

Affediciliğin, Pozitif Düşünme ve Yaşam Doyumunu Üzerine Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Çalışma*

The effect of forgiveness on positive thinking and life satisfaction: A study on university students

Sinem BAĞCI KESKİN**, Mune AKTAY***

10.32739/usmut.2023.9.15.99

Öz

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde affediciliğin pozitif düşünme ve yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin tespit edilmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, veri toplamak için bazı ölçekler uygulanmıştır. Bu ölçekler: Kişisel Bilgi Formu ile "Heartland Affetme Ölçeği", "Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği" ve "Yaşam Doyumu Ölçeği" dir. Araştırmada toplam 385 üniversite öğrencisinden elde edilen veriler SPSS 25 paket programı ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda, affetme toplam puanının pozitif ve negatif duygu ile yaşam doyum düzeyini anlamlı yönde etkilediği tespit edilmiştir. Araştırmada ayrıca, kendini affetme ve başkalarını affetme alt boyutlarının yaşam doyum düzeyini etkilediği, durumları affetme alt boyutunun ise yaşam doyum düzeyini etkilemediği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler:

Affetme, Yaşam Doyumu, Pozitif Düşünme, Negatif Duygu, Pozitif Duygu

Abstract

This research was carried out to determine the effect of forgiveness on positive thinking and life satisfaction in university students. In the research, a survey was applied to collect data. The survey includes "Personal Information Form" and "Heartland Forgiveness Scale"; "Positive-Negative Emotion Scale" and "Life Satisfaction Scale". In the study, the data obtained from a total of 385 university students were analyzed with the SPSS 25 package program. As a result of the analysis, it was determined that the total score of forgiveness significantly affected the level of positive and negative emotions and life satisfaction. In the study, it was also determined that the sub-dimensions of self-forgiveness and forgiveness of others affected the level of life satisfaction, while the sub-dimension of forgiving situations did not affect the level of life satisfaction.

Keywords:

Forgiveness, Life Satisfaction, Positive Thinking, Negative Emotion, Positive Emotion

* Bu makale İstanbul Nişantaşı Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı'nda yapılan tez çalışmasından türetilmiştir.

** İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Psikoloji Yüksek Lisans Mezun Öğrenci, sinem_bagci@hotmail.com, ORCID ID: 0009-0005-2466-6725.

*** İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Psikoloji, Dr. Öğr. Üyesi, mune.aktay@nisantasi.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-8688-5564.

GİRİŞ

Psikolojinin ilgi alanlarından biri de pozitif psikolojidir. Diğer yaklaşımlardan farklı olarak, pozitif psikoloji, insanların olumlu ve güçlü yönlerine odaklanır. Bu yönlerden biri affetme düzeyinin yüksek olmasıdır (Diener, 2000). Affetme, kişinin hayata karşı öfke, nefret ve hayal kırıklığı gibi olumsuz tepkilerinden gönüllü ve bilinçli olarak vazgeçip bunun yerine empati, sevgi ve şefkat gibi olumlu tepkiler geliştirmesidir (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Kaleta ve Mroz (2018), affetmenin olumlu düşünceleri artırmak için önemli bir araç olabileceğine ve affetmenin ilişkilere zarar veren tepkileri önleyebileceğine işaret etmektedir. Çin’de yapılan bir araştırmada, affetmenin pozitif düşünmeyi artırdığı tespit edilmiştir (Chan, 2013). Baker’ın (2014) araştırmasında, affetme düzeyi yüksek olanların daha olumlu düşüncelere sahip oldukları kaydedilmiştir.

Affetme ile ilgili bir diğer alan yaşam doyumudur. Yaşam doyumunu, öznel iyi oluşun bilişsel yönlerini açıklamakta ve kişinin kendisi için oluşturduğu standartlara göre ne ölçüde ulaştığını ortaya koymaktadır (Diener, 1984). Kişinin hayatında yaşadığı sorunlar, olumsuz duygular yaşamasına neden olabilir. Hoş karşılanmayan durumlar, olumlu tutumunu zayıflatabilir ve karşılaştığı duruma olumsuz tepki vermesine neden olabilir. Başka bir deyişle, yaşanan olumsuz durumlar kişinin kendisi ve çevresi hakkındaki düşüncelerini olumsuz yönde etkileyebilir (Thompson vd., 2005).

Geçmişten günümüze birçok filozof, insan davranışının sergilenme amacının zevk için olduğunu ifade etmiştir (Diener, 1984). Örneğin Aristoteles, kişinin erdemlerini tanınmasının ve güçlü yanlarının farkında olmasının, bunları geliştirmesinin ve nihayetinde onların doğrultusunda yaşamasının mutluluğu artırdığına işaret etmiştir. Öte yandan Maslow (1970) ve Rogers (1951), anlamlı bir yaşam sürmek için kişinin kendi güçlü yanlarının farkında olması, bunları geliştirmesi ve sonra bu becerileri kendisi ve başkaları için kullanması gerektiğine işaret etmişlerdir. Böylece, kişilerin yaşam doyum düzeyleri artacaktır (Peterson vd., 2005). Diener ve Seligman (2002), yaşam doyumunu yüksek kişilerin daha olumlu duygulara, olumlu düşünmeye ve daha fazla uyum yeteneğine sahip olduklarını ve bu kişilerin de affetme eğilimlerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

Yapılan açıklamalar doğrultusunda, bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde affetmenin pozitif düşünme ve yaşam doyumunu üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Literatür çalışmalarında affetme, pozitif düşünme ve yaşam doyumunun ayrı ayrı ele alındığı görülse de, her üç değişkeni bir araya getiren çalışmaların olmaması bu çalışmayı önemli kılmaktadır.

