

**T. C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI**

**DİN VE PSİKOLOJİ EĞİTİMİ ALAN ÖĞRENCİLERİN
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE AFFEDİCİLİK DÜZEYLERİNİN
ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

FİLİZ ARSLAN

**DANIŞMAN
DOÇ. DR. TUNCAY AYAS**

OCAK 2018

T. C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI

DİN VE PSİKOLOJİ EĞİTİMİ ALAN ÖĞRENCİLERİN
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE AFFEDİCİLİK DÜZEYLERİNİN
ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

FİLİZ ARSLAN

DANIŞMAN

DOÇ. DR. TUNCAY AYAS

OCAK 2018

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu, akademik ve etik kuralları gözeterek çalıştığımı ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim.



Filiz ARSLAN

...../...../20....

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

'Din ve Psikoloji Eğitimi Alan Öğrencilerin Psikolojik Sağlık ve Affedicilik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi' başlıklı bu yüksek lisans, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı / Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı'nda hazırlanmış ve jürimiz tarafından kabul edilmiştir.

Üye: Doç.Dr. Tuncay AYAS (Danışman)

(İmza)



Başkan: Yrd.Doç.Dr. Eyüp ÇELİK

(İmza)



Üye: Yrd.Doç.Dr. İbrahim TAŞ

(İmza)



Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

13.02.2018

(İmza)



Doç. Dr. Halil İbrahim SAĞLAM

Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

İnsan hayatında zorlu yaşam olaylarıyla karşılaşması kaçınılmazdır. Bu risk faktörlerini bertaraf edip psikolojik sağlamlığıma katkıda bulunan koruyucu faktörlerime teşekkürü bir borç bilirim.

Öncelikle her aradığım ve el uzattığımda ulaşabildiğim beni geri çevirmeyen ve yol gösteren, kıymetli görüş ve önerileriyle araştırmama katkı sunan değerli tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Tuncay AYAS' a;

Beni pozitif psikolojiyle tanıştıran ve birçok konuda desteğini esirgemeyen kıymetli hocam Doç. Dr. Tayfun DOĞAN' a;

Yüksek lisansımın her aşamasında resmi manada bana hiçbir zorluk yaşatmayarak bana katkıda bulunan okul idareme;

Tezimi hazırlama esnasında ölçeklerinden ve çalışmalarından faydalandığım değerli hocalarım ve bilim insanlarına;

Doğduğum andan itibaren eğitim hayatım boyunca benden hiçbir desteği esirgemeyen, bana her daim inanan, ihtiyacım olduğu her an yardımına koşan babam Etem ŞAHİN' e ve annem Gülbeyaz ŞAHİN' e;

Akademik motivasyonumu kaybedip hayallerimden vazgeçme aşamasına geldiğim esnada bana yeniden başlama cesareti veren, arkamda duran ve beni destekleyerek yükümü hafifleten eşim Numan ARSLAN ve bana annelik gibi eşsiz bir duyguyu yaşatarak tezimle birlikte büyüyen kızım Zeynep ARSLAN' a teşekkürlerimi sunuyorum.

ÖZET

DİN VE PSİKOLOJİ EĞİTİMİ ALAN ÖĞRENCİLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE AFFEDİCİLİK DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Arslan, Filiz

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı,

Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Tuncay AYAS

Ocak, 2018. xiv+124Sayfa.

Bu araştırmanın amacı din ve psikoloji eğitimi alan öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve affedicilik düzeylerini incelemektir. Bunun yanında bu iki kavram arasındaki ilişkinin cinsiyet, devlet-vakıf üniversitelerinde öğrenim görme, öğrenim gördükleri program, algılanan gelir düzeyi, ebeveyn tutumları, kardeş sayısı, anne-babanın birlikte ya da ayrı oluşu, anne-babanın yaşamsal durumu demografik değişkenleri açısından anlamlı farklılıklar gösterip göstermediğini incelemektir.

Araştırmanın çalışma grubunu 2015-2016 eğitim-öğretim yılında İstanbul'da vakıf ve devlet üniversitelerinde Psikoloji, İlahiyat, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümlerinde okuyan 423 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının ilki, cinsiyet, devlet-vakıf üniversitelerinde öğrenim görme, öğrenim gördükleri program, algılanan gelir düzeyi, ebeveyn tutumları, kardeş sayısı, anne-babanın birlikte ya da ayrı oluşu, anne-babanın yaşamsal durumu hakkında bilgi toplamak amacıyla hazırlanan Demografik Bilgi Formudur. Bununla birlikte öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyini saptamak için Smith ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilen; Doğan (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılmıştır. Son olarak da öğrencilerin affedicilik düzeylerini ölçmek için Berry ve diğerleri (2005) tarafından geliştirilen; Akın, Gediksiz ve Akın(2012) tarafından Türkçeye uyarlanan Affedicilik Ölçeği kullanılmıştır.

Veriler; "IBM SPSS Statistics 22.0" kullanılarak, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu, ANOVA, Kruskal Wallis H, Mann Whitney U ve t testi yöntemiyle

analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda, din ve psikoloji eğitimi alan öğrencilerin psikolojik sağlamlık ile affedicilik düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Din ve psikoloji eğitimi alan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyet, devlet- vakıf üniversitelerinde öğrenim görme, öğrenim gördükleri program, algılanan gelir düzeyi, ebeveyn tutumları, kardeş sayısı, anne-babanın birlikte ya da ayrı oluşu, anne-babanın yaşamsal durumu açısından farklılık göstermediği bulunmuştur. Din ve psikoloji eğitimi alan öğrencilerin affedicilik düzeylerinin öğrenim gördükleri program ve cinsiyet açısından farklılık gösterdiği; devlet- vakıf üniversitelerinde öğrenim görme, algılanan gelir düzeyi, ebeveyn tutumları, kardeş sayısı, anne-babanın birlikte ya da ayrı oluşu, anne-babanın yaşamsal durumu açısından anlamlı farklılıklar göstermediği bulunmuştur.

Araştırma sonuçları, elde edilen bulgular ışığında tartışılmış ve ileride yapılacak çalışmalara ilişkin önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Sağlamlık, Affedicilik, Affetme

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND FORGIVINGNESS OF THE STUDENTS WHO ARE STUDYING RELIGION AND PSYCHOLOGY IN TERMS OF VARIOUS VARIABLES

Arslan, Filiz

Master's Thesis, Institute of Educational Sciences, Department of Educational
Sciences, Subfield of Psychological Services in Education

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Tuncay AYAS

January, 2018.xiv+124Sayfa.

The aim of this study is to investigate psychological resilience and forgiveness of the students who study religion and psychology. And also to examine whether the relationship of these two concepts show significant differences or not in terms of the variables of gender, study in the state-foundation university, department where they studied, perceived income status, parental attitudes, number of siblings, parents who are together or divorced, parents living or death.

The sampling group of the research was formed by 423 students in state and foundation universities in Istanbul during the academic year of 2015-2016 in Psychology, Theology, Psychological Counseling and Guidance sections. The first of measuring instruments used in research is the Data Collection Form prepared to collect data concerning students' gender, study in the state-foundation university, department where they studied, perceived income status, parental attitudes, number of siblings, parents who are together or divorced, parents living or death. In addition to this for the level of psychological resilience of the students, the Short Psychological Resilience Scale developed by Smith et al (2008) and adapted into Turkish by Dogan (2013) was used. Lastly, the Forgivingness Scale adapted into Turkish by Akın, Gediksiz and Akın (2012), was used to measure the levels of students' forgivingness.

The data were analyzed by using SPSS 22 statistical software and Pearson Product

Moment Correlation, ANOVA, Kruskal Wallis H, Mann Whitney U and the methods of a t- test. In consequence of this research, it was concluded that there're significant positive relationships between psychological resilience and forgivingness. Psychological resilience levels of students in religious and psychological education shows no significant differences in terms of gender, study in the state-foundation university, department where they studied, perceived income status, parental attitudes, number of siblings, parents who are together or divorced, parents living or death. Forgiveness levels of the students in religion and psychological education shows significant differences in terms of department where they studied, gender and no significant differences in terms of study in the state-foundation university, perceived income status, parental attitudes, number of siblings, parents who are together or divorced, parents living or death.

The research results have been discussed in the light of the study findings and recommendations have been made for future studies.

Keywords: Psychological Resilience, Forgivingness, Forgiveness

Eşime

ve

Beni ikinci kez büyüten kızıma



İÇİNDEKİLER

Bildirim	i
Jüri Üyelerinin İmza Sayfası	ii
Önsöz	iii
Türkçe Özet	iv
İngilizce Özet	vi
İçindekiler	ix
Tablolar Listesi.....	xiv
Bölüm I	1
1.1 Problem Cümlesi.....	5
1.2 Alt Problemler.....	5
1.3 Araştırmanın Önemi.....	6
1.4 Araştırmanın Varyasyonları.....	7
1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları	7
1.6 Tanımlar	8
1.7 Simgeler ve Kısaltmalar	8
Bölüm II	9
2.1 Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi	9
2.1.1 Psikolojik Sağlık Kavramının Tarihi	9
2.1.2 Psikolojik Sağlık	11
2.1.3 Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler	14
2.1.3.1 Risk Faktörleri.....	14
2.1.3.1.1 Bireysel Risk Faktörleri	15
2.1.3.1.2 Ailesel Risk Faktörleri	15

2.1.3.1.3 Çevresel Risk Faktörleri.....	16
2.1.3.2 Koruyucu Faktörler	16
2.1.3.2.1 Bireysel Koruyucu Faktörler.....	17
2.1.3.2.2 Ailesel Koruyucu Faktörler.....	18
2.1.3.2.3 Çevresel Koruyucu Faktörler	19
2.1.4 Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Modeller	19
2.1.4.1 Kobasa'nın Arabuluculuk Modeli.....	19
2.1.4.2 Benard Modeli.....	20
2.1.4.3 Kumpfer'in Psikolojik Sağlamlığın Çatısı Modeli	20
2.1.4.4 Henderson ve Milstein'in Psikolojik Sağlamlık Çemberi.....	21
2.1.4.5 Masten'in Risk ve Psikolojik Sağlamlık Modeli	21
2.1.5 Psikolojik Sağlamlık Düzeyi Yüksek Bireylerin Özellikleri	22
2.1.6 Affetme Kavramının Tarihçesi	23
2.1.7 Affetme	28
2.1.8 Kendini Affetme.....	29
2.1.9 Affetme İle İlgili Modeller.....	31
2.1.9.1 Psikodinamik Model	31
2.1.9.2 Affetmenin Süreç Modelleri	33
2.1.9.3 Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli.....	37
2.1.9.4 Piramit Model	38
2.1.10 Affediciliği Etkileyen Faktörler	41
2.1.10.1 Suçlunun Özür Dilemesi	41
2.1.10.2 Kişilik Özellikleri.....	42
2.1.10.3 Dindarlık	42

2.1.10.4 Mağdurun Suçluyla Empati Kurması.....	43
2.1.10.5 Zararın Boyutu/Şiddeti.....	44
2.1.10.6 İlişkiye Bağlanma.....	45
2.1.11 Affedicilik Düzeyi Yüksek Bireylerin Özellikleri	46
2.2 İlgili Araştırmalar	47
2.2.1 Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Araştırmalar	47
2.2.1.1 Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	47
2.2.1.2 Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	49
2.2.2 Affetme İle İlgili Araştırmalar	51
2.2.2.1 Affetme İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	51
2.2.2.2 Affetme İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	54
2.2.3. Psikolojik Sağlamlık ve Affedicilik İle İlgili Yapılan Araştırmalar	56
2.3 Alan Yazın Taranmasının Sonucu	57
Bölüm III Yöntem.....	60
3.1 Araştırmanın Modeli.....	60
3.2 Evren ve Örneklem	60
3.3 Veri Toplama Araçları	61
3.3.1 Demografik Bilgi Formu.....	61
3.3.2 Affedicilik Ölçeği.....	61
3.3.3 Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	62
3.4 Verilerin Toplanması	63
3.5 Verilerin Analizi.....	64
Bölüm IV.....	66

4.1 Bulgular ve Yorum.....	66
4.1.1 Din ve Psikoloji Eğitimi Alan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Affedicilik Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi:.....	66
4.1.2 Din ve Psikoloji Eğitimi Alan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık ve Affedicilik Düzeyleri Çeşitli Değişkenlere (Cinsiyet, Devlet-Vakıf Üniversitesinde Öğrenim Görme, Öğrenim Gördükleri Program, Algılanan Gelir Düzeyi, Ebeveyn Tutumları, Kardeş Sayısı, Anne-Babanın Birlikte ya da Ayrı Oluşu, Anne-Babanın Yaşamsal Durumu) Göre Farklılaşmakta mıdır?	67
4.1.2.1 Cinsiyetleri açısından incelenmesi:.....	67
4.1.2.2 Öğrenim görülen üniversitelerin devlet ya da vakıf olması açısından incelenmesi:.....	68
4.2.2.3 Öğrenim görülen programlara göre incelenmesi:	69
4.2.2.4 Algılanan gelir düzeylerine göre incelenmesi:.....	72
4.2.2.5 Ebeveyn tutumlarına göre incelenmesi:.....	73
4.2.2.6 Kardeş sayılarına göre incelenmesi:.....	75
4.2.2.7 Anne-babasının birlikte ya da ayrı olmaları göre incelenmesi:	78
4.2.2.8 Anne-babanın yaşamsal durumlarına göre incelenmesi:.....	79
Bölüm V Tartışma, Sonuç ve Öneriler.....	81
5.1 Sonuç ve Tartışma.....	81
5.1.1 Din ve Psikoloji Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri İle Affedicilik Düzeyleri Arasında Anlamli İlişkiler Olup Olmadığına İlişkin Sonuçlar ve Tartışma:	81
5.1.2 Din ve Psikoloji Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Affedicilik Düzeyleri Açısından Demografik Değişkenlere Göre Anlamli Farklılık Olup Olmadığına İlişkin Sonuçlar ve Tartışma:	83
5.1.2.1 Cinsiyetleri Açısından Anlamli Farklılık Olup Olmadığına İlişkin Sonuçlar ve Tartışma:	83

5.1.2.2 Devlet ya da Vakıf Üniversitelerinde Okumaları Açısından Anlamli Farklılık Olup Olmadığına İlişkin Sonuçlar ve Tartışma:.....	85
5.1.2.3 Öğrenim Gördükleri Programların Farklı Olup Olmaması Açısından Anlamli Farklılık Olup Olmadığına İlişkin Sonuçlar ve Tartışma:	88
5.1.2.4 Algılanan Gelir Düzeyi Açısından Anlamli Farklılık Olup Olmadığına İlişkin Sonuçlar ve Tartışma:	90
5.1.2.5 Ebeveyn Tutumları Açısından Anlamli Farklılık Olup Olmadığına İlişkin Sonuçlar ve Tartışma:	92
5.1.2.6 Kardeş Sayısı Açısından Anlamli Farklılık Olup Olmadığına İlişkin Sonuçlar ve Tartışma:	94
5.1.2.7 Anne-Babasının Ayrı ya da Birlikte Olması Açısından Anlamli Farklılık Olup Olmadığına İlişkin Sonuçlar ve Tartışma:	96
5.1.2.8 Anne-Babanın Yaşamsal Durumu Açısından Anlamli Farklılık Olup Olmadığına İlişkin Sonuçlar ve Tartışma:	98
5.2 Öneriler	99
5.2.1 Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler.....	99
5.2.2 İleride Yapılabilecek Araştırmalara Öneriler.....	101
Kaynakça.....	103
Ekler	121
Ek 1 Demografik Bilgi Formu	121
Ek 2 Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği.....	122
Ek 3 Affedicilik Ölçeği.....	123
Özgeçmiş ve İletişim Bilgisi	124

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Bağışlama S¼reç M¼dahalesindeki Psikolojik Değişkenler	36
Tablo 2. Psikolojik Sağlamlık İle Affedicilik Arasında İlişkilere İlişkin Korelasyon Katsayısı Tablosu	66
Tablo 3. Din ve Psikoloji Eğitimi Alan Öğrencilerin Cinsiyetleri Açışından Psikolojik Sağlamlıklarına ve Affediciliklerine İlişkin t Testi Tablosu	67
Tablo 4. Din Eğitimi ve Psikoloji Eğitimi Alan Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Okul Açışından Psikolojik Sağlamlıklarına ve Affediciliklerine İlişkin t Testi Tablosu	68
Tablo 5. Öğrenim Gördükleri Program Açışından Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlıklarına ve Affediciliklerine İlişkin Betimsel İstatistikleri	70
Tablo 6. Öğrenim Gördükleri Programlar Açışından Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlıklarına ve Affediciliklerine İlişkin Varyans Analizi Tablosu	71
Tablo 7. Algılanan Gelir D¼zeyi Açışından Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlıklarına ve Affediciliklerine İlişkin Kruskal Wallis H Analizi Tablosu	72
Tablo 8. Ebeveyn Tutumları Açışından Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlıklarına İlişkin Kruskal Wallis H Analiz Tablosu	74
Tablo 9. Kardeş Sayıları Açışından Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlıklarına ve Affediciliklerine İlişkin Betimsel İstatistikleri	76
Tablo 10. Kardeş Sayıları Açışından Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlıklarına ve Affediciliklerine İlişkin Varyans Analizi Tablosu	77
Tablo 11. Din ve Psikoloji Eğitimi Alan Öğrencilerin Anne-babalarının Medeni Durumları Açışından Psikolojik Sağlamlıklarına İlişkin Mann-Whitney-U t Testi Tablosu	78
Tablo 12. Din ve Psikoloji Eğitimi Alan Öğrencilerin Anne-babalarının Yaşamsal Durumları Açışından Psikolojik Sağlamlıklarına ve Affediciliklerine İlişkin t Testi Tablosu	79

BÖLÜM I

GİRİŞ

Zayıflar hiçbir zaman affedemez, affedebilmek güçlülere mahsustur.

Mahatma Gandhi

Yüzyıl gibi kısa bir geçmişe sahip olmasına rağmen insan davranışları ve zihinsel süreçleriyle birlikte, bunların altında yatan sebepleri inceleyen ve araştıran psikoloji, bilimsel disiplinler içerisinde bugün önemli bir yere sahiptir. Uzun yıllar boyunca psikolog ve psikiyatrisiler insanı hastalık durumundan sağlıklı olma durumuna taşımak için uğraşmışlardır. İkinci dünya savaşı öncesine kadar psikolojinin, alandaki psikologlar tarafından bilinen üç ana amacı vardır. Bunlar: (1) ruhsal hastalıkları sağıaltmak; (2) insanların yaşamlarını geliştirmek/iyileştirmek ve (3) üstün yetenekleri/zekâyı araştırmak. İkinci dünya savaşının neticesi olarak psikolojisi bozulmuş askerlerden dolayı, araştırmacılar diğer iki amacını neredeyse unutarak birinci görevlerine odaklanmıştır (Linley, 2009; akt. Doğan, 2014). İkinci Dünya Savaşından sonra psikoloji “iyileştirme bilimi” haline gelmiş ve insanın işlevselliğinde medikal model benimsenerek insanın kusurlarının onarılmasına ve tedavisine odaklanılmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu sebeple geçtiğimiz yüzyılda psikoloji, psikolojik bozuklukların tanılanması ve tedavisiyle uğraşmıştır. Ancak diğer yandan insanın olumlu özelliklerine, güçlü yanlarına ve erdemlerine odaklanmayı ihmal etmiştir. Hümanistik yaklaşımla birlikte insanların başarabilme kapasitesi olduğu düşünülmüştür (Rogers, 1992). Hümanistik yaklaşımla birlikte ve bu gelişmelerin sonucunda, psikologlar nihayet ihmal edilen bu gücün geliştirilmesine, bireysel özelliklerin önemine ve desteklenmesine, hayatın yaşanmaya değer kılınmasına yönelmişlerdir (Seligman, 2002). Son yıllara baktığımızda insanın olumlu özelliklerinin psikolojide yeterli ilgiyi bulamamış

olması eleştirilmiş ve bu bir eksiklik gibi görülmüş, sonuç olarak “pozitif psikoloji” alanı son halini almaya başlamıştır (Doğan, 2014).

İnsanın olumlu özelliklerine değinen bireysel çalışmalar olmasına rağmen pozitif psikolojinin bir yaklaşım olarak onay görmesi 1998 yılında APA başkanı olarak atanan ve 1999 yılında APA kongresinde yaptığı konuşma ile Seligman’la birlikte hız kazanmıştır (Doğan, 2014). Geleneksel psikolojinin tersine, pozitif psikoloji dikkatleri insan doğasının güçlü yanlarına, olumlu kişisel deneyimlerine ve insanın olumlu kişisel özelliklerine çekmeye çalışmıştır. İnsanın yaşam kalitesini arttırmayı hedeflemiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). İyimserlik, mutluluk, affedicilik, sorumluluk, özgünlük, hoşgörü, umut, psikolojik sağlamlık, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, psikolojik ihtiyaç doyumu, minnettarlık, iyilik hali, öz-anlayış gibi kavramlar pozitif psikoloji akımının içini dolduran kavramlar olarak alan yazın da yerlerini almışlardır. Bireyin sahip olduğu potansiyeli, güçlü yönlerini ve olumlu özelliklerini temel alan ve içinde bulunduğumuz yüzyılda bir hayli öne çıkan bir yaklaşım olan pozitif psikoloji, psikoloji ve psikolojik danışma alanlarına önemli katkı sağlamıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

İnsan yalnızca olumlu yaşantılardan ibaret değildir. Sevilen bir kişinin kaybı, doğal afetler, sevgiliden ayrılma, yaşanılan ortamın değişmesi, büyük ekonomik krizler, işten atılma, ciddi sağlık problemleri ve savaşlar gibi birçok etkenin, insanın yaşamını derinden etkileyen yaşantılar olduğu belirtilmektedir (Fredrickson, Tugade, Waugh ve Larkin, 2003; Tugade, Fredrickson ve Baret, 2004). İnsanoğlu bu tip olumsuz yaşantılarla her daim karşılaşmıştır. Bu sebeple insan hayatını derinden etkileyen yaşantılara karşı sağlam durmaya katkı sağlayan pozitif psikoloji akımı bugün önemli bir noktadadır.

Gelişim, psikoloji, eğitim psikolojisi gibi sosyal bilimler incelendiğinde gençlerin sosyolojik ve psikolojik durumlarını inceleyen sayısız araştırmanın olduğu görülmektedir. Gençlik araştırmaları içerisinde oranları az olsa da önemli ve seçkin bir grup olarak üniversite öğrencileri, eğitim sisteminin en üstünde yer alan kilit noktaları olarak da üniversiteler bu sebeple önem arz etmektedir (Yeşilyaprak, 2002). Üniversite hayatı, gençlerin pekçok yeni akademik, kişisel ve sosyal yaşantıları deneyimledikleri önemli bir gelişim süreci olarak ifade edilebilir (Gizir, 2005). Öğrenciler bu dönemde, bir yandan üniversitenin yeni akademik ve sosyal

çevresine uyum sağlamaya çalışırken diğer yandan rekabet, sınav kaygısı, aileden kopup ayakları üzerine durmaya çalışma, hem arkadaş hem de karşı cinsle olan ilişkilerini sorgulama, gelecek kaygısı, iş bulma gibi birçok stres faktörüyle baş etmeye çalışırlar. Özetle üniversite keyifli bir dönem olmakla birlikte birçok stres faktörüyle de karşı karşıya kaldıkları bir dönem olarak nitelendirilebilir. Ögülmüş'e (2001) göre, bazı üniversite öğrencileri yaşam koşullarının getirdiği tatsız deneyimlerden, stres ve sıkıntılı yaşantılardan yılmıya düşmeden çabuk toparlanabilmekte, hatta bu sıkıntılardan ve olumsuz yaşantılardan daha da güçlenerek çıkmaktadırlar. Bu tip olumsuz yaşantılar karşısında her insanın verdiği tepkilerin aynı olmadığı da görülmüştür. Bazı insanlar çok büyük felaketler karşısında bile travmatik yaşantıları daha kolay atlatıp yaşamına kaldığı yerden devam edebilirken, bazıları için bu durum hiç de bu kadar kolay olmamaktadır. İşte bu noktada psikolojik sağlamlık devreye girmektedir (Eryılmaz,2012).

Yaşadığı stresi, travmayı kolay atlatıp hayata kaldığı yerden devam eden insanlar için İngilizce literatürde "resilient" kavramı kullanılmaktadır. "Resilient" çabucak toparlanabilen, zorlukları yenme becerisi olan, dirençli, esnek kişi manasına gelmektedir Ayrıca bir kişilik özelliği olarak İngilizce literatürde "resilience" "resiliency" kavramları çabuk toparlanma gücü, zorluklarla baş etme gücü, dirençlilik, esneklik, yılmazlık, dayanıklılık, sağlamlık manalarında kullanılmaktadır (Bezmez, Blakney, Brown, 1999). Türkyılmaz'a (2011) göre ise Türkçe'de resilience sözcüğünün karşılığı olarak yılmazlık ve sağlamlık sözcükleri kullanılabilir. Bu araştırmada "resilience" kavramı "psikolojik sağlamlık" olarak kullanılmıştır.

Psikolojik sağlamlık çalışmalarının başlangıcında psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler incelenerek özellikleri ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Yapılan araştırmalar, psikolojik olarak sağlam bireylerle, psikolojik olarak daha savunmasız olan bireyler arasındaki ayrımın bazı kişilik özelliklerinden kaynaklandığını göstermektedir. Psikolojik olarak sağlam kişilerin sakin ruh haline sahip oldukları, duyarlılık gösterdikleri, esnek oldukları, uyum gösterme becerilerinin yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Bunların yanı sıra, iç kontrol odağına, mizah anlayışına, alternatif bakış açılara ve entelektüel beceriye sahip olma ve dini inançlarının olması bu insanların bazı özellikleri olarak gösterilebilir (Masten, 1986). İnsan hayatındaki

olumsuz yaşantuların izlerinin silinmesi, olumsuz yaşantulardan sonra diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kurabilmesi üzerine yapılan çalışmalar her zaman dikkat çekici olmuştur. Risk karşısında insanların bu duruma uyum sağlaması psikolojik sağamlıkla ilgili çalışmalarda başı çekmektedir (Karairmak, 2006).

Araştırmada ele alınan ikinci değişken ise pozitif psikolojinin son dnemelerde dikkatleri üzerine çeken kavramı olan affediciliktir.

Affetme, genel anlamda kişinin kendisini ve çevresindekileri zarara uğratan olumsuz duyguları terk etmesi, bu olumsuz duyguların nötr olması, dahası olumluya dnuşmesi biçiminde tanımlanmaktadır (McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000; Rye ve Pargament, 2002). Araştırmalar incelendiğinde affetmenin farklı açılardan ele alındığı görülür. Tanrı'nın insanı affetmesi, kişinin bir başkasını affetmesi, kişinin kendisini affetmesi, devletlerin birbirlerini affetmesi ve romantik ilişkilerde birbirini affetme bunlardan bazılarıdır. Bu araştırmada ise psikolojik sağamlık-affetme ilişkisi ve affetmenin kişilerarası faydaları incelenecektir.

Affetme ve affedicilik özellikle teoloji ve felsefe gibi çeşitli disiplinler tarafından yüzyıllardır ele alınan ve araştırılan bir konu olsa da üzerinde anlaşılan bir tanımlı bulunmamaktadır. Bu durumun ortaya çıkmasında affetmenin bir "değer" kavramı olarak birçok bilim dalı tarafından, kendi disiplin alanı içerisinde değerlendirmesinin etkisi büyüktür. Değerler incelendiğinde, değerlerin davranışlara şekil veren ilkeler olduğu belirtilmiştir (Biçer ve Sarıçam, 2015). Bu sebeple affediciliği de ahlaki değerler kapsamında değerlendirmek olasıdır. Affetme kişilerarası ilişkilerin varlığını ve devamını mümkün kılan, kişinin içsel ilişkilerini de önemli lde kolaylaştıran önemli bir değerdir.

İnsanoğlu var olduğundan beri çeşitli şekillerde birbirleriyle iletişim halindedirler. Bu iletişimle birlikte insan hayatının vazgeçilmezi ilişkiler ortaya çıkmakta ve tüm kişilerarası ilişkiler zamanla çatışmaya ve anlaşmazlıklara maruz kalmaktadır. İlişkiler Kuramı'nın kuramcısı ve psikoloji çevreleri tarafından dikkatle takip edilen Harry Stack Sullivan ilişkilere odaklanmıştır. Sullivan İlişkiler Kuramı'nda insanları diğer insanların hasta ettiğini ve bu sebeple de yine onu ancak insanlar ve insanlarla ilişkiler iyileştirebileceğini vurgular (Altıntaş ve Gültekin, 2005). Belirtildiği üzere kişiler, ilişkilerinde çeşitli hasarlarla karşılaşsalar da ilişkilerdeki bu hasarı ortadan kaldırmak ve ilişkiyi sürdürülebilir kılmak isterler. Affedicilik ilişkilerin varlığını

mümkün kıldığı için önemlidir. Her ne kadar ilişkiler zaman zaman üzücü, yıpratıcı olsa da affetme kişilerarası ilişkileri ve bu ilişkilerin geleceğini olası kılar. Çünkü kişiler kendilerini ve çevresindekileri affedebildiği ölçüde mutlu bir geleceğe ulaşabilecektir.

Affedici insanların özellikleri incelendiğinde hayata olumlu bakan, olumluya odaklanan, olumsuz duygularından kolay sıyrılabilen insanlar oldukları görülür. Olayları, durumları olumlu değerlendirdikleri için bu insanlar riskli durumlarda daha kolay baş edebilmekte ve yeniliklere de kolay adapte olabilmektedirler. Bunun sonucunda affedici bireylerin psikolojik sağlımlıkları da artmaktadır (Arıcıoğlu ve Eraslan Çapan, 2014).

1.1 PROBLEM CÜMLESİ

Psikolojik sağlımlıkla affedicilik arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi.

1.2 ALT PROBLEMLER

1. Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerinin psikolojik sağlımlık düzeyleri ile affedicilik düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
2. Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerinin psikolojik sağlımlık ve affedicilik düzeyleri çeşitli değişkenlere (cinsiyet, devlet-vakıf üniversitesinde öğrenim görme, öğrenim gördükleri program, algılanan gelir düzeyi, ebeveyn tutumları, kardeş sayısı, anne-babanın birlikte ya da ayrı oluşu, anne-babanın yaşamsal durumu) göre farklılaşmakta mıdır?

1.3 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Psikolojik sağlamlık kavramı genellikle büyük sıkıntılar yaşıyan ve bu sıkıntıları aşan kişiler için kullanılsa da her bireyin yaşantısına uyarlanabilir. Çünkü kişilerin ne zaman ve ne şekilde zor yaşantılarla karşılaşacağı öngörülemezdir. Bu sebeple kişilerin gelişimlerini ve uyumlarını tehdit eden riskler belirlenerek bu risk faktörlerinin etkilerini en aza indirme çabası faydalı olacaktır. Kişilerin uyumlarını tehdit eden risklerin araştırılması, aynı zamanda kişilere yaşayabilecekleri ya da yaşadıkları zorluklara rağmen başarılı ve uyumlu olmalarına yardımcı olan kişisel, ailesel ve çevresel koruyucu faktörlerin de bu çalışmada araştırılması amaçlanmıştır.

Psikolojik sağlamlık, yalnızca psikolojik danışma, rehberlik gibi uygulama alanlarında değil, teşhis ve önleme kavramları ile birlikte günden güne eğitim çevrelerinde de önemi artan bir kavram haline gelmiştir. Bu araştırmanın örnekleminin bir bölümünü oluşturan psikolojik danışman adayları ve aday psikologlar gelişim dönemi sorunlarına yönelik koruyucu destek hizmeti sağlamak adına eğitim almaktadırlar. Örneklemin diğer bir kısmını oluşturan İlahiyat öğrencilerinin de araştırma bulguları ışığında bilgilerini, kendi mesleki bilgi ve tecrübeleriyle harmanlayarak öğrencilerine, öğrenci ailelerine, okul personeline ve topluma aktarmaları beklenmektedir (Kararımak, 2006).

Affetme ve affedicilik asırlardır felsefe ve teolojinin konusu olmakla birlikte, psikolojide de affedicilik son yıllarda çalışılmaya başlanmıştır. Dinler, Tanrı'nın kişiyi affetmesinin yanı sıra kişinin bir başka kişiyi ya da kişileri affetmesini de tavsiye etmektedir (Ayten, 2009). Affetmenin psikoterapi ve danışmanlıkta kullanılmaya başlanması, affetmenin iyileştirici gücü ile ilgili bilimsel çalışmalar son çeyrek asırda artmıştır (İnak, 2010). Bu çalışmada affetmenin bilimsel bir dille ele alınarak alana katkı sağlanması amaçlanmıştır.

Bu çalışmada bireylerin stres verici deneyimlere ve yaşantılara karşı uyumlarını devam ettirmeleri olarak tanımlanan psikolojik sağlamlık ile psikolojik sağlamlığa katkıda bulunduğu düşünülen affedicilik arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan araştırmalar affedicilik düzeyinin arttıkça öfke, kaygı, suçluluk ve depresyon gibi insanın sosyal hayatını, kişilerarası uyumunu olumsuz etkileyen duygularının

azaldığını göstermektedir (Arıcıoğlu ve Çapan, 2014). Yine yapılan araştırmalar göstermektedir ki psikolojik olarak sağlam olan insanlar, travmatik yaşantıların sebep olduğu risk faktörleriyle karşılaştığında, yaşamına daha kolay devam edebilmekte ve duruma uyum sağlayabilmektedir (Güloğlu ve Kararımak, 2010). Bu bulgulara dayanarak psikolojik sağlamlık ve affediciliği yaşam döngüsünde uyum sağlamayı kolaylaştıran iki unsur olarak değerlendirmek mümkündür. Bu araştırmanın sonucunda, psikolojik sağlamlık ve affedicilik arasındaki ilişki belirlenerek bu ilişkiye dikkat çekmek ve alana katkı sağlamak amaçlanmıştır. Araştırmanın psikolojik danışma, aile danışmanlığı, rehberlik gibi uygulama alanlarındaki çalışanlara ışık tutacağı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra ülkemizde affedicilik ve psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılmış çok fazla çalışma mevcut değildir. Bu açıdan değerlendirildiğinde yapılan çalışmanın ülkemizde bahsedilen değişkenlerle ilgili literatüre fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4 VARSAYIMLAR

- 1- Araştırmaya katılan üniversite öğrencileri, araştırmada kullanılan veri toplama araçlarını doğru ve samimi bir şekilde cevapladıkları varsayılmaktadır.
- 2- Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının istenilen bilgiyi elde etmede geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.

1.5 SINIRLILIKLAR

- 1-Araştırmada üniversitede öğrenim gören öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve affedicilik düzeylerine yönelik bulgular Psikolojik Sağlamlık ve Affedicilik Ölçeğinden elde edilen verilerle sınırlıdır.
- 2-Araştırma; cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, anne-baba tutumları, kardeş sayısı, anne babanın medeni durumu ve anne-babanın hayatta olup olmaması değişkenlerinin içerisinde bulunduğu kişisel bilgi formundan elde edilen verilerle sınırlıdır.

3-Yapılan araştırma İstanbul'da Üsküdar Üniversitesi Psikoloji bölümünde öğrenim gören ve Marmara Üniversitesi'nde İlahiyat ve Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümlerinde öğrenim gören 18-23 yaş arasındaki öğrencilerle sınırlıdır.

1.6 TANIMLAR

Psikolojik Sağlamlık: Psikolojik sağlamlık, insanın olumsuz deneyimler karşısında normal yaşantılarına dönme ve zorluklarla başa çıkabilme becerisi olarak ifade edilmektedir (Block ve Kremen, 1996).

Affetme: Kişinin kendisine karşı kusur işleyen, maruz kaldığı ve kendisini rahatsız eden olumsuz davranış sonucunda; muhatabına hiç bir şey olmamış gibi davranıp, olumsuz davranma hakkında vazgeçerek merhamet ve sevgi göstermesidir (Ayten, 2009).

Affedicilik: İnsanlar ve insanların oluşturduğu sosyal ilişkiler için olumlu sonuçlar doğuran kişilik özelliği olduğunu söylemek mümkündür. (Berry, Worthington, O'Connor, Parrot ve Wade, 2005).

