang, Zhang ve Kou, 2016; Şimşek ve Koydemir, 2013).

Ölçme modelinde neden-sonuç ilişkisi kurulabilecek yönler [yollar (path)] bulunmamaktadır. Ölçme modeli doğrulandıktan sonra teorik alt yapıya uygun olarak yapısal modeller kurulmaktadır. Yapısal modellerde istatistiki neden-sonuç ilişkileri ve aracı değişkenlerin test edilebileceği yollar kurulabilmektedir (Kline, 2015).

Bu çalışmada intikam ve sosyal bağlılık gizil değişkenlerini oluşturmak için parselleme yöntemi kullanılmıştır. Parselleme yöntemi tek boyutlu ölçme araçlarında ölçme hatalarını azaltmak amacıyla kullanılmaktadır (Little vd., 2002). Ayrıca, kişilik özellikleriyle ilgili kavramlarda parselleme kullanılması, ölçümlerin hem normalliğini

hem de güvenilirliği artırmak için kullanılması önerilmektedir (Nasser-Abu Alhija ve Wisenbaker, 2006). Benzer şekilde parselleme yöntemi yapısal modelde bireysel maddelerden kaynaklı sistematik hataları azaltmak ve model-veri uyumunu koruyabilmek için de önerilmektedir (Yang, Nay ve Hoyle, 2010). Parselleme ile maddeler gruplandırılarak toplanmakta ve tek boyutlu ölçme araçlarında faktörler oluşturulmaktadır. Bu gruplandırmaya gerçekleştirmek için başka bir değişle parselleme yapmak için farklı yöntemlerin kullanılabileceği görülmektedir; random atama, madde-yapı dengesi, korelasyonel algoritma vb¹. İntikam ve sosyal bağlılık kavramları için madde sayılarına orantılı olarak madde toplam korelasyonları kullanılarak intikam için dört parsel, sosyal bağlılık için de iki parsel oluşturulmuştur.

YEM’de sonuçların değerlendirilmesinde yolların anlamlılığına ve ardından uyum iyiliği indekslerine (*Goodness of Fit Indices*) dikkat edilmektedir. YEM’de belirtilen tüm yol katsayılarının anlamlı olması gerekmektedir, bu anlamlılık da modelin genel uyumu olarak değerlendirilmektedir. Modelde yer alan yol katsayılarının anlamlı olmasından sonra modelin üretmiş olduğu farklı uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir değerlerde olması beklenmektedir. Alanyzında YEM için kullanılan birden fazla uyum iyiliği indekslerinin mevcut olduğu görülmektedir. Bu uyum iyiliği indeksleri incelenecek olursa;

Ki-kare Uyum Testi (χ^2) önerilen model ile gözlenen model arasındaki uyumu ele almak için kullanılmaktadır. Ancak χ^2 tek başına bir anlam ifade etmemektedir. χ^2

¹ Parselleme yöntemi kullanılarak gerçekleştirilen araştırmaları incelemek için bakınız;

Lightsey Jr, O. R., Gharghani, G. G., Katz, A. M., McKinney, V. A., & Rarey, E. B. (2013). Positive automatic cognitions mediate the relationship between personality and trait positive affect. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 115-134.

Lin, C. C. (2015). Gratitude and depression in young adults: The mediating role of self-esteem and well-being. *Personality and Individual Differences*, 87, 30-34.

Kocayörük, E., & Şimşek, Ö. F. (2015). Parental Attachment and Adolescents' Perception of School Alienation: The Mediation Role of Self-Esteem and Adjustment. *The Journal of Psychology*, 150(4), 405-421.

Bajaj, B., Gupta, R., & Pande, N. (2016). Self-esteem mediates the relationship between mindfulness and well-being. *Personality and Individual Differences*, 94, 96-100.

değerinin serbestlik değerine oranı YEM’de kullanılan bir değerdir. Kabul edilebilir oran olarak $\chi^2/sd = 3$ (Briggs ve Cheek, 1986; Watkins, 1989) ve $\chi^2/sd = 5$ (Bollen, 1989) değerleri karşımıza çıkmaktadır. χ^2 değeri örneklem sayısından oldukça etkilenmektedir (Marsh, Balla ve McDonald, 1988; Tabacknick ve Fidell, 2012). Katı bir uyum indeksi olan χ^2 değeri örneklem sayısına paralel olarak artmaktadır. Bu da büyük örneklemelerde χ^2 uyum iyiliğinde problem çıkarması anlamına gelmektedir. Bu yüzden araştırmacılar daha esnek kriterlere dayanan diğer uyum indekslerini geliştirmişlerdir. Günümüzde χ^2 değeri halen rapor edilse de diğer uyum indekslerine göre χ^2 değerinin daha güvensiz olduğu belirtilmektedir (Brown, 2006).

Örneklem büyüklüğünün YEM’in uyumunun değerlendirilmesindeki etkisini gidermek amacıyla İyilik Uyum İndeksi (*Goodness of Fit Index* – GFI) ortaya atılmıştır. GFI örneklem büyüklüğünden ziyade modeldeki parametre sayısından etkilenmektedir. GFI 0 ile 1 arasında değişen değer alabilmekte ve 1’e yaklaştıkça modelin uyumu güçlenmektedir. GFI değerinin 0.90’ın üzerinde olması bu uyum indeksinin kabul edilebilir değerlerde olduğu anlamını taşımaktadır (Bentler, 1990; Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008).

Bu uyum indekslerinin yanı sıra modelin Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (*Comparative Fit Index* – CFI) hesaplanmaktadır. CFI boş model ile elde edilen kovaryans matrisinin önerilen modelin kovaryans matrisine karşılaştırılması ve oranlamasıyla elde edilmektedir. CFI’de 0 ile 1 arasında değer alabilmekte ve 1’e yaklaştıkça modelin uyumunun güçlendiği ifade edilmektedir (Brown, 2006). CFI değerinin 0.90’ın üzerinde olması bu uyum indeksinin kabul edilebilir değerlerde olduğu anlamını taşımaktadır (Brown, 2006; Hooper, vd., 2008).

CFI’ye benzer olarak araştırmacılar sıklıkla Normlaştırılmış Uyum İndeksi (*Normed Fit Index* – NFI) ile Normlaştırılmamış Uyum İndeksini (*Non-normed Fit Index* – NNFI) göz önünde tutmaktadırlar. Bu iki uyum indeksi de modeldeki karşılaştırmaları dikkate alarak önerilen modelin uyum verip vermediğini kestirmekte kullanılmaktadır. Her iki uyum indeksi de 0 ile 1 arasında değer alabilmekte ve 1’e yaklaştıkça modeldeki

uyumun güçlendiği anlaşılmaktadır. Kabul edilebilir değer olarak da 0.90'ın üzerinde olması beklenmektedir. NNFI değeri aynı zamanda Tucker Lewis İndeksi (TLI) olarak da isimlendirilmekte ve bu çalışmanın bulgularında da TLI ismiyle olarak rapor edilmektedir.

Yukarıda dile getirilen uyum indekslerinden farklı olarak modelin mutlak uyumuna ve modelin sadeliğine yönelik olarak Standartlaştırılmış Hata Kareleri Ortalamasının Karekökü (*Standardized Root Mean Square Residual* – SRMR) ve Tahmin Hatalarının Ortalamasının Karekökü (*Root Mean Square Error of Approximation* – RMSEA) değerleri göz önüne alınmaktadır. GFI, CFI, NFI ve TLI değerlerinin aksine SRMR ve RMSEA değerlerinin düşük olması önerilen modelin uyum iyiliğinin güçlenmesi anlamı taşımaktadır. SRMR ile RMSEA indekslerinin 0.80'nin altında olması genellikle kabul edilebilir bir değer olarak görülmektedir (Hu ve Bentler, 1999; Schreiber, vd., 2006).

YEM'de en iyi modeli saptamak için birden fazla model sınaması gerçekleştirilmektedir. Dolayısıyla model karşılaştırmaları yürütülmektedir. Model karşılaştırılmasında Akaike Bilgi Kriteri (*Akaike Information Criterion* – AIC) ve Beklenen Çapraz-Doğrulama İndeksi (*Expected Cross-Validation Index* – ECVI) kullanılmaktadır. Her model için ayrı ayrı hesaplanan değerlerden küçük AIC ve ECVI değerine sahip modelin daha iyi uyum verdiğine karar verilmektedir (Akaike, 1987; Kline, 2015).

Bu çalışmada ele alınan değişkenlerin aracılık rollerinin olup olmadığını saptamak amacıyla da Baron ve Kenny'nin (1986) önerileri izlenmiştir. Bu öneriler şu şekildedir; (1) bağımsız değişkenler ile bağımlı değişken anlamlı ilişkiye sahiptir, (2) bağımsız değişkenler ile aracı değişken anlamlı ilişkiye sahiptir, (3) aracı değişken ile bağımlı değişken anlamlı ilişkiye sahiptir, (4) aracı değişken modele dahil olduğunda bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki ilişkisi azalmaktadır. Bu dört öneri yerine geldiğinde aracılık modelinde kısmi (*partial*) ya da tam (*fully*) olduğuna karar verilecektir. Karar aşamasında yolların anlamlılığına ve AIC ve ECVI değerlerinin

küçüklüğüne göre tercih edilecek model belirlenmektedir (Akaike, 1987; Browne ve Cudeck 1993).

Son zamanlarda dolaylı etkinin anlamlı olup olmadığını sınamak için bootstrapping² işleminin kullanıldığı göze çarpmaktadır. Bootstrapping işlemi örneklemin temsil edebilme gücünü artırmak için yeniden örnekleme (resampling) yaparak dolaylı etkinin anlamlı olup olmadığını güven aralığı belirterek açıklamaktadır (Hayes ve Preacher, 2008; MacKinnon, Lockwood, & Williams, 2004; Preacher ve Hayes, 2008). Bu işlemde bootstrapping değeri ve güven aralıkları oluşturulmaktadır. Güven aralığının alt sınırı ile üst sınırı arasında sıfırın olmaması dolaylı etkinin de anlamlı olduğu sonucunu ifade etmektedir (Hayes, 2013).

Çalışmada gerçekleştirilen temel istatistikler (frekans analizi, ortalama, standart sapma, çarpıklık, basıklık, korelasyon ve güvenirlik) IBM SPSS Statistic 22 programıyla, yapısal eşitlik modellemesi ve bootstrapping işlemi ise AMOS Graphics programıyla analiz edilmiştir.

² Bootstrapping işlemi kullanılarak gerçekleştirilen araştırmaları incelemek için bakınız;

Everaert, J., Tierens, M., Uzieblo, K., & Koster, E. H. (2013). The indirect effect of attention bias on memory via interpretation bias: Evidence for the combined cognitive bias hypothesis in subclinical depression. *Cognition & emotion*, 27(8), 1450-1459.

Kamper, K. E., & Ostrov, J. M. (2013). Relational aggression in middle childhood predicting adolescent social-psychological adjustment: The role of friendship quality. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 42(6), 855-862.

Van Cappellen, P., Toth-Gauthier, M., Saroglou, V., & Fredrickson, B. L. (2015). Religion and well-being: The mediating role of positive emotions. *Journal of Happiness Studies*, 17, 485-505.

Carvalho, R. G. G. (2016). Gender differences in academic achievement: The mediating role of personality. *Personality and Individual Differences*, 94, 54-58.

4. BULGULAR

Bu bölümde affetme ve intikamın sosyal bağlılığın aracılığıyla öznel iyi oluş üzerindeki etkisini ve sosyal bağlılığın affetme ve intikamın aracılığıyla öznel iyi oluş üzerindeki etkisini test etmek amacıyla yürütülen farklı yapısal modellerin analizlerine yer verilmiştir. Yapısal modellerin analiz edilmesinden önce değişkenler arasındaki ilişkileri görmek amacıyla korelasyon analizi ve betimsel istatistikler ele alınmıştır. Ardından ölçme modeli sınanmış ve en iyi yapısal modelin bulunması amacıyla farklı yapısal modeller incelenmiştir. Yapısal modellerde araştırma sorularına paralel olarak öncelikle affetme ve intikamın sosyal bağlılığın aracılığıyla öznel iyi oluş üzerindeki etkisini inceleyen modeller değerlendirilmiştir. Ardından sosyal bağlılığın affetme ve intikamın aracılığıyla öznel iyi oluş üzerindeki etkisini inceleyen modeller incelenmiştir.

4.1. Betimsel İstatistikler ve Değişkenler Arası İlişkiler

Ölçme modelinde ve dolayısıyla yapısal modellerde öznel iyi oluş için bileşenleri olan pozitif duygulanım, negatif duygulanım ve yaşam doyumu; affetme için üç alt boyutu olan kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme; intikam için araştırmacı tarafından oluşturulan dört parsel; sosyal bağlılık için de yine araştırmacı tarafından oluşturulan iki parsel gözlenen değişken olarak kullanılmıştır. Bu bağlamda yapısal eşitlik modellemesine geçilmeden önce gözlenen değişkenlere ait betimsel istatistikler ve ilişkiler Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7’de görüldüğü üzere çalışmanın tüm değişkenleri birbirleriyle istatistiksel olarak anlamlıdır. Öznel iyi oluşun bileşenlerinden pozitif duygulanım affetme alt boyutlarıyla (sırasıyla $r = .33$, $r = .23$ ve $r = .34$; $r_s < .001$) ve sosyal bağlılık ($r = .44$ ve $r = .39$; $r_s < .001$) ile pozitif yönde; intikam ($r = -.25$, $r = -.26$, $r = -.28$ ve $r = -.32$; $r_s < .001$) ile negatif yönde anlamlı ilişkiye sahiptir. Diğer taraftan, negatif duygulanım affetme alt boyutlarıyla (sırasıyla $r = -.41$, $r = -.33$ ve $r = -.41$; $r_s < .001$) ve sosyal bağlılık ($r = -.51$

ve $r = -.44$; $r_s < .001$) ile negatif yönde; intikam ($r = .39$, $r = .37$, $r = .41$ ve $r = .37$; $r_s < .001$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahiptir. Yaşam doyumu ise affetme alt boyutlarıyla (sırasıyla $r = .34$, $r = .27$ ve $r = .36$; $r_s < .001$) ve sosyal bağlılık ($r = .48$ ve $r = .42$; $r_s < .001$) ile pozitif yönde; intikam ($r = -.30$, $r = -.34$, $r = -.32$ ve $r = -.34$; $r_s < .001$) ile negatif yönde anlamlı ilişkiye sahiptir.

Tablo 7. Betimsel istatistikler ve ilişkiler ($N = 779$)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. PA	-											
2. NA	-.38**	-										
3. YD	.47**	-.45**	-									
4. KenAf	.33**	-.41**	.34**	-								
5. BaşAf	.23**	-.33**	.27**	.27**	-							
6. DurAf	.34**	-.41**	.36**	.53**	.43**	-						
7. İntPar1	-.25**	.39**	-.30**	-.23**	-.48**	-.36**	-					
8. İntPar2	-.26**	.37**	-.34**	-.23**	-.58**	-.41**	.77**	-				
9. İntPar3	-.28**	.41**	-.32**	-.22**	-.51**	-.36**	.78**	.79**	-			
10. İntPar4	-.32**	.37**	-.34**	-.26**	-.56**	-.41**	.75**	.77**	.75**	-		
11. SBPar1	.44**	-.51**	.48**	.37**	.28**	.33**	-.37**	-.34**	-.38**	-.36**	-	
12. SBPar2	.39**	-.44**	.42**	.31**	.25**	.28**	-.32**	-.31**	-.34**	-.33**	.82**	-
Ortalama	32.69	23.14	20.91	26.83	24.66	26.66	16.83	16.61	17.54	17.10	18.54	18.98
SS	6.46	6.87	6.18	5.12	6.26	5.80	6.09	5.67	6.05	6.11	4.30	4.06
Minimum	11	10	5	10	6	6	5	5	5	5	4	4
Maksimum	50	48	35	42	42	42	35	35	35	35	24	24

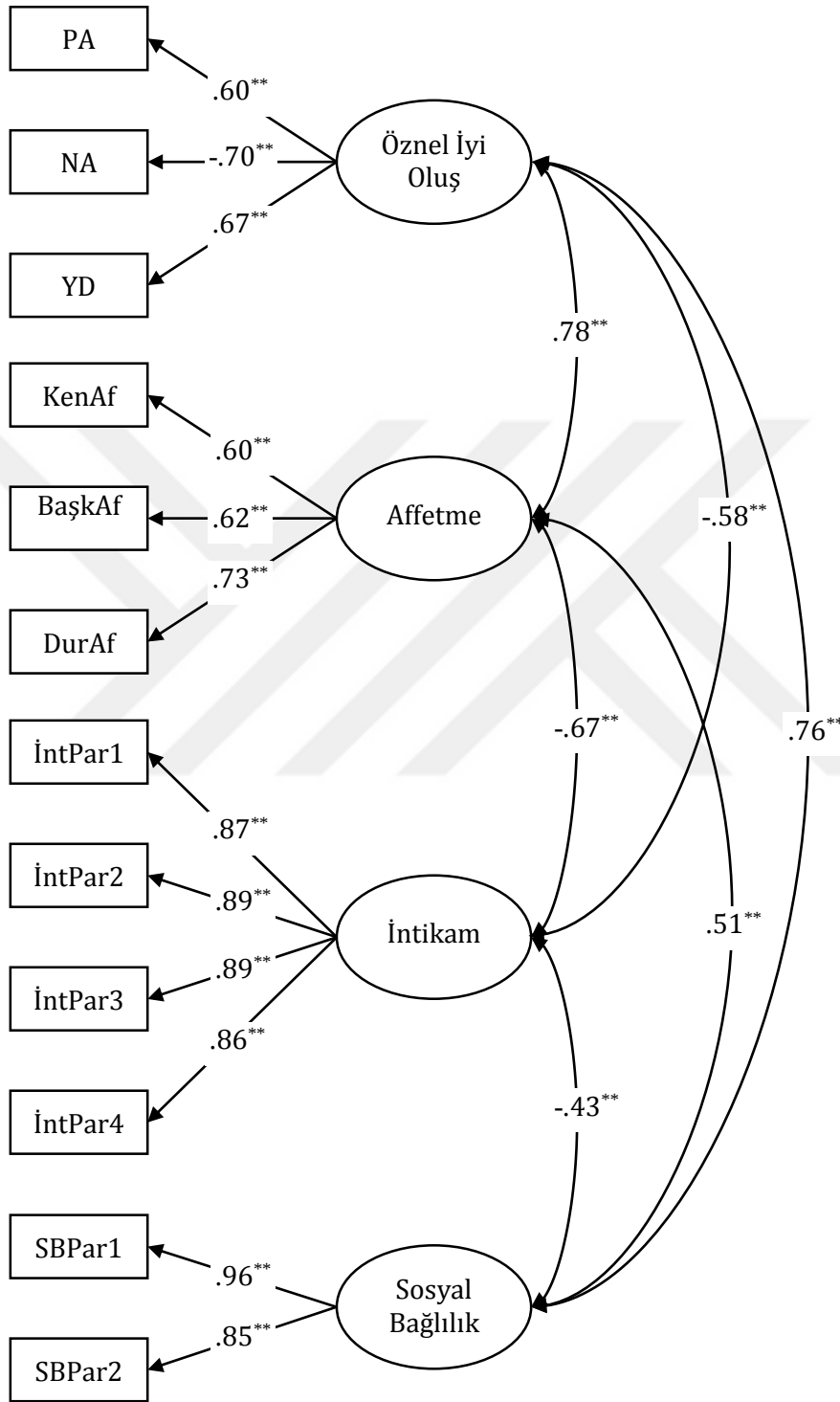
Not. ** $p < .001$; PA pozitif duygulanım; NA negatif duygulanım; YD yaşam doyumu; KenAf kendini affetme; BaşAf başkalarını affetme; DurAf durumu affetme; İntPar intikam parselleri; SBPar sosyal bağlılık parselleri

Yine Tablo X'de görüldüğü gibi, affetmenin tüm alt boyutları intikamın parselleriyle ($r = -.23$ ile $-.58$ arasında) negatif yönde, sosyal bağlılığın parselleriyle ($r = .25$ ile $.37$ arasında) pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahiptir. İntikamın parselleri ile sosyal bağlılığı parselleri arasında da ($r = -.32$ ile $-.38$ arasında) negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş puan ortalamaları ele alındığında pozitif duygulanımlarının ortalamadan görece yüksek (Ort = 32.09, SS = 6.46), negatif duygulanımlarının ise ortalamadan görece düşük (Ort = 23.14, SS = 6.87) olduğu söylenebilir. Ayrıca yaşam doyumları açısından da üniversite öğrencilerinin ortalama bir puana (Ort = 20.91, SS = 6.18) sahip oldukları ifade edilebilir.

4.2. Ölçme Modelinin Test Edilmesi

Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş, affetme, intikam ve sosyal bağlılıkları arasındaki ilişkilerinin inceleneceği yapısal modelin ilk aşamasını oluşturacak ölçme modelinde dört adet gizil değişken (öznel iyi oluş, affetme, intikam ve sosyal bağlılık) ile bu gizil değişkenleri oluşturacak 12 gözlenen değişken yer almaktadır. Öznel iyi oluş gizil değişkenini; pozitif duygulanım, negatif duygulanım ve yaşam doyumu oluşturmaktadır. Affetme gizil değişkenini; kendini, başkalarını ve durumu affetme temsil etmektedir. İntikam ve sosyal bağlılık tek boyutlu oldukları için parselleme yöntemi kullanılarak intikam gizil değişkenini dört parsel, sosyal bağlılık gizil değişkenini de iki parsel temsil etmektedir. Şekil 6'da ölçme modelinin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları sunulmuştur.



Şekil 6. Ölçme Modeli, N = 779; ** $p < .001$; PA pozitif duygulanım; NA negatif duygulanım; YD yaşam doyumu; KenAf kendini affetme; BaşAf başkalarını affetme; DurAf durumu affetme; İntPar intikam parselleri; SBPar sosyal bağlılık parselleri

Ölçme modelinde öncelikle standardize edilmiş regresyon katsayılarının anlamlılığına bakılmıştır. Şekil X’de de görüleceği üzere standardize edilmiş regresyon katsayıları .60 ile .96 arasında değişmektedir ($p < .001$). Ayrıca gizil değişkenler arası ilişkilerin de anlamlı olduğu anlaşılmaktadır. Ölçme modelinin doğrulanıp doğrulanmadığını görmek için uyum iyiliği indeksleri ele alındığında verinin kabul edilebilir uyum iyiliği indekslerine sahip olduğu görülmektedir; $\chi^2_{(48, N = 779)} = 270.78$, $p < .001$; GFI = 0.94; CFI = 0.96; NFI = 0.95; TLI = 0.94; SRMR = 0.056; RMSEA = 0.077. Ölçme modeline ait Lamdax değerleri (standardize edilmiş regresyon katsayısı), açıklayıcılık varyansları, çarpıklık ve basıklık değerleri de Tablo 8’de yer almaktadır.

Table 8. Ölçme modelinin standardize edilmiş regresyon katsayıları, açıklanan varyansları, çarpıklık ve basıklık değerleri

Değişken	λ	R^2	Çarpıklık	Basıklık
<i>Öznel İyi Oluş</i>				
Pozitif duygulanım	.60	.36	-.27	-.04
Negatif duygulanım	-.70	.49	.75	.53
Yaşam doyumu	.67	.44	-.23	-.70
<i>Affetme</i>				
Kendini affetme	.60	.36	-.30	.45
Başkalarını affetme	.62	.39	-.07	.07
Durumu affetme	.73	.54	-.09	.24
<i>İntikam</i>				
İntikam parsel 1	.87	.76	.46	-.18
İntikam parsel 2	.89	.79	.49	-.05
İntikam parsel 3	.89	.79	.28	-.35
İntikam parsel 4	.86	.74	.45	-.28
<i>Sosyal Bağlılık</i>				
Sosyal bağlılık parsel 1	.96	.93	-.70	.16
Sosyal bağlılık parsel 2	.85	.72	-.76	.35

Tablo 8’de yer aldığı üzere, standardize edilmiş regresyon katsayılarının yanı sıra ölçme modelindeki gözlenen değişkenlerin temsil ettikleri gizil değişkenleri açıklama varyanslarının da oldukça yüksek ($R^2 = .36$ ile $.93$ arasında) oldukları anlaşılmaktadır. Çarpıklık değerlerin $-.76$ ile $.75$, basıklık değerlerinin de $-.70$ ile $.53$ arasında değiştikleri görülmektedir.

Sonuç olarak ölçme modelinin tüm standardize edilmiş yol katsayılarının anlamlı olması, uyum iyiliği indekslerinin daha önce belirtilen kabul edilebilir değerler içerisinde olması, teklik açısından Kline’nın (2015) $.85$ ’den küçük ilişkilerin var olması gerekliliği vurgusunun yerine getirilmesi ve normallik için Bachman’ın (2004, s. 74) çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile $+2$ arasında değer alması gerekliliği vurgusunun sağlanmasından dolayı ölçme modelinin daha sonra kullanılacak yapısal modellerde yeterli koşulları sağladığı anlaşılmaktadır.