Affetme Kavramı ve Boyutları

Affetme kavramı, 1960’lardan beri psikolojide yaygın olarak kullanılmaktadır. Araştırmacılar affetmeyi biliş, duygu, davranış ve motivasyon açısından tanımlamışlardır (McCullough vd., 1997; Enright ve Fitzgibbons, 2000; Thompson vd., 2005). Affetme, etimolojik olarak “şikayetten vazgeçmek, öfkeyi bırakmak” anlamına gelir (Droll, 1984). Rye ve Pargament (2002), affetme kavramını “haksızlık yapana, haksızlığa uğradıktan sonra düşmanlık, küfür gibi olumsuz duygular üretmeden veya olumsuz sözlü ifadeler kullanmadan merhamet göstermek” olarak tanımlamaktadır. McCullough (2001) affetmeyi kırgınlığı veya cezayı sona erdirmeye arzusuyla öfkeyi sona erdirmek olarak tanımlamıştır. Tüm bu tanımlar incelendiğinde affetmenin çok boyutlu bir kavram olduğu ifade edilebilir. Thompson ve arkadaşları

(2005) affetmenin boyutlarını “kendini affetme, başkalarını affetme ve durumları affetme” olarak sınıflandırmışlardır. Kendini affetme, kişinin kendi hatalarını affetmesidir. Kişi, eylemleri nedeniyle birisini incittiğini fark ettiğinde, suçluluk, isteksizlik ve utanç hissedebilir. Ayrıca kişi kendisine verdiği zarardan dolayı pişmanlık duyabilir (Strelan, 2007). Dillon (2001) kendini affetmeyi, işlenen hatalar veya suçlar için yeniden farkındalık oluşturma süreci olarak tanımlamaktadır. Kendini affetme süreci, genellikle başkalarını affetmekten daha zor ve acı vericidir. Çünkü bir kişi sadece başkalarına karşı kendi kötü davranışlarını değil, aynı zamanda kendisine karşı kendi düşüncelerini, arzularını ve kötü alışkanlıklarını da suçlayabilir (Horsbrugh, 1974; Hall ve Fincham, 2005).

Affetmenin başka bir boyutu olan başkalarını affetme sürecinde kişi, kendisini inciten kişi hakkındaki olumsuz duygu ve düşüncelerinden kurtulur ve duygusal olarak olumlu hale gelir. McCullough ve arkadaşları (1997) affetmeyi saldırganlardan ve intikam duygusundan kaçınmak, uzlaşmaya girmek olarak tanımlamaktadır. Başkalarını affetme eğilimi yüksek olan bireylerde, suçlulara karşı daha az öfke ve intikam olduğundan dolayı ruh sağlığı olumlu yönde etkilenir. Öte yandan, başkalarını affetme eğilimi düşük olanlarda depresyon ve kaygı gibi olumsuz durumların daha sık yaşandığı belirtilmektedir (Tse ve Yip, 2009).

Kendinizi ve başkalarını affetmenin yanı sıra, durumları affetmek de diğer bir affetme boyutudur. Bilindiği üzere, insanlar günlük yaşamlarında bazı olumsuz durumlarla karşılaşır. Bunlar olumlu tutumları yok eder ve karşılaşılan durumlara karşı olumsuz tutumları beraberinde getirir. Örneğin, hastalığı olan kişiler algı ve davranış değişiklikleri yaşarlar. Hastalık sürecinde hasta olan kişide, “iyiyim”, “kötü şeyler genellikle iyi insanların başına sebepsiz yere gelir” ve “bu hastalık beni mahvetti” gibi düşünceleri ortaya çıkabilir. Kişi hastalığına ilişkin olumsuz düşüncelerini olumluya veya olumsuzdan nötre dönüştürdüğü takdirde durumu affetme gerçekleşmiş olur (Thompson vd., 2005).

Duygu ve Sınıflandırılması

Davranış bilimlerindeki araştırmacılar, uzun süredir duygunun ne olduğunu ve neyi ifade ettiğini araştırmışlardır. En popüler tanımı şudur: “belirli düşüncelere, zihinsel ve fiziksel durumlara ve bir dizi davranışa yönelik eğilimler.” Duygular, insanların sosyal etkileşimlere verdiği olumlu ya da olumsuz tepkilerdir. Duygular, bir kişinin başkalarıyla ilişkilerini olumlu veya olumsuz değerlendirmesine yardımcı olur (Güney, 2013). Duygular, zihinsel tepkileri ve bilinci içeren içsel durumlardır ve bir kişinin genel zihinsel durumunun organizasyonudur. Duygu, iç ve dış olaylara tepki olarak bilincin etkisi olmadan ortaya çıkan ve açıklanamayan bir üzüntü veya memnuniyetsizlik hissi veren zihinsel bir durumdur (Tutar, 2015).

Günlük yaşamda insanlar, kişisel ve örgütsel alanda olumlu yaşam koşullarına bağlı olarak mutluluk, gurur ve sevgi gibi pozitif duygular; olumsuz yaşam koşullarına bağlı olarak depresyon, stres ve üzüntü gibi negatif duygular içerisindedir (Muchinsky, 2000). Buna göre, duyguların pozitif ve negatif açıdan ele alındığı ifade edilebilir. Watson ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen “PANAS: Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeği”ne göre de duygular; pozitif ve negatif olmak üzere iki temel kısımda incelenmiştir. Pozitif duygular, güçlü bir memnuniyet duygusunu içerirken, negatif duygular memnuniyetsizliği kapsar (Cropanzano vd., 2003). Pozitif duygular bireyin düşünme şeklini değiştirmesine yardımcı olur ve zihnini esnek hale getirerek daha ilginç ve stratejik düşünmesini sağlar (Fernan-

dez-Abascal ve Diaz, 2013). Negatif duygular ise suçluluk, üzüntü, öfke ve utanç gibi hoş olmayan durumları yansıtır (Watson, 2000; Bouckenooghe, 2013). Negatif duyguları yüksek olan insanlar verimsizlik, dikkatsizlik ve algı bozuklukları gibi sorunlar yaşar (Crawford ve Henry, 2004).

