T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

AFFETMENİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ: BAŞKALARINI VE KENDİNİ AFFETME ÜZERİNE BİR İNCELEME

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SİNEF EYLÜL DOĞ

İSTANBUL – 2025

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

AFFETMENİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ: BAŞKALARINI VE KENDİNİ AFFETME ÜZERİNE BİR İNCELEME

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SİNEF EYLÜL DOĞ

Tez Danışmanı: Prof.Dr. KÜLTEGİN ÖGEL

İSTANBUL – 2025

KABUL ve ONAY

Sinef Eylül DOĞ tarafından hazırlanan "**AFFETMENİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ: BAŞKALARINI VE KENDİNİ AFFETME ÜZERİNE BİR İNCELEME**" adlı tez çalışmasının savunma tarihi **…./…./.2025** tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından **oy birliği /oy çokluğu** ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	İmza
Danışman	
Prof.Dr. Kültegin ÖGEL	……
Üye	
DR.ÖĞR.ÜYESİ ELİF KURTULUŞ ANARAT	……
Üye	
DR.ÖĞR. ÜYESİ RUKİYE KÖROĞLU	……

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun …….. tarih ve …….. sayılı kararıyla onaylanmıştır.

.....

Doç. Dr. Bülent DEMİR
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Sinef Eylül DOĞ

21.04.2025

ÖN SÖZ

Tez sürecimde yol gösteren, fikirleriyle destek olan değerli hocam, tez danışmanım Prof.Dr. Kültegin ÖGEL'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Hayatım boyunca yanımda olan zorlu süreçlerimdeki en büyük destekçilerim babam Arif DOĞ'a, annem İnci KAYMAZ'a ve biricik kardeşim Jan Boren DOĞ'a teşekkür ederim.

Son olarak İstanbul Kent Üniversitesi Rektörü Prof.Dr. Necmettin ATSÜ'ye şükranlarımı sunarım.

Sinef Eylül DOĞ

21/04/2025

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR ..... **i**
TABLO LİSTESİ ..... **ii**
ÖZET ..... **iii**
ABSTRACT ..... **iv**
GİRİŞ **1**
BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE **6**
1.1. Affetme Kavramı 6
1.1.1. Genel Tanım 6
1.1.2. Psikolojik ve Felsefi Yaklaşımlar 7
1.2. Tarihsel Süreçte Affetme Kavramı 7
1.2.1. Antik Dönem ve Affetme 7
1.2.2. Dini ve Felsefi Bağlamda Affetme 8
1.2.3. Modern Psikolojide Affetme 8
1.3. Kültürel Bağlamda Affetme Kavramı 9
1.3.1. Farklı Kültürlerde Affetme Anlayışı 9
1.3.2. Affetmenin Kültürel Normları ve Gelenekleri 9
1.3.3. Affetme ve Toplumsal İlişkiler 10
1.4. Affetme Biçimleri 10
1.4.1. Kendini Affetme 10
1.4.2. Başkalarını Affetme 11
1.4.3. Durumu Affetme 11
1.4.4. Geçici ve Kalıcı Affetme 11
1.5. Affetmenin Psikolojik Boyutları 11
1.5.1. Affetmenin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi 11
1.5.2. Affetmenin Duygusal Düzenleme Üzerindeki Rolü 12
1.5.3. Affetmenin Stres ve Anksiyete ile İlişkisi 12
1.5.4. Kendini Affetmenin Psikolojik İyi Oluşla İlişkisi 12
1.5.5. Başkalarını Affetmenin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkileri 13
1.6. Sosyal Destek ve Affetme Arasındaki İlişki 13
1.7. Duygusal Denge ve Affetme 14
1.8. Affetmeyi Açıklayan Modeller 14
1.8.1. Hargrave Affetme Modeli 14
1.8.2. Bütünleştirilmiş Affetme Modeli 14

1.8.3. Worthington Modeli 15
1.8.4. Duygu Odağı Modeli 15
1.8.5. Hall ve Fincham Kendini Affetme Modeli 15
1.9. Affetme Süreci ve Aşamaları 15
1.9.1. Affetmenin Aşamaları 15
1.9.2. Affetme Sürecini Etkileyen Faktörler 16
1.9.3. Affetme ve Bağışlama Dinamikleri 16
1.10. Affetme ile İlgili Yapılan Çalışmalar 16
1.10.1. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar 16
1.10.2. Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar 17
1.11. Affetme Araştırmalarında Kullanılan Ölçekler ve Metodolojiler 17
BÖLÜM 2: YÖNTEM 18
2.1. Veri Toplama araçları 18
2.2. Araştırmanın Yöntemi ve Modeli 19
2.3. Evren ve Örneklem 19
2.4. Veri Analizi 21
BÖLÜM 3: BULGULAR 22
3.1. Bireylerin başkalarını affetme düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında hangi tür bir ilişki bulunmaktadır? Alt Amacına İlişkin Bulgular. 23
3.2. Bireylerin Kendini Affetme Düzeyinin Artmasının Bireylerin Psikolojik İyi Olma Durumları Üzerindeki Etkileri Nelerdir? Alt Amacına İlişkin Bulgular. 23
3.3. Başkalarını Affetme ve Kendini Affetme Düzeylerinin Bireylerin Sosyal Etkileşimlerine ve İlişkilerine Olan Yansımaları Nasıldır? Alt Amacına İlişkin Bulgular. 24
3.4.Bireylerin Demografik Özellikleri (Yaş, Cinsiyet, Eğitim Durumu Gibi) Affetme Eğilimlerini Hangi Şekilde Etkilemektedir? Alt Amacına İlişkin Bulgular. 25
BÖLÜM 4: TARTIŞMA 38
4.1. Tartışma 38
SONUÇ VE ÖNERİLER 38
KAYNAKÇA 41
EKLER 46
EK-1 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği 46
EK-2 Başkalarını Affetme Ölçeği 47
EK-3 Kendini Affetme Ölçeği 48
ÖZGEÇMİŞ 49

KISALTMALAR

PİOÖ : Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

BAÖ : Başkalarını Affetme Ölçeği

KAÖ : Kendini Affetme Ölçeği

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcıların Cinsiyet, Yaş ve Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımı 22

Tablo 2: Katılımcıların Başkalarını Affetme ve Psikolojik İyi Oluş Puanları Arasındaki İlişki 23

Tablo 3: Katılımcıların Başkalarını Affetme ve Psikolojik İyi Oluş Puanları Arasındaki İlişki 24

Tablo 4: Başkalarını Affetme ve Kendini Affetme Düzeylerinin Bireylerin Sosyal Etkileşim ve İlişkilerine Yansımaları Arasındaki İlişkiye Dair Regresyon Testi Bulguları 25

Tablo 5: Katılımcıların Başkalarını Affetme Ölçeğinin Cinsiyet Bağlamında T-Testi Bulguları 26

Tablo 6: Katılımcıların Kendini Affetme Ölçeğinin Cinsiyet Bağlamında T-Testi Bulguları 28

Tablo 7: Katılımcıların Başkalarını Affetme Ölçeğinin Yaş Değişkeni Bakımından Anova Analizi Bulguları 29

Tablo 8: Katılımcıların Kendilerini Affetme Ölçeğinin Yaş Değişkeni Bakımından Anova Analizi Bulguları 31

Tablo 9: Katılımcıların Başkalarını Affetme Ölçeğinin Yaş Değişkeni Bakımından Anova Analizi Bulguları 33

Tablo 10: Katılımcıların Kendilerini Affetme Ölçeğinin Yaş Değişkeni Bakımından Anova Analizi Bulguları 35

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Affetmenin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkileri: Başkalarını Ve Kendini Affetme Üzerine Bir İnceleme

Sinef Eylül DOĞ

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Danışman: Prof.Dr. Kültegin ÖGEL

Nisan, 2025 - 49

Bu araştırma, başkalarını affetme ve kendini affetme düzeylerinin bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlayan bir betimsel çalışmadır. Çalışmanın örneklem grubunda toplamda 440 katılımcı yer almaktadır. Örneklem seçimi yapılırken, katılımcıların yaş, eğitim düzeyi ve cinsiyet gibi demografik özellikleri göz önünde bulundurulmuştur. Araştırmanın amacına ulaşmak için, affetmenin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini ölçmek amacıyla üç ana ölçek kullanılmıştır: Başkalarını Affetme Ölçeği, Kendini Affetme Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği. Bu ölçekler, temel kavramları ölçme ve katılımcıların affetme düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi değerlendirme açısından önemli araçlar olarak seçilmiştir. Araştırmada verilerin analizinde, katılımcıların demografik özellikleri ve temel değişkenlerin dağılımını anlamak için tanımlayıcı istatistikler (frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma) hesaplanmış, ayrıca değişkenlerin etkisini değerlendirmek için Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi ve gruplar arasındaki farkları incelemek için İlişkisiz Örneklemler için t-Testi ile Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Araştırma bulguları, affetmenin psikolojik terapilerde etkin bir araç olabileceğini ve bireylerin ruhsal sağlıklarını iyileştirmede önemli bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Anahtar kelimeler: Affetme, psikolojik iyi oluş, başkalarını affetme, kendini affetme, psikolojik sağlık.

ABSTRACT

Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute

The Effects of Forgiveness on Psychological Well-Being: An Examination of Forgiving Others and Self-Forgiveness

Sinef Eylül DOĞ

Master Thesis

Department of Psychology / Clinical Psychology

Supervisor: Prof.Dr. Kültegin ÖGEL

April, 2025 - 49

This study is a descriptive research aimed at examining the effects of levels of forgiveness towards others and self-forgiveness on individuals' psychological well-being. The sample group of the study consists of 440 participants in total. When selecting the sample, demographic characteristics such as age, education level, and gender were considered. To achieve the research objectives, three main scales were used to measure the effects of forgiveness on psychological well-being: the Forgiveness of Others Scale, the Self-Forgiveness Scale, and the Psychological Well-Being Scale. These scales were chosen as important tools for measuring the core concepts and evaluating the relationship between participants' forgiveness levels and psychological well-being. In the data analysis, descriptive statistics (frequency, percentage, mean, and standard deviation) were calculated to understand the distribution of demographic characteristics and key variables. Furthermore, to evaluate the effects of variables, Stepwise Multiple Regression Analysis and Independent Samples t-Test, as well as One-Way Analysis of Variance (ANOVA), were used to examine differences between groups. The findings of the study suggest that forgiveness may be an effective tool in psychological therapies and play a significant role in improving individuals' mental health.

Key words: Forgiveness, psychological well-being, forgiving others, self-forgiveness, psychological health.

GİRİŞ

Affetme, bireylerin geçmişte yaşadıkları olumsuz deneyimlere dayanan duygusal yükleri bırakma sürecidir. Psikolojik literatürde affetmenin önemi, bireylerin ruhsal sağlığı ve sosyal iliş-kileri üzerindeki olumlu etkileri ile sıkça vurgulanmaktadır. Affedicilik, bireylerin stres seviyelerini azaltma, duygusal yüklerini hafifletme ve genel yaşam kalitesini artırma potansiyeline sahiptir (Şahin, 2013). Affetme süreci, yalnızca başkalarını değil, aynı zamanda bireyin kendi-sini de kapsadığı için iki yönlü bir etki yaratmaktadır. Kendini affetme, bireyin kendi hatalarına karşı duyduğu olumsuz duyguları serbest bırakma ve öz şefkat gösterme yeteneğini ifade eder. Bu bağlamda, kendini affetmenin ruhsal iyilik hali üzerindeki etkileri de oldukça önemlidir (Temiz, 2019).

Çeşitli araştırmalar, affediciliğin bireylerin psikolojik iyi oluşları, yaşam doyumları ve sosyal ilişkileri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin, Bağcı (2014), affediciliğin olumlu duyguları artırarak bireylerin yaşam kalitesini yükselttiğini belirtmektedir. Affetmenin, bireylerin ruhsal sağlığını geliştirmesi, stresle başa çıkmalarına yardımcı olması ve duygusal yüklerini hafifletmesi açısından kritik bir rol oynamaktadır (Karduz, 2019). Bu noktada, affediciliğin bireylerin psikolojik sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini anlamak için daha derinlemesine bir araştırmanın yapılması gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

Bu çalışmanın amacı, affediciliğin psikolojik iyi olma ile ilişkisini çeşitli değişkenler ışığında incelemektir. Özellikle, başkalarını affetme ve kendini affetme düzeylerinin bireylerin psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkilerini değerlendirmek hedeflenmektedir. Araştırmada şu hipotezler öne sürülmektedir: Bireylerin başkalarını affetme düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır ve kendini affetme düzeyinin yüksek olması, bireylerin psikolojik iyi olma düzeylerini artırmaktadır. Bu hipotezler, affediciliğin bireylerin ruhsal sağlık üzerindeki rolünü daha iyi anlamaya yönelik önemli bir adım teşkil etmektedir.

Araştırmada kullanılacak başlıca ölçekler, affetme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamak için kritik bir rol oynamaktadır. Başkalarını Affetme Ölçeği, bireylerin başkalarına karşı hissettikleri olumsuz duyguları ve affetme eğilimlerini ölçmektedir. Havare ve Gizir (2020) tarafından gerçekleştirilen Türkçeye uyarlama çalışmaları, bu ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizlerini kapsamaktadır. Ölçek, affediciliğin çeşitli boyutlarını değerlendirerek, bireylerin affetme süreçlerini daha iyi anlamamıza yardımcı olacaktır.

Kendini Affetme Ölçeği, bireylerin kendi hatalarını affetme kapasitesini ölçen bir araçtır. Öz şefkat ve öz kabul kavramlarını içeren bu ölçek, bireylerin kendilerine yönelik olumsuz düşünceleri azaltma yeteneklerini değerlendirmektedir. Şahin ve Demirkıran (2023), bu ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları üzerine önemli bulgular sunmuşlardır ve kendini affetmenin bireylerin ruhsal sağlığını olumlu yönde etkileyen bir faktör olduğunu göstermişlerdir.

Son olarak, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, bireylerin genel psikolojik iyilik hallerini değerlendirmek amacıyla kullanılacaktır. Bugay ve Demir (2011) tarafından Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Bu ölçek, affetmenin bireyler üzerindeki etkilerini daha net bir şekilde ortaya koymamıza olanak tanırken, psikolojik iyi oluşun ölçülmesi, affet-menin çeşitli boyutlarının bireylerin ruhsal durumlarına etkisini anlamamıza yardımcı olacaktır.

Bu çerçevede, affetmenin bireylerin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini incelemek için gerekli teorik ve pratik temeller sağlanmış olacaktır. Araştırma sonuçları, hem akademik literatüre hem de uygulamalı psikoloji alanına önemli katkılar sunmayı hedeflemektedir. Bireylerin affetme süreçlerinin, ruhsal sağlıkları ve sosyal ilişkileri üzerindeki etkileri, bu çalışmanın hem teorik hem de uygulamalı yönleri açısından dikkate değer bir alan oluşturmaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, başkalarını affetme ve kendini affetme düzeylerinin bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini analiz etmektir. Affedicilik, bireylerin ruhsal sağlıkları ve sosyal ilişkileri açısından kritik bir öneme sahip olduğundan, affetmenin psikolojik iyi oluş üzerindeki rolünü anlamak, bireylerin yaşam kalitesini artırmaya yönelik önemli bir adım olabilir. Bu bağlamda aşağıdaki sorulara cevap aranmaktadır.

1. Bireylerin başkalarını affetme düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında hangi tür bir ilişki bulunmaktadır?
2. Kendini affetme düzeyinin artmasının bireylerin psikolojik iyi olma durumları üzerindeki etkileri nelerdir?
3. Başkalarını affetme ve kendini affetme düzeylerinin bireylerin sosyal etkileşimlerine ve ilişkilerine olan yansımaları nasıldır?
4. Bireylerin demografik özellikleri (yaş, cinsiyet, eğitim durumu gibi) affetme eğilimlerini hangi şekilde etkilemektedir?