1.7 SİMGELER VE KISALTMALAR

Akt: Aktaran

KPSÖ: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

AÖ: Affedicilik Ölçeği

BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1 ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ

2.1.1 Psikolojik Sağlamlık Kavramının Tarihçesi

Psikolojik sağlamlık kavramı ilk olarak Amerika’da ele alınmıştır. 19.yüzyılın ikinci yarısından başlayarak Horatio Alger’in hikâyelerinde ve kitaplarında fakir ve evsiz kişilerin sağlam bir iradeyle, sistemli ve azimli bir çalışmayla güçlüklerle baş edebildiği işlenmiştir (Tarter ve Vanyukov, 1999). Mühendislik ve fizik gibi çeşitli disiplinlerde ise sağlamlık kavramı 1920lerden sonra kullanılmaya başlanmıştır. Mühendislikte ve fizikte, “sağlamlık” strese dayanma, karşı koyma kapasitesi, orijinal formu yeniden elde etme, bozulmayan biçim, toparlanma, sıçrama veya geri çekilme gibi manalarda kullanılmaktadır. Psikoloji bilimi içerisinde psikolojik sağlamlık ise; zorlu yaşantılardan iyileşerek kurtulmak, yaşamda başarılı olmak için kayıpların üstesinden gelmek ve yaşamdaki görevlerini başarıyla yerine getirebilmek için strese dayanmak biçimde kullanılmaktadır (Masten ve Gewirtz, 2006). 1950’lerden sonra ise alkolik aile içinde yetişmiş, istismara maruz kalan veya hayatını sonlandırabilecek bir hastalığa sahip olan kişilerden, bu zorlukların üstesinden gelerek, duygusal veya sosyal uyumsuzluklar sergilemeyenleri anlatmak için “ayakta kalanlar” (survivor) terimi kullanılmıştır. 1960’lı yıllardan itibaren ise bilimsel çalışmalarda “kendini toparlama gücü” aynı özellikleri ifade etmek için kullanılmaya başlanmıştır (Tarter ve Vanyukov, 1991). Garnezy, 1940-1950’ lerde ciddi akıl sağlığı bozuklukları gösteren şizofren hastaların gösterdikleri benzer yeteneklerle ilgilenmeye başladı. 1961’de ebeveynleri akıl hastası olan çocukların gelişim bozukluğu gösterme riski üstünde çalışmaya başladı. Bu çalışma risk

stratejileri hakkındaki çalışmalarda temel, yol gösterici bir çalışma olmuştur. 1970'lerde Garnezy ve öğrencileri incelemelerini ailesinde akıl hastası olan ve bununla birlikte fakirlik, zor yaşam şartları gibi diğer risk faktörleri olan kişilere yönelttiler. Garnezy, Anthony, Murphy, Rutter ve Werner' in içlerinde bulunduğu bir grup araştırmacı zorluklara ve risk durumlarına karşı korunmasız olmalarına rağmen iyi gelişim gösteren çocukların ortak özellikleri hakkında konuşmaya ve yazmaya başladılar. Onların bu konudaki başarıları diğer araştırmacıların da psikolojik sağlamlığı neyin tanımlayabileceğini araştırmalarına, önleme ve müdahale programları geliştirme çalışmalarına imkân sağlamıştır(Esen-Aktay, 2010).

Bu çalışmalardan ilham alan başka araştırmacılar akıl hastalıklarının, çocukların yaşamında hangi benzer risklere veya hangi benzer zorluklara yol açığının araştırılmasına yardımcı olarak, gelecek nesillerin daha az riskle karşılaşması için daha başka çalışmalar yapabilmesini olası kılmıştır (Masten ve Powell, 2007).

Psikolojik sağlamlıkla ilgili çalışmalar incelendiğinde, başlangıçta risk faktörleri ve olumsuz sonuçlarla özel olarak ilgilenildiği görülmektedir. Bu çalışmalarda, göz ardı edilen bir dizi faktörün sonradan fark edilmesiyle psikolojik sağlamlık kavramı tartışmaya başlanmıştır. Bir diğer ifadeyle; ilk psikolojik sağlamlık araştırmaları, risk altındaki çocukların yaşamlarında değişiklik oluşturan önleyici, koruyucu ve tedbirler almayı sağlayıcı unsurların öğrenilmesini sağlamıştır(Masten, 2001). Dolayısıyla psikolojik sağlamlık araştırmasının odak noktası, sonrasında risk altında yaşarken dahi başarılı olabilmiş kişilere doğru kaymıştır.

Psikolojik sağlamlığın gücü kavramsal olarak ilk olarak Amerika'da ortaya çıkmışsa da İngiltere'de Rutter'ın (1977) yaptığı araştırma da psikolojik sağlamlık kavramının gelişiminde önemli kabul edilir. Rutter (1977) iki farklı coğrafi ortamdaki okulda; okuma bozukluğu, nevrozik, yapısal bozukluğu olan 10 yaşındaki öğrencileri incelemiştir. Araştırmada incelenen 125 öğrencinin ailelerinde akıl hastalığı olmasına rağmen çoğunda bir soruna rastlanmamıştır. Özellikle düşük sosyo-ekonomik aile yapısından gelen çocuklarda psikopatolojik belirtiler görülmemiştir. Bulgular sağlıklı psikolojik uyumda aile desteği, kişisel özellikler ve dış kaynakların önemli olduğunu göstermiştir. Rutter (1979) genetik faktörlerin kişisel farklılıklar, karakter özellikleri ve zekâ üzerinde önemli bir rol oynadığını öne sürmüştür. Çocuğun gelişiminde, aile

dışında iyi bir okulun da koruyucu faktörler açısından önemini vurgulamıştır (Akt. Aktay, 2010).

Geçmişten bu yana psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde bu araştırmalarda başlangıçta psikolojik sağlam kişiler incelenerek bu kişilerin özellikleri ortaya çıkarılmaya çalışıldığı görülmektedir. Bu araştırmaların özünde zorlu yaşam olaylarının oluşu, fakat bu zorlu yaşam olayları ve elverişsiz şartlar karşısında psikolojik sağlamlık özelliği gösteren kişilerin çeşitli başa çıkma stratejileriyle bu zorlukların üstesinden gelebildiği göze çarpmaktadır.

2.1.2 Psikolojik Sağlamlık

Davranış bilimleri ve sosyal bilimlerle ilgili geçmişte yapılan çalışmalar incelendiğinde, insan gelişimiyle ilgili problem odaklı yaklaşımların benimsendiği görülmektedir. Yapılan çalışmalar geçmişte çeşitli problemler yaşayan, alkolizm, ruh hastalığı gibi çeşitli risk faktörlerine sahip kişilerin olumsuz yaşantılara sahip olmasının kaçınılmaz bir sonuç olduğunu göstermektedir (Benard, 1991). Risk odaklı bu yöntem araştırmacıları istenilen sonuca ulaştıramamıştır. Çünkü risk altındaki her çocuk ya da ergenin, sergilemesi gereken problem davranışını sergilemedikleri gözlenmiştir. Bunun yanında dikkat çekilen risk faktörlerinin belirli bir sonuca özgü olmadığı, geniş gelişimsel sonuçlarla ilişkili olduğu fark edilmiştir (Leshner, 1999). Araştırmacılar zamanla risk altında olan çocukları küçük yaşlarından itibaren gözlemlemeye başlamışlardır. Bu kişilerin gelişimlerinin birçok dönemini inceleyerek ve risk faktörlerini daha iyi anlayarak, bu risk faktörlerinin kişilerin hayatında ne denli yer kapladığını anlamaya yönelik boylamsal çalışmaları benimsemişleridir (Benard, 1991).

1970'li yıllarda Werner ve arkadaşları tarafından Kauai Adası'nda başlatılan yaklaşık 40 yıl süren çalışma bunların en önemlilerinden biridir. Werner ve arkadaşları Kauai Adası'nda anne karnında strese maruz kalan, fakirlik içine doğan, kronik bir yoksulluk içinde büyüyen ve ailesel istikrarsızlık yaşayan bu bebeklerin büyük bir bölümünün ergenlik ve erken yetişkinlik döneminde kendilerine güvenen ve özerk bireyler olduklarını gözlemlemişlerdir (Garmezy, 1991). Öyle ki bazılarının sayılan bu olumsuz durumlar karşısında dimdik ayakta kalabildiği, yeni ve alternatif

seçenekler arayabildiği, problemleri etkili biçimde çözebildiği görülmektedir. Bu uyumun sağlanmasında en temel etken, kişinin aktif biçimde harekete geçmesini gerektiren ve devam eden bir süreç olan psikolojik sağlamlık olgusudur (Werner, 1995; Pietrzak, Johnson, Goldstein, Malley ve Soutwick, 2009).

Kişilerin stresten, uygunsuz yaşam koşullarından, travmadan kurtulabileceklerine ve bu durum ile baş edebildikçe daha da güçleneceklerine dair inançlar, psikolojik sağlamlık kavramını araştırılacak bir konu haline getirmiş ve araştırmacılar bu kavram üzerinde çalışmaya başlamışlardır (Terzi, 2005).

Bu araştırmada “psikolojik sağlamlık” terimi İngilizce’de “resilience” teriminin karşılığı olarak kullanılmaktadır. Ülkemizde yapılan araştırmalar incelendiğinde, karşılığı İngilizce’de “resilience” olan bu kavramın Türkçe karşılığı konusunda hala bir uzlaşmaya varılamamış olduğu göze çarpmaktadır. Bu kavramın karşılığı için yurt içinde yapılan araştırmalarda, yılmazlık (Öğülmüş, 2001; Özcan, 2005; Gürkan, 2006; Demirbaş, 2010), kendini toparlama gücü (Terzi, 2006), psikolojik sağlamlık (Gizir, 2004; Aydın ve Gizir, 2006; Kararımak, 2006, 2007a, 2007b, 2009, 2010), dayanıklılık (Basım ve Çetin, 2011; Eminağaoğlu, 2006; Ünüvar, 2012) kelimelerinin kullanıldığı görülmektedir. Türk Psikologlar Derneği'ne göre (2000) "resilience" terimi "sağlamlık", "resiliency of self efficacy" terimine ise "özyeterlik, dayanıklılık" kelimelerine karşılık gelmektedir.

Psikolojik sağlamlık Latince’de ise “resilire” teriminin karşılığıdır ve meydan okuma, irkilme, geri çekilme, sıçrama, atlama, gibi anlamlara gelmektedir. Mühendislikte ve fizikte “sağlamlık” tipik olarak strese dayanma, karşı koyma kapasitesi, bozulmayan biçim, orijinal formu yeniden elde etme, toparlanma, sıçrama veya geri çekilme gibi anlamlarda kullanılmaktadır. Psikoloji bilimi içerisinde psikolojik sağlamlık benzer bir mantıkla; travmatik deneyimlerden iyileşerek kurtulmak, yaşamda başarılı olmak için kayıpların üstesinden gelmek ve yaşamdaki görevlerini başarıyla yerine getirebilmek için strese dayanmak biçimde kullanılmaktadır (Masten ve Gewirtz, 2006; akt. Eryılmaz, 2012).

Psikolojik sağlamlıkla ilgili literatür tarandığında psikolojik sağlamlığın isimlendirilmesinde yaşanan sorunun, tanımlanmasında da yaşandığı görülmekte ve psikolojik sağlamlıkla ilgili birden fazla tanımın olduğu görülmektedir. Masten (2001) psikolojik sağlamlığı; ağır risk şartlarına maruz kalırsa da bu risk şartlarını

bertaraf edip başarılı bir şekilde toparlanabilme, eski normal haline dönebilme becerisi ve iyi sonuçların görülmesi olarak tanımlamıştır. Grotberg (1995) psikolojik sağlamlığı; insan yaşamındaki güçlüklerle karşılaşmayı, bu güçlüklerle baş edebilmeyi ve hatta bu güçlüklerle baş ettikten sonra daha da güçlü bir şekilde olmayı, insanın sahip olduğu bir yetenek olarak tanımlamıştır. Joseph (1994) kişinin zor bir durum ya da olayla karşı karşıya geldiğinde zor koşullardan sıçrama becerisi ve bu zorlu yaşam olaylarının üstesinden gelme ve onları olumlu şekle dönüştürme olarak tanımlamıştır. Wagnild ve Young'a göre (1993) psikolojik sağlamlık, felaketlerin ya da değişimin başarılı biçimde üstesinden gelme becerisi olarak tanımlamaktadır. Tusaire ve Dyer'e (2004) göre ise psikolojik sağlamlık; önemli sağlık problemleri, kişinin işi ile ilgili ve maddi problemler, ailesel ve ilişkisel zorluklar, travma, tehdit gibi önemli stres kaynaklarına karşı, bireyin uyum sağlama yeteneği olarak tanımlamıştır. Murphy' e (1987) göre psikolojik sağlamlık, bir çocuğun stresle nasıl baş ettiği ve travmadan nasıl sağlıklı bir şekilde çıktığı ile ilgilenen genel bir kavramdır. Psikolojik sağlamlık, olumlu baş etmenin neticesi olan uyum ve yeterlik gibi olumlu gelişme, geleceğe yönelme ve umut ile ilgilidir (Akt: Gizir, 2007). Luthar ve Cicchetti' ye (2000) göre psikolojik sağlamlık, kişilerin zorluk ve travmalara rağmen uyumlarını gösterdikleri hareketli bir süreçtir. Riske maruz kalma ve buna karşın ortaya çıkan olumlu sonuçlar, sağlamlığın iki boyutudur. Luthar ve Cicchetti'ye (2000) göre psikolojik sağlamlık karşılaşılan zorluklarla başa çıkma becerisidir.

Stewart, Reid ve Mangham (1997) ise literatürdeki psikolojik sağlamlıkla ilgili bazı tanımları gözden geçirerek psikolojik sağlamlığın daha iyi anlaşılmasını sağlayan özellikleri aşağıdaki gibi sıralamışlardır.

Psikolojik sağlamlık, kişilerin birtakım özellikleriyle çevreleri arasında karışık ve aynı zamanda karşılıklı bir oyundur.

1. Psikolojik sağlamlığı, başa çıkma becerisi ile stres arasındaki denge oluşturur.
2. Psikolojik sağlamlığa, çoğul stresli yaşam olaylarından meydana gelen risk faktörleri ve risk faktörlerinin etkisini zayıflatan koruyucu faktörler katkı sağlar.
3. Psikolojik sağlamlık ilerleyen, gelişim gösteren bir durumdur.
4. Psikolojik sağlamlık hayatın belli başlı geçiş dönemlerinde en önemli etkidir.

5. Psikolojik sağlamlıkla ilgili tanımlar incelendiğinde, bu tanımlarda olumsuz yaşam olaylarıyla ilgili olan risk faktörleri, bu risk faktörlerinin olumsuz etkilerini ortadan kaldırmaya ya da azaltmaya çalışan koruyucu faktörler ve olumsuz yaşantıların ardından ortaya çıkan uyum göze çarpmaktadır.

2.1.3 Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler

Bu bölümde bireylerin psikolojik sağlamlığını etkilediği bilinen risk faktörleri ve koruyucu faktörlerden söz edilecektir.

2.1.3.1 Risk faktörleri

Psikolojik sağlamlığı etkilediği düşünölen risk faktörlerinin incelenmesinin önemli olduğu kadar riskin iyi anlaşılmasının da konuyu anlamak adına faydalı olacağı düşünölmektedir.

Risk, Türk Dil Kurumu Güncel Türkçe Sözlük' te zarara uğrama tehlikesi olarak tanımlanmaktadır. Farklı kaynaklardaki risk tanımları incelendiğinde tanımların bir eylemin gerçekteşme ihtimali ve bu eylemden etkilenme, zarara uğrama şeklinde olduğu görülür (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Oktan'a (2008) göre risk istenmeyen sonuçları tahmin eden bir stresördür.

Risk faktörleri genellikle birlikte ortaya çıkırsa da bu alanda yapılan ilk çalışmalar incelendiğinde araştırmacıların, kişilerin yaşamlarının daha sonraki dönemlerinde olumsuzluklara sebep olan tek bir risk faktörüyle ilgilendikleri görölmüştür (Masten ve Reed, 2002). Daha sonrasında ise psikolojik sağlamlığı etkileyen risk faktörlerini kişiye nasıl ve ne kadar etkilediğini anlamaya yönelik bir bütün olarak ele alan çalışmaların olduğu görölmektedir (Kararırmak, 2006).

Psikolojik sağlamlığın tanımlanabilmesi için kişinin bir türlü risk ya da zorluk yaşaması gerekmektedir. Olumsuz bir durum veya gerçekte bir risk ortamda yok iken yapılan psikolojik sağlamlık tanımlarından söz edilemez. Bir genç için sınıf tekrarı, doğal afetler, anne babanın boşanması, bir yakınının kaybı, fakirlik, sevgiliden ayrılma, okul ya da şehir değişikliği gibi zor yaşam olayları risk faktörleridir. Kişi bu zor yaşam olaylarıyla baş edip hayatına kaldığı yerden devam edebiliyorsa, gencin

psikolojik sağlamlığından bahsedilebilir (Garmazy, 1993). Belli bir riskin olmadığı koşullarda yaşayan çocuklar ya da ergenler için psikolojik sağlamlıktan bahsedilmesi söz konusu değildir. Bu kişiler için uyumlu, iyi, yeterli, normal tanımlamaları daha uygundur (Masten ve Reed, 2002).

Risk faktörlerini; bireysel risk faktörleri, ailesel risk faktörleri ve çevresel risk faktörleri olarak sınıflandırmak mümkündür (Gizir, 2007).

2.1.3.1.1 Bireysel risk faktörleri

Kişinin doğuştan sahip olduğu ya da sonrasında edinilen bazı olumsuz kişilik özellikleri veya yaşam koşulları kişinin riskli durumlarla karşılaşma ihtimalini arttırmaktadır. Bunlardan bazıları aşağıdaki gibidir.

Erken anti sosyal davranış, yabancılaşma ve isyankrlık, son çocukluk ve ilk ergenlikte anti sosyal davranış, uyuşturucu, alkol, tütün kullanımına yönelik olumlu tutum içinde olma, ebeveynlerinden ziyade yaşitlarına daha büyük güven duygusu besleme, alkol, sigara ve madde kullanımında arkadaşlarının yaptırım uygulaması veya erkenden ilk kullanım (Greene, 2002; akt. Eryılmaz, 2012). Ailesel problemler, kronik hastalıklar, gelişimsel gerilik, kalıtımsal hastalık, mizaç, ilk yaşam yılında birincil bakım verme esnasında uzun süreli ayrılık (Steyn, 2006). Genetik bozukluklar, akademik başarısızlık, zgven eksikliği, belli bir azınlığa ya da etnik gruba ait olma, kendini kontrol etme becerisinin yeterli olmaması, saldırgan bir kişiliğe sahip olma, başa çıkma mekanizmalarının yeterli olmaması gibi faktörlerdir (Gizir, 2007; Terzi, 2008).

2.1.3.1.2 Ailesel risk faktörleri

Kişinin içinde doğup büyüdüğü aile ile ilgili bazı olumsuz özellikler ve deneyimler de kişinin riskli durumlarla karşılaşma ihtimalini arttırmaktadır. Ailesel risk faktörü olarak nitelendireceğimiz bu faktörleri aşağıdaki gibi sıralayabiliriz.

Aile ilişkilerinde çatışma, aile içinde anlaşmazlık, komşularla güvenlik içinde olmama, annenin yaşadığı depresyon, yanlış ebeveyn tutumları, belirli aile stilleri (otoriter-aşırı izin verici), temel aile olayları; örneğin, işsizlik, büyük kayıp (yas), aile

içerisinde şiddetli geçimsizlik ve aile çatışması, güvensiz bağlanma ve zayıf aile iletişimi, zayıf denetim, geniş aile ortamı, aşırı kalabalık ev ortamı, sosyal yalnızlık, düşük sosyo-ekonomik gelir, yaygın konut değişikliği, annenin zihinsel sağlığı, ailenin madde kullanımı, ev dışında bir yere yerleşme (Steyn, 2006).

2.1.3.1.3 Çevresel risk faktörleri

Bireyi etkileyen risk faktörleri bazen ne kişisel özelliklerle ne de ailesel özelliklerle ilgili olabilmektedir. İçinde yaşanılan birim de (okul, iş yeri, şehir, ülke, bölge, etnik köken) kişinin olumsuz durumlarla karşılaşma ihtimalini arttırabilmektedir. Bu risk faktörlerine örnek olarak doğal afetler, terör, savaş, kıtlık, göç, çocuk ihmali ve istismarı, evsizlik, toplumsal şiddete maruz kalma ve ailevi felaketler (Baron ve Eisman, Scuello, Veyzer ve Lieberman, 1996; akt. Toprak, 2014), ekonomik zorluklar ve yoksulluk (Luthar, 1999), yetersiz beslenme, olumsuz akran desteği verilebilmektedir (Gizir, 2007; Terzi, 2008).

Bütün bu risk faktörleri incelendiğinde risk faktörlerinin tümünün kişinin hayatında olumsuz etkileri olduğu görülebilir. Ancak diğer yandan bazı araştırmacılara göre risk faktörlerinin olması psikolojik sağlamlık için gereklidir. Yıkıcı olumsuz etkilerin kontrol edilmesi durumunda, mücadele edebilecekleri bir ortam sunulmasıyla risk faktörleri çocuk ve gençler için psikolojik sağlamlığın gelişiminde etkili olabilir. Böyle bir ortamla birlikte çocuklar ve gençler olumsuz durumlarla karşılaşmadan olumsuzluklara alıştırmalı ve olumlu bazı kişilik özellikleri geliştirebilirler (Gürkan, 2006).

2.1.3.2 Koruyucu faktörler

Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, psikolojik sağlamlığın gelişimine katkıda bulunan faktörler belirlenmiş ve bu faktörler “koruyucu faktörler” olarak nitelendirilmiştir (Çelik, Şahin, Yetim, 2012). Koruyucu faktörlerin anlaşılması ve bilinmesi, psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin sayısındaki artışta son derece önemlidir. Koruyucu faktör, kişinin hayatında istenmeyen sonucun ortaya çıkma ihtimalini azaltan bir yörünge oluşturmaktadır (Beauvais ve Oetting, 1999: 103; Akt; Aydın, 2010).

Birçok çocuğun ve yetişkinin hayatın çeşitli zorluklarıyla başa çıkabildiğini görmek mümkündür. Birçok bireyin olumlu sonuçlarla sık karşılaşması, bu bireylerin hayatın zorluklarıyla başa çıkmasına imkân veren koruyucu faktörlerin belirlenmesinin önemini ortaya çıkarmıştır (Garmezy, 1991).

Romano ve Hage'e (2002) göre, koruyucu faktörlerin var oluşu, bir taraftan problemi ortaya çıkmadan önce önlemeyi ve bir problem davranışın oluşumunu azaltmayı sağlarken, diğer taraftan var olan problemin etkisini azaltıp bireyin duygusal ve fiziksel iyi oluşunu arttıracak davranışları, tutumları ve bilgileri güçlendirmesine yardımcı olarak güçlükler karşısında ayakta kalmasını sağlamaktadır (akt. Terzi, 2005).

Yapılan araştırmalar incelendiğinde koruyucu faktörlerin araştırmacılar tarafından farklı şekillerde sınıflandırıldığı, bu çalışmalarda başlıklar farklı olsa da başlık içeriklerinin ortak olduğu görülür. Bu çalışmada koruyucu faktörler bireysel koruyucu faktörler, ailesel koruyucu faktörler ve çevresel koruyucu faktörler olmak üzere üç grupta ele alınmıştır (Garmazy, 1991; Gizir, 2007; Önder ve Gülay, 2008).

2.1.3.2.1 Bireysel koruyucu faktörler

Öğülmüş'e (2001) göre psikolojik sağlamlığı kolaylaştıran bireysel özellikler, "bireysel koruyucu faktörler" olarak aşağıdaki gibi sıralanabilir.

1. Kişinin kendisini başka insanlara hizmet etmeye veya bir amaca adanması.
2. Doğru kararlar verme, atılganlık, içtepi kontrolü ve problem çözme gibi insan hayatında gerekli olan yaşam becerilerini kullanması.
3. Sokulganlık, arkadaşlık kurma becerisi, pozitif ilişkiler kurma becerisi.
4. Mizah duygusuna sahip olması.
5. İçsel denetim odağına sahip olması.
6. Özerk ve bağımsız bir yapıya sahip olması.
7. Kişinin geleceğine yönelik pozitif görüşe sahip olması.
8. Esnek bakış açısına sahip olması.
9. Kişinin öğrenme ve öğrendiğini bir başkasına aktarabilme kapasitesi.

10. Kişinin kendi kendini güdüleme becerisine sahip olması.

11. Bir şeyde iyi olma; kişisel yetkinlik.

12. Öz değer ve özgüven duygusuna sahip olması.

2.1.3.2.2 Ailesel koruyucu faktörler

Aileler ve çocuğun hayatındaki önemli kişiler, çocuk için temel koruyucu faktör görevi görmektedir.

Kararırmak (2006) ve Eminağaoğlu (2006) ekonomik yönden dezavantajlı olmamayı, geniş ailelerdeki destekleyici ve motive edici sıcak aile ilişkilerini; ancak aynı zamanda da çok kalabalık olmayan aile ortamını, demokratik ebeveyn tutumlarını, düzenli bir aile ortamında yetişme durumunu, diğer yetişkin bireylerden yardım isteme durumlarını, umuda sahip olmayı ve dini inançların var oluşunu koruyucu faktörler olarak değerlendirmektedir. Gizir (2007) ise olumlu ebeveyn-çocuk ilişkilerini, ebeveynlerin eğitim düzeyinin yüksek olmasını, çocuğun ailesiyle birlikte yaşamasını, çocukların geleceği için pozitif beklentilerinin olmasını koruyucu faktör olarak değerlendirmektedir.

Etkili bir ailede ya da çocuğun bakımını üstlenen bireylerde olması gereken özellikler şu şekilde sıralamak mümkündür:

1. Çocuklar için başvuracakları birer kaynak olduğu için çocuklar üzerinde güven oluştururlar. Çocuğun kendisini değerli hissetmesini sağlarlar.
2. Birer rol model olarak uygun davranışlar sergilerler.
3. Çocuklar için bilgi sağlayan ve bilgiye ulaşmanın yollarını gösteren kişilerdir.
4. Uygun davranışları öğretirler, rehberlik eder ve yapıcı dönütler verirler.
5. Tavsiyelerle ve yapıcı desteklerle çocuğu tehlikeli ve işe yaramayan faaliyetlerden uzak tutarlar.
6. Çocuğun özgüvenini artırmak adına çocuğun başarabileceği ve üstesinden gelebileceği girişimleri desteklerler.
7. Çocuklara seçenekler sunarak destekleyici bir görev alırlar.

8. Çocuğun kendisini geliştirecek ve özgüvenini kazandıracak deneyimler için fırsatlar yaratırlar (Masten, 1994).

2.1.3.2.3 Çevresel koruyucu faktörler

Psikolojik sağlamlığın gelişimine katkıda bulunan ve risk faktörlerini azaltan ya da ortadan kaldıran faktörlerden bir diğeri çevre kaynaklı faktörlerdir.

Masten'e (1994) göre aile dışındaki genç için sosyal destek sağlayan bir yetişkinin varlığı, gencin okulda başarılı yaşantılar geçirmesi, akranlarıyla, arkadaşlarıyla ve çevresindeki yetişkin bireylerle güvenli ilişkiler kurması, öğretmenlerinin genci desteklemesi, doğru ve nitelikli bir okulda eğitim görme ve bu okullarda mesleki eğitim fırsatlarının oluşu, bu okullarda sanatsal, kültürel ve sportif faaliyetlerin oluşu gencin psikolojik sağlamlığını artıran çevresel faktörlerdendir.

Koruyucu faktörlerin varlığı, çoğu çocuk ve genci özellikle kısa zamanlı zorluklardan koruyabilmektedir. Bu yüzden, psikolojik sağlamlık kapasitesine sahip olmak, koruyucu faktörlerin olmasına ve risk faktörlerinin ise belirli sınırlar içinde olmasına bağlıdır. Pek az kişi, devamlılık gösteren ve ciddi düzeyde olan risk faktörleriyle baş edebilmektedir. Çünkü ciddi bir zorlukta, daha güçlü koruyucu faktörlere ihtiyaç duyulmaktadır. Bu yüzden, bu bireyler koruyucu faktörlerden edindikleri güçlü yönlerle, ciddi zorluklar karşısında sağlam durabilmektedir. Psikolojik sağlamlık düzeyini geliştirme sürecinde, koruyucu faktörlerin gittikçe artan zorluklar karşısında etkili olabilmesi rol oynamaktadır (Coleman ve Hagell, 2007; akt. Ak, 2016).

2.1.4 Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Modeller

Araştırmanın bu bölümünde psikolojik sağlamlıkla ilgili geliştirilmiş modellerden bir kaçına yer verilmiştir.

2.1.4.1 Kobasa' nın arabuluculuk modeli

Kobasa (1979) psikolojik sağlamlığı, yaşanan güçlük durumunun olumlu bir şekilde ve aynı zamanda bir fırsat olarak anlamlandırılması, aktif baş etme stratejilerinin

kullanılmasını sağlayan bir mekanizma olarak görür. Yaşanan güçlük durumlarında bu güçlüklerden kaçmak yerine sorun zmeye ve destek aramaya odaklanmayı sağlar. Bu sayede olumsuz neticelenebilecek bir olay olumlu bir yaşantıya dönüşür. Güçlük durumunun pozitif olarak anlamlandırılması ve bununla birlikte aktif baş etme stratejilerini de kullanması, kişinin iyi olma durumu üzerinde etkilidir. Tüm bunlar psikolojik olarak sağlam olmayı sağlar. Psikolojik sağamlık, hem fiziksel hem ruh sağlığı açısından sağlam olmayı belirtir. Psikolojik olarak sağlam kişinin, yaşanan olayların kontrol edilebileceğine dair bir inancı vardır. Yaşam etkinliklerinde kendisini bu etkinliklerin bir parçası hisseder ve değişimi, gelişim göstermenin bir yolu olarak görür.

2.1.4.2 Benard modeli

Benard, (1991) psikolojik olarak sağlam gençler yetiştirmenin yolunun, gençlerle Őefkatli ve destekleyici ilişkiler kurmaktan geçtiğini ifade eder. Eğer sağlam çocuklar yetiştirmek istiyorsak çocuğun hayatını sürdürdüğü, oyun oynadığı ve çalıştığı en önemli  çevreye odaklanmalıyız. Bunlar: ev, okul ve toplumdur. Bu alanlarda gerçekleştirmemiz gereken  önemli aktivite vardır. Bunlar ilgi ve destek sağlamak, anlamlı katılım fırsatları vermek, yüksek beklentiler belirlemek ve vermektir (akt. Gürgan, 2006).

Benard Modeli'nin temel kavramı çocukların gelişebileceği ve başarılı olabileceği ortamlar oluşturmaktaki gücün ve sorumluluğun yetişkinlerde olduğudur. Çocuklar doğdukları yaşam koşullarını kendileri seçemezler. Çocukların büyüyünceye kadar yaşayacakları, oynayacakları, öğrenecekleri ortamları yetişkinler oluştururlar. Araştırmalara göre, kötü yaşam koşullarında doğan bir ocuk ilgili ve destekleyici bir yetişkin ve olumlu deneyimler sayesinde, kendisini çevreleyen olumsuzlukların üstesinden gelebilir. (Thomsen, 2002; akt. Gürgan, 2006).

2.1.4.3 Kumpfer' in psikolojik sağamlığın çatısı modeli

Psikolojik sağamlığın çatısı modelinde, çocuğun bireysel gleri, aile içi veya kişiler arası dinamikleriyle birlikte, çevresel veya toplumsal stres kaynakları olarak üç tür psikolojik sağamlık süreci incelenmektedir. Psikolojik sağamlığı geliştirmenin en

temel yollarından biri, hayatta bir amaç sahibi olmak veya var oluşa bir mana yükleyebilmektir (Kumpfer ve Summerhays, 2006).

Çocukların karşısına farklı seçenekler sunarak çevreyi değiştirmeleri mümkün olabilir. Bilişsel yeniden yapılandırma yöntemiyle, stres oluşturan durumla ilgili ilk düşünceler ve algılar yeniden yapılandırılarak veya güçlük durumuna yeni anlamalar yüklenerek güçlüklerin üstesinden gelinebilmesi mümkündür. Çocukların manevi olarak (yeteneklerinin, tek ve biricikliğinin, iç-kontrol odağının ve hayatın amacının desteklenmesi), bilişsel olarak (benlik saygısının desteklenmesi, akademik becerilerin ve bilgilerin kazandırılması), davranışsal olarak (rol-model olma, davranışsal becerisini pekiştirme), duygusal olarak (duyguları belirtme, ruh halinin kontrol edilmesine rol-model olma, pekiştirme) ve fiziksel olarak (sağlıklı olmayı ve sağlıklı seçimler yapmayı öğretme ve pekiştirme) beş dalda desteklenerek çocukların psikolojik olarak sağlam kişiler olmaları sağlanabilir (Kumpfer ve Summerhays, 2006).

2.1.4.4 Henderson ve Milstein'in psikolojik sağlık çemberi

Henderson ve Milstein (1996) psikolojik sağlık kavramını; kişiden kişiye değişen ve zaman içinde artıp azalabilen bir özelliktir diye tanımlar. Onlar psikolojik sağlamlığın çevrede geliştirilmesiyle ilgili altı öge belirleyerek psikolojik sağlık çemberi adını verdikleri bir yaklaşımı oluşturmuşlardır. Bu altı ögeye (İlgi ve destek, Yüksek beklentiler, Katılım fırsatları, Sosyal bağların artırılması, Açık sınırlar ve beklentiler, Yaşam becerileri) dayanan stratejilerin geliştirilmesiyle risk faktörlerini azaltan ve psikolojik sağlamlığı geliştiren çevreler yaratılabilir (akt. Gürkan, 2006).

2.1.4.5 Masten'in risk ve psikolojik sağlık modeli

Masten'in risk ve psikolojik sağlık modelinde çocukların karşı karşıya kaldıkları riskler ve ellerinde bulundurdukları kaynaklar arasında etkili ebeveynlik aracı görevi yürütür. Bu modelde etkili ebeveynlik önemli olup risklerin neden olabileceği olumsuzlukların ortadan kaldırılmasında veya azaltılmasında, destekleyici tutumlarıyla risklerin neden olabileceği olumsuzlukların giderilmesinde ve çocuğu motive etmede oldukça önemlidir. Hayatlarında çocuklarının yanlarında daima olan

ve destekleyen aynı zamanda onların olumlu benlik imajı oluşturmalarına yardımcı olan ebeveynler çocuklarının psikolojik sağlıklarını etkilerler. Bu modelde psikolojik sağlık normal yaşam sırasında sıklıkla karşılaşılan bir olgu olarak görülür (Masten, 2001).

2.1.5 Psikolojik Sağlık Düzeyi Yüksek Bireylerin Özellikleri

Psikolojik sağlık düzeyi yüksek kişilerin özellikleri incelendiğinde, psikolojik olarak sağlam olan bireyleri, stresli yaşam olaylarını tehditten ziyade bir fırsat olarak değerlendiren, kendilerini olabildiğince üzerinde yoğunlaştıkları işlerine veren, başlarına gelen herhangi bir olumsuz durumda kontrolü ellerinde tutan kişiler olarak kaygı düzeylerini en az düzeye indirebilen bireyler olarak tanımlamak mümkündür (Şahin, 1994). Gürkan (2006) ise psikolojik sağlam olarak nitelenen kişileri yüksek zekâ düzeyine sahip, suçlu yaşlılarıyla yakın ilişkiye girmeyen ve ergen suçluluğundan da uzak duran bireyler olduğunu ifade etmektedir.

Flach'e (1997) göre psikolojik sağlık düzeyi yüksek kişilerin özellikleri şu şekildedir:

1. Güçlü ama naif bir öz-saygı duygusuna sahip olma,
2. Diğer insanlara güvenmekten çekinmeden düşüncede ve harekette bağımsızlık,
3. Diğer insanlarla iletişime girerek bir ya da daha fazla sırdaş yakınlığında arkadaşına sahip olma,
4. Öz-disipline ve sorumluluk duygusuna yüksek düzeyde sahip olma,
5. Bir başkasının özel yeteneklerini tanıyarak, onları geliştirmesine yardımcı olma,
6. Yeni düşüncelere açık olma,
7. Düş kurmaya istekli olma,
8. Farklı ilgi alanları,
9. İnce bir mizah anlayışı,
10. Empatik iletişim kurabilme yeteneği,
11. Stres eşliğinin yüksek olması,

12. Hayata bağı olma ve hayatındaki deneyimlerini, ümit ve ümitsizliklerini, hayatın manasını yorumladığı felsefi bir çerçeveye sahip olma olarak sıralanabilir.

2.1.6 Affetme Kavramının Tarihçesi

Affedicilik, diğer bir ifadeyle bağışlama kavramı oldukça eskidir (Droll, 1984). Affedicilik temelde teolojinin ve felsefenin ilgi alanına giren bir kavram olmakta ve iki açıdan ele alınmaktadır. Bunlardan ilki gerçekleştirdiği eylemlerden dolayı kişinin kendisini affetmesiyle, bir diğeri ise çoğunlukla felsefe ve aynı zamanda psikolojinin ilgi odağında olan kişinin kendisini incitmiş başka bir kişiyi affetmesidir. Birincisi ekseriyetle dinlerin ilgi alanına girmektedir ve kişinin tanrısal bir varlık tarafından hangi durumlarda, ne için ve nasıl affedileceğini araştırmaktadır. İkincisi ise felsefede ahlakla ilintili olarak ele alınmakta ve affetme kişinin ahlaklı veya erdemli olmasının bir belirtisi olarak kabul edilmektedir. Affetme incinen bir kişinin seçeneklerinden biri olduğundan bir tercih olarak görülmekte ve bu sebeple erdemli olmanın gereklerinden biri olarak kabul görmektedir (Enright ve Fitzgibbons, 2000).

Affetmenin karşıtı olarak karşımıza çıkan intikamdan ise, kişinin uğradığı bir zarar sonrasında kişinin bu zarardan daha karlı çıkması için durumu eşitlemek adına yaptığı ilkel bir tepki olarak bahsedilebilir. İlkel topluluklardan, büyük dinlerin ve modern hukuk sisteminin var oluşuna kadar, affetmenin karşıtı olan öç alma kişinin uğradığı zararla baş edebilmesinin bir yolu olarak görülmekteydi. Yunan mitolojisi gibi edebiyatın ilk örnekleri incelendiğinde bu eserlerde affetmeye intikamdan daha az yer verildiği görülmektedir (Taysi, 2007). Dostoyevski, Twain, O'Neil, Elliot, Dickens, Franklin ve birçok yazar affetmenin yüceliğinden bahsetmiş ve intikamın daha maliyetli olduğunu göstererek edebiyatı bu yönde şekillendirmişler (Droll, 1984).