Pozitif Düşünme

Yaşamı anlamlı kılmak, yaşamda verimliliği artırmak, zorlukları incinmeden atlattık gibi durumlardan fayda sağlamak için pozitif psikoloji son yıllarda psikolojinin önemli çalışma alanlarından biri haline gelmiştir (Avcı, 2009). Pozitif psikolojinin sınırları içinde pozitif düşüncenin varlığı tarihsel olarak bilinmesine rağmen önemi yeni anlaşılan bir kavramdır. 19. yüzyılda Pollyanna, olayları her zaman olumlu gören bir kız olarak tanımlanmıştır. Olayları her açıdan olumlu görebilme, psikoterapide “Polianne Tekniği” olarak adlandırılmaktadır. Bu teknik, ne kadar küçük olursa olsun herhangi bir durum, olay ve felaketin iyi bir sonucuca sahip olacağı anlamına gelir. Bu düşünce tarzı, karşılaşılan olaydaki olumsuz durumu görmezden gelmek yerine olayları daha gerçekçi algılamak ve olaya olumlu düşüncelerle yaklaşmak gerektiğini ifade eder (Hayes, 2011). Pozitif düşünme, araştırmacıların farklı bir açıdan ele aldığı bir yaklaşımdır. Genel olarak, çoğu insan pozitif düşünmenin bireyin geleceğiyle ilgili olumlu beklentileri içerdiğini ve bu beklentilerin davranışlara yansıdığını düşünür. Pozitif düşünmenin etkisini gören insanlar, süreç ne kadar yavaş ya da zor olursa olsun bu davranışı sürdürürler. İnsanlar çabalarından vazgeçme ve bırakma eğilimindedir (Karadağ, 2019).

Yaşam Doyumu

Hayatın akışkan bir süreç olması ve herkesin farklı ihtiyaç, beklenti ve önceliklerinin olması, yaşam doyumu kavramının tanımlanmasını zorlaştırmaktadır. İnsanları mutlu eden ve mutluluğu sağlayan koşullar eski çağlardan beri büyük bir endişe konusu olmuştur (Dost, 2007). Yaşam doyumu; kişinin doğumu ile ölümü arasındaki süreçte, hayatından memnun olmasıdır (Özer ve Özsoy Karabulut, 2003). Yaşam doyumu, kişisel iyi oluşun bilişsel bileşenini kapsar. Herkesin hayatında mutluluk ve olumlu duygular yaşama konusunda beklentileri vardır. Ancak hayatın, insanların beklentilerine ters düşen olumsuz duygu ve yaşantıları da içinde barındırdığı unutulmamalıdır (Gündoğar vd., 2007). Yaşam doyumu, insanların istedikleri hayatı yaşayıp yaşamadıkları da dahil olmak üzere, yaşamdan ne istedikleri ve şu anda ne elde ettikleriyle ilgili öznel yargılarını içerir. Yaşam doyumu, kişinin yaşamındaki tek bir alandan duyduğu doyum değil, bir bütün olarak yaşamdan aldığı doyumdur (Özdevecioğlu ve Doruk, 2009). Yaşam doyumu, kişinin kendi yaşamına ilişkin genel değerlendirmesi ve yargısıdır. Yaşam doyumu yüksek olan kişilerin hayata daha olumlu düşüncelerle yaklaştıkları tespit edilmiştir. Yaşam doyumu düşük olan kişilerin ise kendilerini yaşamlarından daha fazla soyutladıkları, kendi alanlarını oluşturdukları tespit edilmiştir (Yetim, 2001).

Affetme ile Pozitif Düşünme ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki

Hampes (2016) affetme kavramını “kişinin kendisini mağdur edene karşı olumsuz duygular beslememesi, intikam almaması ve sözlü saldırılardan kaçınması” olarak tanımlamıştır. Buna göre, kişinin kendisine karşı olumsuz davranışlarda bulunan kişiye yönelik empati, hoşgörü gibi pozitif düşünmesi affetmenin bir sonucu olarak kendini gösterir (Thoresen

vd., 2000).

Araştırmalar, bireyin başkalarına ve kendisine karşı affedicilik düzeyi arttıkça stres, kaygı ve depresif duyguların azaldığını, yaşam doyum düzeyinin ise arttığını göstermektedir (Bugay ve Demir, 2011). Thompson vd. (2005), psikolojik iyi oluş (örn. öfke, kaygı, depresyon ve daha fazla yaşam doyumunu) ile kendini ve başkalarını affetme arasında yüksek bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, affediciliğin empati, uyumluluk ve dışa dönüklük gibi olumlu ve pozitif duygulanımlarla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada affediciliğin sürekli öfke, düşmanlık, depresyon ve korku gibi negatif duygulanımlarla ise negatif ilişkili olduğu kaydedilmiştir (Berry vd., 2005).

Affeden insanlar, adaletsizlik nedeniyle bozulan ilişkileri onararak kaybedilmiş güveni yeniden inşa ederler. Böylece kendilerini incitenleri affederek hayatlarını daha yaşanabilir hale getirebilirler (Hargrave ve Sells, 1997). Affetme ile birey, yaşadığı olumsuz olayların etkilerinden kurtulur, mutluluğun anahtarını yakalar ve nihayetinde öznel iyi oluş düzeyini yükseltir (McCullough vd., 1997; Friedman ve Toussaint, 2006; Bono vd., 2008; Datu, 2014).

İntikam arayan insanların olaylar üzerinde fazla kafa yordukları ve derin düşüncelere daldıkları bilinmektedir. Bu durum, onlar üzerinde depresyona neden olmaktadır. İntikam almak isteyen insanlar sürekli olarak olumsuz düşünceler üzerine yoğunlaştıklarından ötürü duygusal açıdan sıkıntı içerisindeyler (Ysseldyk vd., 2007; Wegner, 1997).

Duygusal olarak sıkıntılı olan ve haksızlığa uğradığını düşünen kişi, kendini hayattaki tüm güzel şeylere kapatır ve sadece kendisine yanlış yapanların intikamını düşünür. Sonuç olarak bu kişi hayatta iyi giden olumlu durumları göremediği için kendisini mutsuz sayar. Kendilerini sürekli olarak olumsuz ve kötü olaylar etrafında gören bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri de düşer. Birey affettiğinde suçludan intikam almaktan vazgeçer ve karşısındaki kişiye karşı daha yumuşak bir tutum benimser (Worthington ve Scheler, 2004). Bu durum, bireyin yaşam doyum düzeyini yükseltir (Brown ve Phillips, 2005; Gradisek, 2012; Maltby vd., 2005).