4.3. Affetme ve İntikamın Sosyal Bağlılığın Aracılığı ile Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşları Üzerindeki Dolaylı Etkilerinin İncelenmesi

Üniversite öğrencilerinin affetme ve intikamlarının sosyal bağlılıklarının aracılığıyla öznel iyi oluşları üzerindeki etkisi sınanmıştır. Bu sınanmada Baron ve Kenny (1989) önerileri doğrultusunda sosyal bağlılığın aracılık rolünü tam olarak ortaya koymak ve en iyi modeli belirlemek birden fazla yapısal model test edilmiştir. Bu modeller şu şekildedir;

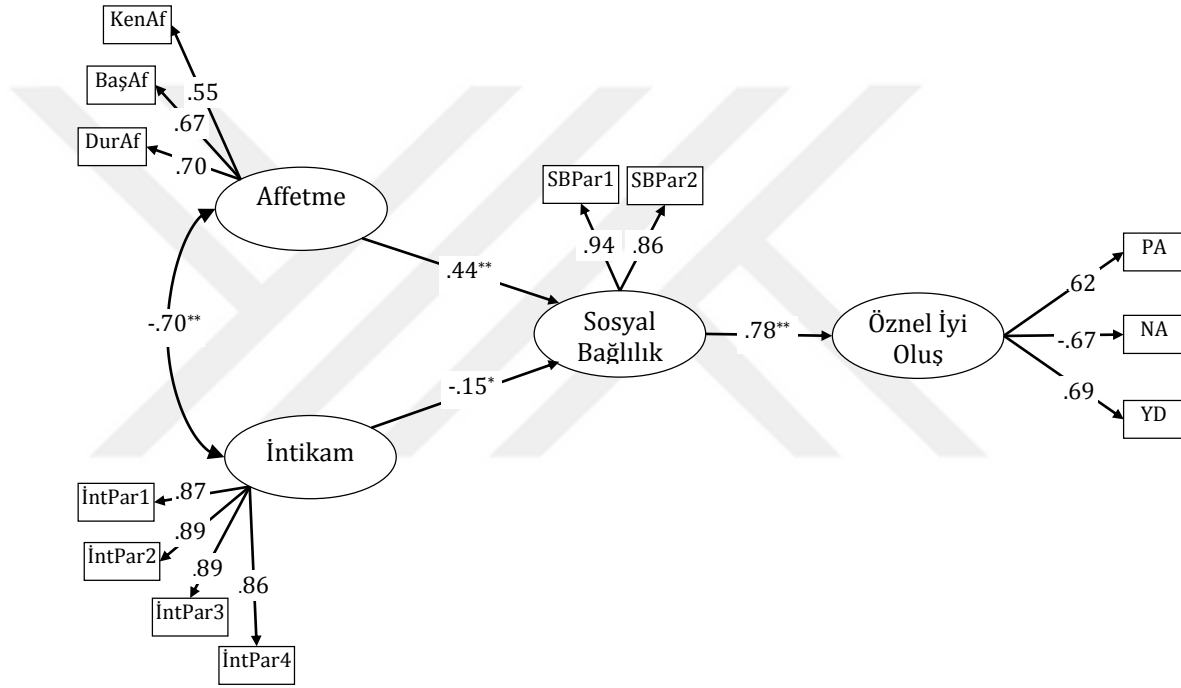
Model 1: Üniversite öğrencilerinin affetme ve intikamları sosyal bağlılığın tam aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemekte midir? (Şekil 7).

Model 2: Üniversite öğrencilerinin affetme ve intikamları sosyal bağlılığın kısmi aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemekte midir? (Şekil 8).

Model 3: Üniversite öğrencilerinin intikamları sosyal bağlılığın tam aracılığıyla; affetmeleri sosyal bağlılığın kısmi aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemekte midir? (Şekil 9).

Model 4: Üniversite öğrencilerinin intikamları sosyal bağlılığın kısmi aracılığıyla; affetmeleri sosyal bağlılığın tam aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemekte midir? (Şekil 10).

Yapısal modellerin analizleri Model 1'in test edilmesiyle başlanmıştır. Model 1 sonucu oluşan gizil değişkenlerle yol analizi sonuçları Şekil 7'de sunulmaktadır.



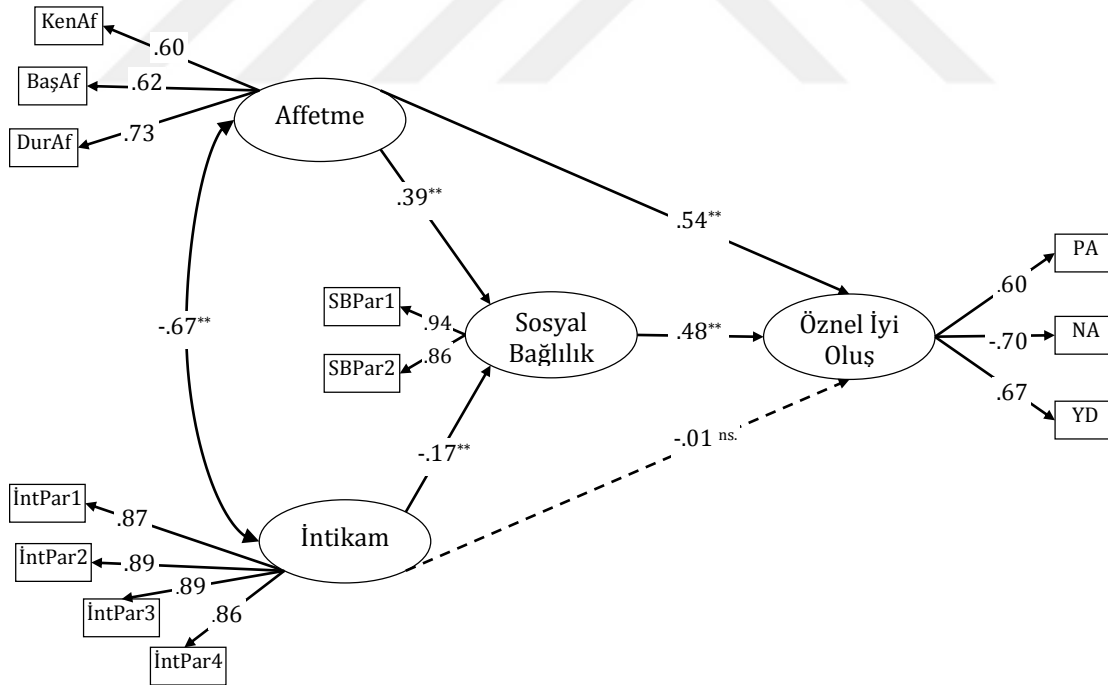
Şekil 7. Üniversite öğrencilerinin affetme ve intikamları sosyal bağlılığın tam aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesine ilişkin yapısal model. *Not.* $N = 779$; * $p < .05$, ** $p < .01$; PA pozitif duygulanım; NA negatif duygulanım; YD yaşam doyumu; KenAf kendini affetme; BaşAf başkalarını affetme; DurAf durumu affetme; IntPar intikam parselleri; SBPar sosyal bağlılık parselleri

Şekil 7'de sunulan üniversite öğrencilerinin affetme ve intikamlarının sosyal bağlılığın tam aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesindeki yapısal eşitlik modelinde yer alan tüm yol katsayılarının anlamlı olduğu görülmektedir. YEM sonucunda doğrudan etkiler göz önüne alındığında; affetme sosyal bağlılığı pozitif yönde yordamaktayken ($\lambda = .44$, $p < .01$), intikam sosyal bağlılığı negatif yönde yordamaktadır ($\lambda = -.15$, $p < .05$). Ayrıca sosyal bağlılık öznel iyi oluşu pozitif yönde yordadığı anlaşılmaktadır ($\beta = .78$, $p < .01$). Dolaylı etkiler incelendiğinde de affetmenin öznel iyi oluşu sosyal bağlılığın

aracılığıyla etkilediği standardize edilmiş dolaylı etki katsayısının .34, intikamın öznel iyi oluşu sosyal bağlılığın aracılığıyla etkilediği standardize edilmiş dolaylı etki katsayısının ise -.11 olduğu anlaşılmaktadır.

Model 1'in uyum iyiliği indeksleri göz önüne alındığında χ^2 , SRMR ve RMSEA değerleri hariç diğer uyum iyiliği indekslerin kabul edilebilir düzeyde oldukları söylenebilir. Model 1'in uyum iyiliği indeksleri şu şekildedir; $\chi^2 (50 N = 779) = 409.12, p < .001$; GFI = .92; CFI = .93; NFI = .95; TLI = .91; SRMR = .090; RMSEA = .096.

Model 1 sınıandıktan sonra üniversite öğrencilerinin affetme ve intikamlarının sosyal bağlılığın kısmi aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesine yönelik kurulan yapısal eşitlik modelinin (Model 2) test edilmesine geçilmiştir. Model 2'ye ilişkin yapısal eşitlik modeli sonucu Şekil 8'de yer almaktadır.

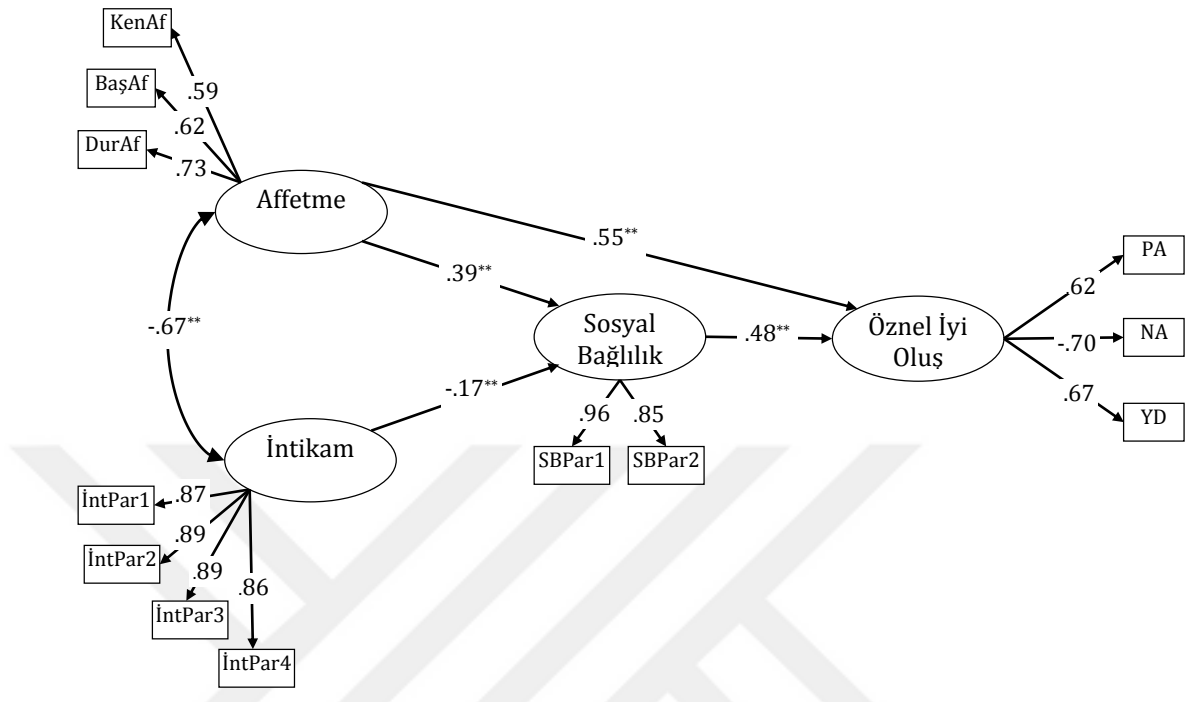


Şekil 8. Üniversite öğrencilerinin affetme ve intikamları sosyal bağlılık kısmi aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesine ilişkin yapısal model. Not. $N = 779$; ns. $p > .05$, * $p < .05$, ** $p < .01$; PA pozitif duygulanım; NA negatif duygulanım; YD yaşam doyumu; KenAf kendini affetme; BaşAf başkalarını affetme; DurAf durumu affetme; İntPar intikam parselleri; SBPar sosyal bağlılık parselleri

Şekil 8’de sunulan üniversite öğrencilerinin affetme ve intikamlarının sosyal bağlılığın kısmi aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesindeki yapısal eşitlik modelinde yer alan intikamdan öznel iyi oluşa giden yol katsayısı hariç diğerler yol katsayılarının anlamlı olduğu görülmektedir. YEM sonucunda doğrudan etkiler göz önüne alındığında; affetme sosyal bağlılığı pozitif yönde yordamaktayken ($\lambda = .39, p < .01$), intikam sosyal bağlılığı negatif yönde yordamaktadır ($\lambda = -.17, p < .01$). Ayrıca sosyal bağlılık öznel iyi oluşu pozitif yönde yordadığı anlaşılmaktadır ($\beta = .48, p < .01$). Affetme öznel iyi oluşu pozitif yönde ($\lambda = .54, p < .01$) anlamlı yordarken, intikamın ise öznel iyi oluşu ($\lambda = -.01, p > .05$) anlamlı yordamadığı anlaşılmaktadır. Dolaylı etkiler incelendiğinde de affetmenin öznel iyi oluşu sosyal bağlılığın aracılığıyla etkilediği standardize edilmiş dolaylı etki katsayısının .19, intikamın öznel iyi oluşu sosyal bağlılığın aracılığıyla etkilediği standardize edilmiş dolaylı etki katsayısının ise -.08 olduğu anlaşılmaktadır.

Model 2’nin uyum iyiliği indeksleri göz önüne alındığında ise tüm uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir düzeyde oldukları söylenebilir. Model 2’nin uyum iyiliği indeksleri şu şekildedir; $\chi^2_{(48 N = 779)} = 270.79, p < .001$; GFI = .94; CFI = .96; NFI = .95; TLI = .94; SRMR = .057; RMSEA = .077.

Model 2’den sonra intikamdan öznel iyi oluşa giden anlamsız olan yol katsayı silinerek; üniversite öğrencilerinin affetmeleri sosyal bağlılığın kısmi aracılığıyla, intikamları ise sosyal bağlılığın tam aracılığıyla öznel iyi oluşu etkileyip etkilemediği (Model 3) sınanmıştır. Model 3’e yönelik yapısal eşitlik modeli sonuçları Şekil 9’da yer almaktadır.



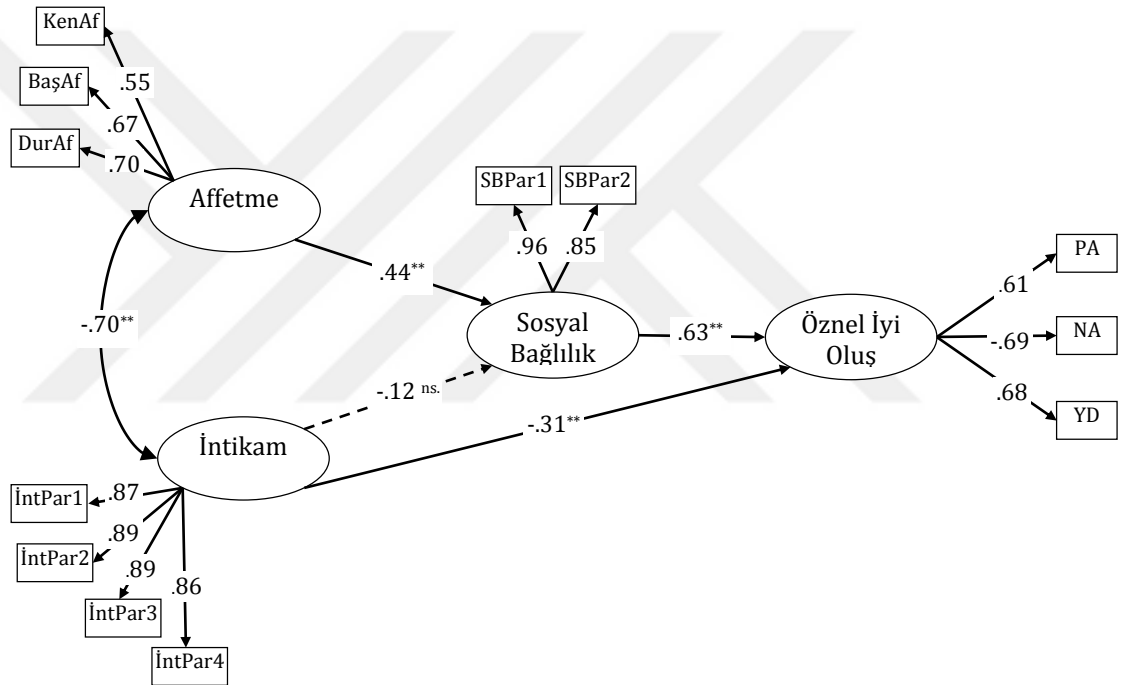
Şekil 9. Üniversite öğrencilerinin affetmeleri sosyal bağlılığın kısmi, intikamları sosyal bağlılığı tam aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesine ilişkin yapısal model. *Not.* $N = 779$; * $p < .05$, ** $p < .01$; PA pozitif duygulanım; NA negatif duygulanım; YD yaşam doyumu; *KenAf* kendini affetme; *BaşAf* başkalarını affetme; *DurAf* durumu affetme; *İntPar* intikam parselleri; *SBPar* sosyal bağlılık parselleri

Şekil 9’da sunulan üniversite öğrencilerinin affetmeleri sosyal bağlılığın kısmi aracılığıyla ve intikamları sosyal bağlılığın tam aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesindeki yapısal eşitlik modelinde yer alan tüm yol katsayılarının anlamlı olduğu görülmektedir. Model 3’ün YEM sonucunda doğrudan etkiler göz önüne alındığında; affetme sosyal bağlılığı pozitif yönde yordamaktayken ($\lambda = .39$, $p < .01$), intikam sosyal bağlılığı negatif yönde yordamaktadır ($\lambda = -.17$, $p < .01$). Ayrıca sosyal bağlılık öznel iyi oluşu pozitif yönde ($\beta = .48$, $p < .01$) ve affetme öznel iyi oluşu ($\lambda = .55$, $p < .01$) yordadığı anlaşılmaktadır. Dolaylı etkiler incelendiğinde de affetmenin öznel iyi oluşu sosyal bağlılığın aracılığıyla etkilediği standardize edilmiş dolaylı etki katsayısının .19, intikamın öznel iyi oluşu sosyal bağlılığın aracılığıyla etkilediği standardize edilmiş dolaylı etki katsayısının ise -.08 olduğu anlaşılmaktadır.

Model 3’ün uyum iyiliği indeksleri göz önüne alındığında da tüm uyum iyiliği indekslerin kabul edilebilir düzeyde oldukları söylenebilir. Model 3’in uyum iyiliği

indeksleri şu şekildedir; $\chi^2_{(49 N = 779)} = 270.81, p < .001$; GFI = .94; CFI = .96; NFI = .95; TLI = .94; SRMR = .056; RMSEA = .076.

Son modelde ise üniversite öğrencilerinin affetmeleri sosyal bağlılığın tam aracılığıyla, intikamları ise sosyal bağlılığın kısmi aracılığıyla öznel iyi oluşu etkileyip etkilemediği (Model 4) sınanmıştır. Model 4'e ilişkin yapısal eşitlik modeli sonucu Şekil 10'da yer almaktadır.



Şekil 10. Üniversite öğrencilerinin affetmeleri sosyal bağlılığın tam, intikamları sosyal bağlılığı kısmi aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesine ilişkin yapısal model. *Not.* $N = 779$; ns. $p > .05$, * $p < .05$, ** $p < .01$; PA pozitif duygulanım; NA negatif duygulanım; YD yaşam doyumu; KenAf kendini affetme; BaşAf başkalarını affetme; DurAf durumu affetme; İntPar intikam parselleri; SBPar sosyal bağlılık parselleri

Şekil 10'da sunulan üniversite öğrencilerinin affetmeleri sosyal bağlılığın tam aracılığıyla ve intikamları sosyal bağlılığın kısmi aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesindeki yapısal eşitlik modelinde intikamdan sosyal bağlılığa giden yol katsayısı ($\lambda = -.12, p > .05$) hariç diğer yol katsayılarının anlamlı olduğu görülmektedir. Model 4'ün YEM sonucunda doğrudan etkiler göz önüne alındığında; affetme sosyal bağlılığı pozitif yönde ($\lambda = .44, p < .01$) yordamaktadır. Ayrıca sosyal bağlılık öznel iyi

oluşu ($\beta = .63, p < .01$) pozitif yönde yordarken, intikam ise öznel iyi oluşu ($\lambda = -.31, p < .01$) negatif yönde yordadığı anlaşılmaktadır. Dolaylı etkiler incelendiğinde de affetmenin öznel iyi oluşu sosyal bağlılığın aracılığıyla etkilediği standardize edilmiş dolaylı etki katsayısının .27, intikamın öznel iyi oluşu sosyal bağlılığın aracılığıyla etkilediği standardize edilmiş dolaylı etki katsayısının ise -.08 olduğu anlaşılmaktadır.

Model 4'ün uyum iyiliği indeksleri göz önüne alındığında ise χ^2 ve RMSEA hariç diğer uyum iyiliği indekslerin kabul edilebilir düzeyde oldukları ifade edilebilir. Model 3'in uyum iyiliği indeksleri şu şekildedir; $\chi^2_{(49 N = 779)} = 344.16, p < .001$; GFI = .93; CFI = .95; NFI = .94; TLI = .93; SRMR = .064; RMSEA = .088.

Yukarıda affetme ve intikamın sosyal bağlılığın aracılığı ile üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları üzerindeki dolaylı etkilerine ilişkin olası modeller test edilmiştir. Bu modeller sonucunda hem tüm yol katsayılarının anlamlı olması hem uyum iyiliği indeksleri daha kabul edilebilir olması hem de AIC ve ECVI değerlerinin en düşük olması (Tablo 9) açısından üniversite öğrencilerinin affetmeleri sosyal bağlılığın kısmi aracılığıyla ve intikamları sosyal bağlılığın tam aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilediğine yönelik kurulan Model 3'ün en tercih edilebilir model olduğu anlaşılmaktadır. Tablo 9'da test edilen modellere ait uyum iyiliği indeksleri ile AIC ve ECVI değerleri yer almaktadır.

Tablo 9. Yapısal modellere ait uyum iyiliği indeksleri

	χ^2 (sd)	GFI	CFI	NFI	TLI	SRMR	RMSEA	AIC	ECVI
Model 1	409.12 (50)	.92	.93	.95	.91	.090	.096	465.12	.598
Model 2	270.79 (48)	.94	.96	.95	.94	.057	.077	330.79	.425
Model 3**	270.81 (49)	.94	.96	.95	.94	.056	.076	328.81	.423
Model 4	344.16 (49)	.93	.95	.94	.93	.064	.088	402.16	.517

Not. ** tercih edilen model

Sonuç olarak yukarıda dile getirilen değerler göz önüne alındığında, sosyal bağlılığın; üniversite öğrencilerinin affetmeleri ve öznel iyi oluşları arasında kısmi aracı, intikamları ve öznel iyi oluşları arasında ise tam aracı role sahip olduğu söylenebilir. Bu noktada üniversite öğrencilerinde affetmenin hem doğrudan sosyal bağlılığı güçlendirebileceği hem doğrudan öznel iyi oluşu güçlendirebileceği hem de affetmenin sosyal bağlılığı güçlendirmesiyle de öznel iyi oluşu güçlendirebileceği ifade edilebilir. Diğer taraftan, üniversite öğrencilerinde intikamın ise sosyal bağlılığı düşürdüğü için öznel iyi oluşu da zayıflatabileceği belirtilebilir. Bu modele ait doğrudan ve dolaylı etkilerin anlamlı olup olmadıklarına yönelik ek kanıt sağlamak adına gerçekleştirilen 10.000 yeniden örnekleme yoluyla gerçekleştirilen bootstrapping işlemi sonucunda bootstrapping katsayısı ve % 95 güven aralıkları (G.A.) alt ve üst sınırları Tablo 10'da sunulmaktadır.

Tablo 10. *Tercih edilen modele ait bootstrapping sonuçları*

Model yolları	Katsayı	% 95 G.A.	
		Alt sınır	Üst sınır
Doğrudan etki			
Affetme → Sosyal bağlılık	.392	.264	.527
İntikam → Sosyal bağlılık	-.168	-.286	-.030
Affetme → Öznel iyi oluş	.548	.462	.637
Sosyal bağlılık → Öznel iyi oluş	.479	.389	.560
Dolaylı etki			
Affetme → Sosyal bağlılık → Öznel iyi oluş	.188	.132	.254
İntikam → Sosyal bağlılık → Öznel iyi oluş	-.081	-.148	-.016

Bootstrapping işleminde güven aralıkları sıfırı kapsamadığında incelenen etkinin anlamlı olduğu belirtilmektedir (Preacher ve Hayes, 2008). Tablo 10'da incelendiğinde modeldeki etkilerin tamamının anlamlı olduğu sonucuna varılabilir. Hem doğrudan etkilerin hem de dolaylı etkilerin bootstrapping güven aralıkları alt ve üst sınırları sıfırı kapsamamaktadır. Bu nedenle bootstrapping işleminin de üniversite öğrencilerinin

affetme ve intikamları sosyal bağlılığın aracılığıyla öznel iyi oluşlarını etkilediği sonucunu desteklediği ifade edilebilir.