Affetme kavramı felsefi tartışmalarda çoğu zaman pozitif görülen bir kavram olmamış ve bu nedenle bazı eleştiriler almıştır. Nietzsche'nin af dilemeyi bir zayıflık belirtisi olarak görmesi ve yalnızca kendi haklarını adil bir çözüme ulaştırmada yetersiz olan zayıf kişiler için olduğunu iddia etmesi buna örnektir (Nietzsche, 1887/2004). Murphy ve Hampton (1988) bu görüşün şu şekilde açıklanabileceğini

ifade etmektedirler: Affetmeye ihtiyaç yoktur; çünkü aslında güçlü olan kişi öfkelenmez, kişi diğer insanların kendi benlik saygısı üzerinde etki oluşturmada önemli olduklarını düşünecek kadar zayıf değildir. Sonuç olarak affetme, zayıf kişilerin seçeceği yanlış bir eylemdir.

Şahin'e (2013) göre affetme kavramı, felsefede, dinlerde, psikolojide, ahlâk biliminde ve siyasal yapılarda temel bir kavramdır. Affetme kavramı teolojik açıdan incelendiğinde birey için bir kurtuluş ve manevi açıdan bir doyum olarak görülmekteyken, dünyevi bir affetmenin kişinin psikolojik iyi oluşuna katkı sağladığı belirtilmektedir (Baumeister, Exline ve Sommer, 1998). Nietzsche'nin affeden güçlü olmayan bireyi, tek tanrılı bütün dinlerde affeden güçlü birey olarak karşılık bulmuştur (Taysi, 2007). İçsel ve toplumsal huzur açısından affedilme kavramı dinler içerisinde oldukça değer bulmuştur (Kara, 2009). Felsefede Tanrı'nın affediciliği ve de kişilerarası affediciliğin imkânı ve ahlâkî boyutu tartışılırken, teolojide daha çok Tanrı'nın insanları affetmesi ele alınmıştır (Ayten, 2009). Kendisini belirli bir din ile özdeşleştiremeyenlerde bile dinlerin insanların çatışmalarını çözüm bulmak için oldukça fazla payı olduğu ifade edilebilir (Mullet, 2010). Birçok dünya dininde binlerce yıldan beri affetme kavramından bahsedilmiştir (McCullough ve Worthington, 1999; Rye ve diğerleri, 2000). Affetmeyi ya da kırgınlığı sürdürmede neyin doğru neyin yanlış olduğu bu dinlerin manası çerçevesinde açıkta belirtilmiştir (Mullet, 2010). Dini öğretiler çoğunlukla affetmeyi bir erdem olarak ön plana çıkarmak ister ve doktrinlerinde insanlara inanç aşılacak ve kişilerarası hataları affetmeyi kolaylaştırmak için metodlar önerir (McCullough, Bono ve Root, 2005; Mullet ve diğerleri, 2003; Pargament ve Rye, 1998; Rye ve diğerleri, 2000; Thoresen, Luscini ve Harris, 1998). İnsanların Tanrı tarafından affedileceği ve bunun sonucunda hataların affedilmesi gerektiği düşüncesi üç büyük tek tanrılı dinde yaygındır (McCullough ve Worthington, 1999). Affetme Hindu öğretilerinde de her zaman önemli bir erdem olarak kabul görmüştür. Hindu öğretilerine göre doğruluk 10 erdeme dayanır ve affedicilik de bu erdemlerden biridir (Rye ve diğerleri, 2000).

Felsefî temelde affetme gönüllülüğe dayanmasına rağmen bazı dinler affetmenin bir vazife veya mecburiyet olduğunu ifade eder. Yahudilikte affetmek zaruriyettir, zira insanoğlu Tanrı'nın bir yansısidir ve Tanrı affetmeyi zorunlu kılmıştır. (Rye ve ark. 2000). Bilhassa suç işleyen birey pişmanlığını ifade ettiğinde ve affedilmeyi

dilediğinde affetme zorunluluk arzeder (Enright ve Fitzgibbons, 2000). İlk Yahudi öğretilerinde affetme Tanrı'nın özelliklerinin merkezinde yer alır ve Tanrı'nın affetmesi için tevbe kaçınılmazdır (McCullough ve Worthington, 1999). Yahudilikte, affetme için anlaşma zorunluluk arz etmez (Rye ve ark., 2000).

Hristiyanlıktaki affetmeyle ilintili görüşlerin çoğu Yahudilikten gelmiştir. Tanrı tarafından affedilmenin koşulu diğerlerini affetmektir. Çünkü Yahudilikteki gibi Hristiyanlıkta da affetmek ahlaki bir ödev olarak görülmektedir. İsa aracılığıyla Tanrı affetmektedir. İlahi affedilme isteyen insanların yapmaları gereken en önemli görevleri öncelikle tövbe etmektir (Rye ve ark., 2000). Vaftiz neticesinde ilahi güç tarafından affedilme safhası hayat boyu günah işlememeyi gerektirmektedir (Taysi, 2007). Affetme için hiçbir şart yoktur bununla birlikte uzlaşmaya da ihtiyaç yoktur (Rye ve ark., 2000). Hristiyanlık inancına göre suçlu kişi aynı suçu, aynı kişiye karşı defalarca tekrarlamış olsa da hatasından dolayı özür dilediğinde affedilmelidir (Kara, 2009).

Tanrı'nın affetmesinin koşulu suçlunun affedilmesinden geçer. Bu aynı zamanda manevî bir sorumluluk getirir. Hristiyanlık inancında kişinin işlediği bir suçtan dolayı pişmanlık duyması, günah çıkarması gerekmektedir. Birçok Hristiyan din adamı, dine küfredilmesinin dışında Tanrı'nın bütün günahları affedeceğine garanti vermektedir (Kara, 2009).

Yahudilikte ve Hristiyanlıkta affedilme merkezi bir role sahipken, İslamiyet'te esas olan Allah tarafından affedilmektir. İslam inancında ilişkileri düzenlediği, toplumsal barış ve huzurun ortaya çıkmasına yardımcı olduğu için kişilerarası affetme önemlidir (Rye ve ark., 2000).

İslamiyet'te Allah'ın affetmesi için tövbe gerekmektedir. Allah Kuran'da tövbe edenlerin tövbesinin kabul edeceğini buyurmuştur. Kişi günahı Allah'a ve insanlara karşı olmak üzere iki şekilde işlediğinden tövbe de iki şekilde olmalıdır. Allah'a karşı yapılan hatalarda Allah'tan, bireye karşı gerçekleştirilen hatalardan ise hem Allah'tan hem de kendisine karşı suç işlenen kişiden affedilme dilenmelidir. Kul hakkı dışında içten bir şekilde tövbe eden müminin geçmiş günahları affolunmaktadır (Kara, 2009).

Sosyal ilişkiler açısından bakıldığında suç işleyen kişiyi affetmek için suç işleyen kişinin pişmanlık duyması gerekmez. Kuran’da kişilerin günah işlemeleri durumunda Allah’ın sonsuz affi dikkatleri çekmektedir. İslam dininde çekilen ızdırabın karşılığının verilmesi uygunsa da temel olan affetme üzerinedir (Mokhtar, 2000).

Kur’an-ı Kerim’de Allah Teâlâ’nın af ve merhametiyle ilgili ayetlerden birkaçı şöyledir:

“Eğer Allah yaptıkları yüzünden insanları cezalandırsaydı, yeryüzünde hiçbir canlı yaratık bırakmazdı. Fakat Allah, onları belirlenmiş bir süreye kadar erteliyor. Vakti gelince (gerekeni yapar.) Zira Allah, kullarını görmektedir” (Fâtır, 35/45).

“O yaptıklarınızdan sonra (akullanıp) şükredersiniz diye sizi affettik (Bakara, 2/52).

“En hayırlı koruyucu, Allah’tır. O merhamet edenlerin en merhametlisidir”(Yusuf, 12/64).

“(Resulüm) Sen affetme yolunu tut, iyiliği emret ve cahillerden yüz çevir (Araf 199)”.

“Yine onlar ki, bir yaptıklarında ya da kendilerine zulmettiklerinde Allah’ı hatırlayıp günahlarından dolayı hemen tövbe-istiğfar ederler. Zaten günahları Allah’tan başka kim bağışlayabilir ki! Bir de kötülük onlar, işledikleri kötülüklerde, bile bile ısrar etmezler” (Al-i İmran 3/135).

“Ancak tövbe ve iman edip iyi davranışta bulunanlar başkadır; Allah onların kötülüklerini iyiliklere çevirir. Allah çok bağışlayıcıdır, engin merhamet sahibidir” (Furkan, 25/70)

“De ki: Ey kendi nefisleri aleyhine haddi aşan kullarım! Allah’ın rahmetinden ümit kesmeyin! Çünkü Allah bütün günahları bağışlar. Şüphesiz ki O, çok bağışlayan, çok esirgeyendir” (Zümer, 39/53).

Allah Teâlâ’ nın affını genişliğini anlatan hadisi şerifte Peygamber Efendimiz şöyle buyurmuştur:

*“Allah varlıkları yarattığı zaman, kendi katında, arşın üstünde bulunan kitabına ,
“Rahmetim gerçekten gazabımdan üstündür” (Buhari, Bedü’l Halk, 1).*

Bir diğer hadisi şerifte Resûlullah Efendimiz şöyle buyurmuştur:

“Kim bir hayır işlerse, ona, işlediği hayrın on misli vardır veya daha da arttırırım. Kim bir kötülük işlerse, ona da sadece o günahın karşılığı vardır. Ya da tamamen affederim. Kim bana bir kötülük işlerse, ona da sadece o günahı karşılığı vardır. Ya da tamamen affederim. Kim bana bir karış yaklaşırsa, ben ona bir arşın yaklaşırım; kim bana bir arşın yaklaşırsa, ben ona bir kulaç yaklaşırım. Kim bana yürüyerek gelirse, ben ona koşarak varırım. Kim bana hiçbir şeyi ortak koşmamak şartıyla dünya dolusu günahla gelirse, ben kendisini o kadar mağfiretle karşılarım (Müslim, Zikir, 22).

Ayetlerde ve hadislerde görüldüğü üzere İslam dini toplumsal barış ve insanlar arası ilişkilerin onarılmasına sağladığı katkılar dolayısıyla affetmeye oldukça önem vermektedir (Şahin, 2013).

İlahi dinler incelendiğinde affetme kavramı üzerinde benzer ve farklı bakış açılarının olduğu görülmektedir. Hristiyanlık ve Yahudilik inancında affetme merkezi bir rol oynarken İslam inancında Allah tarafından affedilmek diğer bir ifadeyle bağışlanmak önemlidir. Bununla birlikte kişilerarası affetme de oldukça önemlidir. Hristiyanlık inancında ve İslamiyet'te affetme için hatalı kişinin hatasını kabul edip pişmanlığını dile getirmesini beklemezken; Yahudilik inancında affedilmesi gereken durumlar bellidir. Bununla birlikte İslamiyette ve Yahudilikte affetme için uzlaşma gerekmezken, Hristiyanlık için uzlaşma gerekmektedir (Çivan, 2013).

Affetme kavramının psikoloji alan yazınına uzun senelerce girmeme sebebi, affetme kavramının dini bir kavram olarak görülmesidir (Hope, 1987). Dini inançların çoğunda affetmenin önemli olduğuna dair bilgiler mevcutken sosyal araştırmacılar ve sosyal bilimciler bu kavramı ihmal etmişler; ancak 20. yüzyılın son yirmi yılında araştırmaya başlamışlardır (McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000a). Bu sebeple affetme kavramının tarihini 1980 öncesi ve 1980 sonrası diye ayırmak muhtemeldir. Affetme kavramı 1980 öncesinde çoğunlukla manevi destek sağlayan danışmanlarca ve din çevrelerince ele alınmıştır. Ahlaki yargıları geliştirme kapasitesinde affetme ve kişilerarası affetmenin etkisi araştırılmıştır. İkinci dönemde ise affetmenin altında yatan sebepler araştırılmaya başlanmıştır. Yine bu dönemde psikoterapide ve danışmanlık hizmetlerinde affetmeyi öneren yöntemler, deneysel araştırmalar dergilerde yayımlanmaya başlamıştır. Danışmanlık hizmetlerinde kullanım sıklığı da yine bu dönemde artmıştır (Şahin, 2013). Bu dönemde affetmenin bilimsel olarak incelenmesinin ivme kazandığından bahsetmek mümkündür (McCullough, Pargament, Thoresen; 2000).

Psikoloji biliminin ilk dönemleri incelendiğinde “saldırganlık, hoşgörüsüzlük, dogmatizm” ve katılık gibi kavramların olumsuz tutum ve davranışların daha sıklıkla araştırıldığı göze çarpmaktadır. ”Affetme, yardımlaşma, sevgi ve hoşgörü” kavramlarına ise daha az önem verilmiştir (Ayten, 2009). Freud'un yazıları incelendiğinde hemen hemen iki yüz elliye yakın bölümde cezalandırmadan bahsedilirken yalnızca beş yerde affetmeden bahsedilmiştir. Psikolojide olumlu tutum ve davranışlara yönelik çalışmalar 1960'lardan sonra ele alınmıştır. Affetme kavramı da bunlardan bir tanesidir. 1988-1999 yılları arasında psikoloji biliminde affedicilik ile ilgili üç yüz altmış iki makale varken, bu sayının 2000-2005 yılları

arasında altı yüz otuz dörde yükselmesi din psikolojisinde ve psikoloji de en çok çalışılan konulardan biri olduğunu göstermektedir (Lewis, 2005).

2.1.7 Affetme

Affetme kavramıyla ilgili alan yazın tarandığında bu kavramla ilgili uzlaşılan bir tanım olmaması sebebiyle farklı araştırmacıların bu kavramı farklı açılardan değerlendirdikleri ve tanımladıkları görülmektedir. Affetme kavramının üzerinde uzlaşılan bir tanımı yoktur (Berry ve diğerleri, 2005).

Affetmek Türk Dil Kurumu'na göre "bir suçu, bir kusuru veya bir hatayı bağışlamak" olarak tanımlanmaktadır. Affetme, köken olarak eski İngilizcede "şikâyetlerinden vazgeçme ve kızgınlığı sonlandırma" anlamına gelmektedir (Droll, 1984). Enright ve Gassin (1992) ise affetmeyi olumsuz tesirlerin, biliş ve davranışların daha pozitif duygular, empati, psikolojik denge, saygı, merhamet ve uzlaşma ile yer değiştirme süreci olarak tanımlamaktadır. McCullough, Worthington ve Rachal'e (1997) göre affetme, kişinin başına gelen olumsuzlukların negatif sonuçlarını pozitive dönüştürme becerisidir. Hargrave ve Sells (1997) ise affetmeyi, kaybedilen güvenin tekrar elde edilmesidir, şeklinde tanımlayarak ilişkinin doğasını vurgulamaktadır. Jones (1997) affetmeyi, kişinin haksız yere hüsrana uğraması karşısında kendisine tekrar değer vermesini sağlayan sevgi devrimi olarak nitelendirmektedir. Bu açıdan affetmek üzüntüyle dolu geçmişten kurtulmaktır. Enright ve Coyle (1998) affetmeyi, incinmiş ve hak edilmeyen bir davranışa uğramış bireyin; muhatabına karşı olumsuz yargı, ilgisiz yaklaşım ve kırılmaya son verme istekliliği olarak tanımlamaktadır. Worthington'e (1997) göre affetme, kişinin incitene yönelik kızgınlık, olumsuz duygu, öç alma ya da misilleme arzusundan kaçınma durumudur.

McCullough ve arkadaşları (1998) affetmenin bazı güdüler ve buna karşılık gelen duygulardan oluştuğunu belirtmektedirler. Onlara göre iki farklı olumsuz duygunun sonucunda iki farklı güdü ortaya çıkmaktadır. Bunlardan biri incinme bir diğeri de öfkedir. İncinme duygusu neticesinde kişi saldırıyı fark etmekte ve kaçınma davranışı göstermektedir. Öfke duygusunun karşılığında ise kişi, karşısındaki kişiden intikam almak istemektedir. Bu duygular ve bu duyguların sebep olduğu davranışlar

sadece kişi muhatabını affetmemişe ortaya çıkmaktadır. Bir diğer ifadeyle kişi suçludan uzak durmak istemekte ve öç almak istemektedir.

McCullough, Pargament, ve Thoresen (2000) affetmeyi hatalı kişiye karşı öfke ve intikam duygularından vazgeçerek içsel olumlu bir değişim geçirme süreci olarak tanımlar. Kişi suçluyu affettiği zaman düşünce, duygu, güdü veya davranış olarak değişmiştir. Bu bağlamda affetme ne yalnızca kişisel ne de kişilerarası bir süreçtir. Her ikisini de kapsamaktadır. Enright ve Fitzgibbons (2000) ise affetmeyi kendisine karşı hata yaptığını düşündüğü kişiye karşı kızgınlık, intikam alma gibi duygulardan isteyerek ve farkında olarak vazgeçmesi, kendisinin bu duyguların yerine olumlu duygular koymaya gayret sarf etmesidir. McCullough'e (2001) göre affetme, kişilerdeki incinme sonucunda meydana gelen bir çeşit güdösel değişikliklerdir. Affetme öncelikli olarak kişinin küslüğünü sonlandırması veya cezalandırma arzusunun bitirilerek öfkeyi sonlandırma isteğidir. McCullough (2001) affetmenin, kişide onu incitene karşı öç alma duygusundan vazgeçerek, inciten kişinin yararına davranma güdüsüne sebep olacağını belirtir.

Yolaçan' a (2008) göre affetmek kötölük ve haksızlık edeni, suç veya günah işleyeni cezalandırmaktan vazgeçmek, onları bağışlamaktır. Özdoğan'a (2009) göre affetme, kişinin geçmişinde yaşadığı olumsuz deneyimlerin hafızadan silinmesi, yani unutulması durumudur.

Ayten'e (2009) göre; affetmede, öç alma duygusunun ve nefretin azalması, suçlu kişiye karşı olumlu duygular için bir dönüş ve motivasyon vardır. Nihayetinde olumsuz duyguların yerine olumlu duygular gelir, kişide "daha olumlu gelişmelerin olacağı konusunda" bir ümit oluşur. Kara (2009) affetme kavramını dini ve psikolojik açıdan hem suçlu hem de mağdur açısından önemli bir süreç olarak görmektedir. Affetme, suçlu için hatalardan sıyrılma adına, mağdur içinse kendisi için üzüntüye sebep olan şahsı ve olayları affetme vasıtasıyla yaşanan olumsuz sürecin zihninden atılması adına önemli görölmektedir. Dowrick'e (2014) göre affetme, unutmak ve herhangi bir olayı yok saymak demek değildir. Suçlu kişi yine suçludur, yalnızca intikam duygusundan vazgeçmek gerekmektedir.

2.1.8 Kendini Affetme

Affetme kavramıyla benzer bir kavram kendini affetme kavramıdır. Kendini affetme, kişinin kendisine zarar veren saldırgan tavırlarıyla ilgili uyarıcılardan daha az kaçındığı, kendisine yönelik intikamının azaldığı ve de kişinin kendisine yönelik iyilik yapma gibi daha iyi, olumlu davrandığı güdüsel değişimdir (Fincham, Hall, Beach, 2006).

Fincham, Hall ve Beach'e (2006) göre kendini affetme (gerçekleştirdiği hatadan dolayı kendini affetme) ile kişilerarası affetme (kendisini gücendiren kişiyi affetme) arasında fark vardır. Kendini affetme davranışı, düşünce ve duygu boyutuyla alakalıyken, kişilerarası affetmenin yalnızca davranış boyutuyla alınması yapılan bir hatadır. Kendini affetmede kişinin hem kendisine karşı yaptığı suç hem de karşı tarafa yaptığı suç affedilirken, kişilerarası affetmede sadece suçlu olan kişi affedilmektedir (Taysi, 2007).

Hall ve Fincham'a (2005) göre iki çeşit kendini affetme vardır. Bunlardan birincisi kişinin kendisini uğrattığı zarar neticesinde kendini affetme, bir diğeri ise başkasını uğrattığı zarar neticesinde kendini affetmedir. Kendini affetmenin her ne kadar bir başkasına verilen zararın neticesinde olması gerektiği ifade edilse de, Hall ve Fincham (2005) kişinin kendisine yönelik zararın neticesinde de kendini affetmenin mümkün olacağını ifade etmektedirler. Kişinin kendine yönelik zararın hem davranış hem de düşünce boyutuyla olabilmesinin mümkün olacağını söylemektedirler.

Empati, öz alma, uzlaşma gibi kavramlar kendini affetme ve de kişilerarası affetmeyi farklı etkilemektedir. Empati, kendini affetmede zorlaştırıcı bir etki yaparken kişilerarası affetmede kolaylaştırıcı bir etki yapmaktadır. Öz alma, kendini affetmede bireyin kendisine yönelikken, kişilerarası affetmede muhatap olan kişiye yöneliktir. Uzlaşma, kendini affetmede gerekliyken, kişilerarası affetme de gerekli değildir (Taysi, 2007).

Kişinin kendisini affetmemesi, bir başkasını affetmemesi ile kıyaslandığında, daha içinden çıkılması güç sonuçlar doğurmasına sebep olmaktadır. Örneğin evlilikte bir eşin diğerine zarar vermesi kendini affetmede dikkatle incelenmesi gereken bir durumdur. Kendini affetmemede, kişilerarası affetmemede olduğu gibi, kişiler

arasında bir uçuruma neden olup kişinin suçluluk duymasına ve yıkıcı davranışta bulunmasına neden olabilmektedir (Fincham, Hall, Beach, 2006).

Kişinin kendisini affedebilmesi için yaptığı hatayı kabul edebilmesi ve davranışının sorumluluğunu üstlenmesi oldukça önemlidir. Yapılan hatanın kabul edilmemesi ve sorumluluğunun alınmaması durumlarında yaşanan olayın sorumluluğunu almaktan ziyade, kişinin kendisini kandırmasına ve olayı mantık düzlemine oturtmasıyla gerçekleşen kişilerarası affetme gibi zaman isteyen güdüsel bir değişim olan sahte affedicilik ortaya çıkabilir (Taysi, 2007).

Hodgson ve Wertheimer'e (2007) göre duygulara yönelmenin, duyguları belirginleştirerek onları tamir etmek istemenin kendini affetme davranışını oldukça artırmaktadır.

Enright ve the Human Development Study Group (1996), kişinin kendisini affetmesinin, terapi sürecinde önemli noktalardan biri olduğunu söyler. Kendini affedebilen bireyin, kişilerarası iletişimde problem yaşadığı bireyleri daha kolay affedebileceğini savunmaktadır.

2.1.9 Affetme ile İlgili Modeller

Bu bölümde affetme ve affetmenin önemini açıklayan affetme modellerine yer verilecektir. Günümüzde, affetmeyi anlamak için araştırmacılar tarafından bir takım kuramsal modeller ortaya konulmuştur. Bahsedilecek olan affetme modellerinin her biri kendisine has bir yaklaşım ortaya koysa da bu modellerin ortak yönleri de mevcuttur.

Birbirlerine benzerlikleri incelendiğinde öfke, üzüntü, saldırganlık, nefret, empatiklik, affetmeye karar verme, kendini affetmeye karar verme, olumsuz duygulardan vazgeçme, suçu işleyen kişiyle anlaşma gibi ortak noktalarının olduğu görülmektedir (Walker ve Gorsuch, 2004). Aşağıda bahsi geçecek affetme modelleri insanların ruh sağlığı açısından affetmenin önemli ve lüzumlu olduğuna dikkat çekmektedir (Bugay ve Demir, 2012).

2.1.9.1 Psikodinamik model

Psikodinamik yaklaşımın affetme kavramını derinlemesine incelemeye göze çarpmaktadır. İlişkilerin sürekliliğini sağlamasına ve zihinsel sağlık açısından faydalarına rağmen psikanalitik literatürde affetme ihmal edilmiştir (Horwitz, 2003). Psikanalistler, zihinsel çarpıtmalar neticesinde zarara uğrayan yakın ilişkileri tamirle ilgilendiklerinden yakın ilişkilerin sürekliliğine engel teşkil eden aile fertlerinin, arkadaşlarının ve iş arkadaşlarının üzüntü dolu ayrılıklarına sebep olan ve bu arkadaşlıkların arasında uzaklığa sebep olan affetmenin genel sonuçlarıyla ilgilenmediklerini belirtmişlerdir. İnsan ilişkilerinin ve etkileşiminin bu yönünü ele alan psikanalistler     engel olduğundan bahsetmiştir. Bunların birincisi affetmenin içsel dinamiklerinin net olmamasıdır. İkincisi affetmenin diğer insanlarla ilişkilerinin iyi olması için kişinin öfkesini bastırmasına diğer bir ifadeyle mazoist e davranmasına sebep olmasına ve de sahte affetme eylemine dikkat çekmesidir. Sonucusu ise bu kavramın daha çok bilimin dışında kaldığı d ş n len dini topluluklarca ele alınmasıdır (Horwitz, 2003). Bu düşünceyle birlikte, gerçek affetme önemli içsel ve kişinin öfkesi ile olan bilinçli ve bilinçdışı çalışmalarını içerir. Affetmenin kapasitesi de psikanalitik teorisyenler tarafından büyük  l de göz ardı edilmiş, sıra dışı bir konu olarak g r lm ştir. Dolayısıyla affetme ile ilgili psikanalitik veya psikodinamik kuramı temel alan çalışmaların tarihi çok eski değildir (Brandsma,1982; Lapsley, 1966; Montville, 1989; Pingleton, 1989, 1993; Wapnick, 1985; akt. şahin, 2013).

Psikodinamik modelde affetmenin gelişimi anne-bebek ilişkisi açısından analiz edilmeye çalışılmıştır. Taysi'ye (2007) göre affetmenin psişik gelişimi, anne bebek ilişkisine bağlıdır. Anne bebeğinin her türlü isteğine cevap vermekte ve kendisini bir anlamda kullanmasına müsaade etmektedir. Bebeğin annesini dilediği gibi kullanması, annesinin bebeğinin isteklerinden kimi zaman rahatsızlık duymasına ve bu isteklerine kızmasına rağmen onu affetmesi, bebeğine de affetmeyi öğretmesine sebep olmaktadır.

Bunun yanında psikodinamik yaklaşımda psikoseksüel gelişim dönemleri, bebeğin affetmeyi öğrenmesine katkıda bulunmaktadır. Anal evrede,  ocuk dışkısını keşfetmekte fakat dışkı kendisi iyi olmadığı için ondan ayrılması gerekmektedir. Bu durum genel manada, 'gitmesine izin verme' (letting go) kapasitesini

geliştirmektedir. Affetme terapilerinde, öfkenin ve öç almanın 'gitmesine izin verme' becerisi kazandırılmaya çalışılmaktadır. Ödipal dönemde ise çocuk anne babasının kendine cinsel olarak ihanette bulunmalarını affetmekte; anne ve babanın da, çocuğu aralarına girdiği için affetmeleri gerekmektedir (Akthar, 2002).

Psikodinamik yaklaşımdaki literatür gözden geçirildiğinde affetmenin, öfke ve kızgınlığı terk etmek olarak tanımlandığı göze çarpmaktadır. Terapide kişinin olumsuz duygularının değiştirilmesi sağlanmakta ve kişiye yeni bir yaklaşım kazandırma çabasının olduğu gözlenmektedir. Bu bakış açısıyla birlikte kişi kendisine zarar verene karşı daha pozitif, dahası daha sevgi dolu duyguları beslemesine sebep olmaktadır (Scobie ve Scobie, 1998).

Psikodinamik yaklaşım özetlenecek olursa affetmenin yaşamın ilk senelerinde başladığı görülmektedir. Kişinin diğer insanlarla ilişkileriyle ve iç psikik süreçlerinin etkileşimiyle de ortaya çıktığı göze çarpmaktadır. Gelişim dönemlerinin her biri de affetme yeteneğinin kazanılmasında önem arz etmektedir (Taysi, 2007).

2.1.9.2 Affetmenin süreç modelleri

Affetme literatüründe en fazla kullanılan modelin, affetmenin süreç modeli olduğu göze çarpmaktadır (Orathinkal, Wansteenwegen, Burggrave, 2008).

McCullough ve Worthington'e (1994) göre affetmenin süreç modeli danışanlara affetme sürecini kolay hale nasıl getirebileceğini öğreten, affetmeyle ilgilenenler için de affetme sürecinin gerçekleştirilmesi için en yardımcı modeldir. Bununla birlikte affetmenin süreç modelleri affetmenin tek bir olaydan ibaret olmadığını, aksine bir süreç olduğunu görmesine ve affetme sürecinde duygu, düşünce ve davranışı biçimlendirerek normalleştirilmesine yardımcı olmaktadır. Çünkü kişiler, olumlu veya olumsuz düşünceleriyle affetme sürecine katkı sağlamak veya tam tersi bir şekilde sürecin etkisini azaltabilmektedirler. Affetmenin süreç modelleri, bütün insanların benzer affetme sürecini kullanması yerine, bireysel ayrılıklara dikkat çekmesi ve farklı modeller sunması bakımından önem arz etmektedir.

Murphy ve Hampton'e (1988) göre incinme sonrası affetme yalnızca insanlar arasında olmaktadır. Affetmenin süreç modellerinde affetme, iki kişi içinde ele alınmaktadır ve buna yaraşır bir terapi süreci olmaktadır. Kırılan ve kıran kişi kim

olursa olsun, ortaya çıkan zarar ve zararın derecesi ne olursa olsun, terapide izlenen affetme süreci değişiklik göstermez. Buna karşın affetme sürecindeki gerçek değişiklik zararın boyutuna göre affetme sürecinin uzamasıdır. Affetme, kırılma ve zarar çok büyük ya da çok derin olmadığında daha basit gerçekleşebilmektedir. Kırılma ve zarar daha büyük olduğunda ise daha çok zamana, gayrete ve sabra gereksinim duyulmaktadır (Hill, 2001).

Affetmeyi bir müdahale yöntemi ve aynı zamanda bir terapi yöntemi olarak kullanan süreç modellerinin birincisi Fitzgibbons'a (1986) aittir. Affetmenin bilişsel ve duyuşsal özelliklerine değinen Fitzgibbons (1986) öfkenin ortadan kaldırılması için intikam duygusundan uzak durulmasını ve affetme için bilinçli bir kararın verilmesi gerektiğini, sonuç olarak öfkenin ortadan kaldırılabileceğini ve affetmenin gerçekleşebileceğini ifade etmiştir. Affetmenin bir müdahale yöntemi olarak kullanıldığı süreç modellerinin son otuz yıldır çoğalması, affetme kavramının daha iyi bir şekilde anlaşılmasını sağlamıştır (Enright, Eastin, Golden, Sarinopoulos ve Freedman, 1992). Süreç modellerinden birisi olan öfke yönetiminde, Fitzgibbons (1986), affetmenin bilişsel ve duyuşsal özelliklerini kullanmıştır. Öç alma isteğinden vazgeçmedikçe ve affetmek için bilinçli bir karar vermedikçe öfke sonlandırılmayacaktır. Affetme terapisinde, ilk süreç 'anlama'dır. Zararı oluşturan duygusal gelişimini anlamlandırmaktır. Fitzgibbons'dan sonra Hope (1987), affetmeyi terapi sürecine dahil etmiştir. Hope'a göre terapist, danışanlarına affetmeyi geçmişteki acılardan kurtulma ya da bu acıları kabullenme olarak gösterir. Teolog olan Donneley'in affetme için beş aşamasını Hope terapilerde kullanabileceğini söyler. Birinci evre acıyı kabullenmektir, ikinci evre affetmeye karar vermektir. Diğer evre affetmenin zor olduğunu anımsamaktır, dördüncü evre kendisini affetmektir, beşinci evre ise affetmenin sonuçlarını değerlendirmektir.

Enright ve Fitzgibbons (2000), psikoterapide affetmenin dört aşamalı süreç modelini ortaya koymuşlardır. Affetmenin süreç modelindeki aşamaları; ortaya çıkarma aşaması, karar verme aşaması, çalışma aşaması ve derinleştirme aşamasıdır.

Ortaya Çıkarma Evresi: Bu evrede bireyin duyduğu üzüntünün ve maruz kaldığı haksızlığın, bireyin yaşamındaki önemini ne olduğu, hayatını tehdit edip etmediğinin bilinmesi önemlidir. Kişinin maruz kaldığı haksızlık neticesinde acısını belirtmesi, değişimin başarıya ulaşması için oldukça önemlidir ve affetmek için

motivasyon sağlayan bir görev üstlenmektedir (ivan, 2013). Böylece, affetme daha olası olur (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Kişi acı ve adaletsizlik duygusundan dolayı, öfke, kızgınlık ve intikam gibi olumsuz duygular yaşamaktadır. Bu evrede genelde birey acı içindedir ve haksızlığa uğramışlık duygusu yaşar. Birey bu acının kendisini nasıl etkilediğini anlar (Ergüner-Tekinalp ve Terzi, 2012).

Karar Evresi: Bu evre, bireyin affetmenin ne olup ne olmadığını dşndğu bir aşamadır. Birey, affetmeye karar verdiğinde bilişsel bir süreci yaşamıştır fakat bu affetme için yeterlilik sağlamaz (Taysi, 2007). Bu evrede kişi daha iyi hissetmek için affetmeyi seçer. Kişi affetmeye karar verdiğinde, bilişsel bir süreç yaşamaktadır. Ama bu affetmenin olması için yeterli bir süreç olmamaktadır. Zaman içerisinde kişi affetmek için çok çaba göstermelidir (Enright ve Fitzgibbons, 2000).

Çalışma Evresi: Bu evrede kişi hala haksız bir sebepten üzüntü duyarken, kendisine karşı haksızlık yapanı kendi zihninde yeniden yapılandırır. Affedilecek kişiye iyi niyetlerini bildirmeye karar verir, onu yaptığı hatanın dışında bir insan olarak görmeye başlar. Bu empati ve affedici düşünme için bir ereve oluşturacaktır. Mağdur ve suçlu arasında güven ve emniyet erevesi kurulurken merhamet oluşabilir. Bilişsel karardan sonra hatalı bireye karşı duygusal dönüşümler mümkün olmaktadır (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Bu evrede suçluyla empati kurma mümkündür. Öfke duygusu azaldıkça, kişi hatalı bireye karşı daha çok anlayış ve merhamet göstermektedir (Taysi, 2007).

Derinleştirme Evresi: Bu evrede suçluya karşı geliştirilmiş i gryle birlikte, kişinin kendisiyle ilintili bazı soruları ortaya çıkarılmaktadır. Bu sorular, daha önce kendisinin de affedilmek istendiği zamanların olup olmadığı, affetme hayatını nasıl deneyimlediği, affedilmeyle ilgili yaşantılarının neler olduğu sorularıdır. Kişi elde ettiği yeni yaklaşımla öfke, kızgınlık ve intikam gibi bireyin sağlığını olumsuz etkileyebilecek duygularını bilinçli olarak sonlandırmaktadır. Uğradığı haksızlık ve üzüntüden kişisel gelişimi adına faydalı olabilecek yeni, olumlu amaçlar ve manalar çıkarmaktadır. Bu sayede kişi affetme kavramını her yönüyle iyice anlamlandırmış ve işelleştirmiş bulunmaktadır (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Bu evrede kişi suçlu kişiye affedeceği için duygusal bir rahatlama sağlar. Böylece acının anlamını bulmanın zamanı gelmiş olur. Bir tepki olarak affetme erdemini seçerek, kişisel gelişimine kayda değer bir katkıda bulunur (şahin, 2013).

Tablo 1. Bağıslama Süreç Müdahalesindeki Psikolojik Değişkenler

Birimler	Bilişsel, Davranışsal, Duyuşsal Evreler
Ortaya Çıkarma Evresi	
1.Psikolojik savunmaların gözden geçirilmesi (Kiel,1986).	
2.Öfkeyle yüzleşmek; öfkeyi zayıflatmak, öfkeden vazgeçmek (Trainer, 1981/1984).	
3.Uygun olduğunda utancı kabullenmek (Patton,1985).	
4.Enerji yükünün farkına varmak (Droll,1984/1985).	
5.Zararın, bilişsel tekrarının farkına varmak (Droll,1984/1985).	
6.Kırılmış kişinin, kıranla benliğini karşılaştırabileceği iç görüşü (Kiel, 1986).	
7.Bireyin, zararlarla birlikte devamlı ve tersine değişebileceğini fark etmesi (Close,1970).	
8.Olası değişmiş bir ‘hakkaniyetli dünya’ görüşüne yönelik iç görüşü (Flanigan,1987).	
Karar Evresi	
9.Daha önceki çözüm stratejilerinin işlemediğine dair fikir değişimi/dönüşümü yeni iç görüşler(North,1987).	
10.Affetmenin bir seçenek olduğunu göz önünde bulundurmada isteklilik (Enright, Freedman, ve Rique, 1998).	
11.Suçluyu affetmeye karar verme (Neblett,1974).	
Çalışma Evresi	
12.Hatalı bireyin rolünü alarak hatalıya yüklediğini yeniden tasarlama (M.Smith,1981).	
13. Hatalıya karşı empati ve merhamet duyma (Cunnigham,1985; Droll,1984/1985)	
14. Acıya dayanma/onaylama (Bergin,1988).	
15. Hatalıya ahlaki bir armağan verme (North,1987).	
Derinleştirme Evresi	
16.Acı çekme ve affetme sürecinde ben ve diğerlerinin manasını bulma (Frankl,1959).	