Kaya ve Orçan'ın (2019) yaptıkları çalışmada, mutluluğun empati, affetme ve yaşam doyum arasındaki rolü tartışılmaktadır. Üniversite öğrencilerinin katıldığı araştırmada aracılık testinin gerçekleştirilmesi noktasında 351 üniversite öğrencisine anket uygulanmıştır. Uygulama sonucunda empatinin affetme ve yaşam doyumunu üzerinde doğrudan etkisi olduğu bulunmuştur. Ayrıca mutluluğun empati, yaşam doyumunu ve affetme arasındaki ilişkide aracı role sahip olduğu tespit edilmiştir.

Topbaşoğlu Altan ve Çivitci (2017) çalışmalarında üniversite öğrencilerinde öfke ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide affetmenin düzenleyici bir role sahip olup olmadığını ele almışlardır. Ölçekler kullanılan araştırmaya 1083 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bulgular, sürekli öfke ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide genel affetme ve başkalarını affetme düzeyinin düzenleyici role sahip olduğunu göstermiştir. Buna karşın, kendini affetme ve durumu affetme boyutlarının sürekli öfke ve yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkide düzenleyici role sahip olduğu tespit edilmiştir.

Ayten ve Ferhan'ın (2016) yaptıkları çalışmada, affetme, dindarlık ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki ele alınmıştır. Türk ve Ürdünlü üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştır-

mada ölçekler kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlarda, dindarlık ile affetme ve yaşam doyumu arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Türkoğlu (2014) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada romantik ilişkilerde affetme ile ilişkilerde problem çözme becerileri arasındaki ilişki tartışılmıştır. Çeşitli üniversitelerde öğrenim gören 444 öğrenciyi kapsayan bu çalışmada, öğrencilerin yaşadıkları duygusal istismar ile başkalarını affetme arasında doğrusal bir ilişki olduğu; genel affetme ve durumu affetme arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Topbaşoğlu'nun (2016) yüksek lisans çalışmasında sürekli öfke ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide kendini affetme, başkalarını affetme, durumları affetme ve genel affetmenin düzenleyici rolü incelenmiştir. Elde edilen sonuçlarda, sürekli öfke ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide genel affetme ve başkalarını affetmenin düzenleyici etkisinin olduğu, kendini ve durumu affetmenin ise etkisinin olmadığı görülmüştür.

Bakalım ve Muyan'ın (2020) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide pozitif ve negatif duyguların aracı rolü araştırılmıştır. Bir devlet üniversitesinde eğitimine devam eden 179 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada veri toplama aracı olarak bazı ölçekler kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlarda, yalnızlık düzeyi yüksek olanların daha düşük pozitif duygulanım yaşadıkları, bunun sonucunda daha düşük yaşam doyumuna sahip oldukları tespit edilmiştir. Buna ek olarak, yüksek yalnızlık düzeyi olanların negatif duygulanımı daha fazla yaşadıkları tespit edilmiştir. Çalışmada, negatif duygulanımın yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı role sahip olmadığı bulunmuştur.

Yapılan çalışmalar doğrultusunda bu çalışmada, affediciliğin pozitif düşünme ve doyumu üzerine olan etkisinin ortaya konması amaçlanmıştır. Alanyazında söz konusu değişkenlerin birlikte ele alındığı herhangi bir çalışmaya rastlanmamış olması, araştırmayı özgün kılan bir husus olarak ifade edilebilir. Bu açıdan, çalışmanın alanyazına katkı sunacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Bu makale, '*Üniversite Öğrencilerinde Affediciliğin, Pozitif Düşünme ve Yaşam Doyumu ile İlişkisi*' isimli tez çalışmasından üretilmiştir. Tez çalışmasına ilişkin gerekli etik kurul onayı İstanbul Nişantaşı Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 09.05.2022 tarihinde alınmıştır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde affediciliğin, pozitif düşünme ve yaşam doyumu üzerine olan etkisinin incelenmesidir. Bu araştırmada affediciliğin pozitif düşünme ve yaşam doyum düzeyi üzerindeki etkisinin tespit edilmesi noktasında tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada tarama modelleri içerisinde yer alan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelinde, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişki analiz edilir (Karasar, 1999). Bu çalışmada, affedicilik, pozitif düşünme ve yaşam doyumu değişkenleri arasındaki ilişki incelenmek istendiği için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Türkiye'deki 18-35 yaş arası üniversite öğrencileri oluşturmaktadır.

Araştırmanın örnekleme ise öğrenciler arasından rastgele örnekleme yöntemi ile araştırmaya katılmayı kabul eden kişilerden oluşmaktadır. Evrenin geniş kitlelerden oluştuğu durumda ulaşılabilecek kişi sayısının minimum 385 olduğu (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004) esasından yola çıkarak çalışmada 385 kişiden elde edilen veriler analiz edilmiştir. Katılımcıların %68,1'nin kadın, %31,9'unun erkek; %43,9'nun 18-21 yaş, %34,5'inin 22-25 yaş, %6,5'inin 26-29 yaş ve son olarak %15,1'inin 30-35 yaş aralığında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %25,7'sinin 1. sınıf; %22,1'inin 2. sınıf; %15,8'inin 3. sınıf ve son olarak %36,4'ünün 4. sınıftan oluştuğu ve çoğunluğunun devlet yurdunda kaldığı tespit edilmiştir.