Araştırmanın Önemi

Affetme, bireylerin hem başkalarını hem de kendilerini anlamaları, duygusal yüklerden kurtulmaları ve psikolojik iyilik hallerini iyileştirmeleri için kritik bir süreçtir. Psikolojik iyi oluş, bireylerin hayatlarındaki zorluklarla başa çıkabilme becerisi, stresle baş etme yöntemleri, olumlu duygulara odaklanma kapasitesi ve yaşam memnuniyeti ile doğrudan ilişkilidir (Ryff, 1989). Affetme, bu iyilik halini pekiştiren önemli bir psikolojik süreç olarak kabul edilmektedir. Özellikle öfke, kin, kırgınlık gibi olumsuz duygusal durumlar, bireylerin hem duygusal hem de fiziksel sağlıklarını olumsuz etkileyebilir (Toussaint, Williams, Musick, & Everson-Rose, 2008). Bu bağlamda, affetmenin bu olumsuzlukları aşmada ve psikolojik iyi oluşu desteklemede önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

Affetme, kişinin başkalarını ya da kendini affetmesi anlamına gelebilir. Bu süreç, bireye hem psikolojik rahatlama sağlar hemde bireylerin özsaygılarını artırır ve ilişkilerdeki bağları güçlendirir (Worthington, 2006). Kendini affetme, genellikle bireylerin geçmişteki hatalarını, suçluluklarını ve pişmanlıklarını geride bırakmalarına yardımcı olurken; başkalarını affetmek, olumsuz duygularla barış yapmalarını ve daha sağlıklı, olumlu ilişkiler kurmalarını sağlar. Her iki affetme biçimi de bireylerin ruhsal iyileşme süreçlerine katkıda bulunarak, uzun vadede psikolojik sağlıklarını destekler (Wade & Hoyt, 2014).

Affetme sürecini etkileyen faktörler arasında bireysel ve kültürel faktörler vardır. Örneğin, bazı kültürlerde affetme daha olumlu bir sosyal değer olarak kabul edilirken, bazı topluluklarda bu süreç daha zorlu ve karmaşık bir biçimde işler. Affetme sürecinin evrensel psikolojik etkileri üzerinde yapılan çalışmalar, bu sürecin sadece bireylerin psikolojik sağlığı için değil, toplumsal ilişkilerin ve sosyal bağların güçlenmesi için de önemli olduğunu göstermektedir (Karremans, Van Lange, & Holland, 2005).

Bu araştırmanın önemi, affetmenin psikolojik iyi oluş üzerinde nasıl sonuç doğurmaktadır inceleyerek, affetmenin yalnızca duygusal rahatlama sağlamakla kalmadığını, aynı zamanda bireylerin daha sağlıklı psikolojik durumlar geliştirmelerine nasıl katkı sağladığını da ortaya koymaktır. Bu çalışma, affetmenin psikolojik iyi oluşla olan ilişkisini ele alırken, başkalarını ve kendini affetmenin bireysel farklar, kültürel bağlamlar ve kişisel değerler doğrultusunda nasıl değişkenlik gösterebileceğini de tartışacaktır.

Özellikle, affetmenin psikolojik iyi oluşa uzun vadede ne gibi etkileri olduğunu incelemek, psikoterapi süreçlerinde ve bireysel psikolojik müdahalelerde affetme süreçlerinin daha etkili bir şekilde nasıl kullanılabileceğini anlamamıza yardımcı olabilir. Affetme, stresle başa çıkma

becerisini artırabilir, olumsuz düşünce kalıplarını değiştirebilir ve duygusal iyileşmeyi hızlandırabilir. Dolayısıyla, bu araştırma, affetmenin psikolojik iyilik halini nasıl güçlendirdiğine dair güçlü bir teori geliştirmeyi amaçlamakta olup, bu teorinin psikolojik müdahaleler için önemli bir kaynak olabileceğini öne sürmektedir.

Affetmenin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri hakkında daha fazla bilgi sahibi olmak, bireylerin affetme süreçlerini desteklemek için terapötik yaklaşımlar geliştirilmesine olanak tanıyacak ve affetmenin psikolojik sağlık üzerindeki potansiyel yararlarını anlamlandırmamızı sağlayacak ve affetme süreçlerinin daha geniş bir psikolojik iyilik hali teorisi ile bütünleşmesi, bireylerin daha sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürmelerine katkı sağlayacaktır.

Araştırmanın Hipotezleri

1. Başkalarını affetme düzeyinin yüksek olması, bireylerin psikolojik iyi oluşunu destekler.
2. Kendini affetme düzeyinin artması, bireylerin psikolojik iyilik hallerini geliştirir.
3. Başkalarını affetme ve kendini affetme düzeylerinin artması, bireylerin sosyal etkileşimlerini ve ilişkilerini güçlendirir.
4. Demografik özellikleri bakımından bireyler, affetme süreçlerini farklı şekillerde etkiler.

Sayıltılar

1. Katılımcıların affetme ve psikolojik iyi oluş kavramlarını doğru şekilde anladığı varsayılmaktadır.
2. Araştırmada yer alan tüm katılımcıların affetme ve psikolojik iyi oluş kavramlarına dair yeterli bilgi ve anlayışa sahip oldukları kabul edilmiştir.
3. Katılımcılar araştırmaya gönüllü olarak katılmayı tercih etmiş ve doğru, dürüst yanıtlar vermektedir.
4. Katılımcıların, kişisel duygusal durumlarıyla ilgili açıklamalar yaparken dürüst ve açık oldukları varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

1. Araştırmanın örneklemi, yalnızca Türkiye'deki bir grup bireyi kapsamaktadır.
2. Araştırma, yalnızca anlık psikolojik iyi oluş düzeylerini değerlendirmektedir ve uzun vadeli etkiler incelenmemektedir.
3. Araştırmada yalnızca bireylerin affetme düzeylerine odaklanılmış, diğer dışsal faktörlerin (örneğin, aile dinamikleri, iş yaşamı stresörü gibi) etkileri dikkate alınmamıştır.

BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Affetme Kavramı

Affetme, bireylerin yaşadığı olumsuz deneyimlerle ilgili hissettiği öfke, düşmanlık veya hayal kırıklığı gibi duyguları bırakma sürecidir. Bu tanım, affetme kavramını bireysel ve toplumsal boyutlara ayırmaktadır. Akhtar (2002), affetmeyi, geçmişte yaşanan olumsuz deneyimlere karşı duyulan öfkeyi ve intikam arzusunu serbest bırakma eylemi olarak tanımlamaktadır. Bağışlama, bireyin kendisine ve başkalarına olumsuz hisler beslemekten vazgeçmesi, böylece psikolojik yükünü hafifletmesi anlamına gelir. Bono, McCullough ve Root (2007) ise affetmenin bireylerin sosyal ilişkilerini geliştirdiğini ve genel psikolojik iyi oluşun bu durumun oldukça olumlu etkilendiğini belirtmektedir.

Affetmenin önemi, bireylerin ruhsal sağlıkları ve sosyal ilişkileri üzerindeki etkileriyle daha da belirginleşmektedir. Bu süreç, bireylerin toplumsal bağlılıklarını güçlendirmekte ve ilişkilerindeki çatışmaları çözmelerine yardımcı olmaktadır (Akın, 2009; Zümbül, 2019). Akın (2009), affetmenin özsaygı ve sosyal destekle ilişkili olduğunu, bu durumun da bireylerin genel yaşam tatminini artırdığını vurgulamaktadır. Bu bağlamda, affetmenin ruhsal bir süreç olmanın ötesinde, sosyal ilişkilerde önemli bir yapı taşı olduğu anlaşılmaktadır.

1.1.1. Genel Tanım

Affetmenin genel tanımı, yalnızca bireysel bir deneyim olarak kalmamakta, bunun yanında sosyal boyutu da içerisinde taşımaktadır. Berry ve Worthington (2001) affetmeyi, sosyal ilişkilerin yeniden inşasında kritik bir unsur olarak değerlendirirken, Auerbach (2005) affetmeyi dini ve ahlaki bir sorumluluk olarak görmekte ve bu bağlamda affetmenin bireylerin ruhsal sağlığı üzerinde olumlu etkiler yarattığını ifade etmektedir. Ayrıca, affetme sürecinin bireylerin iç huzurlarını sağladığı ve ruhsal dengeyi güçlendirdiği birçok çalışma ile desteklenmektedir (Bradburn, 1969; Balliet, 2010).

Affetmenin genel bir tanımını yaparken, sadece duygusal sürecini öne çıkarmak doğru değildir. Bununla birlikte, bireyler arası ilişkilerin de güçlenmesine yol açan bir olgu olduğu vurgulanmalıdır. Bu, bireylerin sosyal yaşamları üzerindeki etkilerini daha iyi anlamak açısından önemlidir. Affetme, bireylerin kendilerine karşı duyduğu öfkeyi bırakmalarını ve başkalarıyla olan ilişkilerini yeniden değerlendirmelerini sağlar (Al-Mabuk, Enright ve Cardis, 1995; Zümbül, 2019).

1.1.2. Psikolojik ve Felsefi Yaklaşımlar

Affetmenin psikolojik boyutu, bireylerin ruhsal sağlıkları üzerinde büyük bir etki yaratmaktadır. Çeşitli araştırmalar, affetmenin özsaygı, mutluluk ve genel iyi oluş arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır(Akın, 2009; Zümbül, 2019; Demirdağ, 2024). Örneğin, affetme süreci, bireylerin olumsuz duygularını azaltma ve psikolojik esnekliklerini artırma işlevi görür (Bono, McCullough ve Root, 2007; Berry, Worthington ve O'Connor, 2005). Bu bağlamda, affetme, bireylerin duygusal yüklerini hafifletmekte sosyal ilişki bakımından oldukça sağlıklı ilişkilere olanak tanımaktadır.

Felsefi açıdan, affetme kavramı, insan doğası, ahlak ve etik ile ilgili derin tartışmalara yol açmaktadır. Auerbach (2005) affetmeyi, bireylerin kendilerini yeniden inşa etme süreci olarak değerlendirirken, Alpay (2009) affetmenin bağlanma ve benlik saygısı ile olan ilişkisini incelemektedir. Bu perspektifler, daha öncede bahsedildiği üzere affetmeyi bireysel ve toplumsal bir yarar olarak değerlendirirken tüm bunların toplumsal bir sorumluluk olduğu üzerinde durur. Bireylerin affetme süreçleri, sosyal normlar ve kültürel değerlerle de şekillendiği için, affetme eylemi sadece bireyler arasında değil, toplum içinde de geniş bir etki alanına sahiptir (Andrews ve Withey, 1976).

Sonuç olarak, affetme, hem psikolojik hem de felsefi açıdan derin bir anlam taşımaktadır. Bireylerin kendilerini ve başkalarını affetme süreçleri, onların ruhsal sağlıkları, sosyal ilişkileri ve genel yaşam tatminlerini de olumlu anlamda etkilemektedir. Bu nedenle, affetme sürecinin daha iyi anlaşılması, bireylerin psikolojik iyi oluşlarına katkıda bulunma potansiyelini artırmaktadır (Bono, McCullough ve Root, 2007; Al-Mabuk, Enright ve Cardis, 1995).

1.2. Tarihsel Süreçte Affetme Kavramı

Affetme, tarih boyunca farklı kültürlerde ve dönemlerde çeşitli biçimlerde ele alınmış önemli bir kavramdır. Bu bağlamda, affetmenin kökenleri antik dönemlerden başlayarak modern psikolojiye kadar uzanmaktadır. Antik dönemlerde affetme, toplumsal ilişkiler ve bireysel psikolojik durumlar açısından önemli bir yer tutmaktaydı. Dini ve felsefi bağlamda da ele alınan affetme, bireylerin ruhsal sağlıkları üzerindeki etkileri ile dikkat çekmektedir. Modern psikolojide ise affetme, bireylerin psikolojik iyi oluşları ve sosyal ilişkileri bakımında ayırt edici bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır (Brown, 2004; Bugay ve Demir, 2012).

1.2.1. Antik Dönem ve Affetme

Antik dönemde affetme, toplumsal normlar ve bireyler arası ilişkilerin sürdürülmesi açısından kritik bir öneme sahipti. Antik Yunan ve Roma felsefesi, affetmeyi insani bir erdem olarak

görmekteydi (Büyükdüvenci, 1993). Aristoteles, affetmeyi insan ilişkilerinin ahlaki temellerinden biri olarak değerlendirmiştir. Onun görüşüne göre, affetme, bireylerin kendi içsel huzurlarını bulmalarını sağlamakta ve sosyal bağlarını güçlendirmektedir (Cunningham, 1992). Aynı zamanda, affetmenin bireylerin ruhsal durumlarını olumlu yönde etkileyebileceği düşünülmüştür (Enright ve Gassin, 1992).

Antik Roma'da da affetme, toplumsal barışı sağlama aracı olarak görülüyordu. Bu dönemde, affetmenin bireyler arası çatışmaları azaltma potansiyeli olduğu kabul edilmekteydi (Carruthers ve Hood, 2004). Özellikle, affetmenin sosyal normları güçlendirmede önemli bir rol oynadığı ifade edilmiştir (Bugay, 2010).

1.2.2. Dini ve Felsefi Bağlamda Affetme

Dini inançlar, affetmenin şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Hristiyanlıkta, affetme, Tanrı'nın insanlara olan merhametinin bir yansıması olarak kabul edilir. İsa'nın "Düşmanlarınızı sevin" öğretisi, affetmenin temelini oluşturmaktadır (Davary, 2006). Bu bağlamda, Hristiyanlıkta affetmek, bir yandan erdem olarak karşılık bulurken bir yandan da, toplumsal bir zorunluluğu temsil etmektedir(Fincham ve Beach, 2002).

İslamda da affetmek, ahlaki bir yükümlülük olarak değerlendirilmekte ve Allah'ın affediciliği vurgulanmaktadır (Davary, 2006). Bu dini bağlam, bireylerin affetme süreçlerini etkileyerek, toplumsal ilişkilerin güçlenmesini sağlamaktadır(Diener ve Seligman, 2002).

Felsefi bağlamda, affetme kavramı, insanın varoluşu, ahlakı ve toplumsal ilişkileri ile ilişkilendirilmektedir. Friedrich Nietzsche, affetmenin güç ve irade ile ilgili olduğunu vurgulamış, bu eylemin zayıflık olarak görülemeyeceğini savunmuştur (Ergüner-Tekinalp ve Terzi, 2012). Affetme, bireylerin kendilerini yeniden inşa etmeleri ve toplumsal bağlarını güçlendirmeleri açısından kritik bir süreç olarak değerlendirilmiştir (Fincham, Hall ve Beach, 2005).

1.2.3. Modern Psikolojide Affetme

Modern psikolojide affetme, bireylerin ruhsal sağlığına ve sosyal ilişkilerine dair önemli bir kavram haline gelmiştir. Çeşitli araştırmalar, affetmenin bireylerin genel iyi oluş haline olumlu katkı sağladığı sonucunaulaşmışlardır (Bono, McCullough ve Root, 2007; Exline ve Baumeister, 2000). Özellikle affetmenin, bireylerin öfke, stres ve anksiyete düzeylerini azalttığı gösterilmiş (Zümbül, 2019; Enright ve Coyle, 1998). Örneğin, Bugay ve Demir (2011), affetmenin bireylerin psikolojik iyi oluş durumlarına oldukça önemli etkide bulunduğunu belirtmektedir.