4.4. Sosyal Bağlılığın Affetme ve İntikamın Aracılığıyla Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

Üniversite öğrencilerinde sosyal bağlılığın affetme ve intikamın aracılığıyla öznel iyi oluş üzerindeki etkisi sınanmıştır. Bu sınanmada en iyi modeli saptamak amacıyla farklı yapısal modeller test edilmiştir. Affetme ve intikamın aracılık rollerini tam olarak ortaya koymak ve en iyi modeli belirlemek birden fazla yapısal model test edilmiştir. Bu modeller şu şekildedir;

Model 5: Üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılıkları affetme ve intikamın tam aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemekte midir? (Şekil 11).

Model 6: Üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılıkları affetme ve intikamın kısmi aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemekte midir? (Şekil 12).

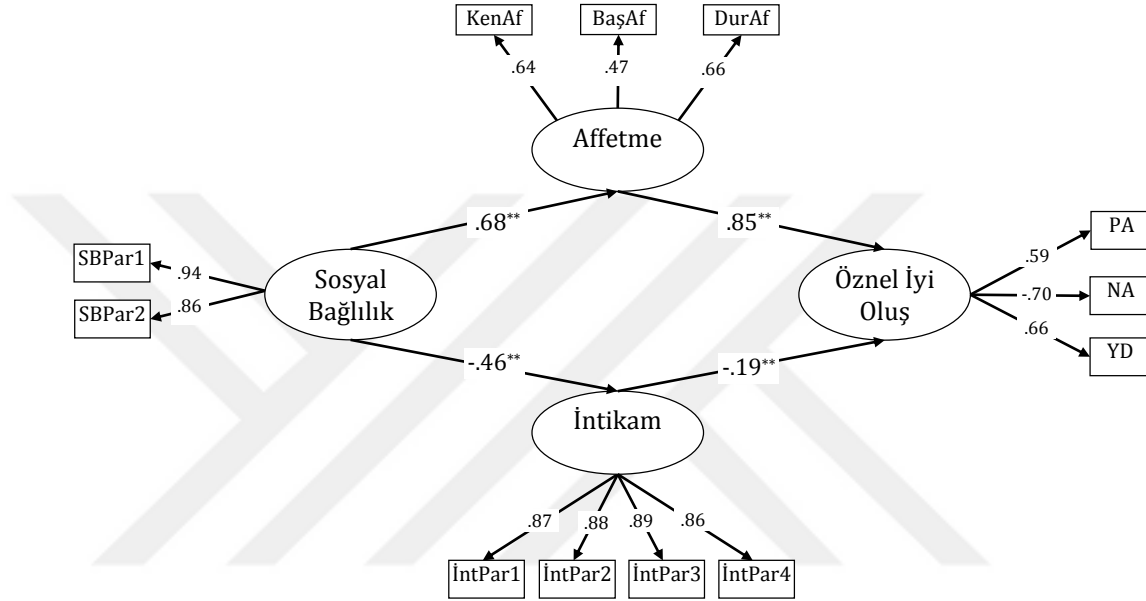
Ayrıca üniversite öğrencilerinde sosyal bağlılığın affetme ve intikamın aracılığıyla öznel iyi oluş üzerindeki etkisini ele alan araştırma sorusunda iç içe geçmiş yapısal model (*nested model*) olduğu için affetme ve intikama ilişkin aşağıdaki iki model de sınanmıştır.

Model 7: Üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılıkları affetme intikamın aracılığıyla; affetmeleri de intikamlarının aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemekte midir? (Şekil 13).

Model 8: Üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılıkları affetme intikamın aracılığıyla; intikamları da affetmenin aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemekte midir? (Şekil 14).

Sosyal bağlılığın affetme ve intikamın aracılığıyla üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını etkilemesine ilişkin yapısal modeller Model 5'in test edilmesiyle

başlamıştır. Model 5 sonucu oluşan gizil değişkenlerle yol analizi sonuçları Şekil 11’de sunulmaktadır.

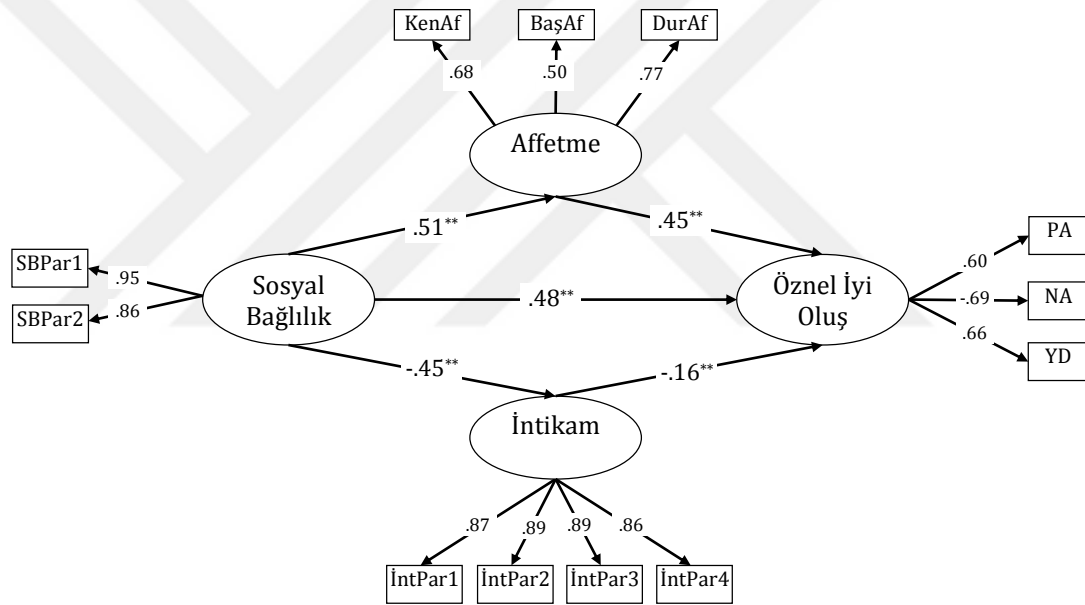


Şekil 11. Üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılıkları affetme ve intikamın tam aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesine ilişkin yapısal model. Not. $N = 779$; ** $p < .01$; PA pozitif duygulanım; NA negatif duygulanım; YD yaşam doyumu; KenAf kendini affetme; BaşAf başkalarını affetme; DurAf durumu affetme; IntPar intikam parselleri; SBPar sosyal bağlılık parselleri

Şekil 11’de sunulan üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılıklarının affetme ve intikamın tam aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesindeki yapısal eşitlik modelinde yer alan tüm yol katsayılarının anlamlı olduğu görülmektedir. YEM sonucunda doğrudan etkiler göz önüne alındığında; sosyal bağlılık affetmeyi pozitif yönde ($\lambda = .68, p < .01$), intikamı ise negatif yönde ($\lambda = -.46, p < .01$) yordamaktadır. Ayrıca affetme öznel iyi oluşu pozitif yönde yordarken ($\beta = .85, p < .01$) intikam ise öznel iyi oluşu negatif yönde yordamaktadır ($\beta = -.19, p < .01$). Dolaylı etkiler incelendiğinde de sosyal bağlılığın öznel iyi oluşu affetme ve intikamın aracılığıyla etkilediği standardize edilmiş dolaylı etki katsayısının .67 olduğu anlaşılmaktadır.

Model 5'in uyum iyiliği indeksleri göz önüne alındığında χ^2 , TLI, SRMR ve RMSEA değerleri hariç diğer uyum iyiliği indekslerin kabul edilebilir düzeyde oldukları söylenebilir. Model 4'ün uyum iyiliği indeksleri şu şekildedir; $\chi^2_{(50 N = 779)} = 500.52, p < .001$; GFI = .92; CFI = .92; NFI = .91; TLI = .89; SRMR = .115; RMSEA = .108.

Model 5 sınıandıktan sonra üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılıklarının affetme ve intikamın kısmi aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesine yönelik kurulan yapısal modelin (Model 6) test edilmesine geçilmiştir. Model 5'e ilişkin gizil değişkenlerle yol analizi sonucu Şekil 12'de yer almaktadır.



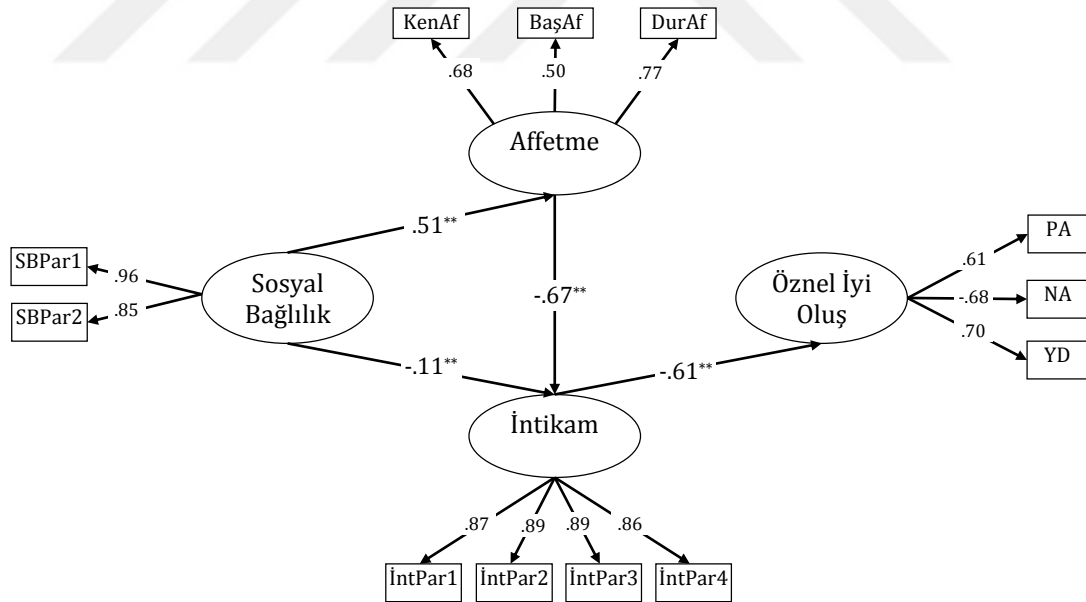
Şekil 12. Üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılıkları affetme ve intikamın kısmi aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesine ilişkin yapısal model. *Not.* $N = 779$; ** $p < .01$; PA pozitif duygulanım; NA negatif duygulanım; YD yaşam doyumu; KenAf kendini affetme; BaşAf başkalarını affetme; DurAf durumu affetme; IntPar intikam parselleri; SBPar sosyal bağlılık parselleri

Şekil 12'de sunulan üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılıklarının affetme ve intikamın kısmi aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesindeki yapısal eşitlik modelinde yer alan tüm yol katsayılarının anlamlı olduğu görülmektedir. YEM sonucunda doğrudan etkiler göz önüne alındığında; sosyal bağlılık affetmeyi ($\lambda = .51, p < .01$) ve öznel iyi oluşu ($\lambda = .48, p < .01$) pozitif yönde, intikamı ise negatif yönde ($\lambda = -.45, p < .01$) yordamaktadır. Diğer taraftan, affetme öznel iyi oluşu pozitif yönde yordarken (β

= .45, $p < .01$) intikam ise öznel iyi oluşu negatif yönde yordamaktadır ($\beta = -.16, p < .01$). Dolaylı etkiler incelendiğinde de sosyal bağlılığın öznel iyi oluşu affetme ve intikamın aracılığıyla etkilediği standardize edilmiş dolaylı etki katsayısının .31 olduğu anlaşılmaktadır.

Model 6'nın uyum iyiliği indeksleri göz önüne alındığında χ^2 , SRMR ve RMSEA değerleri hariç diğer uyum iyiliği indekslerin kabul edilebilir düzeyde oldukları söylenebilir. Model 1'in uyum iyiliği indeksleri şu şekildedir; $\chi^2 (49 N = 779) = 406.50, p < .001$; GFI = .93; CFI = .93; NFI = .93; TLI = .91; SRMR = .118; RMSEA = .097.

Model 6'nın sınanmasının ardından, üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılıkları affetme intikamın aracılığıyla; affetmeleri de intikamın aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesine yönelik kurulan yapısal modelin (Model 7) test edilmesine geçilmiştir. Model 7'ye ilişkin gizil değişkenlerle yol analizi sonucu Şekil 13'de yer almaktadır.



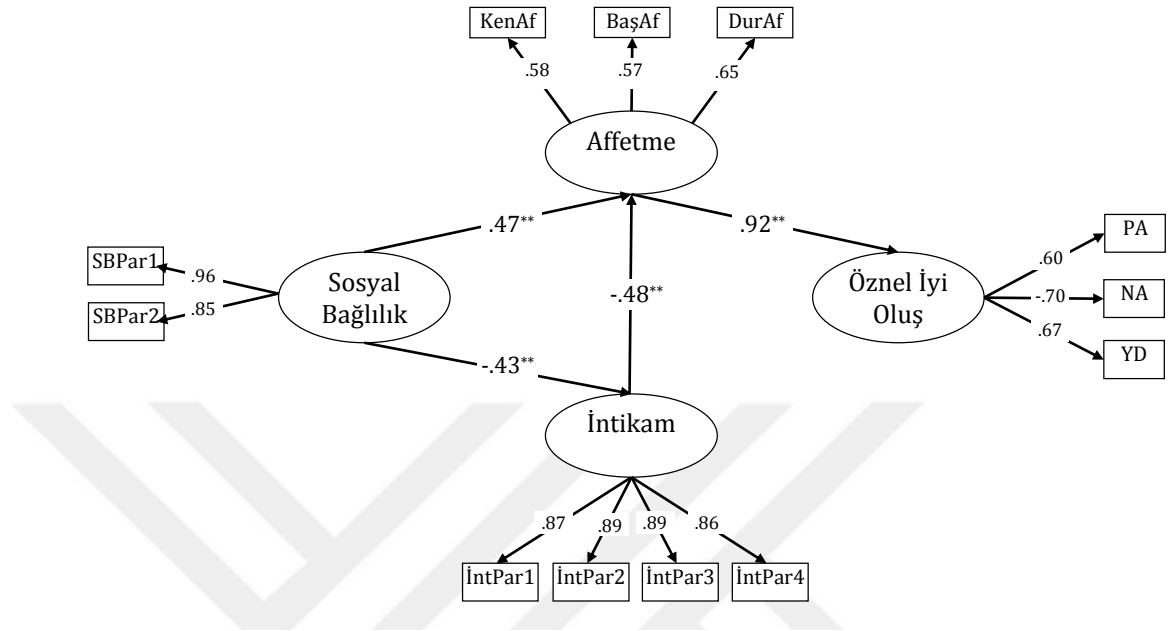
Şekil 13. Üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılıkları affetme intikamın aracılığıyla; affetmeleri de intikamın aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesine ilişkin yapısal model. Not. $N = 779$; ** $p < .01$; PA pozitif duygulanım; NA negatif duygulanım; YD yaşam doyumu; KenAf kendini affetme; BaşAf

Şekil 13'de sunulan üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılıkları affetme intikamın aracılığıyla; affetmeleri de intikamın aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesindeki yapısal

eşitlik modelinde yer alan tüm yol katsayılarının anlamlı olduğu görülmektedir. YEM sonucunda doğrudan etkiler göz önüne alındığında; sosyal bağlılık affetmeyi pozitif yönde ($\lambda = .51, p < .01$), intikamı ise negatif yönde ($\lambda = -.11, p < .01$) yordamaktadır. Diğer taraftan, affetme intikamı negatif yönde yordarken ($\lambda = -.67, p < .01$) intikam ise öznel iyi oluşu negatif yönde yordamaktadır ($\beta = -.61, p < .01$). Dolaylı etkiler incelendiğinde de sosyal bağlılığın öznel iyi oluşu intikamın aracılığıyla etkilediği standardize edilmiş dolaylı etki katsayısının .27 ve affetmenin öznel iyi oluşu intikamın aracılığıyla etkilediği standardize edilmiş dolaylı etki katsayısının .41 olduğu anlaşılmaktadır.

Model 7'nin uyum iyiliği indeksleri göz önüne alındığında da kabul edilebilir uyum iyiliği indekslerinin üretilmediği anlaşılmaktadır. Model 7'nin uyum iyiliği indeksleri şu şekildedir; $\chi^2_{(50 N = 779)} = 585.53, p < .001$; GFI = .88; CFI = .90; NFI = .89; TLI = .87; SRMR = .109; RMSEA = .117.

Model 7'nin ardından, üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılıkları affetme intikamın aracılığıyla; intikamları da affetmenin aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesine yönelik kurulan yapısal modelin (Model 8) test edilmesine geçilmiştir. Model 8'e ilişkin gizil değişkenlerle yol analizi sonucu Şekil 14'de yer almaktadır.



Şekil 14. Üniversite öğrencilerinin sosyal bağılıkları affetmenin aracılığıyla; intikamları da affetmenin aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesine ilişkin yapısal model. Not. $N = 779$; $p < .01$; PA pozitif duygulanım; NA negatif duygulanım; YD yaşam doyumu; KenAf kendini affetme; BaşAf başkalarını affetme; DurAf durumu affetme; IntPar intikam parselleri; SBPar sosyal bağılılık parselleri

Şekil 14’de sunulan üniversite öğrencilerinin sosyal bağılıkları affetme intikamının aracılığıyla; intikamları da affetmenin aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesindeki yapısal eşitlik modelinde yer alan tüm yol katsayılarının anlamlı olduğu görülmektedir. YEM sonucunda doğrudan etkiler göz önüne alındığında; sosyal bağılılık affetmeyi pozitif yönde ($\lambda = .47$, $p < .01$), intikamı ise negatif yönde ($\lambda = -.43$, $p < .01$) yordamaktadır. Diğer taraftan, intikam affetmeyi negatif yönde yordarken ($\lambda = -.48$, $p < .01$) affetme ise öznel iyi oluşu pozitif yönde yordamaktadır ($\beta = .92$, $p < .01$). Dolaylı etkiler incelendiğinde de sosyal bağılılığın öznel iyi oluşu affetmenin aracılığıyla etkilediği standardize edilmiş dolaylı etki katsayısının .62 ve intikamın öznel iyi oluşu affetmenin aracılığıyla etkilediği standardize edilmiş dolaylı etki katsayısının -.44 olduğu anlaşılmaktadır.

Model 8’in uyum iyiliği indeksleri göz önüne alındığında χ^2 ve RMSEA değerlerinin görece kabul edilebilir sınırlar dışında olduğu ancak diğer uyum iyiliği indekslerin kabul edilebilir düzeyde oldukları söylenebilir. Model 8’in uyum iyiliği indeksleri şu

şekildedir; $\chi^2_{(50 N = 779)} = 371.18, p < .001$; GFI = .92; CFI = .94; NFI = .93; TLI = .92; SRMR = .067; RMSEA = .091.

Yukarıda sosyal bağlılığın affetme ve intikamın aracılığı ile üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları üzerindeki dolaylı etkilerine ilişkin olası modeller test edilmiştir. Bu modeller sonucunda hem tüm yol katsayılarının anlamlı olması hem uyum iyiliği indeksleri daha kabul edilebilir olması hem de AIC ve ECVI değerlerinin en düşük olması (Tablo 11) açısından üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılıkları affetme intikamın aracılığıyla; intikamları da affetmenin aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilediğine yönelik kurulan Model 8'in en tercih edilebilir model olduğu anlaşılmaktadır. Tablo 11'de test edilen modellere ait uyum iyiliği indeksleri ile AIC ve ECVI değerleri yer almaktadır.

Tablo 11. Alternatif yapısal modellere ait uyum iyiliği indeksleri

	χ^2 (sd)	GFI	CFI	NFI	TLI	SRMR	RMSEA	AIC	ECVI
Model 5	500.52 (50)	.92	.92	.91	.89	.115	.108	556.52	.715
Model 6	406.50 (49)	.93	.93	.93	.91	.118	.097	464.50	.597
Model 7	585.53 (50)	.88	.90	.89	.87	.109	.117	638.53	.821
Model 8**	371.18 (50)	.92	.94	.93	.92	.067	.091	427.18	.549

Not. ** tercih edilen model

Sonuç olarak yukarıda dile getirilen değerler göz önüne alındığında, üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılıkları affetme intikamın aracılığıyla; intikamları da affetmenin aracılığıyla öznel iyi oluşu etkileyebileceği söylenebilir. Bu noktada üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılıkları hem doğrudan affetmeyi güçlendirebileceği hem doğrudan intikamı azaltabileceği hem de sosyal bağlılığın affetmeyi güçlendirmesiyle de öznel iyi oluşu güçlendirebileceği ileri sürülebilir. Diğer taraftan, üniversite öğrencilerinde intikamın ise affetmeyi zayıflatılabileceği ve affetmeyi zayıflatmasıyla da öznel iyi oluşu da zayıflatılabileceği belirtilebilir.

Bu modele ait doğrudan ve dolaylı etkilerin anlamlı olup olmadıklarına yönelik ek kanıt sağlamak adına gerçekleştirilen 10.000 yeniden örnekleme yoluyla

gerçekleştirilen bootstrapping işlemi sonucunda bootstrapping katsayısı ve % 95 güven aralıkları (G.A.) alt ve üst sınırları Tablo 12’de sunulmaktadır.

Tablo 12. Tercih edilen modele ait bootstrapping sonuçları

Model yolları	Katsayı	% 95 G.A.	
		Alt sınır	Üst sınır
Doğrudan etki			
Sosyal bağlılık → İntikam	-.431	-.491	-.362
Sosyal bağlılık → Affetme	.470	.386	.548
İntikam → Affetme	-.477	-.567	-.386
Affetme → Öznel iyi oluş	.920	.863	.972
Dolaylı etki			
Sosyal bağlılık → Affetme → Öznel iyi oluş	.622	.539	.698
İntikam → Affetme → Öznel iyi oluş	-.439	-.510	-.364

Tablo 12’de incelendiğinde modeldeki etkilerin tamamının anlamlı olduğu sonucuna varılabilir. Hem doğrudan etkilerin hem de dolaylı etkilerin bootstrapping güven aralıkları alt ve üst sınırları sıfırı kapsamamaktadır. Bu nedenle bootstrapping işleminin de üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılıklar affetmenin aracılığıyla öznel iyi oluşlarını etkilediği sonucunu desteklediği ifade edilebilir.

Üniversite öğrencilerinin affetmeleri ve intikamlarının sosyal bağlılığın aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesi ve diğer taraftan sosyal bağlılığın affetme ve intikamın aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesine yönelik gerçekleştirilen tüm yapısal modellerin ardından tercih edilen yapısal modeller (Model 3 ve Model 8) sonrasında hangisinin en iyi model olduğuna karar verilmesi için AIC ve ECVI değerleri karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırma sonrasında üniversite öğrencilerinin affetmeleri sosyal bağlılığın kısmi aracılığıyla ve intikamları sosyal bağlılığın tam aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilediğine işaret eden modelin en iyi model olduğu söylenebilir. Tüm bu bulguların ışığında; üniversite öğrencilerinin affetmeleri güçlendirildiğinde sosyal bağlılıkları da güçlenmekte ve aynı zamanda öznel iyi oluşları artmaktadır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin affetmeleri güçlendirildiğinde sosyal bağlılığın güçlendirmesi

sonucunda da öznel iyi oluşları artmaktadır. Diğer taraftan, üniversite öğrencilerinin intikamlarının düşürülmesi sonucunda sosyal bağlılıkları güçlenmekte ve bu nedenle de öznel iyi oluşları artmaktadır.



5. TARTIŞMA

Bu bölümde, üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşu daha iyi açıklayabilmek için kurulan ve kabul edilen modellerde yer alan affetme, intikam, sosyal bağlılık ve öznel iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkilere yönelik elde edilen bulgular alan yazında yer alan kuramsal bilgiler ve araştırmalar çerçevesince tartışılmıştır. Bu bağlamda öncelikle, analizler sonucunda en iyi model olarak saptanan, affetmenin sosyal bağlılığın kısmi aracılık rolü ile öznel iyi oluşu etkilediği ve intikamın ise sosyal bağlılığın tam aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilediğini gösteren model ele alınmıştır. Ardından, alternatif olarak öne sürülen, kuramsal çerçevede de desteklenen ve kabul edilebilir sonuçlar gösteren modele ilişkin tartışma gerçekleştirilmiştir. Her iki modelde de öncelikle doğrudan etkilere, daha sonra dolaylı etkilere yönelik tartışmalar yapılmıştır.