Tablo-1. *Örneklem Grubunun Kişisel Özelliklerine Yönelik Elde Edilen Sonuçlar*

Cinsiyet	N	%
Kadın	262	68,1
Erkek	123	31,9
Yaş	N	%
18-21 yaş	169	43,9
22-25 yaş	133	34,5
26-29 yaş	25	6,5
30-35 yaş	58	15,1
Sınıf	N	%
1. sınıf	99	25,7
2. sınıf	85	22,1
3. sınıf	61	15,8
4. sınıf	140	36,4
Kalınan Yer	N	%
Aile Yanı	86	22,3
Devlet Yurdu	120	31,2
Özel yurt-Pansiyon	61	15,8
Akraba Yanı	4	1,0
Arkadaşlarıyla birlikte	76	19,7
Tek başına evde	38	9,9

Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada verilerin toplanması noktasında ölçekler kullanılmıştır. Katılımcıları tanımlayıcı nitelikte Kişisel Bilgi Formunun yanısıra Heartland Affetme Ölçeği, Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği katılımcılara uygulanmıştır. Kişisel Bilgi Formu'nda üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi ve kaldıkları yere yönelik sorular bulunmaktadır.

Heartland Affetme Ölçeği

Thompson vd. (2005) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe'ye Bugay ve Demir (2012) tarafından çevrilmiştir. Ölçek toplam 18 maddeden oluşmaktadır. Bu maddeler, 1: Beni Hiç Yansıtmıyor ile 7: Beni Tamamen Yansıtıyor arasında olacak şekilde 7'li likert olarak yapılandırılmıştır. Ölçekte yer alan maddelerden 1,2,3,4,5 ve 6. madde kendini affetme; 7,8,9,10,11 ve 12. madde başkalarını affetme; 13,14,15,16,17 ve 18. madde durumları affetme alt boyutuna karşılık gelmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 18, en yüksek puan ise 126'dır. Ölçek puanlanırken 2, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 15 ve 17. maddeler ters olarak puanlanmaktadır. Ölçeğin orijinalinde güvenilirlik için yapılan analizde Cronbach's Alpha katsayısı 0.86 olarak hesaplanmış iken bu değer Türkçe çeviri çalışmasında 0.81 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise ölçeğin güvenilirliği 0,80 olarak tespit edilmiştir.

Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği

Toplam 20 maddenin yer aldığı Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği Watson vd.(1988) tarafından geliştirilmiş olup Türkçe'ye uyarlaması Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. Pozitif ve negatif boyutlarla duygu durumunu inceleyen bir ölçek olan Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği içerisinde yer alan ifadeler 1: Hiç ile 5: Çok fazla arasında olacak şekilde yapılandırılmıştır. Ölçeğin her iki boyutu için de en az 10 ve en çok 50 puan alınabilmektedir. Watson vd. (1988) tarafından yapılan araştırmada, pozitif ve negatif duygu boyutunun güvenilirlik katsayıları sırasıyla 0.86 ve 0.83 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise söz konusu değerler pozitif duygu için 0,80; negatif duygu için 0,83 olarak tespit edilmiştir.

Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği ise Türkçe'ye Dağlı ve Baysal (2016) tarafından uyarlanmıştır. Tek boyuttan oluşan ölçek toplam 5 maddeden oluşur. Bu maddeler 1: Hiç katılmıyorum ile 5: Tamamen katılıyorum arasında olacak şekilde yapılandırılmıştır. Ölçeğin yapılan Türkçe uyarlama çalışmasında güvenilirlik düzeyi 0.88 olarak tespit edilmiştir. Bu çalışmada ise güvenilirlik düzeyi 0,86 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi

Bu araştırmada verilerin analizi noktasında SPSS 25 programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için normallik testi yapılmıştır. Araştırmada, Çarpıklık ve Basıklık değerlerinin -3,29 ile +3,29 aralığında olup olmadığına bakılmış elde edilen değerlerin belirtilen aralıkta yer almasından ötürü çalışmada parametrik test yöntemleri kullanılmıştır (Kim, 2013). Araştırmada, verilerin güvenilirlik düzeylerinin tespiti noktasında Cronbach's Alpha katsayısına yer verilmiştir. Çalışmada ele alınan değişkenler arasındaki ilişkinin ortaya konmasında korelasyon analizine başvurulmuştur. Araştırmada, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinde regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmada, anket uygulaması sonucunda cevaplanmayan soru sayısının fazla olduğu anketler analiz dışı bırakılmıştır.

BULGULAR

Bu kısımda, ölçeklerin uygulanması sonucu elde edilen bulgular yer almaktadır. İlk olarak,

üniversite öğrencilerini tanımlayıcı özelliklere yer verilmiş sonrasında araştırmada ele alınan değişkenler arasındaki ilişki sonuçlarına yer verilmiştir.

Korelasyon Analizi Bulguları

Bu kısımda, araştırmada ele alınan değişkenler arasındaki ilişki sonuçları yer almaktadır.

Tablo-2. Değişkenler Arası İlişkinin Korelasyon Analizi Sonuçları

	Ort.	SS	1	2	3	4	5	6	7
1. Genel Affetme	80,46	15,260	1						
2. Kendini Affetme	28,04	6,113	,744**	1					
3. Başkalarını Affetme	25,02	7,096	,719**	,209**	1				
4. Durumları Affetme	27,41	6,654	,844**	,564**	,390**	1			
5. Pozitif Duygu	35,74	6,301	,306**	,406**	,054	,270**	1		
6. Negatif Duygu	24,61	6,728	-,514**	-,488**	-,264**	-,448**	-,189**	1	
7. Yaşam Doyumu	15,74	4,846	,288**	,360**	,155**	,165**	,355**	-,251**	1

** p<0.01

Yukarıdaki tabloya bakıldığında, pozitif düşünme ile affetme ($r=,306$; $p<0,01$), kendini affetme ($r=,406$; $p<0,01$) ve durumları affetme ($r=,270$; $p<0,01$) arasında pozitif yönlü ilişki olduğu buna karşın başkalarını affetme arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmektedir. Bunun yanında, negatif düşünme ile affetme ($r=-,514$; $p<0,01$), kendini affetme ($r=-,488$; $p<0,01$), başkalarını affetme ($r=-,264$; $p<0,01$) ve durumları affetme ($r=-,448$; $p<0,01$) arasında negatif yönlü ilişki olduğu görülmektedir. Tabloda ayrıca, yaşam doyum düzeyi ile affetme ($r=,288$; $p<0,01$), kendini affetme ($r=,360$; $p<0,01$), başkalarını affetme ($r=,155$; $p<0,01$) ve durumları affetme ($r=,165$; $p<0,01$) arasında pozitif yönlü ilişki olduğu görülmektedir. Son olarak, yaşam doyum düzeyi ile pozitif düşünme arasında ($r=,355$; $p<0,01$) pozitif yönlü; negatif düşünme arasında ($r=-,251$; $p<0,01$) negatif yönlü ilişki olduğu görülmektedir.