Affetmenin sosyal ilişkileri güçlendirirken sağlıklı yaşamın koşullarını insanlara sağlamaktadır (Brown ve Phillips, 2005). Fincham ve Beach (2002), affetmenin evliliklerde iletişim ve duygusal bağları güçlendirdiğini vurgulamaktadır. Ayrıca, affetme sürecinin, kişisel gelişim ve öz saygı üzerinde olumlu etkiler yarattığı birçok çalışmada kanıtlanmıştır (Demir, 2009; Bugay ve Demir, 2012). Enright ve Fitzgibbons (2000) ise affetme sürecinin bireylerin duygusal iyileşmelerinde önemli bir yapı taşı olduğunu belirtmektedir.

Affetme kavramı tarihsel olarak derin köklere sahip olup, antik dönemlerden modern psikolojiye kadar farklı biçimlerde ele alınmıştır. Affetmenin sosyal ilişkiler ve bireysel psikolojik durumlar üzerindeki etkileri, onun önemini daha da artırmaktadır.

1.3. Kültürel Bağlamda Affetme Kavramı

Affetme, bireysel deneyimlerle birlikte, kültürel normlar ve toplumsal ilişkilerle de şekillenen karmaşık bir olgudur. Farklı kültürlerde affetme anlayışının nasıl farklılık gösterdiği ve toplumsal ilişkiler üzerindeki etkileri, affetmenin sosyal ve psikolojik boyutlarını anlamak için kritik öneme sahiptir.

1.3.1. Farklı Kültürlerde Affetme Anlayışı

Affetme anlayışı, kültürel bağlamda tarihsel, sosyal ve dini unsurlardan etkilenmektedir. Örneğin, Doğu toplumlarında affetme, aile içindeki ve toplumsal bağların devamlılığını sağlamak adına önemli bir rol oynamaktadır. Ho (1993), Asya kültürlerinde affetmenin, toplumsal uyumun temin edilmesi için değerli bir kavram olduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda, bireyler arasındaki anlaşmazlıkların çözülmesinde affetme, sosyal ilişkilerin sürdürülebilirliğini sağlayan önemli bir araç olarak ortaya çıkmaktadır.

Batı kültürlerinde ise affetme, daha çok bireysel özgürleşme ve psikolojik iyileşme süreci olarak anlaşılmaktadır. Lewis (2005), Batı toplumlarında affetmenin bireylerin psikolojik sağlıkları üzerindeki olumlu etkilerini ön plana çıkarmaktadır. Bu nedenle affetme, yalnızca başkalarını değil, aynı zamanda bireyin kendisini de duygusal anlamda özgürleştirme fırsatı sunmaktadır.

1.3.2. Affetmenin Kültürel Normları ve Gelenekleri

Affetmenin kültürel normları, bireylerin affetme süreçlerini derinlemesine etkileyen unsurlardır. Fry ve Björkqvist (1997), farklı kültürlerdeki çatışma çözme yöntemlerinin, affetme ve uzlaşma süreçlerini nasıl şekillendirdiğini incelemişlerdir. Örneğin, bazı kültürlerde

affetmek, toplumsal bir zorunluluk olarak kabul edilirken, diğerlerinde bireysel bir tercih olarak değerlendirilmektedir.

Kültürel gelenekler de affetmenin önemini artıran unsurlardandır. Geleneksel toplumlarda, affetmenin toplumsal normlara uygun bir davranış olarak teşvik edildiği görülmektedir. Bu bakımdan affetme hem bireysel bir eylem hem de toplumsal bir sorumluluk olarak öne çıkmaktadır (Fry ve Björkqvist, 1997). Örneğin, İslam kültüründe, Allah'ın affediciliği ön planda tutulmakta ve bireylerin de birbirlerini affetmesi gerektiği öğütlenmektedir (Kara, 2009).

1.3.3. Affetme ve Toplumsal İlişkiler

Affetme, toplumsal ilişkilerin güçlenmesi ve sürdürülmesi açısından önemli bir rol oynamaktadır. Affetme, bireyler arasındaki ilişkilerin onarılmasına ve güçlendirilmesine yardımcı olur. Karremans ve arkadaşları (2003), affetmenin sosyal destek sistemlerini güçlendirdiğini ve toplumsal bağlılığı artırdığını göstermektedir. Bu bağlamda, affetme, bireylerin psikolojik iyi oluşlarına etki eden kritik bir süreç olmanın yanında , toplumsal uyum anlamında da kritik bir görev üstlenmektedir.

Affetme, özellikle çatışmaların ardından toplumsal ilişkilerin yeniden inşa edilmesinde önemli bir araçtır. Freedman ve Enright (1996), affetmenin, kurbanların ruhsal iyileşme süreçlerindeki görevinin oldukça önemli olduğundan bahsetmektedir. Bu nedenle, affetme, toplumsal ilişkilerin sürdürülebilirliği için de bir gereklilik haline gelmektedir.

Sonuç olarak, kültürel bağlamda affetme, sosyal ilişkiler ve bireysel psikolojik durumlar üzerinde derin bir etkiye sahiptir. Farklı kültürlerdeki affetme anlayışları, toplumsal normlar ve geleneklerle şekillenerek, bireyler arasındaki ilişkilerin güçlenmesine katkıda bulunmaktadır.

1.4. Affetme Biçimleri

Affetme, bireylerin duygusal iyileşme süreçleri ve sosyal ilişkileri açısından kritik bir öneme sahiptir. Bu süreç, çeşitli biçimlerde tezahür edebilir ve her bir biçim, kişinin duygusal ve sosyal sağlığını farklı şekillerde etkileyebilir. Affetme biçimleri farklı kategorilere ayrılmaktadır. Bunlar; başkalarını, durumu, geçici ve kalıcı affetme gibi başlıklardır.

1.4.1. Kendini Affetme

Kendini affetme, bireylerin kendi hatalarını veya başkalarına karşı yaptıkları yanlışları kabullenip, bu durumlarla barışık hale gelmelerini ifade eder. Kendini affetme Hall ve Fincham (2005)'a göre bireylerin ruhsal sağlıkları üzerinde olumlu etkiler yaratan bir süreçtir. Kendini

affetme süreci, bireylerin özsaygılarını artırırken, geçmişteki hatalarla barışmalarının önündeki engelleri de kaldırır (Hebl ve Enright, 1993). Bu süreç, bireyin kendine yönelik duyduğu suçluluk ve utancı azaltarak, daha sağlıklı bir psikolojik durum elde etmesine katkıda bulunur.

1.4.2. Başkalarını Affetme

Başkalarını affetme, bireylerin kendilerine zarar veren kişilere karşı besledikleri öfke ve kırgınlıkları geride bırakmalarını ifade eder. Harris ve Thoresen (2005), başkalarını affetmeyi bireyin psikolojik, fiziksel sağlığını olumlu etkileyen bir süreç olarak tanımlar. Bu süreç, sosyal ilişkilerin güçlenmesine yardımcı olurken, bireylerin ruhsal iyilik hallerini de artırmaktadır. Özellikle sosyal destek sistemleri içerisinde başkalarını affetmenin önemi büyüktür. Korkmaz (2012), affetmenin bireylerin sosyal ilişkilerini onarıp güçlendirdiğini bununda bireyi tatmin eden bir yaşamla buluşturduğunu ifade etmektedir.

1.4.3. Durumu Affetme

Durumu affetme, bireylerin belirli bir olay veya duruma karşı hissettikleri olumsuz duyguları bırakmaları anlamına gelir. Bu, yaşanan olaya ilişkin duygusal yükü azaltmak ve yaşam kalitesini artırmak amacı taşır. Hope (1987), durumu affetmenin bireylerin geçmişteki olumsuz deneyimleri aşmalarına yardımcı olduğunu ifade etmektedir. Durumu affetme, bireyin karşılaştığı zorluklarla başa çıkma yeteneğini güçlendirirken, bakış açısını olumluya doğru yönlendirerek geliştirir.

1.4.4. Geçici ve Kalıcı Affetme

Geçici affetme, bireylerin bir olay veya kişiye karşı hissettikleri olumsuz duyguları kısa bir süreliğine bıraktıkları bir durumu ifade ederken, kalıcı affetme bu duyguların tamamen geride bırakılmasını ve kişinin affetme sürecini tamamlamasını içerir. Karremans ve arkadaşları (2003), kalıcı affetmenin bireylerin psikolojik iyilik halleri üzerinde uzun vadeli olumlu etkiler yarattığını belirtmektedir. Geçici affetme, anlık bir rahatlama sağlarken, kalıcı affetme bireyin ruhsal sağlığını ve sosyal ilişkilerini uzun süre destekler.

1.5. Affetmenin Psikolojik Boyutları

Affetme, bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde derin etkiler yaratmaktadır. Affetmenin farklı boyutları, kişisel gelişim, duygusal düzenleme ve stres yönetimi gibi birçok alanda önemli rol oynamaktadır. Aşağıda affetmenin psikolojik boyutları incelenecektir.

1.5.1. Affetmenin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi

Affetme, psikolojik iyi oluşa olumlu etki eden bir faktördür. Krause ve Ellison (2003) tarafından yapılan araştırmalar, başkalarını affetmenin bireylerin ruhsal sağlıkları üzerinde

olumlu etkiler yarattığını göstermiştir. Affetme, bireylerin içsel barış sağlamalarına, olumsuz duygulardan arınmalarına ve genel yaşam tatminlerini artırmalarına yardımcı olmaktadır. Ayrıca, Kasser ve Kanner (2004), affetmenin özsaygıyı yükselttiğini ve bireylerin daha tatmin edici sosyal ilişkiler kurmalarına olanak tanıdığını belirtmektedir.

Affetme, bireylerin ruhsal sağlıklarını etkileyen önemli bir psikolojik süreçtir. Çeşitli araştırmalar, affediciliğin psikolojik iyi oluşa katkılarının olumlu sonuçları üzerinde durmaktadır. Özellikle kendini affetme ve başkalarını affetme gibi iki ana boyut, bireylerin genel iyilik halleri üzerin-de farklı etkilere sahiptir.

1.5.2. Affetmenin Duygusal Düzenleme Üzerindeki Rolü

Affetme süreci, duygusal düzenlemeye de katkıda bulunan kritik bir süreçtir. Hall ve Fincham (2005), affetmenin bireylerin olumsuz duygularını yönetme yeteneklerini artırdığını vurgulamaktadır. Duygusal yüklerin hafifletilmesi, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini de güçlendirmektedir. Affetme, özellikle olumsuz deneyimlerin ardından bireylerin kendilerini yeniden yapılandırmalarına olanak tanıdığı için, sağlıklı duygusal tepkiler geliştirmelerine yardımcı olur (Karremans vd. 2003).

1.5.3. Affetmenin Stres ve Anksiyete ile İlişkisi

Affetmenin stres ve anksiyete düzeyleri üzerindeki etkisi, araştırmalarla kanıtlanmıştır. Helliwell (2007), affetmenin bireylerin psikolojik rahatlıklarını artırarak stres ve kaygı seviyelerini düşürdüğünü bulmuştur. Affetme, bireylerin geçmişteki olumsuz deneyimlerle barışmalarına yardımcı olarak, anksiyete bozukluklarının belirtilerini azaltabilir (Lewis, 2005). Bu bağlamda, affetme süreci, bireylerin duygusal yüklerini azaltır, yaşamlarını daha sağlıklı bir hale getirir.

1.5.4. Kendini Affetmenin Psikolojik İyi Oluşla İlişkisi

Kendini affetme, bireyin kendi hataları ve geçmişteki olumsuz deneyimleriyle barışma sürecidir. Bu süreç, bireyin öz saygısını ve kendine karşı duyduğu şefkati artırarak, duygusal yüklerin hafifletilmesine yardımcı olur (Akbulut, 2018). Kendini affetmenin psikolojik iyi oluşla olan ilişkisi, birçok araştırmada çeşitli açılardan incelenmiştir. Özellikle, kendini affetme, bireylerin anksiyete ve depresyon seviyelerini düşürmeye yardımcı olur (Demirdağ, 2024).

Bireylerin kendilerini affetme yetenekleri, stresle başa çıkma becerileriyle doğrudan ilişkilidir. Kendini affetme, bireylerin olumsuz düşünceleri ve hisleri geride bırakmalarını sağlar. Bu süreç, ruhsal iyilik hali üzerinde olumlu etkiler yaratarak, sağlıklı ve dengeli bir yaşamı

bireylere sunar (Zümbül, 2019). Kendini affetme, bireylerin içsel huzur bulmalarını sağlarken, yaşam kalitelerini de artırır (Şahin, 2013). Üniversite öğrencileri ile ilgili yapılan araştırmalarda, kendini affetmenin, bireylerin sosyal ilişkilerini ve genel mutluluk düzeylerini iyileştirdiğini göstermektedir (Asici, 2013).

1.5.5. Başkalarını Affetmenin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkileri

Başkalarını affetme, bireylerin diğer insanlara karşı duyduğu olumsuz duyguları serbest bırakma sürecidir. Bu süreç, sosyal ilişkilerin güçlenmesine ve bireylerin ruhsal sağlıklarının iyileşmesine katkıda bulunur (Karduz, 2019). Başkalarını affetmenin, bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini artırdığı, birçok araştırmada kanıtlanmıştır (Satıcı, 2016). Özellikle affetme odaklı grup rehberliği gibi müdahale programları, ergenlerin saldırganlık düzeylerini azaltırken, öznel iyi oluşlarını artırma konusunda olumlu etkiler göstermiştir (Asici, 2018).

Başkalarını affetme, bireylerin geçmişteki olumsuz deneyimlere karşı daha esnek bir tutum geliştirmelerine olanak tanır. Çalışmalar, başkalarını affetmenin, bireylerin stres düzeylerini düşürdüğünü ve olumlu duyguların artmasına katkı sağladığını göstermektedir (Şahin, 2013). Ayrıca, başkalarını affetme süreci, bireylerin sosyal bağlılıklarını güçlendirirken, ilişkilerdeki çatışmaları azaltma potansiyeline sahiptir (Zümbül, 2019).

Başkalarını affetme, bireylerin ruhsal sağlıklarını iyileştirirken, aynı zamanda toplumsal bağları da güçlendirir. Bu durum, bireylerin daha sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirmesine yardımcı olur ve ruhsal huzurlarını artırır (Karduz, 2019).

1.6. Sosyal Destek ve Affetme Arasındaki İlişki

Sosyal destek, affetme süreçlerinde kritik bir rol oynamaktadır. Bireyler, sosyal destek aldıklarında, olumsuz duygularla başa çıkma konusunda daha başarılı olabilirler. Sosyal destek, bireylerin affetme süreçlerini kolaylaştırırken, aynı zamanda psikolojik iyi oluşlarını da olumlu yönde etkiler (Mülazım, 2022). Araştırmalar, sosyal desteğin affediciliği artırarak bireylerin ruhsal sağlıklarını iyileştirdiğini göstermektedir (Sarıkan, 2023). Destekleyici sosyal ağlar, bireylerin kendilerini affetme ve başkalarını affetme süreçlerini olumlu yönde etkileyebilir.

Özellikle grup terapileri ve sosyal destek grupları, bireylerin affetme süreçlerini desteklemekte etkili bir araçtır. Sosyal destek, bireylerin yalnız hissetmelerini önleyerek, affetme süreçlerine olumlu katkılarda bulunur. Bu tür destek mekanizmaları, bireylerin ruhsal iyilik hallerini artırırken, sosyal ilişkilerin de güçlenmesine yardımcı olur (Karduz, 2019).