5.1. Üniversite öğrencilerinde affetme ve intikamın sosyal bağlılığın aracılığı ile öznel iyi oluşlarını etkilemesine yönelik kurulan modele ait tartışma

Bulgularda da belirtildiği üzere, gerçekleştirilen yapısal eşitlik modeli analizlerinde ortaya çıkan en iyi modele göre üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları sosyal bağlılığın kısmi aracılığıyla affetme tarafından, öte yandan sosyal bağlılığın tam aracılığıyla intikam tarafından yordanmaktadır. Bu sonuçlara göre üniversite öğrencilerinde affetmenin öğrencilerin hem sosyal bağlılıklarını, hem de öznel iyi oluşlarını pozitif yönde yordadığı saptanmıştır. Başka bir deyişle affetmenin, üniversite öğrencilerinde sosyal bağlılığın artmasında önemli ölçüde rol oynadığı, bunun yanı sıra öznel iyi oluşu da güçlendirdiği anlaşılmıştır. Ayrıca bu çalışmanın sonuçlarının affetmenin artmasıyla sosyal bağlılığın, sosyal bağlılığın artmasıyla da öznel iyi oluşun güçlendiğine işaret ettiği söylenebilir. Diğer taraftan bu araştırmada test edilen yapısal eşitlik modeli, intikam düzeyinin yüksek olmasının üniversite öğrencilerinde sosyal bağlılığın düşmesiyle ilişkili olabileceğini ve sosyal bağlılıktaki bu düşüş nedeniyle de öznel iyi oluşun zayıflayabileceğini ortaya koymuş bulunmaktadır. Bu sonuçlardan yola çıkarak; üniversite öğrencilerinde affetmenin doğrudan öznel iyi oluşu ve sosyal

bağlılığı anlamlı düzeyde yordadığı, intikamın doğrudan sosyal bağlılığı anlamlı düzeyde yordadığı ve sosyal bağlılığın doğrudan öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir.

5.1.2. Doğrudan etkilere ilişkin tartışma

Modeldeki en güçlü doğrudan etki affetme ve öznel iyi oluş arasında gözlenmiştir. Affetme ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Bununla birlikte, affetmenin artması yüksek düzeydeki öznel iyi oluşu yordamaktadır ($\beta = .55, p < .01$). Affetmenin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını güçlendirdiği bulgusu daha önceki araştırmalarda da ortaya konmuştur. Örneğin Gull ve Rana'nın (2013, s. 17) gerçekleştirmiş oldukları çalışmada öznel iyi oluşun affetme tarafından pozitif yönde yordandığı belirtilmekle birlikte, affetmenin artmasıyla bireylerin yaşam kalitelerinde de artışa neden olduğu vurgulanmaktadır. Benzer bir şekilde, Chan da (2013, s. 27) affetmenin öznel iyi oluşu pozitif yönde yordadığını saptamıştır. Belirtilen çalışmalara ek olarak, bu araştırmada elde edilen sonucun alanyazındaki diğer araştırma sonuçlarıyla da tutarlık gösterdiği anlaşılmıştır (örn., Hill ve Allemand, 2010, s. 248; Yalçın ve Malkoç, 2014, s. 923; Ysseldyk, Matheson ve Anisman, 2007, s. 1573).

Olası bir haksızlık eyleminden sonra suçlu kişiye karşı bir misilleme yapma isteğinin giderek azalması ve uzlaşısı ile iyi niyetin ise giderek artması olarak (McCullough vd., 1997, s.321-322) ifade edilen affetmeyle bireylerin öznel iyi oluşlarının da artması beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Çünkü affetme düzeyleri yüksek olan bireyler günlük yaşamlarında daha çok merhamet, umut, sevgi vb. olumlu sayılabilecek duyguları hissetme eğilimindedirler (Cheavens vd., 2016, s. 63) ve öfke, kaygı ve stres gibi olumsuz olarak değerlendirilebilecek duyguları ise daha az hissetmektedirler (Zhang vd., 2015, s. 321). Bu şekilde yaşamlarında olumsuz duygulara oranla olumlu duyguları daha fazla yaşayan bireylerin de kendilerini daha mutlu bir birey olarak değerlendirdikleri akla gelmektedir.

Affetme ile birlikte karşı tarafa zarar verme isteği ortadan kalktığı (Scobie ve Scobie, 1998, s. 382) için bireyler, yaşanan haksızlık olayı üzerine derin düşüncelere dalmamaktadırlar. Bu düşüncelerle yoğun bir şekilde uğraşmadıkları için hayatlarına ilişkin değerlendirme yaptıklarında, hayatlarının iyiye gittiğini düşünmeye başlayabilirler. Bununla birlikte yaşamdan doyum almaya başlayarak, öznel iyi oluşları güçlenebilir. Nitekim Thomson ve meslektaşları (2005) affetmeyi yeniden çerçeveleme olarak değerlendirmekte ve affetmeyle birlikte bireylerin yaşamış oldukları olaylara yönelik düşüncelerini nötre ya da olumluya doğru yönlendirdiklerini ifade etmektedirler. Olaylara ilişkin bu olumlu çerçeveleme ile de bireyler kendilerini değerlendirdiklerinde hem duygusal hem de bilişsel olarak güçlü olduklarını düşünebilir ve öznel iyi oluşları yükselebilir.

Bu araştırmanın bir diğer bulgusu da affetmenin üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılıklarını doğrudan etkilemesidir. Bu etkide affetme ile sosyal bağlılık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmış ve affetmenin sosyal bağlılığı anlamlı yordadığı ortaya konulmuştur ($\beta = .39$, $p < .01$). Bu sonucun da daha önce gerçekleştirilen araştırma bulgularıyla tutarlı olduğu görülmektedir. Örneğin, Tsang, McCullough ve Fincham (2006, s. 459) tarafından gerçekleştirilen boylamsal çalışma sonrasında üniversite öğrencilerinin affediciliklerinin artmasının onların arkadaşlarıyla yakınlaşmasına ve çevrelerine kendilerini ait hissetmelerine ve bağlı olmalarına neden olduğu belirlenmiştir. Louden-Gerber da (2008, s. 101) Enright'ın Affetme Modeline dayalı geliştirdiği grup programının sosyal bağlılığa etkisi incelemiş ve müdahale programı ardından bireylerin sosyal bağlılıklarının arttığını rapor etmiştir.

Affetme ile sosyal bağlılık arasındaki ilişki, affetmenin kişilerarası bir eylem olarak nitelendirilmesinden kaynaklanabilir. Yukarıda da değinildiği gibi affetme hem duygusal hem de bilişsel bir boyutta bireylerin misilleme isteklerinden ayrılmasını ve haksızlığa uğratan kişiye yönelik nötr ya da olumlu bir tavır sergilemelerini kapsamaktadır. Bununla birlikte Baumeister ve meslektaşları (1998, s. 86) affetmenin tanımını genişletip üç çeşit affetmeyi dile getirmişlerdir (sahte, sessiz ve tam affetme). Alanyazında da değinildiği üzere, tüm bu affetme tanımlarının içerisinde kişilerarası

eylemi dâhil ettikleri görülmektedir. Araştırmacılara göre affetmenin meydana gelebilmesi için içsel olarak bireyin haksızlığa uğratan kişiye yönelik düşüncelerinin değişmesi yeterli olmayıp, bunu karşı taraftaki kişi ile de paylaşmasının gerektiği vurgulanmaktadır. Doğal olarak bu davranış sonucunda affeden bireyin, çevresine yönelik ilişkilerinin düzeleceği ve tekrardan ikili ilişkilerinin artacağı düşünülmektedir. Sosyal çevresiyle ilişkileri düzeldikçe de kendini o çevreye ait hissedip sosyal bağlılığı da artacaktır.

Affetmenin sosyal bağlılığı arttırmasında kültürün de önemli olduğu düşünülmektedir. Kolektif kültür içerisinde değerlendirilebilecek olan ülkemizde, toplumsal yaşamda ahenk ve diğerleriyle birlikte olmak önemsenen bir durumdur. Affetme ile bireyler saldırgan davranışlarından vazgeçebilmekte (Eaton ve Struthers, 2006, s. 202) ve öfke duygularından sıyrılabilmektedirler (Webb, vd., 2012, s. 48). Bununla beraber affetmenin gelişmesiyle bireyler düşmanlık duygularının ve problemli davranış gösterme düzeylerini de azaltmaktadırlar (Park vd., 2013, s. 272). Affetmeyle birlikte olumsuz tavır ve tutumların azalmasıyla da bireyler çevrelerine karşı daha anlayışlı ve ılımlı olabilirler. Böylece çevreleriyle uyum içerisinde ve kendilerini daha yakın hissederek toplumsal olarak bir ahenk yakalamış olabilirler. Kültür tarafından, affetme desteklendikçe de toplumsal ahenk korunmuş ve bireylerin aidiyet duygusu da kuvvetlenmiş olabilir.

Bu araştırmanın bir diğer bulgusu ise intikamın üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılıklarını doğrudan etkilemesidir. Bu etkide intikam ile sosyal bağlılık arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmış ve intikamın sosyal bağlılığı anlamlı yordadığı ortaya konulmuştur ($\beta = -.17, p < .01$). Bu bulgu alanyazındaki çalışmaların sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Örneğin Bono ve meslektaşlarının (2008, s. 182) intikam ile sosyal bağlılık arasındaki ilişkiyi ele aldıkları çalışmada; bu iki kavram arasında güçlü bir bağın olduğu ortaya konulmuştur. Diğer bir araştırmada da intikamın azalmasıyla bireylerin sosyal bağlılıklarının arttığı ifade edilmiştir (Tsang vd., 2006, 459).

İntikam almada, haksızlığı gerçekleştiren bireye karşı düşmanca bir duygu beslenmesi ve bunun sonucunda da saldırgan bir şekilde karşı tarafa bir bedel ödetme isteği yer almaktadır. Bu şekilde saldırganca bir davranış sonrasında bireyler çevrelerinden kopabilmekte ve giderek sosyal bağlılıkları azalabilmektedir. Saldırganca bir davranış sergileyen bireylerin çevresi tarafından yalnız bırakılma durumu ortaya çıkabilmektedir. Tüm bunların sonucunda da bireylerin sosyal bağlılıklarında azalma oluşmakta ve kendilerinin bulundukları çevreye ait hissetmemektedirler.

İntikam alma durumu oluşana kadar bireyler yaşadıkları olay üzerine oldukça uzun süre düşünmektedirler. Derin düşüncelere dalan bireyler kafalarında devamlı olayla ilgili durumu canlandırma ve intikam alma sürecini yaşamaktadırlar. Bu da yaşamlarının odağına yalnızca intikam alma durumunu getirmekte ve çevrelerinden giderek kopmalarına neden olabilmektedir. Bireyler çevrelerinden koparak yalnızlaşabilmekte ve kendilerini çevrelerinin bir parçası olarak görmeme eğilimi içerisinde girebilmektedirler.

Üniversite öğrencilerinde intikam alma davranışı incelendiğinde de sosyal bağlılığın azalabileceği öngörülebilmektedir. İntikam davranışında bir doz aşımı söz konusudur (Baumeister, 1997). Haksızlığa uğrayan birey öfkesini ve stresini kontrol etmekte zorlanıp karşı tarafa yıkıcı bir şekilde davranabilmektedirler. Öğrenciler, üniversite ortamında özellikle ilk sınıflarda tam uyum sağlayamadığı ve çevresi tarafından tanınmadığı için etrafından birisine intikam içeren tepki verdiği diğerleri tarafından hoş karşılanmayarak, intikam alan bireyin dışlanma ihtimali artabilir. Böylece bireyin hem intikam alma süresince kendi yaşamış olduğu bilişsel süreci hem de çevreden gelen dışlayıcı bir mesaj, intikam alan bireyin sosyal bağlılığını azaltabilecek bir etmendir.

Bu araştırma sonuçlarındaki doğrudan etkiler incelendiğinde; sosyal bağlılık ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğu da görülmüştür. Bununla birlikte, sosyal bağlılığın artmasının yüksek düzeydeki öznel iyi oluşu yordadığı da

ortaya konmuştur ($\beta = .48, p < .01$). Sosyal bağlılığın üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşlarını güçlendirdiği bulgusu daha önceki araştırmalarda da ortaya konmuştur. Örneğin, bir model çerçevesinde sosyal bağlılık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen Yoon ve meslektaşları (2012, s. 86), üniversite öğrencilerinin çevrelerine kendilerini ait ve yakın hissetmelerinin onların öznel iyi oluşlarını artıran bir etmen olduğunu belirlemiştir. Benzer bir şekilde, Lee ve meslektaşları da (2008, s. 418) bu araştırmanın sonucuna paralel olarak sosyal bağlılığın öznel iyi oluşu pozitif yönde yordadığını saptamıştır. Belirtilen çalışmalara ek olarak, bu çalışmada elde edilen sonucun alanyazındaki diğer araştırma sonuçlarıyla da tutarlık gösterdiği anlaşılmıştır (örn., Du ve Wei, 2015, s. 311; Hendrickson, Rosen ve Aune, 2011, s. 288; Jose, Ryan ve Pryor, 2012, s. 245; Leung, Cheung ve Liu, 2011, s. 161).

Sosyal bağlılık, kişilerarası ilişkilerin temel bir bileşeni olarak nitelendirilmekte olup bireyleri sosyal ortamlardan soyutlanmadan, yalnızlık ve yabacılığa gibi olumsuz duygulardan korumaktadır (Duru, 2007). Dolayısıyla sosyal bağlılık düzeyi yüksek olan bireyler hayatlarında olumsuz duygulardan daha çok olumlu duygular yaşayabilmekte ve öznel iyi oluş seviyeleri yükslebilmektedir. Diğer taraftan sosyal bağlılık düzeyi düşük olduğunda ise bireylerin çevrelerine uyum sağlamaları azalarak mutluluk düzeyleri de düşebilmektedir (Baumeister ve Leary, 1995, s. 498).

Üniversite öğrencileri sosyal çevrelerine kendilerini ait hissederek güvenilir ilişkiler kurmak arzusu içerisindedirler. Sosyal çevreleriyle kurmuş oldukları yakın ilişkiler onların hem psikolojik hem de fiziksel iyi olmalarına anlamlı katkılar sunabilir. Güçlü sosyal bağlılık düzeyine sahip öğrenciler grup etkinliklerine daha fazla katılabilir ve bu etkinliklerden zevk alabilirler. Eğlenceli ve anlamlı etkinliklerle giderek çevrelerine kendilerini bağlı hissedip yaşamlarından doyum sağlayabilirler. Benzer bir şekilde, yüksek sosyal bağlılık düzeyine sahip bireyler yakın ilişkiler kurmada daha başarılı olabilir ve bu yakınlık ile de soyutlanma yaşamadan çevrelerine aidiyetleri artarak yaşamlarından tatmin olabilirler.

Sosyal bağıllık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide bir önemli etmen de benlik bütünlüğünün tehdit altında olmamasıdır. Sosyal bağıllığı güçlü olan bireyler, benliklerinin çevreleri tarafından tehdit altında olmadığı mesajını alabilmektedirler (Lee ve Robbins, 1998). Böyle bir tehditkâr mesaj almadığı için ve ihtiyaçlarına yönelik kaynakları oluşturmada kendi içsel kaynaklarının katkısının da farkında olan bireyler, olası problemler karşısında olumlu başa çıkma stratejileri kullanabilmektedirler. Nitekim bu olumlu başa çıkma stratejileriyle sosyal karşılaştırmalarda kendilerini daha sağlıklı değerlendirip, kendi duygu ve ihtiyaçlarına cevap arayabilirler. Böylece de hayatlarının kaliteli gittiğine yönelik bir algı oluşarak olumsuz duygulanımdan çok olumlu duygulanım seviyeleri artabilir ve öznel iyi oluşları güçlenebilir.

5.1.2. Dolaylı etkilere ilişkin tartışma

Bu çalışmada öne sürülen, doğrulanan ve en iyi model olarak saptanan yapısal modelde doğrudan etkilerin yanı sıra dolaylı etkilerin de anlamlı olduğu saptanmıştır. Affetmenin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi hem doğrudan hem de dolaylı olduğu anlaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinde sosyal bağıllığın affetme ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiği belirlenmiştir ($\beta = .19, p < .01$). Affetme arttıkça üniversite öğrencilerinde sosyal bağıllık artmakta ve sosyal bağıllık arttıkça da öznel iyi oluş düzeyleri yükselmektedir.

Psikoloji bağlamında affetme bilişsel, duyuşsal, güdüsel ve sosyal özellikleri barındıran çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilebilir (Lopez, 2009, s. 404). Sosyal özellik bağlamında ele alındığında affetme, bireylerin kişilerarası ilişkilerini düzenleyici ve çevrelerine uyum sağlamalarını artırıcı bir etmen olduğu düşünülmektedir. Bu noktadan hareketle bireylerin çevrelerine kendilerini yakın hissetmelerini ve bağıllıklarını artırıcı bir etmen olabileceğini akla getirmektedir. Aynı zamanda, bireyler hem çevrelerine uyum sağlayıp sosyal bağıllıklarını artırarak kişilerarası ilişkilerden daha fazla zevk alabilir ve öznel iyi oluşları da güçlenebilir.

Affetme, bireylerin sosyal karşılaştırmada kendilerini daha sağlıklı değerlendirmelerine yol açabilir. Sosyal karşılaştırma bireylerin öznel iyi oluşlarını etkileyen önemli unsurlardan biri olarak ileri sürülmektedir (Bandura, 2008, s. 182). Nitekim sosyal bağlılığı düşük bireyler sosyal karşılaştırmalarda kendilerini daha kırılgan görebilmektedirler. Sosyal karşılaştırma bağlamında, kendilerinin iyi olmaları ya da yaşamlarından doyum elde edip etmediklerini düşündüklerinde; başkalarının kendilerine oranla daha fazla eğlendiklerini ve kaliteli yaşam sürdürdüklerine inanmaktadır. Dolayısıyla sosyal bağlılığı düşük bireylerin bu karşılaştırmaları sonrasında da öznel iyi oluşu zayıflamaktadır.

Affetmenin sosyal bağlılık aracılığıyla öznel iyi oluşu artırmasındaki bir diğer unsur da affetmenin merkeze almış olduğu temadan kaynaklanabileceğidir. Affetmede insanların doğal olarak değerli oldukları temel alınmaktadır (Holter, Magnuson ve Enright, 2008, s. 81). Bireylerin değerli olduklarının farkına varılması onlara daha yakın davranmayı ve güvenli ilişkiler kurmaktan kaçınmamayı sağlayabilir. Bunun yanı sıra, merkeze alınan bu temadan dolayı, olası zorluklara ve problemlere karşı bireylerin umutsuzluk ve hayal kırıklığı gibi duygulara odaklanmayarak olumlu bakış açıları yakalayabilecekleri düşünülmektedir. Böylece affedici kişilerin, çevresindeki bireylerle eğlenceli aktivitelere katılmaktan kendilerini alı koymayarak aidiyetleri artmakta ve yaşamlarındaki olumlu duygulanımın fazlalığından ötürü öznel iyi oluşları da güçlenebilmektedir.

Affetmenin çatışmayı çözücü bir rolü üstlenmesi de sosyal bağlılık ve öznel iyi oluş ilişkilerini açıklayan başka bir unsur olarak değerlendirilebilir. Bireylerin yaşadıkları olası bir haksızlık durumunun ardından çatışma çıkma ihtimali oldukça yüksektir. Affetmeyi tercih eden bireyler ise olası haksızlık sonrasında daha ılımlı davranarak olayın çatışmaya dönmesini engelleyebilmektedirler (Gull ve Rana, 2013, s. 21). Çatışma yaşanması toplum tarafından da hoş karşılanmayacağı için bu bireyler ile çevreleri arasındaki ilişkiler ve uyum bozulmamış olacaktır. Dolayısıyla bireylerin çevrelerine yönelik aidiyet duygularında ve çevrelerinden algıladıkları sosyal destek algılarında olumsuz bir sonuç yaşanmayacaktır. Tüm bunlar neticesinde de bireyler

olay sonrasında daha az strese gireceklerinden (Lawler, vd., 2003, s. 373) iyi oluşlarında da bir düşme yaşanmayacaktır.

Affetme, güven duygusunun yeniden inşası olarak da değerlendirilebilir. Özellikle kişilerarası ilişkilerdeki düzenleyici rolü ile affetme empatik bir şekilde karşı taraftaki bireye yaklaşmayı sağlayabilmektedir (Worhtington, 1998). Bu yaklaşmanın da sosyal bağlılığın oluşmasında ve korunmasında etkili olacağı düşünülmektedir. Sosyal bağlılık bireylerin iyi oluşlarını pozitif etki eden koruyucu bir faktör olarak belirtilmektedir (Lopez, 2009, s. 842). Sosyal bağlılığı yüksek olan üniversite öğrencilerini akran ilişkilerini sağlıklı kurabilmekte ve çevrelerini kabul edebilmektedir. Bu da öğrencileri geliştirmekte ve mutlu olmalarına katkı sağlayabilmektedir.

Bu çalışmada öne sürülen modeldeki bir diğer dolaylı etki de sosyal bağlılığın intikam ile öznel iyi oluşu arasındaki etkisidir. Başka bir deyişle, üniversite öğrencilerinde sosyal bağlılığın intikam ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiği belirlenmiştir ($\beta = -.08, p < .05$). İntikam arttıkça üniversite öğrencilerinde sosyal bağlılık azalmakta ve bu azalmaya bağlı olarak da öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri zayıflamaktadır.

İntikam alma düşüncesi oluştuğu andan itibaren bireyler çevrelerinden kendilerini soyutlama eğilimi gösterebilirler. İntikam duygusu yüksek olan bireyler, olay anına ilişkin oldukça fazla ruminasyon yapmaktadırlar ve bu da karşı tarafa bir bedel ödetme isteğini doğurmaktadır (McCullough, vd., 2001, s. 602). Bu kişiler olaya ilişkin derin düşünmeler neticesinde de çevrelerinden kopabilirler ve çevreleriyle bağlılıkları zayıflayabilir. Çünkü ruminasyon ile bireyler tekrarlayan biçimde olumsuz durumları odaklanmakta (Barber vd., 2005, s. 255) ve kişilerarası ilişki kurmaktan kaçınmaktadırlar. Hem soyutlanma hem olumsuz durumlara odaklanma ve ilişki kurmaktan kaçınma da bireylerin iyi oluşlarına zarar verebilmekte ve mutlu olmalarını engelleyebilmektedir.

İntikamın öznel iyi oluşu etkilemesinde sosyal bağlılığın aracı olmasındaki diğer bir nokta da intikamın saldırganca duyguları ve davranışları içermesidir. İntikam almak isteyen bireyler yaptıkları davranışta mantık ve ölçü aramaktan yoksundurlar (Kaufman, 2013, s. 95). Ölçüsüz bir şekilde intikam almak, hem intikam alan hem de karşı taraf için yıkıcı bir sonuç ortaya çıkarabilmektedir (Stuckless ve Goranson, 1992, s. 25). Bireyler hem kendi hem de diğerlerinin güvenliklerini ortadan kaldırarak sosyal uyumdan vazgeçebilmektedirler. Haliyle de sosyal uyum aramaktan vazgeçtiklerinde çevrelerine yönelik bir aidiyet hissi kaybolmakta ve giderek yalnızlaşmaya başlamaktadırlar. Tüm bunların sonucunda da yaşamlarında olumlu duygulanımdan çok olumsuz duygulanım artmakta ve yaşam kaliteleri düşerek öznel iyi oluşları azalabilmektedir.

İntikam alarak bireyler öfkelerini, düşmanlıklarını ve kızgınlıklarını çevrelerine yansıtabilirler (Cloke, 1993, s. 68; Uniacke, 2000, s. 62). Bu şekilde yoğun tepkiler verdikleri için de çevrelerinden destek görmeleri gittikçe azalabilmektedir. Sosyal çevreden yoksun olmanın neticesinde de sosyal bağlılıkları zayıflayabileceği düşünülmektedir. Bunların yanı sıra, intikam alıp karşı tarafa zarar verdikten sonra bireyler zamanla suçluluk ve üzüntü duymaya başlayabilirler. Suçluluk ve üzüntü duymak da bireylerin olumsuz duygulanımlarını artırarak öznel iyi oluşlarını düşürecektir (Diener, vd., 1999, s. 277).

Genel olarak değerlendirildiğinde, olası haksızlıklar sonrasında bireyler olumlu bir yaklaşımı tercih edip affetmeye yöneldiklerinde herhangi bir soyutlanma yaşamadan çevreleriyle uyum içerisinde kalabilir ve sosyal bağlılıklarını artırabilirler. Sosyal bağlılıklarını artırdıkları için de çevrelerine ait hissederek kendilerini değerli bulurlar ve güvenli ilişkiler kurabilirler. Bu nedenle de yaşamlarından daha fazla zevk alabilir ve yaşamlarından doyum sağlayarak öznel iyi oluşlarını artırabilirler. Diğer taraftan, olası haksızlık sonrasında intikama yönelen bireyler çevrelerinden dışlanabilirler, soyutlanabilirler ve giderek yalnız kalabilirler. Bunların yanı sıra çevrelerinden algıladıkları desteğin de giderek azalmasıyla sosyal bağlılıkları azalabilir.