Regresyon Analizi Bulguları

Bu kısımda, affediciliğin pozitif düşünme ve yaşam doyumuna üzerine olan etkisinin regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo-3. Affediciliğin Pozitif ve Negatif Düşünme ile Yaşam Doyum Düzeyi Üzerine Etkisinin Basit Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	r	r ²	Düz. r ²	β	F	t	p
Pozitif Düşünme	Affedicilik	,306	,094	,091	,306	39,530	6,287	,00
Pozitif Düşünme	Kendini Affetme	,406	,165	,163	,406	75,737	8,703	,00
Pozitif Düşünme	Başkalarını Affetme	,054	,003	,000	,054	1,136	1,066	,29
Pozitif Düşünme	Durumları Affetme	,270	,073	,071	,270	30,159	5,492	,00
Negatif Düşünme	Affedicilik	,514	,264	,262	-,514	137,614	-11,731	,00
Negatif Düşünme	Kendini Affetme	,488	,238	,236	-,488	119,893	-10,950	,00
Negatif Düşünme	Başkalarını Affetme	,264	,070	,068	-,264	28,800	-5,367	,00
Negatif Düşünme	Durumları Affetme	,448	,201	,199	-,448	96,414	-9,819	,00
Yaşam Doyumu	Affedicilik	,288	,083	,081	,288	34,666	5,888	,00
Yaşam Doyumu	Kendini Affetme	,360	,129	,127	,360	56,869	7,541	,00
Yaşam Doyumu	Başkalarını Affetme	,155	,024	,022	,155	9,461	3,076	,00
Yaşam Doyumu	Durumları Affetme	,165	,027	,025	,165	10,690	3,270	,00

Yukarıdaki tabloda, affediciliğin pozitif ve negatif düşünme ile yaşam doyum düzeyi üzerindeki etkisinin regresyon analizi sonuçları yer almaktadır. Buna göre, affedicilik, kendini affetme ve durumları affetmenin pozitif düşünmeyi anlamlı düzeyde etkilediği buna karşın başkalarını affetmenin pozitif düşünmeyi etkilemediği tespit edilmiştir. Affedicilik, kendini affetme, durumları affetme ve başkalarını affetmenin negatif düşünmeyi negatif yönde; yaşam doyum düzeyini ise pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir.

TARTIŞMA

Affetme, bireyin kendisine karşı kasten haksız davranışta bulunulması durumunda, kızgınlık ve öfke halinden vazgeçerek şefkat, koşulsuz değer ve sevgi gibi ahlaki açıdan yararlı davranışlarda bulunmasıdır (North, 1987; Thompson vd., 2005). Bir diğer ifade ile affetme, kendisine zarar veren kişiye karşı kırgınlık, olumsuz yargılama, öfke, nefret gibi duyguların bırakılarak o kişiye karşı şefkat, sevgi ve merhamet gibi olumlu duyguları hissetme çabası olarak açıklanır (Enright, 1996).

Affetme ile ilgili alanyazına bakıldığında, affetmenin yaşam doyumu (Thompson vd., 2005) ve pozitif-negatif düşünmeyi (Satıcı, 2016) etkilediği bulunmuştur. Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde affediciliğin pozitif düşünme ve yaşam doyum düzeyi üzerine etkisi incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bir bulgu, genel affetme, kendini affetme, başkalarını affetme ve durumları affetmenin yaşam doyum düzeyi üzerinde pozitif yönde etkisinin olduğunu göstermektedir. Yapılan çalışmalar bu sonucu destekler niteliktedir. Nitekim bir çalışmada, genel affetme düzeyi ile başkalarını affetme ve durumu affetmenin yaşam doyumunu etkilediği tespit edilmiştir (Thompson vd., 2005). Bir diğer çalışmada, başkalarını affetme, kendini kötü hissetme ve ölüm kaygısının yaşam doyum düzeyi üzerinde pozitif yönde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Krause ve Ellison, 2003). Toussaint ve arkadaşlarının (2001) yaptıkları çalışmada, kendini ve başkalarını affetmenin psikolojik sıkıntıyı negatif yönde; yaşam doyum düzeyini ise pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir. Aslan'ın (2016) çalışmasında, affetmenin alt boyutlarının yaşam doyumu üzerinde pozitif etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Satıcı'nın (2016) çalışmasında, kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetmenin yaşam doyum düzeyi üzerinde pozitif yönde etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Zhu'nun (2015) çalışmasında ise affetmenin yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, affetmenin kişinin yaşamından daha fazla doyum almasını kolaylaştırıcı bir etkiye sahip olduğu ifade edilebilir. Öte yandan, affetmenin yaşam doyumunu etkilemediğine dönük çalışmalar da bulunmaktadır. Sastre ve arkadaşlarının (2003) Fransa'da yaptıkları çalışmada elde edilenler bunu destekler niteliktedir. Çalışmada bu durum, affetmenin belirli bir kişi veya duruma bağlı olarak ortaya çıktığı, yaşam doyumunun ise genel kapsamlı bir durumu yansıttığı ile açıklanmıştır. Hindistan'da

lise öğrencileri üzerinde gerçekleşen bir çalışmada, genel affetme puanı ile kendini affetme, başkalarını affetme ve durumsal affetme puanının yaşam doyumu ile ilişkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Pareek ve Jain, 2012).