1.7. Duygusal Denge ve Affetme

Duygusal denge, bireylerin affetme süreçleri üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Duygusal dengeyi koruyan bireyler, geçmişteki olumsuz deneyimlerle daha kolay başa çıkabilir ve affetme sürecini daha etkili bir şekilde yönetebilirler (Çetin, 2019). Duygusal denge, bireylerin kendilerini affetme ve başkalarını affetme yeteneklerini artırırken, psikolojik iyi oluşlarını da destekler.

Duygusal dengesizlik yaşayan bireyler, olumsuz duyguları daha zor yönetebilir ve affetme süreçlerinde zorluk yaşayabilirler. Duygusal dengeyi sağlamak, bireylerin geçmişteki olumsuz deneyimlerine karşı daha sağlıklı bir bakış açısı geliştirmelerine yardımcı olur (Safi, 2018). Bu bağlamda, duygusal denge ile affetme arasındaki ilişki, bireylerin ruhsal sağlığını artırmada önemli bir faktördür.

Sonuç olarak, affetmenin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri çok boyutludur ve kendini affetme, başkalarını affetme, sosyal destek ve duygusal denge gibi faktörlerle etkileşim içerisindedir. Bu faktörlerin her biri, bireylerin psikolojik sağlığına katkıda bulunurken, affetme süreçlerinin daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır. Bireylerin ruhsal sağlığını iyileştirme amacıyla yapılacak araştırmalar, affetme sürecinin önemi ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri konusunda daha derinlemesine bilgi sunabilir.

1.8. Affetmeyi Açıklayan Modeller

Affetme süreçlerini açıklamak amacıyla birçok teorik model geliştirilmiştir. Bu modeller, affetmenin dinamiklerini, birey üzerindeki etkilerini ve sosyal ilişkilerdeki rolünü anlamaya yönelik farklı bakış açıları sunar. Aşağıda, affetmeyi açıklayan öne çıkan modeller incelenecektir.

1.8.1. Hargrave Affetme Modeli.

Hargrave, affetme sürecinin yalnızca bireysel bir deneyim olmanın ötesinde, sosyal ilişkiler üzerinde de önemli etkiler yarattığını belirtmektedir. Bu yaklaşım, affetmenin bireylerin olumsuz duygularını serbest bırakmalarına ve aralarındaki çatışmaları çözmelerine yardımcı olduğunu ifade etmektedir (Hargrave ve Sells, 1997). Affetme, kişilerin kendilerini yeniden yapılandırmalarına olanak tanırken, aynı zamanda ilişkilerdeki gerilimleri azaltma potansiyeline sahiptir.

1.8.2. Bütünleştirilmiş Affetme Modeli

Bütünleştirilmiş affetme modeli, farklı affetme süreçlerini bir araya getirerek daha kapsamlı bir çerçeve sunmayı hedefler. Bu model, hem bilişsel hem de duygusal bileşenleri içerir ve

bireylerin affetme sürecindeki farklı aşamalarını tanımlar. Gurin ve arkadaşları (1960), affetmenin bireylerin sosyal ve psikolojik sağlıkları üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Bu model, bireylerin geçmiş deneyimlerini yeniden değerlendirmelerine ve olumlu bir affetme deneyimi yaşamalarına yardımcı olmaktadır.

1.8.3. Worthington Modeli

Worthington'un affetme modeli, affetme sürecinin hem psikolojik hem de sosyal boyutlarını ele alır. Worthington (2005), affetmenin bir dizi aşamadan geçtiğini ve bu süreçte bireylerin kendilerini yeniden yapılandırmalarına olanak tanıyan bir çerçeve sunduğunu belirtmektedir. Model, affetmenin yalnızca geçmişle yüzleşmek değil, aynı zamanda geleceğe yönelik umut dolu bir bakış açısı geliştirmek olduğunu vurgular. Ayrıca, başkalarını affetmenin bireylerin ruhsal sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini de ortaya koymaktadır (Harris ve Thoresen, 2005).

1.8.4. Duygu Odağı Modeli

Duygu odağı modeli, affetme sürecinin duygusal yönlerine odaklanarak affetmeyi anlamaya çalışır. Bu model, bireylerin yaşadıkları olumsuz duyguları nasıl yönettiklerini ve bu duyguların affetme sürecindeki rolünü inceler. Hope (1987), duyguların affetme sürecinde nasıl dönüştüğünü ve bireylerin bu süreçte nasıl iyileşebileceğini ele almıştır. Duygu odağı modeli, bireylerin duygusal yüklerini hafifleterek affetme sürecine katkıda bulunduğunu savunur.

1.8.5. Hall ve Fincham Kendini Affetme Modeli

Hall ve Fincham'ın kendini affetme modeli, bireylerin kendilerine karşı hissettikleri olumsuz duyguları aşabilmeleri için bir yol sunmaktadır. Bu model, kendini affetmenin bireylerin psikolojik iyilik halleri üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir (Hall & Fincham, 2008). Kendini affetme süreci, bireylerin geçmişteki hatalarıyla barışık olmalarına yardımcı olurken, özsaygılarını artırma potansiyeline de sahiptir. Hall ve Fincham, bu sürecin sağlıklı ilişkiler kurma yeteneğini geliştirdiğini ifade etmektedir.

1.9. Affetme Süreci ve Aşamaları

Affetme, bireylerin olumsuz deneyimlerle başa çıkmasını ve bu yüklerden kurtulmasını sağlayan karmaşık bir süreçtir. Bu süreç, belirli aşamalara ve çeşitli etkenlere dayanmaktadır.

1.9.1. Affetmenin Aşamaları

Affetme süreci genellikle birkaç temel aşamadan oluşur. Hall ve Fincham (2008), bu aşamaları aşağıdaki şekilde tanımlamaktadır: İlk olarak, bireyler yaşadıkları zararı veya haksızlığı tanıma aşamasına geçerler. Bu aşamada, yaşanan olayı kabul etmek önemlidir. İkinci aşama, duygusal tepkilerin ortaya çıktığı aşamadır; burada bireyler, öfke, üzüntü ve hayal kırıklığı gibi duyguları

işlerler. Üçüncü aşamada, affetme isteği doğar; bu noktada bireyler, affetmeyi arzulayıp arzulamadıklarını sorgularlar. Son olarak, dördüncü aşama, affetmenin gerçekleştiği aşamadır; burada bireyler, hem kendilerini hem de diğerlerini affederek psikolojik bir rahatlama yaşarlar (Freedman & Enright, 1996).

1.9.2. Affetme Sürecini Etkileyen Faktörler

Affetme süreci birçok faktörden etkilenir. Karakitapoğlu-Aygün ve İmamoğlu (2002), kültürel normların affetme kapasitesini şekillendiren önemli bir unsur olduğunu vurgulamaktadır. Bunun yanı sıra, bireylerin kişisel özellikleri, sosyal destek ağları ve geçmiş deneyimleri de bu süreç üzerinde belirleyici rol oynar (Hansson et al., 1984). Duygusal zeka ve empati gibi bireysel özellikler, affetme sürecinin daha sağlıklı bir şekilde ilerlemesine katkı sağlayabilir (Furnham ve Petrides, 2003).

1.9.3. Affetme ve Bağışlama Dinamikleri

Affetme ve bağışlama kavramları birbirleriyle yakın bir ilişki içindedir. Affetme, genellikle bağışlama eylemiyle özdeşleştirilir. Hargrave ve Sells (1997), affetmenin bireylerin psikolojik iyilik hallerine olumlu katkılarda bulunduğunu ve sağlıklı ilişkilerin yeniden inşa edilmesinde önemli bir adım oluşturduğunu ifade etmektedir. Affetme dinamikleri, bireylerin içsel huzur bulmalarına ve toplumsal ilişkilerini güçlendirmelerine yardımcı olur (Hope, 1987). Bu bağlamda, affetmenin bireylerin ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkileri, bağışlama sürecinin kritik bir parçası olarak değerlendirilmektedir.

1.10. Affetme ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Affetme üzerine yapılan araştırmalar, hem uluslararası düzeyde hem de yerel bağlamda önemli bir ilerleme göstermiştir. Bu çalışmalar, affetmenin bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkilerini, affetme süreçlerini ve insanların affetme yeteneklerini daha iyi anlamak için değerli veriler sunmaktadır.

1.10.1. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Yurt dışında affetme konusunda birçok dikkate değer araştırma gerçekleştirilmiştir. Örneğin, Worthington ve ekip arkadaşları (2000), affetmenin zihinsel sağlık üzerindeki olumlu etkilerini ele almış ve affetme süreçlerinin terapötik uygulamalarda nasıl entegre edilebileceğini göstermiştir. Ayrıca, Karremans ve diğer araştırmacılar (2003), affetmenin bireyler arası bağlılık ile psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Bu çalışmalar, affetmenin stres ve anksiyete ile ilişkisini de kapsamlı bir şekilde ele almaktadır (Harris ve Thoresen, 2005).

1.10.2. Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Ülkemizde de affetme üzerine birçok çalışma yapılmıştır. Örneğin, Korkmaz (2012) "Tanrı'ya Bağlanma ve Psikolojik İyi Olma" başlıklı araştırmasında, affetmenin bireylerin manevi yaşamları üzerindeki etkisini incelemiştir. Ayrıca, Gülaçtı (2009), üniversite öğrencilerine yönelik sosyal beceri eğitimi programında affetmenin öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Bu tür araştırmalar, affetmenin toplumsal ve kültürel bağlamdaki yansımalarını anlamak açısından oldukça önemlidir.

1.11. Affetme Araştırmalarında Kullanılan Ölçekler ve Metodolojiler

Affetme araştırmalarında farklı ölçekler ve metodolojik yaklaşımlar kullanılmaktadır. Örneğin, Hargrave ve Sells (1997) tarafından geliştirilmiş olan "Affetme Ölçeği", bireylerin affetme kapasitelerini değerlendirmek için yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Bunun yanı sıra, Enright ve Rique (2004), affetmenin farklı boyutlarını ölçen başka bir ölçek geliştirmiştir. Araştırmalarda, nitel ve nicel yöntemlerin yanı sıra anketler ve derinlemesine mülakatlar gibi çeşitli teknikler de kullanılmakta; bu sayede affetme süreçlerinin psikolojik ve sosyal boyutları derinlemesine incelenmektedir. Bu metodolojiler, affetmenin karmaşık doğasını anlamak için kritik bir rol oynamaktadır.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Veri Toplama araçları

Bu araştırmada, affetmenin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini değerlendirmek amacıyla üç temel ölçek kullanılmıştır: Başkalarını Affetme Ölçeği, Kendini Affetme Ölçeği, ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği. Bu ölçekler, araştırmanın temel kavramlarını ölçmek ve katılımcıların affetme düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi değerlendirmede etkili birer araç olarak kullanılmıştır.

Başkalarını Affetme Ölçeği, bireylerin diğer insanlara karşı hissettikleri öfke, kırgınlık ve affetme eğilimlerini ölçmek üzere geliştirilmiş olup, katılımcıların başkalarına yönelik affetme davranışlarını ve duygusal süreçlerini değerlendirmede kullanılmıştır. Kendini Affetme Ölçeği ise bireylerin kendi hatalarını kabul etme, bu hatalardan dolayı duyulan suçluluk ve pişmanlık duygularını azaltma ve kendilerini affetme düzeylerini ölçmeyi hedeflemektedir (Havare & Gizir, 2020).

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, insan fonksiyonunun önemli öğelerini tanımlamak amacıyla sekiz maddeden oluşan ve katılımcıların olumlu ilişkilerden yeterlik hislerine, anlamlı ve amaçlı bir yaşama kadar olan iyi oluş düzeylerini değerlendiren bir ölçektir. Ölçek, 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 7 (kesinlikle katılıyorum) arasında yanıtlanmakta olup, yüksek puanlar, bireylerin güçlü psikolojik kaynaklara ve olumlu işlevlere sahip olduğunu göstermektedir. Ölçek, Diener ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçe'ye uyarlanmış ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılan geçerlik çalışmalarıyla psikometrik özellikleri doğrulanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .87 olarak bulunmuş ve ölçek maddelerinin faktör yüklerinin .61 ile .77 arasında değiştiği saptanmıştır (Diener ve arkadaşları, 2010).

Her üç ölçeğin de Türkçe'ye uyarlanma süreci, ilgili uzman görüşleri ile desteklenmiş ve kapsam geçerliliği sağlanmıştır. Ölçeklerin uygulanması sırasında katılımcılara açık ve anlaşılır yönergeler sunularak, veri toplama sürecinin standart bir şekilde ilerlemesi sağlanmıştır. Bu ölçekler aracılığıyla elde edilen veriler, affetme ve psikolojik iyi oluş kavramları arasındaki ilişkiye dair derinlemesine analiz yapılmasına olanak tanımıştır.

2.2. Araştırmanın Yöntemi ve Modeli

Bu çalışma, affetmenin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini araştırmayı amaçladığı için ilişkisel tarama modeline dayandırılmıştır. İlişkisel tarama, birden fazla değişken arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik bir araştırma yöntemidir (Crano & Brewer, 2002). Bu model, araştırmacılara affetme ve psikolojik iyi oluş arasındaki bağlantıyı ayrıntılı bir şekilde inceleme olanağı sağlar.

İlişkisel tarama modelinde, araştırmacılar affetme düzeyleri (başkalarını affetme ve kendini affetme) ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri belirlemek için veri toplar ve bu ilişkilerin özelliklerini analiz eder. Bu çalışma, katılımcıların affetme ve psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçen ölçekler aracılığıyla, bu iki kavram arasındaki bağlantıyı araştırmayı hedeflemektedir. Araştırma, korelasyonel analiz yöntemleri kullanarak affetme davranışları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkilerin derinlemesine incelenmesine olanak tanımaktadır.

Bu araştırma, Crano ve Brewer (2002) tarafından önerilen ilişkisel tarama modeline dayanmaktadır. Yöntemin temel amacı, affetmenin bireylerin psikolojik iyi oluşlarıyla olan ilişkisini ortaya koymak ve bu ilişkinin farklı demografik faktörlere göre nasıl değişebileceğini incelemektir.

2.3. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın örneklem grubunu toplam 440 katılımcı oluşturmaktadır. Örneklem seçiminde, katılımcıların yaş aralıkları, eğitim düzeyleri ve cinsiyet dağılımı gibi faktörler dikkate alınmıştır. Çeşitlilik sağlamak amacıyla heterojen bir örneklem oluşturulmuş, farklı demografik özelliklere sahip bireylerin çalışmaya dâhil edilmesiyle verilerin zenginliği artırılmıştır. Örneklem grubunun belirlenmesinde, araştırmanın amacına uygun bilgi sağlayabilecek bireylerin seçilmesini hedefleyen amaçlı örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Y.K. Başaran'a (2024) göre, sosyal bilimlerde örnekleme sürecinde, araştırmanın amaçlarıyla uyumlu bireylerin seçimi, çalışmanın güvenilirliğini ve sonuçların geçerliliğini artırmaktadır. Bu yöntem, araştırmanın ana soruları doğrultusunda veri elde etmeye yönelik olarak araştırmacıya esneklik sağlamış ve katılımcıların araştırma kapsamına uygunluğu temel bir kriter olarak ele alınmıştır. Affetme ve psikolojik iyi oluş gibi soyut kavramların değerlendirilmesi, bu kavramları deneyimlemiş bireylerle daha anlamlı bir şekilde incelenebileceği için, amaçlı örnekleme yöntemi ideal bir tercih olmuştur. Katılımcılar gönüllülük esasına göre belirlenmiş olup, bu durum, araştırmaya yönelik olumlu bir katılım ortamı yaratmıştır. Amaçlı örnekleme,

özellikle psikoloji ve sosyal bilimlerde, bireylerin yaşantıları, algıları ve tutumları üzerine yoğunlaşan çalışmalarda sıkça kullanılan bir yöntemdir (Başaran, 2024). Bu yöntemin uygulanmasında, araştırmanın temel kavramları olan affetme ve psikolojik iyi oluşu anlayabilecek, bu kavramlara ilişkin kendi deneyimlerini paylaşabilecek bireylerin seçilmesine özen gösterilmiştir.