Bunlar da bireylerin öfke, kaygı, suçluluk ve umutsuzluk gibi hoş olmayan duygular yaşamalarını tetikleyebilir ve öznel iyi oluşları azalabilir.

5.2. Üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılıkları affetme ve intikamın aracılığıyla; intikamları da affetmenin aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesine yönelik kurulan yapısal model ait tartışma

Bu çalışmanın giriş bölümünde de belirtildiği üzere, ilgili alanyazında affetme ve intikam ile sosyal bağlılık arasındaki ilişkide belirleyicilik rollerinde bir karşılıklılığın olduğu belirtilmiştir. Başka bir deyişle, affetme ve intikam bireylerin sosyal bağlılıklarına etki ederken aynı zamanda da sosyal bağlılığın affetme ve intikama etki ettiğini ortaya koyan görüşler söz konusudur. Bu nedenle de bu çalışmada her iki durumu da test edecek yapısal modeller kurulmuştur. Bu başlık altında da sosyal bağlılığın affetme ve intikamı yordamasına ve bu değişkenler aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesine yönelik kurulan alternatif yapısal model tartışılmıştır. Bu modelin sonuçlarına göre sosyal bağlılığın affetmenin tam aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilediği ve aynı zamanda intikamın da affetmenin aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilediğini öne süren yapısal modelin kabul edilebilir uyum verdiği görülmüştür. Bu sonuçlara göre, üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılığı arttıkça affetme düzeylerinin de arttığı ve affetmenin artmasıyla da öznel iyi oluşlarında güçlenme olduğu ifade edilebilir. Diğer taraftan, iç içe geçmiş model olması nedeniyle de intikamın affetmeyi azalttığı ve affetmenin azalmasıyla da üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşun zayıfladığı belirlenmiştir. Aynı zamanda bu model sonucunda; sosyal bağlılığın affetmenin yanı sıra intikamı da doğrudan etkilediği saptanmıştır. Bu saptamalardan hareketle öncelikle sosyal bağlılığın affetmeyi ve intikamı doğrudan etkilemesi ardından da affetmenin tam aracılığıyla sosyal bağlılık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki tartışılmıştır. Ek olarak, affetmenin aracılığıyla intikam ile öznel iyi oluş arasında ilişkiler de ele alınmıştır.

5.2.1. Doğrudan etkilere ilişkin tartışma

Alternatif modele ait doğrudan etkiler incelendiğinde sosyal bağlılık ile affetme arasındaki ilişki göze çarpmaktadır. Sosyal bağlılığın üniversite öğrencilerinde affetmeyi pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir ($\beta = .47, p < .01$). Başka bir ifadeyle, sosyal bağlılığın üniversite öğrencilerinde affetmeyi artırabilecek bir etmen olduğu ortaya konmuştur. Bu bulgu Tsang ve meslektaşlarının (2006, s. 459) sosyal bağlılık ve affetmeyi karşılıklılık ilkesine göre ele aldığı boylamsal çalışma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Bu çalışmada sosyal bağlılığın affetmeyi güçlendirdiği ve aynı zamanda güçlenen affetmenin de sosyal bağlılığı arttığı belirtilmektedir.

Sosyal bağlılığı gelişmiş olan bireyler kişilerarası ilişkilerde kendilerini güvende hissetmekte ve kişilerarası ilişkiler kurmak istemektedirler. Bu istekleri doğrultusunda olası haksızlıklarda ilişkileri zedelemekten kaçınıp haksızlık yapan bireyi affetme eğilimine girebileceği düşünülebilir. Sosyal bağlılığı olan kişilerin affetmeyi tercih etmelerinde haksızlık gördüğü bireyin neler düşündüğünü anlayabildikleri ve olayı tarafsız bir şekilde değerlendirme ve olayı yeniden pozitif bir şekilde çerçeveleme yeteneği olduğu akla gelmektedir.

Üniversite öğrencilerinde sosyal bağlılık, onların yeni kurmuş oldukları çevrelerine daha kolay uyum sağlamalarına yardımcı olmaktadır. Böylece gençler, çevrelerine ait hissettiği için daha az stres yaşayabilmekte (Lee vd., 2002, s. 358) ve yaşadığı olaylara karşı olumlu başa çıkma stratejilerini kullanabilmektedir (Baumeister ve Leary, 1995, s. 497). Daha az saldırgan davranışlar ve düşmanca duygular yaşayabilmekte ve karşı tarafla empati kurabilmektedirler. Bu duygu ve davranışlar da bireyde affedici bir tutum sergileme potansiyelini tetikleyebilmektedir (Chung, 2014, s. 249, Zhang vd., 2015, s. 321).

Sosyal bağlılık ile affetme arasındaki ilişki toplumsal harmoni ile de açıklanabileceği düşünülmektedir. Sosyal bağlılık yalnızca yakın çevreyle kurulan ilişkiyi değil toplumu oluşturan diğer uzak çevreyle de kurulan aidiyeti ve bağlılığı da

vurgulamaktadır (Lee ve Robbins, 1995, s. 232). Bu bağlamda, sosyal bağlılığı yüksek olan bireyler affetme gibi sosyal normlara daha yakın gelen bir eylemi tercih ederek toplum tarafından da olumlu karşılanabileceği ve dışlanma yaşamayacağı aklı gelmektedir.

Bu araştırmanın alternatif modelindeki bir diğer doğrudan etki de sosyal bağlılık ile intikam arasındaki ilişkidir. Sosyal bağlılık üniversite öğrencilerinin intikam alma düzeylerini negatif yönde anlamlı yordamaktadır ($\beta = -.43$, $p < .01$). Başka bir ifadeyle, üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılıklarının azalması onların intikam almalarını yordayıcı bir etmen olarak belirlenmiştir. Sosyal bağlılığın azalmasıyla üniversite öğrencilerinde intikamın artabileceği bulgusu daha önceki araştırmalarda da ortaya konmuştur (McCullough vd., 2008, s. 182; Tsang, vd., 2006, s. 460).

Sosyal bağlılığın zayıflamasıyla bireyler kendilerini çevrelerinde güvenli hissetmeyeceklerdir. Olası kusurların büyütülmesi ve hataların algılanışı farklılaşabilmektedir. Ayrıca çevreye yakınlık da hisstemediklerinden bu bireylerin, daha fazla intikam alma içerisine girebilecekleri düşünülmektedir. Nitekim, intikam almanın nedenlerinden birisi de karşı tarafın yakınlık derecesi olduğu (Cota-McKinley vd., 2001, s. 345) için sosyal bağlılık düzeyi düşük olan bireyler etraflarıyla yakın ilişkiler kurmaktan kaçınmakta ve doayısıyla intikamları da beslenebilmektedir.

Sosyal bağlılık ve intikam arasındaki ilişkisinin bireylerin kırılgan hale gelmeleri ve kaygıyı daha fazla yaşamalarıyla da açıklanabileceği düşünülmektedir. Düşük sosyal bağlılık düzeyine sahip bireyler çevrelerini kendilerine bir tehdit unsuru olarak görebilmekte ve daha kırılgan olabilmektedirler (Lee, Draper ve Lee, 2001, s. 310). Hayatlarını sürdürdükleri çevreye yönelik bir tehdit unsuru algılaması bireyleri daha kaygılı hale sürükleyebilmekte ve bu tehditleri bertaraf edebilmek için saldırganlık davranışlarını daha fazla tercih edebilmektedirler. Bu kişiler çevresinde yaşadığı olumsuz her eylemi kendisine yapılmış bir hakaret olarak algılayıp, kendi benliğine yüklemeler gerçekleştirerek bozulduğunu düşündüğü eşitlik dengesini telafi etmek için intikam almaya yönelebilirler (Stillwell vd., 2008, s. 254). Ayrıca, bireylerin

çevrelerinden tekrardan bu denli bir tehdit gelmesini önlemek için de intikam almayı tercih edebilecekleri düşünülmektedir.

Çalışmadaki son doğrudan etki intikamın üniversite öğrencilerinde affetmeyi negatif yönde anlamlı yordamasıdır ($\beta = -.48, p < .01$). Beklenen yönde saptanan bu bulgunun daha önce gerçekleştirilen araştırma sonuçlarıyla tutarlı olduğu görülmüştür (örn., McCullough vd., 2001, s. 605; Satıcı ve Uysal, 2014, s. 2101; Ysseldyk vd., 2007, s. 1577). Üniversite öğrencilerinde intikam alma isteğinin azalması onların affetmelerinin artmasına kaynaklık edeceğini akla getirmektedir. Çünkü intikam almaktan vazgeçen bireyler, karşı tarafa yönelik düşmanca duygulardan ve saldırgan davranışlardan vazgeçmiş olacak ve giderek karşı tarafa yönelik duygu ve düşünceleri olumluya dönüşebilecektir. Zamanla da bireyi affetme süreci içerisine gireceği düşünülebilir.

5.2.2. Dolaylı etkilere ilişkin tartışma

Bu çalışmada alternatif model olarak öne sürülen ve kabul edilebilir sonuçlar ortaya koyan modelde doğrudan etkilerin yanı sıra dolaylı etkilerin de anlamlı olduğu saptanmıştır. Sosyal bağlılığın öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin dolaylı olduğu da anlaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinde sosyal bağlılık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide affetmenin aracılık ettiği saptanmıştır ($\beta = .62, p < .01$). Sosyal bağlılıkları arttıkça üniversite öğrencilerinin affedicilikleri de artmakta ve affetmenin artmasıyla da öznel iyi oluş düzeyleri güçlenmektedir.

Sosyal bağlılık ile bireyler çevrelerine güven duyabilmektedirler. Güven ilişkisine dayalı bir ilişki içerisinde de yaşanabilecek olası problemler karşısında daha ılımlı bir çözüm arayışına girebilirler ve problemleri kendi benliklerine yapılan bir saldırı olarak algılamayabilirler. Kendi benliklerine yapılan bir saldırı olarak nitelendirmedikleri için de affetme eğilimi göstermeleri akla yatkındır. Ayrıca sosyal bağlılığın yüksek olması bireylerin sosyal çevrelerinde daha az kaygı yaşamalarına bu nedenle de daha az ilişkisel saldırganlık göstermelerine yol açabilmektedir (Kurtyılmaz, 2011, s. 115). Böylece bireyler saldırgan davranışlardan kendilerini geri çekebilir affetmenin yanı

sıra daha olumlu duygular yaşayabilirler. Tüm bunların yanı sıra, sosyal bağlılığı yüksek olan bireyler güvenli bağlanma eğilimini daha fazla gösterebilirler. Güvenli bağlanmanın da affetmeyi kolaylaştıran bir etmen olduğu ileri sürülmektedir (McCullough, vd., 1998, s. 182). Bireyler güvenli bağlanma yaşayıp affetme düzeyleri yükseldikçe de ilişkilerini daha neşeli yaşayarak doyum sağlayabilir ve öznel iyi oluşlarını güçlendirebilirler.

Sosyal bağlılığın affetme aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesinde önemli olduğu düşünülen bir diğer etmen de uyum sağlamadır. Nitekim sosyal bağlılığı yüksek bireylerin çevrelerine daha kolay uyum sağladıkları ifade edilmektedir (Duru, 2008a, s. 843). Çevresine uyum sağlayan bireyler, yaşadıkları toplumun harmonisini bozmamak adına da affetmeyi tercih edebilirler. Affeden bireylerin tercihleri sonucunda hayatlarından daha fazla zevk alarak ve tatminkar olarak öznel iyi oluşları güçlenebilir.

Sosyal bağlılığı yüksek bireylerin çevreleriyle bütünleşebilme durumları da öznel iyi oluşu pozitif yönde etkilemesini açıklayabilir. Kendilerini çevrelerine ait hisseden bireyler, etraflarıyla birlikte olmaktan ve beraber etkinlik yapmaktan hoşlanmaktadırlar. Aynı zamanda çevreleriyle bütünleştikleri için kendilerini tehdit edecek bir unsur görmeyebilirler. Tehdit unsuru ortada olmadığı için bireyler iyi niyetlerini ortaya koymaktan kaçınmayabilirler. Olası problemlere iyi niyetle yaklaşıp affedici bir tutum sergileyebilir ve öznel iyi oluşları artabilir.

Sosyal bağlılık, affetme ve öznel iyi oluş ilişkisinde önemli olabileceği akla gelen bir başka unsur da sosyal destek algısıdır. Sosyal bağlılığı güçlü olan bireyler çevrelerinden daha fazla sosyal destek gördüklerini ifade etmektedirler (Traş ve Cihan-Güngör, 2011, s. 268). Çevresinden destek gören bireyler, herhangi bir sıkıntıyla karşılaştıklarında ihtiyaç duyduğu noktalarda çevrelerinden yararlanabileceğinin farkındadırlar. Bu farkındalık ile sıkıntı karşısında düşmanca hisler besleme ve saldırganca davranma ihtimali azalabileceği düşünülmektedir. Bu hislerin azalmasıyla da intikam alma yerine affetmeyi tercih edebilirler. Aynı zamanda hem bilişsel hem de

duyuşsal olarak da yaşamlarının kaliteli sürdüğüne yönelik bir algı oluşabilir ve öznel iyi oluşları güçlenebilir.

Son olarak, affetmeyi kolaylaştıran etmenlerden olan sosyal yakınlığın da sosyal bağıllık ve öznel iyi oluş arasında affetmenin aracılık etmesinin açıklanmasında önemli olduğu düşünülmektedir. Bireyler kendilerine yakın hissettikleri kimseleri daha kolay affedebilmektedirler. Sosyal bağıllık ile de bireyler çevreleriyle daha kolay yakınlaşabilir ve kendilerini güvende hissettikleri için aidiyetleri daha hızlı gelişebilir. Sosyal bağıllığı güçlü olan bireyler yakın hissettikleri ve birlikte olmaktan zevk aldıkları sosyal çevreleriyle yaşayarak hem affetme düzeylerini hem de öznel iyi oluşlarını artırıyor olabilirler.

Genel olarak değerlendirildiğinde, sosyal bağıllığın artmasıyla bireylerin affetmeyi tercih etmelerinde ve bu tercihlerinin sonucunda da öznel iyi oluşlarının güçlenmesinde bazı unsurların etkili olduğu görülmüştür. Örneğin, sosyal bağıllığın kişilerarası ilişkilerde bir güven duygusunun kazandırılmasına zemin hazırladığı için bireylerin affetmelerini ve öznel iyi oluşlarını artıcı bir etmen olduğunu akla getirmektedir. Aynı zamanda sosyal bağıllık ile bireyler çevrelerine uyum sağlamayabilir, çevreleriyle bütünleşebilir, çevrelerinden sosyal destek görebilir ve yakın ilişkiler kurabilirler. Tüm bunlar da onların affetme düzeylerini güçlendirerek yaşamlarından doyum elde etmelerini sağlayabilir.

5.3. Sonuç

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını daha iyi açıklayabilmek için affetme, intikam ve sosyal bağıllık değişkenlerini içeren, teorik olarak desteklenen hipotetik ve alternatif model önerisinde bulunulmuştur. İki modelden kabul edilebilir ve en iyi modeli saptamak için her modelde dörder olmak üzere toplam sekiz adet yapısal eşitlik modeli test edilerek karşılaştırmalar yapılmıştır. Ayrıca kabul edilen modellerdeki dolaylı etkilerin anlamlılığına ek kanıt sağlamak için bootstrapping

analizi gerçekleştirilmiştir. Tüm analizler sonrasında aşağıdaki sonuçlar ortaya çıkmıştır.

- Tüm modeller sonrasında en iyi değer veren modelin hipotetik olarak sunulan; üniversite öğrencilerinin affetmelerinin sosyal bağlılığın kısmi aracılığıyla, intikamları ise sosyal bağlılığın tam aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesine ilişkin kurulan yapısal modelin olduğu görülmüştür.
- Bu modelde yer alan yol katsayılarının t değerlerinin anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin uyum iyiliği indeksleri göz önüne alındığında da kabul edilebilir değerlere sahip olduğu anlaşılmıştır; $\chi^2_{(49 N=779)} = 270.81, p < .001$; GFI = .94; CFI = .96; NFI = .95; TLI = .94; SRMR = .056; RMSEA = .076.
- Modelin hem doğrudan hem de dolaylı etkilerinin anlamlı olduğu gözlenmiştir.
Modelin doğrudan etkileri;
 - Affetme ile öznel iyi oluş arasındaki yol katsayısı pozitif yönde anlamlıdır (.55). Affetmenin yükselmesi öznel iyi oluştaki artışı yordamaktadır.
 - Affetme ile sosyal bağlılık arasındaki yol katsayısı pozitif yönde anlamlıdır (.39). Affetmenin yükselmesi sosyal bağlılıktaki artışı yordamaktadır.
 - Modeldeki bir diğer doğrudan etki sosyal bağlılık ile öznel iyi oluş arasındadır. Sosyal bağlılık ile öznel iyi oluş arasındaki yol katsayısı pozitif yönde anlamlıdır (.48). Sosyal bağlılığın yükselmesi öznel iyi oluştaki artışı yordamaktadır.
 - Modeldeki son doğrudan etki de intikam ile sosyal bağlılık arasındadır. İntikam ile sosyal bağlılık arasındaki yol katsayısı negatif yönde anlamlıdır (-.17). İntikamdaki düşüş sosyal bağlılıktaki artışı yordamaktadır.

Modelin dolaylı etkileri;

- Modeldeki dolaylı etkiler beklenen yöndedir. Affetmenin öznel iyi oluş üzerindeki dolaylı etkisi anlamlıdır. Sosyal bağlılık değişkeni affetme ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir (Dolaylı etki için standardize edilmiş yol katsayısı = .19). Affetme arttıkça sosyal bağlılıkta

artmakta, sosyal bağıllık arttıkça da üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları güçlenmektedir.

- Bootstrapping analizi sonrasında da affetme ile öznel iyi oluş arasında sosyal bağıllığın aracılığının anlamlı olduğu görülmüştür (bootstrap katsayısı = .19, %95G.A. = .13 – .25).
 - Modeldeki diğer dolaylı etki de intikamın öznel iyi oluş üzerindeki etkisidir. Sosyal bağıllık değişkeni intikam ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir (Dolaylı etki için standardize edilmiş yol katsayısı = -.08). İntikam arttıkça sosyal bağıllık azalmakta, sosyal bağıllığın azalmasıyla da üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları zayıflamaktadır.
 - Bootstrapping analizi sonrasında da intikam ile öznel iyi oluş arasında sosyal bağıllığın aracılığının anlamlı olduğu görülmüştür (bootstrap katsayısı = -.08, %95G.A. = -.15 – -.02).
- Teorik olarak affetme ve intikamın sosyal bağıllık ile ilişkilerinde karşılıklı belirleyici olduğu görülmüştür. Bu nedenle alternatif model kurulmuş ve sosyal bağıllık ile öznel iyi oluş arasında bu kez affetme ve intikamın aracılık rolleri incelenmiştir. Alternatif model için test edilen yapısal eşitlik modelleri sonucunda ise üniversite öğrencilerinin sosyal bağıllıkları affetme intikamın aracılığıyla; intikamları da affetmenin aracılığıyla öznel iyi oluşu etkilemesine ilişkin yapısal modelin RMSEA değeri hariç kabul edilebilir uyum iyiliğine sahip olduğu görülmüştür; χ^2 (50 N = 779) = 371.18, p < .001; GFI = .92; CFI = .94; NFI = .93; TLI = .92; SRMR = .067; RMSEA = .091.
 - Alternatif modelde yer alan hem doğrudan hem de dolaylı etkilerinin anlamlı olduğu gözlenmiştir.

Alternatif modelin doğrudan etkileri;

- Sosyal bağıllık ile affetme arasındaki yol katsayısı pozitif yönde anlamlıdır (.47). Sosyal bağıllığın yükselmesi affetmedeki artışı yordamaktadır.
- Sosyal bağıllık ile intikam arasındaki yol katsayısı negatif yönde anlamlıdır (-.43). Sosyal bağıllığın yükselmesi intikamdaki düşüşü yordamaktadır.

- Alternatif modelde yer alan diğer bir doğrudan etki de intikam ile affetme arasındadır. İntikam ile affetme arasındaki yol katsayısı negatif yönde anlamlıdır (-.48). İntikamın yükselmesi affetmedeki düşüşü yordamaktadır.

Alternatif modelin dolaylı etkileri;

- Sosyal bağlılığın öznel iyi oluş üzerindeki dolaylı etkisi anlamlıdır. Affetme değişkeni sosyal bağlılık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir (Dolaylı etki için standardize edilmiş yol katsayısı = .62). Sosyal bağlılık arttıkça affetme de artmakta, affetmenin artmasıyla da üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları güçlenmektedir.
- Bootstrapping analizi sonrasında da sosyal bağlılık ile öznel iyi oluş arasında affetmenin aracılığının anlamlı olduğu görülmüştür (bootstrap katsayısı = .62, %95G.A. = .54 – .70).
- Alternatif modeldeki diğer dolaylı etki de intikamın öznel iyi oluş üzerindeki dolaylı etkisidir. Bu kez intikamın ile öznel iyi oluş üzerindeki etkisine affetmenin aracılık ettiği görülmüştür (Dolaylı etki için standardize edilmiş yol katsayısı = -.44). İntikam arttıkça affetme azalmakta, affetmenin azalmasıyla da üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları zayıflamaktadır.
- Bootstrapping analizi sonrasında da intikam ile öznel iyi oluş arasında affetmenin aracılığının anlamlı olduğu görülmüştür (bootstrap katsayısı = -.44, %95G.A. = -.51 – -.36).

Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin affedicilik ve intikamları onların sosyal bağlılıklarını, sosyal bağlılıkları da öznel iyi oluşlarını yordamaktadır. Affetmelerinin artması sosyal bağlılıklarının da artırmakta ve bu artma da öznel iyi oluşlarının güçlendirmektedir. İntikamlarının artması ise sosyal bağlılıklarını azaltmakta ve bu azaltma da öznel iyi oluşlarını zayıflatmaktadır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılıkları affediciliklerini artırarak öznel iyi oluşlarını güçlendirmektedir.

5.4. Öneriler

Çalışma sonuçları kapsamında, araştırmacılara ve eğitimcilere aşağıdaki önerilerde bulunulabilir.

Araştırmacılara yönelik öneriler;

- Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde affetme ve sosyal bağlılık gibi öznel iyi oluşu artırabilecek ve intikam gibi öznel iyi oluşu zayıflatabilecek değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Daha sonra gerçekleştirilecek çalışmalarda üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını artırabilecek, koruyabilecek ve azaltabilecek değişkenleri belirlemeye yönelik çalışmalar yapılabilir.
- Çalışma kapsamında ele alınan değişkenlerin tamamı ilk defa bir arada incelenmiştir. Dolayısıyla çalışmada öne sürülen modellerin genellenebilirliğini sağlamak için benzer kavramlarla tekrar sınındığı araştırmalar yapılabilir.
- Bu çalışmada her ne kadar doğrudan ve dolaylı etki ifadeleri kullanılmış olsa da “etki” sözcüğünün yapısal eşitlik modellemesi terminolojisi nedeniyle kullanıldığı göz önünden bulundurulmalıdır. Dolayısıyla çalışma sonuçlarının tam bir nedensellik bağlamında değerlendirilmemesi önerilir. Çalışmada yer alan değişkenler arasında gerçek nedensellik bağlamını ortaya koyabilmek için deneysel çalışmalar gerçekleştirilebilir.
- Sosyal bağlılık, affetme ve intikamın bireylerin iyi oluşlarına etkisini tam olarak gözlemleyebilmek için boylamsal çalışmalar gerçekleştirilebilir.
- Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş, affetme, intikam ve sosyal bağlılık değişkenlerini elde etmek için öz-bildirime dayalı ölçme araçları kullanılmıştır. Bundan sonra gerçekleştirilecek çalışmalarda bu değişkenleri elde edebilmek ve değişkenler arasındaki örüntüye katkı sağlayabilmek için gözlem ve görüşme vb. tekniklerin kullanılacağı nitel araştırmalar yapılabilir.
- Bu çalışmada sosyal bağlılığın ve affetmenin öznel iyi oluşu pozitif yönde yordadığı saptanmıştır. Bundan sonra gerçekleştirilecek çalışmalarda üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılıklarını ve affetmelerini geliştirebilecek grupla

psikolojik danışma / psiko-eğitim uygulamaları yapılabilir ve bu çalışmalar ile öğrencilerin öznel iyi oluşlarına katkı sağlanabilir.

- Bu çalışmada intikamın öznel iyi oluşu negatif yönde yordadığı saptanmıştır. Daha sonra gerçekleştirilecek çalışmalarda üniversite öğrencilerinin intikam düzeylerini azaltabilecek ve dolayısıyla öznel iyi oluşlarını güçlendirebilecek grupla psikolojik danışma / psiko-eğitim uygulamaları yapılabilir.