Araştırmada elde edilen bir başka bulgu, genel affetme, kendini affetme ve durumları affetmenin pozitif düşünme üzerinde etkisi olduğunu buna karşın başkalarını affetmenin pozitif düşünme üzerine anlamlı etkisinin olmadığını göstermektedir. Bunun yanında, genel affetme, kendini affetme, başkalarını affetme ve durumları affetmenin negatif düşünmeyi anlamlı düzeyde etkilediği tespit edilmiştir. Satıcı'nın (2016) çalışmasında kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetmenin pozitif düşünmeyi pozitif yönde, negatif düşünmeyi ise negatif yönde etkilediği tespit edilmiştir. Bir diğer çalışmada, bireyin başkasını ve kendini affetme düzeyinin artması durumunda, bazı olumsuz psikolojik yaşantıların (stres, kaygı ve depresif duygu durumu gibi) azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Bugay ve Demir, 2011). Berry vd. (2005) yaptıkları çalışmada, affetmenin uyumluluk, empatik ilgi, perspek-

tif alma ve dışa dönüklük gibi pozitif ve olumlu sosyal duygulanımları pozitif yönde; nörotizm, düşmanlık ve korku gibi negatif duygulanımları negatif yönde etkilediği bildirilmiştir.

SONUÇ

Elde edilen sonuçlar bağlamında, araştırmanın farklı ildeki üniversite öğrencileri üzerinde genişletilmesiyle verilerin genellenebilirliği sağlanabilir. Bunun yanında, araştırmada ele alınan değişkenlerin üniversite öğrencilerinin kişisel özelliklerine göre nasıl şekillendiği incelenebilir. Son olarak, affediciliğin pozitif düşünme ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin tespiti noktasında nitel yöntem başvurulabilir. Bu kapsamda, odak grup görüşmeleri yapılarak konunun derinlemesine incelenmesi sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- Aslan, G. A. (2016). Üniversite öğrencilerinin affetme davranışları, yaşam doyumları ve sürekli ölke düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Avcı, D. (2009). Öğrenilmiş İyimserlik Eğitim Programının 9. ve 10. Sınıf Öğrencilerinin İyimserlik Düzeylerine Etkisi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Ayten, A. Ferhan, H. (2016). Forgiveness, Religiousness, and Life Satisfaction: An Empirical Study on Turkish and Jordanian University Students. *Spiritual Psychology and Counseling*, 1 (1), 79-84.
- Bakalım, O. Muyan, M. (2020). Yalnızlık ve Yaşam Doyumu İlişkisinde Pozitif ve Negatif Duyguların Aracı Rolü. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (50), 125-140.
- Baker, J. C. (2014). Emotion regulation and the implications for forgiveness: An investigation of the late positive potential. Yayınlanmamış doktora tezi. ABD, Biola University.
- Berry, J. W., Worthington, E. L., O'Connor, L. E., Parrot, L. ve Wade, N. G. (2005). Forgiveness, Vengeful Rumination, and Affective Traits. *Journal of Personality*, 73(1), 183-226.
- Bono, G., McCullough, M. E. Root, L. M. (2008). Forgiveness, feeling connected to others, and well-being: Two longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(2), 182-195.
- Bouckenooghe, D., Raja, U. Butt, A. N. (2013). Combined Effects of Positive and Negative Affectivity and Job Satisfaction on Job Performance and Turnover Intentions, *The Journal of Psychology*, 147(2), 105-123.
- Brown, R. P. Phillips, A. (2005). Letting bygones be bygones: Further evidence for the validity of the Tendency to Forgive scale. *Personality and Individual Differences*, 38(3), 627-638.
- Bugay A. Demir, A. (2011). Hataya ilişkin özelliklerin başkasını affetmeyi yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 8-17.
- Bugay, A. Demir, A. (2012). Can be forgiveness increased?: Forgiveness Enrichment Group. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 96-106.
- Chan, D. W. (2013). Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: The contribution of gratitude, forgiveness, and the orientations to happiness. *Teaching and Teacher Education*, 32, 22-30.
- Crawford, J. R. Henry, J. D. (2004). The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): Construct Validity, Measurement Properties and Normative Data in A Large Non-Clinical Sample, Bri-

- tish Journal of Clinical Psychology, 43, 245-265.
- Cropanzano, R. Weiss, H. M. Hale, J. M. S. Reb, J. (2003). The structure of affect: reconsidering the relationship between negative and positive affectivity. *Journal of Management*, 29(6), 831-857.
- Dağlı, A. Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 15 (59): 1250-1262.
- Datu, J. A. D. (2014). Forgiveness, gratitude and subjective well-being among Filipino adolescents. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 36(3), 262- 273.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Buletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. Emmons, R. A. Larsen, R. J. Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being. *The Science of Happiness and Proposal for a National Index*, 55(1), 34-43.
- Diener, E. Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13(1), 81-84.
- Dillon, R. S. (2001). Self-forgiveness and self-respect. *Ethics*, 112(1), 53-83.
- Dost, M. T. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22): 132-143.
- Droll, D. M. (1984). Forgiveness: Theory and Research. Unpublished doctoral dissertation. University of Nevada, Reno.
- Enright, R. (1996). "Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self forgiveness", *Counseling and Values*, Vol.40, No.2, 107-126.
- Enright, R. D. & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for Resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Fernandez-Abascal, E. G. Diaz, D. M. (2013). Affective induction and creative thinking. *Creativity Research Journal*, 25(2), 213-221.
- Friedman, P. H. Toussaint, L. L. (2006). The relationship between forgiveness, gratitude, distress, and well-being: An integrative review of the literature. *International Journal of Healing and Caring*, 6(2), 1-10.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.
- Gradisek, P. (2012). Character strengths and life satisfaction of Slovenian in-service and pre-service teachers. *CEPS Journal: Center for Educational Policy Studies Journal*, 2(3), 167-180.
- Gündoğar, D., Gül Sallan, S., Uskun, E., Demirci, S. Keçeci, D. (2007). "Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi", *Klinik Psikiyatr*, 10: 14-27.
- Güney, S. (2013). *Davranış Bilimleri*, 9. Basım, Nobel Yayınları, İstanbul.
- Hall, J. H. Fincham, F. D. (2005). Self-Forgiveness: The Stepchild of Forgiveness Research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 621 -637.
- Hampes, W. (2016). The relationship between humor styles and forgiveness. *Europe's Journal of Psychology*, 12(3), 338-347.
- Hargrave, T. D. Sells, J. N. (1997). The development of a Forgiveness Scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23(1), 41-62.
- Hayes, N. (2011). *Psikolojiyi Anlamak*. (Çev. Filiz Şar, Asiye Hekimoğlu), İstanbul: Optimist Yayınevi.
- Horsbrugh, H. J. N. (1974). Forgiveness. *Canadian Journal of Philosophy*, 4(2), 269-282.
- Kaleta, K. Mroz, J. (2018). Forgiveness and life satisfaction across different age groups in adults. *Personality and Individual Differences*, 17-23.