17.Daha önce başkalarının bağışlamasına ihtiyaç duyduğunu fark etme (Cunningham,1985).

18.Kişinin yalnız olmadığı iç görüşü (Enright ve ark. 1998).

19.Kişinin, benliğinin zarar nedeniyle yaşamda yeni bir hedefe sahip olabileceğini farketmesi (Enright ve ark.,1998).

20.Olumsuz duyusun azalması ve aynı zamanda olumlu duyusun arttığını fark etme, eğer bu zarar verene karşı ortaya çıkarsa; içsel ve duygusal serbestliğin farkında olma (Smedes,1984).

Bu tablo, Enright ve Fitzgibbons'un (2000) kitabından alınmıştır. Parantez içindeki referanslar bu araştırmanın kaynaklarına ait değildir.

Bu evreler gelişimsel bir ilerlemeyi oluşturur, fakat herkesin bu evrelerden aynı şekilde ve aynı hızda geçmesi gerekmez (Ergüner-Tekinalp ve Terzi, 2012). Süreç modelleri insanlara affetmeyi, tek bir olay yerine süreç olarak görmeyi öğretmek ve affetme sırasındaki düşünce, duygu ve davranışlarındaki farklılıkları normalleştirmek adına oldukça yararlıdır (Şahin, 2013).

2.1.9.3 Affetmenin sosyal psikolojik belirleyicileri modeli

Affetmenin sosyal psikolojik belirleyicileri modelini McCullough ve diğ. (1998) geliştirmiştir. McCullough ve diğ. (1997) geliştirdikleri modelde affetmenin üzerinde etkili olan güdülerini incelemiştir. Affetme süreci bu güdülerdeki değişimlerle anlatılır. Bahsi geçen bu güdüler intikam alma ve kaçınma güdüleridir. Kişi bir saldırıyı algılayarsa ondan kaçınma davranışı sergiler. Yani suçlu kişiyle tekrar karşılaşmak istememe durumu söz konusudur. Bu güdünün karşısında olan intikam alma güdüsüdür. Kişinin bu iki güdüsünün devam etmesi durumunda affetmenin gerçekleşmediğini söylemek mümkündür (Taysi, 2007).

Modelde kişinin affetmesini kolaylaştıran veya zorlaştıran belirli psikolojik süreçlerden bahsedilmiştir. Empati kurma, suçluya ve suçu işleyen kişiye ilişkin yüküleme ve değerlendirmeler, suçu işleyeninin niyetine ilişkin değerlendirme, suçun bilerek yapılıp yapılmadığı ve suçun büyüklüğü affetme sürecini etkilemektedir

(Musekura, 2010; akt. Gündüz, 2014). Kırılan kişi, kırana karşı empati ve/veya merhamet hissedebilir. Kıran kişinin suçtaki sorumluluğu ile ilgili bilişsel değerlendirmelerde bulunabilir. Kıran kişinin niyeti, kastı ve suçun büyüklüğüyle ilgili bakış açılarına sahip olabilir. Suç ve kırın kişi hakkında strese sebep olacak, kendisini kaçınmaya ya da öç almaya güdüleyecek biçimde düşünmeyi seçebilir (Anderson, 2006). Modelde bu faktörlerin bireyin bağışlamasında önemli rol oynadığı belirtilmiştir. Kırılan bireyin empati kurmasına engel olan dolayısıyla kaçınmaya veya öç almaya sürükleyen bu sebepler bağlamındaki bilişsel değerlendirmeler olabileceği belirtilmiştir.

2.1.9.4 Piramit model

Affetmenin piramit modeli, affetmenin gerçekleştirilebilmesi için Worthington (1998) tarafından bir müdahale yöntemi olarak ortaya çıkmıştır. Piramit modelde belli evreler mevcuttur. Bu modelde affetme, korku şartlanmasıyla açıklanmaktadır. Korku şartlanmasının affetmeye engel olduğu belirtilmektedir. Bu modelde empati, tevazu ve kişinin karşı tarafı affettiğini sözlü olarak dile getirmesi affetmenin üç önemli yapı taşını oluşturur (Gordon, Baucom ve Snyder, 2005).

Piramit modelde iki şekilde affetme söz konusudur (Worthington, 2005a). Worthington (2005a) bunlardan birinin kararsal affetme, diğerinin ise duygusal affetme olduğunu ifade eder. Kararsal affetme, incinen kişinin incitmeye yönelik niyetindeki davranışsal değişimi ifade eder. Bu affetmede incinen kişinin inciten kişiye yönelik intikamdan vazgeçmesi, dahası dönem dönem inciten kişiyle aralarındaki ilişkiyi düzeltmeye ya da güçlendirmeye uğraşması gibi değişimler söz konusudur. Kararsal bağışlama yalnızca zihinsel bir kabuldür (Musekura, 2010; akt. Gündüz, 2014). Worthington bu sebeple kararsal affetmenin yeterli olmadığına, duygusal değişikliklerin de önemli olduğuna dikkat çekerek, duygusal affetme kavramını ortaya koymuştur. Duygusal bağışlama (Emotional forgiveness) olumsuz duyguların olumlu duygularla yer değiştirmesi süreci olarak tanımlanmaktadır (Worthington, Lin ve Ho, 2012). Worthington ‘duygusal affetme’ şeklinde tanımladığı bağışlamanın, kalbi de değiştirdiğini belirtmiştir (Musekura, 2010; akt. Gündüz, 2014).

Affetme piramit modelde, olumsuz duyguların olumlu duygularla yer değiştirmesi yoluyla affetmenin gerçekleştiği beş adım ortaya konmuştur. Her bir adım REACH kelimesindeki bir harf kullanılarak belirtilir. (Wade, 2002).

Affetmenin piramit modelindeki aşamalar aşağıda sırasıyla açıklanmıştır.

(R) 1. Aşama: Acıyı hatırlama

Bu modelin ilk aşaması olan acıyı hatırlama aşamasında ilk olarak incinen kişinin yaşadığı kötü olayı daha fazla bastırması durumunda zararın boyutları daha çok olacağından, kişinin bu olayı zihninde yeniden canlandırması beklenir (Kara, 2009). Kişi bir zarara uğramışsa suçluyla karşılaşmak ve iletişim kurmak istemeyebilir. Yüz yüze geldiği takdirde o almak da isteyebilir. Bu durumda mağdur kişide korku şartlanması oluşur. Böyle durumlarda yargılayıcı olmayan destekleyici ortamda, kişinin kendisine üzüntü veren tüm olayları tüm ayrıntılarıyla hatırlaması, konuşması kişiye yardımcı olur (Worthington, 1997). Yaşanan acının hatırlanması, geri çağırılması sayesinde bireydeki korku koşullanmasının değişmesi gerçekleşir, affetme başlar (Worthington, 1997).

(E) 2. Aşama: Acı veren kişi ile empati kurma

İkinci aşaması olan acı veren kişi ile empati kurma, modelin önemli bir noktasıdır. Suçlu bireyle empati kurmak bu aşamada oldukça mühimdir. Bu noktada suçlunun kişiyi zen olay zamanındaki hislerini hissedebilmesi adına suçlu kişiyi, olayı düşünmeye ve kişinin suçlu gibi hissettirilmesine abalanır (Worthington, 1997). Modelde empatinin bağışlamaya eşlik ettiği ve bireyi kıran kişiyle empati kurmadan affetmesinin imkansız olduğunu belirtilir. Süreçte acıya sebep olan durumsal sebeplerin ve kıran kişinin duygu ve düşüncelerinin danışan tarafından fark edilmesi önemlidir. Alıştırmalar ve tartışmalar yöntemiyle danışanın bunların farkına varması, böylece kıran bireyle empati kurması sağlanır (Wade, 2002). Suçlunun korktuğu ya da acı duyduğu için veya olaydan yara aldığı için kişiye zarar vermiş olabileceğini düşünmek suçluyu affetmeyi kolaylaştırabilir (Kara, 2009).

(A) 3. Aşama: Affetmenin fedakrca bir hediye oluşu

Modelin bu aşamasında affetmenin fedakrca bir hediye olduğunu hatırladığı, kişinin özgecil davrandığı bir adımdır. Bu aşamada kişiden yaşanan istenmeyen durumun bir hikmeti olduğunun ve bu olayın kendisine yeni bir bakış açısı kazandırdığının

düşünülmesi sağlanmaya çalışılır (Kara, 2009). Bu adımda kişiler affedilme ihtiyacı içerisinde oldukları ve affedildikleri dönemleri anımsarlar. Affedildikleri zamanlarda bu durumun kendileri üzerinde nasıl bir etki bıraktıklarını düşünürler. Kişiler bu deneyim sayesinde hiç kimsenin hatasız olmadığını ayırtına varmaktadırlar (Gordon ve diğ. 2005). Bu aşamada birey suçlu kişiye karşı affetme hediyesi vermek istediği düşüncesinde ise affetmenin bir sonraki aşamasına geçilir.

(C) 4. Aşama: Affetmegirişimi

Modelin dördüncü aşamasında genellikle kişinin suçluyu affetmesi için kendine söz vermesi beklenir (Kara, 2009). Bu aşamada kişiler affetmeye yönelik bazı sorular sorarak ya da yazılı bir şeyler yaparak affetme alıştırmaları yaparlar (Worthington, 1997). Affetmeyi kolaylaştıran alıştırmalar şöyledir. Affetmeyi sözel olarak ifade etmek, affetmeyle alakalı duygulara dikkat çekmek, affetme belgesi oluşturarak suçlunun affedildiği güne karar vererek duyurmak, affetme mektubu yazarak mektubu yüksek sesle okumak, mektubu yakmak ya da onu suçlu kişiye göndermek sembolik bir eylem gerçekleştirerek affetmenin hafifliğine ulaşmak (Worthington, Kurusu, Collins ve Berry, 2000).

(H) 5. Aşama: Affetmeyi devam ettirmek

Affetmenin piramit modelindeki son aşaması olan affetmeyi devam ettirme aşamasında bütün tecrübeler affetmeyi devam ettirmek için kullanılır (Worthington, 1997). Bu aşamada kişiler, affetmeyi devam ettirebilmeleri için kendilerine yardım edecek yöntemler bulma konusunda teşvik edilir. Danışanlar affetmeyi sözlü veya yazılı biçimde ifade ederek, affetmenin sonrasında kendilerinde pişmanlık yaratabilecek yönlerini fark ederek, kıran bireyi affetmeye çalışırlar ve aynı zamanda müdahale boyunca edindikleri değişimleri sürdürürler. Bu aşamada affetmeyi sürdürmek, affetmenin öfke veya kırgınlığa dönüşmesine izin vermemek önemlidir (Wade, 2002). Bu adımda kişinin öç alma düşüncesinden ve kendine acımayı terk etmesi beklenir. Bu vazgeçişin kendi sağlığı açısından da daha iyi olduğunu fark etmesi beklenir (Rye, 2005).

Bu modele göre geçmişteki hatada ruminasyon (üzüntü veren durumu sürekli ve tekrar tekrar düşünmek) eğiliminin yüksek oluşu kişiye zarar vermekte, kendisini de başkalarını da affetmesine engel olmaktadır. Bu durumun sonucunda kişinin ruh sağlığı ve akıl sağlığı da olumsuz etkilenmektedir (Bugay ve Demir, 2011).

2.1.10 Affediciliği Etkileyen Faktörler

Affetme ile ilgili literatür incelendiğinde affediciliği yordayan bazı değişkenlerin olduğu göze çarpmaktadır. Bu değişkenlerin bazıları kişilik özellikleri, dindarlık, kültür, hatalının özür dilemesi, mağdurun hatalıyla empati kurması, ilişkiye bağlanma, zararın boyutu/şiddetidir. Aşağıda affediciliği etkileyen bazı faktörlere değinilmiştir.

2.1.10.1 Suçlunun özür dilemesi

Özür dilemek, insanların suçlu davranışlarını ifade etmenin uygun bir yoludur ve suçlunun özrü, affetme sürecinde affetmeyi kolaylaştıran oldukça önemli bir etkidir (Taysi, 2007). Suçlunun özür dilemesi, kişinin hatalı davrandığını kabul etmesi ve olumsuz davranışının sorumluluğunu üstlenerek affedilmeyi beklediğinin bir nişanesidir (Yıldırım, 2009). Kişinin özründe zararın şiddeti/boyutu da affetmeyi etkileyen önemli bir etkidir (Scobie ve Scobie, 1998). Türkiye’de üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada af dilemenin ve özrün affedilmeyi artırdığını göstermektedir (Bugay ve Demir, 2011).

İnsan ilişkilerinde, iletişimde kullanılan kelimeler de üslup da en az diğer davranışlar kadar önemli görülmektedir. Sarf edilen kelimelerle davranışlar tutarlılık gösterdiğinde ilişkilerin anlam kazanacağı düşünülmektedir. Af dilemeyi, kişi hata yaptığında davranışlarla kelimelerin tutarlılık göstermesinin bir yolu olarak görmek mümkündür (Taysi, 2007).

Özür iki seviyede ele alınmaktadır. Bunların ilki zararın şiddeti/boyutu hiç yoksa ya da oldukça azsa özrün kendiliğinden ortaya çıkması durumudur. Böyle durumlarda ilişkiyi zora sokan bir zarar söz konusu değildir. Özür sıradan, günlük ilişkilerde sık sık kullanılmaktadır. İkincisinde ise, birincisinin aksine özür olumsuz bir niyete dayanmakta, şiddet artmakta ve bunun sonucunda özrün kabul ihtimalinin azalması durumu ortaya çıkmaktadır. Bu durumun sebebi olayın arka planındaki niyet görülmektedir. İkinci durumda olduğu gibi özür samimiyeti şüpheliyse, hata bir süredir devam ediyorsa, özür affedilme için yeterli görülmemektedir (Taysi, 2007).

2.1.10.2 Kişilik özellikleri

Güdüsel bir sistem içerisinde incelenen affedicilik, bir kişilik özelliği veya bir yatkınlık olarak da araştırılmaktadır (McCullough, Hoyt, Rachal; 2000). Araştırılan bu yatkınlık birçok noktada affediciliği araştırmış olacak ki affediciliği etkileyen kişilik özelliklerinin bir parçası olan bireysel farklılıklar incelenmektedir.

Kendinden nefret eden kişilerin, depresyona sahip olan kişilerin ruh hali incelendiğinde, bu tarz bir dönemden geçen insanların affetme eğiliminde oldukları görülmektedir (Kara, 2009). Kronikleşen intikam alma istekleri olan, öfkeli ve başkalarını affedebilme becerisi gelişmemiş kişilerin affetmede yetersiz olduğu göze çarpmaktadır (Taysi, 2007).

Üniversite öğrencileri üzerinde sürdürülen araştırmada öfkeli, kin tutan, düşmanlık gösteren, korku ve öç alma ruminasyonuna sahip kişilerin affedicilik düzeyleri düşük bulunmuştur. Uyumlu olan, dışa dönük ve empatik olan kişilerinse daha fazla affedici olduğu gözlenmiştir (Bery ve diğ. 2005).

Merhametli kişilerin, karşısındaki kişiyi affederken içlerinde kin ve öç duygularını barındırmadığından diğerlerine göre daha affedici olduğunu söylemek mümkündür (Enright ve Fitzgibbons, 2000; Yolaçan, 2008). Affedicilik ile alçakgönüllülük arasında pozitif bir ilişki gözlenirken, gurur ile negatif bir ilişki gözlenmektedir (Ayten, 2011). İçsel affetmenin alçak gönüllük ve sakinlik ile buna karşın beklentisel ya da çıkarıcı affetmenin ise kendini beğenmişlik, kendini haklı görme ve hatalı ile uzlaşma isteğinin olmaması ile bağlantılı olduğunu düşünen araştırmacılar vardır (McCullough, Worthington ve Everett, 1994; akt. Şahin, 2013).

2.1.10.3 Dindarlık

Kur'an, İncil, Tevrat ve diğer kutsal kitaplarda ve semavi dinlerde affetmeden sıklıkla bahsedilmektedir. Bu sebeple affetme ve dindarlık ilişkisi araştırılan bir konu olmuştur (Şahin, 2013).

Dinler, kişilerarası ilişkilerde affedici olmaları gerektiğini anlatmakta, kutsal kitaplarda ve öğretilerinde insanlara rehberlik etmekte, rol model sunmaktadır. Budizm’de affetme kavramının birebir eş anlamlısı olmasa da affetmeyi kapsayan şefkat ve merhamet kavramları önemsenmektedir. Yahudi inancında da hem ilahi hem de kişilerarası affetmeyle ilgili ilk ve oldukça kapsamlı açıklamalar mevcuttur (Enright ve diğ., 1992). Hristiyanlık inancında da affetme oldukça önemli bir kavramdır (Rye, 2005). Bütün ilahi dinlerde olduğu üzere Hristiyanlıkta da Tanrı’nın merhametli, affedici, tüm insanlara karşı sevgi dolu olduğunu görmek mümkündür. İslam dini de affediciliğe oldukça önem vermektedir. Allah’ın 99 isminden biri olan Gaffâr bağışlayıcı anlamındadır. Burada İslam dininin Allah’ın affediciliğine ve merhametli oluşuna dikkat çekerek insanlardan da merhametli ve bağışlayıcı olması beklenmektedir (Gündüz, 2014). McCullough ve arkadaşları’na (2000) göre Hristiyanlık ve İslamiyet gibi tek Tanrılı inanışlarda insanlar Tanrı’yı model alarak affetmektedirler.

Dindarlık ve affediciliğin birlikte ele alındığı araştırmalar derlendiğinde dindar kişilerin dindar olmayanlara göre affetme eğilimlerinin daha yüksek olduğu, affetmeye dindar olmayanlara göre daha fazla önem verdikleri görülmüştür (McCullough ve Worthington, 1999). Lübnan’da yürütülen dinsel ibadetlere katılan ve katılmayanların araştırılmasının yapıldığı bir araştırmada, dini ibadetlere katılan hem Müslümanların hem de Hristiyanların affetme oranlarının katılmayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Azar ve Mullet, 2002).

McCullough ve Worthington (1999) yedi ayrı araştırmayı topladıkları bir araştırmada kendisini daha dindar olarak kabul eden insanların, daha az dindar sayanlara göre kendilerini daha affedici buldukları ortaya çıkmıştır. Bu sonucu daha dindar insanların daha affedici olduğu şeklinde yorumlamak doğru olmamakta, sadece bu insanların kendilerine yönelik algıları hakkında ipucu vermektedir (McCullough ve Worthington, 1999). Dindarlık ve affedicilik arasında bir ilişki olabileceği düşünülse de gerçek hayatta zorlayıcı bir durumla ya da kişiyle karşılaşıldığında, gerçekte bu ilişkinin iddia edildiği kadar güçlü olmadığına kendilerini daha dindar sayan kişilerin dindar olarak tanımlamayan kişilere göre daha affedici olmadıklarını işaret eden araştırmalar da görülmektedir (Yıldırım, 2009).

2.1.10.4 Mağdurun suçluyla empati kurması

Empati, kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak kişinin düşüncelerini ve duygularını doğru algılayarak karşısındaki kişi gibi hissetme ve bunu karşısındaki kişiye hissettirme sürecidir (Dökmen, 1999). Psikoloji literatürü incelendiğinde empati kavramının pek çok değişkenle ilişkisinin incelendiğini görmek mümkündür. Empati ve affetme arasındaki ilişki de affetme kavramına oluşan ilgiyle birlikte çokça incelenmeye başlamıştır.

Empatinin insan ilişkilerinde oldukça önemli bir yer tutması ve ilişkileri olumlu yönde etkilemesi ile affetme ile ilgili modellerde de incelenmesi sağlanmıştır (Alpay, 2009). Empati, Worthington'un (1998) piramit modelinde açıklanan en temel kavramdır. Araştırmacılara göre empati affetmenin merkezinde yer bulmaktadır. Affetmenin sosyal psikolojik belirleyicileri modelinde, duyuşsal (affective) empati, affetmenin belirleyicileri olarak en önemli psikolojik değişkenlerden biri olarak ifade edilmektedir (McCullough ve ark., 1998).

Affetmenin piramit modelini desteklemek adına yapılan araştırmada affetmenin alt boyutları olarak düşünülen kaçınma ve öç alma, ilişki doyumu, bağlanım, yakınlık, özür, empati ve zarar veren olayı çok fazla düşünme (rumination) ile yüksek ilişkili bulunmuştur (Alpay, 2009).

Affetme terapilerinde empatinin gerçekleşebilmesi için zarara uğrayan kişinin zarar veren hakkında daha detaylı bilgi edinmesi çalışmaları olmaktadır (Hill, 2001). Düşük empati düzeyi olan kişilerin, narsistler ve antisosyal kişilik bozukluğu olanlarda olduğu gibi affetme için ihtiyaç olan empatiyi gerçekleştiremediklerini ifade edilmiştir. Bu sebeple affetme için empatinin oldukça mühim bir araç olduğunu söylemek mümkündür (Alpay, 2009).

Affetmenin, kişisel ve ilişkisel değişkenlerle olan ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada empatinin de tıpkı uzlaşabilirlik ve dürüstlük gibi affetmeyle ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Saldırgan kişiye yönelik geliştirilen empatinin de başarılı bir affetmenin olabilmesinde etkili olduğu ifade edilmiştir (McCullough ve diğ., 1997)

2.1.10.5 Zararın boyutu/şiddeti

Affetmeyi etki eden faktörlerle ilgili literatür incelendiğinde bu faktörlerden birinin de zararın şiddeti/boyutu olduğunu görmek mümkündür. Tüm bununla birlikte zarara incinen kişinin mi yoksa inciten kişinin mi bakış açısıyla bakıldığı da önemlidir (Taysi, 2007). İncinen kişiyle inciten kişinin zararla ilgili algısı değişiklik göstermektedir. Bu durumun araştırıldığı bir çalışmada katılımcılardan hem mağdur oldukları ve aynı zamanda suçlu oldukları öyküler yazmaları istenmiştir. Mağdur ve suçlu öykülerinde zararın şiddeti/boyutu farklı olmamasına karşın, suçluların zararın şiddeti/boyutunu azaltma yönünde, mağdurlarda ise suçluların aksine zararın şiddeti/boyutunu artırma yönünde eğilimi olduğu tespit edilmiştir. Gözlenen bu farklılığın zararın şiddeti/boyutundan ziyade kişilerin içinde bulunduğu rollerden kaynaklandığı söylenebilir. Yakın ve mutlu bir ilişki içinde olan mağdurlar, mutsuz olanlara göre eşlerinin uygun olmayan olumsuz davranışlarına daha az suçlayıcı yaklaşarak daha pozitif karşılamışlardır. Bu durum da kişilere affetme için gerekli olan ortamı sunmaktadır (Kearns ve Fincham, 2005).

Bağışlama sürecinde suçun özellikleriyle ilgi düşünceler ve suçun nasıl algılandığı da affetmeyi etkilemektedir (Fincham ve Lambert, 2009). Demir'in (2011) yaptığı araştırma incelendiğinde zararın büyüklüğü, zararı kimin yaptığı, zararın karşı tarafta yol açtığı sonuçları, zarardaki sorumluluk ve zarara ilişkin özür başkalarını affetme de karşı tarafı affetme ile anlamlı ilişki içerisinde olduğu bulunmuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre zararın büyüklüğü, zararın neden olduğu sonuçları ve de zararı kimin yaptığına verilen önem arttıkça affetmenin azaldığı; buna karşılık zararda algılanan sorumluluğun ve özrün affetmeyi arttırdığı gözlenmiştir. Zararın şiddeti/boyutuyla affetme arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka çalışmada zararın algılanan şiddeti arttıkça affetmenin azaldığı bulunmuştur (Taysi, 2007). Tüm bu çalışmalar incelendiğinde zararın şiddetiyle affetmenin yakından ilişkili olduğu görülmektedir.

2.1.10.6 İlişkiye bağlanma

Affediciliği etkilediği düşünülen faktörlerden biri ilişkiye bağlanmadır. Yakın ilişkilerde ilişkiye bağlanma ve affetme arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar

yapılmıştır. Bu araştırmaların birinde ilişkiye bağlanma ve ilişki doyumunun yüksek olduğu kişilerde affetmenin daha çok olduğu bulunmuştur (McCullough ve diğ., 1998). Bununla birlikte incitici bir davranış sonrasında affetmeyi kolaylaştıran faktörler arasında yakınlığın (closeness) da olduğu bulgular arasındadır. Yapılan bazı araştırmalarda da ilişkiye bağlanma ile affetme arasındaki nedensel ilişkiye dikkat çekmektedir (Finkel, Rusbult, Kumashiro ve Hannon, 2002). İlişkiye bağlanmanın affetmeyi arttıran bir faktör m yoksa affetme sonrasında ortaya çıkan bir faktör m olduğu tartışılan bir konudur (Yıldırım, 2009).

Yapılan bir başka araştırmada incitici bir eylemden sonra hasar gören ilişkide, yakınlık ve ilişkiye bağlanımının yeniden oluşturulması ile affetme arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırma sonucunda affetmenin azalan intikam alma ve artan iyimserlik boyutlarının daha sonraki yakınlık ve ilişkiye bağlanımı pozitif yönde etkileyerek kolaylaştırdığı bulunmuştur. Aynı zamanda affetmenin kaçınma alt boyutunun yakınlık ve ilişkiye bağlanma ile karşılıklı bir nedensellik ilişkisi içerisinde olduğu belirtilmiştir (Tsang, McCullough ve Fincham, 2006).

Bahsi geçen bu değişkenlerin affetme ile ilişkili olduğu başka araştırmalarca da desteklenmekte ve affetmenin gerçekleşmesini sağlayan koşulların daha iyi anlaşılmasına fırsat vermektedir.

2.1.11 Affedicilik Düzeyi Yüksek Bireylerin zellikleri

Affedebilen insanların daha sağlıklı iletişim kurabildiklerinde sosyal ilişkileri diğer insanlara göre daha sağlam ve affedemeyen kişilere göre daha sağlıklı yaşlandıkları bulunmuştur. Ayrıca affeden kişilerin dostluklarını ve evlilik ilişkilerini yürütmekte daha başarılı oldukları da tespitler arasındadır. Affedebilen kişilerin karşısındaki kişiyi daha az kırııcı, daha az suçlayıcı, karşısındaki kişileri daha az utandıran konuşmalar gerçekleştirerek devam eden ilişkilerini yürütmekte ve yeni ilişkiler geliştirmekte daha başarılı oldukları grlmektedir (Kara, 2009). Bu zelliklerin yanı sıra affedebilen kişilerin affederek aslında gerçeği kabullendiğini, kendisini ve başkalarını da benzer şekilde önyargısız kabullendiğini bu sebeple problem zmede başarılı olduklarını söylemek mümkündür (Sarı, 2014). Affetme eylemini empatik eğilimi, romantik kıskançlık düzeylerini, bağlanmayı ve de benlik saygısını içinde

barındıran olumlu bir kişilik özelliği olarak değerlendirmek mümkündür (Alpay, 2009). Affetmeyle dışadönüklük arasında pozitif ilişki vardır (Brose, ve diğ., 2005; akt. Karakaş, 2014).

Merhametli kişilerin özelliklerine bakıldığında bu kişilerin içlerinde kin ve intikam duyguları barındırmayarak affedebilen kişiler olduğu görülmektedir. Çünkü affetme ahlaki bir erdem olarak felsefe ve din literatüründe yerini almakta, merhamet ve vicdan kavramlarını da bünyesinde barındırmaktadır (Enright ve Fitzgibbons, 2000; Yolaçan, 2008).

Çevresiyle daha uyumlu insanların hem diğer insanlarla daha empatik beceriler geliştirdiği hem de daha fedakâr ve alçakgönüllü davrandıkları için öç alma davranışının azalarak affedebilen bireyler olma ihtimallerinin arttığı ifade edilmiştir (Satıcı ve diğ., 2015). Olumsuz kişilik özellikleri affetmeyi olumsuz etkilerken olumlu kişilik özelliği sayılan uzlaşmacı, empatik, olayları derinlemesine inceleyebilen, dışadönük kişilik özelliğine sahip insanların affetmeye daha eğilimli oldukları görülmüştür (Berry ve diğ., 2005). Olumsuz duygulardan sıyrılarak olumluya odaklanma konusunda affedici kişilerin daha başarılı olduklarını söylemek mümkündür. Çünkü bu kişiler hayata daha pozitif bakmakta, iyiye ve pozitif odaklandıkları için karşılaştıkları riskli durumlarla daha kolay başa çıkabilmekte ve yeniliklere uyum konusunda daha başarılı olmaktadır. Bu sebeple kolay affeden, affetmeyi başaran insanların da psikolojik sağlımlıkları affedicilikle doğru orantılı şekilde artmaktadır (Eraslan Çapan ve Arıcıoğlu, 2014).

2.2 İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.2.1 Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde psikolojik sağlamlıkla ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan bazı araştırmalara yer verilmiştir.

2.2.1.1 Psikolojik sağlamlıkla ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar

“Psikolojik sağamlık” kavramı yurt içinde yeni yeni gelişiyor olsa da bu konuya duyulan ilginin her geçen gün arttığı göze çarpmaktadır.

zcan (2005) tarafından ana-babaları ayrılmış ve beraber olan lise öğrencileriyle psikolojik sağamlık özelliklerini belirlemek ve psikolojik sağamlığı çocukların davranışları üzerindeki stresörlerin etkisini azaltan faktörler olan koruyucu faktörler açısından karşılaştırdığı çalışmasında; ana-babası beraber olan lise ğrencilerinin psikolojik sağamlık özellikleri ve koruyucu faktörleri, ana-babası ayrı olan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Cinsiyete göre bu iki grup arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Üniversite ğrencilerinin psikolojik sağamlıklarını artırmak amacıyla psikolojik sağamlık düzeyi düşük bulunan öğrenciler arasında yansız olarak seçilmiş 36 öğrenciyle deneysel bir çalışma yürüten Gürgan (2006) deney grubuyla (20 kişi) 11 haftalık oturumlar düzenlemiştir. Araştırma sonuçlarına göre deney ve kontrol gruplarında psikolojik sağamlık düzeyleri açısından deney gruplarının lehine anlamlı bir fark bulunmuştur.

Üniversitenin ilk senesinde baş etme yolları, psikolojik sağamlık, iyimserlik ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi ODTÜ İngilizce hazırlık sınıfındaki toplam 420 öğrenciden oluşan bir rneklemele araştıran Yalım (2007); başa çıkma yolları psikolojik sağamlık ve iyimserliğin, niversiteye uyumu anlamlı şekilde yordadığı bulgulanmıştır. Erkeklerde psikolojik sağamlık, problem çözme becerileri, sosyal yardım arama, kaderci/kendini suçlayıcı baş etme yollarının yordayıcı değişkenler olduğu görülürken, kızlarda erkeklerden farklı olarak problem çözme becerilerinin dışındaki tüm değişkenlerin yordayıcı değişkenler olduğu tespit edilmiştir.

Üniversite ğrencilerinin cinsiyetlerine göre psikolojik sağamlık düzeylerinin farklı olup olmadığını belirtmek, içsel koruyucu etkenlerin (iyimserlik, öz-yeterlilik, problem çözme, odaklı başa çıkma stratejisi) psikolojik sağamlık gücünü ne ölçüde etkilediğini belirleyebilmek amacıyla, Gazi niversitesinde 264 öğrenciyle yrttğu araştırmasında Terzi (2008); ğrencilerin psikolojik sağamlık puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulgulanmamıştır. Bununla birlikte iyimserlik, öz yeterlilik ve problem çözme odaklı başa çıkma yöntemleri arttıa psikolojik sağamlığın da arttığı gözlenmiştir.

Kararırmak (2009) tarafından Türkiye'nin beş ilinde deprem yaşamış 242 kişi ile bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma yapılmıştır. Psikolojik sağlamlık ve güvenli bağlanma arasında pozitif bir ilişki tespit ederken, psikolojik sağlamlık ile korkulu ve kaygılı bağlanma ile negatif bir ilişki bulunmuştur. Araştırma sonucuna göre depremzedelerin psikolojik sağlamlıklarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Anne-babası ayrılmış ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinde yaşam doyumu ve yalnızlık düzeylerinin yordayıcı etkisinin incelemesi adlı çalışmada Altundağ (2013); psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasında ise negatif yönlü güçlü bir ilişki tespit edilmiştir. Psikolojik sağlamlık, yalnızlık ve yaşam doyumları değişkenlerinde cinsiyete bağlı anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Kılıç (2014) tarafından Atatürk Üniversitesi'nde farklı fakültelerde öğrenim gören 673 kişiyle yapılan yalnızlık ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Yalnızlık duygusu azaldıkça psikolojik sağlamlık düzeyi artmaktadır.

Gökçen (2015) tarafından yapılan madde kullanan ve kullanmayan Akdeniz Üniversitesi'nde dört yıllık lisans programlarına devam eden 546 üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının araştırıldığı bir çalışmada, bu değişkenler ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Kahvecioğlu (2016) tarafından özel yetenekli çocuğu olan anne-babaların psikolojik sağlamlıklarının öz-yeterlik inancı, benlik saygısı ve sosyo-demografik değişkenler açısından incelendiği çalışmada benlik saygısı ve öz-yeterlik inancının psikolojik sağlamlıkla pozitif yönlü anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu bulunmuştur. Pozitif sağlamlık puanları yaş, medeni durum, çalışma durumu ve özel yetenekli çocuğun okula gitme durumu açısından farklılık göstermezken; cinsiyet durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermiştir.

Psikolojik sağlamlıkla ilgili yurt içinde yapılan çalışmalar incelendiğinde, psikolojik sağlamlıkta koruyucu faktörlerin önemi vurgulanmaktadır. Psikolojik sağlamlığa olumsuz etki eden risk faktörlerinin ortadan kaldırılması aynı zamanda psikolojik

sağlamlığa katkıda bulunmaktadır. Bu araştırmalar psikolojik sağlamlığı yüksek olan insanların özelliklerini de ortaya koymaktadır.

2.2.1.2 Psikolojik sağlamlıkla ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar

Psikolojik sağlamlık üzerine yapılan araştırmalar 1992’de Emmy Werner ve Ruth Smith tarafından yapılan o çok bilinen araştırma ile başlamıştır. Araştırmacılar bu 59 tarihten önceki 40 yıldan fazla bir süre istenmeyen koşullar altında dünyaya gözlerini açan ve risk altında olan 700 Hawaii vatandaşı üzerinde araştırma yapmışlardır. Araştırmacılara göre bu 700 kişinin 200’ü yüksek risk altındadır. Grup büyük anne-babaları Asya ve Avrupa’dan göç etmiş yoksul ailelerin çocuklarından oluşuyordu. Gözlemler sırasında çocukların 2/3’ünün belirli problemlerle karşı karşıya kaldığı, 1/3’ünde ise hiçbir ciddi problemin olmadığı gözlemlendi. Deneklerin 30’lu yaşlarına geldikleri zaman hemen hemen hepsinin sorumluluk sahibi ve motivasyonu yüksek bireyler haline geldikleri gözlemlendi. Psikolojik olarak sağlam bu bireylerin paylaştığı ortak özellik, duyarlı ve sorumluluk sahibi ebeveyne sahip olmaları ya da başka bir yetişkin ile uzun süreli yakın ilişki kurmuş olmalarıydı. 700 kişilik gruptan sadece 30 kişi kadarı etkin bir biçimde uyum gösteremedi. Bu araştırmada rastlanan önemli bir bulgu ise sosyo-ekonomik düzeyin ve etnik kökenin ayırt edici bir faktör olmamasıydı (Chavkin ve Gonzalez, 2000; akt. Gürkan, 2006).

Maulding, Peters, Roberts, Leonard ve Sparkman (2012)’ın okul yöneticilerinde liderliğin yordayıcı olarak psikolojik sağlamlık ve duygusal zekâ isimli araştırmalarında duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlık liderliğin önemli yordayıcıları olarak bulunmuştur. Araştırmaya göre liderin psikolojik sağlamlık düzeyi ve duygusal zekâsı arttıkça liderlik kapasitesi de artar.

Petrowski, Brähler ve Zenger (2014) yaşları 14-92 arasında değişen kişiler üzerinde yapılan araştırmada reddedici ve cezalandırıcı anne baba tutumlarının düşük psikolojik sağlamlık düzeyine sebep olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte araştırma, psikolojik sağlamlıkla anksiyete ve depresyon arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermiştir. Psikolojik sağlamlık kadın ve erkeklerde anksiyete ve depresyon açısından benzer özellik göstermektedir ve yaşamındaki zorluklar değişse bile psikolojik sağlamlığın etkisi çeşitli yaş gruplarında değişmemektedir.

Kendine zarar veren popülasyon içerisinde psikolojik faktörlerin ve intihar eğiliminin araştırıldığı Nagra, Lin, Upthegrove (2016) tarafından yapılan bir çalışmada bağlanmanın, kendini affetmenin, olumlu öz değerlendirmelerin kendine zarar veren kişilerdeki intihar eğilimini farklı açılardan etkilediğini bulunmuştur. Yüksek düzeyde psikolojik sağlık ve kendini affetme intihar eğilimine karşı koruyucu bulunurken, yüksek düzeyde kaçınan bağlanma intihar eğilimiyle ilişkili bulunmuştur.