Eğitimcilere yönelik öneriler;

- Bireyler çevreden yoksun yaşayamayacağı için çatışma yaşama ihtimalleri her zaman söz konusudur. Bu çalışma kapsamında olası haksızlıklar sonrasındaki başvurdukları yöntemlerden ikisi olan affetme ve intikamın onların öznel iyi oluşlarına önemli derecede etkilediği görülmüştür. Dolayısıyla bireylerin affetme ve intikamlarının yaşamlarındaki etkilerine ilişkin farkındalıklarını artırabileceği düşünülen “barış psikolojisi” dersi tüm eğitim düzeylerinin müfredatlarına alınabilir.
- Bu çalışma üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir. Ele alınan değişkenler her ne kadar üniversite öğrencilerinde önemli olduğu düşünülse de ilgili alanyazında da belirtildiği üzere sosyal bağlılığın geliştirilmesinde çocukluk yıllarındaki ilişkileri de etkilidir. Dolayısıyla anne-babalar, eğitimciler ve yöneticiler, bireylerin sosyal bağlılıklarını geliştirici ve aidiyet duygusunu kazandırmaya yönelik ortamlar hazırlayabilir ve böylece de bireylerin öznel iyi oluşlarına katkı sağlayabilirler.
- Eğitim kurumları, akademisyenler, yerel yönetimler ve sivil toplum kuruluşları ile birlikte bireylerin öznel iyi oluşlarını güçlendirmeye yönelik projeler geliştirilebilir. Bu projelerde sosyal bağlılık ve affetmeyi artıracak ve intikamı azaltabilecek müdahale çalışmaları yürütülebilir.
- Bireylerin öznel iyi oluşlarında anlamlı yarar/zarar sunan sosyal bağlılık, affetme ve intikama ilişkin bilgileri geniş kitlelere ulaştırmak ve bu kavramlara yönelik farkındalıkları artırmak için konferans ve seminerler düzenlenebilir.

KAYNAKÇA

- Adler, A. (1927). *Understanding Human Nature*. New York: Garden City Publishing Company, Inc.
- Adler, A. (1997). *Understanding Life*. Oxford: Oneworld Publications.
- Aghababaei, N., Sohrabi, F., Eskandari, H., Borjali, A., Farrokhi, N., & Chen, Z. J. (2016). Predicting subjective well-being by religious and scientific attitudes with hope, purpose in life, and death anxiety as mediators. *Personality and Individual Differences*, 90, 93-98.
- Ahmed, R. A., Azar, F., & Mullet, E. (2007). Interpersonal forgiveness among Kuwaiti adolescents and adults. *Conflict Management and Peace Science*, 24(3), 159-170.
- Akaike, H. (1987). Factor analysis and AIC. *Psychometrika*, 52(3), 317-332.
- Akın, A. (2009). Akılcı duygusal davranışçı terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlılık üzerindeki etkisi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi.
- Akın, M., Özdevecioğlu, M., & Ünlü, O. (2012). Örgütlerde intikam niyeti ve affetme eğiliminin çalışanların ruh sağlıkları ile ilişkisi. *Amme İdaresi Dergisi*, 45(1), 77-97.
- Allen, J., Robbins, S. B., Casillas, A., & Oh, I. S. (2008). Third-year college retention and transfer: Effects of academic performance, motivation, and social connectedness. *Research in Higher Education*, 49(7), 647-664.
- Al-Mabuk, R. H., Enright, R. D., & Cardis, P. A. (1995). Forgiveness education with parentally love-deprived late adolescents. *Journal of Moral Education*, 24(4), 427-444.
- Alpay, A. (2009). Yakın ilişkilerde bağışlama: Bağışlamanın; bağlanma, benlik saygısı, empati ve kıskançlık değişkenleri yönünden incelenmesi. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological bulletin*, 103(3), 411-423.

- Armstrong, S., & Oomen-Early, J. (2009). Social connectedness, self-esteem, and depression symptomatology among collegiate athletes versus nonathletes. *Journal of American College Health*, 57(5), 521-526.
- Arslan, G. (2015). Psikolojik istismar, psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık ve aidiyet duygusu arasındaki ilişki. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakóltesi Dergisi*, 1(36), 47-58.
- Aşçioğlu-Önal, A. (2014). Bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon düzeyinin affetmeyi yordama gücünün incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Avlund, K., Lund, R., Holstein, B. E., & Due, P. (2004). Social relations as determinant of onset of disability in aging. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 38(1), 85-99.
- Axelrod, R. (1984). *The Evolution of Cooperation*. New York: Basic Books.
- Ayten, A. (2009). Affedicilik ve din: affetme eğilimi ve dindarlıkla ilişkisi üzerine ampirik bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakóltesi Dergisi*, 37(2), 111-128.
- Azar, F., Mullet, E., & Vinsonneau, G. (1999). The propensity to forgive: Findings from Lebanon. *Journal of Peace Research*, 36(2), 169-181.
- Bacon, F. (1999). *Denemeler* (A. Göktürk Çev.). İstanbul: YKY Yayınları.
- Bajaj, B., & Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 93, 63-67.
- Baldwin, M. W. (1994). Primed relational schemas as a source of self-evaluative reactions. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 13(4), 380-403.
- Balter, M. R. (1988). Ex-Patient Is State Hospital Official. <http://www.nytimes.com/1988/11/27/us/ex-patient-is-state-hospital-official.html> (Erişim tarihi: 12 Ocak 2015).

- Banai, E., Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005). " Selfobject" needs in Kohut's Self Psychology: Links with attachment, self-cohesion, affect regulation, and adjustment. *Psychoanalytic Psychology*, 22(2), 224-260.
- Barber, L., Maltby, J., & Macaskill, A. (2005). Angry memories and thoughts of revenge: The relationship between forgiveness and anger rumination. *Personality and Individual Differences*, 39(2), 253-262.
- Barefoot, J. C. (2006). Hostility. R. Schultz (Ed.) *Encyclopedia of Aging* içerisinde (s. 545-546). New York: Springer.
- Barnes, C. D., Carvallo, M., Brown, R. P., & Osterman, L. (2010). Forgiveness and the need to belong. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 6(9), 1148-1160.
- Baron, R. M., & 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), 1173-1182.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Batson, C. D., & Shaw, L. L. (1991). Encouraging words concerning the evidence for altruism. *Psychological Inquiry*, 2(2), 159-168.
- Baumeister, R. F. (1997). *Evil: Inside human cruelty and violence*. New York: WH Freeman.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Baumeister, R. F., Exline, J. J., & Sommer, K. L. (1998). The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. E. L. Worthington (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* içinde (s. 79-104). Pennsylvania: Templeton Foundation Press.
- Bellingham, R., Cohen, B., Jones, T., & Spaniol, L. R. (1989). Connectedness: Some skills for spiritual health. *American Journal of Health Promotion*, 4(1), 18-31.

- Bentler, P. M. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*, 107(2), 238.
- Berry, D. S., & Hansen, J. S. (1996). Positive affect, negative affect, and social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(4), 796-809.
- Berry, J. W., Worthington, E. L., O'Connor, L. E., Parrott, L., & Wade, N. G. (2005). Forgiveness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of Personality*, 73(1), 183-226.
- Bettencourt, B., & Miller, N. (1996). Gender differences in aggression as a function of provocation: a meta-analysis. *Psychological bulletin*, 119(3), 422-447.
- Biswas-Diener, R., & Diener, E. (2001). Making the best of a bad situation: Satisfaction in the slums of Calcutta. *Social Indicators Research*, 55(3), 329-352.
- Blanchflower, D. G. (2001). Unemployment, well-being, and wage curves in Eastern and Central Europe. *Journal of the Japanese and International Economies*, 15(4), 364-402.
- Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2004). Money, sex and happiness: An empirical study. *The Scandinavian Journal of Economics*, 106(3), 393-415.
- Bollen, K. A. (1989). A new incremental fit index for general structural equation models. *Sociological Methods & Research*, 17(3), 303-316.
- Boniwell, I. (2012). *Positive Psychology in a Nutshell: The Science of Happiness (3th Edition)*. New York: McGraw-Hill Education.
- Bono, G., McCullough, M. E., & Root, L. M. (2008). Forgiveness, feeling connected to others, and well-being: Two longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(2), 182-195.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Separation: Anxiety and Anger (Vol. 2)*. New York: Basic Books.
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine.

- Bradfield, M., & Aquino, K. (1999). The effects of blame attributions and offender likableness on forgiveness and revenge in the workplace. *Journal of Management*, 25(5), 607-631.
- Brewer, G., Hunt, D., James, G., & Abell, L. (2015). Dark Triad traits, infidelity and romantic revenge. *Personality and Individual Differences*, 83, 122-127.
- Brief, A. P., Butcher, A. H., George, J. M., & Link, K. E. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: the case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 646-653.
- Briggs, S. R., & Cheek, J. M. (1986). The role of factor analysis in the development and evaluation of personality scales. *Journal of Personality*, 54(1), 106-148.
- Brown, R. P. (2004). Vengeance is mine: Narcissism, vengeance, and the tendency to forgive. *Journal of Research in Personality*, 38(6), 576-584.
- Brown, R. P., & Phillips, A. (2005). Letting bygones be bygones: Further evidence for the validity of the Tendency to Forgive scale. *Personality and Individual Differences*, 38(3), 627-638.
- Brown, T. A. (2006). *Confirmatory Factor Analysis for Applied Research*. New York: Guilford Press.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. *Sage Focus Editions*, 154, 136-136.
- Buckingham, W., Burhnam, D., Hill, C., King, P. J., Marenbon, J., Weeks, M. ... (2014). *Felsefe Kitabı* (Çev. E. Lakşe). İstanbul: Alfa Yayınları.
- Bugay, A. (2016). Affetme arttırılabilir mi?: Affetmeyi geliştirme grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 96-106.
- Bugay, A., & Demir, A. (2011). Hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetmeyi yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 8-15.
- Bugay, A., Demir, A., & Delevi, R. (2012). Assessment of reliability and validity of the Turkish Version of Heartland Forgiveness Scale. *Psychological Reports*, 111(2), 575-584.

- Burger, J. M. (2008). *Kişilik*. (Çev. İ. D. Erguvan-Sarıoğlu) İstanbul: Kaknüs Yayınları
- Bushman, B. J. (2002). Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(6), 724-731.
- Campell, A., Converse, P., & Rodgers, W. L. (1976). *The Quality of American Life: Perceptions, Evaluations and Satisfaction*. New York: Russell Sage Foundation
- Capon, A. G., & Blakely, E. J. (2008). Checklist for healthy and sustainable communities. *Journal of Green Building*, 3(2), 41-45.
- Chan, D. W. (2009). The hierarchy of strengths: their relationships with subjective well-being among Chinese teachers in Hong Kong. *Teaching and Teacher Education*, 25(6), 867-875.
- Chan, D. W. (2013). Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: The contribution of gratitude, forgiveness, and the orientations to happiness. *Teaching and Teacher Education*, 32, 22-30.
- Cheavens, J. S., Cukrowicz, K. C., Hansen, R., & Mitchell, S. M. (2016). Incorporating resilience factors into the interpersonal theory of suicide: The role of hope and self-forgiveness in an older adult Sample. *Journal of clinical psychology*, 72(1), 58-69.
- Cheung, W. Y., Sedikides, C., & Wildschut, T. (2016). Induced nostalgia increases optimism (via social-connectedness and self-esteem) among individuals high, but not low, in trait nostalgia. *Personality and Individual Differences*, 90, 283-288.
- Chung, M. S. (2014). Pathways between attachment and marital satisfaction: The mediating roles of rumination, empathy, and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 70, 246-251.
- Ciarrocchi, J. W., & Deneke, E. (2005). Hope, optimism, pessimism, and spirituality as predictors of well-being controlling for personality. *Research in the Social Scientific Study of Religion*, 16, 161.
- Clark, A. E., & Oswald, A. J. (1994). Unhappiness and unemployment. *The Economic Journal*, 104(424), 648-659.

- Clark, A., Oswald, A., & Warr, P. (1996). Is job satisfaction U-shaped in age?. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 69(1), 57-81.
- Cloke, K. (1993). Revenge, forgiveness, and the magic of mediation. *Mediation Quarterly*, 11(1), 67-78.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59(8), 676-684.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Normal personality assessment in clinical practice: The NEO Personality Inventory. *Psychological Assessment*, 4(1), 5-13.
- Cota-McKinley, A. L., Woody, W. D., & Bell, P. A. (2001). Vengeance: Effects of gender, age, and religious background. *Aggressive Behavior*, 27(5), 343-350.
- Csikszentmihalyi, M. (1991). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row, Publishers, Inc.
- Çardak, M. (2012). Affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Yayınlanmamış doktora tezi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi.
- Çoklar, I. (2014). Kişilik özellikleri ile bağışlama eğilimi arasındaki ilişkinin intikam güdüsü ve adalete duyarlılık temelinde incelenmesi. *Yayınlanmamış doktora tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Çoklar, I., & Dönmez, A. (2015). Bağışlama İstekliliği Ölçeği'nin uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 60-73.
- Çolak, T. S. (2014). Affetme esnekliği kazandırmada logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışmanın etkililiği. *Yayınlanmamış doktora tezi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi.
- Çuhadaroğlu-Çetin, F. (2001). Kendilik patolojisi belirtisi olarak kimlik kargaşası. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(4), 309-314.
- Daly, M., & Wilson, M. (1988). *Homicide*. New Jersey: Transaction Publishers.

- Datu, J. A. D. (2014). Forgiveness, gratitude and subjective well-being among Filipino adolescents. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 36(3), 262-273.
- Day, L., & Maltby, J. (2005). Forgiveness and social loneliness. *The Journal of Psychology*, 139(6), 553-555.
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological bulletin*, 124(2), 197-229.
- Deniz, M. E., Karakus, O., Tras, Z., Eldeleklioglu, J., Ozyesil, Z. & Hamarta, E., (2013). Parental attitude perceived by university students as predictors of subjective well-being and life satisfaction. *Psychology*, 4(3), 169-173.
- DeShea, L. (2003). A Scenario-Based Scale of Willingness to Forgive. *Individual Differences Research*, 1(3), 201-217.
- Deveau, V. (2005). Getting even: An investigation of revenge in romantic relationships. *Yayınlanmamış doktora tezi*. Alberta: University of Calgary.
- Diamond, S. R. (1977). The effect of fear on the aggressive responses of anger aroused and revenge motivated subjects. *The Journal of Psychology*, 95(2), 185-188.
- Diener E. (2015). Ed Diener Vita
<http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Vita/Vita.pdf>
 (Erişim tarihi: 12.06.2015)
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being?. *Social Indicators Research*, 57(2), 119-169.

- Diener, E., & Eunkook Suh, M. (1997). Subjective well-being and age: An international analysis. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 17, 304-324.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and Subjective Well-Being. D. Kahneman, E. Diener ve N. Schwartz (Eds.), *Well-Being: Foundations of Hedonic Psychology: Foundations of Hedonic Psychology içinde* (s. 213-228). New York: Russell Sage Foundation.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5), 851-864.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being. C. R. Synder ve S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology içinde* (s. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Nickerson, C., Lucas, R. E., & Sandvik, E. (2002). Dispositional affect and job outcomes. *Social Indicators Research*, 59(3), 229-259.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Dilber, Y. (2013). Ergenlerde görülen siber zorba/mağdur yaşantılarının utanç/suçluluk ve intikam duyguları çerçevesinde incelenmesi. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*. İstanbul: Yeditepe Üniversitesi.
- Dixon, L. J., Earl, K. A., Lutz-Zois, C. J., Goodnight, J. A., & Peatee, J. J. (2014). Explaining the link between perfectionism and self-forgiveness: the mediating roles of unconditional self-acceptance and rumination. *Individual Differences Research*, 12(3), 101-111.
- Doğan, T. (2012). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.

- Doğan, T., & Eryılmaz, A. (2013). Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 107-117.
- Du, Y., & Wei, M. (2015). Acculturation, Enculturation, Social Connectedness, and Subjective Well-Being Among Chinese International Students. *The Counseling Psychologist*, 43(2), 299-325.
- Durak, M., Senol-Durak, E., & Gencoz, T. (2010). Psychometric properties of the Satisfaction with Life Scale among Turkish university students, correctional officers, and elderly adults. *Social indicators research*, 99(3), 413-429.
- Duru, E. (2007). Sosyal Bağlılık Ölçeği'nin Türk Kültürüne Uyarlanması. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, (26), 85-94.
- Duru, E. (2008a). Uyum zorluklarını yordamada yalnızlık, sosyal destek ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkilerin analizi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8(3), 833-856.
- Duru, E. (2008b). Üniversiteye uyum sürecinde yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın doğrudan ve dolaylı rolleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 13-24.
- Duru, E. (2008c). Yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61), 15-24.
- Duru, E., & Balkis, M. (2013). The Psychometric Properties of the Utrecht Homesickness Scale: A Study of Reliability and Validity. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, 52, 61-78.
- Eaton, J., & Struthers, C. W. (2006). The reduction of psychological aggression across varied interpersonal contexts through repentance and forgiveness. *Aggressive Behavior*, 32(3), 195-206.
- Eckman, P. (2003). Emotions revealed. *Recognizing Faces and Feelings to Improve*. New York: Time Books.
- Eldeleklioğlu, J. (2015). Predictive effects of subjective happiness, forgiveness, and rumination on life satisfaction. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 43(9), 1563-1574.

- Elliot, A. J., Thrash, T. M., & Murayama, K. (2011). A longitudinal analysis of self-regulation and well-being: Avoidance personal goals, avoidance coping, stress generation, and subjective well-being. *Journal of Personality*, 79(3), 643-674.
- Elster, J. (2008). *Ekşi Üzümler, Rasyonalitenin Altüst Edilmesi Üzerine Çalışmalar*. (Çev. B. Cezar). İstanbul: Metis Yayınları.
- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a Choice: A Step-By-Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope*. Washington: American Psychological Association.
- Enright, R. D., Gassin, E. A., & Wu, C. R. (1992). Forgiveness: A developmental view. *Journal of Moral Education*, 21(2), 99-114.
- Enright, R.D., & 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.
- Eraslan-Çapan, B., & Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik. *e-International Journal of Educational Research*, 5(4), 70-82.
- Ergün-Başak, B. (2012). Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Yayınlanmamış doktora tezi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Erikson, E. H. (1977). *Childhood and Society*. London: Paladin Grafton Books.
- Ersanlı, K. ve Vural-Batık, M. (2015). Development of the Forgiveness Scale: A study of reliability and validity. *Turkish Studies - International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 10(7), 19-32.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-151.
- Eryılmaz, A., & Doğan, T. (2013). The mediator role of need satisfaction between subjective well-being and romantic relationships quality. *Eurasian Journal Of Educational Research*, 13(53), 79-96.

- Eryılmaz, A. ve Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 189-203.
- Escher, D. (2013). How does religion promote forgiveness? Linking beliefs, orientations, and practices. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 52(1), 100-119.
- Exline, J. J., Baumeister, R. F., Bushman, B. J., Campbell, W. K., & Finkel, E. J. (2004). Too proud to let go: narcissistic entitlement as a barrier to forgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(6), 894-912.
- Fincham, F. D. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships*, 7(1), 1-23.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2001). Forgiving in close relationships. *Advances in Psychology Research*, 7, 163-197.
- Fincham, F. D., Hall, J. H., & Beach, S. R. (2005). Til lack of forgiveness doth us part: Forgiveness in marriage. E. L. Worthington (Ed.) *Handbook of Forgiveness* içinde (s. 207-226). New York: Routledge.
- Fitness, J. (2001). Betrayal, rejection, revenge, and forgiveness: An interpersonal script approach. *Interpersonal Rejection*, 73-103.
- Francis, L. J., & Kaldor, P. (2002). The relationship between psychological well-being and Christian faith and practice in an Australian population sample. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 41(1), 179-184.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions?. *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Groundbreaking Research Reveals how to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity, and Thrive*. New York: Crown.

- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172-175.
- Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition & Emotion*, 12(2), 191-220.
- Freedman, S. R., & Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(5), 983-992.
- Friedman, P. H., & Toussaint, L. L. (2006). The relationship between forgiveness, gratitude, distress, and well-being: An integrative review of the literature. *International Journal of Healing and Caring*, 6(2), 1-10.
- Fromm, E. (1941). *The Fear of Freedom*. New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc.
- Fujita, F., Diener, E., & Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: the case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 427-434.
- Gauche, M., & Mullet, E. (2005). Do we forgive physical aggression in the same way that we forgive psychological aggression?. *Aggressive Behavior*, 31(6), 559-570.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.
- Giammarco, E. A., & Vernon, P. A. (2014). Vengeance and the dark triad: The role of empathy and perspective taking in trait forgivingness. *Personality and Individual Differences*, 67, 23-29.
- Girard, M., & Mullet, E. (1997). Forgiveness in adolescents, young, middle-aged, and older adults. *Journal of Adult Development*, 4(4), 209-220.
- Girard, M., & Mullet, E. (2012). Development of the forgiveness schema in adolescence. *Universitas Psychologica*, 11(4), 1235-1244.
- Goldberg, J. G. (2004). Fantasies of revenge and the stabilization of the ego: Acts of revenge and the ascension of thanatos. *Modern Psychoanalysis*, 29(1), 3-21.

- Gollwitzer, M., & Denzler, M. (2009). What makes revenge sweet: Seeing the offender suffer or delivering a message?. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(4), 840-844.
- Google Scholar (2016). Ed Diener
<https://scholar.google.com.tr/citations?user=xR5tL8AAAAJ&hl=tr&oi=ao>
(Erişim tarihi: 05.04.2016)
- Gradisek, P. (2012). Character strengths and life satisfaction of Slovenian in-service and pre-service teachers. *CEPS Journal: Center for Educational Policy Studies Journal*, 2(3), 167-180.
- Graham, C., & Pettinato, S. (2002). Frustrated achievers: Winners, losers and subjective well-being in new market economies. *Journal of Development Studies*, 38(4), 100-140.
- Green, M., DeCourville, N., & Sadava, S. (2012). Positive affect, negative affect, stress, and social support as mediators of the forgiveness-health relationship. *The Journal of Social Psychology*, 152(3), 288-307.
- Grubb, A. R. (2011). Injustice, anger, and revenge: An examination of the effect of emotion on revenge-based unethical behaviors. *Yayınlanmamış doktora tezi*. Irvine: University of California.
- Gull, M. (2013). Manifestation of forgiveness, subjective well being and quality of life. *Journal of Behavioural Sciences*, 23(2), 17-36.
- Gutiérrez, J. L. G., Jiménez, B. M., Hernández, E. G., & Pcn, C. (2005). Personality and subjective well-being: Big five correlates and demographic variables. *Personality and Individual Differences*, 38(7), 1561-1569.
- Gülaçtı, F. (2010). The effect of perceived social support on subjective well-being. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 3844-3849.
- Gündüz, Ö. (2014). Üniversite öğrencilerinde affetmeyi yordayan değişkenlerin belirlenmesi. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Hagerty, B. M., Williams, R. A., & Oe, H. (2002). Childhood antecedents of adult sense of belonging. *Journal of Clinical Psychology*, 58(7), 793-801.

- Hall, C. S., Lindzey, G., & Campbell, J. B. (1998). *Theories of personality*. New York: John Wiley.
- Harber, K. D., & Wenberg, K. E. (2005). Emotional disclosure and closeness toward offenders. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(6), 734-746.
- Hargrave, T. D., & Sells, J. N. (1997). The development of a Forgiveness Scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23(1), 41-62.
- Haslam, N., Whelan, J., & Bastian, B. (2009). Big five traits mediate associations between values and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 46(1), 40-42.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. New York: Guilford Press.
- He, F., Cao, R., Feng, Z., Guan, H., & Peng, J. (2013). The impacts of dispositional optimism and psychological resilience on the subjective well-being of burn patients: A structural equation modelling analysis. *PloS one*, 8(12), e82939.
- Headey, B. (2006). Subjective well-being: Revisions to dynamic equilibrium theory using national panel data and panel regression methods. *Social Indicators Research*, 79(3), 369-403.
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive Psychology: Theory, Research and Applications*. New York: McGraw-Hill Education.
- Hellinger, B. (2014). *Sevgiyle Yükselmek Bir Oluş Felsefesi* (D. Erguvan Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Hendrickson, B., Rosen, D., & Aune, R. K. (2011). An analysis of friendship networks, social connectedness, homesickness, and satisfaction levels of international students. *International Journal of Intercultural Relations*, 35(3), 281-295.
- Hill, P. L., & Allemand, M. (2010). Forgivingness and adult patterns of individual differences in environmental mastery and personal growth. *Journal of Research in Personality*, 44(2), 245-250.