- Karadağ, Ş. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Olumlu Düşünme Becerisinin Kişilerarası İletişim Becerisi ile İlişkisi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler*, 131-136.
- Karasar, N. (1999). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım, 9.basım, Ankara.
- Kaya, Ö. S. Orçan, F. (2019). Mutluluğun empati, affetme ve yaşam doyumu arasındaki aracı rolü: Bir yol analizi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19 (2), 540-554.
- Kim, H.-Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics*, 38(1), 52-54.
- Krause, N. Ellison, C. G. (2003). Forgiveness by God, forgiveness of others, and psychological well-being in late life. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 42, 77-93.
- Maltby, J. Day, L. Barber, L. (2005). Forgiveness and happiness. The differing contexts of forgiveness using the distinction between hedonic and eudaimonic happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 1-13.
- McCullough, M. E. Worthington Jr, E. L. Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321-336.
- McCullough, M. E. Rachal, K.C. Sandage, S. J. Worthington, E. L. Brown, S. W. Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1586-1603.
- McCullough, M. E. (2001). Forgiving. In C.R. Snyder (Ed.), *Coping With Stress: Effective People and Processes* (s. 93-113). New York: Oxford University Press.
- Muchinsky, P. M. (2000). Emotions in The Workplace: The Neglect of Organizational Behavior. *Journal of Organizational Behavior*. 801-805.
- North, J. (1987). "Wrongdoing and forgiveness", *Philosophy*, Vol. 62, No.242, 499-508.
- Özdevecioğlu, M. & Doruk, N.Ç. (2009). Organizasyonlarda İş-Aile ve Aile İş Çatışmalarının Çalışanların İş ve Yaşam Tatminleri Üzerindeki Etkisi, *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 33(1): 69-99.
- Özer, M. Özsoy Karabulut, Ö. (2003). Yaşlılarda Yaşam Doyumu, Derleme, Ege Üniversitesi, Hemşirelik Yüksekokulu, Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı, İzmir, *Türk Geriatri Dergisi*, 6 (2): 72-74.
- Pareek, S. & Jain, M. (2012). Subjective well-being in relation to altruism and forgiveness among school going adolescents, *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 2(5), 138-141.
- Peterson, C. Park, N. Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of happiness studies*, 6(1), 25-41.
- Rye, M. S. Pargament, K. I. (2002). Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wounded heart?. *Journal of Clinical Psychology*, 58(4), 419-441.
- Sastre, M. T. M., Vinsonneau, G., Neto, F., Girard, M., & Mullet, E. (2003). Forgiveness and satisfaction with life. *Journal of Happiness Studies*, 4(3), 323-335.
- Satıcı, S. A. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Affetme, İntikam, Sosyal Bağlılık ve Öznel İyi Oluşları: Farklı Yapısal Modellerin Denenmesi Üzerine Bir Araştırma, *Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Eskişehir*.
- Strelan, P. (2007). Who Forgive Others, Themselves and Situations? The Roles of Narcissism, Guilt, Self-Esteem and Agreeableness. *Personality and Individual Differences* 42, 259-269.
- Tutar, H. (2015). *Davranış Bilimleri*, 2. Baskı, Seçkin Yayıncılık, Ankara.
- Thompson, L. Y. Snyder, C. R. Hoffman, L. Michael, S. T. Rasmussen, H. N. Billings, L. S. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73, 313-359.
- Thoresen, C. E., Harris, A. H. S. ve Luskin, F. (2000). *Forgiveness and Health: An Unanswered*

- Question. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research and Practice* (pp. 254- 280). New York: Guilford Press.
- Topbaşıoğlu, T. (2016). Yaşam doyumunun yordayıcısı olarak öfke ve affetme: affetmenin düzenleyici rolü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Topbaşıoğlu Altan, T. Çivitci, A. (2017). Öfke ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Affetmenin Düzenleyici Rolü, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9 (18), 308-327.
- Toussaint, L. L. Williams, D. R. Musick, M. A. Everson, S. A. (2001). Forgiveness and health: Age differences in a U.S. probability sample. *Journal of Adult Development*, 8, 249-257.
- Tse, W. S. Yip, T. H. J. (2009). Relationship among dispositional forgiveness of others, interpersonal adjustment and psychological well-being: Implication for interpersonal theory of depression. *Personality and Individual Differences*, 46(3), 365-368.
- Türkoğlu, Z. (2014). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde sorun çözme becerileri ile affedici özellikleri (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Watson, D. Clark, L. A. Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measure of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Watson, D. (2000). *Mood and Temperament*, Guilford Press. New York.
- Wegner, D. M. (1997). When the antidote is the poison: Ironic mental control processes. *Psychological Science*, 8(3), 148-150.
- Worthington, E. L. Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3), 385-405.
- Yazıcıoğlu, Y. Erdoğan, S. (2004). *Spss uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*, İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Ysseldyk, R. Matheson, K. Anisman, H. (2007). Rumination: Bridging a gap between forgivingness, vengefulness, and psychological health. *Personality and Individual Differences*, 42(8), 1573-1584.
- Zhu, H. (2015). Social support and affect balance mediate the association between forgiveness and life satisfaction. *Social Indicators Research*.