Saffarinia, Mohammadi ve Afshar (2016) tarafından yapılan çalışmada katılımcılar İsfahan'da yaşları 18-60 arasında değişen en az ortaokul düzeyinde eğitim gören, İsfahan'da çeşitli tıp merkezlerinde tedavi olan kanser, hepatik, böbrek yetmezliği, AIDS, hepatit gibi ciddi hastalıklardan en az altı ay süreyle ağrı çeken 218 hastadan oluşmaktadır. Araştırmanın amacı kronik ağrılı hastalarda ağrı şiddetini ve psikolojik sağlamlığı yordamada kişilerarası affetmenin rolünü incelemektir. Araştırmanın sonuçları kişilerarası kronik ağrı çeken hastalarda affetmeyle psikolojik sağlık arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğunu gösterirken ve ağrının şiddeti ve hastanın yaşlarıyla ilgili anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Bacchi ve Licinio (2017) tarafından yapılan 560 psikoloji ve tıp öğrencileri üzerinde psikolojik stresi ve psikolojik sağlamlığı araştırdıkları çalışmalarında tıp ve psikoloji öğrencilerinde stres ölçümlerinin sonuçlarını benzer bulmuşlardır. Araştırma sonuçların göre, öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri yükseldikçe stres düzeyleri düşmektedir.

Yapılan araştırmalardaki ortak noktaların daha çok psikolojik sağlamlığı azaltan risk faktörlerinin belirlenerek onları azaltmak ya da ortadan kaldırmak; psikolojik sağlamlığı arttırmayı hedefleyen koruyucu faktörlerin de belirlenerek psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin gelişmesine katkıda bulunmak olduğu söylenebilir.

2.2.2 Affetme İle İlgili Araştırmalar

Son dönemlerde ülkemizde affetme oldukça ilgi gören bir konu haline gelmiştir. Affetme ile ilgili ilk çalışmaların teoloji alanında olduğu göze çarpsa da son yıllarda gerek klinik psikoloji gerek psikoloji gerekse psikolojik danışmanlık alanlarında da affedicilik ile ilgili çalışmaların hem yurt içinde hem de yurt dışında arttığı göze

çarpmaktadır. Araştırmanın bu bölümünde affetme ile ilgili hem yurt içinde hem yurt dışında yapılan çalışmalardan örnekler sunulmuştur.

2.2.2.1 Affetme ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar

Ülkemizde psikoloji bilimiyle ilgili olarak affetme kavramını deneysel anlamda inceleyen ilk çalışmalardan biri Gürkan (2006) tarafından hazırlanan “Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi” isimli doktora tezinde, eğitim fakültesinin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören, yapılan ölçümler neticesinde yılmazlık düzeyi düşük bulunan öğrencilerle çalışma yürütülmüştür. Yılmazlık eğitimi grupla psikolojik danışma programını tamamlayan deney grubunda bulunan öğrencilerin yılmazlık düzeylerinde görünen artışın grupla psikolojik danışmadan kaynaklandığı dört buçuk ay sonra yapılan izleme ölçümleri de göstermiştir.

Taysi (2007) tarafından doktora tezi olarak hazırlanmıştır. Taysi (200) bu araştırmasını evli bireyler üzerinde yürütmüştür ve çalışmasının amacı Türk kültüründen elde edilen bulgularla eşler arasındaki yüklemelerin ve evlilik uyumunun affetmeyi ne derecede yordadığını saptamaktır. Araştırmanın sonucu evlilikte eşler arasındaki affetmenin evlilikle uyum ile pozitif yönde; kaçınma, incinme derecesi ve ilişkiyi sonlandırma ile negatif yönde anlamlı ilişkili bulunmuştur.

Alpay (2009) "Yakın İlişkilerde Bağışlama: Bağışlamanın; Bağlanma, Benlik Saygısı, Empati ve Kıskançlık Değişkenleri Yönünden İncelenmesi" isimli bir yüksek lisans tezi hazırlamıştır. Evli bireyler üzerinde yürütülen bu çalışmanın amacı çiftlerin evliliklerine yönelik doyumlarının, benlik saygısı düzeylerinin, bağlanma stillerinin, romantik kıskançlık düzeylerinin, empatik eğilimlerinin ve kırılma düzeylerinin affetmeyi ne ölçüde yordadığının belirlenmesidir. Araştırma bulguları çiftlerde eşin bir başkası ile cinsel birlikteliğinin, empatik eğilim özelliğinin, zarara ilişkin algılanan incinme derecesinin ve sahip olunan benlik saygısı düzeyinin bağışlamayı anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir.

Bugay ve Demir (2012) tarafından da “Affetme Artırılabilir mi?” isimli üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen deneysel bir araştırma yapılmıştır. Bu araştırmaya 8’i deney grubunda 8’i de kontrol grubunda olmak üzere toplam 16 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bu araştırmayla beş hafta süren grupla psikolojik danışma uygulaması Affetmenin Süreç Modeli esas alınarak gerçekleştirilerek üniversite öğrencilerinin hem kendilerini hem de başkalarını affetmelerini geliştirip geliştirilmeyeceği sınıanmıştır. Danışma oturumları sonlandığında affetme düzeyleri sonuçları deney ve kontrol gruplarının anlamlı düzeyde farklı olduğu bulunmuştur. Bu fark deney grubundaki öğrencilerin kendilerini ve başkalarını affetmelerini olumlu düzeyde artmasından kaynaklanmaktadır.

Çardak (2012) tarafından “Affedicilik Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Affetme Eğilimi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Oluş, Sürekli Kaygı ve Öfke Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi” isimli on oturumdan oluşan deneysel bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışmaya on beşi deney on beşi kontrol grubunda olmak üzere dokuz farklı bölümden toplam otuz üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada affedicilik yönelimli bir psiko-eğitim programının; öğrencilerin bağışlama, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik sağlamlık, sürekli kaygı ve öfkelerine etkisi sınıanmıştır. Araştırma sonucunda affedicilik yönelimli psiko-eğitim programı araştırmada yer alan tüm değişkenler üzerinde deney grubu lehine anlamlı değişikliklere sebep olmuştur.

Bağışlama ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenler açısından inceleyen Şahin (2013), üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü araştırmasında öğrencilerin bağışlama ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu bulgulamıştır. Şahin (2013), üniversite öğrencilerinin affedicilik düzeylerinin cinsiyet, algılanan gelir düzeyi ve anne-baba tutumları açısından farklılık göstermediği bulgulamıştır. Psikolojik iyi olma düzeylerinin ise cinsiyet ve anne-baba tutumları açısından farklılık gösterdiğini; algılanan gelir düzeyi açısından ise anlamlı farklılıklar göstermediği tespit etmiştir.

Bir başka deneysel çalışma Çolak (2014) tarafından Affetme Esnekliği düzeyi düşük olan 12 deney grubu, 12 kontrol grubu üyesi olmak üzere toplam 24 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın amacı Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının Affetme Esnekliği kazandırma üzerindeki etkisini

incelemektir. Toplam sekiz hafta süren Logoterapi grupla psikolojik danışma uygulamasının üniversite öğrencilerine affetme esnekliği kazandırdığı tespit edilmiştir.

Göztepe Gümüş (2015), evli bireylerde affetme, affedilmesi beklenen olaya gösterilen önem, tekrarlayıcı düşünce düzeyi değişkenlerinin, ruh sağlığı ve evlilik uyumu değişkenlerini yordayıp yordamadığını ve değişkenler açısından cinsiyet farklılıklarının olup olmadığını incelediği araştırmasına 86'sı kadın71'i erkek olmak üzere toplam 157 evli katılımcı katılmıştır. Araştırmada ilk olarak psikolojik belirtileri yordayan değişkenlerin ne olduğu tespit edilmiştir. Yapılan analiz neticesinde cinsiyetin, affedici kişilik özelliğinin ve affedilmesi beklenen olaya verilen önemin psikolojik belirtileri yordadığı bulunmuştur. Araştırmanın sonraki basamağında evlilikte uyumu yordayan değişkenlerin hangileri olduğunun tespiti yapılmıştır ve cinsiyetin, affedici kişilik özelliğinin ve tekrarlayıcı düşüncenin evlilik uyumunu yordadığı bulunmuştur. Evlilik uyumu ve psikolojik belirtiler arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmada son olarak bahsi geçen değişkenlerle cinsiyet farklılıkları araştırılmıştır. Alınan sonuçlara göre kadınların evlilik uyumlarının erkeklere göre düşük, kadınların psikolojik belirtilerinin erkeklere göre yüksek, kadınların tekrarlayıcı düşüncelerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu ve kadınların affedilmesi gereken olaya verdikleri önemin erkeklere göre daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Affetmeyle ilgili ilk çalışmaların yurt içinde durumu tespit etmek adına betimsel yapıldığı; sonrasında ise affetmeyle ilgili deneysel çalışmaların hız kazandığı göze çarpmaktadır. Yapılan deneyse çalışmalarda deney grubu lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu sonuç affetmenin sonradan kazanılabilir, öğrenilebilir bir beceri olduğunu göstermesi adına kıymetlidir.

2.2.2.2 Affetme ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar

Affedicilik temelde teolojinin ve felsefenin ilgi alanına giren bir kavramdır (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Psikoloji alanına sonradan dâhil olan affetme kavramı bu alanda kendine çok hızlı bir biçimde yer açmış ve affetme ile ilgili araştırmalar yurt içinde olduğu gibi hız kazanmıştır.

Coyle ve Enright (1997) tarafından yürütülen deneysel bir araştırmada karısının kürtaj olma kararında duygusal olarak incinen 10 erkek danışanla affetmeye dayalı bireysel müdahale programının etkili olup olmadığını incelemişlerdir. 12 hafta süren oturumlar sonucunda deney grubundaki kişilerin affetme eğilimlerinde anlamlı düzeyde arttığı bulgulanmıştır. Öfke, anksiyete ve üzüntü düzeylerinde de anlamlı düzeyde azalma görölmüştür.

Lawler ve diğerlerinin (2005) orta yaşlardaki yetişkin örneklemede affedicilik ve onun çeşitli sağlık sonuçları ile ilişkisini inceledikleri araştırma da affediciliğin, fiziksel sağlık ve bir dizi kişilik özellikleri ile ilişkili bulunduğunu göstermiştir. Affetmemenin oluşturduğu stres, vücutta zararlı maddeler salgılanmasına sebep olmaktadır. Affetmemenin fizyolojik açıdan verdiği zararlar arasında tansiyonun yükselmesi, hormonal dengesizliklerin oluşması, kalp hastalıkları, bağışıklık sisteminin zayıflaması ve nörolojik bozukluklar sıralanabilir (akt. Kara, 2009).

Narsistlik kişilik özelliğine sahip olan öğrencilerle kaçınmacı kişilik özelliğine sahip olan öğrencilerin affetme ve intikam düzeylerini karşılaştırıldığı ve 470 lise öğrencisinin katıldığı araştırmada DeYoung (2009) narsist kişilik özelliğine sahip kişilerin normal ve kaçınmacı kişilik özelliği gösteren kişilere göre intikam düzeyleri yüksek bulunmuştur. Narsistlik kişilik özelliğine sahip kişilerin affedicilik eğilimleri diğer gruba göre düşük bulunmuştur. Araştırmada ortaya konulan bir diğer bulgu ise erkek öğrencilerin hem intikam düzeylerinin hem de affetme düzeylerin kadınlardan daha yüksek olduğudur.

Affetmenin psikolojik sağamlık oluş arasında pozitif anlamı bir ilişkinin olduğu ve öz-duyarlılığın psikolojik iyi oluşla affetme arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiğini bulguladığı araştırmasında Matsuyuki (2011) yaşın ve cinsiyetin ise affetmeyi anlamlı bir şekilde yordamadığı sonucuna ulaşmıştır.

Sansone, Kelley ve Forbis (2013) tarafından affetme ve sınırdaki kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelendiği 307 yatan hasta üzerinde yapılan araştırmada sınırdaki kişilik özelliği semptomları gösteren kişilerde belirtilerin olmadığı bireylere göre affetmenin birçok yönleri önemli derecede düşük bulunmuştur.

Reinert, Campbell, Bandeen Roche ve Lee (2015) tarafından yetişkin mağdurların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerine erken travmatik stresin(ETS) negatif etkilerinin

azaltılmasında dini katılımın ve ilgili göstergelerinin(dini başa çıkma, içsel dindarlık, affedicilik ve minnettarlık) rolünü saptamak için yaptığı ve 496 kişinin katıldığı çalışmada dini katılım faktörleri (dini değerlere önem verme, dini başa çıkma, affedicilik ve minnettarlık) erken travmatik stres mağdurların ruhsal sağlık sonuçlarının iyileştirmede etkili başa çıkma mekanizmaları olarak bulunmuştur.

Kato (2016)' Japonya'da yapılan bir araştırmada yaşları 18-28 arasında değişen çeşitli Japon kolejlerinde öğrenim gören 344 öğrenci üzerinde yürüttüğü araştırmada romantik ilişkilerde ilişkinin korunmasında affediciliğin rolünü incelediği boylamsal bir araştırma yapılmıştır. Araştırmada affediciliğin yüksek oluşu ilişkinin bitmesini önlemeyle önemli derecede ilişkili bulunmuştur.

Affetme ile ilgili yurt dışında son yıllarda yapılan çalışmaların çoğunlukla, fiziksel ve ruhsal sağlığa katkıda bulunan, affetme kavramını yücelten affedicilik özelliklerini ortaya koyan ve affetmeye yardımcı deneysel araştırmalar oldukları göze çarpmıştır.

2.2.3 Psikolojik Sağlamlık ve Affedicilik ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu başlık altında psikolojik sağlamlık ve affediciliğin birlikte ele alındığı hem yurt içindeki hem de yurt dışındaki çalışmalardan örnekler sunulmuştur.

Hee Kyung ve Mihyoung (2014) tarafından yürütülen bir araştırmada eşlerinin alkolü kötüye kullanımından acı çeken kadınların psikolojik sağlamlığı, benlik saygısı ve dini değerlere verilen önem üzerine affetme terapisinin etkisi incelenmiştir. Yarı deneysel bir model kullanılan araştırmada 12 hafta yürütülen affetme terapisi yapılmıştır. Katılımcılar iki alkol danışma merkezindeki kadınlardan seçilmiştir. 29 katılımcının 16'sının deney grubunu 13'ünün kontrol grubunu oluşturduğu araştırmada yapılan ölçümler sonucunda deney ve kontrol grupları arasında dini değerlere verilen önem, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Abid ve Sultan (2015) tarafından yapılan araştırmada, 21-40 yaşları arasında değişen 63'ü evli 97'si bekâr 160 kadının psikolojik sağlamlıkları ile affedicilikleri arasındaki ilişki ve psikolojik sağlamlıkla affedicilikte evliliğin rolü incelenmiştir. Yapılan araştırmada affedicilikle psikolojik iyi oluş arasında anlamlı pozitif yönde

bir ilişki bulunmuştur. Dahası bulgular evliliğin affedicilik ve psikolojik sağlamlıkta önemli bir etken olduğunu ortaya çıkarmıştır. Evli kadınların psikolojik sağlamlık ve affedicilik düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Bu araştırma aynı zamanda affetme becerilerinin öğretilmesinin ruhsal sağlığı geliştirebileceğini çünkü evrensel affetme becerilerinin stresli durumlarda, incinmede, ağrıda, öç alma ve güvenme hissiyle başa çıkmada kişilerin en doğru stratejiyi bulabilmesine yardımcı olabileceğini göstermiştir.

Dwiwardani ve diğerleri (2016) tarafından %69'u kadın 245 kişinin katıldığı ve katılımcıların %72.7'ini Kafkasların, %13.1'ini Afrika kökenli Amerikalıların %4.1'ini çift ırklının, %3.7'sini Latinlerin, %2.4'ünü Pasifik Adalıların, %1.25'ini diğerlerinin ve %1.2'ini çok ırklının oluşturduğu araştırmada bağlanma ve psikolojik sağlamlığın; alçakgönüllülük, minnettarlık ve affedicilik erdemli yapılarıyla önemli ölçüde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Eraslan Çapan ve Arıcıoğlu (2014) tarafından Pamukkale Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yürütülen bir araştırmada üniversite öğrencilerinin affedicilik ve psikolojik sağlamlık özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçladıkları araştırmada öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile affedicilik özellikleri arasında olumlu ilişki olduğu gözlenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik sağlamlığın, durumsal, kendine ve diğerlerine yönelik affediciliğin alt boyutları tarafından yordandığı görülmüştür.

Yaşar, (2015) tarafından Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 486 kadın, 175 erkek olmak üzere toplam 661 öğrenciyle yürütülen bir başka araştırmada amaç öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ile bağışlama ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Araştırma bulguları üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile araştırmaya konu olan psikolojik değişkenler arasında ilişki olduğunu göstermiştir. Aynı zamanda katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyetlerine ve süreğen hastalıklarına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Psikolojik sağlamlık ve affedicilik değişkenlerinin hem yurt içinde hem yurt dışında yeni yeni çalışılan bir araştırma olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalarda katılımcıların farklı özellikte, farklı yaş gruplarında, farklı milletlerden, farklı

cinsiyetlerden olsalar da psikolojik sağlamliğın ve affediciliğin birbirleriyle ilişkili olduğu, bu kavramların birbirini anlamlı d¼zeyde yordadığı ortaya konmuştur.

2.3 ALAN YAZIN TARANMASININ SONUCU

Alan yazın taramasının neticesinde hem psikolojik sağlamlık hem de affedicilik kavramlarının ¼lkemizde yeni çalışılan, daha ¼ncesinde farklı bilimlerde araştırılırken psikoloji alanında kendilerine yeni yer bulan kavramlar olduğu g¼ze çarpmaktadır. Psikolojik sağlamlık ve affediciliğin birlikte ele alındığı çalışmaların yurt içinde ve yurt dışında sınırlı olduğu tesit edilmiştir. Bu iki kavramın birlikte ele alındığı araştırmaların ¼rneklemini incelendiğinde, ¼rneklemin ¼nemli bir kısmını ¼niversite ¼đrencileri, bir kısmını ise lise ¼đrencilerinin oluşturduğu g¼r¼lmektedir. ¼rneklemin bir b¼l¼m¼n¼ ise farklı mesleklere mensup çalışanlar oluşturmaktadır.

¼lkemizde yapılmış araştırmalar incelendiğinde, karşılığı İngilizce’de “resilience” olan psikolojik sağlamlık kavramının T¼rke karşılığı konusunda hen¼z bir uzlaşmaya varılamamış olduğu g¼ze çarpmaktadır. Bu kavramın karşılığı için yurt içinde yapılan çalışmalarda, yılmazlık (¼đ¼lm¼ř, 2001; ¼zcan, 2005; G¼rgan, 2006; Demirbaş,2010), kendini toparlama g¼c¼ (Terzi, 2006), psikolojik sağlamlık (Gizir, 2004; Aydın ve Gizir, 2006; Karairmak, 2007a, 2007b, 2009, 2010), dayanıklılık (Basım ve etin, 2011; Eminağaoğlu, 2006; ¼n¼var, 2012) kelimelerinin kullanıldığı g¼r¼lmektedir. Araştırmalar incelendiğinde ¼zerinde uzlaşılan ortak bir psikolojik sağlamlık tanımının da olmadığı g¼r¼lmektedir.

Psikolojik sağlamliğın araştırıldığı ilk çalışmalarda araştırmacıların çalışmalarını, psikolojik sağlamliğa olumsuz etki eden yaşamlarında risk fakt¼rleri (zor yaşam şartları, fakirlik, ailelerinde akıl hastalığı olma durumu gibi) olan kişilere y¼neltmiřlerdir. Daha sonraki araştırmacılar ise zorluk ve risk durumlarına karşı korunmasız olmalarına rağmen iyi gelişim g¼steren çocukların ve yetişkinlerin ortak ¼zelliklerine yoğunlaşmışlardır. B¼ylece araştırmacılar ¼nleme ve m¼dahale programlarının geliştirilmesine katkı sağlamışlardır. Yapılan araştırmalarda

psikolojik sağlamlıktan bahsedebilmenin ön koşulunun risk faktörleri olması gerektiği, ortada risk faktörü yokken psikolojik sağlamlıktan bahsedilemeyeceği vurgulanmaktadır. Bireylerdeki risk faktörlerinin bireysel, ailesel ve çevresel olduğu, buna karşılık psikolojik sağlamlığa katkıda bulunan koruyucu faktörlerin de bireysel, ailesel ve çevresel olarak sınıflandırıldığını görmek mümkündür.

Araştırmalarda yüksek psikolojik sağamlık düzeyine sahip insanların özsaygı düzeyi yüksek, yüksek düzeyde disiplin ve sorumluluk düzeyine sahip insanlar olduğu, yeni fikirlere açık olan insanlar olduğu, hayal kurmaya istekli oldukları, ilgi alanlarının geniş olduğu, empati düzeylerinin yüksek olduğu, stres eşiklerinin yüksek olduğu, mizah anlayışlarının gelişmiş olduğu ve yaşama bağlı insanlar olduğu görölmektedir.

Affetme kavramıyla ilgili alan yazın tarandığında bu kavramla ilgili uzlaşılan bir tanım olmaması sebebiyle farklı araştırmacıların bu kavramı farklı açılardan değerlendirdikleri ve tanımladıkları görölmektedir. Affetme kavramının üzerinde uzlaşılan bir tanımı yoktur (Berry ve diğerleri, 2005). Affetmenin oldukça eski, temelde felsefi ve teolojinin ilgi alanına giren bir kavram olduğu da anlaşılmaktadır. Alan yazında affetmenin felsefede ahlakla ilişkili olduğu; teolojide kurtuluş, doyum sağlayan bir araç olarak göröldüğu; psikoloji de ise affetmenin psikolojik iyi oluşa, kişilerarası ilişkilere katkı sağlayan bir araç olarak göröldüğu göze çarpmaktadır. Yirminci yüzyılın son çeyrek asırına kadar affetmenin felsefe ve din çevrelerinde ele alındığı, sonrasında psikoloji ve danışmanlık hizmetlerinde de araştırıldığı görölmektedir.

Affetmeyi farklı açılardan ele alan, insanlarda ruh sağlığı için affetmenin önemine dikkat çeken ve yararı olduğunu ortaya koyan affetme modellerinin olduğunu söylemek mümkündür.

Psikoloji alanında betimsel araştırmaların yanı sıra deneysel araştırmaların sayısının da arttığını söylenebilir. Affetme alanında ilk deneysel çalışmaların evli bireyler ve çiftler üzerinde yürütöldüğu göze çarpmaktadır. Deneysel çalışmalarda deney grubu lehine anlamlı farklılıklar olması affetmenin sonradan kazanılabilir, öğrenilebilir bir beceri olduğunu ortaya koymasından değerlidir.

Alan yazında affedicilik düzeyi yüksek insanların özelliklerini ortaya çıkarmaya çalışan araştırmaları da görmek mümkündür. Affedebilen kişilerin daha az kırıacı,

daha az suçlayıcı, problem çözmeye başarılı; empati eğilimlerinin, benlik saygılarının daha yüksek olduğunu, daha dışadönük, yeni ilişkilere başlamada ve var olan ilişkilerini yürütmede daha başarılı insanlar olduğunu söylemek mümkündür.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmada izlenen yöntem ele alınmıştır. Bu bağlamda araştırma modeline, çalışma grubuna, veri toplama araçlarına, verilerin toplanmasına, verilerin çözümlenmesine ve yorumlanmasına ilişkin bilgiler bu bölümün içeriğini oluşturmaktadır.

3.1 ARAŞTIRMA MODELİ

Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ile affedicilik düzeyleri arasındaki ilişkileri ve psikolojik sağlamlık ile affedicilik düzeylerini çeşitli değişkenler açısından inceleyen bu araştırma ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığının olup olmadığını veya bu ilişkinin derecesini belirlemeyi amaçlayan, aynı zamanda bir neden-sonuç ilişkisi vermeyen, ancak o yönde bazı ipuçları vererek, bir değişkendeki durumun bilinmesi durumunda diğerinin kestirilebilmesinde faydalı sonuçlar verilmesini sağlayan bir araştırma düzenidir (Karasar, 2010).

3.2 EVREN VE ÖRNEKLEM

Bu araştırmanın çalışma evrenini 2015-2016 eğitim öğretim yılında Marmara ve Üsküdar Üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemine ise seçkisiz olarak belirlenen 423 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların 338'i (%79) kadın ve 85'i (%21) erkektir. Ayrıca araştırmanın katılımcılarının 150'si (%36) ilahiyat, 132'si (%31) rehberlik ve psikolojik danışmanlık, 141'i (%33) ise psikoloji programında öğrenim görmektedir. Katılımcıların öğrenim gördükleri üniversite temelinde ele alındığında; 141'i (%33) vakıf ve 282'si (%67) devlet üniversitesinde öğrenimlerine devam etmektedirler.

3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

3.3.1 Demografik Bilgi Formu

Araştırmada Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve affedicilikle doyumuyla ilişkisi olabileceği düşünülen demografik bilgileri tespit etmeye yönelik demografik bilgi formu oluşturulmuştur. Bu formda cinsiyet, öğrenim gördükleri bölüm, ailenin gelir düzeyi, anne-baba tutumları, kardeş sayısı, anne-babanın yaşamsal durumu ile ilgili sorular bulunmaktadır (Ek 1).

3.3.2 Affedicilik Ölçeği

Araştırmada katılımcıların affedicilik düzeylerini ölçmek için Berry ve diğerleri (2005) tarafından geliştirilen; Akın, Gediksiz ve Akın (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Affedicilik Ölçeği kullanılmıştır (Ek 2). Araştırma iki farklı üniversiteden toplam 677 öğrenci üzerinden yürütülmüştür. Araştırmada veri toplamak için Affedicilik Ölçeğinin yanı sıra, Heartland Affetme Ölçeği ile Alçakgönüllülük Ölçeği kullanılarak ölçüt (uyum) geçerliliği tespit edilmeye çalışılmıştır. 10 maddeden oluşan Affedicilik ölçeği tek boyutludur. Ölçeğin 1. 3. 6. 7. ve 8. maddeleri ters (reverse) maddelerdir. “Hiç katılmıyorum” (1), “Katılmıyorum” (2),

“Kararsızım” (3), “Katılıyorum” (4), ve “Tamamen katılıyorum” (5) biçiminde puanlanmaktadır.

5’li likert tipi, öz bildirim tarzında bir ölçme aracı olduğunu söylemek mümkündür. Puanlama anahtarında alınan yüksek puanlar yüksek affediciliğe, düşük puanlar düşük affediciliğe işaret etmektedir. 10 maddelik Affedicilik Ölçeği (Trait Forgivingness Scale) Berry ve Worthington'un (2001) 15 maddelik ölçeğinin bir alt ölçeğidir. 10 maddelik ölçeğin elde edildiği çalışmada maddeler hem klasik madde analizleri hem de Rasch ölçekleme yöntemleri ile analiz edilmiştir (Rasch, 1960). Ölçeğin orijinal formunun geçerlik ve güvenilirliği için yapılan 4 çalışmada Cronbach’s alpha iç tutarlık katsayıları sırasıyla. 80, .78, .79 ve. 74 olarak bulunmuştur. Düzeltilmiş madde toplam korelasyonlarının ise yapılan bütün çalışmalarda 30 ile. 63 arasında olduğu görülmüştür. Ölçeklerin katılımcılara 8 hafta sonra tekrar uygulanarak, test-tekrar test güvenilirliğine bakıldığı çalışmada da (r(60)5.78, po.001) sonuçlar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Ölçeğin uyum geçerliği için, “Transgression Narrative Test of Forgivingness” ile ilişkisine bakılan çalışmada pearson korelasyon analizi yapılmış ve (r(49)5.50, po.001) istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (Berry ve diğerleri, 2005). Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması 338 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Yapılan analizler neticesinde, açıklanan toplam varyans miktarı %36’dır ve faktör yükleri .29 ile .67 arasında değişmektedir. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına bakıldığında tek boyutlu modelin iyi uyum verdiğini göstermiştir ($\chi^2 = 106.47$, $sd = 32$, $p = 0.00000$, $RMSEA = 0.077$, $CFI = .89$, $GFI = .95$, $AGFI = .91$ ve $SRMR = .062$). Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .67 bulunmuştur ve düzeltilmiş madde-toplam korelasyonları. 26 ile. 43 arasında değişmektedir (Akın, Gediksiz ve Akın, 2012). Bulgular incelendiğinde, ölçeğin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirlik puanlarının yüksek olduğu görülmektedir.

3.3.3 Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Araştırmada Smith ve diğerleri (2008) tarafından kişilerin psikolojik sağlamlıklarını ölçmek için geliştirilmiş, Doğan (2015) tarafından Türkçe’ye uyarlanmış olan Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) kullanılmıştır (Ek 3). KPSÖ’nün 6 maddeden oluşan ve 5’li likert tipi, öz bildirim tarzında bir ölçme aracı olduğunu söylemek

mümkündür. Maddeler “hiç uygun değil” (1), “uygun değil” (2), “biraz uygun” (3), “uygun” (4), “tamamen uygun” (5) biçiminde puanlanmaktadır. Ölçeğin 2., 4. ve 6. maddeleri tersten kodlanmaktadır. Puanlama anahtarında bu maddeler çevrildikten sonra alınan yüksek puanların yüksek psikolojik sağlamlığa işaret ettiği, düşük puanların ise düşük psikolojik sağlamlığa işaret ettiği söylenebilir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları dört farklı örneklem grubu üzerinde yapılmıştır. Örneklem grubunun ilk iki grubunu üniversite öğrencileri oluştururken sonraki iki grubu kalp ve fibromiyalji hastaları oluşturmuştur. Analiz sonucunda dört farklı örneklem grubu için sırasıyla toplam varyansın % 61, % 61, % 57 ve % 67’sini açıklayan tek faktörlü bir yapı bulgulanmıştır. KPSÖ maddelerine göre faktör yükleri ölçümler neticesinde .63 ile .79 arasında bulunmuştur. Sonrasında KPSÖ’ nün tek faktörlü yapısının Türkiye’den seçilen örneklem üzerinde doğrulanabilirliğinin tespiti için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Yapılan analiz neticesinde bulgular ölçeğin tek faktörlü yapısının bahsedilen örneklem üzerinde de geçerli olduğunu göstermiştir. Bir sonraki aşamada ölçek maddelerinin tüm ölçeği ne kadar tespit ettiğini belirlemek için madde analizi yapılmıştır. Bu sonuca göre düzeltilmiş madde toplam korelasyonu değerinin .49 ile .66 arasında değiştiği bulguları ölçek maddelerinin tüm ölçeği tespit ettiğini ortaya koymuştur. Ölçeğin .83 olarak bulunan iç tutarlılık katsayısı ve de yapılan test-tekrar test güvenirlik katsayısı da KPSÖ’nin güvenilir olduğunu ortaya koymuştur. Ölçeğin ölçüt bağlantılı geçerlik durumunu görebilmek adına Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu (OMÖ-K) (2011), Ego Sağlamlığı Ölçeği (ESÖ) (Kararımk, 2007) ve Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (CDPSÖ) (2003) kullanılmıştır. Sonuçlar incelendiğinde PSÖ-K ile OMÖ-K arasında ($r=.40$ $p<.001$), ESÖ arasında ($r=.61$ $p<.001$) ve CDPSÖ arasında ($r=.66$ $p<.001$) ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre PSÖ-K’ nın yeterli düzeyde geçerli olduğu söylenebilir. KPSÖ’nin son uygulamadaki güvenirliğinin tespiti için iç tutarlılık yönteminden faydalanılmıştır. Sonuçlara göre ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .79 bulunmuştur. Ölçek maddelerinin düzeltilmiş madde korelasyon katsayıları .45 ile .63 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Bulgular incelendiğinde Kısa Psikolojik Sağlamlık Formu’nun üniversite öğrencileri üzerinde uygulamak için geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu söylenebilir.

3.4 VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları 2016 yılında Nisan-Mayıs ayları arasında üniversite öğrencilerine uygulanmıştır. Bir katılımcı ortalama on dakikada veri toplama araçlarını doldurabilmektedir. Verilerin toplama aşamasına geçilmeden önce ölçme araçlarının kullanımı için uyarlayan araştırmacılardan elektronik posta aracılığıyla gerekli izinler temin edilmiştir. Gerekli izinler alındıktan sonra uygulama yapılacak olan sınıflarda araştırmacı uygulamaları bizzat gerçekleştirmiştir. Öğrencilere çalışmanın amacı ve önemi anlatılmıştır. Öğrencilere, ölçeklere samimi cevaplar vermeleri hususu hatırlatılmıştır, ölçeklerde kimlik bilgilerinin gerekmediği de aktarılmıştır.

3.5 VERİLERİN ANALİZİ

Araştırma kapsamında veri setinden elde edilen verilerin çözümlenmesi “IBM SPSS Statistics 22.0” paket programı ile gerçekleştirilmiştir. Öncelikle verilerden eksik olup olmadığı incelenmiştir. Eksik olarak doldurulan bir veri setten çıkartılmıştır. Ardından uç değerler kontrol edilmiştir. Uç değerlerin kontrolünde 8 adet veri uç değer olarak gözüktüğünden veri setinden çıkartılmıştır. Sonuç olarak araştırma 423 üniversite öğrencisinin verileri üzerinden analiz edilmiştir. Araştırma sorularına yanıt vermeden önce ilk olarak değişkenleri olan affetme ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin tüm katılımcılar düzeyinde puanlarının normal dağılımı ele alınmıştır. Normal dağılımın değerlendirilmesinde çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre affetme için çarpıklığın -0.03 ve basıklığın -0.35; psikolojik sağlamlık için çarpıklığın -0.11 ve basıklığın -0.16 olduğu ve dolayısıyla verinin normal dağıldığına karar kılınmıştır. Sonuç olarak elde edilen verilerle normallik varsayımını karşıladığı anlaşılmıştır ve parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Diğer taraftan parametrik testler için gözenek başına 30 verinin düşmesinin önerilmesinden dolayı (Ross, 2004, s. 212); 30'un altından kalan gözeneklerin bulunması durumunda parametrik olmayan testler kullanılmıştır.

Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri ile affedicilik düzeyleri arasında anlamlı ilişkilerin olup olmadığını test etmek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı gerçekleştirilmiştir.

Psikolojik sağlık ve affedicilik düzeylerinin ayrı ayrı olarak Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin cinsiyetlerine, öğrenim gördükleri üniversitenin devlet ya da vakıf olmasına, öğrenim gördükleri programlara, anne-babası birlikte ya da ayrı olmasına ve anne-babanın yaşamsal durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem *t* testi kullanılmıştır. *T* testinde Levene testi sonuçları dikkate alınarak ilgili *t* değerleri raporlaştırılmıştır.

Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin affetme ve psikolojik sağlık düzeylerinin öğrenim gördükleri programlara, algılanan gelir düzeyine, ebeveyn tutumlarına ve kardeş sayılarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Anlamlı farklılaşmanın yaşandığı durumlarda farklılığın kaynağını saptayabilmek için Tukey çoklu karşılaştırma tekniği gerçekleştirilmiştir.

BÖLÜM IV

4.1 BULGULAR VE YORUM

Bu kısım, çalışmanın alt problemlerine dönük gerçekleştirilen analizlerin ayrıntılı bulgularını içermektedir. Alt problemlere dönük bulgular sırasıyla sunulacaktır.

4.1.1 Din ve Psikoloji Eğitimi Alan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Affedicilik Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Araştırmanın katılımcılarını oluşturan Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile affedicilik düzeyleri arasında anlamlı ilişkinin gösterilip gösterilmediğini öğrenmek amacıyla Pearson Momenteler Çarpımı korelasyon katsayısı belirtilmiştir. Bu bulgulara yönelik korelasyon katsayısı Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Psikolojik Sağlamlık ile Affedicilik Arasında ki İlişkilere İlişkin Korelasyon Katsayısı Tablosu

Değişken	Affedicilik		N
	<i>R</i>	<i>P</i>	
Psikolojik sağlamlık	.177	.001	423

Tablo 2’de görüldüğü üzere, Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile affedicilik düzeyleri arasında pozitif yönde düşük bir ilişki saptanmıştır, ($r = .18, p < .01$).

4.1.2 Din ve Psikoloji Eğitimi Alan Öğrencilerin Psikolojik Sağlık ve Affedicilik Düzeyleri Çeşitli Değişkenlere (Cinsiyet, Devlet-Vakıf Üniversitesinde Öğrenim Görme, Öğrenim Gördükleri Program, Algılanan Gelir Düzeyi, Ebeveyn Tutumları, Kardeş Sayısı, Anne-Babanın Birlikte ya da Ayrı Oluşu, Anne-Babanın Yaşamsal Durumu) Göre Farklılaşmakta mıdır?

4.1.2.1 Cinsiyetleri açısından incelenmesi

Araştırmanın katılımcılarını oluşturan Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin, psikolojik sağlık ve affedicilik düzeylerinin, cinsiyetleri bağlamında anlamlı/manidar biçimde farklılaşmanın olup olmadığını belirleyebilmek amacıyla, İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan bağımsız örneklem “*t*” testi tekniği kullanılmıştır. Bu alt probleme ilişkin bulgular Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3. Din ve Psikoloji Eğitimi Alan Öğrencilerin Cinsiyetleri Açısından Psikolojik Sağlık ve Affediciliklerine İlişkin *t* Testi Tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	<i>Ss</i>	<i>T</i>	<i>Sd</i>	<i>P</i>
Psikolojik sağlık	Kadın	338	19.06	4.07	1.17	421	.24
	Erkek	85	19.64	4.16			
Affedicilik	Kadın	338	32.60	5.52	2.30	421	.02
	Erkek	85	31.08	5.23			

Tablo 3’te Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin, cinsiyetleri açısından psikolojik sağlık düzeyine yönelik ortalamalar ve standart sapmalar belirtilmektedir. Levene testi sonuçlarına göre psikolojik sağlık ($F = .469, p > .05$) ve affedicilik ($F = .945, p > .05$) gruplarının varyansı homojen olduğu anlaşılmaktadır. Tablo 3’ten anlaşılacağı üzere, cinsiyetleri açısından psikolojik sağlık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($t_{0.05;421} = 1.17, p > .05$). Bu sonuçlar değerlendirildiğinde kadın ve erkek, Din ve Psikoloji eğitimi alan

öğrencilerin birbirlerine benzer psikolojik sağlamlık düzeylerine sahip oldukları söylenebilir.

Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin, cinsiyetleri açısından affedicilik düzeyine yönelik ortalamalar ve standart sapmalar belirtilmektedir. Tablo 3'ten anlaşıldığı gibi, cinsiyetleri açısından affedicilik düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($t_{0.05;421} = 2.30, p < .05$). Kadın Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin affedicilik puan ortalamaları ($\bar{X} = 32.60, ss = 5.52$), erkek Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin affedicilik puan ortalamalarından ($\bar{X} = 31.08, ss = 5.23$) anlamlı biçimde daha yüksektir. Bu sonuçlar değerlendirildiğinde, kadın Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin erkek üniversite öğrencilerine göre anlamlı biçimde daha affedicilik düzeyine sahip oldukları ifade edilebilir.

4.1.2.2 Öğrenim görülen üniversitelerin devlet ya da vakıf olması açısından incelenmesi

Araştırmanın katılımcılarını oluşturan Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin, psikolojik sağlamlık ve affedicilik düzeylerinin öğrenim gördükleri üniversitelerin devlet ya da vakıf olması bağlamında, anlamlı/manidar biçimde farklılaşmanın olup olmadığını belirleyebilmek amacıyla İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan bağımsız örneklem “*t*” testi tekniği kullanılmıştır. Bu alt probleme ilişkin bulgular Tablo 4’te yer almaktadır.

Tablo 4. Din ve Psikoloji Eğitimi Alan Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Okul Açısından Psikolojik Sağlamlıklarına ve Affediciliklerine İlişkin t Testi Tablosu

Değişken	Okul	N	\bar{X}	<i>Ss</i>	<i>T</i>	<i>Sd</i>	<i>P</i>
Psikolojik sağlamlık	Devlet	141	18.85	4.00	1.15	421	.25
	Vakıf	282	19.33	4.13			
Affedicilik	Devlet	141	31.74	5.51	1.47	421	.14
	Vakıf	282	32.57	5.47			

Tablo 4'te Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin, öğrenim gördükleri üniversitelerin statüleri açısından psikolojik sağlamlık düzeyine yönelik ortalamalar ve standart sapmalar belirtilmektedir. Levene testi sonuçlarına göre psikolojik sağlamlık ($F = .210, p > .05$) ve affedicilik ($F = .052, p > .05$) gruplarının varyansı homojen olduğu anlaşılmaktadır. Tablo 4'ten anlaşılacak üzere, öğrenim görülen üniversitenin devlet ya da vakıf olması açısından psikolojik sağlamlık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($t_{0.05:421} = 1.15, p > .05$).

Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin, öğrenim gördükleri üniversitelerin statüleri açısından affedicilik düzeyine yönelik ortalamalar ve standart sapmalar belirtilmektedir. Tablo 4'te görüldüğü gibi, öğrenim görülen üniversitenin devlet ya da vakıf olması açısından affedicilik düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($t_{0.05:421} = 1.47, p > .05$). Bu sonuçlar değerlendirildiğinde devlet ve vakıf üniversitelerinde öğrenim gören öğrencilerin birbirlerine benzer affedicilik düzeylerine sahip oldukları söylenebilir.

4.2.2.3 Öğrenim görülen programlara göre incelenmesi

Araştırmanın katılımcılarını oluşturan Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin öğrenim gördükleri programlara göre psikolojik sağlamlık ve affedicilik düzeyleri arasındaki farklılığın anlamlı olup olmadığı incelenmiştir. Bu amaçla araştırmaya katılan; bölümleri “ilahiyat”, “rehberlik ve psikolojik danışmanlık (RPD)” ve “psikoloji” olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve affedicilik düzeylerine ilişkin karşılaştırılmaları tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği ele alınmıştır. Öğrenim gördükleri programlara göre psikolojik sağlamlık ve affedicilik puan ortalamaları Tablo 5'de, bu ortalamalara yönelik anlamlı farklılaşmanın sergilenip sergilenmediğine ait bulgular Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 5. Öğrenim Gördükleri Program Açısından Öğrencilerin Psikolojik Sağlıklarına ve Affediciliklerine İlişkin Betimsel İstatistikleri

Değişken	Program	N	\bar{X}	Ss
Psikolojik sağlamlık	İlahiyat	150	19.09	4.19
	Rehberlik ve psikolojik danışmanlık	132	19.61	4.05
	Psikoloji	141	18.85	4.00
Affedicilik	İlahiyat	150	33.45	5.77
	Rehberlik ve psikolojik danışmanlık	132	31.58	4.94
	Psikoloji	141	31.74	5.51

Tablo 5’de öğrenim gördükleri programlar farklı olan Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyine yönelik ortalamalar ve standart sapmalar belirtilmektedir. Tablo 5’de görüldüğü gibi, psikolojik sağlamlık düzeyinde en fazla puan ortalaması rehberlik ve psikolojik danışmanlık programında öğrenim gören öğrencilere aittir. Ardından ilahiyat okuyan öğrencilerin psikolojik sağlamlık puan ortalamaları gelmektedir. Psikolojik sağlamlık puan ortalaması en düşük olan ise psikoloji programında öğrenim gören öğrencilere aittir.

Tablo 5’de öğrenim gördükleri programlar farklı olan Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin affedicilik düzeylerine ait puan ortalamaları ve standart sapmalarına yer verilmiştir. Tablo 5’de görüldüğü gibi, affedicilik düzeyinde en fazla puan ortalaması ilahiyat programında öğrenim gören öğrencilere aittir. Ardından psikoloji programında öğrenim gören öğrencilerin affedicilik puan ortalamaları gelmektedir. Affedicilik puan ortalaması en düşük olan ise rehberlik ve psikolojik danışmanlık programında öğrenim gören öğrencilere aittir. Bu puan ortalamaları arasında farkın anlamlı olup olmadığını gösteren ANOVA sonuçları Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6. Öğrenim Gördükleri Programlar Açısından Öğrencilerin Psikolojik Sağlıklarına ve Affediciliklerine İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Psikolojik sağlık	Gruplar arası	41.361	2	20.680	1.240	.291
	Grup içi	7007.041	420	16.683		
Affedicilik	Gruplar arası	312.244	2	156.122	5.284	.005
	Grup içi	12410.224	420	29.548		

Tablo 6’da öğrenim gördükleri program farklı olan Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerine yönelik puan ortalamalarındaki farkı gösteren bulgular görülmektedir. Bu bulgulara göre programları farklı olan öğrencilerin psikolojik sağlık puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı anlaşılmaktadır ($F_{2-420} = 1.24$, $p > .05$). Bu sonuçlara göre ilahiyat, rehberlik ve psikolojik danışmanlık ve psikoloji programlarında öğrenim gören Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin psikolojik sağlık puanlarının birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadığı, başka bir ifadeyle birbirlerine benzer psikolojik sağlık düzeylerinin olduğu söylenebilir.

Tablo 6’da öğrenim gördükleri program farklı olan Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin affedicilik düzeylerine yönelik puan ortalamalarındaki farkı gösteren bulgular görülmektedir. Bu bulgulara göre programları farklı olan öğrencilerin affedicilik puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir ($F_{2-420} = 5.28$, $p < .01$). Bu farklılığın hangi programlar arasından kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda, farklılığın ilahiyatta öğrenim gören öğrencilerin affedicilik puan ortalamalarının ($\bar{X} = 33.45$, $ss = 5.77$) rehberlik ve psikolojik danışmanlık ($\bar{X} = 31.58$, $ss = 4.94$) ve psikoloji ($\bar{X} = 31.74$, $ss = 5.51$) programlarında öğrenim gören öğrencilerin affedicilik puan ortalamalarından daha yüksek olmasında kaynaklandığı görülmüştür. Bu sonuçlara göre ilahiyatta öğrenim gören öğrencilerin; hem rehberlik

ve psikolojik danışmanlık, hem de psikoloji programında öğrenim gören öğrencilerin affedicilik düzeylerinden anlamlı biçimde daha yüksek affedicilik düzeylerine sahip oldukları ifade edilebilir.

4.2.2.4 Algılanan gelir düzeylerine göre incelenmesi

Araştırmanın katılımcılarını oluşturan Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin, algılanan gelir düzeylerine göre psikolojik sağlık ve affedicilik düzeyleri arasındaki farklılığın anlamlı olup olmadığı incelenmiştir. Bu amaçla araştırmaya katılan ve algılanan gelir düzeyleri “düşük”, “orta” ve “yüksek” olan öğrencilerin psikolojik sağlık ve affedicilik düzeylerine ilişkin karşılaştırmaları Kruskal Wallis-H tekniği ile ele alınmıştır. Sonuçlar Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Algılanan Gelir Düzeyi Açısından Öğrencilerin Psikolojik Sağlıklarına ve Affediciliklerine İlişkin Kruskal Wallis H Analizi Tablosu

Değişken	Algılanan gelir düzeyi	N	\bar{X}	Ss	Sıra Ort.	χ^2	sd	P
Psikolojik sağlık	Düşük	26	18.73	3.57	197,62	.549	2	.76
	Orta	367	19.16	4.09	212,24			
	Yüksek	30	19.73	4.49	221,58			
Affedicilik	Düşük	26	31.46	5.22	189.56	.962	2	.62
	Orta	367	32.31	5.40	213.75			
	Yüksek	30	32.87	6.76	210.03			

Tablo 7’de algılanan gelir düzeyleri farklı olan Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin, psikolojik sağlık düzeyine yönelik puan ortalamaları ile standart sapmaları belirtilmiştir. Tablo 7’de görüldüğü gibi, psikolojik sağlık düzeyinde en fazla puan ortalaması algılanan gelir düzeyi yüksek olan öğrencilere aittir. Ardından algılanan gelir düzeyi orta olan öğrencilerin psikolojik sağlık puan ortalamaları gelmektedir. Psikolojik sağlık puan ortalaması en düşük olan ise algılanan gelir düzeyi düşük olan öğrencilere aittir.

Bu puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına yönelik gerçekleştirilen Kruskal Wallis-H testi sonucunda algılanan gelir düzeyi gruplarının sıra ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur, ($\chi^2 = 0.549$; $p > .05$).

Bu sonuçlara göre algılanan gelir düzeyi düşük, orta ve yüksek olan Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin psikolojik sağlık puanlarının birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadığı başka bir ifadeyle birbirlerine benzer psikolojik sağlık düzeylerinin olduğu söylenebilir.

Tablo 7’de algılanan gelir düzeyleri farklı olan Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin, affedicilik düzeyine yönelik puan ortalamaları ile standart sapmaları belirtilmiştir. Tablo 7’de görüldüğü gibi, affedicilik düzeyinde en fazla puan ortalaması algılanan gelir düzeyi yüksek olan öğrencilere aittir. Ardından algılanan gelir düzeyi orta olan öğrencilerin affedicilik puan ortalamaları gelmektedir. Affedicilik puan ortalaması en düşük olan ise algılanan gelir düzeyi düşük olan öğrencilere aittir.

Bu puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına yönelik gerçekleştirilen Kruskal Wallis-H testi sonucunda algılanan gelir düzeyi gruplarının sıra ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur, ($\chi^2 = 0.962$; $p > .05$). Bu sonuçlara göre algılanan gelir düzeyi düşük, orta ve yüksek olan Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin affedicilik puanlarının birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadığı, başka bir ifadeyle birbirlerine benzer affedicilik düzeylerinin olduğu söylenebilir.

4.2.2.5 Ebeveyn tutumlarına göre incelenmesi

Araştırmanın katılımcılarını oluşturan Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin, ebeveyn tutumlarına göre psikolojik sağlık ve affedicilik düzeyleri arasındaki farklılığın anlamlı olup olmadığı incelenmiştir. Bu amaçla araştırmaya katılan ve ebeveyn tutumları “demokratik”, “aşırı koruyucu”, “otoriter ve reddedici”, “ilgisiz ve kayıtsız”, “tutarsız” ve “mükemmeliyetçi” olan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerine ilişkin karşılaştırılmaları Kruskal Wallis-H tekniği ile ele alınmıştır. Sonuçlar Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Ebeveyn Tutumları Açısından Öğrencilerin Psikolojik Sağlıklarına İlişkin Kruskal Wallis H Analizi Tablosu

Değişken	Ebeveyn tutumu	N	\bar{X}	Ss	Sıra Ort.	χ^2	sd	P
Psikolojik sağlamlık	Demokratik	248	19.38	3.97	218.65	3.024	5	.70
	Aşırı koruyucu	80	19.05	4.07	205.55			
	Otoriter ve Reddedici	23	18.52	4.40	193.43			
	İlgisiz ve kayıtsız	12	19.58	3.85	222.50			
	Tutarsız	31	18.13	4.24	185.74			
	Mükemmeliyetçi	29	19.17	4.88	211.38			
	Demokratik	248	32.49	5.11	216.37			
Affedicilik	Aşırı koruyucu	80	31.75	5.29	199.57	6.838	5	.23
	Otoriter ve Reddedici	23	31.09	5.13	184.28			
	İlgisiz ve kayıtsız	12	31.92	5.68	208.33			
	Tutarsız	31	31.74	7.16	191.00			
	Mükemmeliyetçi	29	33.86	7.15	254.86			

Tablo 8’de ebeveyn tutumları farklı olan Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin, psikolojik sağlamlık düzeyine yönelik puan ortalamaları ile standart sapmaları belirtilmiştir. Tablo 8’de görüldüğü gibi, psikolojik sağlamlık düzeyinde en fazla puan ortalaması, ebeveyn tutumunu ilgisiz ve kayıtsız olarak algılayan öğrencilere aittir. Psikolojik sağlamlık puan ortalaması en düşük olan ise ebeveyn tutumunu tutarsız olarak algılayan öğrencilere aittir.

Bu puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına yönelik gerçekleştirilen Kruskal Wallis-H testi sonucunda ebeveyn tutumu gruplarının sıra ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur, ($\chi^2 =$

3.024; $p > .05$). Bu sonuçlara göre ebeveyn tutumu düzeyi “demokratik”, “aşırı koruyucu”, “otoriter ve reddedici”, “ilgisiz ve kayıtsız”, “tutarsız” ve “mükemmeliyetçi” olan Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanlarının birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadığı, başka bir ifadeyle birbirlerine benzer psikolojik sağlamlık düzeylerinin olduğu söylenebilir.

Tablo 8’de ebeveyn tutumları farklı olan Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin, affedicilik düzeyine yönelik puan ortalamaları ile standart sapmaları belirtilmiştir. Tablo 8’de görüldüğü gibi, affedicilik düzeyinde en fazla puan ortalaması ebeveyn tutumunu güven verici, destekleyici ve hoşgörülü olarak algılayan öğrencilere aittir. Affedicilik puan ortalaması en düşük olan ise ebeveyn tutumunu çocuk merkezli olarak algılayan öğrencilere aittir.

Bu puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına yönelik gerçekleştirilen Kruskal Wallis-H testi sonucunda, ebeveyn tutumu gruplarının sıra ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur, ($\chi^2 = 6.838$; $p > .05$). Bu sonuçlara göre ebeveyn tutumu düzeyi “demokratik”, “aşırı koruyucu”, “çocuk merkezli”, “ilgisiz ve kayıtsız”, “dengesiz ve kararsız” ve “güven verici, destekleyici ve hoşgörülü” olan Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin affedicilik puanlarının birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadığı, başka bir ifadeyle birbirlerine benzer affedicilik düzeylerinin olduğu söylenebilir.

4.2.2.6 Kardeş sayılarına göre incelenmesi

Araştırmanın katılımcılarını oluşturan Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin, kardeş sayılarına göre psikolojik sağlamlık ve affedicilik düzeylerine yönelik farklılaşmanın anlamlı olup olmadığı test edilmiştir. Bu doğrultuda araştırmaya katılan ve kardeş sayısı “1”, “2”, “3” ve “4 ve fazlası” olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve affedicilik düzeylerine ilişkin karşılaştırılmaları, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği ile ele alınmıştır. Kardeş sayılarına göre psikolojik sağlamlık ve affedicilik puan ortalamaları Tablo 9’da, bu ortalamalara yönelik anlamlı farklılaşmanın sergilenip sergilenmediğine ait bulgular Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 9. Kardeş Sayıları Açısından Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlıklarına ve Affediciliklerine İlişkin Betimsel İstatistikleri

Değişken	Kardeş sayısı	N	\bar{X}	Ss
Psikolojik sağlamlık	1	89	18.67	4.05
	2	123	19.42	3.91
	3	114	19.34	4.54
	4 ve fazlası	97	19.11	3.78
Affedicilik	1	89	31.90	5.48
	2	123	32.67	5.17
	3	114	31.63	5.91
	4 ve fazlası	97	32.98	5.36

Tablo 9’da kardeş sayıları farklı olan Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin, psikolojik sağlamlık düzeyine yönelik puan ortalamaları ile standart sapmaları belirtilmiştir. Tablo 9’da görüldüğü gibi, psikolojik sağlamlık düzeyinde en fazla puan ortalaması iki kardeşi olan öğrencilere aittir. Ardından, sırasıyla üç kardeşi olan ile dört ve daha fazla kardeşi olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık puan ortalamaları gelmektedir. Psikolojik sağlamlık puan ortalaması en düşük olan ise bir kardeşi olan öğrencilere aittir.

Tablo 9’da kardeş sayıları farklı olan Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin, affedicilik düzeyine yönelik puan ortalamaları ile standart sapmaları belirtilmiştir. Tablo 9’da görüldüğü gibi, affedicilik düzeyinde en fazla puan ortalaması dört ve daha fazla kardeşi olan öğrencilere aittir. Ardından, sırasıyla iki kardeşi olan ile bir kardeşi olan öğrencilerin affedicilik puan ortalamaları gelmektedir. Affedicilik puan ortalaması en düşük olan ise üç kardeşi olan öğrencilere aittir. Bu puan ortalamaları arasında farkın anlamlı olup olmadığını gösteren ANOVA sonuçları Tablo 10’da sunulmuştur.

Tablo 10. Kardeş Sayıları Açısından Öğrencilerin Psikolojik Sağlıklarına ve Affediciliklerine İlişkin Varyans Analizi Tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Psikolojik sağlık	Gruplar arası	33.425	3	11.142	.665	.574
	Grup içi	7014.977	419	16.742		
Affedicilik	Gruplar arası	126.560	3	42.187	1.403	.241
	Grup içi	12595.908	419	30.062		

Tablo 10'da kardeş sayısı farklı olan Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin, psikolojik sağlık düzeylerine yönelik puan ortalamalarındaki farkı gösteren bulgular görülmektedir. Bu bulgulara göre kardeş sayısı farklı olan öğrencilerin psikolojik sağlık puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir ($F_{3,419} = 0.67, p > .05$). Bu sonuç; bir, iki, üç, dört ve daha fazla kardeşe sahip olan Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin, psikolojik sağlık puanlarının birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadığı, başka bir ifadeyle birbirlerine benzer psikolojik sağlık düzeylerinin olduğu söylenebilir.

Tablo 10'da kardeş sayısı farklı olan Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin, affedicilik düzeylerine yönelik puan ortalamalarındaki farkı gösteren bulgular görülmektedir. Bu bulgulara göre kardeş sayısı farklı olan öğrencilerin affedicilik puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir ($F_{3,419} = 1.40, p > .05$). Bu sonuçlara göre bir, iki, üç, dört ve daha fazla kardeşe sahip olan Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin, affedicilik puanlarının birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadığı, başka bir ifadeyle birbirlerine benzer affedicilik düzeylerinin olduğu söylenebilir.

4.2.2.7 Anne-babasının birlikte ya da ayrı olmaları göre incelenmesi

Araştırmanın katılımcılarını oluşturan Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin, psikolojik sağlık ve affedicilik düzeylerinin anne-babasının birlikte ya da ayrı olmaları bağlamında, anlamlı/manidar biçimde farklılaşmanın olup olmadığını belirleyebilmek amacıyla Mann Whitney-U tekniği kullanılmıştır. Bu alt probleme ilişkin bulgular Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11. Din ve Psikoloji Eğitimi Alan Öğrencilerin Anne-babalarının Birlikte ya da Ayrı Olması Açısından Psikolojik Sağlıklarına İlişkin Mann Whitney-U Testi Tablosu

Değişken	Medeni durum	N	\bar{X}	Ss	Sıra Ort.	U	P
Psikolojik sağlık	Birlikte	394	19.18	4.09	212.76	5412.50	.64
	Ayrı	29	19.03	4.14	201.64		
Affedicilik	Birlikte	394	32.27	5.49	211.41	5482.50	.72
	Ayrı	29	32.62	5.56	219.95		

Tablo 11’de Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin, anne-babalarının birlikte ya da ayrı olmaları açısından, psikolojik sağlık düzeyine yönelik ortalamalar ve standart sapmalar belirtilmektedir. Tablo 11’de görüldüğü gibi, anne-babanın birlikte ya da ayrı olması açısından, psikolojik sağlık düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır ($U = 5412.50, p > .05$). Bu sonuçlar değerlendirildiğinde anne-babası birlikte olan ya da anne-babası ayrı olan Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin birbirlerine benzer psikolojik sağlık düzeylerine sahip oldukları söylenebilir.

Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin anne-babalarının birlikte ya da ayrı olması açısından affedicilik düzeyine yönelik ortalamalar ve standart sapmalar belirtilmektedir. Anne-babanın birlikte ya da ayrı olması açısından, affedicilik düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır, ($U = 5482.50, p > .05$). Bu sonuçlar değerlendirildiğinde anne-babası birlikte olan ya da

anne-babası ayrı olan Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin birbirlerine benzer affedicilik düzeylerine sahip oldukları söylenebilir.

4.2.2.8 Anne-babanın yaşamsal durumlarına göre incelenmesi

Araştırmanın katılımcılarını oluşturan Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin, psikolojik sağlık ve affedicilik düzeylerinin anne-babanın yaşamsal durumları bağlamında, anlamlı/manidar biçimde farklılaşmanın olup olmadığını belirleyebilmek amacıyla İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan bağımsız örneklem “*t*” testi tekniği kullanılmıştır. Bu alt probleme ilişkin bulgular Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12. Din ve Psikoloji Eğitimi Alan Öğrencilerin Anne-babalarının Yaşamsal Durumları Açısından Psikolojik Sağlıkların ve Affediciliklerine İlişkin *t* Testi Tablosu

Değişken	Yaşamsal durum	N	\bar{X}	Ss	<i>T</i>	<i>Sd</i>	<i>P</i>
Psikolojik sağlık	İkisinden biri sağ	32	18.88	3.79	.43	421	.67
	Her ikisi de sağ	391	19.20	4.11			
Affedicilik	İkisinden biri sağ	32	33.53	5.83	1.32	421	.19
	Her ikisi de sağ	391	32.20	5.46			

Tablo 12’de Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin, anne-babalarının yaşamsal durumları açısından, psikolojik sağlık düzeyine yönelik ortalamalar ve standart sapmalar belirtilmektedir. Levene testi sonuçlarına göre psikolojik sağlık (F = .283, $p > .05$) ve affedicilik (F = .032, $p > .05$) gruplarının varyansı homojen olduğu anlaşılmaktadır. Tablo 12’de görüldüğü gibi, anne-babanın yaşamsal durumları açısından Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin, psikolojik sağlık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır, ($t_{0.05;421} = 0.43$, $p > .05$). Bu sonuçlar değerlendirildiğinde anne-babasından yalnızca biri sağ olan ve anne-babasının her ikisi de sağ olan Din ve Psikoloji eğitimi alan

öğrencilerin birbirlerine benzer psikolojik sağlamlık düzeylerine sahip oldukları söylenebilir.

Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin, anne-babalarının yaşamsal durumları açısından affedicilik düzeyine yönelik ortalamalar ve standart sapmalar belirtilmektedir. Tablo 12’de görüldüğü gibi, anne-babanın yaşamsal durumları açısından Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin, affedicilik düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($t_{0.05;421} = 1.32$, $p > .05$). Bu sonuçlar değerlendirildiğinde anne-babasından yalnızca biri sağ olan ve anne-babasının her ikisi de sağ olan Din ve Psikoloji eğitimi alan öğrencilerin, birbirlerine benzer affedicilik düzeylerine sahip oldukları söylenebilir.



BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. SONUÇ VE TARTIŞMA

5.1.1 Din ve Psikoloji Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeyleri İle Affedicilik Düzeyleri Arasında Anlamli İlişkiler Olup Olmadığına İlişkin Sonuçlar ve Tartışma

Araştırmanın ilk problem cümlesi "Din ve Psikoloji eğitimi alan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri ile affedicilik düzeyleri arasında anlamli ilişki var mıdır?" şeklindedir. Araştırmanın sonuçları bu iki değişken arasında pozitif düşük düzeyde anlamli bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Psikolojik sağlamlığın, affedicilik ile anlamli ve pozitif yönde ilişkili olması, bu konudaki literatür ile uyumludur. Hee Kyung ve Mihyoung'un (2014) çalışmasında eşlerinin alkolü kötüye kullanımından dolayı acı çeken kadınlar üzerinde affetme terapisinin etkisinin incelendiği bir araştırmada, affetme terapilerine katılan kadınların psikolojik sağlık düzeyleri yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda, Abıd ve Sultan (2015) tarafından yapılan araştırmada, psikolojik sağlamlıkla affedicilik arasında pozitif yönde anlamli bir ilişki tespit etmiştir. Dwiwardani ve diğerleri'nin (2016) araştırması da bağlanma ve psikolojik sağlamlığın; alçakgönüllülük, minnettarlık ve affedicilik erdemli yapılarıyla önemli ölçüde ilişkili olduğunu göstermiştir. Eraslan, Çapan ve Arıcıoğlu'nun (2014) bulguları da psikolojik sağlık ile affedicilik arasında olumlu ilişki olduğunu destekleyen bir araştırmadır. Psikolojik sağlamlık, durumsal, kendine ve diğerlerine yönelik affediciliğin alt boyutları tarafından yordanmaktadır. Yaşar'ın (2015) çalışması da psikolojik sağlamlığın affetmeyle ilişkili olduğunu gösteren bir başka çalışmadır.

Affetmenin Süreç Modeli'nde ilk basamağın keşfetme basamağı olduğu görülür ve bu basamakta amaç kişiye içgörü kazandırmaktır. Kişi kazandığı içgörü sayesinde kendisindeki eksik tarafları ve üstün tarafları fark eder. İncitici olayla ilgili tarafsız bir yargıya ulaşır. Kendisindeki eksiklikleri fark edemeyen kişi yaşanan incitici olayı da tarafsız değerlendirme eğiliminde olmayacaktır (Enright ve Coyle, 1998). Affetmenin tam manasıyla gerçekleşmesi kişinin psikolojik sağlık düzeyiyle ilgili olabilmektedir (McCullough ve diğ., 2009).

Yapılan son araştırmalar üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıklarının, başkalarına yönelik affedicilik özellikleri tarafından yordandığını göstermektedir (Eraslan Çapan ve Arıcıoğ, 2014). Öfke (Fitzgibbons, 1998), kaygı (Enright, 1996), korku (Freedman ve Enright, 1996) gibi olumsuz duyguları azaltıp yerlerine daha olumlu duyguları yerleştirdiği için, başkalarını affeden kişilerin psikolojik sağlıklarının da artacağını söylemek mümkündür.

İlgili alan yazın incelendiğinde affetmenin kişilerin yalnızca psikolojik rahatsızlıklarına değil bununla birlikte hem fiziksel hem de ilişkisel ve manevi sağlıklarına da olumlu katkı yaptığı görülmektedir (Satici, 2016). Alan yazın doğrultusunda affetmenin öç almadan, kırgınlıktan, ruminasyondan(kişinin kendisine acı veren olayı sıklıkla düşünmesi) vazgeçerek, kişinin zihnini bu olumsuz hislerden arındırarak bunun yerine daha olumlu duyguların yerleşmesini sağlama eylemi olduğu düşünülürse; affedicilik ile psikolojik sağlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olması beklenen bir sonuçtur. Olumsuz duyguların yerine olumlu duyguları koyan kişiler, geleceğe dair umut taşıyan, iyimser kişilerdir. Affedebilen kişilerin toplumsal uyumları da yüksek olur. Var olan ilişkilerini sürdürmede yapıcı, yeni ilişkiler geliştirmede istekli oldukları göze çarpar. Bir başkasını affeden kişiler kendilerini de affetmenin mümkün olduğunu görür. Kendisini affetmenin yollarını ararken özeleştiri yapar, kendisiyle ilgili eksiklikleri görebildiğinden bireysel gelişimini desteklemek adına girişimlerde bulunur. Kendisiyle ilgili içgörü kazanır. Hem çevresine hem de kendisine karşı hoşgörü geliştirir. Araştırmanın bulguları da bu düşünceleri desteklemektedir. İlgili alan yazın doğrultusunda araştırmanın bulguları da affedicilik ile psikolojik sağlık arasında anlamlı ilişkiler olduğunu desteklemektedir.

5.1.2 Din ve Psikoloji Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık ve Affedicilik Düzeyleri Açısından Demografik Değişkenlere Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığına İlişkin Sonuçlar ve Tartışma:

Araştırmanın ikinci problem cümlesi "Din ve Psikoloji eğitimi alan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve affedicilik düzeyleri çeşitli değişkenlere (cinsiyet, devlet-vakıf üniversitesinde öğrenim görme, öğrenim gördükleri program, algılanan gelir düzeyi, ebeveyn tutumları, kardeş sayısı, anne-babanın birlikte ya da ayrı oluşu, anne-babanın yaşamsal durumu) göre farklılaşmakta mıdır?" şeklindedir. Demografik değişkenlere göre ortaya çıkan sonuçlar farklı başlıklar altında aşağıda belirtilmiş ve tartışılmıştır.

5.1.2.1 Cinsiyetleri açısından anlamlı farklılık olup olmadığına ilişkin sonuçlar ve tartışma

Araştırmanın bulguları kadın ve erkekler arasında psikolojik sağlık düzeyleri açısından bir farklılık olmadığını göstermiştir. Bu durum çeşitli bakış açılarıyla tartışılabilir. Günümüz toplumunda toplumsal cinsiyet rolleri arasındaki keskin sınırların ortadan yavaş yavaş kalkıyor olması, giderek artan çekirdek aile yapılarında kadın ve erkek rollerinin değişiyor olması, kadın ve erkeklerin hayatlarının hemen hemen her alanında eşit sorumluluklar alıyor oldukları göz önünde bulundurulursa araştırmanın sonucu anlamlıdır. Bununla birlikte araştırmanın örneklemini, öğrencilerin büyük çoğunluğunu ailesinden uzakta geçiren, nüfusun çok kalabalık, yaşam koşullarının ağır ve hayatın diğer şehirlere oranla daha pahalı ve azalan insan ilişkilerinin olduğu metropol bir şehir olan İstanbul'da yaşayan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Bahsi geçen tüm bu zorluklar kız ve erkekleri etkilemekte ve stresle başa çıkma yollarını öğretmek zorunda bırakmaktadır. Bu tür yüklerin altında ezilmemek için büyük şehirlerde özellikle İstanbul gibi metropolde yaşayan üniversite öğrencileri, kız erkek demeden her yönden sağlam olmak zorunda kalmaktadırlar.

Alan yazında incelendiğinde bu araştırmayı destekleyen çalışmaların olduğu görülmektedir (Petrowski, Brähler ve Zenger, 2014; Terzi, 2008; Özcan, 2005; Kararımak, 2009; Aydın, 2010; Eryılmaz, 2012; Bolat, 2013; Altundağ, 2013;

Tösten, 2015; Irmak, 2015; Tanyeri, 2016). Buna karşın alan yazında bu araştırmayı desteklemeyen, psikolojik sağlamlık düzeyinin kadınlarda daha yüksek olduğunu bulgulayan çalışmaların olduğuda görülmektedir (Oktan, 2008; Önder ve Gülay, 2008; Aktay, 2010; Onat, 2010; Kahvecioğlu, 2016). Alan yazında psikolojik sağlamlığın erkeklerde daha yüksek bulgalandığı araştırmaların olduğu da görülmektedir (Açıkgöz, 2016; Erdoğan, 2016; Gündaş ve Koçak, 2015; Dolbier, Smith ve Steinhardt, 2007; Dayıoğlu, 2008; Bahadır, 2009; Aktay, 2010; Toprak, 2014; Kaynar, 2016).

Araştırma da psikolojik sağlamlık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir fark ortaya koymazken, din ve psikoloji eğitimi alan öğrencilerin affedicilik düzeylerinin cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Kadın üniversite öğrencilerinin affedicilik puan ortalamaları erkek üniversite öğrencilerinin affedicilik puan ortalamalarından anlamlı biçimde daha yüksektir.

Bu probleme ilişkin alan yazın incelendiğinde bu araştırmalar arasında tutarsızlık göze çarpmaktadır. Araştırmanın bulgusunu destekleyen çalışmalar yurt içinde Bugay (2014) tarafından evli çiftler üzerinde yürütülen araştırmadır. Araştırmada kadınların erkeklerden daha affedici olduğu bulgulanmıştır. Benzer şekilde Çivan (2013) tarafından yapılan araştırmada da kız öğrencilerin başkalarını affetme puanları erkek öğrencilere göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur. Erkeklerin affedicilik düzeylerinin daha yüksek olarak bulunduğu araştırmalar da Miller ve Worthington'un (2010) çiftler üzerinde yaptığı araştırma gösterilebilir. Bulgular erkeklerin kadınlardan daha affedici olduğunu göstermiştir. Ermumcu'nun (2014) yaptığı araştırmada da toplam affetme ve başkasını affetme puanları erkeklerde daha yüksek bulunmuştur. Araştırmanın bulgusunu desteklemeyen yurt içinde yapılan çalışmalar (Kaya, 2015; Tüccar, 2015; Şahin, 2013; Asıcı, 2013; Akın, Özdevecioğlu ve Ünlü, 2012; Soylu, 2010; Alpay, 2009; Ayten, 2009; Yıldırım, 2009) ve yurt dışında (Berry ve diğ., 2001; Toussaint ve Webb, 2005; DeYoung 2009; Matsuyuki, 2011) yapılan çalışmalardır.

Affetme modelleri incelendiğinde, empatinin tüm modellerde affetme için gerekli olan en önemli unsurlardan biri olduğunu görmek mümkündür. Düşük empati düzeyi olan kişilerin, affetme için ihtiyaç olan empatiyi gerçekleştiremediklerini Alpay (2009) çalışmasında ortaya koymuştur. Alpay (2009) bu çalışmasında, benzer şekilde

düşük empati düzeyi olan kişilerin, narsistler ve antisosyal kişilik bozukluğu olanlarda olduğu gibi affetme için ihtiyaç olan empatiyi gerçekleştiremediklerini ifade etmiştir. (Alpay, 2009).

Bu sebeple affetme için empatinin oldukça mühim bir araç olduğunu söylemek mümkündür. Empati kurarak benzer şartlarda aynı davranışı kendisinin de yapabileceği duygusunu yaşayan birey, olumsuz bir davranışla karşılaştığında daha kolay bir şekilde affedebilmektedir. Arslan (2016) yapmış olduğu çalışma da kadınların erkeklerden daha yüksek empati düzeyine sahip olduğunu bulgulamıştır. Bu çalışmayı destekleyen farklı araştırmalar da vardır (Köksal:1997; Yüksel:2004; Yıldırım, 2005:233, Çarıkçı ve Atilla:2009).

Özkan (t.y) aldatılan kadının affetmesinin nedenlerini şöyle sıralamaktadır:

- 1."Bütün erkekler aynıdır, aldatırlar" düşüncesi.
2. Ekonomik bağımsızlığının olmayışı.
2. Çocuklarının geleceklerini düşünmesi.
3. Kadının kocasıyla kendini çok fazla özdeşleştiriyor olması ve ondan bağımsız bir kişiliğe sahip olamayacağını düşünmesi.
4. Sosyal statüsünü kaybetmek istememesi.
5. Aile ve çevre baskısı.
6. Rezil olmaktan korkması.

Sonuç olarak kadınların küçük yaşlardan itibaren daha çok empati yapmayı öğrenmeleri ve ilişkilerde yıkıcı değil yapıcı rolü daha çok üstlenmeleri, aynı zamanda toplumun kadınlardan daha affedici olmayı beklemesi de araştırma sonuçlarını bu şekilde ortaya çıkarmış olabilir.

5.1.2.2 Devlet ya da vakıf üniversitelerinde okumaları açısından anlamlı farklılık olup olmadığına ilişkin sonuçlar ve tartışma

Araştırmanın sonuçları değerlendirildiğinde devlet ve vakıf üniversitelerinde öğrenim gören din ve psikoloji eğitimi alan öğrencilerin birbirlerine benzer psikolojik sağlamlık düzeylerine sahip oldukları söylenebilir. Alan yazında bu sonucu destekleyen veya desteklemeyen bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Psikolojik sağamlık ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, psikolojik sağamlığın gelişimine katkıda bulunan faktörler belirlenmiş ve bu faktörler “koruyucu faktörler” olarak nitelendirilmiştir (Çelik, şahin, Yetim, 2012). Koruyucu faktörler, araştırmacılar tarafından farklı şekillerde sınıflandırılırsalar da bireysel koruyucu faktörler, ailesel koruyucu faktörler ve çevresel koruyucu faktörler olmak üzere başlıkların ortak olduğu görölmektedir (Gizir, 2007; Önder ve Gülay, 2008). Kararımak (2006) ve Eminağaoğlu (2006) ekonomik yönden dezavantajlı olmamayı, geniş ailelerdeki destekleyici ve motive edici sıcak aile ilişkilerini, ancak aynı zamanda da çok kalabalık olmayan aile ortamını, demokratik ebeveyn tutumlarını, düzenli bir aile ortamında yetişme durumunu, diğer yetişkin bireylerden yardım isteme durumlarını, umuda sahip olmayı ve dini inançlarının var oluşunu koruyucu faktörler olarak değerlendirmektedir. Gizir (2007) ise olumlu ebeveyn-çocuk ilişkilerini, ebeveynlerin eğitim düzeyinin yüksek olmasını, çocuğun ailesiyle birlikte yaşamasını, çocukların gelecekleri için pozitif beklentilerinin olmasını koruyucu faktör olarak değerlendirmektedir.

Üniversite öğrencilerinin vakıf ya da devlet üniversitesinde okuması maddi olanaklarla ilgili bir durumdur. Ekonomik olanakların psikolojik sağamlığı ne düzeyde etkilediğinin üniversite öğrencileri üzerinde test edildiği bu araştırmada, ekonomik olanakların psikolojik sağamlığı tek başına etkileyen koruyucu bir faktör olmadığını, ailesel koruyucu faktörlerin girift bir yapıda olduğunu söylemek mümkündür.

Araştırmanın bulguları, devlet üniversitesi ya da özel üniversiteye giden öğrencilerin, affedicilik düzeyi aısından da farklılaşmadığını göstermektedir. Alan yazında bu sonucu destekleyen veya desteklemeyen çalışmaya rastlanmamıştır.

Bugay ve Demir’in (2011) affetmeyle ilgili yaptıkları bir çalışmada kişinin kendini ve başkasını bağışlama düzeyleri arttıka stres, depresif duygu durumu gibi olumsuz psikolojik deneyimlerin azaldığı ve araştırmaya katılanların yaşam doyumlarında önemli bir artışın olduğu görölmüştür. Benzer biçimde Kobasa (1979), Kobasa ve Pucetti (1983) yüksek psikolojik sağamlıkdüzeyi ile fiziksel sağlık ve psikolojik sağlığı arasında pozitif bir ilişki olduğunu; dayanıklılığın stresin olumsuz etkilerini azalttığını ortaya çıkarmıştır (akt. Terzi, 2008).

Worthington (1998b) affediciliğın içerdığı yararların bir kısmını aşağıdaki gibi belirtmiştir:

- Düşük kan basıncı
- Azalan stres
- Daha az düşmanlık
- Öfkeyi daha iyi kontrol etme becerisi
- Daha düşük kalp atım hızı
- Düşük alkol ya da maddeyi kötüye kullanım riski
- Daha düşük depresyon belirtileri
- Daha düşük kaygı belirtileri
- Kronik acıda azalma
- Daha çok arkadaşlık ilişkisine sahip olma
- Daha sağlıklı ilişkiler
- Daha güçlü dini ve ruhsal iyi-oluş
- Gelişmiş psikolojik iyi oluş

Günümüzde gerek okullarda öğretmenler ve psikolojik danışmanlar; gerekse doktorlar, psikiyatristler, psikologlar ve diğer sağlık personelleri öfkenin, kişinin hem kendisine hem de başkası üzerinde kişiye yaşattığı fiziksel ve psikolojik tahribatlar hakkında bilgi vermektedir. Bunların yanı sıra insanlara çözüm yolları sunarak öfkenin yarattığı olumsuz duyguları terk etme konusunda destek sunmaktadırlar. Tüm bahsi geçen uzmanların yanı sıra yazılı ve görsel basın da öfkenin zararları ve affediciliği yücelten sözler ve doneler ortaya koymaktadır.

Affetme ile ilgili alan yazın incelendiğinde affediciliği yordayan bazı değişkenlerin olduğu göze çarpmaktadır. Bu değişkenlerden bazıları kişilik özellikleri, dindarlık, kültür, hatalının af dilemesi, mağdurun hatalıyla empati kurması, ilişkiye bağlanma, zararın boyutu/şiddetidir. Affediciliğın fiziksel ve psikolojik faydaları üniversite öğrencileri tarafından fark edildiği; ancak bundan ziyade üniversite öğrencileri arasındaki maddi farklılıkların ve olanakların affediciliği etkileyen başlı başına bir unsur olmadığı bu araştırmayla ortaya konmuştur.

5.1.2.3 Öğrenim gördükleri programların farklı olup olmaması açısından anlamlı farklılık olup olmadığına ilişkin sonuçlar ve tartışma

Araştırma bulgusuna göre öğrencilerin öğrenim gördükleri program onların yaşadıkları olaylar karşısında psikolojik sağlamlıklarına etki etmemektedir. Alan yazında bu bulguyu destekleyen çalışmalara rastlanmaktadır. Erdoğan'ın (2016) Tanrı algısı, dini yönelim biçimleri ve dindarlığın psikolojik dayanıklılıkla ilişkisini incelediği ve eğitim fakültesi ile ilahiyat fakültesi öğrencileri üzerinde yürüttüğü araştırmasında, sadece fakülte tarafından bakıldığında Eğitim Fakültesi öğrencileri daha güçlü bulunmakla beraber bu fark anlamlı bir düzeyde değildir. Buna karşın cinsiyet fakülte etkileşimi tarafından incelendiğinde İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin, Eğitim Fakültesi öğrencilerinden daha sağlam oldukları görülmüştür.

Kasım'ın (2016) üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve dindarlık düzeylerinin incelediği ve Eğitim, Mühendislik, İktisadi İdari Bilimler, İlahiyat, Ziraat ve Edebiyat Fakülteleri; Atatürk Sağlık, Diyarbakır Teknik Bilimler ve Adalet Meslek Yüksekokullarında öğrenim gören öğrencilerle yürüttüğü çalışmasında öğrencilerin buldukları fakültenin onların psikolojik sağlamlık düzeyine etki etmediği görülmüştür. Eryılmaz'ın (2012) Eğitim Fakültesi, Fen-Edebiyat Fakültesi ve İktisadi İdari Bilimler Fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin, psikolojik sağlamlıklarının incelendiği araştırmasında, öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülteye göre psikolojik sağlamlık düzeylerinde anlamlı bir fark görülmemiştir.

Örnekleme başkaları ile iyi iletişim kurabilme, doğru kararlar alabilme becerileri geliştirmelerine yardımcı olan, kişilerin gelişimlerini ve çevrelerine uyumlarını zorlaştıran etmenleri ortadan kaldırarak, onlara en yüksek düzeyde gelişme ortamı sağlama gibi amaçları olan psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü ve psikoloji bölümü gibi psikoloji tabanlı bölümler oluşturur. Aynı zamanda örnekleme başta İslam dini olmak üzere, çeşitli dinleri bilimsel yöntemlerle inceleyerek Kur'an-ı Kerim'in yorumu (Tefsir), Hz. Peygamber'in sözlerinin yorumu (Hadis), din psikolojisi gibi lisans dersleri olarak insanların maddi ve manevi yönünü etkileyen ve insanın maddi manevi sıkıntılar karşısında dayanma gücünü artırmasına yardımcı olabilecek, insana sağlam bir irade ve güçlü bir karakter bağışlamasına Kur'an ı rehber alan İlahiyat bölümü oluşturur. Bu açıdan bakıldığında psikoloji, psikolojik

danışmanlık ve rehberlik ve ilahiyat bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler arasında anlamlı farklılığın çıkmaması anlamlıdır.

Araştırma bulguları programları farklı olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri açısından anlamlı bir fark ortaya koymazken, affedicilik puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğunu göstermektedir. Bu değişikliğin hangi programlar arasından kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda İlahiyatta öğrenim gören öğrencilerin hem rehberlik ve psikolojik danışmanlık hem de psikoloji programında öğrenim gören öğrencilerin affedicilik düzeylerinden anlamlı biçimde daha yüksek affedicilik düzeylerine sahip oldukları görülmüştür.

Alan yazında bu araştırmayı destekleyen araştırmalar mevcuttur. Kaya (2015) İlahiyat ve Edebiyat Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin affetme puan ortalamalarının İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesine göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Asıcı'nın (2013) araştırması bu araştırmayı desteklemeyen bir araştırmadır. Asıcı (2013) rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında öğrenim gören öğrencilerin genel affetme puan ortalamalarını güzel sanatlar alanında öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek bulmuştur.

Alan yazında çoğunlukla affedicilikle dindarlık ilişkisi ele alınmıştır (Ayten, 2009; Sezgin, 2016). Aynı zamanda alan yazında affediciliği etkileyen faktörlerden birinin de dindarlık olduğu görülmektedir.

Affetme ve affedicilik, asırlardır felsefi ve teolojik araştırmalarda incelenen bir konu olmuştur (Ayten, 2009). İncil, Kur'an, Tevrat ve diğer kutsal kitaplarda ve semavi dinlerde affetmeden sıklıkla bahsedilmektedir. Bu sebeple affetme ve dindarlık ilişkisi araştırılan bir konu olmuştur (Şahin, 2013).

Hz. Ebu Bekir'in Mistah isminde fakir bir akrabası vardı. Hz. Ayşe'ye yapılan iftira ile bu kişinin de alakası olduğu için Hz. Ebu Bekir ona yardım etmemeye yemin etmişti. Fakat bu ayet gereğince yardıma devam etti (Kurtubi, C.12:137). Nur 24/22: *Sizdenfazilet ve servet sahibi olanlar yakınlarına, yoksullara ve Allah yolunda hicret edenlere (mallarından bir şey vermekte) kusur etmesinler, hatalarını affetsinler, hoş görsünler. Allah'ın sizi bağışlamasını sevmez misiniz? Allah çok bağışlayan ve çok merhamet edendir.*"(akt. Karakaş, 2014).

Affedicilik ile dindarlık arasında pozitif bir ilişki mevcuttur. Azar ve Mullet (2002) tarafından Müslüman ve Hristiyan katılımcıların oluşturduğu bir araştırmada dini ibadetlerini yerine getiren katılımcıların dini ibadetlerini yerine getirmeyen

katılımcılara göre daha affedici oldukları tespit edilmiştir. Kendisini dindar tanımlayan kişilerin affetmeye daha eğilimli olduğunu söylemek mümkündür (McCullough ve Worthington, 1999). Şahin'e (2013) göre Kur'an'da takva kelimesi türevleriyle beraber 258 yerde zikredilmektedir. Takva kelimesi, af kelimesi ile doğrudan alakalı olarak iki ayette birlikte zikredilmiştir (Bakara, 237; Âl-i İmran, 134). İslam dini af örnekleriyle doludur. Peygamberlerle ilgili, sahabelerle ilgili, geçmiş kavimlerle ilgili af örneklerini görmemiz mümkündür. Daha öncesinde bahsedildiği gibi yalnızca İslam dininde değil neredeyse tüm dinler insanların affedici olması gerektiğini öğütlemektedirler. İnsanlar daha affedici olduklarında dini görevlerini de yerine getirdiklerine inanmakta, huzurlu ve mutlu olmaktadır. Bu açıdan değerlendirildiğinde dinin hem bireysel hem de toplumsal yaşama yansımaları olan dindarlığın, kişilerdeki affetme eğiliminin artırması beklenebilir. Alan yazındaki bu bilgiler ışığında İlahiyat Fakültesi'nde okutulan derslerin de öğrencilerdeki affetme puanları arasındaki farkı ortaya çıkardığı söylenebilir.

5.1.2.4 Algılanan gelir düzeyi açısından anlamlı farklılık olup olmadığına ilişkin sonuçlar ve tartışma

Araştırma bulguları algılanan gelir düzeyi düşük, orta ve yüksek olan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin birbirlerine benzer olduğunu göstermektedir. Alan yazında bu araştırmayı destekleyen çalışmalar mevcuttur. Toprak (2014) sosyo-ekonomik düzeyin ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerinde anlamlı bir farklılığa neden olmadığını bulmuştur. Masten'e (2001) göre psikolojik sağlık, kişinin zorlu yaşam koşullarına sahip olmasına karşın bu zorlu yaşam olaylarından başarılı bir şekilde toparlanma ve eski formuna dönebilme yeteneğidir. Alan yazın incelendiğinde psikolojik sağlık çalışmalarının ilk başlarında, güçlü bireylerin incelenip, bu bireylerin özelliklerinin ortaya çıkarılmaya çalışıldığı görülebilir. Yapılan çalışmalar, psikolojik olarak sağlam bireyler ile psikolojik olarak daha savunmasız olan bireyler arasındaki ayrımın bazı kişilik özelliklerinden kaynaklandığını göstermektedir. Psikolojik olarak sağlam kişilerin sakin ruh haline sahip oldukları, duyarlılık gösterdikleri, esnek oldukları, uyum gösterme becerilerinin yüksek olduğu görülmektedir. Bunların yanı sıra, iç kontrol odağına, mizah anlayışına, alternatif bakış açılara ve entellektüel beceriye sahip

olma ve dini inançlarının olması bu insanların bazı özellikleri olarak görülebilir (Masten, 1986). Bu açıdan araştırma problemine bakıldığında psikolojik sağlamlığın gelir düzeyinden ziyade kişinin zihinsel süreçleriyle ve zihinsel şemalarıyla ilgili olduğunu söylemek mümkündür. Tüm bunlarla birlikte Garnezy (1991)'ye göre düşük sosyo-ekonomik düzey çocuklar için risk faktörü olduğundan; Kararırmak (2006) da yüksek sosyo-ekonomik düzeyin çocukların gelişiminde olumlu etki bırakacağından bahsetmiştir.

Araştırmada bu değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmese de psikolojik sağlamlık düzeyinde en fazla puan ortalaması algılanan gelir düzeyi yüksek olan öğrencilere aittir. Kasım'ın (2016) çalışmasında da, öğrencilerin aile gelir düzeylerine göre psikolojik sağlamlık düzeylerinde anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Fakat anlamlı fark olmamasının yanı sıra aile geliri arttıkça psikolojik sağlamlığın da yükseldiği bu çalışmada göze çarpan bulgular arasındadır. Ak (2016) ve Topbay (2016) çalışmaları da bu bulguyu desteklemekte olup öğrencilerin sosyoekonomik düzeylerine göre psikolojik sağlamlık puanlarının farklılaşmadığı bulgulanmıştır. Benzer şekilde Toprak'ın (2014) ergenler üzerinde yürüttüğü araştırmasında sosyo-ekonomik düzeylerinin öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanlarında anlamlı farklılıklara neden olmadığı bulunmuştur. Onat'ın (2010) araştırmasında öğrencilerin ailesinin aylık geliri ile CYDÖ(California Yılmazlık Değerlendirme Ölçeği Lise Versiyonu)' nin sadece Empati alt ölçeği arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu bulgulanmıştır.

Araştırma sonuçları algılanan gelir düzeyi düşük, orta ve yüksek olan üniversite öğrencilerinin affedicilik puanlarının birbirlerinden istatistiksel açıdan anlamlı olmadığını göstermiştir. Alan yazında araştırmayı desteklemeyen bir araştırma mevcuttur. Yazıcı (2013) araştırmasında algıladığı ekonomik durumun öğretmen adaylarının başkasını affetme puan ortalamaları üzerinde etkili olduğu; ancak genel affetme, kendini affetme ve durumu affetme puan ortalamaları üzerinde etkili olmadığını bulgulanmıştır. Şahin (2013) de araştırmasında üniversite öğrencilerinin gelir düzeylerine göre affedicilik düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulgulanmamıştır.

Bu sonucun araştırmamızda, örnekleme oluşturan bölümlerden kaynaklı olduğu söylenebilir. Psikoloji, psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümlerinde bazı

üniversitelerde pozitif psikoloji dersleri verilmekte ve pozitif psikoloji kavramlarından olan “affetme” kavramına ilgi her geçen yılda artmaktadır. Affetmenin sayısız faydalarının olduğu bilgisi yerleşmektedir. İlahiyat bölümünde öğrenim gören öğrencilerde ise ilgili alan yazında belirtildiği gibi affedicilik ile dindarlık arasında pozitif bir ilişki mevcuttur. Kendisini dindar tanımlayan kişilerin affetmeye daha eğilimli olduğunu söylemek mümkündür (McCullough ve Worthington, 1999). Yani affetmeyi etkileyen faktörün sosyo-ekonomik düzey değil bu bölüm için Kur’an’ın öğretileri olduğunu söylenebilir. Ancak yine de bu durumun daha kapsamlı araştırılmasına ihtiyaç olduğu görülmektedir. Daha farklı yaş gruplarında, daha farklı bölümlerde okuyan öğrenciler ya da bireyler üzerinde araştırma yapılarak bulguları değerlendirmek faydalı olacaktır.

5.1.2.5 Ebeveyn tutumları açısından anlamlı farklılık olup olmadığına ilişkin sonuçlar ve tartışma

Araştırma sonuçlarına göre, ebeveyn tutumu “demokratik”, “aşırı koruyucu”, “otoriter ve reddedici”, “ilgisiz ve kayıtsız”, “tutarsız” ve “mükemmeliyetçi” olan din ve psikoloji eğitimi alan öğrencilerin psikolojik sağlık puanları birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmamıştır. Literatürde araştırmayı destekleyen çalışmaya rastlanmamıştır.

Alan yazında bu araştırmayı desteklemeyen çalışmalara rastlanmıştır. Onat’ın (2010) araştırmasında ana-babalarını demokratik olarak algılayan lise birinci sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyi, ana-babalarını otoriter olarak algılayan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyinden daha yüksek bulunmuştur. Pamuk’un (2016) araştırmasında öğrencilerin algıladıkları demokratik ve otoriter ebeveyn tutumu düzeyinin, öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyini arttırmada etkili olduğu görülmüştür.

Böyle bir araştırmanın insanın duygu, düşünce ve davranışlarıyla ilgili daha derin bilgi sahibi olmak ve bu bilgiyi insanların yaşamlarında karşılaştıkları sorunları çözmek adına danışmanlık hizmeti veren psikolojik danışmanlık ve rehberlik, psikoloji bölümleri gibi insan hayatını kolaylaştırmayı amaç edinen bölümler üzerinde yürütülmesinin sonucu etkilemiş olacağı düşünülmektedir. Gizir (2007), Eminağaoğlu (2006) ve Kararımak (2006) psikolojik sağlamlığa etki eden bireysel

faktörleri özgüven, özsaygı, empati, problem çözme becerileri, yüksek düzeyde benlik saygısı, öz-yeterlilik, sosyal beceriler, entelektüel kapasitenin yüksek oluşu, zeka seviyesinin normalin üstünde olması, yumuşak başlılık, sağlıklı biyolojik yapıya sahip olma, aile bireylerinde kronik ve kalıtsal hastalıkların az olması, herkes tarafından becerikli kabul edilme, iç kontrol odağı, akademik beceriler, iyimser bakış açısı, olumlu psikolojik durum, keskin mizah anlayışı, dil yeteneği, olumlu akran ilişkileri, yüksek düzeyde sosyal duyarlılık, kendince ve diğerlerince değer verilen yeteneklere sahip olma, kendine değer verme, kendi yaşamı üzerinde kontrol sahibi olma, gelecek için plan yapma, akademik yeteneğin olumlu algılanması bireyin doğuştan ya da sonradan sahip olduğu kişisel özellikleri olarak ifade etmektedir. Zira bu bölüm öğrencilerin özgüven, özsaygı, empati, problem çözme becerileri, benlik saygısı, öz-yeterlilik, olumlu ruh hali, iç kontrol odağı gibi bireysel koruyucu faktörler olarak nitelendirilen kavramlara aşina olmaları, bu bölüm öğrencileri üzerinde bireysel koruyucu faktör olarak işlemiş olabilir.

Yurt içinde ve yurt dışında yapılan birçok araştırma da dindarlığın ve maneviyata sahip olmanın psikolojik sağlamlığın önemli belirleyicilerinden olduğunu göstermektedir. Reutter ve Bigatti'ye göre (2014) özellikle dini ritüel ve organizasyonlara katılmanın bireye sağladığı sosyal destek sebebiyle dindarlığın psikolojik sağlamlık için bir kaynak olabileceğini belirtmiştir (akt. Erdoğan, 2014). Erdoğan'ın (2014) Tanrı algısı, dini yönelim biçimleri ve dindarlığın psikolojik sağlamlıkla ilişkisini incelediği araştırmasında; dindar ve kendisini dindar olarak tanımlayan kişilerin psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bulunmuştur. İlahiyat bölümü öğrencilerinin dini hassasiyetleri olan bir grup olduğu düşünülürse, anne-baba tutumlarının psikolojik sağlamlığa etki eden, tek başına yeterli bir etken olmadığı söylenebilir.

Araştırma bulguları incelendiğinde; ebeveyn tutumu düzeyi “demokratik”, “aşırı koruyucu”, “otoriter ve reddedici”, “ilgisiz ve kayıtsız”, “tutarsız” ve “mükemmeliyetçi” olan üniversite öğrencilerinin affedicilik puanlarının birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadığı, başka bir ifadeyle birbirlerine benzer affedicilik düzeylerinin olduğu söylenebilir.

Araştırmayı destekleyen ve desteklemeyen çalışmalar mevcuttur. Aslan'ın (2016) araştırmasında; lise son sınıf öğrencilerinin ebeveyn tutumlarının, başkalarını affetme

ve durumları affetme düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı; bununla birlikte kendini affetme düzeyinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda Asıcı (2013) tarafından yapılan araştırmada, anne ve baba tutumlarının ayrı ayrı araştırma problemi haline getirilmiş olduğu görülmektedir. Araştırmada anne tutumunun öğretmen adaylarının genel affetme, kendini affetme ve başkasını affetme puan ortalamaları üzerinde etkili olmadığı; ancak durumu affetme puan ortalamaları üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Baba tutumunun ise öğretmen adaylarının genel affetme ve kendini affetme puan ortalamaları üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Şahin'in (2013) araştırmasında da ebeveyn tutumları farklı olan öğrencilerin affedicilik puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır.

Bu araştırmada ebeveyn tutumlarının affediciliği etkileyen tek başına bir etken olmadığı sonucu çıkartılabilir. Bu sonucun affedicilikle ilgili diğer araştırma problemleriyle tutarlı olması affediciliğin hem sonradan kazanılan bir beceri olmasından, hem de araştırmanın örneklemeden kaynaklanabilir. Bu araştırma probleminin farklı bölümlerde, daha farklı yaş grupları üzerinde uygulanması alana katkı sağlayabilir.

5.1.2.6 Kardeş sayısı açısından anlamlı farklılık olup olmadığına ilişkin sonuçlar ve tartışma

Araştırma bulguları bir, iki, üç, dört ve daha fazla kardeşe sahip olan din ve psikoloji eğitimi alan öğrencilerin psikolojik sağlık puanlarının birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadığını göstermiştir. Bu araştırma problemi oluşturulurken kardeş sayısının psikolojik sağlık düzeyine etki edeceği düşünülmüştür. Çünkü Conger ve Conger'e (2002) göre anne-babayla ve kardeşlerle kurulan destekleyici ilişkiler psikolojik sağlamlığı artırmaktadır. Özellikle ekonomik problem yaşayan ailelerde, anne-baba, kardeş ya da kardeşler, kişinin psikolojik sağlamlığında destekleyici rol oynamaktadırlar.

Araştırma problemine ilişkin bulgular farklı açılardan değerlendirilebilir. Kardeş sayısının çok olması kardeşler arası kurulan ilişkinin nitelikli ve destekleyici olduğunun bir göstergesi olmayabilir. Aynı zamanda daha az kardeşe sahip olmak ya

da aile de tek çocuk olmak çevreyle kurulan ilişkilerde ve yaşanan problemlerle baş etmede tek belirleyici unsur değildir. Bireyin yaşadığı güçlüklerle baş edebilmesinde kardeş sayısının etkili olmadığını gösteren, bu araştırmayı destekleyen araştırma bulguları aşağıda da belirtilmiştir.

Aktay (2010) "Risk Altındaki Ortaöğretim 9. ve 10. Sınıf Öğrencilerinin Kendini Toparlama Güçlerinin İncelenmesi" isimli araştırmasında kendini toplama gücü puanı ile kardeşe sahip olmakla ve sahip olunan kardeş sayısı arasında anlamlı bir farklılık olmadığını bulgulamıştır. Atik (2013) lise öğrencileri üzerinde yürüttüğü araştırmasında kardeş sayısına göre psikolojik sağlamlık puanlarında anlamlı bir farkın olmadığını ortaya koymuştur. Ak (2016) ise tek çocuk olan öğrencilerin iki ve daha fazla kardeşi olan öğrencilere göre psikolojik sağlamlık dışsal koruyucu faktörlerden "ev içi ilişkilerde ilgi" alt boyutunda anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları bulgulamıştır. Bu araştırmayı desteklemeyen başka bir araştırmada üç ya da daha fazla kardeşe sahip olma durumunun bir risk olduğu yönündedir (Luthar, 1991).

Araştırma bulguları bir, iki, üç, dört ve daha fazla kardeşe sahip olan üniversite öğrencilerinin birbirlerine benzer affedicilik düzeylerinin olduğunu göstermiştir.

Asıcı'nın (2013) çalışması da bu araştırmayla paralellik göstermektedir. Asıcı (2013) kardeş sayısının öğretmen adaylarının genel affetme, kendini affetme, başkasını affetme ve durumu affetme puan ortalamaları üzerinde etkili olmadığı bulgulamıştır.

Geniş aile içerisinde yetişmek insan ilişkilerini anlamlandırma ve yönetme kolaylığı sağlasa da affetmeyi gerçekleştirmek için yeterli olmayabilir. Kardeş sayısı farklı olan üniversite öğrencileri arasındaki affetme düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmayışı, farklı ebeveyn tutumlarının sahip öğrenciler arasındaki affetme düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı on birinci maddeyle tutarlılık göstermekte ve bu maddeyi desteklemektedir.

Bugay ve Demir (2012) tarafından yapılan, üniversite öğrencilerinin kendilerini ve başkalarını affetme eğilimlerinin geliştirilmesine yönelik hazırlanan bir programda kontrol gruplarında kendini affetme alt boyutun son test sonuçları anlamlı düzeyde farklı bulunmuştur. Kontrol grubu öğrencilerinin affetme eğilimleri olumlu düzeyde

artmıştır. Bu araştırma sonucu, affetmenin kazanılabilir ve öğrenilebilir bir davranış olduğunu göstermektedir.

5.1.2.7 Anne-babasının ayrı ya da birlikte olması açısından anlamlı farklılık olup olmadığına ilişkin sonuçlar ve tartışma

Araştırmanın bulguları psikolojik sağlamlık düzeyleri açısından anne-babası birlikte ya da ayrı olan din ve psikoloji eğitimi alan öğrencilerin birbirlerine benzer psikolojik sağlamlık düzeylerine sahip olduklarını göstermiştir. Bu sonuç araştırmaya katılan öğrencilerin okuduğu bölümle ilişkilendirilebilir. Örnekleme, insan davranışlarını ve zihinsel süreçlerini inceleyen, insan hayatını daha da kolaylaştırmak için uğraş veren ve koruyucu faktörlerin farkında olan elemanları yetiştiren Psikoloji ve Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümlerinden oluşmaktadır. Bu bölümlerle birlikte örneklem kâinata olacak şeylerin zamanını, yerini, özelliklerini ve nasıl olacağını Allah'ın ezelde bilmesi ve takdir etmesi demek olan, kader inancının yoğun olduğu İlahiyat bölümü öğrencilerinden oluşmaktadır. Dolayısıyla bahsi geçen bu öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin birbirlerinden anlamlı düzeyde farklı olmadığı gibi, anne-babasının birlikte ya da ayrı oluşu da psikolojik sağlamlıklarına etki etmemiş olabilir.

Amato (1994) tarafından anne-babası boşanmış, anne-babası ikinci evliliklerini yapmış, okulöncesinden genç yetişkinliğe kadar farklı yaşlarda on üç bin çocuk üzerinde yürüttüğü ve boşanmanın çocuk üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmasında, boşanmanın çocuk üzerinde olumsuz etkileri olduğu görülse de çocuğun olumsuz etkilenmesinin asıl kaynağı, birlikte kaldığı ebeveynle arasındaki ilişki, boşanma öncesi ve sonrasında yaşanan çatışmaların düzeyi, boşanma sonrasında yaşanan olumsuz deneyimler, boşanma sonrası yaşanan ekonomik sıkıntılar gibi çok etkenli bir yapı olduğu ortaya çıkmıştır. Bu araştırma sonucu da araştırmanın problem cümlesini desteklemekte ve açıklamaktadır

Ak (2016) ortaokul öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmada ebeveynlerinin medeni durumuna göre psikolojik sağlamlık puanlarını yansıtan koruyucu faktörlerin farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Alan yazın incelendiğinde bu araştırmayı desteklemeyen bir çalışma olarak, Aktay'ın

(2010) ebeveynleri ayrı olmayan öğrencilerin psikolojik sağlık puanlarının, ebeveynleri ayrı olan öğrencilerin puanlarından daha yüksek olarak bulgulandığı araştırma gösterilebilir. Özcan'ın (2005) anne-babası birlikte ve anne-babası boşanmış olan öğrencilerle yaptığı kapsamlı araştırmasının sonuçlarında da, boşanmış ailelerden gelen çocukların psikolojik sağlık düzeylerinin anne-babaları birlikte yaşayanlara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre anne-babası birlikte ve anne-babası ayrı olan üniversite öğrencilerinin birbirlerine benzer affedicilik düzeylerine sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

Alan yazında, bu araştırma problemiyle ilgili olarak yurt içi ya da yurt dışı herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Bugay ve Demir'in (2011) hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetmeyi yordaması üzerinde üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri araştırmada, öğrencilerin yarıya yakını (% 49,6) ailesel konularda yapılan hataları bağışlamakta zorlandıklarını ifade etmişlerdir. Ancak aynı araştırmada hataya ilişkin özellikler ile başkasını affetme arasındaki ilişkiye bakıldığında suçun büyüklüğü, suçun sebep olduğu sonuçlar ve suçu kimin yaptığına verilen önemle affetme arasında negatif; hatada algılanan sorumluluk ve özür dileme ile affetme arasında ise pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu bulgular ışığında araştırma problemi incelendiğinde, affetmede ailesel problemlerin ve anne-babanın ayrı oluşu affetmeyi zorlaştırabileceği düşünülse de affetmeyi olumlu ya da olumsuz etkileyen daha farklı dinamiklerin olabileceği görülebilir.

5.1.2.8 Anne-babanın yaşamsal durumu açısından anlamlı farklılık olup olmadığına ilişkin sonuçlar ve tartışma

Araştırma sonuçları anne-babasından yalnızca biri sağ olan ve anne-babasının her ikisi de sağ olan din ve psikoloji eğitimi alan öğrencilerin birbirlerine benzer psikolojik sağlık düzeylerine sahip olduklarını göstermiştir.

Toprak'ın (2014) çalışması da araştırma bulgularını desteklemektedir. Toprak (2014) annenin de babanın da sağ olmasının psikolojik sağlıkla ilişkili olmadığını göstermiştir.

Sipahioğlu (2008) tarafından ailesiyle birlikte yoksulluk içinde olma ve sadece anne-babanın biriyle yaşama gibi farklı iki risk grubunda bulunan ergenlerin psikolojik sağamlıklarının incelendiği çalışmada, ev içi ilişkilerde ilgi, yüksek beklentiler ve ev içi etkinliklere katılım psikolojik sağamlığı arttıran koruyucu faktörlerin sadece anne ya da baba ile yaşayan ergenlerde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Masten (2001) psikolojik sağamlığı, ağır risk şartlarına maruz kalınsa da bu risk şartlarını bertaraf edip başarılı bir şekilde toparlanabilme, eski normal haline dönebilme becerisi ve iyi sonuçların görülmesi olarak tanımlamıştır. Öğrencilerin anne-babanın ikisinin ya da birinin hayatta olmayışı öğrencileri hayatta tek başına dimdik durmaya itmekte ve onları psikolojik olarak sağlam bireyler olabilmesini sağlayarak araştırmanın problem cümlesinin bu görüşle ve diğer araştırmalarla tutarlılık göstermesini sağlamaktadır.

Araştırma bulguları anne-babanın yaşamsal durumları açısından niversite ğrencilerinin affedicilik düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ortaya koymadığını göstermiştir.

Bu araştırma bulgusunu kısmi olarak destekleyen bir araştırmada öğrencilerin anne ya da babasının hayatta olup olmama durumuna göre stresle baş etme becerileri ve bağışlama düzeyleri puanları arasında anlamlı bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir (Kocaboz, 2016).

ardak'ın (2012) bağışlama eğilimini arttırmaya yönelik hazırladığı psiko-eğitimin programının niversite ğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik sağamlık, öfke kontrolü ve sürekli kaygı üzerindeki etkisini incelediği deneysel çalışmada; affedicilik eğilimli psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin affedicilik eğilimlerinde, psikolojik sağamlık düzeylerinde, öfke kontrolü düzeylerinde artış ve sürekli kaygı düzeylerindeki belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde düşüş katılmayan öğrencilere göre anlamlı düzeyde farklı bulunmuştur.

Affetme terapisi ruh sağlığı için kullanılabilecek değerli bir seçenek olarak gzlmektedir (Baskin ve Enright, 2004; akt. olak, 2004). Wade ve Worthington (2005) affetme terapisinde danışanların kırıgnlıklarını, duygusal tepkilerini ve de ulaştıkları sonuçları birbirleriyle paylaşmaları noktasında cesaretlendirmeyi, affetmeye yardımcı ilk adım olarak görmektedir.

Anne-babanın yaşamsal durumlarının affediciliğe etkisinin incelendiği son araştırma problemi de affedicilikle ilgili diğer araştırma problemlerini desteklemektedir. Affediciliğin öğrenilen ve sonradan kazanılan bir davranış olduğunu gösteren alan yazınla ve araştırmalarla da tutarlılık göstermektedir.

5.2 ÖNERİLER

5.2.1 Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

Tüm bulgular genel olarak değerlendirildiğinde psikolojik sağlamlık ile affedicilik arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür.

Psikolojik sağlamlık açısından bulgular değerlendirildiğinde, psikolojik sağlamlığın cinsiyet, devlet- vakıf üniversitesinde öğrenim görme durumu, öğrenim gördükleri program, algılanan gelir düzeyi, ebeveyn tutumları, kardeş sayısı, anne-babanın boşanmış ya da birlikte olma durumu, anne-babanın yaşamsal durumları olmak üzere demografik değişkenlere göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Affedicilik açısından bulgular ele alındığında, affediciliğin devlet-vakıf üniversitelerinde öğrenim görme durumu, algılanan gelir düzeyi, ebeveyn tutumları, kardeş sayıları, anne-babanın boşanmış ya da birlikte olma durumu, anne-babanın yaşamsal durumu demografik değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmemiştir. Cinsiyet değişkeninde ise kadın din ve psikoloji eğitimi alan öğrencilerin affedicilik düzeylerinin, erkek din ve psikoloji eğitimi alan öğrencilerin affedicilik düzeylerine göre daha yüksek affedicilik puanına sahip olduğu görülmektedir. Aynı zaman da öğrenim gördükleri program değişkeninde, ilahiyatta öğrenim gören öğrencilerin affedicilik düzeyleri, PDR ve psikoloji programlarında öğrenim gören öğrencilerin affedicilik düzeylerinden anlamlı biçimde daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgulara dayanarak aşağıdaki önerilerde bulunabiliriz.

1. Araştırma sonuçları psikolojik sağlamlıkla affedicilik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu araştırma ilişkisel tarama modeli ile üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiş bir çalışmadır. Bundan sonraki araştırmalarda, daha farklı ve geniş örneklem grubuyla ilişkisel tarama modeli ile

çalışılması ya da bu konunun deneysel türde çalışılması araştırmanın işlevselliğini ortaya koymak ve araştırmanın genellenebilirliğinin artması adına daha faydalı olacaktır.

2. Bulgular ışığında affedicilik ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin varlığı düşünüldüğünde, psikolojik danışmanlar ve psikologlar affetme sürecinin gereklilikleri ve olası faydaları konusunda danışanların farkındalıklarını artırıcı, affetmeyi teşvik eden oturumlar düzenleyebilir.

3. Okul öncesi dönemden üniversiteye kadar olan tüm eğitim kademelerinde affetme değerler eğitimi kapsamında okullarda ve ilgili eğitim kademesinin düzeyine uygun şekilde çeşitli faaliyetlerle ele alınabilir. Böylece affetmenin önemini kavrayan ve bunu yaşamlarında uygulayan bireylerin yetiştirilmesine olanak sağlanmış olur.

4. Affediciliğin psikolojik sağlamlığı arttırdığı bilgisi ışığında, öğrencilerin ya da yetişkinlerin affediciliğini artırmak için psiko-eğitim programları oluşturulabilir.

5. Bireysel, ailesel, çevresel risklerle karşı karşıya kalan çocuklara, öğrencilere ve yetişkinlere, onları risklerden uzaklaştıran koruyucu faktörleri anlatmak adına eğitimler, seminerler, konferanslar düzenlenebilir. Bu sayede psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin sayısındaki artış mümkün kılınabilir.

6. Her yaştan her meslekten her sosyo-kültürel ve sosyo-ekonomik düzeyden toplumun her kesimine affetme eğitimleri verilmesi psikolojik sağlamlık için affetmenin gerekliliğinin ve faydasının anlaşılmasını sağlayabilir.

7. Psikoloji, psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü gibi ileride ruh sağlığı uzmanları yetiştiren bölümlerde affedicilik düzeyi, İlahiyat bölümünün affedicilik düzeyinden anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Bu farklılık lisans eğitimleri boyunca edindikleri bilgileri kendi yaşamlarına aktaramadıklarını göstermektedir. Pozitif psikoloji son yıllarda psikoloji alanında kendine yeni yeni yer bulmaya başlamıştır. Affetme ve psikolojik sağlamlık gibi kavramlar pozitif psikolojinin önemli kavramlarından. Bahsi geçen bu bölümlerde öğrencilerin affedici özelliklerini geliştirmek adına bireysel psikolojik danışma ve grupla psikolojik danışma gibi uygulama derslerinde affetme yönelimli oturumlar düzenlenebilir. Ayrıca Psikoloji ve Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik lisans eğitimlerinde ders olarak pozitif psikoloji dersinin okutulmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

8. Araştırma sonuçları din ve psikoloji eğitimi alan kız üniversite öğrencilerinin affedicilik düzeyleri erkek üniversite öğrencilerinden anlamlı düzeyde farklı bulunmuştur. Affetme modelleri incelendiğinde empatinin affetmeyi etkileyen en önemli unsurlardan biri olduğu görülür. Tüm affetme modelleri empatiyi yüceltmektedir. Erkek ve kız çocuk demeden annelerin çocuklarını doğdukları andan itibaren empatiyi anlatan ve onu çocuklara yerleştiren, affediciliği yücelten hikâyeler ve masallarla büyütme, kendilerinin rol model olmaları bu değerlerin yerleşmesinde önemli olabilir. Çocuk edebiyatı yazarları ve çizerleri affediciliği yücelten ve karakteri erkek olan masalları ve hikâyeleri daha fazla sayıda yazıp çizmeleri bu değerlerin toplumun daha bebeklik ve çocukluk yıllarında atılması adına önem arz edebilir.

5.2.2 İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

Araştırmadan elde edilen bu bulgulardan yola çıkarak ileride yapılabilecek araştırmalara aşağıdaki önerilerde bulunulabilir.

1. Bu araştırmayla din ve psikoloji eğitimi alan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve affedicilik düzeyleri arasındaki ilişki karşılaştırılmak istenmiştir. Bu araştırmanın Türkiye'nin farklı şehirlerindeki ve İstanbul'un farklı devlet ve vakıf üniversitelerinde yürütülmesi araştırmanın genelleme olasılığını artıracaktır.
2. Bu araştırmanın örneklemini Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, Psikoloji ve İlahiyat bölümlerinde okuyan öğrenciler oluşturmaktadır. Farklı fakültelerde öğrenim gören öğrenciler açısından bu değişkenlerin incelenmesi faydalı olacaktır.
3. Araştırma üniversite öğrencileri ile yapılmıştır ve dolayısıyla araştırmanın bulguları belli bir eğitim düzeyinin sonucunu göstermektedir. Aynı çalışmanın farklı eğitim kademelerinde, farklı meslek gruplarında uygulanması araştırmanın genellenmesi açısından faydalı olacaktır.
4. Araştırmada psikolojik sağlamlığın ve affediciliğin cinsiyet, devlet-vakıf üniversitesinde öğrenim görme, öğrenim gördükleri program, algılanan gelir düzeyi, ebeveyn tutumları, kardeş sayısı, anne-babanın birlikte ya da ayrı olması, anne-babanın yaşamsal durumu gibi demografik değişkenlerle ilişkileri araştırılmıştır.

Bundan sonra yapılacak çalışmalarda aynı değişkenlerin farklı demografik değişkenlerle ilişkilerinin araştırılması, araştırmaya derinlik katılabilir.

5. Araştırmada din ve psikoloji eğitimi alan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve affedicilik düzeylerini tespit için sırasıyla Smith ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilmiş ve Doğan (2013) tarafından Türkçe' ye uyarlanmış Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Akın, Gediksiz ve Akın (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan Affedicilik Ölçeği kullanılmıştır. Aynı değişkenlerin farklı ölçeklerle ölçülmesi bu kavramlarla ilgili bilgiyi zenginleştirebilir.



KAYNAKÇA

- Abid, M. ve Sultan, S. (2015). Dispositional Forgiveness As a Predictor of Psychological Resilience Among Women: A Sign of Mental Health. *I-Manager's Journal on Educational Psychology*, 9(2), 1-8.
- Ak, Ç. (2016). *Ortaokul Öğrencilerinin Duygusal Zekâları ve Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akın, A. ve Anlı, G. (2011). Bireysel Gelişim İnisyatifi Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 42-49.
- Akın, A. Akın, Ü. ve Gediksiz, E. (3-5 Mayıs 2012). The Validity and Reliability of The Turkish Version of The Forgiveness Scale. *International Counseling and Education Conference 2012*. Lütfi Kırdar Kongre Merkezi, İstanbul.
- Akın, M. Özdevecioğlu, M. ve Ünlü, O. (2012). Örgütlerde İntikam Niyeti ve Affetme Eğiliminin Çalışanların Ruh Sağlıkları ile İlişkisi. *Amme İdaresi Dergisi*, 45(1), 77-97.
- Aktay, T. (2010). *Risk Altındaki 9. ve 10. Sınıf Öğrencilerinin Kendini Toparlama Güçlerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Alpay, A. (2009). *Yakın İlişkilerde Bağışlama: Bağışlamanın; Bağlanma, Benlik Saygısı, Empati ve Kıskançlık Değişkenleri Yönünden İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Altıntaş, E. ve Gültekin, M. (2005). *Psikolojik Danışma Kuramları*. (İkinci Baskı) İstanbul: Alfa Akademi.
- Altundağ, Y. (2013). *Anne Babası Boşanmış Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinde Yordayıcı Değişkenler Olarak Yaşam Doymu ve Yalnızlık*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Amato, P. R. (1994). Life-Span Adjustment of Children to Their Parents' Divorce. *The Future of children*, 4(1), 143-164.
- Azar, F. ve Mullet, E. (2002). Willingness to Forgive: A Study of Muslim and Christian Lebanese: Peace and Conflict. *Journal of Peace Psychology*, 8(1), 17-30.
- Bacchi, S. ve Licinio, J. (2017). Resilience and Psychological Distress in Psychology and Medical Students. *Acad Psychiatry*, 41, 185–188 DOI 10.1007/s40596-016-0488-0
- Baron, L., Eisman, H., Scuello, M., Veyzer, A., ve Lieberman, M. (1996). Stress Resilience, Locus of Control, and Religion in Children of Holocaust Victims. *The Journal of Psychology*, 130(5), 513-525.
- Basım, H. N. ve Çetin F. (2011). Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Baumeister, R. E., Exline, J. J. ve Sommer, K. L. (1998). The Victim Role, Grudge, Theory, Two Dimensions of Forgiveness. In E. L. Worthington (Eds). *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theological Speculation*.(s.79-107). Philadelphia: The Templeton Foundation Press.
- Bayraklı, H. (2010). *Zihinsel Engelli ve Engelli Olmayan Çocuğa Sahip Annelerde Yılmazlığa Etki Eden Değişkenlerin İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Benard, B. (2016, 16 Mayıs). Fostering Resilience in Kids. https://www.wested.org/wp-content/files_mf/1373568312resource93.pdf adresinden erişilmiştir.
- 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.
- Bıçer, B. Sarıçam, H. (2015). Affedicilik Üzerinde Ahlaki Değer ve Öz-Anlayışın Açıklayıcı Rolü. *GEFAD / GUYGEF*, 35(1), 109-122.

- Block, J. ve Kremen, A. M. (1996). IQ and Ego-Resiliency: Conceptual and Empirical Connections and Separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.
- Bugay, A. (2014). Measuring The Differences in Pairs' Marital Forgiveness Scores: Construct Validity and Links with Relationship Satisfaction. *Psychological Reports*, 114 (2), 479-490.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2012). Affetme Arttırılabilir mi? Affetmeyi Geliştirme Grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 96-106.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2011). Hataya İlişkin Özelliklerin Başkalarını Affetmeyi Yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 8-17.
- Bugay, A. (2010). *Kendini Affetmeyi Yordayan Sosyo-Bilişsel, Duygusal, Davranışsal Faktörlerin İncelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi, OrtaDoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Conger, R. D. ve Conger, K. J. (2002). Resilience in Midwestern Families: Selected Findings From The First Decade of a Prospective, Longitudinal Study. *Journal of Marriage and Family*, 64(2), 361-373.
- Coyle, C. T. ve Enright, R. D. (1997). Forgiveness Intervention with Postabortion Men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65(6), 1042-1046.
- Çardak, M. (2012). *Affedicilik Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Affetme Eğilimi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Oluş, Sürekli Kaygı ve Öfke Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çelik, A., Şahin, M. ve Yetim, A. (2012). Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Koruyucu Bir Faktör Olarak Spor ve Fiziksel Aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5, 373-380.
- Çivan, İ. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları ve Başkalarını Bağışlama Davranışlarının İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Çolak, T. S. (2014). *Affetme Esnekliği Kazandırmada Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışmanın Etkililiği*. Yayınlanmamış doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Dayıoğlu, B. (2008). *Üniversite Giriş Sınavına Hazırlanan Adaylarda Psikolojik Sağlık: Öğrenilmiş Güçlülük, Algılanan Sosyal Destek ve Cinsiyetin Rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda Anlam ve Yılmazlık*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- De Young, N. J. (2009). A Comparison of College Students With Narcissistic Versus Avoidant Personality Features on Forgiveness and Vengeance Measures. *Unpublished master's thesis*. Purdue University, Indiana, ABD.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102
- Dolbier, C. L., Smith, S. E. ve Steinhardt, M. A. (2007). Relationship of Protective Factors to Stres and Symptoms of Illnes. *American Journal of Health Behavior*, 31(4), 423-433.
- Dowrick, S. (2014) *Sevginin Halleri*.(Çev. G. Koca). İstanbul: Ayrıntı Yayınları. (Eserin orijinali 1997'de yayımlandı).
- Dökmen, Ü. (1999). *Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Droll, D. M. (1984). *Forgiveness: Theory and Research*. Unpublished doctoral dissertation, University of Nevada, Reno.
- Dwiwardani, C., Hill, P. C., Bollinger, R. A., Marks, L. E., Steele, J. R.,...Davis, D. E. (2014). Virtues Develop From a Secure Base: Attachment and Resilience as Predictors of Humility, Gratitude, and Forgiveness. *Journal of Psychology and Teology*. 42(1), 83-90.
- Eminağaoğlu, Ş. (2006). *Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık* Yayınlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Enright, R. D. ve Coyle, C. T. (1998). Researching the Process Model of Forgiveness Within Psychological Interventions. In E. L., Worthington, Jr. (Eds.)
- Enright, R. D. ve Coyle, C. T. (1998). Researching the Process Model of Forgiveness Within Psychological Interventions. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives (pp. 139–161). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Enright, R. D. ve Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping Clients Forgive: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Erdoğan, E. (2014). *Tanrı Algısı, Dini Yönelim Biçimleri ve Dindarlığın Psikolojik Dayanıklılıkla İlişkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ergüner-Tekinalp, B. ve Terzi, Ş. (2012). Terapötik Bir Araç Olarak Bağışlama: İyileştirici Etken Olarak Bağışlama Olgusunun Psikolojik Danışma Sürecinde Kullanımı. *Eğitim ve Bilim*, 37(166) 14-24.
- Ermumcu, E. (2014). *Evli Çiftlerde Bağışlama Sürecinde Bağlanma, Stresle Başa Çıkma, Empati ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Eroğlu, Y. Arıcı, Ö. Peker, A. (2015). Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerle Tipik Gelişim Gösteren Çocuğa Sahip Annelerin Psikolojik Sağlamlık, İyilik Hali ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 5(3), 142-150.
- Eryılmaz, S. (2012). *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığı Yordamada, Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağının İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Muğla Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Esen Aktay, T. (2010). *Risk Altındaki Ortaöğretim 9. ve 10. Sınıf Öğrencilerinin Kendini Toparlama Güçlerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Fincham, F. D., Hall, J. H. ve Beach, S. R. H. (2006). Forgiveness in Marriage: Current Status and Future Directions. *Family Relations*, 55(4), 415-427.
- Finkel, E. J., Rusbult, C. E., Kumashiro, M., Hannon, P. (2002). Dealing With Betrayal in Close Relationships: Does Commitment Promote Forgiveness? *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 956-974.
- Fitzgibbons, R. P. (1986). The Cognitive and Emotive Uses of Forgiveness in the Treatment of Anger. *Psychotherapy*, 23 (4), 629-633.
- Frederickson, B. (2001). The Role of Positive Emotions in Psychology. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Frederickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E. ve Larkin, G. R. (2003). What Good Are Positive Emotions in Crises? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365-376.
- Flach, F. (1997). *Resilience the Power to Bounce Back When the Going Gets Tough*. New York:Hatherleigh Press.
- Garnezy, N. (1993). Children in Poverty: Resilience Despite Risk Psychiatry. *Psychiatry Interpersonal and Biological Processes*, 56(1), 127-136.
- Garnezy, N. (1991), Resiliency and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated With Poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416.
- Gilham, J. E. ve Seligman, M. E. (1999). Footsteps on The Road to Positive Psychology. *Behavior Research and Therapy*, 37, 163-173.
- Gizir, C. A. (2007), Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*,28(3), 114-126.
- Gizir, C. A. (2005) Orta Doğu Teknik Üniversitesi Son Sınıf Öğrencilerinin Problemleri Üzerine Bir Çalışma. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 196-213.

- Gizir, C. A. (2004). *Akademik Sağlamlık: Yoksulluk İçindeki 8. Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarına Katkıda Bulunan Koruyucu Faktörlerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gordon, K. C, Baucom, D. H. and Snyder, D. K. (2005). Forgiveness in Couples: Divorce, Infidelity, And Couples Therapy. In E.L. Worthington Jr (Eds.), *Handbook of Forgiveness* (p.407–422). NY: Taylor & Francis Group.
- Gökçen, G. (2015). *Madde Kullanan ve Kullanmayan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Antalya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Göztepe-Gümüş, I. (2015). *Evlü Bireylerde Bağışlama, Tekrarlayıcı Düşünme Düzeyi ile Ruh Sağlığı ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkiler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Grotberg, F. H. (2016, 7 Mayıs). The International Resilience Project: Research and Application. Web: <http://eric.ed.gov/?id=ED423955> adresinden erişilmiştir.
- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11 (2) 73–88
- Gündaş, A. ve Koçak, R. (2015). Lise Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Kurgusu. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 8 (41), 795-802.
- Gürgan, U. (2006). *Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeyine Etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Hall, J. H. ve Fincham, F. D. (2005). Self-Forgiveness: The Stepchild of Forgiveness Research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621-637.
- Hargrave, T. D., ve Sells, J. N. (1997). The Development of A Forgiveness Scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23, 41-62.

- Hee-Kyung, K. ve Miyoung, L. (2014). Effectiveness of Forgiveness Therapy on Resilience, Self-Esteem, and Spirituality of Wives of Alcoholics. *Korean Society of Nursing Science*,44(3), 237-247.
- Hill, E.W. (2001). Understanding Forgiveness As Discovery: Implications for Marital and Family Therapy. *Contemporary Family Therapy*, 23(4) , 363-384.
- Hodgson, L. K., ve Wertheim E. H. (2007). Does Good Emotion Management Aid Forgiving? Multiple Dimensions of Emphaty, Emotion Management and Forgiveness of Self and Others. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(6), 931-949.
- Hope, D. (1987). The Healing Paradox of Forgiveness. *Psychotherapy*, 24(2), 240-244.
- Horwitz, L. (2003). The Capacity to Forgive: Intrapsychic and Developmental Perspectives. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 53, 486- 511.
- Irmak, M. (2015).*Matematik Öğretmenlerinin Yılmazlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Bayburt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Joseph, J. M. (1994). *The Resilient Child: Preparing Today's Youth for Tomorrow's World*. Cambridge, Massachusetts: Perseus Publishing.
- Jones, L. G. (1997). *Embodying Forgiveness: A Theological Analysis*. Pennsylvania: Science Pres.
- Kahvecioğlu, K. (2016). *Özel Yetenekli Çocuğu Olan Ebeveynlerin Psikolojik Sağlımlıklarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Fakültesi.
- Kara, E. (2009). Dini ve Psikolojik Açıdan Bağışlayıcılığın Terapötik Değeri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(8), 222-228.
- Kara, E. (2009). Dini ve Psikolojik Açıdan Bağışlayıcılığın Terapötik Değeri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(2), 221-229.

- Karakaş, A. C. (2014). *Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psikoeğitim Programının Affetme Esnekliği, Empati ve Stresle Başa Çıkma Üzerindeki Etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kararırmak, Ö., Güloğlu, B. (2009). Deprem Deneyimini Yaşamış Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri ve Yılmazlıkları Arasındaki İlişki. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43(2), 1-18.
- Kararırmak, Ö. (2007). *Investigation of Personal Qualities Contributing to Psychological Resilience Among Earthquake Survivors: A Model Testing Study*. Yayımlanmamış doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kararırmak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-138.
- Karasar, N. (2010). *Bilimsel Araştırma Yöntemi, Kavramlar, İlkeler, Teknikler*.(Yirmi birinci baskı) İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kato, T. (2016). Effects of Partner Forgiveness on Romantic Break-ups in Dating Relationships: A Longitudinal Study. *Personality and Individual Differences*95, 185–189.
- Kaya, F. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Affetme ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişki: Duygusal Zekânın Aracı Rolü*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kearns, J. N. ve Fincham, F.D. (2005). Victims and Perpetrator Accounts of Interpersonal Transgressions: Self-Serving or Relationship-Serving Biases? *Personality and Social Psychology*, 20, 1-13.
- Kılıç-Şahin, H. (2010). *İlköğretim Okullarında Sosyal Bilgiler Dersini Yürüten 4. ve 5. Sınıf Öğretmenlerinin Sosyal Bilgiler Dersi Öğretim Programında Yer Alan Değerlerin Kazandırılmasına İlişkin Görüşleri*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Kılıç, Ş. D. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Psikolojik Dayanıklılıklarının İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kobasa, S. (1979). Stressful Life Events, Personality and Health: An Inquiry into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Kocaboş, E. (2016). *Lise Öğrencilerinin Stresle Baş Edebilme Becerileri ve Affedicilik Özelliklerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Korkut, F. (2015). *Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. (4. Baskı) Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kumpfer, K. L. ve Summerhays, J. F. (2006). Resilience in Children. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 151-163.
- Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Jobe, R. L., Edmondson, K. A. ve Jones, W. A. (2005). The Unique Effects of Forgiveness on Health: An Exploration of Pathways. *Journal of Behavioral Medicine*, 28, 157-167.
- Leshner, Alan I. (1999). Introduction. In Glantz, Meyer D. ve Johnson, Jeanette L. (Eds.), *Resilience and Development: Positive Life Adaptations* (pp. 1-5). New York: Kluwer Academic Publishers.
- Lewis, J. (2005). Forgiveness and Psychotherapy: The Prepersonal, The Personal and The Transpersonal. *Journal of Transpersonal Psychology*, 37(2), 124.
- Luthar, S. S. (1991). Vulnerability and Resilience: A Study of High Risk Adolescents. *Child Development*, 63(3), 600-616.
- Luthar, S. S. ve Cicchetti, D. (2000). The Construct of Resilience: Implications for Interventions and Social Policies. *Development and Psychopathology*, 12, 857-885.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, 71(3), 543-562.

- Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes In Development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in Individual Development: Successful Adaptation Despite Risk and Adversity. In M. C. Wang, E. W. Gordon (Eds.), *Educational Resilience in Inner-City America: Challenges and Prospects* (pp. 3-25). New Jersey: Lawrence Earlbaum Associates, Inc.
- Masten, A. S. (1986). Humor and Competence in School-Aged Children. *Child Development*, 57, 461-473.
- Masten A. S. ve Gewirtz. A. H. (2006). *Resilience in Development: The Importance of Early Childhood Development*. RE In: Tremblay R. G., Barr R. D. V. Peters, editors. Encyclopedia on Early Childhood Development. Web: <http://www.excellenceearlychildhood.ca/documents/MastenGewirtzANGxp.pdf>.2008. adresinden 09.04.2017 tarihinde erişilmiştir.
- Masten, A. S. ve Powell, J. L.(2003). Resilience and Vulnerability Adaptation in the Context of Childhood Adversities. In S. S. Luthar (Eds.), *Resilience and Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood* (pp. 1-10). Cambridge University Press.
- Masten, A. S. ve Reed, M. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder S. J. Lopez (Eds.), *The Handbook of Positive Psychology*(pp. 74-88). Oxford University Press.
- Matsuyuki, M. (2011). *An Examination of the Process of Forgiveness and the Relationship Among State Forgiveness, Self-Compassion, and Psychological Well-Being Experienced by Buddhists in the United States*. Unpublished doctoral dissertation. University of Kentucky, Kentucky, ABD.
- McCullough, M. E., Root, L. M., Tabak, B. ve Witvliet, C. V. O. (2009). Forgiveness. In S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 427-435). New York: Oxford.
- McCullough, M. E., Pargament, C. E. Thoresen. (2001). *Forgiveness: Theory, Research and Practice* (s.17-40). New York: Guilford Press.

- McCullough, M. E., Hoyt, W. T. ve Rachal, K. C. (2000). What We Know (And Need to Know) About Assessing Forgiveness Constructs. In M. E. McCullough, K.I. Pargament, C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research and practice* (pp. 156-175). New York: Guilford Press.
- McCullough, M. E. ve Worthington, E. L. (1999). Religion and the Forgiving Personality. *Journal of Personality*, 67, 1141-1164.
- McClullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J. Worthington, E. L. Jr. Brown, S. W. ve Hight, T. L. (1998). Interpersonal Forgiving in Close Relationship II: Theoretical Elaboration and Measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 321-336.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L. ve Rachal, K. C. (1997). Interpersonal Forgiving in Close Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 321-336.
- McCullough, M. E. ve Worthington, E. L. (1994). Models of Interpersonal Forgiveness and Their Application to Counseling: A Review and Critique. *Counseling Values*, 39, 2-14.
- Miller, A. J. ve Worthington, E. L. (2010). Sex Differences in Forgiveness and Mental Health in Recently Married Couples. *The Journal of Positive Psychology*, 5 (1), 12-23.
- Mokthar, H. H. (2000). *The Experience Of Interpersonal Forgiveness: An Empirical-Phenomenological Investigation*. Unpublished doctoral dissertation, Western Michigan University, Michigan.
- Murphy, J. G., ve Hampton, J. (1988). *Forgiveness and mercy*. Cambridge University Press.
- Nagra, G. S., Lin, A. ve Upthegrove, R. (2016). What Bridges the Gap Between Self-Harm and Suicidality? The Role of Forgiveness, Resilience and Attachment. *Psychiatry Research*, 241, 78-82.

- Oktan, V. (2008). *Üniversite Sınavına Hazırlanan Ergenlerin Psikolojik Sağlıklarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Orathinkal, J., Vansteenwegen, A. ve Burggraeve, R. (2008). Are Demographics Important For Forgiveness? *The Family Journal: Counselling and Theraphy for Couples and Families*, 16 (1), 20-27.
- Öğülmüş, S. (29-30 Mart 2001). Bir Kişilik Özelliği Olarak Yılmazlık. *I.Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları*, Ankara.
- Önder, A. ve Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 192-197.
- Özcan, B. (2005). *Anne-Babaları Boşanmış ve Anne-Babaları Birlikte Olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Özellikleri ve Koruyucu Faktörler Açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özdoğan, Ö. (2006). İnsanı Anlamaya Yönelik Bir Yaklaşım: Pastoral Psikoloji. *AÜİFD*, 47(2),127-141.
- Pamuk, S. (2016). *Farklı Anne Baba Tutumlarının Üniversite Öğrencilerinin Kendini Toparlama Gücüne, Problem Çözme Becerilerine ve Karar Verme Davranışlarına Etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Pargament, K. I. ve Rye, M. S. (1998). Forgiveness as a Method of Religious Coping. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives* (pp. 59–78).Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Petrowski, K., Brähler, E. ve Zenger, M. (2014). The Relationship of Parental Rearing Behavior and Resilience As Well As Psychological Symptoms in a Representative Sample. *Health and Quality of Life Outcome*, 12, 1-18. DOI:10.1186/1477-7525-12-95

- Pietrzak, R. H., Johnson, D. C., Goldstein, M. B., Malley, J. C. ve Southwick S. M. (2009). Psychological Resilience and Postdeployment Social Support Protect Against Traumatic Stress and Depressive Symptoms in Soldiers Returning from Operations Enduring Freedom and Iraqı Freedom. *Journal of Special Operations Medicine*, 9(3), 67-73.
- Rogers, C. R. (1992). The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60(6), 827-832.
- Rogers, R. C. (1961) . *On Becoming A Person*. Boston: Houghton Mifflin Co.
- Ross, M. R. (2004). *Introduction to Probability and Statistics for Engineers and Scientists*. San Diego: Elsevier Academic Press.
- Rye, M. S. (2005). The Religious Path Toward Forgiveness. *Mental Health, Religion & Culture*, 8 (3), 205–215.
- Sarı, E. (2014). Affetmenin Kendini Gerçekleştirme ÜzerindekiEtkileri. *İlköğretim Online*, 13(4), 1493-1501.
- Satıcı, S.A., Can, G. ve Akın, A. (2015).İntikam Ölçeği: Türkçeye uyarlama çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*; 16(Özel sayı.1):37-43.
- Scobie, E.D., ve Scobie, G.E.W. (1998). Damaging events: The Perceived Need for Forgiveness. *Journal of the Theory of Social Behaviour*, 28, 373-401.
- Seligman, M. E. (2002). Handbook of Positive Psychology. In, C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Ed.), *Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy* (s. 3-13). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. ve Csikzentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Soylu, B. (2010). *Psikolojik ve Sosyal Dışlanma ile Sosyal Reddedilme Kavramları Arasındaki Farklılıkların Saldırganlık Temelinde İncelenmesi:Cinsiyet, Bağışlayıcı Kişilik ve Negatif Duygulanımın Rolü*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Steward, M., Reid, G. J. Ve Mangham, C.(1997). Fostering Children’s Resilience. *Journal of Pediatric Nursing*, 12(1), 21-31.

- Steyn, S. T. (2006). *Resilience in Adolescents: A Psycho- Educational Perspective*. Master of Education with Specialisation in Guidance and Counseling University of South Africa.
- Şahin, M. (2013). *Affedicilik ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tanyeri, E. (2016). *23 Yaş ve Üzeri Heteroseksüel ve Homoseksüel Bireylerin Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının İlişkilerde Yükleme Tarzları ve Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Taşgın, E. ve Çetin, F. Ç. (2006). Ergenlerde Major Depresyon: Risk etkenleri, Koruyucu Etkenler ve Dayanıklılık. *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(2), 87-94.
- Tarter, R. E. ve Vanyukov M. (1996). Re-visiting the validity of the construct of resilience. In: Glantz MD, Johnson JL, (Ed.), *Resilience and Development: Positive Life Adaptions* (pp.85-107). New York : Kluwer Academic/ Plenum Publishers.
- Taysi, E. (2007). *İkili İlişkilerde Bağışlama: İlişki Kalitesi ve Yüklemelerin Rolü* Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi.
- Tekinalp, B. E. ve Terzi Ş. (2015). *Eğitimde Pozitif Psikoloji Uygulamaları*. Ankara: Pegem
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 297 – 306.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini Toparlama Gücü Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 77-86.
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli*. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Thoresen, C. E., Luskin, F. ve Harris, A. H. S. (1998). Science and Forgiveness Interventions: Reflections and Recommendations. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theological Speculations*. (pp. 163–192). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Topbay, Y. (2016). *Ortaokul Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Algılanan Sosyal Destek ve Aile İşlevleri Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Toprak, H. (2013). *Ergenlerde Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Toussaint, L. ve Webb, J. R. (2005). Gender Differences in The Relationship Between Empathy and Forgiveness. *Journal of Social Psychology*, 145(6), 673-685.
- Tösten, R. (2015). *Öğretmenlerin Pozitif Psikolojik Sermayelerine İlişkin Algularının İncelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tsang, J., McCullough, M. E., Fincham, F. D. (2006). The Longitudinal Association Between Forgiveness and Relationship Closeness and Commitment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(4), 448-472.
- Tugade, M. M., Frederickson, B. L. ve Barrett, L. F. (2004). Psychological Resilience Positive Emotional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health. *Journal of Personality*, 72(6), 1161-1190.
- Tusaire, K. ve Dyer, J. (2004). Resilience: A Historical Review of The Construct. *Holist Nurs Pract*, 18, 3-8.
- Tüccar, E. (2015). *Engellilerde “Affetme” ve “Yaşam Kalite” Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Yılmaz-Irmak, T. (2011).Fiziksel İstismara Uğrayan Ergenlerde Dayanıklılığın İncelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 12(2), 1–21.
- Ünüvar, A. (2012). *Gerçeklik Kuramına Dayalı Psiko-Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Denetim Odağı Ve Yılmazlık Düzeyi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Wagnild, G. M. ve Young, H. M. (1993). Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1, 165-178
- Walker, D. F. ve Gorsuch, R. L. (2004). Dimensions Underlying Sixteen Models of Forgiveness. *Journal of Psychology and Theology*, 32, 12-25.
- Wanda, S. M., Peters. G.B., Roberts, J., Leonard, E. ve Sparkman, S. (2012). Emotional Intelligence and Resilience as Predictors of Leadership in Scholl Administrators. *Journal of Leadership Studies*, 5(4), 20-30.
- WEB1,http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5749cd5b1f1b63.64180566 28.05.2016 tarihinde erişilmiştir.
- WEB2,http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.58b72bb0e87077.42150339 01.03.2017 tarihinde erişilmiştir.
- WEB3,<http://www.ozdeyis.net/zayiflar-hicbir-zaman-affedemez-affedebilmek-guclulere-ozgudur-gandhi/> 22.12.2017 tarihinde erişilmiştir.
- WEB3, <http://psikoterapi.info.tr/affetmek-nedir/> 16.02.2017 tarihinde erişilmiştir.
- Werner, E .E. (1995). Resilience in Development. *Current Direction In Psychological Science*, 4, 81-85.
- Worthington Jr, E.L. (2005b). More Questions about Forgiveness: Research Agenda for 2005-2015. In E.L. Worthington Jr (Ed.), *Handbook of Forgiveness* (p.557-574). New York: Brunner-Routledge.
- Worthington Jr, E.L. (2005a). Initial Questions about the Art and Science of Forgiving. In E.L. Worthington Jr (Ed.), *Handbook of Forgiveness* (p.1-13). New York: Routledge.
- Worthington Jr, E.L. (2001). *Five Steps to Forgiveness*. (p.38) New York: Crown.

- Worthington, E. L., Kurusu, T. A., Collins, W. ve Berry, J. W. (2000). Forgiving Usually Takes Time: A Lesson Learned by Studying Interventions to Promote Forgiveness. *Journal of Psychology and Theology*, 28(1), 3-20.
- Worthington, E. L. (1998b.). The Pyramid Model of Forgiveness: Some Interdisciplinary Speculations About Unforgiveness And The Promotion Of Forgiveness. In Worthington E.L. (Eds.), *Dimension of Forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives* (s. 107-137.). Philadelphia: The Templeton Foundation Press.
- Worthington, E. L. (1998a). *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives*. Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Worthington, E. L. (1997). The Pyramid Model of Forgiveness. In Worthington E.L. (Eds.), *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theoretical Perspective*. Philade:Templeton Foundation Press.
- Yaşar, K. (2015). *Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Psikolojik Sağlık ve Affetme Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yeşilyaprak, B. (2002). Üniversiteye Devam Eden ve Etmeyen Bir Grup Gencin Psikolojik Belirtiler Açısından Karşılaştırılması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 18, 35-42.
- Yıldırım, A. (2009). *Bağlanma Stilleri ile Bağışlama Arasındaki İlişkide Sorumluluk Yüklemelerinin Aracı Rolü*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yolaçan, S. (2008). *Erdemin Dili Affedicilik*. (1. Baskı) İstanbul: Erkam Yayınları.

EKLER

Ek 1. Demografik Bilgi Formu

Lütfen her bölümün alt başlıklarından sadece bir tanesinin karşısındaki kutucuğa işaret koyunuz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtı vereceğinizi ümit eder katkılarımız için teşekkür ederim.	
CİNSİYETİNİZ	
Kadın	<input type="checkbox"/>
Erkek	<input type="checkbox"/>
BÖLÜMÜNÜZ:..... SINIFINIZ :.....	
SİZE GÖRE AİLENİZİN GELİR DÜZEYİ NASIL?	
Düşük	<input type="checkbox"/>
Orta	<input type="checkbox"/>
Yüksek	<input type="checkbox"/>
ANNE BABANIZIN SİZE KARŞI OLAN TUTUMUNU NASIL DEĞERLENDİRİYORSUNUZ?	
Demokratik	<input type="checkbox"/>
Aşırı Koruyucu	<input type="checkbox"/>
Otoriter ve Reddedici	<input type="checkbox"/>
İlgisiz ve Kayıtsız	<input type="checkbox"/>
Tutarsız	<input type="checkbox"/>
Mükemmeliyetçi	<input type="checkbox"/>
KARDEŞ SAYINIZ?	
1	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>
4 ve fazlası	<input type="checkbox"/>

ANNE-BABANIZIN MEDENİ DURUMU ?	
Birlikte	<input type="checkbox"/>
Ayrı	<input type="checkbox"/>
ANNE-BABANIZIN YAŞAMSAL DURUMU?	
Anne Sağ	<input type="checkbox"/>
Baba Sağ	<input type="checkbox"/>
İkisi de Sağ	<input type="checkbox"/>
İkisi de Sağ Değil	<input type="checkbox"/>

Ek 2. Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ)

<p>Her sorunun karşısında bulunan; (1)Hiç Uygun Değil (2) Uygun Değil (3) Biraz Uygun (4) Uygun ve (5) Tamamen Uygun anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.</p>	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.	1	2	3	4	5
6. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.	1	2	3	4	5

Ek 3. Affedicilik Ölçeği

Her sorunun karşısında bulunan; (1)Hiç Katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kararsızım (4) Katılıyorum ve (5) Tamamen Katılıyorum anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.						
1	Bana yakın olan insanlar uzun süre kin tuttuğumu düşünür.	1	2	3	4	5
2	Bana karşı yaptığı tüm hatalara rağmen arkadaşımı affedebilirim.	1	2	3	4	5
3	Birisi bana kötü bir şekilde davranırsa, ona aynı şekilde davranırım.	1	2	3	4	5
4	İnsanlar bana karşı olan hatalarından olayı suçluluk duymasalar da onları affetmeyi denerim.	1	2	3	4	5
5	Genellikle onurumu inciten davranışları affedebilir ve onları unutabilirim.	1	2	3	4	5
6	İlişkilerimin çoğu bana acı yaşatmıştır.	1	2	3	4	5
7	Birisini affettikten sonra bile, gücendiğim şeyler çoğu kez aklıma gelir.	1	2	3	4	5
8	Sevdiğim birinin bile asla affedemeyeceğim bir şeyleri vardır.	1	2	3	4	5
9	Beni inciten insanları daima affetmişimdir.	1	2	3	4	5
10	Affedici bir insanım.	1	2	3	4	5

ÖZ GEÇMİŞ

15 Mart 1987 tarihinde memur bir baba ve ev hanımı bir annenin çocuğu olarak dünyaya gelen Filiz ARSLAN ilköğretimini Bursa İli Yıldırım ilçesindeki Şehit Polis Bülent Aslan İlköğretim Okulunda tamamlamıştır. Lise öğrenimini Bursa Atatürk Anadolu Lisesinde tamamlamıştır. 2010 yılında Sakarya Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisans Programından mezun oldu. Aynı yıl İstanbul Pendik'te Artukbey İlköğretim Okulunda psikolojik danışman olarak mesleğe başladı. 2012 yılında Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalında yüksek lisans öğrenimine başladı. 2013 yılında evlendi. Şu an Balıkesir Albay Cafer Tayyar-Nuran Oğuz Ortaokulunda psikolojik danışman olarak görev yapmaktadır. Bir kız çocuğu annesidir.

E-posta adresi: filizsahin08@hotmail.com