- Hook, J. N., Worthington, E. L., & Utsey, S. O. (2009). Collectivism, forgiveness, and social harmony. *The Counseling Psychologist*, 37(6), 821-847.
- Hook, J. N., Worthington, E. L., Utsey, S. O., Davis, D. E., Gartner, A. L., Jennings, D. J., ... & Dueck, A. (2012). Does forgiveness require interpersonal interactions? Individual differences in conceptualization of forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 53(5), 687-692.
- Hooper, D., Coughlan, J., Mullen, M. (2008). Structural equation modelling: Guidelines for determining model fit. *Electronic Journal of Business Research Methods*, 6(1), 53-60.
- Hope, D. (1987). The healing paradox of forgiveness. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 24(2), 240-244.
- Horney, K. (1948). The value of vindictiveness. *American Journal of Psychoanalysis*, 8(1), 1-12.
- House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241(4865), 540-545.
- Howitt, D., & Cramer, D. (2011). *Introduction to Research Methods in Psychology*. Essex: Pearson Education Limited.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.
- Hutcherson, C. A., Seppala, E. M., & Gross, J. J. (2008). Loving-kindness meditation increases social connectedness. *Emotion*, 8(5), 720.
- Hutz, C. S., Midgett, A., Pacico, J. C., Bastianello, M. R., & Zanon, C. (2014). The relationship of hope, optimism, self-esteem, subjective well-being, and personality in Brazilians and Americans. *Psychology*, 5(6), 514-522.
- Islam, G., Wills-Herrera, E., & Hamilton, M. (2009). Objective and subjective indicators of happiness in Brazil: The mediating role of social class. *The Journal of Social Psychology*, 149(2), 267-272.

- İlhan, T. (2005). Öznel iyi oluşa dayalı mizah tarzları modeli. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*. Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Jackson, L. T., van de Vijver, F. J., & Fouché, R. (2014). Psychological strengths and subjective well-being in South African white students. *Journal of Psychology in Africa*, 24(4), 299-307.
- Jahoda, M. (1958). *Current Concepts of Positive Mental Health*. New York: Basic Book, Inc., Publishers.
- Jibeen, T. (2014). Personality traits and subjective well-being: Moderating role of optimism in university employees. *Social Indicators Research*, 118(1), 157-172.
- Johnson, J. L., Kim, L. M., Giovannelli, T. S., & Cagle, T. (2010). Reinforcement sensitivity theory, vengeance, and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 612-616.
- Jones, E. (1942). The concept of a normal mind. *The International Journal of Psycho-Analysis*, 23(1), 1-8.
- Jose, P. E., Ryan, N., & Pryor, J. (2012). Does social connectedness promote a greater sense of well-being in adolescence over time? *Journal of Research on Adolescence*, 22(2), 235-251.
- Joshanloo, M., & Daemi, F. (2015). Self-esteem mediates the relationship between spirituality and subjective well-being in Iran. *International Journal of Psychology*, 50(2), 115-120.
- Kamat, V. I., Jones, W. H., & Row, K. L. (2006). Assessing forgiveness as a dimension of personality. *Individual Differences Research*, 4(5), 322-330.
- Kara, E. (2009). Dini ve psikolojik açıdan bağışlayıcılığın terapötik değeri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 8(2), 221-229.
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A., & Holland, R. W. (2005). Forgiveness and its associations with prosocial thinking, feeling, and doing beyond the relationship with the offender. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(10), 1315-1326.

- Karremans, J. C., Van Lange, P. A., Ouwerkerk, J. W., & Kluwer, E. S. (2003). When forgiving enhances psychological well-being: the role of interpersonal commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(5), 1011-1026.
- Kato, T., & Snyder, C. R. (2005). The relationship between hope and subjective well-being: Reliability and validity of the Dispositional Hope Scale, Japanese version. *Japanese Journal of Psychology*, 76(3), 227-234.
- Kaufman, W. R. (2012). *Honor and Revenge: A Theory of Punishment*. Massachusetts: Springer.
- Keyes, C. L., & Lopez, S. J. (2002). Toward a science of mental health. C. R. Snyder and S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* içinde (s. 45-49). New York: Oxford University Press.
- Keyes, C. L., & Ryff, C. D. (2002). Psychological well-being in midlife. S. L. Willis & J. D. Reid (Eds.), *Life in the middle: Psychological and Social Development in Middle Age* içinde (s. 161-180). San Diego, CA: Academic Press.
- Kidwell, J. E., Wade, N., & Blaedel, E. (2012). Understanding forgiveness in the lives of religious people: The role of sacred and secular elements. *Mental Health, Religion & Culture*, 15(2), 121-140.
- Kim, S., & Smith, R. H. (1993). Revenge and conflict escalation. *Negotiation Journal*, 9(1), 37-43.
- King, L. A. (2001). The hard road to the good life: The happy, mature person. *Journal of Humanistic Psychology*, 41(1), 51-72.
- King, L. A. (2008). Personal goals and life dreams: Positive psychology and motivation in daily life. J. Y. Shah ve Wendi. L. Gardner (Eds.), *Handbook of Motivation Science* içinde (s. 518-530). New York: The Guilford Press
- Kjell, O. N. E., Daukantaitė, D., Hefferon, K., & Sikström, S. (2016). The Harmony in Life Scale complements the Satisfaction with Life Scale: Expanding the conceptualization of the cognitive component of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 126(2), 893-919.

- Kline, R. B. (2015). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. New York: Guilford publications.
- Kohut, H. (1977). *The restoration of the self*. New York: International University Press.
- Kohut, H. (1984). *How does analysis cure?* New York: International Universities Press.
- Krok, D. (2015). The mediating role of optimism in the relations between sense of coherence, subjective and psychological well-being among late adolescents. *Personality and Individual Differences*, 85, 134-139.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., ... & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PloS one*, 8(8), e69841.
- Kunzmann, U., Little, T. D., & Smith, J. (2000). Is age-related stability of subjective well-being a paradox? Cross-sectional and longitudinal evidence from the Berlin Aging Study. *Psychology and Aging*, 15(3), 511.
- Kurtyılmaz, Y. (2011). Üniversite öğrencilerinin ilişkisel saldırganlık ile benlik saygısı, sosyal bağlılık ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Yayınlanmamış doktora tezi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Larsen, R. J., ve Eid, M. (2008). Ed Diener and the science of subjective well-being. M. Eid ve R.J. Larsen (Eds.), *The Science of Subjective Well-Being* içinde (s. 1-13). New York: The Guilford Press
- 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(5), 373-393.
- Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Jobe, R. L., Edmondson, K. A., & Jones, W. H. (2005). The unique effects of forgiveness on health: An exploration of pathways. *Journal of Behavioral Medicine*, 28(2), 157-167.
- Lawler-Row, K. A., & Piferi, R. L. (2006). The forgiving personality: Describing a life well lived?. *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1009-1020.

- Lawler-Row, K. A., Karremans, J. C., Scott, C., Edlis-Matityahou, M., & Edwards, L. (2008). Forgiveness, physiological reactivity and health: The role of anger. *International Journal of Psychophysiology*, 68(1), 51-58.
- Lee, K. H. (2011). The role of spiritual experience, forgiveness, and religious support on the general well-being of older adults. *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 23(3), 206-223.
- Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1995). Measuring belongingness: The Social Connectedness and the Social Assurance Scales. *Journal of Counseling Psychology*, 42(2), 232-241.
- Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1998). The relationship between social connectedness and anxiety, self-esteem, and social identity. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 338-345.
- Lee, R. M., & Robbins, S. B. (2000). Understanding social connectedness in college women and men. *Journal of Counseling and Development: JCD*, 78(4), 484-491.
- Lee, R. M., Dean, B. L., & Jung, K. R. (2008). Social connectedness, extraversion, and subjective well-being: Testing a mediation model. *Personality and Individual Differences*, 45(5), 414-419.
- Lee, R. M., Draper, M., & Lee, S. (2001). Social connectedness, dysfunctional interpersonal behaviors, and psychological distress: Testing a mediator model. *Journal of Counseling Psychology*, 48(3), 310-318.
- Lee, R. M., Keough, K. A., & Sexton, J. D. (2002). Social connectedness, social appraisal, and perceived stress in college women and men. *Journal of Counseling & Development*, 80(3), 355-361.
- Leung, A. S., Ha Cheung, Y., & Liu, X. (2011). The relations between life domain satisfaction and subjective well-being. *Journal of Managerial Psychology*, 26(2), 155-169.
- Li, C., Shi, X., & Dang, J. (2014). Online communication and subjective well-being in Chinese college students: The mediating role of shyness and social self-efficacy. *Computers in Human Behavior*, 34, 89-95.

- Linley, A. (2009). Positive Psychology (History). S. Lopez (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology* içinde (s. 742-746). Chichester: Wiley-Blackwell.
- Little, T. D., Cunningham, W. A., Shahar, G., & Widaman, K. F. (2002). To parcel or not to parcel: Exploring the question, weighing the merits. *Structural Equation Modeling*, 9(2), 151-173.
- Louden-Gerber, G. M. (2008). A group forgiveness intervention for adult male homeless individuals: Effects on forgiveness, rumination, and social connectedness. *Yayınlanmamış doktora tezi*. San Antonio: The University of Texas
- Lu, L., & Gilmour, R. (2004). Culture and conceptions of happiness: Individual oriented and social oriented SWB. *Journal of Happiness Studies*, 5(3), 269-291.
- Lucas, R. E. (2007). Long-term disability is associated with lasting changes in subjective well-being: evidence from two nationally representative longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(4), 717-730.
- Lucas, R. E., & Fujita, F. (2000). Factors influencing the relation between extraversion and pleasant affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 1039-1056.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 616-628.
- Luthans, F. (2002a). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *The Academy of Management Executive*, 16(1), 57-72.
- Luthans, F. (2002b). The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 23(6), 695-706.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137-155.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success?. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.

- Macaskill, A., & Denovan, A. (2014). Assessing psychological health: the contribution of psychological strengths. *British Journal of Guidance & Counselling*, 42(3), 320-337.
- MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M., & Williams, J. (2004). Confidence limits for the indirect effect: Distribution of the product and resampling methods. *Multivariate Behavioral Research*, 39(1), 99-128.
- Maier, H., & Klumb, P. L. (2005). Social participation and survival at older ages: Is the effect driven by activity content or context?. *European Journal of Ageing*, 2(1), 31-39.
- Maltby, J., Day, L., & Barber, L. (2005). Forgiveness and happiness. The differing contexts of forgiveness using the distinction between hedonic and eudaimonic happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 1-13.
- Marks, G. N., & Fleming, N. (1999). Influences and consequences of well-being among Australian young people: 1980–1995. *Social Indicators Research*, 46(3), 301-323.
- Marongiu, P., & Newman, G. R. (1987). *Vengeance: The Fight Against Injustice*. New Jersey: Roman and Littlefield.
- Marsh, H. W., Balla, J. R., & McDonald, R. P. (1988). Goodness-of-fit indexes in confirmatory factor analysis: The effect of sample size. *Psychological Bulletin*, 103(3), 391.
- Martín-Albo, J., Lombas, A. S., Jiménez, T. I., Valdivia-Salas, S., Núñez, J. L., & León, J. (2015). The Mediating Role of Relatedness Between Repair and Loneliness: A Preliminary Model in High School Students. *Journal of Happiness Studies*, 16(5), 1131-1148.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row, Publishers, Inc.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 43.

- McCullough, M. E., & 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., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D., & Johnson, J. L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(5), 601-610.
- McCullough, M. E., Fincham, F. D., & 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., & Thoresen, C. E. (2000). The Psychology of Forgiveness: History, Conceptual Issues, and Overview. M. E. McCullough, K. I. Pargament, ve C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research, and Practice içinde* (s. 1-14). New York: The Guilford Press.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington Jr, E. L., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586-1603.
- McCullough, M. E., Worthington Jr, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321-336.
- McIntyre, E., Wiener, K. K., & Saliba, A. J. (2015). Compulsive Internet use and relations between social connectedness, and introversion. *Computers in Human Behavior*, 48, 569-574.
- McWhirter, B.T. (1990). Loneliness: A review of current literature, with implications for counseling and research. *Journal of Counseling and Development*, 68, 589-595.
- Michalos, A. C. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). *Social Indicators Research*, 16, 347-413.
- Miller, A. J., Worthington Jr, E. L., & McDaniel, M. A. (2008). Gender and forgiveness: A meta-analytic review and research agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(8), 843-876.

- Miller, P. H. (2008). *Gelişim Psikolojisi Kuramları*. (Çev. Z. Gültekin). Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.
- Mokthar, H.H. (2000). The experience of interpersonal forgiveness: An empirical-phenomenological investigation. *Yayınlanmamış doktora tezi*. Michigan: Western Michigan University.
- Mooew, R. L. (2006). Social connectedness and social support of doctoral students in counselor education. *Yayınlanmamış doktora tezi*. Idaho: Idaho State University.
- Morrison, R., & O'Connor, R. C. (2005). Predicting psychological distress in college students: The role of rumination and stress. *Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 447-460.
- Murdock, N. L. (2014). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları*. (Çev. F. Akkoyunlu). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Murphy, J. G., & Hampton, J. (1988). *Mercy and Forgiveness*. New York: Cambridge University
- Müjdeci, A. (2007). Kelâmî açıdan Allah'ın affı. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*. Konya: Selçuk Üniversitesi.
- Myers, D. G. (2008). Religion and Human Flourishing. M. Eid ve R.J. Larsen (Eds.), *The Science of Subjective Well-Being* içinde (s. 323-343). New York: The Guilford Press.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1996). The pursuit of happiness. *Scientific American*, 274(5), 54-56.
- Nasr-Bechwati, N., & Morrin, M. (2007). Understanding voter vengeance. *Journal of Consumer Psychology*, 17(4), 277-291.
- Nasser-Abu Alhija, F., & Wisenbaker, J. (2006). A Monte Carlo study investigating the impact of item parceling strategies on parameter estimates and their standard errors in CFA. *Structural Equation Modeling*, 13(2), 204-228.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., Tobin, S. S., & Neugarten, D. A. (1996). The measurement of life satisfaction. B. L. Neugarten (Ed.), *The Meanings of Age*.

- Selected Papers of Bernice içinde* (s. 296-323). Chicago: University of Chicago Press.
- Nietzsche, F.(2004). *Ahlakın soykütüğü üstüne* (Çev. A. İnam). İstanbul: Say Yayınları.
- Nolen-Hoeksema, S., & Rusting, C. L. (1999). 17 Gender Differences in Well-Being. D. Kahneman, E. Diener ve N. Schwartz (Eds.), *Well-Being: Foundations of Hedonic Psychology: Foundations of Hedonic Psychology içinde* (s. 330-350). New York: Russell Sage Foundation.
- North, J. (1987). Wrongdoing and forgiveness. *Philosophy*, 42, 499-508.
- Odacı, H., & Çıkrıkçı, Ö. (2014). Problematic internet use in terms of gender, attachment styles and subjective well-being in university students. *Computers in Human Behavior*, 32, 61-66.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M., & Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal özyeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 325-345.
- Özdemir, Y., & İlhan, T. (2013). Benlik kurguları ve öznel iyi oluş: otantik olmanın aracılık rolü. *International Journal of Social Science*, 6(2), 593-611.
- Özer, G. (2009). Öz-belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına etkileri. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*, Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Paleari, F. G., Regalia, C., & Fincham, F. D. (2003). Adolescents' willingness to forgive their parents: An empirical model. *Parenting: Science and Practice*, 3(2), 155-174.
- Park, J. H., Enright, R. D., Essex, M. J., Zahn-Waxler, C., & Klatt, J. S. (2013). Forgiveness intervention for female South Korean adolescent aggressive victims. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 34(6), 268-276.
- Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 25-39.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172.

- Pavot, W., & Diener, E. (2004). The subjective evaluation of well-being in adulthood: Findings and implications. *Ageing International*, 29(2), 113-135.
- Pawelski, J., & Gupta, M. (2009). Utilitarianism. S. J. Lopez (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology* içinde (s. 998-1001). Chichester: Wiley-Blackwell.
- Poloma, M. M., & Pendleton, B. F. (1990). Religious domains and general well-being. *Social Indicators Research*, 22(3), 255-276.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891.
- Prochaska, J. O., & Norcross, J. C. (2014). *Psikoterapi Sistemleri*. (Ed. T. Özakkaş). Kocaeli: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Pu, J., Hou, H., & Ma, R. (2016). The mediating effects of self-esteem and trait anxiety mediate on the impact of locus of control on subjective well-being. *Current Psychology*, 1-7.
- Quevedo, R. J. M., Abella, M. C., & Villalobos, J. A. G. (2014). Relationship between subjective well-being, optimism and demographic variables in college students of the University of San Luis Potosi in Mexico. *Universitas Psychologica*, 13(3), 1083-1098.
- Reisoğlu, S. (2014). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordamada beş faktör kişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekânın rolü. *Yayınlanmamış doktora tezi*. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Riggs, S. R., & Bright, M. A. (1997). Dissociative identity disorder: A feminist approach to inpatient treatment using Jean Baker Miller's relational model. *Archives of Psychiatric Nursing*, 11(4), 218-224.
- Rijavec, M., Jurčec, L., & Mijočević, I. (2010). Gender differences in the relationship between forgiveness and depression/happiness. *Psihologijske Teme*, 19(1), 189-202.

- Rijavec, M., Jurcec, L., & Olcar, D. (2013). To forgive or not to forgive? beliefs about costs and benefits of forgiveness, motivation to forgive and well-being. *Drustvena istrazivanja: Journal for General Social Issues*, 22(1), 23-40.
- Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt.
- Romano, D. M. C. (2004). A self-psychology approach to narcissistic personality disorder: A nursing reflection. *Perspectives in Psychiatric Care*, 40(1), 20-28.
- Russell, B. (1961). *The History of Western Philosophy*. Londra: George Allen & Unwin Ltd.
- Rusting, C. L., & Larsen, R. J. (1997). Extraversion, neuroticism, and susceptibility to positive and negative affect: A test of two theoretical models. *Personality and Individual Differences*, 22(5), 607-612.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. S. Fiske (Ed.). *Annual Review of Psychology*, Volume 52 içinde (s. 141–166). Palo Alto, CA: Annual Reviews, Inc.
- Rye, M.S., Pargament, K.I., Ali, M.A., Beck, G.L., Dorff, E.N., Hallisey, C., ... (2000). Religious perspectives on forgiveness. M.E. McCullough, K.I. Pargament ve C.E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research and Practice* içinde (s. 17-41). New York: Guilford Pres.
- Ryff, C. D. (1989a). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D. (1989b). In the eye of the beholder: views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, 4(2), 195-210.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1992). The interpretation of life experience and well-being: The sample case of relocation. *Psychology and Aging*, 7(4), 507-517.

- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14-23.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
- Salman, Y. (2005). İslam ceza hukukunda af. *Yayınlanmamış doktora tezi*. Konya: Selçuk Üniversitesi.
- Sarı, E. (2014). Affetmenin kendini gerçekleştirme üzerindeki etkileri. *İlköğretim Online*, 13(4), 1493-1501.
- Sarıçam, H., & Biçer, B. (2015). Affedicilik üzerinde ahlaki değer ve öz-anlayışın açıklayıcı rolü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(1), 109-122.
- Satıcı, S. A., Can, G., & Akın, A. (2012). The Vengeance Scale: The validity and reliability of the Turkish version. *International Counseling and Education Conference*.
- Satıcı, S. A., Can, G., & Akın, A. (2015). The Vengeance Scale: Turkish adaptation study. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 16, 36-43.
- Satıcı, S. A., Uysal, R., & Akın, A. (2014). Forgiveness and vengeance: The mediating role of gratitude. *Psychological Reports*, 114(1), 157-168.
- Saygın, Y., & Arslan, C. (2009). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 207-222.
- Schmutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549-559.
- Schreiber, J. B., Nora, A., Stage, F. K., Barlow, E. A., & King, J. (2006). Reporting structural equation modeling and confirmatory factor analysis results: A review. *The Journal of Educational Research*, 99(6), 323-338.

- Scobie, E. D., & Scobie, G. E. W. (1998). Damaging events: The perceived need for forgiveness. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 28(4), 373-402.
- Seligman, M. (2002) Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. C. R. Snyder and S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* içinde (s. 3-9). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. (1990). Why is there so much depression today? The waxing of the individual and the waning of the commons. R. E. Ingram (Ed.), *Contemporary Psychological Approaches To Depression* içinde (s. 1-9). Springer.
- Seligman, M. E. (1998). What is the good life. *APA Monitor*, 29(10), 2.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Sells, J. N., & Hargrave, T. D. (1998). Forgiveness: A review of the theoretical and empirical literature. *Journal of Family Therapy*, 20(1), 21-36.
- Sharf, R. S. (2014). *Psikoterapi ve Psikolojik Danışma Kuramları*. (Çev. Ed. N. Voltan-Acar). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2001). Getting older, getting better? Personal strivings and psychological maturity across the life span. *Developmental Psychology*, 37(4), 491-501.
- Sheppard, K. E., & Boon, S. D. (2012). Predicting appraisals of romantic revenge: The roles of Honesty-Humility, Agreeableness, and vengefulness. *Personality and Individual Differences*, 52(2), 128-132.
- Smedes, L. B. (1984). *Forgive and Forget: Healing the Hurts We don't Deserve*. New York: Harpoer & Row.
- Smith, R. H., Parrott, W. G., Diener, E. F., Hoyle, R. H., & Kim, S. H. (1999). Dispositional envy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(8), 1007-1020.
- Smith, T. W. (1994). Concepts and methods in the study of anger, hostility, and health. A. W. Siegman & T. W. Smith (Eds.), *Anger, Hostility and the Heart* içinde (s. 23-42). New Jersey: Lawrence Erlbaum

- Sommers, J., & Vodanovich, S. J. (2000). Vengeance scores among college students: Examining the role of jealousy and forgiveness. *Education, 121*(1), 114-119.
- Soylu, B. (2010). Psikolojik ve sosyal dışlanma ile sosyal reddedilme kavramları arasındaki farklılıkların saldırganlık temelinde incelenmesi: Cinsiyet, bağışlayıcı kişilik ve negatif duygulanımın rolü. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Stackhouse, M. R., Ross, R. J., & Boon, S. D. (2016). The devil in the details: Individual differences in unforgiveness and health correlates. *Personality and Individual Differences, 94*, 337-341.
- Steinmayr, R., Crede, J., McElvany, N., & Wirthwein, L. (2015). Subjective well-being, test anxiety, academic achievement: testing for reciprocal effects. *Frontiers in Psychology, 6*, 1-13.
- Stillwell, A. M., Baumeister, R. F., & Del Priore, R. E. (2008). We're all victims here: Toward a psychology of revenge. *Basic and Applied Social Psychology, 30*(3), 253-263.
- Stuckless, N., & Goranson, R. (1992). The Vengeance Scale: Development of a measure of attitudes toward revenge. *Journal of Social Behavior and Personality, 7*(1), 25.
- Stuckless, N., Ford, B. D., & Vitelli, R. (1995). Vengeance, anger and irrational beliefs in inmates: A caveat regarding social desirability. *Personality and Individual Differences, 18*(1), 1-6.
- Suchday, S., Friedberg, J. P., & Almeida, M. (2006). Forgiveness and rumination: A cross-cultural perspective comparing India and the US. *Stress and Health, 22*(2), 81-89.
- Suh, E. M., & Koo, J. (2008). Comparing Subjective Well-Being across Cultures and Nations: The "What" and "Why" Questions. M. Eid ve R.J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* içinde (s. 414-427). New York: The Guilford Press.
- Şener, E. (2014). Örgütsel intikam üzerine nitel bir araştırma. *Yayımlanmamış doktora tezi*. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi.

- Şimşek, Ö. F., & Koydemir, S. (2013). Linking metatraits of the big five to well-being and ill-being: do basic psychological needs matter?. *Social Indicators Research*, 112(1), 221-238.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2012). *Using Multivariate Statistics (6th Ed.)*. New Jersey: Pearson Education.
- Tabak, B. A., & McCullough, M. E. (2011). Perceived transgressor agreeableness decreases cortisol response and increases forgiveness following recent interpersonal transgressions. *Biological Psychology*, 87(3), 386-392.
- Taysi, E. (2007). İkili ilişkilerde bağışlama: İlişki kalitesi ve yüklemelerin rolü. *Yayınlanmamış doktora tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Taysi, E., Curun, F., & Orcan, F. (2015). Hope, anger, and depression as mediators for forgiveness and social behavior in Turkish children. *The Journal of Psychology*, 149(4), 378-393.
- Terzi, Ş., & Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 1-11.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., ... & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313-360.
- Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A., & Everson, S. A. (2001). Forgiveness and health: Age differences in a US probability sample. *Journal of Adult Development*, 8(4), 249-257.
- Toussaint, L., & Friedman, P. (2009). Forgiveness, gratitude, and well-being: The mediating role of affect and beliefs. *Journal of Happiness Studies*, 10(6), 635-654.
- Toussaint, L., & Webb, J. R. (2005). Theoretical and empirical connections between forgiveness, mental health, and well-being. E. L. Worthington (Ed.) *Handbook of Forgiveness* içinde (s. 349-362). New York: Routledge.