Katılımcı grubunun cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyine göre çeşitlilik göstermesi, araştırmanın amacı doğrultusunda uygun bir örneklem oluşturulmasını sağlamış ve farklı demografik özelliklere sahip bireylerin affetme ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri anlamlandırmasına olanak tanımıştır.

Cinsiyet değişkeni açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların %60,7'sini kadınlar (n=267), %39,3'ünü ise erkekler (n=163) oluşturmaktadır. Bu dağılım, çalışmanın örnekleminde kadın katılımcıların erkeklere kıyasla daha fazla temsil edildiğini göstermektedir. Kadın katılımcıların daha fazla olması, affetme ve psikolojik iyi oluş gibi duygusal ve bilişsel süreçlerle ilgili araştırmalarda sıklıkla gözlemlenen gönüllülük eğilimiyle uyumludur.

Yaş gruplarına göre dağılım incelendiğinde, en büyük payın %41,4 oranıyla 51 yaş ve üzeri bireylerden (n=182) oluştuğu görülmektedir. Bunu sırasıyla 31-40 yaş arası bireyler (%21,1), 41-50 yaş arası bireyler (%20,9) ve 18-30 yaş arası bireyler (%16,6) takip etmektedir. Bu dağılım, örneklemin çoğunluğunun orta yaş üstü bireylerden oluştuğunu ve dolayısıyla yaşam deneyimi açısından affetme eğilimleri ve psikolojik iyi oluş algılarının belirli bir olgunluk düzeyine dayanabileceğini düşündürmektedir.

Eğitim düzeyine göre dağılım incelendiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğunun %58,0 ile yüksekokul/lisans mezunu (n=255) olduğu; bunu %21,8 ile lisansüstü eğitim düzeyine sahip bireylerin (n=96) izlediği görülmektedir. Lise mezunu bireyler %14,3 (n=63) oranında temsil edilirken, ilköğretim düzeyinde kalanların oranı %5,9 (n=26) ile en düşük grubu oluşturmaktadır. Bu sonuç, araştırmanın eğitim düzeyi yüksek bireylerden oluşan bir örneklem üzerinde gerçekleştirildiğini ortaya koymaktadır. Eğitim düzeyinin yüksek oluşu, bireylerin duygusal farkındalık, öz-yansıtma ve öz düzenleme gibi becerilere daha yatkın olabileceği, dolayısıyla affetme davranışları ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin bu doğrultuda şekillenebileceği yönünde yorumlanabilir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, araştırma örneklemi; kadın katılımcıların çoğunlukta olduğu, yaş olarak orta yaş ve üzeri bireylerden oluştuğu ve eğitim düzeyi yüksek bireyleri kapsadığı bir yapıya sahiptir. Bu demografik yapı, çalışmanın bulgularının yorumlanmasında

dikkate alınması gereken önemli bir unsurdur. Özellikle affetme davranışlarının gelişiminde yaş ve eğitim düzeyinin etkisi olabileceği için, bu faktörlerin verilerin analizinde kontrol edilmesi, bulguların geçerliliğini artırmıştır.

2.4. Veri Analizi

Bu araştırmada, verilerin analizinde çeşitli istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. İlk olarak, katılımcıların demografik özelliklerini ve temel değişkenlerin dağılımını anlamak amacıyla tanımlayıcı istatistikler (frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma) hesaplanmıştır. Bu yöntem, katılımcıların cinsiyet, yaş ve eğitim durumu gibi özelliklerine ilişkin genel bir profil oluşturarak, örneklemin yapısal özelliklerini anlamaya yardımcı olmuştur.

Affetme ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemek için korelasyon analizi uygulanmıştır. Bu analiz, başkalarını affetme ve kendini affetme ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamaktadır. Korelasyon katsayısı (r), değişkenler arasındaki ilişkinin yönünü ve gücünü göstererek, bu faktörler arasındaki etkileşimi anlamaya olanak tanımıştır.

Veri analiz sürecinde, sosyal bilimler alanında yaygın olarak kullanılan SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) yazılımı tercih edilmiştir. Bu yazılım, verilerin düzenlenmesi, istatistiksel analizlerin yapılması ve elde edilen bulguların yorumlanmasında araştırmacılara büyük kolaylık sağlamaktadır. Ayrıca, verilerin doğru ve güvenilir bir şekilde analiz edilebilmesi için SPSS'in sunduğu parametrik ve parametrik olmayan test seçeneklerinden yararlanılmıştır. Elde edilen veriler, araştırmanın hipotezlerini test etmek ve affetmenin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini ortaya koymak amacıyla sistematik bir şekilde değerlendirilmiş ve sonuçlar yorumlanmıştır. Analiz sürecinde, sonuçların doğruluğunu ve geçerliliğini sağlamak adına dikkatli bir istatistiksel yaklaşım benimsenmiştir.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Araştırmaya katılanların (yaşları, cinsiyetleri, eğitim durumları) ile ilgili toplanan veriler aşağıdaki Tablo 1'de özetlenmiştir.

Tablo 1

Katılımcıların Cinsiyet, Yaş ve Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımı

Katılımcıların Cinsiyet, Yaş ve Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımı

		N	%
Cinsiyet	Kadın	267	60.7
	Erkek	163	39.3
Yaş	18-30 Yaş	73	16,6
	31-40 Yaş	93	21,1
	41-50 Yaş	92	20,9
	51 ve üzeri yaş	182	41,4
Eğitim Düzeyi	İlköğretim	26	5,9
	Lise	63	14,3
	Yüksekokul/Lisans	255	58.0
	Lisanüstü	96	21,8
Toplam		440	100

Araştırmaya katılan toplam 440 bireyin cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre dağılımları incelendiğinde şu bulgulara ulaşılmıştır:

Cinsiyet değişkeni açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların %60,7'sini kadınlar (n=267), %39,3'ünü ise erkekler (n=163) oluşturmaktadır. Bu dağılım, çalışmanın örnekleminde kadın katılımcıların erkeklere kıyasla daha fazla temsil edildiğini göstermektedir. Kadın katılımcıların daha fazla olması, affetme ve psikolojik iyi oluş gibi duygusal ve bilişsel süreçlerle ilgili araştırmalarda sıklıkla gözlemlenen gönüllülük eğilimiyle uyumludur.

Yaş gruplarına göre dağılım incelendiğinde, en büyük payın %41,4 oranıyla 51 yaş ve üzeri bireylerden (n=182) oluştuğu görülmektedir. Bunu sırasıyla 31-40 yaş arası bireyler (%21,1), 41-50 yaş arası bireyler (%20,9) ve 18-30 yaş arası bireyler (%16,6) takip etmektedir. Bu dağılım, örneklemin çoğunluğunun orta yaş üstü bireylerden oluştuğunu ve dolayısıyla yaşam deneyimi açısından affetme eğilimleri ve psikolojik iyi oluş algılarının belirli bir olgunluk düzeyine dayanabileceğini düşündürmektedir.

Eğitim düzeyine göre dağılım incelendiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğunun %58,0 ile yüksekokul/lisans mezunu (n=255) olduğu; bunu %21,8 ile lisansüstü eğitim düzeyine sahip bireylerin (n=96) izlediği görülmektedir. Lise mezunu bireyler %14,3 (n=63) oranında temsil

edilirken, ilköğretim düzeyinde kalanların oranı %5,9 (n=26) ile en düşük grubu oluşturmaktadır. Bu sonuç, araştırmanın eğitim düzeyi yüksek bireylerden oluşan bir örneklem üzerinde gerçekleştirildiğini ortaya koymaktadır. Eğitim düzeyinin yüksek oluşu, bireylerin duygusal farkındalık, öz-yansıtma ve öz düzenleme gibi becerilere daha yatkın olabileceği, dolayısıyla affetme davranışları ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin bu doğrultuda şekillenebileceği yönünde yorumlanabilir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, araştırma örneklemi; kadın katılımcıların çoğunlukta olduğu, yaş olarak orta yaş ve üzeri bireylerden oluştuğu ve eğitim düzeyi yüksek bireyleri kapsadığı bir yapıya sahiptir. Bu demografik yapı, çalışmanın bulgularının yorumlanmasında dikkate alınması gereken önemli bir unsurdur. Özellikle affetme davranışlarının gelişiminde yaş ve eğitim düzeyinin etkisi olabileceği için, bu faktörlerin verilerin analizinde kontrol edilmesi, bulguların geçerliliğini artırmıştır.

3.1. Bireylerin başkalarını affetme düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişki

Aşağıda yer alan Tablo 2, bireylerin başkalarını affetme ölçeği (BAÖ) ile psikolojik iyi oluş ölçeği (PİOÖ) puanları arasındaki ilişkinin Pearson korelasyon analizi sonuçlarını göstermektedir.

Tablo 2

Katılımcıların Başkalarını Affetme ve Psikolojik İyi Oluş Puanları Arasındaki İlişki

			PİOÖ	p
Pearson	BAÖ	Pearson	-0,001	0,98

p>0,01

Tablo 2'ye göre, BAÖ ile PİOÖ puanları arasında elde edilen Pearson korelasyon katsayısı (r) -0,001 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, iki değişken arasında yok denecek kadar zayıf bir negatif ilişki olduğunu göstermektedir. Başka bir ifadeyle, başkalarını affetme düzeyindeki artışın psikolojik iyi oluş düzeyinde çok küçük bir azalma eğilimiyle ilişkili olduğu görülse de, bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı dikkate alınmalıdır. Korelasyon analizlerinde genellikle anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmektedir. Bu çalışmada elde edilen p değeri 0,98 olup, bu değer anlamlılık düzeyinin oldukça üzerindedir. Dolayısıyla, iki değişken arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ve söz konusu sonucun tesadüfi

olabileceği ifade edilebilir. Elde edilen bu sonuç, başkalarını affetme ile psikolojik iyi oluş arasında güçlü veya anlamlı bir bağ bulunmadığını ortaya koymaktadır. Bu durum, affetmenin bireylerin psikolojik iyi oluşunu etkileyen tek unsur olmadığını ve bu iki değişken arasındaki ilişkinin daha karmaşık bir yapıya sahip olabileceğini düşündürmektedir. Psikolojik iyi oluş düzeyini etkileyen yaş, cinsiyet, yaşam koşulları, sosyal destek, kişilik özellikleri gibi pek çok etkenin, affetme davranışının etkisini gölgeleyebileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

3.2. Bireylerin Kendini Affetme Düzeyinin Artmasının Bireylerin Psikolojik İyi Olma Durumları Üzerindeki Etkileri

Aşağıda yer alan Tablo 3, bireylerin kendini affetme ölçeği (KAÖ) ile psikolojik iyi oluş ölçeği (PİOÖ) puanları arasındaki ilişkinin Pearson korelasyon analizi sonuçlarını göstermektedir.

Tablo 3

Katılımcıların Kendini Affetme ve Psikolojik İyi Oluş Puanları Arasındaki İlişki

			PİOÖ	p
Pearson	KAÖ	Pearson	0,12	0,012

p>0,01

Tablo 3'e göre, katılımcıların kendini affetme düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönlü ve zayıf bir ilişki olduğu görülmektedir (r = 0,12). Korelasyon katsayısının pozitif olması, bireylerin kendini affetme düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinde de artış eğilimi gösterdiğini ifade etmektedir.

Ayrıca, bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını değerlendirmek için p değerine bakıldığında, p = 0,012 olarak bulunmuştur. Bu değer, genellikle kabul edilen anlamlılık düzeyi olan p < 0,05'in altında yer almaktadır. Dolayısıyla, kendini affetme ile psikolojik iyi oluş arasındaki bu pozitif yönlü ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna varılabilir.

Bu bulgu, kendini affetmenin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olabileceğini göstermektedir. Ancak ilişkinin derecesi düşük olduğundan, affetmenin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin sınırlı olduğu ve bu etkileşimin başka değişkenler tarafından da şekillendirilebileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Bireyin yaşadığı yaşam

olayları, sosyal destek düzeyi, kişilik özellikleri ve başa çıkma becerileri gibi etkenler de psikolojik iyi oluş üzerinde belirleyici olabilir.

3.3. Başkalarını Affetme ve Kendini Affetme Düzeylerinin Bireylerin Sosyal Etkileşimlerine ve İlişkilerine Olan Yansımaları

Aşağıda yer alan Tablo 4, başkalarını affetme ve kendini affetme düzeylerinin bireylerin sosyal etkileşim ve ilişkileri üzerindeki etkisini inceleyen regresyon analizi sonuçlarını içermektedir.

Tablo 4

Başkalarını Affetme ve Kendini Affetme Düzeylerinin Bireylerin Sosyal Etkileşim ve İlişkilerine Yansımaları Arasındaki İlişkiye Dair Regresyon Testi Bulguları

Değişkenler	B	S.H.	Beta	T	P
BaşkalarınıAffetmeToplam	0,002	0,064	0,001	0,027	0,979
KendiniAffetmeToplam	0,192	0,076	0,12	2,52	0,012
R=.120 R2=.014 F=3.175					

Tablo 4'e göre, başkalarını affetme ve kendini affetme değişkenlerinin bireylerin sosyal etkileşim ve ilişkilerine yansımaları üzerinde anlamlı bir yordayıcı olup olmadıkları incelenmiştir. Analiz sonuçları tabloya yansıtılmıştır.

Regresyon modeli genel olarak incelendiğinde, elde edilen F değeri ($F = 3.175$) ve p değeri ($p < 0.05$) modelin genel anlamda istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Modelin açıklayıcılık düzeyine bakıldığında, $R^2 = 0.014$ bulunmuştur. Bu değer, başkalarını affetme ve kendini affetme değişkenlerinin birlikte, sosyal etkileşim ve ilişki yansımaları değişkeninin yaklaşık %1,4'lük bir varyansını açıkladığını göstermektedir. Bu oran düşük olsa da istatistiksel olarak anlamlı bir bulguya işaret etmektedir.

Değişken bazında değerlendirildiğinde;

- Başkalarını affetme puanının sosyal ilişkilere olan etkisi oldukça düşük olup ($\beta = 0,001$), bu etki istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p = 0,979$).

- Kendini affetme puanının ise sosyal etkileşim ve ilişkiler üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir (β = 0,12, p = 0,012). Bu bulgu, kendini affetme düzeyi yüksek olan bireylerin sosyal ilişkilerinde daha olumlu etkileşimler kurma eğiliminde olabileceklerini göstermektedir.

Sonuç olarak, bu modelde yalnızca kendini affetme değişkeninin sosyal etkileşim ve ilişkiler üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu, başkalarını affetmenin ise bu bağlamda anlamlı bir etkisinin bulunmadığı görülmektedir. Ancak modelin genel açıklayıcılık düzeyinin düşük olduğu göz önünde bulundurulmalı ve sosyal ilişkileri etkileyen diğer psikososyal faktörlerin de dikkate alınması gerektiği unutulmamalıdır.

Aşağıda yer alan Tablo 5, başkalarını affetme ölçeği (BAÖ) alt boyutlarının ve toplam puanlarının cinsiyet bağlamında farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarını göstermektedir.

Tablo 5

Katılımcıların Başkalarını Affetme Ölçeğinin Cinsiyet Bağlamında T-Testi Bulguları

Ölçek	Grup	N	Ort.	SS	T	p
BAÖ Olumlu Alt Boyutu	Erkek	267	9,48	3,475	-0,466	0,641
	Kadın	163	9,65	3,809		
BAÖ Olumsuz Alt Boyutu	Erkek	267	16,46	4,007	1,446	0,149
	Kadın	163	15.90	3,955		
BAÖ Duygular Alt Boyutu	Erkek	267	15.29	2,686	-1,413	0,159
	Kadın	163	15.67	2,900		
Başkalarını Affetme Ölçeği Toplamı	Erkek	267	41,23	6,220	0,023	0,98
	Kadın	163	41,21	6,865		

BAÖ Olumlu Alt Boyutu: Kadın katılımcıların olumlu affetme puan ortalaması (9,65), erkek katılımcıların ortalamasına (9,48) kıyasla daha yüksek olmakla birlikte, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir (p = 0,641; p > 0,05). Bu sonuç, kadın ve erkek bireylerin başkalarını

olumlu bir yaklaşımla affetme eğilimleri açısından benzer düzeyde olduklarını göstermektedir. Olumlu affetme eğilimlerinin, bireylerin toplumsal cinsiyet rollerinden ziyade kişilik özellikleriyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

BAÖ Olumsuz Alt Boyutu: Erkeklerin bu alt boyuttaki ortalama puanı (16,46), kadınların ortalamasından (15,90) daha yüksek olmasına rağmen, bu fark da istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p = 0,149$; $p > 0,05$). Bu durum, olumsuz affetme eğilimlerinin cinsiyet bağlamında farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır. Olumsuz affetme, genellikle affetme sürecinde yaşanan içsel direnç ya da zorlanmalarla bağlantılı olduğundan, bu eğilim cinsiyetten bağımsız şekilde şekillenebilir.

BAÖ Duygular Alt Boyutu: Kadınların ortalama puanı (15,67), erkeklerin ortalamasından (15,29) biraz yüksek olsa da bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p = 0,159$; $p > 0,05$). Bu bulgu, başkalarını affetme sürecinde duygusal boyutların cinsiyetler arasında anlamlı bir ayrım yaratmadığını göstermektedir. Bu tür duygusal süreçler, bireyin geçmiş yaşantıları ve duygusal başa çıkma becerileri ile daha yakından ilişkili olabilir.

Başkalarını Affetme Ölçeği Toplam Puanı: Kadın katılımcıların toplam affetme puanı (41,21) ile erkeklerin toplam puanı (41,23) arasında neredeyse hiç fark bulunmamaktadır ve bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p = 0,980$; $p > 0,05$). Bu sonuç, genel affetme eğilimlerinin cinsiyet bağlamında belirgin bir farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır.

Genel Değerlendirme: Bulgular doğrultusunda, kadın ve erkek katılımcıların başkalarını affetme eğilimlerinde genel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ölçeğin tüm alt boyutları ve toplam puanları cinsiyet açısından benzerlik göstermektedir. Bu sonuç, affetme davranışının bireysel ve duygusal bir süreç olduğunu ve cinsiyetin bu süreci anlamlı ölçüde etkilemediğini düşündürmektedir.

Tablo 6'da, Kendini Affetme Ölçeği (KAÖ) alt boyutları ve toplam puanlarının cinsiyet bağlamında farklılık gösterip göstermediği, bağımsız örneklem t-testi sonuçlarıyla değerlendirilmiştir.

Tablo 6

Katılımcıların Kendini Affetme Ölçeğinin Cinsiyet Bağlamında T-Testi Bulguları

Ölçek	Grup	N	Ort.	SS	T	p
KAÖ Duygu ve Davranış Alt Boyutu	Erkek	267	11,07	3,509	-0,447	0,655
	Kadın	163	11,23	3,415		
KAÖ Olumlu İnançlar Alt Boyutu	Erkek	267	8,89	1,651	-0,373	0,709
	Kadın	163	8,95	1,916		
KAÖ Olumsuz İnançlar Alt Boyutu	Erkek	267	9,22	1,451	-0,385	0,70
	Kadın	163	9,16	1,649		
Kendini Affetme Ölçeği Toplamı	Erkek	267	29,18	5,350	-0,297	0,766
	Kadın	163	29,34	5,548		

Tablo 6'da sunulan verilere göre:

KAÖ Duygu ve Davranış Alt Boyutu: Kadın katılımcıların ortalama puanı (11,23), erkek katılımcıların ortalamasından (11,07) biraz yüksek olmasına rağmen, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p = 0,655$; $p > 0,05$). Bu bulgu, bireylerin affetme sürecinde sergiledikleri duygu ve davranışların cinsiyete bağlı olarak değişmediğini göstermektedir. Duygu ve davranış düzeyindeki bu benzerlik, affetme davranışlarının daha çok kişilik ve deneyim temelli olduğunu düşündürmektedir.

KAÖ Olumlu İnançlar Alt Boyutu: Kadınların bu alt boyuttaki ortalama puanı (8,95), erkeklerin puanına (8,89) göre biraz daha yüksek olsa da fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p = 0,709$; $p > 0,05$). Bu sonuç, bireylerin kendileri hakkında olumlu inançlara sahip olma düzeylerinin cinsiyet bağlamında farklılaşmadığını ortaya koymaktadır. Kendine yönelik olumlu değerlendirme ve umut gibi faktörlerin cinsiyetten ziyade bireyin içsel kaynaklarıyla ilişkili olduğu söylenebilir.

KAÖ Olumsuz İnançlar Alt Boyutu: Erkeklerin ortalama puanı (9,22), kadınların ortalama puanından (9,16) çok az yüksek olmakla birlikte bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p = 0,700$; $p > 0,05$). Bu durum, bireylerin kendileri hakkında taşıdıkları olumsuz düşünce ve inançların da cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır. Olumsuz inançlar, genellikle bireyin içsel eleştirisiyle ilişkili olduğundan, bu eğilimlerin cinsiyet bağlamında değişkenlik göstermemesi beklenen bir sonuç olabilir.

Kendini Affetme Ölçeği Toplam Puanı: Kadın katılımcıların toplam affetme puanı (29,34), erkek katılımcılardan (29,18) biraz daha yüksek olsa da bu fark da istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p = 0,766$; $p > 0,05$). Bu bulgu, genel olarak kendini affetme düzeylerinin kadın ve erkek bireyler arasında benzer olduğunu göstermektedir.

Genel Değerlendirme: Elde edilen bulgular doğrultusunda, kendini affetme ölçeği ve alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu durum, affetmenin bireyin içsel süreçlerine dayanan kişisel bir deneyim olduğunu ve bu süreçlerin kadınlar ve erkekler arasında büyük ölçüde benzerlik gösterdiğini göstermektedir. Affetme eğilimlerinin gelişiminde cinsiyetten çok bireysel yaşantılar, kişilik özellikleri ve psikolojik esneklik gibi faktörlerin belirleyici olduğu söylenebilir.

Aşağıda yer alan Tablo 7, Başkalarını Affetme Ölçeği (BAÖ) alt boyutları ve toplam puanlarının yaş gruplarına göre farklılık gösterip göstermediğini değerlendiren ANOVA analizi sonuçlarını sunmaktadır.

Tablo 7

Katılımcıların Başkalarını Affetme Ölçeğinin Yaş Değişkeni Bakımından Anova Analizi Bulguları

Ölçek	Grup	N	Ort.	SS	F	p
BAÖ Olumlu Alt Boyutu	18-30	73	9,27	3,137	0,404	0,749
	31-40	93	9,45	3,821		
	41-50	92	9,87	4,383		
	51 ve üzeri	182	9,54	3,236		
BAÖ Olumsuz Alt Boyutu	18-30	73	16,12	4,356	0,138	0,937
	31-40	93	16,06	3,956		

	41-50	92	16,40	4,322		
	51 ve üzeri	182	16,29	3,702		
BAÖ Duygular Alt Boyutu	18-30	73	15,51	2,298	0,344	0,793
	31-40	93	15,59	2,806		
	41-50	92	15,20	2,958		
	51 ve üzeri	182	15,46	2,851		
Başkalarını Affetme Ölçeği	18-30	73	40,90	6,646	0,117	0,949
Toplamı	31-40	93	41,11	6,757		
	41-50	92	41,47	7,154		
	51 ve üzeri	182	41,29	5,921		

BAÖ Olumlu Alt Boyutu: Yaş gruplarına göre olumlu affetme puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F = 0,404$; $p = 0,749$; $p > 0,05$). 41-50 yaş grubunun ortalaması (9,87) en yüksek, 18-30 yaş grubunun ortalaması (9,27) ise en düşük düzeydedir. Ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı olmadığından, bireylerin olumlu bir şekilde affetme eğilimlerinin yaşa göre değişmediği söylenebilir. Bu, olumlu affetmenin yaşla birlikte gelişen bir özellikten ziyade daha çok bireysel ve deneyimsel faktörlere dayandığını gösterebilir.

BAÖ Olumsuz Alt Boyutu: Farklı yaş grupları arasında olumsuz affetme puanlarında da anlamlı bir fark görülmemiştir ($F = 0,138$; $p = 0,937$; $p > 0,05$). En yüksek ortalama puan 41-50 yaş grubunda (16,40), en düşük ise 31-40 yaş grubundadır (16,06). Ancak bu farklar anlamlı düzeye ulaşmamıştır. Bu sonuç, bireylerin affetme sürecinde olumsuz tutumlar sergilemesinin yaşla doğrudan bağlantılı olmadığını göstermektedir.

BAÖ Duygular Alt Boyutu: Yaş gruplarına göre duygular alt boyutunda da istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F = 0,344$; $p = 0,793$; $p > 0,05$). Bu alt boyutta 31-40 yaş grubu en yüksek ortalamaya (15,59), 41-50 yaş grubu ise en düşük ortalamaya (15,20) sahiptir. Ancak bu farklar istatistiksel anlam taşımamaktadır. Bu bulgu, affetme sürecinde yaşanılan duygusal tepkilerin yaşa göre büyük değişiklik göstermediğini ortaya koymaktadır.

Başkalarını Affetme Ölçeği Toplam Puanı: Genel affetme puanları açısından da yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($F = 0,117$; $p = 0,949$; $p > 0,05$). En yüksek ortalama 41-50 yaş grubunda (41,47), en düşük ise 18-30 yaş grubundadır (40,90). Ancak bu farklar istatistiksel olarak anlamlı olmadığından, yaş değişkeninin genel affetme eğilimi üzerinde belirleyici bir faktör olmadığı söylenebilir.

Genel Değerlendirme:

Yapılan ANOVA analizi sonucunda, katılımcıların başkalarını affetme eğilimlerinin yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği ortaya konmuştur. Bu durum, affetmenin yaşla birlikte otomatik olarak artan ya da azalan bir özellik olmadığını, daha çok bireysel yaşam deneyimleri, kişilik özellikleri, değer yargıları ve sosyal çevre gibi faktörlerden etkilendiğini düşündürmektedir. Dolayısıyla, yaş değişkeni affetme davranışını tek başına açıklayan bir unsur olarak değerlendirilemez.

Aşağıda sunulan Tablo 8, Kendini Affetme Ölçeği (KAÖ) alt boyutları ve toplam puanlarının yaş gruplarına göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin ANOVA analizine ait sonuçları içermektedir.

Tablo 8

Katılımcıların Kendilerini Affetme Ölçeğinin Yaş Değişkeni Bakımından Anova Analizi Bulguları

Ölçek	Grup(Yaş)	N	Ort.	SS	F	p	Fark
KAÖ Duygu ve Davranış	18-30 (1)	73	11,18	3,142	3,732	**0,01**	**2-3**
Alt Boyutu	31-40 (2)	93	12,15	3,514		**1**	**2-4**
	41-50 (3)	92	10,68	3,598			
	51 ve üzeri (4)	182	10,82	3,428			
KAÖ Olumlu İnançlar	18-30 (1)	73	9,03	1,616	1,835	0,14	
Alt Boyutu	31-40 (2)	93	9,22	1,601			
	41-50 (3)	92	8,64	2,009			
	51 ve üzeri (4)	182	8,85	1,742			
KAÖ Olumsuz İnançlar	18-30 (1)	73	9,22	1,250	1,254	0,29	
Alt Boyutu	31-40 (2)	93	9,45	1,426			
	41-50 (3)	92	9,16	1,768			
	51 ve üzeri (4)	182	9,08	1,550			
Kendini Affetme Ölçeği	18-30 (1)	73	29,42	4,540	3,799	**0,01**	**2-3**
Toplamı	31-40 (2)	93	30,82	5,271			**2-4**
	41-50 (3)	92	28,49	5,854			

51 ve üzeri (4) 182 28,75 5,474

KAÖ Duygu ve Davranış Alt Boyutu:

Yapılan ANOVA analizi sonucunda, duygu ve davranış alt boyutunda yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($F = 3,732$; $p = 0,011$; $p < 0,05$). Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğu post-hoc test sonucunda belirlenmiş ve 31-40 yaş grubu ile 41-50 ve 51+ yaş grupları arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür (2-3 ve 2-4). Bu bulgu, 31-40 yaş grubundaki bireylerin kendini affetme sürecinde duygu ve davranış açısından daha olumlu bir yaklaşım sergilediğini göstermektedir. Bu yaş döneminin bireylerin hem duygusal olgunluğa ulaşmaya başladığı hem de yaşam deneyimlerinin arttığı bir dönem olması, bu farkın ortaya çıkmasında etkili olabilir.

KAÖ Olumlu İnançlar Alt Boyutu:

Yaş grupları arasında olumlu inançlar alt boyutuna ilişkin anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F = 1,835$; $p = 0,14$; $p > 0,05$). Bu durum, bireylerin kendini affetme sürecindeki olumlu inançlarının yaş gruplarına göre değişiklik göstermediğini, bu boyutun yaş faktöründen ziyade bireysel değer sistemlerine ve kişisel değerlendirmelere bağlı olduğunu düşündürmektedir.

KAÖ Olumsuz İnançlar Alt Boyutu:

Olumsuz inançlar alt boyutunda da yaş grupları arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($F = 1,254$; $p = 0,29$; $p > 0,05$). Bu bulgu, bireylerin kendilerine dair taşıdıkları olumsuz inançların yaşla birlikte artmadığını veya azalmadığını, daha çok bireysel deneyimlere ve içsel çatışmalara bağlı olduğunu göstermektedir.

KAÖ Toplam Puan:

Kendini Affetme Ölçeği toplam puanları açısından yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F = 3,799$; $p = 0,01$; $p < 0,05$). 31-40 yaş grubu, 30,82 puan ile en yüksek ortalamaya sahipken, 41-50 yaş grubu (28,49) ve 51 yaş ve üzeri grup (28,75) ile arasında anlamlı fark bulunmuştur (2-3 ve 2-4). Bu bulgu, 31-40 yaş aralığındaki bireylerin genel olarak kendini affetme düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Bu yaş aralığı,

bireylerin kimliklerini oturttukları, geçmiş deneyimlerini daha sağlıklı değerlendirebildikleri ve kendilerine yönelik daha yapıcı bir bakış geliştirebildikleri bir dönem olabilir.

Genel Değerlendirme:

Analiz bulgularına göre, kendini affetme düzeyleri yaşa göre bazı boyutlarda anlamlı farklılık göstermektedir. Özellikle duygu ve davranış alt boyutu ile toplam puan düzeyinde 31-40 yaş grubunun daha yüksek ortalamalara sahip olması dikkat çekicidir. Bu durum, orta yetişkinlik döneminin kişisel farkındalık, duygusal olgunluk ve geçmiş deneyimlerin değerlendirilmesi açısından daha verimli bir dönem olabileceğini ortaya koymaktadır. Diğer alt boyutlarda (olumlu ve olumsuz inançlar) yaşa göre fark çıkmaması ise bu alanlarda yaş dışında başka etkenlerin (kişilik yapısı, yaşam olayları, sosyal destek vb.) belirleyici olabileceğini düşündürmektedir.

Tablo 9

Katılımcıların Başkalarını Affetme Ölçeğinin Mezuniyet Değişkeni Bakımından Anova Analizi Bulguları

Ölçek	Mezuniyet	N	Ort.	SS	F	p
BAÖ Olumlu	İlköğretim	26	10,27	3,539	1,909	0,127
Alt Boyutu	Lise	63	10,17	3,812		
	Yüksekokul/Lisans	255	9,55	3,589		
	Lisansüstü	96	8,94	3,482		
BAÖ Olumsuz	İlköğretim	26	15,58	3,239	1,191	0,313
Alt Boyutu	Lise	63	16,62	4,121		
	Yüksekokul/Lisans	255	16,02	4,032		
	Lisansüstü	96	16,74	3,964		
BAÖ Duygular	İlköğretim	26	15,31	4,028	1,206	0,307
Alt Boyutu	Lise	63	14,84	3,086		
	Yüksekokul/Lisans	255	15,55	2,588		
	Lisansüstü	96	15,58	2,626		
Başkalarını	İlköğretim	26	41,15	7,816	0,111	0,954

Affetme Ölçeği	Lise	63	41,63	6,733
Toplamı	Yüksekokul/Lisans	255	41,11	6,185
	Lisansüstü	96	41,26	6,750

Katılımcıların bağışlayıcılık düzeylerinin eğitim durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA analizinden elde edilen bulgular aşağıda alt boyutlar ve toplam puan düzeyinde ayrı ayrı yorumlanmıştır:

BAÖ Olumlu Alt Boyutu:

Katılımcıların mezuniyet durumlarına göre olumlu alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F = 1,909$; $p = 0,127$; $p > 0,05$). Ortalama puanlara bakıldığında, ilköğretim (10,27) ve lise mezunlarının (10,17) olumlu alt boyut puanları daha yüksekken, lisansüstü mezunlarında bu ortalamanın en düşük olduğu görülmektedir (8,94). Bu düşüş dikkat çekici olsa da, istatistiksel olarak anlamlı olmadığı için yorum yapılırken temkinli olunmalıdır. Ancak, eğitimin artmasıyla birlikte bireylerin başkalarını affetme eğilimlerinin olumlu boyutta azalma eğilimi göstermesi, duygusal karmaşıklıkların veya eleştirel düşünce süreçlerinin etkisiyle ilişkili olabilir.

BAÖ Olumsuz Alt Boyutu:

Olumsuz alt boyut açısından da mezuniyet grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F = 1,191$; $p = 0,313$; $p > 0,05$). En yüksek ortalama lisansüstü mezunlarında görülmüştür (16,74), en düşük ortalama ise ilköğretim mezunlarına aittir (15,58). Ancak bu fark anlamlı düzeyde değildir, dolayısıyla mezuniyet durumu bu alt boyutta belirleyici bir etken olarak değerlendirilemez.

BAÖ Duygular Alt Boyutu:

Duygular alt boyutuna ilişkin analizde de gruplar arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($F = 1,206$; $p = 0,307$; $p > 0,05$). Eğitim düzeyine göre puanlar arasında anlamlı bir eğilim görülmemektedir. Ortalama değerler tüm gruplarda birbirine oldukça yakındır.

BAÖ Toplam Puan:

Başkalarını Affetme Ölçeği toplam puanlarına göre eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($F = 0,111$; $p = 0,954$; $p > 0,05$). Tüm grupların ortalama puanları oldukça yakındır ve 41 puan civarındadır. Bu bulgu, bireylerin eğitim düzeylerinin genel bağışlayıcılık tutumlarını anlamlı şekilde etkilemediğini göstermektedir.

Genel Değerlendirme:

Mezuniyet düzeyine göre yapılan analizler sonucunda, **başkalarını affetme düzeylerinin tüm alt boyutları ve toplam puanı açısından anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır.** Bu durum, affedicilik gibi bireyin duygusal ve bilişsel süreçlerini içeren karmaşık bir özelliğin yalnızca eğitim düzeyiyle açıklanamayacağını göstermektedir. Bireylerin yaşam deneyimleri, kişilik özellikleri, aile yapıları, dini/manevi değerleri ve sosyal çevreleri gibi faktörler, eğitim düzeyinden daha belirleyici olabilir.

Tablo 10

Katılımcıların Kendilerini Affetme Ölçeğinin Mezuniyet Değişkeni Bakımından Anova Analizi Bulguları

Ölçek	Mezuniyet	N	Ort.	SS	F	p
KAÖ Duygu ve Davranış	İlköğretim	26	11,92	3,815	,644	,587
Alt Boyutu	Lise	63	10,81	3,359		
	Yüksekokul/Lisans	255	11,16	3,456		
	Lisansüstü	96	11,07	3,498		
KAÖ Olumlu İnançlar	İlköğretim	26	9,35	1,672	2,238	,083
Alt Boyutu	Lise	63	8,46	1,916		
	Yüksekokul/Lisans	255	8,92	1,720		
	Lisansüstü	96	9,08	1,739		
KAÖ Olumsuz İnançlar	İlköğretim	26	9,77	1,177	1,773	,152
Alt Boyutu	Lise	63	8,98	1,845		
	Yüksekokul/Lisans	255	9,16	1,488		
	Lisansüstü	96	9,28	1,478		
Kendini	İlköğretim	26	31,04	5,596	1,698	,167

Affetme Ölçeği	Lise	63	28,25	5,691
Toplamı	Yüksekokul/Lisans	255	29,24	5,394
	Lisansüstü	96	29,44	5,213

KAÖ Duygu ve Davranış Alt Boyutu:

Katılımcıların mezuniyet durumlarına göre duygu ve davranış alt boyutuna ait puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F = 0,644$; $p = 0,587$; $p > 0,05$). Ortalama değerlere göre ilköğretim mezunları (Ort. = 11,92) bu boyutta en yüksek puanı alırken, lise mezunları en düşük ortalamaya sahiptir (Ort. = 10,81). Ancak bu fark anlamlı olmadığından, eğitim düzeyine göre duygu ve davranış temelli kendini affetme eğiliminde belirgin bir değişimden söz edilemez.

KAÖ Olumlu İnançlar Alt Boyutu:

Bu alt boyutta eğitim düzeyine göre farklılık sınırda anlamlılık düzeyinde bulunmuştur ($F = 2,238$; $p = 0,083$; $p > 0,05$). Anlamlılık düzeyine çok yakın olması, dikkat çekicidir. İlköğretim mezunlarının ortalaması (9,35), diğer gruplara göre daha yüksek, özellikle lise mezunları ise daha düşük bir ortalamaya sahiptir (8,46). Bu eğilim, daha düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin kendileriyle ilgili olumlu inançlara daha fazla sahip olabileceğini gösterebilir. Ancak bu yalnızca eğilim olarak değerlendirilmeli, zira istatistiksel olarak anlamlı değildir.

KAÖ Olumsuz İnançlar Alt Boyutu:

Olumsuz inançlar alt boyutunda da eğitim grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F = 1,773$; $p = 0,152$; $p > 0,05$). En yüksek ortalama ilköğretim mezunlarına (9,77), en düşük ortalama ise lise mezunlarına (8,98) aittir. Fakat bu fark anlamlılık düzeyine ulaşmadığı için dikkatli yorumlanmalıdır.

Kendini Affetme Ölçeği Toplam Puanı:

Kendini Affetme Ölçeği'nin toplam puanlarına göre mezuniyet grupları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($F = 1,698$; $p = 0,167$; $p > 0,05$). Ortalama puanlara bakıldığında, ilköğretim mezunlarının toplam kendini affetme düzeyinin en yüksek olduğu (Ort. = 31,04), lise mezunlarının ise en düşük olduğu (Ort. = 28,25) görülmektedir. Ancak bu farklar istatistiksel olarak anlamlı olmadığından genel bağlamda mezuniyet durumunun kendini affetme düzeyine etkisinin sınırlı olduğu söylenebilir.

Genel Değerlendirme:

Katılımcıların eğitim düzeylerine göre kendini affetme eğilimlerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Her ne kadar bazı alt boyutlarda ve toplam puanda düşük ya da yüksek ortalamalar dikkat çekse de, bu farklar istatistiksel anlamda yeterli düzeye ulaşmamıştır. Bu bulgular, bireyin kendini affetme kapasitesinin yalnızca eğitim seviyesiyle açıklanamayacağını, bunun yerine kişilik özellikleri, yaşam deneyimleri, sosyal destek düzeyi, inanç sistemleri ve bireysel farkındalık gibi daha karmaşık psikososyal faktörlerin etkili olabileceğini göstermektedir.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA VE SONUÇLAR

4.1. Tartışma

Bu araştırmada, bireylerin kendini affetme ve başkalarını affetme eğilimlerinin yaş ve mezuniyet düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgular, affetme eğilimlerinin özellikle yaş değişkeniyle kısmen ilişkili olduğunu, mezuniyet düzeyine göre ise anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur.

Yaş değişkeni açısından değerlendirildiğinde, Kendini Affetme Ölçeği'nin "Duygu ve Davranış" alt boyutu ile ölçek toplam puanında yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Özellikle 31–40 yaş grubundaki bireylerin daha yüksek affetme puanlarına sahip oldukları görülmektedir. Bu bulgu, yaşam deneyiminin artması, bireysel farkındalığın gelişmesi ve duygusal düzenleme becerilerinin olgunlaşmasıyla birlikte affediciliğin arttığını göstermektedir. Bu sonuç, Erus ve Büyükcebeci'nin (2017) çalışmalarıyla da örtüşmektedir. Onlara göre affetme, bireyin yaşam yolculuğundaki deneyimlerle şekillenen ve zamanla gelişen bir süreçtir.

Benzer şekilde, Karataş ve Uzun'un (2021) araştırmasında da yaş arttıkça affetme eğilimlerinde yükselme olduğu, bunun bireylerin yaşantılarıyla başa çıkma stratejilerini geliştirmeleriyle ilişkili olduğu ifade edilmiştir. Nitekim 31–40 yaş aralığı, bireylerin kendilerini ve başkalarını daha iyi anladıkları bir dönem olabilir. Ancak 41 yaş ve üzeri gruplarda affetme puanlarının tekrar düşüş göstermesi, yaşla birlikte bazı duygusal kalıpların daha kalıcı hale gelmesi veya geçmiş deneyimlerin etkisinin ağırlaşmasıyla açıklanabilir.

Kendini affetmeye ilişkin olumlu ve olumsuz inançlar açısından yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuç, affetmeye dair inanç sistemlerinin erken dönemlerde oluştuğunu ve yaşla birlikte köklü biçimde değişmediğini düşündürmektedir. Bu durum, affetme sürecinin sadece duygusal bir boyut değil, aynı zamanda bilişsel bir yapı içerdiğini ve bu yapının görece daha sabit olduğunu gösteren Asıcı (2018) ve Telef, Uzman ve Ergün'ün (2013) bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Mezuniyet düzeyi açısından ise, hem kendini hem de başkalarını affetme düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Her ne kadar ilköğretim mezunlarının bazı alt boyutlarda daha yüksek ortalama puanlara sahip oldukları görülse de bu farklar anlamlı değildir. Bu bulgu, affetme davranışlarının yalnızca bireyin eğitim düzeyiyle açıklanamayacağını, daha çok psikolojik sağlamlık, empati ve kişisel değerlerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Satıcı (2016) ve Geçgin & Sahranç (2017) de benzer şekilde

affetmenin bilişsel bir kazanım olmaktan çok duygusal ve değer temelli bir özellik olduğunu vurgulamışlardır.

Affetme düzeylerinin demografik değişkenlerden ziyade, bireysel farkındalık, öz-anlayış ve psikolojik esneklik gibi içsel özelliklerle daha yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir. Kaya (2020) ile Barış ve Akpınar'ın (2024) araştırmaları da affetmenin gelişiminde sosyal öğrenme, ailevi değerler ve ruhsal denge gibi faktörlerin etkisini ortaya koymuştur.

Son olarak, Bugay ve Demir'in (2012) çalışmaları affetmenin bireylerin ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, affetme becerilerinin bireylerin yaşam doyumları, stresle başa çıkma becerileri ve genel psikolojik iyi oluş düzeyleriyle ilişkili olduğu söylenebilir.

Bu çalışma, bireylerin affetme eğilimlerinin yaşla birlikte bazı yönlerden farklılaştığını, ancak eğitim düzeyi gibi demografik değişkenlerin etkisinin sınırlı olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, affetmenin daha çok içsel bir yapı olduğunu ve bireysel psikolojik kaynaklarla beslenen bir süreç olduğunu desteklemektedir.

4.2. Sonuçlar ve Öneriler

Bu araştırma, bireylerin başkalarını affetme ve kendini affetme düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda, başkalarını affetme düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Başkalarını affetme düzeyindeki artış, psikolojik iyi oluş düzeyinde çok sınırlı bir değişim göstermiştir ve bu ilişkinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Bu durum, affetme davranışının bireyin psikolojik iyi oluşu üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olmadığını düşündürmektedir.

Öte yandan, kendini affetme düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Kendini affetme düzeyi arttıkça bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde de artış gözlenmiştir. Bu bulgu, bireyin kendisiyle olan ilişkisini olumlu yönde düzenlemesinin, genel ruh sağlığı üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir.

Regresyon analizi sonuçlarına göre, başkalarını affetme ve kendini affetme değişkenlerinin birlikte sosyal ilişkiler üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmakla birlikte, modelin açıklayıcılık düzeyi oldukça düşüktür. Değişken bazında değerlendirildiğinde,

yalnızca kendini affetmenin sosyal etkileşim ve ilişkiler üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Başkalarını affetmenin bu bağlamda anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır.

Affetme düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre incelenmesi sonucunda ise, kadın ve erkek katılımcıların hem başkalarını hem de kendilerini affetme düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Tüm alt boyutlar ve toplam puanlar açısından cinsiyetin belirleyici bir unsur olmadığı gözlemlenmiştir. Bu durum, affetmenin toplumsal cinsiyet rollerinden çok bireysel özellikler ve yaşantılarla ilişkili olduğunu düşündürmektedir.

Öneriler

1. Klinik ve psikolojik danışmanlık uygulamalarında, bireylerin kendini affetme becerilerinin geliştirilmesine yönelik müdahale programları oluşturulabilir. Bu tür uygulamalar, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını destekleyici nitelikte olabilir.
2. Affetmenin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin sınırlı düzeyde olması, bu iki kavram arasındaki ilişkinin başka değişkenlerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle, gelecek araştırmalarda yaşam doyumu, stresle başa çıkma becerileri, sosyal destek ve kişilik özellikleri gibi etkenlerin aracı ya da düzenleyici rolü incelenmelidir.
3. Affetme davranışının gelişimini etkileyen etmenlerin daha derinlemesine anlaşılabilmesi için nitel yöntemlerle desteklenen çalışmalara yer verilmesi önerilmektedir. Özellikle bireylerin affetme sürecinde yaşadıkları içsel çatışmalar, deneyimlenen duygular ve kişisel anlatılar araştırmalara değerli katkılar sunabilir.
4. Eğitim kurumları ve sosyal destek merkezleri aracılığıyla, affetme ve öz-şefkat temelli psikoeğitim programları hazırlanarak bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını artıracak çalışmalar yapılabilir.
5. Araştırma sonuçlarının genellenebilirliğini artırmak için, farklı yaş grupları ve kültürel yapılardan bireyleri kapsayan örneklemlerle daha geniş ölçekli çalışmalar yürütülmesi faydalı olacaktır.
6. Bu çalışmada affetmenin sosyal ilişkiler üzerindeki etkisi düşük düzeyde olsa da anlamlı bulunmuştur. Bu nedenle, ilişki kalitesi, empati, sosyal uyum gibi sosyal değişkenlerle affetme arasındaki ilişkilerin daha kapsamlı biçimde araştırılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Akhtar, S. (2002). Forgiveness: origins, dynamics, psychopatology, and technical relevance. *Psychoanalytic Quarterly, 71*(2), 175-212.

Akın, A. (2009). *Akılcı duygusal davranışçı terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi.

Akın, A., Akın, Ü. ve Gediksiz, E. (2012). The validity and reliability of the turkish version of the forgivingness scale. *International Counseling and Education Conference 2012 (ICEC 2012)*, İstanbul, Turkey.

Asıcı, E. (2018). Affetme odaklı grup rehberliğinin ergenlerin saldırganlık ve öznel iyi oluşları üzerindeki etkisi. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.

Auerbach, Y. (2005). Forgiveness and reconciliation: the religious dimension. *Terrorism and Political Violence, 17*, 469–485.

Aydemir, M. ve Bayram, N. (2016). Affetme arttırılabilir mi?: Affetmeyi geliştirme grubu. *Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*.

Barış, F., & Akpınar, H. (2024). Hemşirelerin ve hemşirelik öğrencilerinin başkalarını ve kendilerini affetme kararlarının belirlenmesi. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr

Berry, J. W., Worthington, E. L., O'Connor, L. E., Parrot, L. ve Wade, N. G. (2005). Forgiveness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of Personality, 73*(1), 183–226.

Bono, G., McCullough, M. E. ve Root, L. M. (2007). Forgiveness, feeling connected to others, and well-being: two longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Bulletin, 34*, 182.

Bono, G., McCullough, M. E. ve Root, L. (2007). The role of forgiveness in mental health. *Journal of Clinical Psychology, 63*(7), 719-733.

Bradburn, N. M. (1969). The Structure of Psychological Well-Being. Chicago: Aldine.

Brown, R. P. (2004). Vengeance is mine: narcissism, vengeance, and the tendency to forgive. *Journal of Research in Personality, 38*, 576-584.

Brown, R. P. ve Phillips, A. (2005). Letting bygones be bygones: further evidence for the validity of the tendency to forgive scale. *Personality and Individual Differences, 38*, 627–638.

Bugay, A. (2010). *Kendini affetmeyi yordayan sosyo-bilişsel, duygusal, davranışsal faktörlerin incelenmesi*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.

Bugay, A., & Demir, A. (2011). Çocukluk çağı travmalarının tinsellik ve affetme üzerindeki rolü. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*.

Bugay, A. ve Demir, A. (2011). Hataya İlişkin Özelliklerin Başkalarını Affetmeyi Yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(35), 8-17.

Bugay, A., & Demir, A. (2012). Hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetmeyi yordaması. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*.

Büyükdüvenci, S. (1993). Aristotales'te Mutluluk Kavramı. *Felsefe Dünyası, 9*, 41-45.

Carruthers, C. P. ve Hood, C. D. (2004). The Power of Positive: Leisure and Wellbeing. *Therapeutic Recreation Journal, 38*(2), 225-245.

Cunningham, B. B. (1992). The healing work of forgiving: a pastoral care response to alienation and abandonment. *Review and Expositor, 89*, 373-386.

Davary, B. (2006). Forgiveness. In O. Leaman (Ed.), *The Qur'an: An Encyclopedia* (s. 214). New York.

Demir, H. (2009). Motivasyon üzerinde ulusal kültür etkisi. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 11*(1), 121-142.

Demirci, İ., & Şar, A. H. (2017). Kendini bilme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, *6*(5), 2710-2728.

Diener, E. ve Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science, 13*, 81–84.

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research, 97,* 143–156.

Deniz, M. E., Erus, S. M., & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, *7*(47), 17-31.

Enright, R. D. ve Coyle, C. T. (1998). Researching the Process Model of Forgiveness Within Psychological Interventions. In E. L. Worthington (Eds.), *Dimensions Forgiveness and Relationship Satisfaction of forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives* (pp. 139-161). Philadelphia: Templeton Foundation Press.

Enright, R. D. ve Rique, J. (2004). Measuring forgiveness. In E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Handbook of Forgiveness*.

Exline, J. J. ve Baumeister, B. J. (2000). Expressing Forgiveness and Repentance: Benefits and Barriers. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research and Practice* (s. 1-14). New York: Guilford.

Freedman, S. R. ve Enright, R. D. (1996). Forgiving As An Intervention Goal With Incest Survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*, 983–992.

Fry, D. P. ve Björkqvist, K. (Eds.). (1997). *Cultural Variation in Conflict Resolution: Alternatives to Violence*. Mahwah, NJ: Erlbaum.

Furnham, A. ve Petrides, K. V. (2003). Trait Emotional Intelligence and Happiness. *Social Behavior and Personality, 31*, 815-824.

Geçgin, F. M., & Sahranç, Ü. (2017). Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki. *Sakarya University Journal of Education*, *7*(4).

Gurin, G., Veroff, J. ve Feld, S. (1960). Americans View Their Mental Health. Ann Arbor: University of Michigan, Survey Research Center.

Gülaçtı, F. (2009). Sosyal Beceri Eğitimine Yönelik Programın Üniversite Öğrencilerinin, Sosyal Beceri, Öznel ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerine Etkisi. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Atatürk Üniversitesi.

Güloğlu, B., Karaırmak, Ö. ve Emiral, E. (2016). Affetme: Kuramsal bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*.

Güven, N. ve Erdem, T. (2020). Affetme kavramı ve hemşirelik. *International Journal of Current Approaches in Nursing*.

Hall, J. H. ve Fincham, F. D. (2005). Self-Forgiveness: The Stepchild of Forgiveness Research. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*, 621–637.

Hall, J. H. ve Fincham, F. D. (2008). The Temporal Course of Self–forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology, 27*(2), 174-202.

Hansson, R. O., Jones, W. H. ve Carpenter, B. N. (1984). Relational Competence and Social Support. *Review of Personality and Social Psychology, 5*, 265-284.

Hargrave, T. D. ve Sells, J. N. (1997). The Development of a Forgiveness Scale. *Journal of Marital and Family Therapy, 23*, 41-62.

Havare, A. Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinde kendini ve başkalarını affetme: Karanlık üçlü kişilik özelliklerinin rolü. *Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi*. Erişim adresi: https://acikbilim.yok.gov.tr

Havare, M. A., & Gizir, C. A. (2020). Affetmenin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi: Başkalarını affetme ve kendini affetme ölçeklerinin Türkçe uyarlaması. *The Journal of Academic Social Science.*

Harris, A. H. S. ve Thoresen, C. E. (2005). Forgiveness, Unforgiveness, Health, and Disease. In E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Handbook of Forgiveness* (pp. 321–333). New York: Brunner-Routledge.

Hebl, J. H. ve Enright, R. D. (1993). Forgiveness As a Psychotherapeutic Goal With Elderly Females. *Psychotherapy, 30*, 658–667.

Helliwell, J. F. (2007). Well-Being and Social Capital: Does Suicide Pose a Puzzle? *Social Indicators Research, 81*, 455-496.

Ho, D. Y. F. (1993). Relational Orientation in Asian Social Psychology. In U. Kim & J. W. Berry (Eds.), *Indigenous Psychology: Research and Experience in Cross-Cultural Context* (pp. 240–259). Newbury Park, CA: Sage.

Hope, D. (1987). The Healing Paradox of Forgiveness. *Psychotherapy, 24*(2), 240-244.

Kara, E. (2009). Din ve Psikolojik Açıdan Bağışlayıcılığın Terapötik Değeri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 2*(8).

Karakitapoğlu-Aygün, Z. ve İmamoğlu, O. E. (2002). Value Domains of Turkish Adults and University Students. *The Journal of Social Psychology, 142*(3), 333-351.

Karataş, Z. ve Uzun, K. (2021). Ergenlerin kendilerini, başkalarını ve durumları affetme eğilimlerinin yordanmasında mükemmeliyetçilik, yalnızlık ve öz-şefkatin rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.

Karremans, J. C., Van Lange, P. A. M., Ouwerkerk, J. W. ve Kluwer, E. S. (2003). When Forgiving Enhances Psychological Well-Being: The Role of Interpersonal Commitment. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 1011–1026.

Kasser, T. ve Kanner, A. D. (Eds.). (2004). Psychology and Consumer Culture: The Struggle for a Good Life in a Materialistic World. Washington, DC: American Psychological Association.

Kaya, F. (2020). Olumlu bazı kişilik özelliklerinin öznel iyi oluşu yordayıcı rolü. . [Yayınlanmamış doktora tezi]. Trabzon Üniversitesi.

Korkmaz, N. E. (2012). Tanrı'ya Bağlanma ve Psikolojik İyi Olma. *Toplum Bilimleri Dergisi, 6*(12).

Krause, N. ve Ellison, C. G. (2003). Forgiveness by God, Forgiveness of Others, and Psychological Well-Being in Late Life. *Journal for the Scientific Study of Religion, 42*(1), 77–94.

Lewis, J. (2005). Forgiveness and Psychotherapy: The Prepersonal, The Personal and The Transpersonal. *Journal of Transpersonal Psychology, 37*(2), 124.

Oral, T. (2016). Affetme arttırılabilir mi?: Affetmeyi geliştirme grubu. *ProQuest Dissertations and Theses*.

Özer, İ. Ö. (2019). Öznel iyi oluşu arttırma programının, zararlı alışkanlıkları olan ergenlerin öznel ve psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisi. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Uludağ Üniversitesi.

Satıcı, S. A. (2016). Üniversite öğrencilerinin affetme, İntikam, sosyal bağlılık ve öznel iyi oluşları: Farklı yapısal modellerin denenmesi üzerine bir araştırma. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Anadolu Üniversitesi.

Şahin, M. ve Demirkıran, F. (2023). Yapısal eşitlik modellemesi ile yalnızlık, kendini affetme ve kendini sevme değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*.

Telef, B. B., Uzman, E., & Ergün, E. (2013). Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*. Erişim adresi: https://www.researchgate.net

Topbaşoğlu, T. (2016). Üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *gcris.pau.edu.tr*.

Uysal, V. (2015). Genç yetişkinlerde affetme eğilimleri ve dinî yönelim/dindarlık. *Marmara Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi*.

Worthington, E. L. (2005). Forgiveness and Reconciliation: Theory and Application. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*(6), 599–623.

Worthington, E. L. vd. (2000). Forgiveness and mental health: A review and theoretical framework. *Journal of Social and Clinical Psychology*.

Zümbül, S. (2019). Öğretmen Adaylarının Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinde Bilinçli Farkındalık ve Affetmenin Yordayıcı Rolleri. *Ege Eğitim Dergisi*.

EKLER

EK-1 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

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

	1	2	3	4	5	6	7
	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1.	Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum						
2.	Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir						
3.	Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim						
4.	Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum						
5.	Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim						
6.	Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum						
7.	Geleceğim hakkında iyimserim						
8.	İnsanlar bana saygı duyar						

EK-2 Başkalarını Affetme Ölçeği

Size haksızlık yapan ya da sizi mağdur eden kişilere nasıl davranacağınızı (tepki vereceğinizi) düşünerek, aşağıda belirtilen ifadelere ne kadar katıldığınızı ya da katılmadığınızı işaretleyiniz.	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum
1. Bu kişinin bana nasıl haksızlık ettiğini düşünmeden duramam.	5	4	3	2	1
2. Bana haksızlık yapan kişinin başına iyi şeyler gelmesini dilerim.	5	4	3	2	1
3. Bana haksızlık yapan kişiden intikam alma yollarını düşünürüm.	5	4	3	2	1
4. Bana haksızlık yapan kişiye kızgınlık hissederim.	5	4	3	2	1
5. Bana haksızlık yapan kişiyi hatırlatan yerlerden ya da kişilerden kaçarım.	5	4	3	2	1
6. Bana haksızlık yapan kişi için dua ederim.	5	4	3	2	1
7. Bana haksızlık yapan kişiyle karşılaştığımda sakin kalabilirim.	5	4	3	2	1
8. Bu kişinin bana yaptığı haksızlıklar, hayattan zevk almamı engeller.	5	4	3	2	1
9. Bana haksızlık yapan kişiye olan öfkemi geride bırakabilirim.	5	4	3	2	1
10. Bu kişi tarafından nasıl mağdur edildiğimi düşündüğümde bunalıma girerim.	5	4	3	2	1
11. Bu kişinin bana yaptığı haksızlıklar nedeniyle oluşan duygusal yaralarımın iyileştiğini düşünüyorum.	5	4	3	2	1
12. Ne zaman bana haksızlık yapan kişiyi düşünsem içim nefretle dolar.	5	4	3	2	1
13. Bana haksızlık yapan kişiye karşı merhamet (acıma) hissederim.	5	4	3	2	1
14. Bu kişinin yaptığı haksızlıklar nedeniyle hayatımın mahvolduğunu düşünüyorum.	5	4	3	2	1
15. Umarım başkaları bana haksızlık eden bu kişiye gelecekte daha adil davranırlar.	5	4	3	2	1

Birine haksızlık yaptığınızda ya da yanlış bir şey yaptığınızı düşündüğünüzde kendinize yönelik nasıl tepki vereceğinizi (duygular, davranışlar, inançlar) düşünerek, aşağıda belirtilen ifadelere ne sıklıkla katıldığınızı ya da katılmadığınızı işaretleyiniz.	**Hiçbir Zaman**	**Biraz**	**Çoğunlukla**	**Her Zaman**
Yaptığım bir şeyin yanlış olduğunu düşündüğümde,				
1. … kendime karşı merhamet hissederim.	1	2	3	4
2. … kendimle çeliştiğimi hissederim.	1	2	3	4
3. … kendimi kabullendiğimi hissederim.	1	2	3	4
4. … kendimden hoşlanmam.	1	2	3	4
5. … kendimi kabullenebilirim.	1	2	3	4
6. … kendime merhamet gösteririm.	1	2	3	4
7. … kendimi cezalandırırım.	1	2	3	4
8. … kendimi küçümserim.	1	2	3	4
9. … kabul edilebilir biri olduğuma inanırım.	1	2	3	4
10. … iyi biri olduğuma inanırım.	1	2	3	4
11. … iğrenç biri olduğuma inanırım.	1	2	3	4
12. … berbat biri olduğuma inanırım.	1	2	3	4
13. … dürüst biri olduğuma inanırım.	1	2	3	4
14. … rezil biri olduğuma inanırım.	1	2	3	4
15. … sevilmeye değer biri olduğuma inanırım.	1	2	3	4
16. … kötü biri olduğuma inanırım.	1	2	3	4
17. … korkunç biri olduğuma inanırım.	1	2	3	4

Not: Ölçeğin Türkçe formunda 2., 4., 7., 8. ve 17. maddeler ölçekten çıkarılmıştır.

ÖZGEÇMİŞ

Sinef Eylül DOĞ, 2012 yılında Karatay Toki Anadolu Lisesinde başladığı eğitim hayatını 2016 yılında Sistem Temel Lisesinde tamamlamıştır. 2016-2021 yılları arasında KTO Karatay Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji bölümünde lisans eğitimi almıştır. Lisans eğitimi ardından çeşitli eğitim ve sertifika programlarına katılmıştır. 2022 yılında Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji alanında yüksek lisans eğitimine başlamıştır. Özel bir kurumda psikolog olarak çalışmaktadır.