- Townsend Sr, S. T. (2012). Becoming A More Forgiving Sibling: Effects of the REACH Forgiveness Pyramid Model. *Yayınlanmamış doktora tezi*. Delaware: Wilmington University.
- Townsend, K. C., & McWhirter, B. T. (2005). Connectedness: A review of the literature with implications for counseling, assessment, and research. *Journal of Counseling & Development, 83*(2), 191-201.
- Traş, Z., & Güngör, H. C. (2011). Avrupa ülkelerinden gelen Türk asıllı üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve sosyal bağlılıkları üzerine nitel bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (25)*, 261-271.
- Tripp, T. M., Bies, R. J., & Aquino, K. (2002). Poetic justice or petty jealousy? The aesthetics of revenge. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 89*(1), 966-984.
- Tsang, J. A., McCullough, M. E., & Fincham, F. D. (2006). The longitudinal association between forgiveness and relationship closeness and commitment. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25*(4), 448.
- Tu, Y., & Zhang, S. (2015). Loneliness and subjective well-being among Chinese undergraduates: The mediating role of self-efficacy. *Social Indicators Research, 124*(3), 963-980.
- Tuzgöl-Dost, M. (2004). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri *Yayınlanmamış doktora tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- TÜİK (2014). Eğitim istatistikleri. http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1018 (Erişim tarihi: 4 Mayıs 2015).
- Türkdoğan, T., & Duru, E. (2012). The role of basic needs fulfillment in prediction of subjective well-being among university students. *Educational Sciences: Theory and Practice, 12*(4), 2440-2446.
- Türkdoğan, T., & Duru, E. (2012). Üniversite öğrencileri Temel İhtiyaçlar Ölçeği'nin (ÜÖTİÖ) Geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 31*, 81-89.

- Türkmen, M. (2012). Öznel İyi Oluşun Yapısı ve Anababa Tutumları, Özsaygı Ve Sosyal Destekle İlişkisi: Bir Model Sınaması. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 41-73.
- Uniacke, S. (2000). Why is revenge wrong?. *The Journal of Value Inquiry*, 34(1), 61-69.
- Uysal, R., & Satıcı, S. A. (2014a). Duygusal dışavurumun intikam üzerindeki yordayıcı rolü. *PSİDE Psikolojik Danışma ve Eğitim Dergisi*, 1(1), 16-27.
- Uysal, R., & Satıcı, S. A. (2014b). The mediating and moderating role of subjective happiness in the relationship between vengeance and forgiveness. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(6), 2097-2105.
- Vaidya, J. G., Gray, E. K., Haig, J., & Watson, D. (2002). On the temporal stability of personality: evidence for differential stability and the role of life experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(6), 1469-1484.
- Van Tongeren, D. R., Green, J. D., Hook, J. N., Davis, D. E., Davis, J. L., & Ramos, M. (2015). Forgiveness increases meaning in life. *Social Psychological and Personality Science*, 6(1), 47-55.
- Veenhoven, R. (1988). The utility of happiness. *Social Indicators Research*, 20(4), 333-354.
- Wade, N. G., & Worthington Jr, E. L. (2003). Overcoming interpersonal offenses: Is forgiveness the only way to deal with unforgiveness?. *Journal of Counseling and Development: JCD*, 81(3), 343-353.
- Wade, N. G., Worthington Jr, E. L., & Meyer, J. E. (2005). But do they work? A meta-analysis of group interventions to promote forgiveness. E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of Forgiveness* içinde (s. 423-440). New York: Routledge.
- Wang, J., Zhao, J., & Wang, Y. (2014). Self-efficacy mediates the association between shyness and subjective well-being: The case of Chinese college students. *Social Indicators Research*, 119(1), 341-351.
- Watkins, D. (1989). The role of confirmatory factor analysis in cross-cultural research. *International Journal of Psychology*, 24(6), 685-701.

- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Webb, J. R., Dula, C. S., & Brewer, K. (2012). Forgiveness and aggression among college students. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 14(1), 38-58.
- Webb, M., Call, S., Chickering, S. A., Colburn, T. A., & Heisler, D. (2006). Dispositional forgiveness and adult attachment styles. *The Journal of Social Psychology*, 146(4), 509-512.
- Wegner, D. M. (1997). When the antidote is the poison: Ironie mental control processes. *Psychological Science*, 8(3), 148-150.
- Williamson, I., Sandage, S. J., & Lee, R. M. (2007). How social connectedness affects guilt and shame: Mediation by hope and differentiation of self. *Personality and Individual Differences*, 43(8), 2159-2170.
- Wilson, J. (1983). The purposes of retribution. *Philosophy*, 58(226), 521-527.
- Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4), 294-306.
- Witter, R. A., Okun, M. A., Stock, W. A., & Haring, M. J. (1984). Education and subjective well-being: A meta-analysis. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 6(2), 165-173.
- Witvliet, C., Ludwig, T. E., & Vander Laan, K. L. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology, and health. *Psychological Science*, 12(2), 117-123.
- Wolf, E. J., Harrington, K. M., Clark, S. L., & Miller, M. W. (2013). Sample size requirements for structural equation models: an evaluation of power, bias, and solution propriety. *Educational and Psychological Measurement*, 73(6), 913-934.
- Woodyatt, L., & Wenzel, M. (2014). A needs-based perspective on self-forgiveness: Addressing threat to moral identity as a means of encouraging interpersonal and intrapersonal restoration. *Journal of Experimental Social Psychology*, 50, 125-135.

- Worthington, E. L. (1998). An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *Journal of Family Therapy*, 20(1), 59-76.
- Worthington, E. L. (2001). Unforgiveness, forgiveness, and reconciliation in societies. In R. G. Helmick & R. L. Petersen (Eds.), *Forgiveness and Reconciliation: Religion, Public Policy, and Conflict Transformation* içinde (s. 161-182). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Worthington, E. L. (2006). *Forgiveness and Reconciliation: Theory and Application*. New York: Routledge.
- Worthington, E. L., & 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., & Wade, N. G. (1999). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18(4), 385.
- Worthington, E. L., Berry, J. W., & Parrott, L. III. (2001). Unforgiveness, forgiveness, religion, and health. T. G. Plante ve A. Sherman (Eds.), *Faith and Health* içinde (s. 107-138). New York: Guilford Press.
- Wuest, J., Ericson, P. K., Stern, P. N., & Irwin Jr, G. W. (2001). Connected and disconnected support: The impact on the caregiving process in Alzheimer's disease. *Health Care for Women International*, 22(1-2), 115-130.
- Yalçın, İ., & Malkoç, A. (2015). The relationship between meaning in life and subjective well-being: Forgiveness and hope as mediators. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 915-929.
- Yamhure-Thompson, L., & Snyder, C. R. (2003). Measuring forgiveness. S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures* içinde (s. 301-312). Washington: American Psychological Association.
- Yang, C., Nay, S., & Hoyle, R. H. (2010). Three approaches to using lengthy ordinal scales in structural equation models: Parceling, latent scoring, and shortening scales. *Applied Psychological Measurement*, 43, 122-142.

- Yang, Y., Zhang, M., & Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98, 91-95.
- Yap, S. T., & Baharudin, R. (2016). The relationship between adolescents' perceived parental involvement, self-efficacy beliefs, and subjective well-being: A multiple mediator model. *Social Indicators Research*, 126, 257-278.
- Yaşar, K. (2015). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile psikolojik sağlamlık ve affetme düzeyleri arasındaki ilişki. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*. Bursa: Uludağ Üniversitesi.
- Ye, Y., & Lin, L. (2015). Examining relations between locus of control, loneliness, subjective well-being, and preference for online social interaction. *Psychological Reports*, 116(1), 164-175.
- Yılmaz, M. F. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının problemleri internet kullanımı ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Yılmaz, Ö. D. (2014). Algılanan mağduriyetin affetme eğilimi ve intikam niyeti üzerindeki etkisi: konaklama işletmeleri çalışanlarına yönelik bir araştırma. *AKÜ İİBF Dergisi*, 16(1), 87-105.
- Yoon, E., & Lee, R. M. (2010). Importance of social connectedness as a moderator in Korean immigrants' subjective well-being. *Asian American Journal of Psychology*, 1(2), 93-105.
- Yoon, E., Hacker, J., Hewitt, A., Abrams, M., & Cleary, S. (2012a). Social connectedness, discrimination, and social status as mediators of acculturation/enculturation and well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 59(1), 86-96.
- Yoon, E., Jung, K. R., Lee, R. M., & Felix-Mora, M. (2012). Validation of Social Connectedness in Mainstream Society and the Ethnic Community Scales. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 18(1), 64-73.
- YÖK (2015). Ulusal tez merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> (Erişim tarihi: 3 Mayıs 2015).

- Ysseldyk, R., Matheson, K., & Anisman, H. (2007). Rumination: Bridging a gap between forgivingness, vengefulness, and psychological health. *Personality and Individual Differences*, 42(8), 1573-1584.
- Yuan, H., & Golpelwar, M. (2013). Testing subjective well-being from the perspective of social quality: Quantile regression evidence from Shanghai, China. *Social Indicators Research*, 113(1), 257-276.
- Zhang, H., Farrell, J. E., Hook, J. N., Davis, D. E., Van Tongeren, D. R., & Johnson, K. A. (2015). Intellectual Humility and Forgiveness of Religious Conflict. *Journal of Psychology & Theology*, 43(4), 255-262.
- Zhang, Q., Ting-Toomey, S., Oetzel, J. G., & Zhang, J. (2015). The emotional side of forgiveness: A cross-cultural investigation of the role of anger and compassion and face threat in interpersonal forgiveness and reconciliation. *Journal of International and Intercultural Communication*, 8(4), 311-329.
- Zhao, J., Kong, F., & Wang, Y. (2013). Shyness and subjective well-being: the role of emotional intelligence and social support. *Social Indicators Research*, 114(3), 891-900.
- Zika, S., & Chamberlain, K. (1987). Relation of hassles and personality to subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 155-162.
- Zourrig, H., Chebat, J. C., & Toffoli, R. (2009). Consumer revenge behavior: A cross-cultural perspective. *Journal of Business Research*, 62(10), 995-1001.

EKLER

EK-1. Yaşam Doyumu Ölçeği Seçilmiş Örnek Maddeleri

EK-2. Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği Seçilmiş Örnek Maddeleri

EK-3. Heartland Affetme Ölçeği Seçilmiş Örnek Maddeleri

EK-4. İntikam Ölçeği Seçilmiş Örnek Maddeleri

EK-5. Sosyal Bağlılık Ölçeği Seçilmiş Örnek Maddeleri

EK-6. Kişisel Bilgi Formu

EK-7. Anadolu Üniversitesi Rektörlüğü Bilimsel Araştırma Proje Komisyon Başkanlığı
1506E482 nolu proje kabul yazısı

EK-8. Yaşam Doyumu Ölçeği kullanım izni

EK-9. Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği kullanım izni

EK-10. Heartland Affetme Ölçeği kullanım izni

EK-11. Sosyal Bağlılık Ölçeği kullanım izni

EK-1. Yaşam Doyumu Ölçeği Seçilmiş Örnek Maddeleri

1. Pek çok açıdan ideallerime yakın bir yaşamım var
2. ...
3. ...
4. Şimdiye kadar, yaşamda istediğim önemli şeyleri elde ettim
5. ...

EK-2. Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği Seçilmiş Örnek Maddeleri

1. ...
2. Sıkıntılı
3. Heyecanlı
4. Mutsuz
5. Güçlü
6. ...
7. ...
8. ...
9. ...
10. ...
11. ...
12. ...
13. ...
14. ...
15. ...
16. Kararlı
17. Dikkatli
18. Tedirgin
19. Aktif
20. ...

EK-3. Heartland Affetme Ölçeği Seçilmiş Örnek Maddeleri

1. ...
2. Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım.
3. ...
4. ...
5. Yaptığım hatalara, zamanla daha anlayışlı olurum.
6. ...
7. ...
8. ...
9. Beni incitenlere karşı katı olmaya devam ederim.
10. ...
11. ...
12. ...
13. ...
14. Hayatımdaki kötü durumlara zamanla daha anlayışlı olabilirim.
15. ...
16. Hayatımdaki kötü durumlarla eninde sonunda barışıırım.
17. ...
18. ...

EK-4. İntikam Ölçeği Seçilmiş Örnek Maddeleri

1. ...
2. Beni inciten insanlardan bunun acısını çıkartmak benim için önemlidir.
3. Beni inciten herhangi birinin hesabını görmeye çalışırım.
4. ...
5. ...
6. ...
7. ...
8. ...
9. ...
10. "Göze göz dişe diş" deyişine inanırım.
11. ...
12. ...
13. Eğer haksızlığa uğramışsam intikamımı almadan duramam.
14. ...
15. ...
16. Beni kızdıran kim olursa olsun, bunun cezasını çekmeyi hak etmiştir.
17. ...
18. ...
19. Öç almak zevklidir.
20. ...

EK-5. Sosyal Bağlılık leği Seçilmiş rnek Maddeleri

1. Kendimi evremden kopuk hissediyorum.

2. Tanıdık insanlarla birlikteyken bile, kendimi onlara ait hissetmiyorum.

3. ...

4. ...

5. ...

6. ...

7. Arkadaşlarımın kendi arasında bile, kardeşlik/dostluk duygusu yoktur.

8. Kendimi herhangi bir kişi ya da grubun parçası olarak hissetmiyorum.

EK-6. Kişisel Bilgi Formu

Sevgili öğrenci,

Üniversite öğrencilerinin mutluluklarıyla ilgili bir araştırma yürütmekteyim. Sizlerden, bu araştırma kapsamında bir kişisel bilgi formu ile beş ölçme aracını yanıtlamanızı istemekteyim. Cevaplarınızla vereceğiniz bilgiler sadece bilimsel amaçlı kullanılacak, bireysel değerlendirmeler yapılmayacaktır. Bu nedenle, *adınız, soyadınız ve numaranız* gibi kişisel bilgilerinizi vermenize gerek yoktur. İçten ve samimi yanıtlarınız üniversite öğrencileriyle ilgili bilimsel bilgi dağarcığına katkıda bulunacaktır. Katılmakta olduğunuz bu araştırmada yer alan ölçme araçlarındaki tüm ifadelerle lütfen hiçbirini atlamadan cevap veriniz.

***Araştırmaya gönüllü olarak katılıyorsanız aşağıdaki kutucuğu işaretlemeniz yeterlidir.
Eğer araştırmaya katılmakta gönüllü değilseniz, bu formu iade edebilirsiniz.***

Arş. Gör. Seydi Ahmet SATICI sasatici@anadolu.edu.tr
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Araştırmaya katılmakta gönüllüyüm

☐

Lütfen aşağıdaki ifadelerden size uyan seçeneğin önündeki parantezin içine (X) işareti koyunuz.

1. Cinsiyetiniz () Kadın () Erkek
2. Yaşınız (*Lütfen yazınız*).....
3. Öğrenim gördüğünüz sınıf () 1 () 2 () 3 () 4
4. Öğrenim gördüğünüz programın adı (*Lütfen yazınız*).....
5. Yapmaktan ya da sahip olmaktan mutlu olduğunuz **ilk üç** maddeyi önceliğinize göre sıralayınız?
(*Parantez içerisine 1, 2 ve 3 şeklinde yazınız*)

- | | | |
|---|--------------------------|----------------------------|
| () Aşık olmak | () Çalışmak | () Gezmek / Seyahat etmek |
| () Sağlıklı olmak | () Cinsel tatmin | () Çok para sahibi olmak |
| () Film / Tiyatro izlemek | () Uyumak | () Yemek yemek |
| () İnsanlarla bir arada olmak | () Meditasyon / İbadet | () Oyun oynamak |
| () Kitap okumak | () Ödül almak | () Spor yapmak |
| () Sohbet etmek | () Doğayla iç içe olmak | () Sevildiğini bilmek |
| () Diğer (<i>Lütfen yazınız</i>) | | |

(Kişisel Bilgi Formu devamı)

6. Aşağıdakilerden hangisiyle ilgili hataları ya da haksızlıkları affetmekte zorlanırsınız?

(Lütfen sadece birini işaretleyiniz)

- () Ailesel konularla ilgili olanları () Eğitim konularıyla ilgili olanları
() Sosyal ilişkilerle ilgili olanları () Maddi konularla ilgili olanları
() Romantik ilişkilerle ilgili olanları () Arkadaş ilişkileriyle ilgili olanları
() Diğer (Lütfen yazınız)

7. Aşağıda size yapılan bir haksızlığı affetmenizi kolaylaştırabilecek bazı durumlar sıralanmıştır. Bu durumların sizin affedebilmenizi kolaylaştırmada ne derecede önemli olduğunu, maddelerin karşılarında bulunan seçeneklerden birini işaretleyerek belirtiniz.					
	Hiç önemli değil	Önemli değil	Ne önemli ne önemsiz	Önemli	Çok önemli
Karşı taraftaki kişinin yakınlık derecesi	()	()	()	()	()
Karşı taraftaki kişi ile empati kurma	()	()	()	()	()
Karşı tarafın sizden özür dilemesi	()	()	()	()	()
Yaşanan olayda karşı tarafın niyeti	()	()	()	()	()
Olayın sonuçlarının ortadan kalkması	()	()	()	()	()
Olayın yaşanmasından sonra geçen süre	()	()	()	()	()
Olayın şiddeti	()	()	()	()	()
Olayın algılanan zararı	()	()	()	()	()

EK-7. Anadolu Üniversitesi Rektörlüğü Bilimsel Araştırma Proje Komisyon Başkanlığı
1506E482 nolu proje kabul yazısı



T.C.
ANADOLU ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Bilimsel Araştırma Projeleri Komisyon Başkanlığı

Sayı:45777050.604.01.01-4915

Tarih:23.06.2015

Konu: Proje Önerisi Hk.

Yd.
Sayın Doç. Dr. Bahtiyar ERASLAN ÇAPAN,

Üniversitemiz Bilimsel Araştırma Projeleri Komisyonu'na önermiş olduğunuz "Üniversite Öğrencilerinin Affetme, İntikam, Sosyal Bağlılık ve Öznel İyi Oluşları: Farklı Yapısal Modellerin Denenmesi Üzerine Bir Araştırma" başlıklı doktora tez projeniz Komisyonumuzun 19 Haziran 2015 tarihinde yapılan toplantısında görüşülmüş ve kabul edilmesi uygun bulunmuştur.

Tebrik eder, projenizin Üniversitemiz Bilimsel Araştırma Projeleri Yönergesi kapsamında sürdürülmesi gerektiğini hatırlatır, bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.


Prof. Dr. A. Savaş KOPARAL
Başkan

Ek: Anadolu Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Sözleşmesi, Taahhütname

EK-8. Yaşam Doyumu Ölçeği kullanım izni

Seydi Ahmet SATICI

Kimden: mithat durak <mithatdurak@yahoo.com>
Gönderme Tarihi: 13 Mart 2012 Salı 13:21
Kime: Seydi Ahmet SATICI
Konu: Yan: Ölçek Hk.

merhaba ahmet,

ölçeği ticari amaç gütmeyen tüm çalışmalarınızda kullanabilirsiniz.

Mithat Durak, Ph.D.
Associate Professor

*Abant İzzet Baysal University
Department of Psychology / Clinical Psychology
Gölköy, 14280, Bolu , Turkey
Ph: +90 374 254 10 00 / 1315
Fax: +90 374 253 46 42*

*e-mail: mithatdurak@yahoo.com
web: http://mithatdurak.web.officelive.com*

EK-9. Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği kullanım izni

Seydi Ahmet SATICI

Kimden: Tulin Gencoz <tgencoz@metu.edu.tr>
Gönderme Tarihi: 12 Eylül 2012 Çarşamba 14:28
Kime: Seydi Ahmet SATICI
Konu: Re: Pozitif ve negatif duygu durum ölçeği hakkında
Ekler: PANAS.doc; PANAS_Info.doc

Merhabalar,

Olcegi ve degerlendirme seklini ekte yolluyorum. Makalenin elektronik kopyasi malesef yok, acik adresinizi yollarsaniz bir kopya yollayabilirim.

İyi çalışmalar dileklerle,

--

Prof. Dr. Tülin Gençöz - Tulin Gencoz, Ph.D.
Psikoloji Bölüm Başkanı - Professor of Clinical Psychology
Orta Doğu Teknik Üniversitesi - Chairperson
06800 Ankara - Department of Psychology
TÜRKİYE - Middle East Technical University
- 06800 Ankara
- TURKEY Tel. : + 90 312 210 3182 Fax : + 90 312 210 7975

Alinti Seydi Ahmet SATICI <sasatici@anadolu.edu.tr>

>
> Sayın Tülin Hocam,
>
> Ben Anadolu Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
> anabilimdalında araştırma görevlisi Seydi Ahmet.
>
> Hocam, 2000 yılında uyarlamasını yaptığınız Pozitif ve negatif duygu
> durum ölçeği'nin makalesine ulaşamıyorum. Bir araştırmamda kullanmak
> için rica etsem bu makalenizi ve ölçeğin maddelerini mail olarak
> gönderebilir misiniz?
>
> Şimdiden teşekkürlerimi sunuyorum.
> Saygılarımla...
>
> Seydi Ahmet SATICI

EK-10. Heartland Affetme Ölçeği kullanım izni

Seydi Ahmet SATICI

Kimden: asli bugay <abugay00@gmail.com>
Gönderme Tarihi: 06 Mart 2012 Salı 17:12
Kime: Seydi Ahmet SATICI
Bilgi: Ayhan Demir
Konu: Re: Affedicilik Ölçeği Hk.
Ekler: Heartland Affetme Ölçeği.doc

Merhaba Seydi Bey,

Ekte size olcegi ve olcekle ilgili bilgileri gönderiyorum..

Yardımcı olabileceğim başka herhangi bir sey olursa elimden geleni yapmaktan mutluluk duyarım..Calismanizda basarilar dilerim..

Sevgiler,

Asli

Aslı Bugay, Ph.D.
Assist. Prof. of Guidance and Psychological Counseling
TED University
Faculty of Education
Ankara 06440
TURKEY
abugay00@gmail.com

Ph: +90-312- 431 3490
fax:+90-312- 418 4148

EK-11. Sosyal Bağıllık Ölçeği kullanım izni

Seydi Ahmet SATICI

Kimden: eduru@pau.edu.tr
Gönderme Tarihi: 04 Şubat 2014 Salı 11:56
Kime: Seydi Ahmet SATICI
Konu: makaleler ve ölçek
Ekler: EJER yay%FDnlanan makale.doc; Kuram ve Uygulamada E%
F0itim Bilimleri Dergisi =_iso-8859-9_Q_(yaln=FDzl= FDK-
uyum_zorluklar=FD_model_makale_=).doc; PDR Dergisi
Makale.doc; psikoloji dergisinde yayınlanan makale.pdf; sosyal
bağıllık ölçeği.doc

Merhaba Seydi Ahmet,

Sosyal bağıllık ölçeği ve ölçeği kullandığım makeleri ekli dosya olarak gönderiyorum.
Gürhan hocama çok selamlar,
Çalışmalarında şimdiden başarılar dileğiyle...

Erdinc Duru, Ph.D.
Associate Professor of Psychological Counseling and Guidance Pamukkale University Faculty of
Education Department of Psychological Counseling and Guidance, Kinikli/ Denizli, Turkey

E-mail: eduru@pamukkale.edu.tr
Office: 0258- 296 10 54

ÖZGEÇMİŞ

Adı-Soyadı : Seydi Ahmet SATICI

Doğum Yeri ve Yılı : Çorum / 1987

Yabancı Dil : İngilizce

Eğitim Geçmişi:

- Yüksek Lisans 2013 Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
- Lisans 2010 Sakarya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Mesleki Geçmişi:

- Araştırma Görevlisi 2011 Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
- Araştırma Görevlisi 2010 Artvin Çoruh Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (ÖYP)

Seçilmiş Yayınları:

- Satıcı, S. A., Uysal R., Yılmaz, M. F., & Deniz, M. E. (2016). Social safeness and psychological vulnerability in Turkish youth: The mediating role of life satisfaction. *Current Psychology*, 35(1), 22-28. <http://dx.doi.org/10.1007/s12144-015-9359-1> (SSCI)
- Satıcı, S. A., & Uysal, R. (2015). Well-being and problematic Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 49, 185–190. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.005> (SSCI)

- Satıcı, S. A., Uysal, R., & Akın, A. (2014). Forgiveness and vengeance: The mediating role of gratitude. *Psychological Reports*, 114(1), 157-168. <http://dx.doi.org/10.2466/07.09.PR0.114k11w9> (SSCI)
- Satıcı, S. A., Kayis, A. R., & Akın, A. (2013). Predictive role of authenticity on psychological vulnerability in Turkish university students. *Psychological Reports*, 112(2), 518-528. <http://dx.doi.org/10.2466/02.07.PR0.112.2.519-528> (SSCI)

Ödülleri:

- TÜBİTAK Yayın Teşvik Ödülleri, 2015
- Anadolu Üniversitesi Makale Performans Sertifikası, 2015
- TÜBİTAK Yayın Teşvik Ödülleri, 2014
- Anadolu Üniversitesi Makale Performans Sertifikası, 2014

Bilimsel Kuruluşlara Üyelikleri:

- Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği