

T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**EVİLİ BİREYLERDE ÖZGECİLİK VE AFFEDİCİLİĞİN  
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ  
Ebru UYSAL ÖZTÜRK**

**Psikoloji Ana Bilim Dalı  
Psikoloji Programı**

**AĞUSTOS, 2023**



T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**EVİLİ BİREYLERDE ÖZGEÇİLİK VE AFFEDİCİLİĞİN  
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**  
**Ebru UYSAL ÖZTÜRK**  
**(Y2012.270005)**

**Psikoloji Ana Bilim Dalı**  
**Psikoloji Programı**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Yeliz SAYGIN**

**AĞUSTOS, 2023**



## **ONAY FORMU**



## ONUR SÖZÜ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum "Evli Bireylerde Özgecılık ve Affediciliğin Psikolojik İyi Oluş İle İlişkinin İncelenmesi" adlı çalışmamın tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça 'da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (10/08/2023)

Ebru UYSAL ÖZTÜRK





## ÖNSÖZ

Çalışmanın amacı evli bireylerde özgecilik ve affediciliğin psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesidir. Tezimin bu aşamaya gelmesi için beni destekleyen, motivasyonumu hep yükselten, bana rehberlik eden tez danışmanım sevgili hocam Dr. Öğr. Üyesi Yeliz SAYGIN'a teşekkür ederim.

Tez hazırlık sürecimde bilgi ve tecrübelerini benimle paylaşan Prof. Dr. Ahmet AKIN'a teşekkürü borç bilirim.

Tez sürecimde fikirleriyle bana destek olan Dr. Yusuf AKYIL ve Uzman Psikolojik Danışman Mehmet YALÇIN'a;

Çalışmalarım boyunca vakit ayıramadığım, ihmal ettiğim ve bana hep hoşgörü ile yaklaşan tüm dostlarıma;

Bana bu süreçte her zaman çözüm önerisi sunan, desteğini hep hissettiğim sevgili eşim Mehmet ÖZTÜRK'e sonsuz teşekkür ederim.

Ağustos, 2023

Ebru UYSAL ÖZTÜRK



# EVLİ BİREYLERDE ÖZGECİLİK VE AFFEDİCİLİĞİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

## ÖZET

Evlilik kişilerin biyolojik, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarını doyumaktadır. Uyumlu bir evliliğin kişinin mutluluğunu etkilediği, yaşam kalitesine olumlu katkısı olduğu belirtilmektedir. Karşılıklı sorumluluk almak, birbirine destek olmak psikolojik rahatsızlıklara karşı güçlenmeyi sağlamaktadır. Evli bireylerde psikolojik iyi oluşu etkileyen birçok değişken olsa da yukarıdaki görüşlere dayanarak evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarını etkileyebilecek faktörlerin belirlenmesi esastır. Dolayısıyla evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarını etkileyebilecek daha fazla faktörün incelenmesine ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda bu araştırmada evli bireylerde özgecilik ve affediciliğin psikolojik iyi oluşla ilişkisini incelemek amaçlanmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılarak yürütülen bu araştırmaya 464 evli birey katılmıştır. Veri toplama araçları olarak “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği”, “Affedicilik Ölçeği”, “Özgecilik Ölçeği” ve araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Verilerin analizinde Pearson Korelasyon Analizi, Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ve t-testi kullanılmıştır. Bu araştırmada evli bireylerde psikolojik iyi oluş, affedicilik ve özgecilik ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Bu bulgular evli bireylerde psikolojik iyi oluş, affedicilik ve özgeciliğin birlikte yüksek veya düşük düzeyde olabileceğini göstermektedir. Ayrıca affedicilik ve özgecilik evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarını pozitif yönde yordamıştır. Evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarındaki değişimin %17’si modeldeki tüm değişkenler tarafından açıklanmaktadır. Bu bulgular evli bireylerde affedicilik ve özgeciliği güçlendirmenin onların psikolojik iyi oluşlarını artırabileceğini göstermektedir. Evli bireylerin psikolojik iyi oluş ve özgecilik düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu bulguya göre evli olan kadın ve erkeklerin psikolojik iyi oluş ve özgecilik düzeylerinde fark olmadığı söylenebilir. Evli erkeklerin affedicilik düzeyleri ise evli kadınların affedicilik düzeylerinden daha yüksek bulunmuştur. Araştırmanın bulguları literatür çerçevesinde tartışılmıştır. Ayrıca araştırma bulgularına dayanarak

gelecekte yapılacak araştırmalar, uygulayıcılar ve politika yapıcılar için önerilere yer verilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik İyi Oluş, Affedicilik, Özgecilik.

# **INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN MARRIED INDIVIDUALS OF ALTRUISM AND FORGIVENESS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING**

## **ABSTRACT**

Marriage satisfies the biological, psychological and social needs of individuals. It is stated that a harmonious marriage affects the happiness of the person and contributes positively to the quality of life. Taking mutual responsibility and supporting each other provide empowerment against psychological disorders. Although there are many variables that affect the psychological well-being of married individuals, it is essential to determine the factors that may affect the psychological well-being of married individuals based on the above views. Therefore, it is thought that there is a need to examine more factors that may affect the psychological well-being of married individuals. In this context, in this study, it was aimed to examine the relationship between altruism and forgiveness in married individuals and psychological well-being. 464 married individuals participated in this research, which was carried out using the relational screening model. “Psychological Well-Being Scale”, “Forgiveness Scale”, “Altruism Scale” and “Personal Information Form” prepared by the researcher were used as data collection tools. Pearson Correlation Analysis, Multiple Linear Regression Analysis and t-test were used in the analysis of the data. In this study, psychological well-being was found to be positively related to forgiveness and altruism in married individuals. These findings show that psychological well-being, forgiveness and altruism can be high or low together in married individuals. In addition, forgiveness and altruism positively predicted the psychological well-being of married individuals. 17% of the variation in the psychological well-being of married individuals is explained by all the variables in the model. These findings show that strengthening forgiveness and altruism in married individuals can increase their psychological well-being. It was found that the psychological well-being and altruism levels of married individuals did not differ according to gender. According to this finding, it can be said that there is no difference

in the psychological well-being and altruism levels of married men and women. Forgiveness levels of married men were found to be higher than those of married women. The findings of the study were discussed within the framework of the literature. In addition, based on the research findings, recommendations for future research, practitioners and policy makers are included.

**Keywords:** Psychological Well-Being, Forgiveness, Altruism.

## İÇİNDEKİLER

ONUR SÖZÜ .....	i
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	v
ABSTRACT .....	vii
İÇİNDEKİLER .....	ix
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiii
ÇİZELGELER LİSTESİ.....	xv
<b>I. GİRİŞ.....</b>	<b>1</b>
A. Araştırmanın Konusu ve Amacı.....	1
B. Önem.....	2
C. Araştırmanın Problemi ve Alt Problemler .....	4
D. Çalışmanın Ön Kabulleri ve Sınırlılıklar .....	5
E. Tanımlar.....	5
<b>II. KURAMSAL ÇERÇEVE.....</b>	<b>7</b>
A. Psikolojik İyi Oluş .....	7
1. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar .....	9
a. Psikanalitik Kuram .....	9
b. Bireysel Psikoloji .....	10
c. Varoluşsal Kuram.....	10
d. Psikososyal Gelişim Kuramı .....	10
e. Kişilerarası İlişkiler Kuramı .....	11
2. Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Faktörler .....	11
a. Psikolojik İyi Oluş ve Cinsiyet.....	11
b. Psikolojik İyi Oluş ve Yaş .....	12
c. Psikolojik İyi Oluş ve Sosyoekonomik Düzey .....	12
d. Psikolojik İyi Oluş ve Medeni Durum .....	12
e. Psikolojik İyi Oluş ve Kişilik .....	13
f. Psikolojik İyi Oluş ve Kültür .....	14

g. Psikolojik İyi Oluş ve Umut.....	14
3. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	14
<b>B. Affedicilik.....</b>	<b>16</b>
1. Affetme Boyutları .....	18
a. Kendini Affetme .....	18
b. Başkalarını Affetme .....	18
c. Durumu Affetme .....	19
2. Affetme Modelleri .....	20
a. Hargrave Affetme Modeli .....	20
b. Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli.....	20
c. Psikanalitik Model.....	21
d. Enright Süreç Modeli .....	21
e. Affetme Piramit Modeli .....	22
3. Affedicilik ile İlgili Yapılan Çalışmalar .....	23
<b>C. Özgecilik.....</b>	<b>24</b>
1. Özgeciliği Etkileyen Etmenler .....	26
a. Özgecilik ve Empati .....	26
b. Özgecilik ve Din.....	26
c. Özgecilik ve Genetik .....	27
d. Özgecilik ve Kültür .....	27
e. Özgecilik ve Demografik Değişkenler .....	28
2. Psikoloji Kuramlarının Özgeciliğe Yaklaşımları.....	29
a. Psikanalitik Kuram .....	29
b. Bireysel Psikoloji .....	30
c. Bilişsel Gelişim Kuramı .....	31
d. Birey Merkezli Terapi .....	31
e. Sosyal Öğrenme Kuramı .....	31
f. Pozitif Psikoloji.....	32
3. Özgecilik ile İlgili Yapılan Çalışmalar .....	33
<b>III. YÖNTEM .....</b>	<b>35</b>
A. Araştırma Modeli .....	35
B. Çalışma Grubu .....	35
C. Verilerin Toplanması .....	37
D. Veri Toplama Araçları.....	37



1. Kişisel Bilgi Formu.....	37
2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği .....	38
3. Affedicilik Ölçeği .....	38
4. Özgecılık Ölçeği .....	38
E. Veri Analizi .....	39
<b>IV. BULGULAR.....</b>	<b>41</b>
A. Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler .....	41
B. Psikolojik İyi Oluş, Affedicilik ve Özgecılık Arasındaki İlişkiler .....	41
C. Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Affedicilik ve Özgecılık.....	42
D. Psikolojik İyi Oluş, Affedicilik, Özgecılık ve Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Farklılaşması .....	43
E. Psikolojik İyi Oluş, Affedicilik, Özgecılık ve Alt Boyutlarının Evlilik Şekline Göre Farklılaşması .....	45
F. Psikolojik İyi Oluş, Affedicilik, Özgecılık ve Alt Boyutlarının Evlilik Süresi İle İlişkisi.....	46
<b>V. TARTIŞMA VE YORUM .....</b>	<b>47</b>
A. Psikolojik İyi Oluş ve Affedicilik Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma ve Yorum ...	47
B. Psikolojik İyi Oluş ve Özgecılık Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma ve Yorum	48
C. Affedicilik ve Özgecılık Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma ve Yorum .....	50
D. Affediciliğin Psikolojik İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum ....	51
E. Özgeciliğin Psikolojik İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum.....	52
F. Psikolojik İyi Oluşun Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Tartışma ve Yorum .....	53
G. Affediciliğin Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Tartışma ve Yorum .	54
H. Özgeciliğin Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Tartışma ve Yorum ...	55
I. Psikolojik İyi Oluşun Evlilik Şekline Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Tartışma ve Yorum .....	57
J. Affediciliğin Evlilik Şekline Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Tartışma ve Yorum .....	57
K. Özgeciliğin Evlilik Şekline Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Tartışma ve Yorum .....	58
L. Psikolojik İyi Oluş ve Evlilik Süresi Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma ve Yorum .....	59
M. Affedicilik ve Evlilik Süresi Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma ve Yorum .....	59

N. Özgecılık ve Evlilik Süresi Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma ve Yorum .....	60
<b>VI. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>61</b>
A. Sonuç.....	61
B. Öneriler .....	62
1. Gelecekteki Çalışmalar İçin Öneriler.....	62
2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler.....	63
<b>VII. KAYNAKÇA .....</b>	<b>65</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>91</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>103</b>

## **KISALTMALAR LİSTESİ**

**TÜİK:** Türkiye İstatistik Kurumu



## ÇİZELGELER LİSTESİ

Çizelge 1 Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri .....	36
Çizelge 2 Psikolojik İyi Oluş, Affedicilik, Özgecilik ve Özgecilik Alt Boyutları Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri .....	41
Çizelge 3 Psikolojik İyi Oluş, Affedicilik, Özgecilik ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Dair Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları .....	42
Çizelge 4 Affedicilik ve Özgeciliğin Psikolojik İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi .....	42
Çizelge 5 Katılımcıların Psikolojik İyi oluşu, Affediciliği, Özgeciliği ve Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin t-Testi .....	44
Çizelge 6 Katılımcıların Psikolojik İyi oluşu, Affediciliği, Özgeciliği ve Alt Boyutlarının Evlilik Şekline Göre Farklılaşmasına İlişkin t-Testi.....	45
Çizelge 7 Psikolojik İyi Oluş, Affedicilik, Özgecilik ve Alt Boyutlarının Evlilik Süresine Göre Farklılaşmasına İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları .....	46



# I. GİRİŞ

## A. Araştırmanın Konusu ve Amacı

Toplumsal düzen hızlı bir şekilde gelişmekte ve değişmektedir. Psikolojik hizmetlerin alanları da bu değişimle farklılaşmaktadır. Pozitif psikolojinin gelişmesiyle kişilerin pozitif yanlarına, güçlü yönlerine odaklanılmıştır. Kişilerin psikolojik sağlamlıklarının güçlendirilmesi, yetkinliklerinin artırılması hedeflenmiştir (Luthans, 2002: 60). Pozitif psikolojinin ön plana çıkmasıyla birlikte psikolojik iyi oluş, özgecilik, affedicilik gibi birçok olumlu kavram daha fazla araştırılmaya başlanmıştır.

Psikolojik iyi oluş yaşanan problemler karşısında bireyin kişisel gelişimi için potansiyelini değerlendirmesi ve geliştirmesi olarak ele alınmaktadır. En basit haliyle karşılaşılan problemleri idare etme becerisi olarak ifade edilmektedir. Bu beceri yaşam hedeflerinin anlamlı olmasını, kendini gerçekleştirmeye odaklanmayı, sağlıklı ilişkiler kurmayı ve sosyal becerilerin yüksek olmasını kapsamaktadır (Çağatayalp Özdin, 2019: 14).

Fransız felsefesi ve sosyolojinin önemli isimlerinden Auguste Comte özgecilik kavramını 19. Yüzyılda ilk defa kullanmış ve bu kavramı tanımlarken başka biri için yaşama yönelimi ya da isteği şeklinde ifade etmiştir. Özgecilik ilgisini içten ve bilinçli şekilde başka kişilere yönelten ve fedakar davranışlarda bulunan kimseleri tanımlarken kullanılmaktadır (Sanlav, 2016: 7). Özgeci davranışta bulunan birey başkalarını mutlu ederek kendisi de mutlu olmaktadır. Özgecilik psikolojik iyi oluş için önemli bir öge olarak kabul edilmektedir (Yöntem, 2020: 336).

Affetme, bireyin hata yaptığını düşündüğü kişilere yönelik hissettiği öfkelenme, kızma ve öç alma şeklindeki duygularından bilerek ve isteyerek vazgeçmesi, bu duygu ve tepkiler yerine olumlu duygular olan cömertlik, yardımseverlik ve merhamet göstermek için çabalaması şeklinde ele alınmaktadır. Affetmenin psikolojik bir şifa kaynağı olduğu vurgulanmaktadır (Şahin, 2013: 13). Affetme kişinin güçlü tarafı olarak ve kişisel gelişimi etkileyen önemli bir faktör olarak görülmektedir. Affetme

kavramı psikolojik iyi oluşun araştırılmasıyla eğilim gösterilen bir kavram olmuştur (Çolak, 2020: 47).

İnsanların yaşamında duygusal ilişki ve evlilik önemli bir konumdadır. Kişiler eşleri ile birlikte ve doyum alarak yaşama hayalleri kurmaktadır (Tosun, Yazıcı ve Altun, 2017). Evliliğin ruh sağlığına etkisi, çiftlerin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasındaki önemi evli bireylerde psikolojik iyi oluşa etki eden değişkenlerin araştırılmasını önemli hale getirmiştir (Gülyüksel Akdağ ve Cihangir Çankaya, 2015: 647). Bu çalışmada evli bireylerde özgecilik ve affediciliğin psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## **B. Önem**

Evlilik kurumsallaşmış bir ilişki sistemi, kadın ve erkeği eş olarak birbirlerine bağlayan, dünyaya gelecek çocuklara statü veren ve toplumsal olarak devletin üzerinde hak, yetki ve kontrol iddiası bulunan yasal ilişki şeklidir. Evlilik ilişkisinde eşler ve çocukların hak ve sorumlulukları yasalarla belirlenmiş olsa da gelenekler, inançlar ve toplumsal kurullarla da belirlenmiştir (Emirci, 2021: 1). Anayasamızda da ailenin toplumun temeli olduğu maddesi bulunmakta, evlilik ilişkisi önemsenmekte ve yasalarla güvence altında tutulmaktadır. Aile sosyalleşme sürecinin geliştiği, kişilik gelişiminin gerçekleştiği, toplumsal değerlerin öğrenildiği ve bir sonraki nesillere aktarıldığı kurumdur. Eş rolündeki kişilerin kendilerine, içinde yaşadıkları çevreye ve aile içindeki uyumlarına yönelik olumlu değerlendirmeleri önemlidir (Özmete, 2016: 366). Evlilik aynı zamanda sevgi, saygı, bağlılık temelli oluşmuş bir yapı olarak görülmektedir. Evlilik çiftler arasında ilişki kurmayı, ilişkiyi sürdürmeyi ve problem çözme becerilerini gerektiren bir süreçtir. Sağlıklı bir evlilik, sağlıklı yetişkinler, sağlıklı çocuklar ve sağlıklı toplum demektir. Evliliğin sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesinin birçok etkene bağlı olduğu düşünülmektedir.

Evlilik kişilerin psikolojik, sosyal ve biyolojik ihtiyaçlarını doyurmaktadır. Cinsel güdünün doyurulması evliliğin önemli bir işlevidir. Ayrıca eşler güven duygusu, dayanışma ve korunma hissi, geleceğe yönelik güven duyma, toplumda yer edinme, yalnız olmadığını hissetme, ortak amaçlar çerçevesinde hareket etme gibi sosyal ihtiyaçlarını evlilik sayesinde doyurabilmektedir. Eşler aynı zamanda birbirleriyle kurdukları iletişimle bireysel özellikleri ve ilgilerini yansıtan sosyal bir sistem geliştirebilmektedirler (Gülyüksel Akdağ ve Cihangir Çankaya, 2015: 647).



Uyumlu sürdürülen bir evlilik, eşler tarafından hayatın tadını çıkarmada bir araç gibi görülmekte ve kişinin mutluluğunu etkileyip yaşam kalitesine olumlu katkısı olan bir faktör şeklinde değerlendirilmektedir (Ekşi, Güneş ve Yaman, 2018: 203). TÜİK (2021) verileri incelendiğinde evli kişilerin evli olmayan kişilere göre daha mutlu oldukları belirtilmiştir. Mutlu olduğunu bildiren evli kişilerin oranı %54 iken evli olmayan bireylerde bu oran %40,1 olarak kayda geçmiştir. Mutlu bir evliliğin kişilerin iyi oluşlarını da olumlu etkileyeceği düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde psikolojik iyi oluş ve evlilik ile ilgili birçok araştırmaya rastlanmaktadır (Kim ve McKenry, 2002; Gülyüksel Akdağ ve Cihangir Çankaya, 2015; Eroğlu ve Parlar, 2017; Ekşi, Güneş ve Yaman, 2018; Öz ve Tatar, 2020; Ayapbek, 2021). Evlilik kişilere yaşamları için anlam kazandırmakta, mutluluk hissettirmekte ve duygusal destek sağlamaktadır. Karşılıklı sorumluluklar, destek vermek yani bunların tümü psikolojik rahatsızlıklara karşı güçlenmeyi sağlamaktadır (Kim ve McKenry, 2002: 886). Psikolojik iyi oluşun evlilik sürecinde mutluluğu, ilişkinin sağlıklı yürümesini, evliliğin devamını etkileyen önemli faktörlerden olduğu ve aralarında güçlü bir bağ olduğu düşünülmektedir. Evlilik süreci için böyle değerli bir kavramın ve onu etkileyen farklı değişkenlerin araştırılması önem kazanmaktadır. Psikolojik iyi oluşu etkileyen birçok değişken olduğu bilinmektedir. Evli bireylerde özgecilik ve affediciliğin psikolojik iyi oluşu etkileyen önemli kavramlar oldukları düşünülmektedir.

Bireyler için günümüzde maddi, kişisel, geçici değerlerin ön planda olması, kişisel mutluluğun temel hedef haline gelmesine ve başka kişileri umursamayan bir tavır içine girilmesine sebep olmaktadır. Bu durumda dürüstlük, adil olma, sorumluluk, yardımseverlik gibi değerlere daha fazla eğilim gösterilmektedir. Olumlu değerlerin iyi oluş çerçevesinde araştırılması ve geliştirilmesi kişiler ve toplumlar için önem taşımaktadır (İşgör, 2017: 427). Özgecilik ve iyi oluşun pozitif kavramlar olarak incelenmesi toplumlar için önemli yer tutmaktadır. Özgecilik ve psikolojik iyi oluş arasında olumlu ilişki olduğunu belirten birçok araştırmaya rastlamak mümkündür (Thoits ve Hewitt, 2001; Gülaçtı, 2014; İşgör, 2017; Başerer, 2017; Çağatayalp Özdin, 2019; Duman, 2021b). Karşılık beklemezsiniz yapılan yardım sonucunda hem kişi yarar görmekte hem de yardım eden kişi kendisini iyi hissetmektedir. Evlilik sürecinde karşılık beklemeden yardımda bulunma yani özgeci davranışlar fazlaca

sergilenmektedir. Bu durumun da kişinin psikolojik iyi oluşunu olumlu etkileyeceği düşünülmektedir.

Affetmenin iyi oluşu olumlu etkilediği, affetmemenin psikolojik sağlığı olumsuz etkilediği ve kişinin gelişimini engellediği belirtilmiştir. Affetmede olumsuz duygular azalmakta, olumlu duygular artmakta, başka kişilerle pozitif ilişkiler geliştirilebilmekte, kişisel gelişime odaklanılmakta ve birey kendisini daha güçlü hissetmektedir. Böylece kişinin iyi oluşu artmaktadır (Asıcı, 2019a: 20). Affedicilik ve psikolojik iyi oluş arasında olumlu ilişki olduğunu belirten araştırmalara rastlamak mümkündür (Bono, McCullough ve Root, 2008; Şahin, 2013; Halisdemir, 2013; Tura, 2019; Zümbül, 2019; İşcan, 2021). Affetme hatalı kişiye karşı hissedilen olumsuz duygulardan vaz geçme olarak görülmektedir. Bu duygulardan vaz geçilmesi olumsuzluğun son bulmasını sağlamak ve eşlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin artacağı düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde evli bireylerde özgecilik ve affediciliğin psikolojik iyi oluşla ilişkisinin incelendiği bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Bu çalışmada özgecilik ve affediciliğin evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi ile ilişkisi ortaya konulmuştur. Toplumun sağlıklı bir şekilde devamlılığının sağlanması için evli bireylerle yapılacak çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Evliliği etkileyen değişkenlerin anlaşılması için daha çok çalışma yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu çalışmada elde edilen bulguların evlilik süreci ile ilgili yapılan çalışmalara, evli bireylere, aile ve çiftlerle çalışan uzmanlara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### **C. Araştırmanın Problemi ve Alt Problemler**

Araştırmanın problemi “Evli Bireylerde Özgecilik ve Affediciliğin Psikolojik İyi Oluşla İlişkisi Var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir.

Alt Problemler ise şu şekilde belirlenmiştir:

- Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluş ve Özgecilik Arasında İlişki Var mıdır?
- Evli bireylerde Özgecilik ve Affedicilik Psikolojik İyi Oluşu Anlamli Düzeyde Yordamakta mıdır?
- Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluş Cinsiyete Göre Anlamli Farklılık Göstermekte midir?

- Evli bireylerde affedicilik cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Evli bireylerde özgecilik cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Evli bireylerde psikolojik iyi oluş evlilik şekline göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Evli bireylerde affedicilik evlilik şekline göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Evli bireylerde özgecilik evlilik şekline göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Evli bireylerde psikolojik iyi oluş ve evlilik süresi arasında ilişki var mıdır?
- Evli bireylerde affedicilik ve evlilik süresi arasında ilişki var mıdır?
- Evli bireylerde özgecilik ve evlilik süresi arasında ilişki var mıdır?

#### **D. Çalışmanın Ön Kabulleri ve Sınırlılıklar**

Çalışmanın tüm katılımcılarının soruları samimi ve doğru şekilde cevaplandıkları düşünülmektedir.

Çalışma online formun ulaştığı kişilerle ve evli bireylerle sınırlıdır. Psikolojik İyi Oluş, Affedicilik ve Özgecilik ölçeklerinin ölçtüğü özelliklerle ve çalışmanın yapıldığı zaman aralığı ile sınırlıdır.

#### **E. Tanımlar**

*Psikolojik İyi Oluş:* Psikolojik iyi oluş zorluklara karşı kişinin potansiyelinin ortaya çıkması ve yaşamın anlam kazanması için kişinin kendini gerçekleştirmesini içermektedir (Ryff ve Singer, 2008: 14).

*Affedicilik:* Affetme mağdur kişinin affetmemekten vazgeçmesi ve eğer güvenli, uygun ve mümkünse hatalı kişi ile uzlaşmak için bilinçsiz ya da kasıtlı içsel tercihte bulunmasıdır (Worthington ve Wade, 1999: 386).

*Özgecilik:* Özgecilik dışarıdan ödül beklentisi olmadan bir başkasına fayda sağlamak amacıyla yapılan davranışlardır (Macaulay ve Berkowitz, 1970: 3).



## II. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde özgecilik, affedicilik ve psikolojik iyi oluş ile ilgili alan yazındaki bilgilere ve araştırmalara yer verilmiştir.

### A. Psikolojik İyi Oluş

Çok eski zamanlardan beri üzerinde düşünülen mutluluk, düşünürlerin fikir birliğine varamadığı bir kavramdır (Konuk, 2021: 27). Aristo mutluluğu insanın mükemmele veya birden çok mükemmel arasında en iyisine ulaşma çabası olarak ifade etmiş ve yaşamı boyunca insanın mutluluğu aradığını savunmuştur (Büyükdüvenci, 1993: 41). Mutluluk insan davranışını şekillendiren temel güdülerden biri olsa da felsefe alanından ayrı olarak psikoloji alanında pek fazla çalışılan bir konu olamamıştır (Konuk, 2021: 27).

Psikolojik sağlık ile ilgili yapılan çalışmaların tarihine bakıldığında genellikle psikopatoloji ile ilgilenildiği görülmüştür (Ryff ve Singer, 1996: 14). Pozitif psikoloji ile beraber psikolojik iyi oluş araştırmaya başlanan olumlu kavramlardan olmuştur (Konuk, 2021: 28). Psikolojik iyi oluş kavramını ilk kullanan kişi Bradburn olmuştur. Bu kavramı ilk defa “The Structure of Psychological Well-Being” isimli çalışmasında kullanmıştır. Aristoteles’in mutluluk arayışı, genel mutluluk arayışı ve psikolojik olarak sağlıklı olma konularını psikolojik iyi oluş çatısında birleştirmeye çalışmıştır (Özmete, 2016: 364). Psikolojik durumu açıklamak amaçlı Yunancada mutluluk anlamına gelen “eudaemonia” kavramını kullanmıştır. Bradburn tarafından kullanılan psikolojik iyi oluş kavramı mutluluk odaklı tanımlamalar ile öznel mutluluğu içermektedir (Bradburn, 1969: 224). Yani psikolojik iyi oluş tanımının günümüzde kullanılan öznel iyi oluş tanımına uygun olduğu görülmektedir (Hamurcu, 2011: 54).

Ryff Eudaemonia kelimesinin mutluluk olarak ifade edilmesinin doğru olup olmadığını sorgulamıştır (Ryff, 1989: 1070). Ryff psikolojik iyi oluşu yeniden tanımlamıştır. Böylece günümüzde kabul edilen psikolojik iyi oluş kavramı Ryff tarafından ortaya konulmuştur (Duman, 2021b: 30). Psikolojik iyi oluş zorluklara karşı

kişinin potansiyelinin ortaya çıkması ve yaşamın anlam kazanması için kişinin kendini gerçekleştirmesini içermektedir (Ryff ve Singer, 2008: 14). Bireyin kişisel gelişimini sağlamak adına yaşama karşı verdiği mücadele ve çaba şeklinde ifade edilmiştir (Sezer, 2013: 490).

Psikolojik iyi oluş genel olarak bireyin hayatında hissedilen olumlu duyguların fazla, olumsuz duyguların daha az olması ve yaşam tatmininin yüksek olması şeklinde belirtilmiştir (Deci ve Ryan, 2008: 1). Waterman psikolojik iyi oluşu kişisel gelişim için yaşama karşı verilen mücadele şeklinde tanımlamıştır (Kaplan, 2021: 12).

Psikolojik iyi oluş belirlenen amaçlara yönelik ilerlemeler, diğer kişilerle olumlu ilişkiler içinde olma ve gelişim için karşılaşılan varoluşsal konularla mücadele etmeyi kapsamaktadır (Demir vd., 2021: 193).

Ryff psikolojik iyi oluş ile ilgili kuramsal temele dayanan yaklaşımların yokluğundan söz etmiş, gelişim ve kişilik kuramcılarının psikolojik sağlık ile ilgili açıklamaları ışığında “Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma” adını verdiği modeli oluşturmuştur (Cenkseven ve Akbaş, 2007: 44-45). Bu model altı boyuttan oluşmaktadır.

Kendini kabul boyutu, kişinin kendisi ile ilgili olumlu tutumlar geliştirmesi şeklinde ifade edilmektedir (Ryff, 1989: 1071-1072). Psikolojik iyi oluşun merkezinde olduğu bilinmektedir. Kendini kabul üst düzeyde işlevsellik, olgunluk ve kendini gerçekleştirme için temel bir nitelik olarak görülmektedir (Ryff et al., 1999: 250).

Diğerleriyle Olumlu İlişkiler boyutu, sevgi, derin empati, diğer kişilerle güvenilir ve açık ilişkiler kurma olarak tanımlanmaktadır (Ryff, 1989: 1071-1072). Kendini gerçekleştirme sürecinde bu duyguların önemi büyüktür. Diğer kişilerle ilişki içinde olan bireyler onların da iyiliğini gözetmekte, samimi duygular ve empati güçlenmektedir (Bora, 2021: 14).

Özerklik boyutu, tek başına karar vermeyi kapsamaktadır (Çalışkan ve Dilmaç, 2021: 133). Özerk birey toplumsal korkulardan, toplumsal kanun ve inançlardan etkilenmemektedir. Bireyselliğin temel değerlerinden ve hedeflerinden biri olarak görülmektedir (Ryff et al., 1999: 250).

Çevre Hakimiyeti boyutu, kişinin ruhsal ve kişisel durumlarına uygun bir çevre seçmesi veya oluşturması şeklinde ifade edilmektedir (Ryff, 1989: 1071). Bulunduğu çevreyi hem fiziksel hem zihinsel olarak değiştirebilen birey etkileşim içinde olduğu

ortamları kontrol edebilmektedir. Çevresinde hakimiyet kurabilen kişi değişen çevresine ayak uydurabilmekte, değişimle baş edebilmekte ve etkileşimi sürdürebilmektedir (Cooper et al., 1995: 402).

Yaşamın amacı boyutu, kişinin kendi yaşamının anlam ve amacının olduğuna dair inancını ifade etmektedir (Çalışkan ve Dilmaç, 2021: 133). Olgunluk yaşamın amacının net olarak anlaşılması, amacın ve bir yönelimin olmasına vurgu yapmaktadır. Böylece kişinin olumlu işleve sahip amaçları, belli bir yön duygusu ve niyeti vardır. Tüm bunlar kişinin yaşamının anlamlı olduğu hissini vermektedir (Ryff, 1989: 1071).

Bireysel Gelişim boyutunda, insanın yaşamı boyunca birçok zorlukla karşılaştığı belirtilmektedir. Psikolojik iyi oluşu yüksek kişiler yaşanan zorluklarla sağlıklı şekilde yüzleşmekte ve bu durumu kendini gerçekleştirme için basamak olarak görmektedir (Koyunsever, 2022: 14). Bireyin büyüme ve gelişme sürecini devam ettirmesinin üst düzeyde psikolojik işlev gösterebilmesi için gerekli olduğu belirtilmektedir (Ryff ve Essex, 1991: 150).

## **1. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar**

### **a. Psikanalitik Kuram**

Psikanalitik kuramın temel prensibi zihinsel yapının çocuklukta şekillendiği görüşüdür. Freud'a göre psikolojik ve cinsel gelişim her biri diğerinin üzerine inşa edilen beş ayrı evreden oluşmaktadır (Halisdemir, 2013: 12). Bu evreler "oral dönem (0-1,5 yaş aralığı), anal dönem (1,5-3 yaş aralığı), fallik dönem (3-6 yaş aralığı), örtülü dönem (6-12 yaş aralığı), erinlik dönemi (12-18 yaş aralığı)" şeklinde belirtilmiştir (Maharramova, 2020: 36). Çocuklar içinde buldukları psikoseksüel dönemlere göre yaşadıkları problemleri aşarken libido tüketimi yapmaktadırlar. Eğer yaşadıkları durum çocuklarda büyük etkiler yaratırsa daha fazla libido oluşmaktadır (Kaplan, 2016: 28). O dönem ile ilgili oluşan bağımlılık ilerleyen yaşlarda normal dışı davranışlarla kendisini göstermektedir (Karahan ve Sardoğan, 2004: 18). Kişinin zihinsel olarak sağlıklı olduğunun belirtisi psikoseksüel evrelerde saplanma olmamasıdır. Psikolojik iyi oluşun temeli bu sağlıklı geçişle oluşmaktadır (Halisdemir, 2013: 13).

## **b. Bireysel Psikoloji**

Adler tarafından literatüre kazandırılan Bireysel Psikoloji kuramının dayanak noktası bireyin sosyal ve kültürel ortamı içinde bir bütün olarak değerlendirilmesidir. Bireylerin bir topluluğun parçası olduklarının farkında olmaları, sosyal ortamla ilişkide sergilenen davranışlar sosyal ilgiyi oluşturmaktadır (Corey, 2008 :110). Sosyal ilgi kavramı, kişinin doğumundan itibaren annesi ile kurduğu bağ çerçevesinde şekil alan, içinde yaşadığı sosyal çevrede varlık kazanan ve diğer kişilerle uyum sağlayabilmesi için gerekli olan davranışlara denilmektedir (Geçtan, 1995: 128).

Adler “uzun bir zamandan beri yaşamla ilgili tüm sorunların toplumsal yaşam, iş ve aşk olmak üzere üç önemli probleme dayandığını düşünüyorum” şeklinde ifade etmiştir (Murdock, 2013: 115). Bu önemli görevler birbiriyle bağlantılıdır, birinin varlığı diğerlerinin var olması koşuluna bağlıdır ve birinin çözümü diğerlerini de desteklemektedir (Adler, 2004). Yani Adler toplumsal yaşantısını, mesleki yaşamını ve aşk ilişkisini dengeli ve başarılı şekilde yürüten bireylerin psikolojik olarak da sağlıklı bireyler olduklarını vurgulamıştır (Sezer, 2013: 490).

## **c. Varoluşsal Kuram**

Frankl, Yunanca bir kavram olan logos kelimesinin anlam olarak kullanıldığını ve insan yaşamındaki temel güdünün anlam arayışı olduğunu belirtmiştir (Frankl, 2015: 112-113). Amaç ve anlam arayışı psikolojik iyi oluşun temellerini oluşturmaktadır. Bahsedilen anlam kişinin kendisindedir ve kişi bu anlamı aramalıdır (Murdock, 2013: 184).

Varoluşçu psikoloji kişinin varoluşunun sorumluluğunun kendisinde olduğunu ve özgür iradenin varlığının önemini vurgulamaktadır. (Burger, 2006: 416). Bireyin geçmiş yaşamının etkisinden uzaklaşarak yaşanan an içindeki değişimin sorumluluğunu alması, anlam arayışı sürecine aktif katılmasının psikolojik iyi oluşu tanımladığı görülmektedir (Emirci, 2021: 16).

## **d. Psikososyal Gelişim Kuramı**

Eric Erikson tarafından geliştirilen Psikososyal Gelişim Kuramı sekiz aşamadan oluşmaktadır (Basut, 2020: 34). Gelişim süreci, yaşam boyunca devam etmektedir (Corey, 2008: 74). Aşamaların her birinde kriz ve gelişim dönemleri olabilmekte, olumlu ve olumsuz yaşantılar görülebilmektedir (Tatlıoğlu, 2015: 9). Bir gelişim döneminde yaşanan sıkıntı diğer gelişim dönemini etkilemektedir. Özellikle çocukluk



ve ergenlik dönemlerindeki aşamalar bireylerin yaşamında önemli etkiye sahiptir (Yiğit, 2018: 43). Bireyin gelişebilmesi için yaşanan krizlerin sağlıklı bir şekilde atlatılması gerekmektedir. Yaşanan krizlerin sağlıklı atlatılması psikolojik iyi oluşu olumlu olarak etkilemektedir. Krizlerin sağlıklı atlatılmadığı dönemlerde psikolojik iyi oluş olumsuz etkilenmektedir (Corey, 2008: 77).

#### **e. Kişilerarası İlişkiler Kuramı**

Kişilerarası ilişki kuramı Sullivan tarafından geliştirilmiştir. Sullivan bireyin toplum içinde sosyal bir konumu olduğunu, birey ve toplumun birbirinden ayrı değerlendirilemeyeceğini belirtmiştir (Halisdemir, 2013: 18). Kişilerin diğer kişilerle ilişki kurması için iletişim gereklidir ve yaşamın devamı için mecburidir (Basut, 2020: 35). Sosyalleşme bebeğin temel ihtiyaçlarının diğer kişilerce karşılanmasıyla başlamaktadır. Bebek kişilerin davranışlarına göre tepkiler vermektedir (Yiğit, 2018: 43). Sullivan psikolojik iyi oluşu incelerken olumlu kişilerarası ilişkileri birlikte değerlendirmiştir (Karakaya, 2021: 28). Sağlıklı ilişkiler insan psikolojisini olumlu, sağlıksız ilişkiler ise psikolojiyi ve kişiliği olumsuz etkilemektedir (Yıldız, 2018: 39).

## **2. Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Faktörler**

### **a. Psikolojik İyi Oluş ve Cinsiyet**

Psikolojik iyi oluş ile ilgili çalışma yapan bazı araştırmacılar demografik değişkenler ile arasındaki ilişkiye odaklanmışlardır. Psikolojik iyi oluş ve cinsiyet ilişkisini inceleyen araştırmalar sonucunda birbirinden farklı bulgular elde edilmiştir (Akın, 2019: 31-32). Bu durumun sebeplerinden biri olarak araştırmalara katılanların farklı profillere sahip bireyler olduğu söylenebilir (Yılmaz, 2013: 97).

Psikolojik iyi oluş ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmacılar elde edilen sonuçları sosyal roller ve ilişkiler açısından açıklamışlardır. Bireyin sosyal çevresi ile kurduğu ilişkilerde rollerinin ve sosyal çevresindeki etkileşimin artmasıyla iyi oluş düzeyinde olumsuz değişimler yaşanabileceği belirtilmiştir. Sosyal ilişkiler açısından ilişkinin kalitesinin kadınların psikolojik iyi oluşlarını erkeklere göre daha fazla etkilediği belirtilmektedir (Kocaman, 2019: 31-32).

Başka farklı çalışmalarda ise psikolojik iyi oluş ve cinsiyet arasında farklılık görülmemiştir (Köylü ve Gündüz, 2019: 292; Yakut ve Yakut, 2018: 1368; Şimşek, 2018: 71).

## **b. Psikolojik İyi Oluş ve Yaş**

Psikolojik iyi oluş ve yaş ilişkisini inceleyen ilk araştırmalarda genç yetişkinlerin yaşlı kişilerden daha mutlu oldukları ifade edilmiştir (Diener, 1984: 553). Bu durum gençlikte güzellik, sağlık ve gücün ön planda olduğu, korku ve endişe ile daha az ilgilenilen ve gelecek ile ilgili imkanların sonsuz bir yaşam gibi görüldüğü şeklinde açıklanabilir (Koenig et al., 2012).

Ryff ve Singer (2006: 1110) tarafından yapılan araştırmada yaş ile kişisel gelişim ve yaşam amacı arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Yaş ile çevresel hakimiyet arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Bu farklılık bireylerin kendilerine ve çevrelerine yönelik algılarının yaş ile birlikte değişmesi, psikolojik iyi oluşa verilen değerlerin kaybedilmesinden kaynaklanmaktadır. Gençler kişisel gelişimlerini önemsedikleri için yaşam hedefleri ve idealleri yüksektir. Yaşlanmakta olan kişiler eski yaşantılarına daha çok odaklandıkları için bireysel gelişimleri ve gelecek amaçlarında azalmalar görülmektedir (Karakaya, 2021: 21). Görüldüğü gibi yaşla birlikte psikolojik iyi oluşun bazı boyutlarının olumlu etkilendiği bazı boyutlarının olumsuz etkilendiği araştırma sonuçlarında belirtilmiştir. Bazı çalışmalarda ise psikolojik iyi oluş ve yaş arasında ilişki gözlenmemiştir (Ayan, 2021: 13).

## **c. Psikolojik İyi Oluş ve Sosyoekonomik Düzey**

Psikolojik iyi oluş üzerinde önemli etkisi olan faktörlerden biri de sosyoekonomik durumdur. Kişilerin gelir düzeyi eğitim, eğlence, sağlık gibi birçok aktiviteye katılımı da kapsamaktadır. Ekonomik özgürlüğün çevresel faktörlerle beraber kişisel gelişim, çevre kontrolü ve kendini kabul düzeyi üzerinde etkili olduğu savunulmaktadır (Hidalgo et al., 2010: 91). Gelirin artış göstermesi bireylerin mutluluk düzeyinin artmasını da sağlamaktadır. Yapılan birçok araştırma ihtiyaçların karşılanma düzeyinin bireylerin iyi oluşları ile doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir (Duman, 2021b: 34). Ekonomik zorluklarla uğraşan kişiler hayatlarının güçleşmesiyle beraber psikolojik olarak da olumsuz etkilenmektedir. Ekonomik rahatlığa sahip kişilerin psikolojik olarak da daha güçlü oldukları söylenmektedir (Ayapbek, 2021: 9).

## **d. Psikolojik İyi Oluş ve Medeni Durum**

Sosyal destek ile ilgili kişinin algısı sosyal yaşama etki eden önemli faktörlerden biridir. Sosyal destek alınan ortamlar kişinin kendisini daha özgüvenli hissetmesini

sağlamaktadır. Sosyal destek, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisindeki ait olma basamağına denk gelmektedir. Eşler arasında sağlanan sosyal destekle temel ihtiyaç karşılandığı için bireyin psikolojisi olumlu etkilenmektedir. Bu durum evlilik sürecinde çiftlerin daha mutlu bir yaşam sürmesini sağlamaktadır (Polatçı, 2015: 28).

Evlilik sağlığı ve psikolojik iyi oluşu olumlu olarak etkilemektedir (Akın, 2019: 36). Evli kişiler önemli durumlarda duygusal destek görme, ekonomik destek, hastalık ve ölüm oranının daha az olması bakımından evli olmayan kişilere göre daha iyi durumdadırlar. Yasal bir kurum olan evlilik kişilerin sosyal ilişkilerini de güçlendirmekte, daha fazla sosyal ilişki psikolojik iyi oluşu olumlu etkilemektedir (Tütüncü, 2012: 9). Evlilik sürecinde eşlerin birbirine özel ve samimi bir şekilde duygusal destek sağlaması, kişinin sevildiğini, saygı duyulduğunu, değerli ve güvende olduğunu hissetmesini sağlamaktadır (Akın, 2019: 36). Evli kişilerin evli olmayan kişilere göre duygusal destek görme düzeyleri fazla, depresyon düzeyleri düşük bulunmuştur (Stack ve Eshleman, 1998: 529). Bazı araştırmalar ise evli olmanın kadınları duygusal yönden olumsuz etkilediğini, erkekleri olumlu yönde etkilediğini belirtmektedir (Simon, 2002: 1065-1066). Evlilik süreci ile beraber erkeklerin hayatı daha düzenli olmakta, ev işleri konusunda paylaşımlar olmakta, hatta kültürel olarak ev işleri ile ilgili birçok kısım kadınlara yöneltildiği için erkekler daha rahat olmakta ve yaşam kalitelerinin arttığı söylenmektedir. Evlilikte erkeklerin yaşam kalitesinin yükselmesi psikolojik sağlığı da olumlu etkilemektedir (İslam, 2004: 13).

Evlilik psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etki oluştursa da iyi gitmeyen ve kişiyi olumsuz etkileyen bir evlilik süreci psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etki oluşturmaktadır (Hawkins ve Booth, 2005: 465).

#### **e. Psikolojik İyi Oluş ve Kişilik**

Kişilik, bireylerin verdiği psikolojik tepkilerdeki farklılıkları sadece içinde bulunulan an, biyolojik durum gibi faktörlerle açıklanamayan şekilde devamlılık gösteren eğilimler olarak tanımlanmaktadır (Taymur ve Türkçapar, 2012: 155).

İyi oluşa etki eden birçok kişilik özelliği bulunmaktadır. Yapılan çalışmalarda dışa dönük olma ve nevrozizmin psikolojik iyi oluşun tutarlı ve güçlü yordayıcısı oldukları belirlenmiştir. Dışa dönük olmanın psikolojik iyi oluş ile olumlu anlamda ilişkisi olduğu bulunmuştur (Cenkseven ve Akbaş, 2007: 51). İyi oluşu olumlu etkileyen başka kişilik özellikleri çevreyle samimi bağlar kurma ve uzlaşmacı bir

yapıda olmaktadır. Bu özelliklere sahip kişiler yaşamlarından daha çok memnun olmaktadır. Duygusal zekası yüksek kişiler de duygularını ifade etmekte beceriklidir ve duygularını yönetebilmektedirler (Hidalgo et al., 2010: 103).

#### **f. Psikolojik İyi Oluş ve Kültür**

Kültür sosyal grubun geleneklerini, inançlarını, düşüncelerini, değerlerini, yaşam biçimini, alışkanlıklarını, davranış kalıplarını ve tutumlarını içermektedir. Kişinin yaşamında edindiği deneyimleri yorumlama ve sosyal davranışlar ortaya koymak için kullandığı bilgi şeklinde ifade edilmektedir (Akın, 2019: 38).

Psikolojik iyi oluş batı kültüründe bireysel olma ile ilgili görülürken, toplumsallığı ön planda tutan kültürlerde kişinin toplumsal çevresi ile kurduğu bağdaki uyum olarak ifade edilmektedir (Kepenek, 2021: 57). Yapılan çalışmalara göre psikolojik iyi oluş ve kültür arasında ilişki olduğu, kültür değişkeninin psikolojik iyi oluşun belirleyicisi olabileceği belirtilmektedir (Tütüncü, 2012: 7).

#### **g. Psikolojik İyi Oluş ve Umut**

Umut geleceğe yönelik olumlu beklenti içinde olmayı ifade etmekte ve kişilerin karşılaşılabilecekleri olumsuz durumlarla baş edebilecekleri duygusunu uyandırarak ruh sağlığını olumlu şekilde etkilemektedir (Sürücü ve Mutlu, 2016: 116). Snyder umut ile ilgili kapsamlı çalışmalar gerçekleştirmiştir (Kocaman, 2019: 31). Snyder (1995) umut ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişki olduğunu belirtmiştir.

Umudu yüksek kişilerin gelecek ile ilgili kaygı düzeylerinin düşük olması, yaşam amaçlarını gerçekleştirmek için çalışmalar yapmaya istekli olmaları beklenmektedir. Bu yönde karşılaştıkları güçlükleri yenmek için farklı stratejiler geliştirebilecekleri düşünülmektedir (Çalışkan ve Dilmaç, 2021: 138-139).

### **3. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Yapılan Çalışmalar**

Yapılan bir çalışmada sosyodemografik değişkenler kontrol edilmiş, evli bireylerin bekar bireylere göre mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Stack ve Eshleman, 1998: 534).

Evli erkek ve kadınların, boşanmış veya ayrılmış olanlara göre kendini kabul ve başkalarıyla olumlu ilişkilere sahip olma düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Evli kadınlarda boşanmış olanlara göre daha yüksek yaşam amacı ve kendini kabul seviyesi görülmüştür (Ryff ve Singer, 2006: 1110).

Timur (2008: 63) tarafından evli ve boşanma sürecinde olan 224 kişi ile psikolojik iyi oluş sürecini etkileyen faktörler ile ilgili çalışma gerçekleştirilmiştir. Bulgulara göre psikolojik iyi oluşu sadece medeni durumun yordadığı, evli olan ve boşanma sürecinde olan kişiler için algılanan eş desteği açısından anlamlı fark olduğu görülmüştür.

Yapılan bir araştırmada medeni durumun psikolojik iyi oluş ile ilişkisi incelenmiştir. Evli veya birlikte yaşayan kişilerin bekar olanlara göre psikolojik iyi oluşlarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Hiç evlenmemiş ve boşanmış kişilerin alkol kullanım riski evli bireylere göre daha fazla bulunmuştur. Boşanmış kişiler depresyon ve kaygı semptomları yaşama konusunda evli bireylere daha yüksek risk taşımaktadırlar (Reneflot ve Mamelund, 2012: 359-363).

Cinsiyet ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Gelir seviyesi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin de artacağı sonucuna ulaşılmıştır. Evli erkek ve kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin artmasıyla demokratik ebeveyn davranışları göstermeye daha meyilli olacakları belirlenmiştir (Eroğlu ve Parlar, 2018: 99).

Bir başka çalışma Erzurum'da yaşayan farklı gelir düzeyine sahip yirmi yaş üzeri 390 kişi ile yürütülmüştür. Psikolojik iyi oluş düzeyi ve özgecilik düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Özgeci davranış düzeyi yüksek kişilerin psikolojik iyi oluşlarının da yüksek olduğu belirlenmiştir (Başerer ve Kısaç, 2017: 585-590).

Çalışkan ve Dilmaç (2021:138) tarafından ergenlerle yapılan çalışmaya göre umut arttıkça psikolojik iyi oluşun arttığı görülmüştür. Gelecek beklentilerinin artmasıyla psikolojik iyi oluşun da arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bursa'da gerçekleştirilen bir çalışma, dış ve iç göç ile gelmiş öğrencisi bulunan ilkokul sınıf öğretmenleri ile gerçekleştirilmiştir. Sonuçlara göre öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin artmasıyla kültürler arası duyarlılık düzeylerinin de arttığı görülmüştür (Oğuz Duran ve Çalışkan, 2020: 204-209).

Homan (2016: 116) geç yetişkinlik dönemindeki kişilerin öz şefkat düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma gerçekleştirmiştir. Yaş arttıkça öz şefkat gösterme eğiliminin arttığı belirlenmiştir. Öz

şefkat düzeyi yüksek yaşlı kişilerin psikolojik iyi oluşlarının da yüksek olduğu görülmüştür.

Bir başka çalışmada meslekleri ve yaşları farklı 303 kişi ile internet kullanımı ve müziğin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma bulgularına göre internet kullanım süresinin çok fazla olması ya da hiç olmamasının psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Dinlenen müzik türünün psikolojik iyi oluşu etkileyen bir diğer faktör olduğu tespit edilmiştir (Sezer, 2013: 491-500).

Zümbül (2019: 25-29) çalışmasında 363 öğretmen adayı ile çalışmıştır. Çalışmasında affetme ve bilinçli farkındalık değişkenlerinin psikolojik iyi oluşu yordama düzeyini incelemiştir. Araştırma bulgularına göre psikolojik iyi oluş ile affetme ve bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

## **B. Affedicilik**

Affetme geçmişten bugüne birçok araştırmacının gündeminde olmuş, birçok araştırmaya konu olmuştur. Affedicilik daha önceleri felsefe ve din çalışmalarında araştırılan bir kavram iken zamanla psikolojinin ilgilendiği bir kavram haline gelmiştir (Sarıçam ve Akın, 2013: 38). Pozitif psikolojinin olumlu yönlere vurgu yapması ile öfke, intikam gibi konuların yerine affedicilik kavramı pozitif psikolojinin önemli konularından biri haline gelmiştir (Aydın, 2017: 2).

Yapılan araştırmalarda affetme ile ilgili birçok tanım olduğu görülmektedir. Affetme kelimesi İngilizce “forgive” kelimesinden oluşmuştur (Gökkaya, 2020: 50). Affetme, haksızlığa uğrayan ya da mağdur olan kişinin hatayı yapan kişiye karşı duygularında ve tutumlarında değişim olması, hatalı durumun üstesinden geldiği bilinçli ve gönüllü süreci ifade etmektedir (Wikipedia, 2023). Affetme konusunda önde gelen çalışmacılardan Enright affetme kavramını kişinin olumsuz kararları ve ona haksızlık etmiş kişilere karşı haklarından vaz geçmesi ayrıca cömertlik, şefkat ve sevgi duyguları beslemesi şeklinde tanımlamıştır (Kaya ve Orçan, 2019: 542).

Affetme ciddi bir adaletsizliğe karşılık olarak düşmanlık şeklindeki olumsuz duygulardan, intikam şeklindeki olumsuz düşüncelerden, saldırganlık şeklindeki olumsuz davranışlardan uzaklaşmak olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca suçlu kişiye karşı şefkat gibi olumlu tepkileri de içermektedir (Rye ve Pargament, 2002: 419-420).

Birey sözlü olarak affettiğini belirtse bile hatalı kişiye karşı olumsuz düşünce ve duygu içerisinde olabilir. Bu durumda içselleştirilmiş bir affetme olmadığı görülmektedir. Kişiyi psikolojik olarak iyileştiren affetmenin içselleştirilmiş bir affetme olduğu belirtilmektedir (Gökkaya, 2020: 52).

Affedicilik konusunda yapılan çalışmaların ortak noktası mağdur olan kişide yaşanan değişim ile ilgilidir. İntikam, zarar verenden uzaklaşma, suçlayıcı olma gibi eğilimlerin azalması şeklinde bir değişim görülmektedir (Çolak, 2020: 49). Kısaca negatif duyguların pozitif duygulara dönüşmesi şeklinde ifade edilebilir (Özteke Kozan, Kesici ve Baloğlu, 2017: 195).

North (1987:502) affediciliği tanımlarken kişinin affetmekle sergileyebileceği olumsuz duygu ve yargılardan yardımseverlik, sevgi ve şefkat ile kurtulabileceğini belirtmiştir. Olumsuz isteklerden vaz geçmek affetmenin negatif boyutunu oluşturmaktadır. Olumlu duyguların artış göstermesi de pozitif affetme şeklinde ifade edilmektedir. Affetme kısaca olumsuz duygular ve dargınlıklardan vaz geçme, hata yapan kişiye karşı olumlu duygular hissetme şeklinde iki boyuttan oluşan bir süreç olarak ifade edilmektedir (Çolak, 2020: 49).

Affetme bireyin içsel ilişkilerini kolaylaştıran, diğer bireylerle ilişkilerinin varlığını ve devamlılığını sağlayan bir değer olarak görülmektedir (Arslan ve Ayas, 2019: 5).

Affetme, bireyin kendisine ya da başkalarına yönelik olarak yaptığı olumsuz davranışlardan sonra kendisine, başkalarına ve duruma karşı yüklendiği olumsuz duygulardan arınarak duygularını nötrlemesi olarak belirtilmektedir (Çapan ve Arıcıoğlu, 2014: 72).

Thompson ve arkadaşları (2005: 315-318) affetmeyi kişilerin olumsuz davranışlarını değiştirdiği, yaşama eşlik eden olumsuzluk ve problemleri çözdüğü ve olumsuzluklara yanıt vermek için kullanılan yöntem olarak kavramsallaştırmışlardır. Affetme süreci kendini affetme, başkalarını affetme ve kişinin kontrolü dışında gelişen durumları affetme (doğal afet, hastalık gibi) olarak çok boyutlu bir yapı şeklinde ifade edilmiştir.

## **1. Affetme Boyutları**

### **a. Kendini Affetme**

Literatür incelendiğinde kendini affetme ile ilgili fazla tanım bulunamayabilir. Yapılan tanımların ortak özelliği bireyin öz sevgisini ve kendi hatalarına rağmen kendisine saygı duymasını vurgulamaktadır (Sezer, 2019: 38). Kendini affetme kişinin kendisine karşı olumlu duygular beslemesini teşvik ederken hata olarak görülen durum karşısında kendisine yönelik hissettiği öfke duygusundan vaz geçme şeklinde ifade edilmektedir (Çolak, 2020: 50). Kendini affetme kavramını Enright ve arkadaşları bireyin yaptığı hatayı kabullenmesi, kendisine sevgi, anlayış, merhamet ve şefkat duyguları beslemesi şeklinde ifade etmişlerdir (Doğruer, 2019: 29).

Kişinin kendisini suçlu bulmasının başkalarını suçlu bulmasından daha zor olduğu belirtilmektedir. Kendini affeden birey hem hatalı olan hem de affedici olan rolündedir. Birey bu iki durum arasında karmaşık bir süreç yaşamaktadır. Kendini affetme duygu odaklı bir başa çıkma yöntemi olarak değerlendirilmektedir. Kendini affetme kişiye acı veren durum ile etkili bir şekilde baş etme gücü sağlamaktadır. Kendini affetme bazı zorlukları içinde barındırır da kişiye yararı daha fazla olmaktadır (Şentepe, 2016: 20).

Kendini affetme seviyesi yüksek bireylerin hatalarını gelişimlerine katkı olarak ve yeni şeyler öğrenmek için araç olarak değerlendirdikleri, bu durumu gelişimleri için fırsat olarak gördükleri söylenmektedir (Halisdemir, 2013: 90) Kendini affetmeyi başarabilen kişilere bakıldığında olumlu duygu durumuna sahip oldukları ve kendini hızlı toparlayabilen kişiler oldukları belirtilmiştir (Çolak, 2020: 51-52).

### **b. Başkalarını Affetme**

Kişinin onu inciten bireye karşı olumsuz tutumları ve öfkесinden vaz geçerek sevgi, cömertlik ve merhamet duyguları hissetmesine başkalarını affetme denilmiştir (Kaya ve Orçan, 2019: 542). Kişi, başkalarını affetme sürecinin başında yapılan hatalı davranışın kendisine karşı bilinçli yapıldığını düşünmektedir. Kişi kendisine yöneltilen davranışları hak etmediği düşüncesiyle üzüntü veya öfke duyguları hissetmektedir. Yaşanan öfke duygusu kontrol edilemediğinde ilişkiler olumsuz etkilenmekte, karşı taraftan intikam alma isteği yoğunlaşmaktadır (Kocaboz, 2016: 22-23). İntikam, adaletsiz duruma karşı davranışı yapan kişiye zarar verme durumudur. İntikam davranışında adaletsizliği giderme, eşitsizliği düzeltme isteği vardır (Akin,



Özdevecioğlu ve Ünlü, 2012: 79). Zarar gören kişi olumsuz duygularından uzaklaşarak kendi iradesi ile karşısındakini affetmeyi seçmektedir. Öfke ile gelen incinmenin değişmesi, yerine olumlu duyguların gelmesi beklenmektedir. Bu değişim sağlıklıdır fakat sürecin kısalığı ya da uzunluğu yaşanan olayın büyüklüğüne ve zarar gören kişinin duygusal karmaşasına bağlıdır (Doğruer, 2019: 30).

Kişi affederek durumu kabullenmekte, diğer kişileri ve kendisini ön yargısız kabul etmekte, çözüm odaklı yaklaşım sergilemektedir. Başkalarını affetme insan ilişkilerini düzenlemeyi sağlamakta, psikolojik iyi oluşa olumlu etkisi olmaktadır (Sarı, 2014: 1495-1496).

### **c. Durumu Affetme**

Durumu affetme kavramı kendini ve başkalarını affetmeye göre literatürde pek fazla yer edinmemiştir (Doğruer, 2019: 30). Enright ve arkadaşları hatalı kişiye karşı affetmenin olumlu boyutu olan sevgi, merhamet, fedakarlık göstermenin gerekli olduğunu belirtmişlerdir. Thompson ve Snyder affetme için bu duyguların gerekli olmadığını, böylece durumu affetmenin görülebileceğini belirtmişlerdir (Çolak, 2020: 52). Zararın kaynağı yani bağışlanacak durum kişiyle, başka kişi ya da kişilerle ilgili olaylar değil insan kontrolü dışında gelişen hastalık, doğal afet gibi durumlar olabilir (Thompson et al., 2005: 318). Affetme insan dışında gelebilecek zararlara karşı da ihtiyaç duyulan bir durumdur. Doğal afet gibi olaylara karşı da önemli bir başa çıkma yöntemi olarak görülmektedir (Çolak, 2020: 52).

Kişinin beklenmedik durumlara karşı olumlu inançları sarsılmakta ve olumsuz tepkiler ortaya çıkmaktadır. Ciddi bir hastalık kişinin “ben sağlıklıyım”, “iyi insanların başına sebepsiz yere kötü şeyler gelmez” gibi anlamlılık ve sağlamlık algılarını olumsuz etkilemektedir. Üzüntü ve öfke kaynaklı “bu hayatımı mahvetti, bunu hak etmiyorum” gibi düşüncelerle olumsuz duygu ve davranışlar gelişebilmektedir. Kişiler olumsuz tepkilerini nötr ya da olumluya dönüştürerek durumu affetmeyi gerçekleştirebilmektedirler (Thompson et al., 2005: 320).

## **2. Affetme Modelleri**

### **a. Hargrave Affetme Modeli**

Hargrave tarafından literatüre kazandırılan affetme modeli ailedeki çatışmaları, yaşanan haksızlıkları ve bunun sonucunda kişilerin duygu ve düşünce süreçleri ile beraber gerçekleşen affetme durumunu açıklamaya çalışmaktadır (Kocaboz, 2016: 29).

Aile üyelerinden mağdur olan birey hatalı bireye karşı öfkelenmekte ve ilişkileri zarar gördüğü için kendisini suçlu hissederek utanç duymaktadır. İlişkinin zedelenmesinden dolayı tekrar güven bağının kurulmasının zor olduğunu düşünerek karmaşa yaşayabilmektedirler. Bu modelde aile içinde affetme süreci iki boyutta gerçekleşmektedir. Birincisi temize çıkarma, ikincisi de affetme şeklinde ele alınmaktadır (Hargrave ve Sells, 1997: 42-43). Birinci boyutta mağdur olan aile bireyinde zarar veren bireyin iç dünyası ile ilgili farkındalık oluşmaktadır. Kişilerin farklı dönemlerde bilerek veya farkında olmaksızın hatalı davranabileceklerine dair düşünce gelişmektedir (Sells ve Hargrave, 1998: 24). Affetme ise, ailede mağdur olan bireyin güven duygusunu tekrar kazanması adına zarar veren bireye telafi şansı doğması ve güvenli ilişkinin sağlanması için birlikte adım atılmasıyla oluşmaktadır (Hargrave ve Sells, 1997: 44).

### **b. Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli**

Bu model ile ilgili çalışmalar McCullough ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilmiştir. McCullough ve arkadaşları affetmeyi güdüsel bir sistem olarak ele almaktadır. Modele göre birey iki olumsuz duygusal durum yaşamaktadır ve buna bağlı olarak tepkilerini yöneten iki güdü görülmektedir. İlk önce olumsuz duruma maruz kalan birey incinme duygusunu yaşamaktadır ve hatalı kişiden bireysel ve psikolojik olarak uzak durma yani kaçınma eğilimi göstermektedir. Diğer durum ise incinen kişinin yaşadığı haklı öfke duygusu ve bununla birlikte suçlu kişinin zarar görmesini dilemek gibi intikam duyguları yaşanmaktadır (McCullough et al., 1998: 1587). Eğer birey suçlu kişiyi affetmemişse olumsuz duygu ve güdüler devam etmektedir. Eğer birey affetmişse olumsuz duygu ve güdülerden uzaklaştığı belirtilmektedir. Bu model affetmeyi bir güdü şeklinde ele almamıştır. Affetme kişi zarara uğradığında, incindiğinde oluşan olumsuz güdülerin olumluya dönüşmesine dayanmaktadır (Güven ve Erdem, 2020: 591).

Bu modele göre affetmenin belirleyicileri bireyin hatalı kişi ya da zarar hakkındaki duygu ve düşünceleri ile ilişkili sosyal bilişsel değişkenlerdir. Bu değişkenlerin en önemli olanı empati olarak belirtilmiştir (McCullough et al., 1998: 1586). Affetme için kişinin ona zarar veren kişinin bakış açısını anlayabilmesi yani empatik yaklaşması gerekmektedir (Gündüz, 2014: 20). Diğer değişken yapılan davranışı, hatayı sıkça düşünmektir (McCullough et al., 1998: 1586). Kuramcılar tarafından hatayı sıkça düşünmenin intikam duygusunu devam ettirdiği ve affetmeyi engellediği düşünülmektedir (Gündüz, 2014: 20). Son değişken ise yapılan yüklemeler olarak ifade edilmiştir (McCullough et al., 1998: 1586). Hata yapan kişinin davranışları ile ilgili fazlaca yükleme yapılması affetmenin önünde engel olarak görülmektedir (Gündüz, 2014: 20).

### **c. Psikanalitik Model**

Psikanalitik Model affetme konusuna pek fazla ilgi göstermemiştir. Affetmenin içsel süreçlerinin belirsizliği, genellikle kişilerarası ilişkilere dayanması, bazen de affeden kişinin olumsuz duygularını bastırması model tarafından ilgi görmemesine sebep olmuştur (Güven ve Erdem, 2020: 588).

Psikoseksüel gelişim aşamaları bebeklerin affetmeyi öğrenmelerine katkı sağlamaktadır. Çocuk anal dönemde dışkısını fark etmekte fakat kendisine iyi gelmeyeceğinden dışkısından kurtulmalıdır. Böylece çocuğun “gitmesine izin verme” yeteneği gelişmektedir. Çocuk ödipal dönemde kendisine karşı baba ve annesinin cinsel ihanetlerini affedebilmektedir. Aynı zamanda anne baba da çocukları araya girmesine rağmen onu affetmektedirler (Akhtar, 2002: 187).

Psikanalitik Modele göre affetme yaşamın ilk yıllarında başlamaktadır. Kişinin başkalarıyla kurduğu gerçek ve hayali ilişkileri, kendi içsel süreçlerinin etkileşimi ile görülmektedir. Her gelişim dönemi affetme becerisinin kazanılmasında etkili olmaktadır (Taysi, 2007: 22).

### **d. Enright Süreç Modeli**

Enright “Human Development Study Group” isminde grup oluşturmuş ve affetme ile ilgili çalışmalar gerçekleştirmişlerdir (Çoban, 2019: 34). Bu modele göre affetme bir süreçtir ve bu süreç içerisinde gerçekleşmesi beklenen 4 evre ve 20 basamak bulunmaktadır (Güven ve Erdem, 2020: 584). Modeldeki 4 aşama ortaya çıkarma, karar verme, çalışma ve derinleştirme olarak belirtilmiştir (Çoban, 2019: 34).

Ortaya Çıkma evresi kişi için farkındalık evresidir. Kişi hatalı davranışın ya da durumun kendisi ve sosyal yaşamı için anlamını düşünmektedir (Güven ve Erdem, 2020: 585). Yaşanan adaletsizlik ve acı duyguları sebebiyle kızgınlık, öfke ve öç alma isteği duyulabilmektedir (Bugay ve Demir, 2011: 9). Birey olumsuz duygular yaşatan durumu incelemekte ve durumun etkileri ile ilgili bilinç düzeyi artmaktadır. Süreç birey için duygusal olarak acı verici olabilmektedir (Güven ve Erdem, 2020: 585). Karar verme evresinde affetme üzerine odaklanılmakta ve bu sebeple en önemli evre olarak görülmektedir. Birey incindiği kişiyi affedebileceği üzerine odaklanmaktadır (Çoban, 2019: 35). Evrenin sonlarına doğru tam anlamıyla affetme gerçekleşmesi bile intikam gibi olumsuz duygular azalabilmektedir (Güven ve Erdem, 2020: 585). Çalışma evresinde ise zarar gören birey yaşanan durumu farklı şekilde görmeye başlar ve hatalı kişinin insani özelliklerine odaklanır. Hata yapan kişiye karşı şefkat ve empati duymaya başlamaktadır (Asıcı, 2019b: 435). Birey derinleştirme evresinde kızgınlık, öfke, öç alma şeklindeki kendisini olumsuz etkileyecek duygulardan isteyerek vaz geçmekte ve yeni bakış açısı kazanmaktadır. Yaşadığı olumsuz durumdan bireysel gelişimini olumlu etkileyecek yeni anlamlar çıkarabilmektedir. Bahsedilen evreler kişiye göre, yaşanan olumsuz durumlara göre değişebilmektedir (Bugay ve Demir, 2011: 9).

#### **e. Affetme Piramit Modeli**

Worthington beş adımdan oluşan affetme piramit modelini ortaya koymuştur. İlk adım olan acıyı hatırlama kısmında kişiler kendisine yapılan saldırganca ve incitici olayları hatırlamaktadır (Worthington ve Drinkard, 2000: 97). Kişi için zorlayıcı bir adım olabilmektedir. İkinci adım olan incitene yönelik empati duyma kısmında durum hatalı kişi açısından incelenmektedir, hissettikleri anlaşılmaya çalışılmakta yani empati kurulmaktadır. Affetmenin gerçekleşmesi açısından empati çok önemlidir. Suçlu kişiye özgeci davranma adımında zarar gören birey fikirlerinin değişmesi amacıyla çaba göstermektedir. Zarar gören birey için zor bir durum olsa da affetmenin tam olarak gerçekleşmesi için bu adım önemlidir (Güven ve Erdem, 2020: 592). Dördüncü adımda affetmenin sözlü veya yazılı olarak ifade edilmesi beklenmektedir. Beşinci adımda affetmeye süreklilik kazandırma yollarının bulunması amaçlanmaktadır (Sivri, 2019: 25).

Affetme modellerinin ortak yanları, suçlu kişiye yönelik olumsuz duygulardan vaz geçilerek zarar veren ve zarar gören arasında olumlu iklimin oluşmasının sağlanması ile affetmenin gerçekleşmesidir (İşcan, 2021: 33).

### **3. Affedicilik ile İlgili Yapılan Çalışmalar**

Lawler-Row ve Piferi 50 ve 95 yaş arasındaki 425 yetişkinle affedicilik ve sağlık ilişkisi üzerine araştırma gerçekleştirmişlerdir. 60 yaşın üzerindeki kişilerde ve kadınlarda affedicilik düzeyinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Affedicilik sosyal destek, sağlıklı davranışlar ve manevi iyi oluşla ilişkili bulunmuştur. Ayrıca affetmenin psikolojik iyi oluşa katkı sağladığı belirtilmiştir (Lawler-Row ve Piferi, 2006: 1009).

Bu çalışmada orta ve uzun süreli evliliklerde empati, ilişkinin kalitesi, ruminasyon ve affetme arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre empati ve ruminasyonun affetme ile ilişkisi olduğu ve bu durumun evlilik kalitesini etkilediği belirtilmiştir. Affetmenin evlilik kalitesini olumlu etkilediği literatürdeki birçok araştırma ile de tutarlı bulunmuştur (Paleari, Regalia ve Fincham, 2005: 375).

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada hatanın özelliğinin affetmeyi ne derecede yordadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Öğrencilerin yarıya yakını ailesel konularda yapılan hataları affetmekte zorlandıklarını belirtmişlerdir. Bu sıralama romantik ilişkiler ve eğitim alanında gerçekleşen hatalar şeklinde devam etmiştir. Ayrıca öğrencilerin %71,2'si affetme sürecinde hatadaki kasıtlı davranışların önemli olduğunu belirtmişlerdir (Bugay ve Demir, 2011: 13).

Çalışmada psikolojik dayanıklılık ve affedici ve affedici olmayan tepkileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Psikolojik dayanıklılığı düşük bireylerin daha az affedici, psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin daha çok affedici olduğu belirtilmiştir (Halilova vd., 2020).

Psikolojik iyi oluş ve affetme arasındaki ilişkinin incelenmesi için iki çalışma gerçekleştirilmiştir. İlk çalışma 115, ikinci çalışma 165 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Affetmedeki artışın psikolojik iyi oluştaki artışla (yaşam memnuniyeti, daha az negatif ruh hali, daha fazla pozitif ruh hali, daha az fiziksel belirti) ilişkisinin olduğu belirlenmiştir (Bono, McCullough ve Root, 2008: 184-189).

Giresun Üniversitesinden 313 öğrenci ile yapılan çalışmada affetme ve kendini gerçekleştirme arasındaki ilişki incelenmiştir. Affetme ve kendini gerçekleştirme arasında önemli bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Kendini affetme, başkalarını ve durumu affetme kendini gerçekleştirme üzerinde önemli düzeyde etkili olmaktadır (Sarı, 2014: 1496-1500).

Öğrencilerin empatik eğilim, affetme düzeyi ve yaşam doyumları arasındaki ilişkide mutluluğun aracı rolünün incelendiği çalışma 351 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Empati ve Mutluluk ile affedicilik arasında pozitif anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Empati kurmanın affetme ile ilişkili olduğu, affetmeyi etkilediği belirtilmektedir. Affetme ve mutluluk ilişkisine bakıldığında affetmiş kişilerin daha mutlu oldukları söylenmiştir. Bunun tersinin de yani mutlu kişilerin daha affedici olabileceği de düşünülmektedir (Kaya ve Orçan, 2019: 544-547).

Affetmenin yaşamda anlam üzerine etkisinin incelendiği çalışma 150 üniversite öğrencisi ve 50 son yetişkinlik döneminde birey ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre yaşlı bireylerin gençlere göre daha affedici oldukları, yaşam anlamı düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kadınların daha affedici oldukları görülmüştür. Affetme ve yaşamda anlam ilişkisinin pozitif yönlü olduğu sonucuna varılmıştır (Canatan, Sarıçam ve Biçer, 2015: 54).

Demirtaş tarafından gerçekleştirilen çalışmaya 354 üniversite öğrencisi ile katılmıştır. Çalışmada psikolojik dayanıklılık ve affetme arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek kişilerin negatif duygu ve düşüncelerini kontrol etme, yönetme ve sağlıklı başa çıkma stratejileri oluşturma becerilerine sahip oldukları ve bu yönleri sayesinde daha çok affedici oldukları belirtilmektedir (Demirtaş, 2021: 1974-1981).

### **C. Özgecilik**

Özgecilik literatürde farklı anlamları olan ve geniş tanımlaması bulunan bir kavramdır. Özgecilik Latince kelime olan, başkası için anlamına gelen “alter” sözcüğünden türetilmiştir (Mastain, 2006: 27). Özgecilik kavramı ile ilgili tarihsel arka plana bakıldığında Fransızca kullanımı “altruisme” şeklinde bilinmektedir. Bu kavramı ilk olarak sosyolojinin kurucuları arasında yer alan Fransız düşünür Auguste Comte kullanmıştır. Comte, özgecilik kavramını “Systeme de Politique Positive”

isimli 1875 yılında yazdığı eserinde kullanmıştır. Özgeciliği “başkaları için yaşama eğilimi veya arzusu” şeklinde tanımlamıştır (Akbaş, 2021: 32). Özgeciliğin gelişimine önemli katkılar sunan Fransız felsefeci Durkheim özgeciliği kişisel çıkarlar olmaksızın gönüllü hareket şeklinde tanımlamıştır (Karadağ ve Mutafçılar, 2009a: 76).

Özgecilik İngilizce’deki “Altruism” kelimesinin Türkçe karşılığıdır. Özgecilik Wikipedia’da (2022) diğerkamlik, altruism şeklinde belirtilmiştir. Başkasının yararını da kendi yararı gibi gözetme, başka insanlara maddi ya da manevi çıkar gözetmeden faydalı olmaya çalışma, bencillik karşıtı davranışlarda bulunma şeklinde tanımlanmıştır. Özgecilikte kişinin ilgisi karşı tarafa yöneliktir ve özveriyle ona yardımcı olmaya çalışır (Çağatayalp Özdin, 2019: 30). Özgeciliğin en yalın tanımı, yapılan yardımsever davranıştan ödül ve kişisel çıkar beklenmemesi durumudur (Karadağ ve Mutafçılar, 2009b: 43).

Macaulay ve Berkowitz, ödül beklentisi olmadan bir kişiye fayda sağlamak için yapılan davranışların olumlu sosyal davranış grubunda olduğunu belirtmektedirler. Bu tanım, özgecilik kavramı ile ilgili benimsenen tanımlardan biridir (Yeşilkayalı, 2015: 47).

Bir kişiye yardım etme ve bu konuda sorumluluk almak şeklinde ifade edilen özgecilik sadece alma – verme ilişkisi değil, kişiyi elinden geleni yapmaya iten içsel ve dışsal etkenlerin birleşimiyle gerçekleşen ve sonuç olarak kişiyi mutlu eden bir çabadır (Öz, 1998). Başaran’a göre (2008: 154) özgecilik başka kişilere karşılık beklemeden yardım etmek, iyilik yapmak ve bir davranışta bulunurken karşı tarafa zarar verecek veya üzecek davranıştan vaz geçmektir.

Özgecilik literatürde büyük oranda yardımsever ya da prososyal davranış şeklinde de ifade edilmektedir (Karadağ ve Mutafçılar, 2009b: 43). Özgeci davranışta önemli olan başka kişilerin faydası için davranışta bulunma ve bireysel çıkardan önce başkasının yararını gözetmektir. Beklenti olmaksızın davranışta bulunmaktır. Bu davranış biçimi kişinin kendisini iyi hissetmesini sağlamaktadır (Parmaksız, 2020: 288). Özgeci olan ve olmayan davranış arasındaki fark niyettir. Yanmakta olan binadan kendi hayatını riske atarak birini kurtaran ve sonrasında ödül, karşılık beklentisi olmayan kişi özgeci davranmış demektir (Duman, 2021a: 28).

Şimdiye kadar yapılmış olan özgecilik tanımlarına baktığımızda temel olarak iki noktanın ortak olduğu görülmektedir. Bunlar ödül beklentisinin olmaması ve davranışın bir başkası yararına yapılması şeklindedir (Yeşilkayalı, 2015: 48).

## **1. Özgeciliği Etkileyen Etmenler**

### **a. Özgecilik ve Empati**

Empati kişinin kendisini başka bir kişinin yerine koyabilmesi, duygularını anlayıp hissetmesi ve bunu ona iletebilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Ouzouni ve Nakakis, 2012: 535).

Olumlu sosyal davranışların arka planında onları harekete geçiren birçok faktör bulunmaktadır (Sanlav, 2016: 12). Empati yalnızca empati kuran kişiye faydası olan bir durum değildir. Empatik becerileri ve empatik eğilimleri yüksek olan ve diğer kişilere yardım eden bireylerin çevresindeki kişiler tarafından sevilme oranları artmaktadır (Dökmen, 2005: 147).

Empati yardım etme ilişkisindeki en önemli faktör kabul edilir ve bireyi başka insanlara karşı sempati hissetmeye ve yardımseverliğe yöneltir (Akar, 2016: 9). Bir kişinin empatik becerilerinin gelişmiş olması özgeci davranışlar sergilemeye eğilimli olabileceğini akla getirmektedir. Kişinin özgeci davranışlar göstermesinde empati direkt olarak ve olumlu yönde etkilidir (Sanlav, 2016: 12). Empati düzeyi yüksek kişiler başkalarına ödül ve karşılık beklemeden yardımda bulunmaktadırlar. Empati düzeyi düşük kişiler ise ödül ve karşılık alma konusuna daha çok önem vermektedirler (Aronson, Wilson ve Akert, 2012: 633).

### **b. Özgecilik ve Din**

Dini inanç kişilerin davranışlarını, aynı zamanda diğer varlıklarla kurduğu iletişimi belirleyen önemli motivasyon kaynaklarından biridir. Dini bir arka plan ile kişiler başka insanlara yardım etmeye, onu öncelemeye yönelebilmektedir (Düzgüner, 2019: 353). Özgecilik yirminci yüzyıla kadar çoğunlukla yardımseverlik veya hayır kurumu gibi kavramlar çatısında açıklanmaya çalışılmıştır. Bu sebeple dini akımlar özgecilik kavramına yakından ilgi göstermiştir (Karadağ ve Mutafçılar, 2009b: 43). Bir kişiye yardımcı olmanın önemi tüm dinlerde öğretilmekte, vurgulanmaktadır (Duman, 2021b: 28). Kur'an-ı Kerim'de yardım etmeyi, birlik beraberliği, evrensel iyiliği emreden ayetler; Hıristiyanlık dininde de kişileri özgeci davranışlara yöneltten emirler mevcuttur (Akbaba, 1994: 22-23).



### **c. Özgecilik ve Genetik**

Sosyal psikoloji sosyal davranışların deneyimler sonucunda öğrenildiğini varsaymaktadır. Fakat Biyoloji Bilimi ile ilgilenen bilim insanları, özgeciliğin fizyolojik ve biyolojik temellerinin olabileceği görüşünü ifade etmişlerdir (Ak, 2013: 14). Onlara göre özgeci davranışları öğrenme zorunluluğu yoktur, bu davranışlar insanın özünde vardır ve yaşamımız boyunca hayatımızda önemli rol oynamaktadırlar (Sanlav, 2016: 9).

Wilson özgeciliğin genetik bir özellik olduğunu ileri sürmektedir. Hayvanların davranışlarını incelemiş ve tehlikeli durumlarda grup içindeki bazı hayvanların kendilerini tehlikeye atarak grubu koruduklarını ya da yavrularını korumak amacıyla kendilerini feda ettiklerini gözlemlemiş, özgeciliğin insanlarda da doğuştan geldiğini savunmuştur. Yaptığı başka bir çalışmada beyaz karınca topluluklarında asker karıncaların diğerlerinin önüne geçerek tehlike durumlarında onları koruduklarını ve birçok beyaz asker karıncanın öldüğünü belirtmiştir (Ak, 2013: 14).

Campbell yaptığı çalışmalarda özgeciliğin sosyo-biyolojisini ve genetiğini incelemiş, toplumlarda kişisel bencil genler, özgeciliği destekleyen değerler ve onaylanmaya yönelik biyolojik genler arasında bir denge olduğunu öne sürmüştür (Yeşilkayalı, 2015: 50).

### **d. Özgecilik ve Kültür**

Her toplumda kültürel öğeler bir nesilden diğerine aktarılmakta ve ortak kültür oluşturularak gruba özgü kişilik geliştirilmektedir. Kültür bireylere bazı değerler yüklemekte ve bu değerler bireylerin yaşamında önemli yer edinmektedir. Özgeci davranışlar kültürel değerlerden etkilenmektedir. Kişinin toplum kültürüne uygun davranışı, onaylanan veya onaylanmayan davranışlar, özgeci davranma ile ilgili tavsiyeler kişiyi özgeci olmaya yöneltmektedir (Ümmet, 2012: 35).

Ebeveynler de çocuklarının olumlu sosyal davranışları üzerinde etkili olmaktadır. Toplumun olumlu kabul edilen sosyal davranışlar ile ilgili kültürel normları ve değerlerini çocuklarına iletmektedirler. Aynı zamanda çocuklarının olumlu davranışlarını artırmaya katkı sağlayacak duygusal ortamları oluşturmaktadırlar. Çocuk ve ergenlerin olumlu sosyal davranışlarının gelişiminin anlaşılmasında sosyal ortamlar ve kültürel değerlerin incelenmesi önemsenmektedir (Kumru vd., 2004: 112-113).

## e. Özgecilik ve Demografik Değişkenler

Literatürde Özgecilik ve demografik değişkenler ile ilgili birçok araştırma bulunmaktadır. Özgecilik ve cinsiyet ile ilgili araştırmalar incelendiğinde özgeciliğin cinsiyete göre farklılık gösterdiği ve göstermediği ile ilgili çalışmalara rastlamak mümkündür. Özgeciliğin cinsiyet faktörüne göre farklılaştığını gösteren (Ümmet, 2012; Yıldız, Taştan Boz ve Yıldırım, 2012) ve farklılaşmadığını gösteren (İşmen ve Yıldız, 2005; Karadağ ve Mutaftçılar, 2009a; Avcı, Aydın ve Özbaşaran, 2013; Kasapoğlu, 2014; Pehlivan ve Lafçı, 2014; Yıldırım ve Topçuoğlu, 2016; Oktar, 2018) çalışmalar mevcuttur. Toplumların cinsiyet rollerine bakıldığında kadınların yardım etmeye erkeklere göre daha meyilli oldukları varsayılmaktadır (Kasapoğlu, 2014: 283). Kadınların ev ortamında çocukla ilgilenme, ilişki desteği gibi geleneksel sorumlulukları ve rolleri sebebiyle daha özgeci davrandıkları düşünülmektedir (Mert ve Gülmez, 2018: 980).

Özgecilik ve yaş arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışma vardır. Ak (2013: 56) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmasında özgecilik ve yaş arasında anlamlı ilişki olmadığını belirtmiştir. Yeşilkayalı (2015: 90) da yaş ve özgecilik arasında koruyucu aile bireyleriyle yaptığı çalışmada anlamlı farklılık tespit edilmediğini belirtmiştir. Bu durumun tersini belirten çalışmalara ulaşmak mümkündür. Chou'nun (1998: 199) çalışmasına göre yaşı büyük çocukların küçük yaş grubu çocuklara göre daha çok özgeci davranışlarda buldukları saptanmıştır. Johnson (2000: 20-21) tarafından yapılan çalışmada özgeciliğin okul yılları süresince zamanla geliştiği görülmektedir. Başka bir çalışmada üç farklı yaş kategorisindeki üniversite öğrencilerinin özgecilik düzeyinin yaşla birlikte arttığı görülmüştür (Khalınbaylı, 2018: 77). Farklı bir çalışmada yetişkinlerin ergenlerden daha özgeci oldukları araştırmacılar tarafından ortaya konmuştur. Küçük yaşlarda bireysel davranan ve dar bir çevreye sahip kişiler ilerleyen yaşlarda iş hayatı, evlilik, çocuk sahibi olma, akrabalık ilişkilerinin gelişmesi gibi sebeplerle daha geniş düşünmektedir. Yıllar içerisinde hem yardım alma ihtiyacı artmakta hem de yardım etme hazzıyla özgeci davranışların geliştiği düşünülmektedir (Çağatayalp Özdin, 2019: 102).

Özgecilik ve sosyoekonomik düzey arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışmaya ulaşmak mümkündür. Yıldırım ve Topçuoğlu'nun (2016: 49) çalışmasına göre özgeciliğin sosyoekonomik düzeye göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Yapılan başka bir araştırmada yetişkin bireylerin gelir durumları ve

özgeci davranışları arasında anlamlı fark bulunmamıştır (Başerer ve Kısaç, 2017: 591). Sosyal sorumluluk normuna göre özgeci davranışlarda sosyoekonomik düzeyin düşük ya da yüksek olması etkili olmamakta, maddi çıkar veya sosyal onay değil sadece doğru olduğu için başkalarına yardım etme eğilimi gösterilmektedir (Başerer, 2018: 39). Özgecilik ile sosyoekonomik düzey arasında anlamlı farklılık olduğunu gösteren araştırmalar da mevcuttur. Hoffman'ın (2011: 886) araştırmasına göre gelir durumu yüksek bireylerin düşük bireylere göre daha özgeci oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka araştırmaya göre gelir düzeyi ortanın üstünde olan öğrencilerin gelir düzeyini düşük ifade eden öğrencilere göre daha özgeci oldukları tespit edilmiştir (Çağatayalp Özdin, 2019: 107-108). Duman'ın (2021b: 69) çalışmasına göre orta ve yüksek gelir düzeyine sahip kişilerin özgecilik düzeyinin düşük gelire sahip kişilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Özgecilik üzerinde yalnızca maddi durumun etkili olmadığı bilirse de gelir düzeyi düşük kişilerin temel ihtiyaçları ile ilgili kaygılar yaşadıkları için psikolojik ihtiyaçlardan daha çok temel ihtiyaçların karşılanmasına odaklandıkları düşünülmektedir (Çağatayalp Özdin, 2019: 108).

## **2. Psikoloji Kuramlarının Özgeciliğe Yaklaşımları**

Özgecilik Psikoloji kuramcıları tarafından araştırılan, açıklamaya çalışılan bir konu olmuştur. Bu bölümde bazı kuramların özgecilik konusundaki açıklamalarına yer verilmiştir.

### **a. Psikanalitik Kuram**

Psikanalitik kurama göre kişilik id, ego ve süperego olarak üç temel sistemden meydana gelmektedir. İd aklın en eski ve en ilkel bölümüdür ve kişiliğimizin şehvetli, saldırgan bölümünü oluşturmaktadır. İd doğum anından itibaren haz ilkesine göre çalışmaktadır (Gül, 2016: 14). Kişiliğimizin gerçekçi ve akılcı ögesi olan ego, kişinin çevresiyle iletişimi sonucu ortaya çıkmaktadır. İd'in ilkel isteklerini gerçeklerle örtüştürmeye çalışan güç ego'dur. İd sürekli olarak isteklerini gerçekleştirmek üzere bilinç üstüne çıkma çabası içinde egoya baskı yapmaktadır. Ego'nun hangi istekleri bilinçaltında tutacağı ile ilgili süreci belirleyen ise üst benlik olarak karşımıza çıkan süperego'dur. Süperego kültür ve ahlakın temsilcisidir. Süperegonun görevi yapılan davranışları yargılama, doğru ve yanlış olarak sınıflandırmadır (Uslu, 2019: 50-51).

Freud ego savunma mekanizmalarından bahsederken özgeciliğe de değinmiştir. Bazı savunma mekanizmaları sadece anksiyeteyi önlemekle kalmayıp bireyin çevresine daha fazla uyum sağlamasına katkıda bulunmaktadır. Yüceltme savunma mekanizmasında ilkel nitelikteki istekler kendi amaçlarından evrilerek toplumca beğenilecek etkinliklere dönüştürülürler. Kavgacı birinin polis olmayı seçerek bunu görevinin bir parçası haline getirmesi bu savunma mekanizmasına örnek gösterilebilir. Pasiflikten aktifliğe geçmek, olumsuz olan bir amacı karşıtı bir yöne çevirmek şeklindeki tüm başarılı savunma yöntemleri bu bölümde ele alınabilir (Ümmet, 2012: 27-28). Bir başka başarılı savunma mekanizması da diğer bireylerin problemlerini yapıcı şekilde paylaşmak olarak tanımlanabilen özgeciliktir. Gerçek anlamda özgecilik davranışında kişi başkasına katkı sağlarken kendisi de içgüdüsel olarak bir doyum sağlamaktadır. Burada bahsedilen özgeciliği, başka birine teslim olmak şeklinde değerlendirmemek gerekmektedir. İkinci tür özgecilikte temel mekanizma özleştirilmedir. Kişi özleştirdiği bireyin isteklerini kendi isteklerine zarar verme durumuna rağmen kabul etmekte ve davranışlarını bu bireyin beklentilerine göre düzenlemektedir (Ümmet, Ekşi ve Otrar, 2013: 304).

Carl Jung özgecilik gibi erdemlerin kişilerin bireyleşme süreçleriyle açıklanacağını belirtmektedir. Bireyleşme süreci dengeli kişiliğe ulaşma serüvenidir ve kişiler bu süreçte yalnızca kendi özlerine erişmekle kalmaz aynı zamanda olgun bir kişiliğe, bağlı oldukları kültürün ideal hedef olarak belirlediği yardımseverlik ve özgecilik gibi değerlere de sahip olurlar. Jung bireyleşme sürecinde kişilerin bencil ve bireyci olmaktan uzaklaştıklarını belirtmektedir. Kişiler toplumun bir bireyi olduklarının farkında olan, yardımlaşmayı seven olgun bir kişiliğe sahip olmaktadır (Kasapoğlu, 2013: 43).

## **b. Bireysel Psikoloji**

Adler Bireysel Psikoloji kuramında “sosyal ilgi” kavramından bahsetmiştir. Özgeci davranışları sosyal ilgi kapsamında açıklamıştır. İnsanlar sosyal varlıklardır ve davranışlarımızı yönlendiren olumlu sosyal dürtülerimizdir. Sosyal içgüdülerimiz bencilce çıkarılara, bireysel kazançlara göre değil toplumun çıkarlarına göre hareket etmemizi sağlamaktadır. Kişiler bireysel çıkarlardan ziyade toplum çıkarlarını ön planda tutmaktadır. (Cebeci, 2022: 20). Adler aynı zamanda sosyal ilginin gelişiminin yaşamın ilk yıllarında aile içindeki konuma ve çocuğun aile üyeleri, kardeşleri ile ilişkisine bağlı olduğunu da vurgulamıştır. Bireyin davranışlarına etki düzeyi olarak

psikolojik doğum sırasının biyolojik doğum sırasından daha önemli olduğunu belirtmiştir. Büyük ve ortanca çocukların ebeveynlerinin onayını alma, ilgiyi elinde tutma amacıyla özgeci davranışlar gösterecekleri düşünülmektedir. Fakat bu davranışlarda yardım görülse de dışsal motivasyona bağlı olduğu belirtilmektedir. Küçük çocuklar bu motivasyonla büyümediklerinden bağımsız davranabilmekte ve gerçek özgecilik görülebilmektedir (Yöntem vd., 2017: 632-637).

### **c. Bilişsel Gelişim Kuramı**

Bilişsel kuram çocukların çevre etkisiyle şekillenen ya da içgüdüleri ile hareket eden varlıklar oldukları düşüncesini reddetmektedir. Bilişsel gelişim süreci bilişsel yapı ve çevre faktörünün etkileşimi sonucu değişmez ve evrensel süreçlerden oluşmaktadır (Öztürker, 2014: 5). Birey yaşamında karşılaştığı sorunları ile baş etme sürecinde ara inançlarını kullanmaktadır. Kişiler toplumsal sorunlar veya yaşadıkları başka sorunları ile mücadelede ara inançlar aracılığıyla özgeci davranma eğilimi gösterebilmektedir (Gülmüş, 2021: 49).

### **d. Birey Merkezli Terapi**

Rogers bireyin doğumdan itibaren iyiliğe, yardım etme ve iyi davranmaya yöneldiğini belirtmektedir (Ergül, 2022: 12). Gelişimin tam anlamıyla gerçekleşmesi için bireyin kendisini cesaretlendiren olumlu büyümeye eğilimli olduğunu belirtmektedir. Freud kişinin özünde bencil olduğunu savunmaktadır fakat Rogers olumlu içsel büyüme ve kendini gerçekleştirme için potansiyele sahip olduğunu savunmaktadır. Özgeciliğin içsel olarak bireysel gelişim ile bağlantılı olduğunu ve özgeci birey olmak amacıyla kişinin özüne odaklanması gerektiğini belirtmiştir (Kasapoğlu, 2013: 45).

### **e. Sosyal Öğrenme Kuramı**

İnsan biyolojik bir varlık olarak dünyaya gelmekte ve çevresi ile kurduğu ilişkiler sonucunda sosyokültürel bir yapı kazanmaktadır. Bireyin gelişiminde çevrenin önemli etkisi olduğunu savunan bu kuramın temel felsefesi, insan çevrenin ürünü olduğu için çevre değişirse insan da değişir anlayışıdır (Gül,2016: 15). Birey toplum içerisinde çevresinde olup bitenleri izleyerek, gözlem yaparak belli davranışların pekiştirildiğini veya cezalandırıldığını öğrenmektedir. Bu öğrenme süreci bireyin yaşamı boyunca devam etmektedir ve bireyin davranışlarını şekillendirmektedir. Bu sebeple sosyal öğrenme “başkalarını izleyerek çevreden

öğrenme” veya “toplum içinde ve toplum için öğrenme” şeklinde tanımlanmaktadır. Sosyal Öğrenme Kuramcıları bireylerin çevredeki kişilerin davranışlarını gözlemlediklerini ve birtakım sonuçlar çıkardıklarını, kendileri için yararlı olan durumlarda en uygun davranışı gösterdiklerini belirtmektedirler (Bayrakçı, 2007: 200).

Sosyal Öğrenme Kuramı'nı geliştiren Bandura'ya göre davranışlar model alınan kişinin gözlemlenmesiyle öğrenilmekte ve geliştirilmektedir. Özgeci davranışlar da saldırgan davranışlar da çevrenin etkisiyle öğrenilmekte, şekillenmekte ve çeşitlendirilmektedir (Uslu, 2019: 52). Özgecilik küçük yaşlardan itibaren ilk etkileşim kurulan anne baba tarafından aile ortamında kazanılır ve davranışlar toplumca pekiştirildiğinde özgeci davranışlar kalıcı olmaktadır (Boylu, 2020: 10).

#### **f. Pozitif Psikoloji**

Diğer insanlara yardım etmek, bunu öncelik haline getirmeye yönelik inançlar dini temellere dayanabilmektedir. Bu sebeple din psikolojisi alanındaki çalışmalarda prososyal ve özgeci davranışlar sıklıkla incelenmektedir. Psikoloji alanında pozitif psikoloji yaklaşımının güçlenmesiyle bu davranışlar yalnızca din psikolojisi ve sosyal psikolojinin alanı olmaktan çıkarak psikoloji çevrelerinde gündeme gelmeye başlamıştır (Düzgüner, 2019: 353). Seligman ve arkadaşlarına göre hayatı doyum olarak yaşamaya imkan sağlayacak bilgi ve beceriler kazandırmak pozitif psikolojinin amacıdır. Pozitif psikolojinin odak noktası kişilerin kaçırılmış fırsatları, problemleri, çözümsüz sorunları değil kişilerin kapasiteleri ve yetenekleridir. Bu pozitif yaklaşım ile iyimserlik, mutluluk, duyarlılık, umut, ahlak, ılımlılık, nezaket, sorumluluk, hoşgörü, azim, maneviyat, yaratıcılık ve özgecilik gibi kavramların incelenmesi çalışmaları hız kazanmaya başlamıştır (Kasapoğlu, 2013: 2).

Özgecilik bilindiği üzere pozitif bir özelliktir. Fellner ve Marshall'ın yaptığı araştırmaya göre böbrek bağışında bulunan kişilerin bu davranışı gerçekleştirdikten sonra benlik saygılarında artış bulunmuştur. Özgecilik aynı zamanda pozitif yaşantıdır (Yöntem, 2020: 332). Özgecilik de diğer kavramlar gibi pozitif psikolojinin önemli konularındandır.

### 3. Özgecilik ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Ak (2013) üniversitede eğitim gören 266 kız 184 erkek öğrenci ile yaptığı çalışmada yaşam amaçlarının özgecilik düzeyinin anlamlı yordayıcısı olup olmadığını incelemiştir. İçsel yaşam amaçları ve özgecilik düzeyi arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

İşmen ve Yıldız (2005: 151) öğretmen adaylarının öğretmenlik ile ilgili tutumlarının özgecilik ve atılganlık düzeyleri açısından incelenmesini amaçlamışlardır. Çalışma sonucuna göre özgecilik düzeyi yüksek olan kişilerin özgecilik düzeyi düşük kişilere göre öğretmenliğe yönelik daha olumlu tutuma sahip oldukları ve atılgan kişilerin çekingen kişilere göre özgecilik düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Akbaba (1994: 118), grupla psikolojik danışmanın cinsiyet ve sınıf düzeyi farklı olan üniversite öğrencilerinin özgecilik düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla çalışma gerçekleştirmiştir. 24 öğrenci kontrol, 24 öğrenci deney grubu olarak seçilmiştir. Gruplara ön test uygulanmış ve deney grubuna on hafta boyunca grupla psikolojik danışma gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonunda gruplara son test uygulanmıştır. Grupla psikolojik danışmanın deney grubunun özgecilik düzeyini kontrol grubuna göre önemli derecede artırdığı görülmüştür.

Kasapoğlu (2013: 135) üniversite öğrencilerinin iyilik hali ile özgecilik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. İyilik hali ile özgecilik arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu, özgecilik arttıkça iyilik halinin de arttığı bulunmuştur.

Farrelly (2013: 396-397) tarafından yapılan çalışmada özgeciliğin kadın ve erkekler için uzun süreli ilişkilerde tercih edilip edilmediği incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre bireyler uzun süreli romantik ilişkilerinde özgecil davranışları kısa süreli ilişkilere göre daha çok tercih etmişlerdir.

Tosun (2015) benlik kurgusu, ilişkinin niteliği ve özgecilik düzeyinin evli ve evli olmayan bireylere göre farklılıklarını incelemiştir. Evli kişilerin özgecilik puanlarıyla ilişki niteliği alt boyutları derinlik ve sosyal destek puanları arasında pozitif anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Evli ve evlilik öncesi kişilerin benlik kurgusu alt boyutları ile özgecilik düzeyleri arasında pozitif anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

Akbıyık (2022) tarafından yapılan çalışmada araştırmacının belirlediği demografik değişkenlere göre evlilik uyumu, özgecilik ve empati düzeylerinin anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre değişkenler arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Yakınlık duygusundan dolayı gerçekleşen özgeci davranışlar ve empatik eğilimin evlilik ilişkisini anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Anlaşmalı evlenmiş olan katılımcıların empati ve özgecilik puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Özgecilik ve empati arasındaki ilişkinin incelendiği 112 niversite ğrencisi ile yapılan çalışmada özgecilik ve empati arasında anlamlı ve pozitif ilişki olduğu belirlenmiştir (Burks et al., 2012: 395).

Duman'ın (2021b: 64) niversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında öğrencilerin özgecilik düzeyleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında aynı yönde ilişki olduğu görülmüştür. Bağışçılık, yardım etme ve özgecilik düzeyleri arttıķa psikolojik iyi oluşlarının da arttığı sonucuna varılmıştır. Aynı şekilde Başerer (2018: 130) niversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik iyi oluş ile özgecilik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Psikolojik iyi oluş ile özgecilik arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.



### **III. YÖNTEM**

Bu bölümde araştırmanın yöntemi ile ilgili bilgiler yer almaktadır. Araştırma modeli, çalışma grubu, verilerin toplanması, veri toplama araçları, veri analizi bu bölümde açıklanmaktadır.

#### **A. Araştırma Modeli**

Bu araştırmada evli bireylerde “Psikolojik İyi Oluş”, “Affedicilik” ve “Özgecilik” değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modelinde iki ve daha fazla değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemek amaçlanmaktadır (Küçük, 2016: 134). Araştırmanın bağımsız değişkenleri özgecilik ve affedicilik, bağımlı değişkeni psikolojik iyi oluştur.

#### **B. Çalışma Grubu**

Araştırmanın çalışma grubunu, en az 1 yıldır evli olan bireyler oluşturmaktadır. Bu ölçütle bireylerin sorulara daha sağlıklı cevap verecekleri bir evlilik yaşantısı deneyimine sahip oldukları düşünülmüştür. Bununla birlikte, ölçüte uyan evli bireyler uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Uygun örnekleme yöntemi çalışmayı yapan kişinin kolaylıkla ulaşabildiği örneklemden veri toplaması şeklinde ifade edilmektedir. Süre, maliyet ve insan gücü açısından avantajlı bir yöntem olarak belirtilmiştir (Büyüköztürk vd., 2020: 95). Bu bağlamda, 502 evli bireye ulaşılmıştır ancak veri setlerini eksik dolduran ve en az 1 yıl evli olma şartını taşımayanlar analiz kapsamından çıkarılmıştır. Böylece çalışma grubunu en az 1 yıldır evli olan 464 evli birey oluşturmaktadır. Çalışma grubunun demografik bilgilerine çizelge 1’de yer verilmiştir.

Çizelge 1 Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri

	<i>Ort.</i>	<i>Ss</i>
Evlilik Yaşı	21.99	10.76
Evlilik Süresi	10.57	10.10
	<i>N</i>	<i>%</i>
Yaş		
20-29	65	14.01
30-39	181	39.01
40-49	157	33.84
50 ve üzeri	61	13.15
Cinsiyet		
Kadın	348	75.00
Erkek	116	25.00
Gelir Durumu		
5000 TL ve altı	58	12.50
5001-10000 TL	194	41.81
10.001- 15.000 TL	88	18.97
15.001 ve üzeri	124	26.72
Öğrenim Durumu		
İlköğretim	68	14.66
Lise	108	23.28
Üniversite	247	53.23
Lisansüstü	41	8.84
Çalışma Durumu		
Hayır	184	39.66
Evet	280	60.34
Çocuk Sayısı		
Çocuk yok	59	12.7
Bir çocuk	134	28.9
İki çocuk	177	38.1
Üç çocuk	77	16.6
Dört çocuk	15	3.2
Beş çocuk	2	0.4
Evlilik Şekli		
Flört ederek	355	76.51
Görücü Usulü	92	19.83
Akraba evliliği	17	3.66
Kaçıncı Evlilik		
İlk evlilik	453	97.63
İkinci evlilik	9	1.94
Üçüncü evlilik	2	0.43

Çizelge 1 incelendiğinde, katılımcıların evlilik yaşı ortalaması 21.99 ( $Ss = 19,76$ ) olarak hesaplanmıştır. Evlilik süresi ortalaması ise 10.57 ( $Ss = 10,10$ ) olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların 65'i (%14,01) 20-29, 181'i (%39,01) 30-39, 157'si (%33,84) 40-49, 61'i (%13,15) 50 ve üzeri yaş aralığındadır. Cinsiyet açısından 348'i (%75,00) kadın, 116'sı (%25,00) erkektir. Katılımcıların çoğunluğu 5001-10000 TL aralığında gelir durumuna sahiptir (%41,81). 68 kişi (%14,66) ilköğretim, 108 kişi (%23,28) lise, 247 kişi (%53,23) üniversite, 41 kişi (%8,84) lisansüstü öğrenim durumuna sahiptir. 184 kişi (%39,66) herhangi bir işte çalışmamaktayken 280 kişi (%60,34) çalışmaktadır. 59 kişinin (%12,7) hiç çocuğu yokken 134'ünün (%28,9) bir çocuğu, 177'nin (%38,1) iki çocuğu, 77'nin (%16,6) üç çocuğu, 15'inin (%3,2) dört çocuğu ve 2'sinin (%0,4) beş çocuğu vardır. Katılımcıların 355'i (%76,51) flört ederek evlilik, 92'si (%19,83) görücü usulü evlilik, 17'si (%3,66) akraba evliliği yapmıştır. Katılımcıların çoğunluğu ilk evliliklerini yapmıştır (%97,63).

### **C. Verilerin Toplanması**

Veriler Google Form aracılığıyla kişilere ulaştırılmış ve online olarak toplanmıştır. Geçerli ve güvenilir sonuçlar için katılımcılardan maddeleri içtenlikle cevaplandırmaları istenmiş ve çalışmanın gönüllülük esasına göre gerçekleştirildiği belirtilmiştir. Katılımcıların rahat hissetmeleri ve dürüst cevaplar verebilmeleri için isim, soy isim, iletişim bilgileri gibi özel bilgiler istenmemiş, bilgilerin sadece araştırma için kullanılacağı belirtilmiştir.

### **D. Veri Toplama Araçları**

#### **1. Kişisel Bilgi Formu**

Katılımcıların kişisel bilgilerini toplamak için araştırmacı tarafından oluşturulmuş Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Katılımcılar ile ilgili demografik değişkenlere ulaşmayı sağlayan formda cinsiyet, yaş, sosyoekonomik düzey, öğrenim düzeyi, evlilik şekli, evlenme yaşı, kaçınıcı evlilik olduğu, evlilik yılı, sahip olunan çocuk sayısı ve çalışıp çalışmama durumu ile ilgili maddeler bulunmaktadır.

## 2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik İyi Oluş ölçeğini Diener ve arkadaşları (2009-2010) tarafından geliştirilmişlerdir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasını Telef (2013) gerçekleştirmiştir. Ölçek olumlu ilişkilerden yeterli hissetmeye, amacı olan ve anlamlı bir yaşama sahip olamaya kadar birçok önemli ögeyi tanımlamaktadır. Ölçekte 8 madde bulunmaktadır. Her madde 1 kesinlikle katılmıyorum – 7 kesinlikle katılıyorum şeklinde 1-7 arasında cevaplandırılmaktadır. Bütün maddelere kesinlikle katılmıyorum şeklinde cevap verildiğinde toplam test puanı 8, kesinlikle katılıyorum cevabı verildiğinde toplam test puanı 56 olmaktadır. Testten alınacak yüksek puan bireyin psikolojik kaynaklarının ve güçlerinin fazla olduğunu ifade etmektedir. Ölçek tek faktörlüdür ve toplam açıklanan varyans %53 olarak saptanmıştır. Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .87 olarak bulunmuştur (Telef, 2013: 376). Bu çalışmada Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı hesaplanmış ve 0.79 bulunmuştur.

## 3. Affedicilik Ölçeği

Affedicilik Ölçeğini Berry, Worthington, O'connor, Parrott III ve Wade (2004) geliştirmişlerdir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Sarıçam ve Akın (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. 2 farklı üniversiteden toplamda 677 öğrenci ile uygulama gerçekleştirilmiştir. Ölçek 10 maddeden oluşmaktadır ve maddeler 5'li likert şeklindedir. Her madde 1 hiç katılmıyorum, 5 tamamen katılıyorum şeklinde cevaplanmaktadır. Ölçekten en yüksek puan 50, alınabilecek en düşük puan 10'dur. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .67 olarak tespit edilmiştir. Test-tekrar test korelasyon katsayısı ölçeğin tümü için .88 olarak belirlenmiştir. Psikolojik danışma ve terapi çalışmalarına, yakın ilişki sorunlarının çözümü için yararlı bir ölçek olabileceği belirtilmiştir (Sarıçam ve Akın, 2013: 39-44). Bu çalışmada Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı hesaplanmış ve 0.71 bulunmuştur.

## 4. Özgecilik Ölçeği

Özgecilik Ölçeğini Perry London ve Robert Bower (1968) geliştirmişlerdir. Ölçek özgeci davranışları ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması 1991 yılında Cantez, Aşkın ve Akbaba tarafından gerçekleştirilmiştir. Aile, sosyal, yardımseverlik ve sorumluluk şeklinde dört boyuttan oluşmaktadır ve ölçekte toplam 20 madde bulunmaktadır. Aile boyutu akrabaların, anne ve babanın başkalarına yardımda bulunma düzeyini, kişinin kardeşlerine karşı aldığı sorumluluk düzeyini, aile

üyelerinin birbirine yardım düzeyini ifade etmektedir. Sosyal boyutu kişinin okulda ve toplumdaki sosyal faaliyetlere katılımı, bu faaliyetlerde görev alma durumunu ifade etmektedir. Yardımseverlik boyutunda kişinin dilencilere, hayır kuruluşlarına yardımda bulunma, hasta ve yaşlıları ziyaret etme, başkalarıyla paylaşma düzeyini ifade etmektedir. Sorumluluk boyutunda kişinin hem kendisinin hem de başkalarının sorumluluk yüklenme durumu ile ilgili ifadeler bulunmaktadır (Akbaba, 1994: 76-78).

Ölçekte her bir madde için beş cevap seçeneği bulunmaktadır. 1 en azı, 5 en fazlayı belirtmektedir. Her maddede işaretlenen seçenek durumundaki rakamlar toplanarak özgecilik puanı elde edilmektedir (Akbaba, 1994: 78-79).

Özgecilik ölçeğinin geçerlilik çalışması Aşkın ve Akbaba tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin İngilizce hali İngilizce bilen 20 öğretim üyesine uygulanmış, üç hafta sonra ölçeğin Türkçesi aynı kişilere uygulanmıştır. Uygulamalar arasındaki ilişki incelendiğinde 0,92 düzeyinde anlamlı korelasyon bulunmuştur. Özgecilik ölçeğinin güvenilirlik çalışması Aşkın ve Akbaba tarafından gerçekleştirilmiştir. 3 farklı yol kullanılmıştır. Birinci durumda tek ve çift maddeler arasındaki ilişki incelenmiştir. İkinci durumda 50 üniversite öğrencisiyle çalışma gerçekleştirilmiştir. Üçüncü durumda özgecilik ölçeği toplam puanı ile alt boyut puanları arasındaki ilişki incelenmiştir. Alt boyutlar ve toplam puan arasındaki korelasyonun her biri  $p < 0.01$  düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bulunan sonuçlar ölçeğin Türkçeye çevrilmiş şekliyle de güvenilir olduğunu göstermiştir (Akbaba, 1994: 80-82). Bu çalışmada Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı hesaplanmış ve 0.77 bulunmuştur.

## **E. Veri Analizi**

Bu çalışmada, toplanan verilerin analizi SPSS v27 istatistik yazılımı ile yapılmıştır. Veri girişleri kontrol edilmiş ve 464 veri ile analiz çalışmaları yapılmıştır. Verilerin normal dağılımını incelemek için “skewness (çarpıklık) – kurtosis (basıklık)” değerleri kontrol edilmiştir. Bu değerlerin -0.99 ile 1.45 aralığında olduğu belirlenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5, +1.5 aralığında belirlenmesi ve histogram ile beklenen olasılık grafiklerinin normal dağılıma yakın olduğunun tespit edilmesiyle veri setinin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Bu nedenle, bu çalışmada parametrik analiz teknikleri tercih edilmiştir (Byrne, 2013; Hair et al., 2010; Tabachnick ve Fidell, 2013). Jacob Cohen (1988) etki büyüklüğünü  $d = .20$  küçük,  $d$

= .50 orta ve  $d = .80$  büyük olarak belirtmiştir. Psikolojik iyi oluş, affedicilik, özgecilik ve özgeciliğin alt boyutları arasındaki ilişkilerin incelenmesi için “Pearson Korelasyon Analizi” kullanılmıştır. Affedicilik ve özgecilik alt boyutlarının Psikolojik iyi oluşu ne ölçüde yordadığını belirlemek için "Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi" kullanılmıştır. Ayrıca iki gruptan oluşan kategorik değişkenlerin psikolojik iyi oluş, affedicilik, özgecilik ve özgecilik alt boyutlarına ilişkin puan ortalamaları arasındaki farklılığın tespit edilmesi amacıyla “Bağımsız Örneklem t-testi” kullanılmıştır. Hipotez testlerinin tümünde, anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir.

## IV. BULGULAR

### A. Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Katılımcıların psikolojik iyi oluş, affedicilik, özgecilik ve özgecilik alt boyutları (aile, sosyallik, yardımseverlik ve sorumluluk) puanlarına ilişkin betimsel istatistik değerleri çizelge 2’de verilmiştir.

Çizelge 2 Psikolojik İyi Oluş, Affedicilik, Özgecilik ve Özgecilik Alt Boyutları Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri

Değişkenler	Min.	Maks.	Ort.	Ss	Skewness	Kurtosis
Psikolojik iyi oluş	19.00	56.00	44.44	6.17	-0.99	1.45
Affedicilik	13.00	49.00	31.50	5.49	-0.20	0.36
Özgecilik	36.00	88.00	63.43	8.67	0.09	0.15
Aile	6.00	24.00	16.60	3.24	-0.28	-0.12
Sosyallik	5.00	25.00	14.32	3.78	0.17	-0.12
Yardımseverlik	7.00	24.00	15.72	3.14	-0.11	-0.20
Sorumluluk	11.00	25.00	16.79	2.19	0.26	0.37

Not. N = 464

Çizelge 2 incelendiğinde; ölçeklerden elde edilen verilerin puan ortalamaları psikolojik iyi oluş için 44.44 ( $Ss = 6.17$ ), affedicilik için 31.50 ( $Ss = 5.49$ ), özgecilik için 63.43 ( $Ss = 8.67$ ), özgeciliğin aile alt boyutu için 16.60 ( $Ss = 3.24$ ), sosyallik alt boyutu için 14.32 ( $Ss = 3.78$ ), yardımseverlik alt boyutu için 15.72 ( $Ss = 3.14$ ), sorumluluk alt boyutu için 16.79 ( $Ss = 2.19$ ) olarak hesaplanmıştır.

### B. Psikolojik İyi Oluş, Affedicilik ve Özgecilik Arasındaki İlişkiler

Katılımcıların psikolojik iyi oluş, affedicilik, özgecilik ve alt boyutları puan ortalamaları arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları çizelge 3’te verilmiştir.

Çizelge 3 Psikolojik İyi Oluş, Affedicilik, Özgecılık ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Dair Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6
1. Psikolojik iyi oluş	-					
2. Affedicilik	.21**	-				
3. Özgecılık	.38**	.14**	-			
4. Aile	.25**	.11*	.68**	-		
5. Sosyallik	.29**	.08	.73**	.21**	-	
6. Yardımseverlik	.31**	.12**	.79**	.40**	.43**	-
7. Sorumluluk	.21**	.08	.58**	.26**	.22**	.37**

Not.  $N = 464$

\*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$

Psikolojik iyi oluş ile affedicilik ( $r = 0.21, p < 0.01$ ), özgecılık ( $r = 0.38, p < 0.01$ ), özgeciliğin aile ( $r = 0.25, p < 0.01$ ), sosyallik ( $r = 0.29, p < 0.01$ ), yardımseverlik ( $r = 0.31, p < 0.01$ ), sorumluluk ( $r = 0.21, p < 0.01$ ) alt boyutları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur.

Affedicilik ile özgecılık ( $r = 0.14, p < 0.01$ ), özgeciliğin aile ( $r = 0.11, p < 0.05$ ), yardımseverlik ( $r = 0.12, p < 0.01$ ) alt boyutları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur.

Affedicilik ile özgeciliğin sosyallik ( $r = 0.08, p > 0.05$ ) ve sorumluluk ( $r = 0.08, p > 0.05$ ) alt boyutları arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.

### C. Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Affedicilik ve Özgecılık

Katılımcıların affedicilik ve özgeciliklerinin psikolojik iyi oluşlarını yordayıp yordamadığını sınamak için “Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi” yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçları çizelge 4’te verilmiştir.

Çizelge 4 Affedicilik ve Özgeciliğin Psikolojik İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Değişkenler	B	SH	B	T	p	%95 GA
(Sabit)	22.89	2.57	0.00	8.91	< .001	[17.84, 27.94]
Affedicilik	0.18	0.05	0.16	3.76	< .001	[0.09, 0.28]
Aile	0.23	0.09	0.12	2.57	.010	[0.05, 0.40]
Sosyallik	0.28	0.08	0.17	3.67	< .001	[0.13, 0.43]
Yardımseverlik	0.27	0.10	0.14	2.69	.007	[0.07, 0.47]
Sorumluluk	0.22	0.13	0.08	1.69	.093	[-0.04, 0.47]

Not. Bağımlı Değişken: Psikolojik İyi Oluş

$F(5,458) = 19.26, p < 0.001, R^2 = .17$



Analiz sonucuna göre kurulan regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur [ $F(5,458) = 19.26, p < 0.001, R^2 = 0.17$ ]. Evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarındaki değişimin %17'si modeldeki tüm değişkenler tarafından açıklanmaktadır.

Affediciliğin bağımlı değişken olan psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcısı olduğu bulunmuştur [ $B = 0.18, t(458) = 3.76, p < 0.001$ ]. Bu da ortalama olarak Affedicilik değişkenindeki bir birimlik artışın psikolojik iyi oluş toplam değerini 0.18 birim arttıracığını göstermektedir.

Özgecilik alt boyutlarından aile boyutunun bağımlı değişkenin anlamlı yordayıcısı olduğu bulunmuştur [ $B = 0.23, t(458) = 2.57, p = 0.010$ ]. Bu da ortalama olarak aile değişkenindeki bir birimlik artışın psikolojik iyi oluş toplam değerini 0.23 birim arttıracığını göstermektedir.

Özgecilik alt boyutlarından sosyallik boyutunun bağımlı değişkenin anlamlı yordayıcısı olduğu bulunmuştur [ $B = 0.28, t(458) = 3.67, p < 0.001$ ]. Bu da ortalama olarak sosyallik değişkenindeki bir birimlik artışın Psikolojik iyi oluş toplam değerini 0.28 birim arttıracığını göstermektedir.

Özgecilik alt boyutlarından yardımseverlik boyutunun bağımlı değişkenin anlamlı yordayıcısı olduğu bulunmuştur [ $B = 0.27, t(458) = 2.69, p = 0.007$ ]. Bu da ortalama olarak yardımseverlik değişkenindeki bir birimlik artışın psikolojik iyi oluş toplam değerini 0.27 birim arttıracığını göstermektedir.

Özgecilik alt boyutlarından sorumluluk boyutunun bağımlı değişkenin anlamlı yordayıcısı olmadığı bulunmuştur [ $B = 0.22, t(458) = 1.69, p = 0.93$ ].

#### **D. Psikolojik İyi Oluş, Affedicilik, Özgecilik ve Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Farklılaşması**

Erkek ve kadın katılımcıların psikolojik iyi oluş, affedicilik, özgecilik ve alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını sınamak için “Bağımsız Örneklem t-Testi” yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçları çizelge 5’te verilmiştir.

Çizelge 5 Katılımcıların Psikolojik İyi oluşu, Affediciliği, Özgeciliği ve Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Farklaşmasına İlişkin t-Testi

Değişkenler	Kadın (n = 348)		Erkek (n = 116)		T	P	Cohen's d
	Ort.	Ss	Ort.	Ss			
Psikolojik iyi oluş	44.53	6.12	44.18	6.32	0.53	.600	0.06
Affedicilik	31.21	5.53	32.37	5.30	-1.98	.048	0.21
Özgecilik	63.76	8.69	62.45	8.58	1.41	.160	0.15
Aile	16.67	3.30	16.38	3.06	0.84	.400	0.09
Sosyallik	14.38	3.75	14.15	3.89	0.57	.571	0.06
Yardımsverlik	15.89	3.25	15.22	2.72	2.16	.032	0.22
Sorumluluk	16.82	2.20	16.70	2.17	0.51	.607	0.06

N = 464

Çizelge 5 incelendiğinde, katılımcıların cinsiyete göre affedicilik puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [ $t(462) = -1.98, p = 0.048, d = 0.21$ ]. Erkek katılımcıların affedicilik puan ortalaması (Ort. = 32.37, Ss = 5.30) kadın katılımcıların puan ortalamasından (Ort. = 31.21, Ss = 5.53) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Cohen's d değeri 0.21 olarak hesaplanmıştır ve bu küçük büyüklükte bir etkiyi göstermektedir.

Cinsiyete göre özgecilik alt boyutlarından yardımsverlik puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [ $t(462) = 2.16, p = 0.032, d = 0.22$ ]. Kadın katılımcıların yardımsverlik puan ortalaması (Ort. = 15.89, Ss = 3.25) erkek katılımcıların puan ortalamasından (Ort. = 15.22, Ss = 2.72) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Cohen's d değeri 0.22 olarak hesaplanmıştır ve bu küçük büyüklükte bir etkiyi göstermektedir.

Katılımcıların cinsiyete göre psikolojik iyi oluş [ $t(462) = 0.53, p = 0.600$ ], özgecilik [ $t(462) = 1.41, p = 0.160$ ] ve özgecilik alt boyutlarından aile [ $t(462) = 0.84, p = 0.400$ ], sosyallik [ $t(462) = 0.57, p = 0.571$ ] ve sorumluluk [ $t(462) = 0.51, p = 0.607$ ] puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ( $p > 0.05$ ).

## E. Psikolojik İyi Oluş, Affedicilik, Özgecilik ve Alt Boyutlarının Evlilik Şekline Göre Farklılaşması

Evlilik şekline göre katılımcıların psikolojik iyi oluş, affedicilik, özgecilik ve alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını sınamak için “Bağımsız Örneklem t-Testi” yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçları çizelge 6’da verilmiştir.

Çizelge 6 Katılımcıların Psikolojik İyi oluşu, Affediciliği, Özgeciliği ve Alt Boyutlarının Evlilik Şekline Göre Farklılaşmasına İlişkin t-Testi

Değişkenler	Flört Ederek (n = 355)		Görücü Usulü (n = 92)		t	P	Cohen’s d
	Ort.	Ss	Ort.	Ss			
Psikolojik iyi oluş	44.51	5.87	44.23	7.23	0.35	.728	0.04
Affedicilik	31.10	5.41	33.13	5.17	-3.24	.001	0.38
Özgecilik	63.13	8.45	64.16	9.30	-1.02	.308	0.12
Aile	16.49	3.32	16.95	2.98	-1.20	.232	0.14
Sosyallik	14.41	3.77	13.88	3.80	1.19	.233	0.14
Yardımsverlik	15.53	3.07	16.33	3.34	-2.18	.030	0.25
Sorumluluk	16.71	2.07	17.01	2.42	-1.10	.273	0.13

Çizelge 6 incelendiğinde, katılımcıların evlilik şekline göre affedicilik puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [ $t(445) = -3.24, p = 0.001, d = 0.38$ ]. Görücü usulü evlenen katılımcıların affedicilik puan ortalaması (Ort. = 33.13, Ss = 5.17) flört ederek evlenen katılımcıların puan ortalamasından (Ort. = 31.10, Ss = 5.41) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Cohen's d değeri 0.38 olarak hesaplanmıştır ve bu küçük büyüklükte bir etkiyi göstermektedir.

Evlilik şekline göre katılımcıların Yardımsverlik puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur [ $t(445) = -2.18, p = 0.030, d = 0.25$ ]. Görücü usulü evlenen katılımcıların Yardımsverlik puan ortalaması (Ort. = 16.33, Ss = 3.34) flört ederek evlenen katılımcıların puan ortalamasından (Ort. = 15.53, Ss = 3.07) anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Cohen's d değeri 0.25 olarak hesaplanmıştır ve bu küçük büyüklükte bir etkiyi göstermektedir.

Katılımcıların evlilik şekline göre psikolojik iyi oluş [ $t(445) = 0.35, p = 0.728$ ], özgecilik [ $t(445) = -1.02, p = 0.308$ ] ve özgecilik alt boyutlarından aile [ $t(445) = -1.20, p = 0.232$ ], sosyallik [ $t(445) = 1.19, p = 0.233$ ] ve sorumluluk [ $t(445) = -1.10, p =$

0.273] puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ( $p > 0.05$ ).

## F. Psikolojik İyi Oluş, Affedicilik, Özgecilik ve Alt Boyutlarının Evlilik Süresi İle İlişkisi

Evlilik süresine göre katılımcıların psikolojik iyi oluş, affedicilik, özgecilik ve alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını sınamak için “Pearson Korelasyon Analizi” yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçları çizelge 7’de verilmiştir.

Çizelge 7 Psikolojik İyi Oluş, Affedicilik, Özgecilik ve Alt Boyutlarının Evlilik Süresine Göre Farklılaşmasına İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7
1. Evlilik Süresi	-						
2. Psikolojik iyi oluş	.02	-					
3. Affedicilik	.02	.21**	-				
4. Özgecilik	.05	.38**	.14**	-			
5. Aile	.10*	.25**	.11*	.68**	-		
6. Sosyallik	-.09	.29**	.08	.73**	.21**	-	
7. Yardımseverlik	.10*	.31**	.12**	.79**	.40**	.43**	-
8. Sorumluluk	.05	.21**	.08	.58**	.26**	.22**	.37**

Not.  $N = 464$

\*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$

Katılımcıların evlilik süresi ile psikolojik iyi oluş ( $r = 0.02$ ,  $p > 0.05$ ), affedicilik ( $r = 0.02$ ,  $p > 0.05$ ), özgecilik ( $r = 0.05$ ,  $p > 0.05$ ), özgecilik alt boyutlarından sosyallik ( $r = -0.09$ ,  $p > 0.05$ ) ve sorumluluk ( $r = 0.05$ ,  $p > 0.05$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Evlilik süresi ile özgeciliğin alt boyutlarından aile ( $r = 0.10$ ,  $p < 0.05$ ) ve yardımseverlik ( $r = 0.10$ ,  $p < 0.05$ ) puan ortalamaları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur.

## V. TARTIŞMA VE YORUM

Bu çalışmada evli bireylerde özgecilik ve affediciliğin psikolojik iyi oluşla ilişkisini incelemek amaçlanmıştır. Ayrıca affedicilik ve özgeciliğin psikolojik iyi oluşu ne derecede yordadığını belirlemek amaçlanmıştır. Son olarak, evli bireylerde psikolojik iyi oluşun, affediciliğin ve özgeciliğin cinsiyete, evlilik şekline ve evlilik süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek de amaçlanmıştır. Bu bölümde ise mevcut araştırmanın bulguları literatür ışığında tartışılmış ve yorumlar yapılmıştır.

### A. Psikolojik İyi Oluş ve Affedicilik Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma ve Yorum

Evli bireylerin psikolojik iyi oluşları ve affedicilikleri arasındaki ilişki incelendiğinde psikolojik iyi oluş ve affediciliğin pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur. Bu bulgu affedicilik düzeyi yüksek olan evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarının daha güçlü olabileceği anlamına gelmektedir. Bu çalışmanın sonuçları ile tutarlı olarak psikolojik iyi oluş ile affetme arasında pozitif ilişki tespit edilen yurt içi ve yurt dışı araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin, İşcan (2021: 121) yetişkin bireylerle gerçekleştirdiği çalışmasında psikolojik iyi oluş ve affedicilik arasında olumlu yönde ilişki olduğunu belirtmiştir. Tura (2019: 87) çalışmasını yaşları 17 ile 71 arasında değişen öğrenci ve yetişkinlerle gerçekleştirmiştir. Çalışma sonucunda psikolojik iyi oluş ve affetme arasında anlamlı ilişki olduğunu tespit etmiştir. Yetişkinlerle gerçekleştirilen başka bir çalışmada ruh sağlığı ve kendini affetme arasında ilişki olmadığı görülmüştür. Ruh sağlığı ile başkalarını ve durumu affetme arasında anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Başkalarını ve durumu affetme eğiliminin kişinin ruh sağlığına katkısı olacağı söylenmektedir (Akın, Özdevecioğlu ve Ünlü, 2012: 90). Yetişkinlerle gerçekleştirilen bir çalışmada affedici yetişkinlerin depresyon ve stres seviyeleri düşük, öznel ve psikolojik iyi oluşları yüksek bulunmuştur. Ayrıca daha affedici olan yetişkinlerde psikolojik iyi oluşun özerklik, çevresel hakimiyet, başkalarıyla kişisel ilişkiler, yaşam amacı, kişisel gelişim ve kendini kabul boyutları da yüksek bulunmuştur (Lawler Row ve Piferi, 2006: 1017). Affetme ölçeğinden yüksek puan alan 12 yetişkinle

gerçekleştirilen görüşmelerde affetmenin kişisel gelişimi olumlu etkilediği, fiziksel ve psikolojik iyi oluşun artması açısından olumlu katkı sağladığı belirtilmiştir (Raj et al., 2016). Krause ve Ellison (2003: 81-89) 66 yaş üzeri bireylerle gerçekleştirdikleri çalışmada Tanrı tarafından affedilme, başkalarını affetme ve psikolojik iyi oluş ilişkisini incelemişlerdir. Çalışmaya göre başkalarını affeden yaşlı bireylerin affetmeye daha az istekli yaşlı bireylere göre daha fazla psikolojik iyi oluşa sahip oldukları ortaya koyulmuştur. Tse ve Yip (2009) 139 bireyle gerçekleştirdikleri çalışmada başkalarını affetmenin kişilerarası uyumu ve psikolojik iyi oluşu geliştirdiğini belirtmişlerdir. Ortak ailede (aile büyükleri ile birlikte yaşamak) yaşayan kadınlarda affetme ve psikolojik iyi oluş ilişkisinin araştırıldığı başka bir çalışmada affediciliğin psikolojik iyi oluşla ilişkisi olduğu belirtilmiştir. İntikam alma, kaçınma duygularının azalması ve iyiliksever olma motivasyonunun artmasının, düşmanlık ve öfkeyi azaltacağı, yaşam memnuniyetini artıracığı belirtilmiştir. Affedici tutumun aile ilişkilerini olumlu etkileyeceği belirtilmiştir (Sadiq ve Ali, 2012: 68). Karremans ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada bireyin eşini affetme eğilimi ve yaşam memnuniyeti arasında, başkalarını affetme ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiden daha belirgin ilişki olduğu ortaya koyulmuştur. Yani bireyin güçlü düzeyde bağlılık hissettiği partneri için affetme psikolojik iyi oluşla ilişkili bulunmuştur (Karremans et al., 2003: 1024). Birey affederek yaşadığı negatif durumun etkisinden kurtulmakta ve iyi oluşu güçlenmektedir (Zümbül, 2019: 25). Bu durum da bireyin ruhsal ve zihinsel sağlığını olumlu etkilemektedir. Affetme boyutları düşünüldüğünde kişi kendisine, başkalarına ve duruma yüklediği olumsuz duygulardan uzaklaştıkça kendisini daha rahat ve mutlu hissedebilir. Duygusal yüklerden kurtulma ve daha olumlu bir bakış açısı geliştirmenin, ruh sağlığı için önemli olduğu düşünüldüğünde psikolojik iyi oluş ve affetmenin birbiri ile pozitif ilişki içinde olmasının beklenen bir durum olduğu düşünülmektedir. Mevcut çalışmanın sonuçları ve önceki çalışmaların sonuçları dikkate alınarak genel bir değerlendirme yapıldığında, evli bireylerin affedici olmalarının onların psikolojik iyi oluşlarını iyileştirebileceği söylenebilir.

## **B. Psikolojik İyi Oluş ve Özgecilik Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma ve Yorum**

Evli bireylerin psikolojik iyi oluşları ile özgecilikleri ve özgecilik alt boyutları (aile, sosyallik, yardımseverlik ve sorumluluk) arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bulgu özgecilik düzeyi yüksek olan

evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarının daha güçlü olabileceği anlamına gelmektedir. Bu çalışmanın sonuçları ile tutarlı olarak psikolojik iyi oluş ile özgecilik arasında pozitif ilişki tespit edilen yurt içi ve yurt dışı araştırmalar bulunmaktadır. Çağatayalp Özdin (2019: 83) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında psikolojik iyi oluş ve özgecilik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu belirtmiştir. Eğitim ve sağlık çalışanları ile gerçekleştirilen çalışmada psikolojik iyi oluş ile özgecilik arasında pozitif ilişki olduğu bulunmuştur (İşgör, 2017: 434). Gönüllü çalışma ve psikolojik iyi oluşun incelendiği araştırmada gönüllü çalışmanın psikolojik iyi oluşun altı boyutunu olumlu etkilediği, aynı zamanda psikolojik iyi oluşu yüksek kişilerin gönüllü hizmetlere daha çok zaman ayırdıkları belirtilmiştir (Thoits ve Hewitt, 2001: 115). Ergenlerde özgecilik ile iyi oluş ve sağlık ilişkisini inceleyen çalışmada erkekler aileye yardım davranışlarıyla psikolojik iyi oluşlarını artırırken kızlarda yardım yönelimi ve genel yardımın özgecil davranışlarda daha belirgin olduğu görülmüştür (Schwartz et al., 2009: 443- 445). Özgecilik ve iyi oluş arasındaki ilişki yardım etmenin temelinde yatan motivasyon ve temel ihtiyaçların karşılanma durumuna bağlı olarak araştırılmıştır. İçsel motivasyonla yardım edildiğinde yardım eden ve yardım alanın iyi oluş düzeyi olumlu etkilenmektedir. Dışsal motivasyonla yardım edildiğinde özgeci davranışın olumlu etkisi gözlenememiştir. İsteyerek yapılan yardımın iki tarafın da iyi oluşunu artırdığı sonucuna varılmıştır (Weinstein ve Ryan, 2010: 238-239). Post tarafından gerçekleştirilen çalışmaya göre davranışsal ve duygusal olarak şefkatli kişilerin yardım davranışından rahatsız olmadıkları sürece iyi oluşları, mutlulukları, sağlık ve uzun ömürlü oluşları arasında ilişki olduğu belirtilmiştir. Cömert bir yaşamın daha sağlıklı ve mutlu olduğu söylenmektedir (Post, 2005: 73).

Özgecilik bireyin başka bireylere faydalı olmasıyla olumsuz duygulardan uzaklaşmasını sağlamaktadır (Schwartz et al., 2009). Başkalarına yardım etme kararı veren kişinin öz saygısının da olumlu etkileneceği belirtilmiştir. Böylece kişinin psikolojik iyi oluşunun artması sağlanacaktır. Özgeci davranışta bulunan kişilerin bulunmayan kişilere göre akıl sağlığının iyi, ölüm oranlarının da düşük olduğu belirtilmiştir (Başerer ve Kısaç, 2017: 584). Mevcut çalışmanın sonuçları ve önceki çalışmaların sonuçları dikkate alınarak genel bir değerlendirme yapıldığında, evli bireylerin karşılıksız yardım davranışlarında bulunmalarının yani özgeci davranışlarının onların derin bağlar kurmalarını, olumlu duygular hissetmelerini,

ilişkilerinden doyum almalarını sağlayacağı ve psikolojik iyi oluşlarını olumlu etkileyeceği söylenebilir.

### **C. Affedicilik ve Özgecilik Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma ve Yorum**

Evli bireylerin affedicilikleri ile özgecilikleri, özgeciliğin aile ve yardımseverlik alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Affedicilik ile özgeciliğin sosyallik ve sorumluluk alt boyutları arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde affedicilik ve özgecilik arasında pozitif ilişki olduğunu belirten yurt içi ve yurt dışı araştırmalara rastlanmıştır. Oliner (2005: 28-30) yaşları 14 ile 84 arasında değişen 631 kişi ile gerçekleştirdiği çalışmada affedicilik ve özgecilik arasında pozitif ilişki olduğunu belirtmiştir. Okul öncesi çocuklarla gerçekleştirilen çalışmada ebeveyn agresif disiplini ve kaygı ilişkisinde çocukların özgecilik ve affediciliklerinin rolü incelenmiştir. Okul öncesi çocukların özgecilik ve affediciliklerinin kaygı belirtilerini olumsuz şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Kwok, Gu ve Cheung, 2017: 238-244). Çalışma Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitimine devam eden sporcular ve sedanter öğrencilerle gerçekleştirilmiştir. Sporcularda affetme maddi yardımla negatif, eğitim sürecinde yardım ve travmatik durumlarda yardım ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Sedanter kişilerde affedicilik ve özgecilik alt boyutları arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır (Baydar Arıcan, 2022: 111). Üniversite öğrencilerinde affetme esnekliğinin özgeciliğe etkisinin incelendiği çalışmada affetmeyi davranış olarak gösterebilen kişilerin özgeci davranışlarında artış olduğunu belirtmiştir. Affetmeyi davranışlarıyla gösterebilen kişide daha fazla empati duygusu gelişecektir. Bu sebeple kişinin çevresine ve durumlara daha duyarlı hale geleceği ve çevresindeki ihtiyaçlara cevap vermek için daha özgeci bir insan konumunda olacağı belirtilmiştir (Ergi, Düşünceli ve Demir, 2021: 38-43). Sanlav (2016: 32-50) Orta Karadeniz'de bir ilde yaşayan yetişkinlerle gerçekleştirdiği çalışmasında affedicilik ve özgecilik toplam puanları arasında, aile, yardımseverlik ve sosyallik puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu belirtmiştir. Affetme hatalı kişiye verilen özgeci bir ödül olarak tanımlanmıştır. Affedicilik ve özgecilik arasında pozitif yönlü ilişki olmasının affetmenin özgeci bir çerçevede ele alınması olabileceği belirtilmiştir. Affetmede bireyin affederek göstereceği olumsuz duygular ve yargılardan sevgi, şefkat ve yardımseverlik ile kurtulabileceği belirtilmektedir (North, 1987:502). Affetme, kızgınlık, huzursuzluk ve



stresi azaltarak daha olumlu bir ruh haline geçiş yapmaya yardımcı olmaktadır. Özgeciliğin, başkalarına yardım etme ve onların mutluluğunu düşünmede insanların daha anlamlı ve doyumlu bir yaşam yaşamalarına katkıda bulunabileceği düşünülmektedir. Bu sebeple affedici kişilerin aile, yakın çevre ve toplumsal ilişkilerinin daha sağlıklı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca kişinin kendi duygusal zorluklarını ve hatalarını kabul etmesinin, başkalarının hatalarını affetmesinin, karşılık beklemeden yardım etmesinin kişisel büyüme ve olgunlaşmayı güçlendireceği söylenebilir.

#### **D. Affediciliğin Psikolojik İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum**

Evli bireylerde affediciliğin psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmamızın bulgularını destekleyen araştırmalara rastlanmıştır. Hemşirelerle gerçekleştirilen çalışmada affetme ve empatinin psikolojik iyi oluşla ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre empati ve affetmenin psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olduğu belirtilmiştir (Khan ve Butt, 2022: 729-730). Wohl ve arkadaşları (2008) tarafından gerçekleştirilen çalışmada kendini affetme psikolojik iyi oluşun güçlü bir yordayıcısı olarak belirtilmiştir. Thompson ve arkadaşları (2005) Affetmenin psikolojik iyi oluşun dört bileşeni olan öfke, kaygı, depresyon ve yaşam memnuniyetini yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Yüksek affetme düşük öfke, düşük depresyon, düşük kaygı ve yüksek yaşam doyumunun yordayıcısı gibi görünmektedir. Öğretmen adayları ile yapılan çalışmada affetmenin psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Affetmenin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı rolü olduğu belirtilmiştir (Zümbül, 2019: 29). Bir başka çalışma en az 6 aydır romantik ilişkisi bulunan üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada romantik ilişkilerde ihlal edenlerde affetme ve psikolojik iyi oluşun aracısı olarak ilişki kalitesi incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre olumlu ilişki kalitesinin affetme ve psikolojik iyi oluş arasında aracı rolü olduğu belirlenmiştir (Wazid ve Shahnawaz, 2017). Öfke, şükran ve psikolojik iyi oluşun affetmeyi yordama gücünün araştırıldığı çalışma yetişkinlerle gerçekleştirilmiştir. Öfke, şükran ve psikolojik iyi oluşun yetişkinlerin affetme düzeylerini yordadığı belirtilmiştir. Bireylerin öfkelerini kontrol altına alabildiklerinde, teşekkür ettiklerinde ve psikolojik olarak iyi hissettiklerinde daha fazla affetme davranışı gösterebilecekleri belirtilmiştir (Donat Bacıoğlu, 2020: 316-322). Üniversite öğrencileri ile yapılan

çalışmada kendini affetme değişkeninin psikolojik iyi oluşu yordadığı belirtilmiştir. Öğrencilerin kendini affetme düzeyi artarken psikolojik iyi oluş düzeyinin de artacağı sonucuna ulaşılmıştır. Yaptığı hata sebebiyle kendini suçlu hissetmek yerine kendine hoşgörü gösteren kişinin psikolojik iyi oluşunun yüksek olması beklenmektedir. Kendini affetme mutlu olmak için önemli ve zor bir aşamadır (Halisdemir, 2013: 70-71). Kindar bireylerin dostlarını kaybettikleri ve mutsuz oldukları belirtilmiştir. Affeden bireylerin pek fazla kırıncı ve suçlayıcı olmadıkları, ilişkilerini devam ettirme ve yeni ilişkiler kurmada başarılı oldukları belirtilmiştir (Şahin, 2013: 80). İnsan ilişkilerinde olumsuzluklarla karşılaşmanın, incinmenin yaşamın doğal parçası olduğu düşünülmektedir. Affedebilen kişilerin daha sağlıklı ilişkiler kuracağı ve sağlıklı ilişkiler kurabilen kişilerin daha iyi hissedecekleri, olumlu duygular ve olumlu ilişkiler geliştikçe psikolojik iyi oluşun da olumlu etkileneceği söylenebilir. Psikolojik iyi oluşu yüksek kişilerin pozitif bir kavram olan affetmeye yaşamlarında yer veren kişiler oldukları düşünülmektedir.

#### **E. Özgeciliğin Psikolojik İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum**

Evli bireylerde özgeciliğin psikolojik iyi oluşu yordaması ile ilgili bulgular incelendiğinde özgecilik alt boyutlarından aile, sosyallik ve yardımseverlik boyutlarının psikolojik iyi oluşu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Psikolojik danışman adayları ile gerçekleştirilen çalışmada Özgecilik ölçeği alt boyutlarından eğitim sürecinde yardım, yakınlık duygusundan kaynaklı yardım, travma durumlarında yardım ve gönüllü çalışmalara katılmanın psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu belirtilmiştir (Sürücü, 2021: 17). Eğitim fakültesi öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada mükemmeliyetçilik ve özgeciliğin birlikte psikolojik iyi oluşu orta düzeyde açıkladığı belirtilmiştir (Çağatayalp Özdin ve Köseoğlu, 2019: 152). Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada aktif planlama, dışarıdan yardım arama, dine yönelim ve affediciliğin psikolojik iyi oluşu yordadığı görülmüştür (Gülaçtı, 2014: 323).

Özgeci kişiler karşılık beklemeden yaptıkları yardımlar sonucunda diğer kişilerden fayda görmektedir ve kendilerini daha iyi hissetmektedirler. Karşılıksız verilen hediyein beğenilmesi, kişinin mutlu olması hediye veren kişinin de iyi hissetmesini sağlayacaktır (Çağatayalp Özdin, 2019: 83). Ümmet (2012: 200) çalışmasında kişinin yaşamdan aldığı doyum düzeyi arttıkça özgecilik düzeyinin de

olumlu yönde artış göstereceğini belirtmiştir. Psikolojik iyi oluş ve özgecilik ilişkisi açıklanırken kişinin mutluluğu dışsal süreçlerden ziyade içsel süreçlere odaklanarak bulması gerektiği ele alınmaktadır. Kendiyle mutlu olan kişi çevresindeki kişilerle de olumlu ilişki kurabilmektedir. Mutluluk görecelidir, kişinin bakış açısı ile ilgilidir ve içsel süreçlerin mutluluğu etkilediği düşünülmektedir (Duman, 2021b: 65). Mevcut çalışmanın bulguları ve önceki çalışmalar dikkate alınarak genel bir değerlendirme yapıldığında kişinin başkalarına faydalı olma duygusunun yaşamına anlam ve amaç katacağı, olumlu duygusal deneyimler yaşatacağı, diğer kişilerle ilişkilerini olumlu etkileyeceği böylece iyi oluşun da artacağı düşünülmektedir. Bu sebeple özgeciliğin psikolojik iyi oluşu yordaması beklenen bir durumdur.

## **F. Psikolojik İyi Oluşun Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Tartışma ve Yorum**

Evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde kadınlar ve erkekler arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Psikolojik iyi oluş ve cinsiyet ilişkisinin incelendiği çalışmalardan elde edilen bulgular farklılık göstermektedir. Haring ve arkadaşları (1984) tarafından yapılan çalışmada erkeklerin psikolojik iyi oluş açısından kadınlardan daha iyi oldukları belirtilmiştir. Yapılan başka bir çalışmada evliliğin bitmesinin kişilerin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisinin incelenmesinde küçük çocuğu olanlarda etkilenmenin daha fazla olacağı düşünülmüştür. Sonuçlar özellikle kadınlar arasında bu düşünceyi desteklemiştir (Williams ve Dunne-Bryant, 2006: 1178).

Psikolojik iyi oluşun kadınlarda daha yüksek olduğunu belirten araştırmalar da bulunmaktadır Lee, Seccombe ve Shehan (1991) kadınların psikolojik iyi oluş açısından erkeklerden daha iyi oldukları belirtilmiştir. Kharpuri ve Priya (2019: 415) tarafından evli bireylerle yapılan çalışmada kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Benzer bulgulara ulaşan çalışmalar olduğu görülmüştür (Yılmaz, 2013; Eroğlu ve Parlar, 2018; Ağaçbacak, 2019; Tura, 2019).

Psikolojik iyi olma ve cinsiyet arasında ilişki olmadığını belirten araştırmalara da rastlanmaktadır. Evli bireylerle gerçekleştirilen çalışmada cinsiyet ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı fark bulunamamıştır (Bırni, 2021: 86). Ryff ve arkadaşları (1999: 253) çalışmalarında psikolojik iyi oluş boyutlarından özerklik, yaşam amaçları, çevresel hakimiyet ve öz kabul boyutları ve cinsiyet arasında ilişki olmadığını

belirtmiştir. Lindfors ve arkadaşları (2006) cinsiyete göre psikolojik iyi oluş alt boyutlarında bazı farklılaşmalar olsa da genel psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı farklılık olmadığını belirtmişlerdir. Li ve arkadaşları (2015) da cinsiyet ve psikolojik iyi oluş arasında ilişki olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Çalışmamızda psikolojik iyi oluş ve cinsiyet arasında ilişki bulunamamasının sebebi olarak psikolojik iyi oluşun bireysel bir değişken olduğu düşünülmektedir. Psikolojik iyi oluşun kadın ve erkek olmanın dışında bireysel farklılıklardan etkilendiği ileri sürülmektedir (Bırni, 2021: 91). Bir cinsiyetin belirli bir özelliği diğerinden daha fazla gösterdiği genellemeler, her birey ve her toplum için geçerli olmayabilir. Sonuç olarak, cinsiyet ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin karmaşık ve çok yönlü bir yapısının olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Cinsiyete dayalı araştırmalarda bireysel farklılıkları ve toplumsal normları dikkate almanın önemli olduğu düşünülmektedir.

## **G. Affediciliğin Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Tartışma ve Yorum**

Evli bireylerde affedicilik ve cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Fark incelendiğinde erkek katılımcıların affedicilik düzeyleri kadın katılımcıların affedicilik düzeyinden daha yüksek bulunmuştur. Cinsiyet ve affetme ilişkisinin incelendiği yurt içi ve yurt dışı birçok çalışmaya rastlanmaktadır.

Literatür incelendiğinde affediciliğin cinsiyete göre farklılaşmadığını belirten çalışmalara rastlanmıştır (Pinto ve Barros Oliveira, 2006; Taysi, 2007; Fehr, Gelfand ve Nag, 2012; Tunca ve Durmuş, 2018). 13 çalışmanın incelendiği bir çalışmada affetmenin cinsiyete göre değişmediği belirtilmiştir (Worthington et al., 2000). Batman ilinde yapılan çalışma evli bireylerle gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara incindiklerinde intikam alma ve yardımsever olma ile ilgili yöneltilen maddelere verilen cevapların cinsiyete göre farklılık göstermediği bulunmuştur (Durmuş ve Manap, 2018: 5724-5727).

Kadınların erkeklere göre daha affedici olduğunu belirten çalışmalara da rastlanmıştır (Exline et al., 2004; Hantman ve Cohen, 2010; Çivan, 2013; Kuşçu, 2019; Sivri, 2019). Orathinkal ve arkadaşları (2008: 20) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ilk evliliğini yapmış kişiler ve yeniden evlilik yapmış kişilerde affediciliğin farklı

değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre kadın katılımcılar erkeklere göre affetmeye daha eğilimli bulunmuştur. Cinsiyet ve affetmeyi inceleyen 70 çalışma içeren 53 makale ile bir meta-analiz çalışması gerçekleştirilmiştir. Kadınların erkeklerden daha affedici olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Miller et al., 2008: 851-852). 18-21 yaş aralığındaki kız öğrencilerle yapılan çalışmada affediciliği yüksek kızların psikolojik iyi oluşlarının yüksek olduğu belirtilmiştir (Singh ve Sharma, 2018: 258).

Araştırma bulgularımızı destekleyen, erkeklerin kadınlara göre daha affedici olduğunu belirten araştırmalar da bulunmaktadır. Affetme ile ilgili yapılan çalışmada affeden kişilerin daha mutlu oldukları belirtilmiştir. Ayrıca erkeklerin affetme ve mutluluk düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Shekhar, Jamwal ve Sharma, 2016). Evli çiftlerle yapılan çalışmada erkeklerin affetme ve başkasını affetme düzeyleri kadınlardan daha yüksek bulunmuştur (Ermumcu, 2014: 59). Kahn ve Butt (2022: 731) hemşirelerle yaptıkları çalışmada erkeklerin kadınlardan daha affedici oldukları sonucuna ulaşmışlardır. 16-20 yaş aralığındaki öğrencilerle yapılan çalışmada affetme erkeklerde daha yüksek bulunmuştur (Tripathi, 2012).

Evli bireylerde kadınlarda affedilme borçlu hissetme, suçluluk duygusu, stresin artması, ilişkisel olarak kaygı yaşamaya sebep olarak yetersizlik duygularını artırmaktadır. Kadınlarda affetme ise olumlu sonuçlar ortaya çıkarmaktadır. Erkeklerde affetme de aynı şekilde olumlu sonuçlar doğurmaktadır (Çolak, 2020: 59). Mevcut çalışma ve önceki yapılan çalışmaların sonuçlarına göre affetme ve cinsiyet arasında farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Affetme ve cinsiyet arasındaki ilişkide bireylerin kişisel ve duygusal özelliklerinin, toplumların cinsiyetlere yüklediği rollerin, kültürel normların, çevresel faktörlerin elde edilen sonuçlardaki farklılığa sebep olabileceği düşünülmektedir.

## **H. Özgeciliğin Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Tartışma ve Yorum**

Evli bireylerde özgecilik, özgecilik alt boyutlarından aile, sosyallik, sorumluluk ve cinsiyet arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Özgecilik alt boyutlarından yardımseverlik boyutu ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Farklılık incelendiğinde kadın katılımcıların yardımseverlik düzeyleri erkek katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur. Özgeciliğin cinsiyet faktörüne göre farklılaşmadığını gösteren yurt içi ve yurt dışı çalışmalara rastlanmıştır (İşmen ve Yıldız, 2005; Onatır,

2008; Karadağ ve Mutaşçılar, 2009a; Mert vd., 2009; Avcı, Aydın ve Özbaşaran, 2013; Yöntem ve İlhan, 2013; Kasapoğlu, 2014; Pehlivan ve Lafçı, 2014; Yıldırım ve Topçuoğlu, 2016; Oktar, 2018). Chou (1998)'nun çalışmasında yetişkinlerin cinsiyet ve özgecilik düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Hindistan'da yaşayan genç yetişkinlerle yapılan çalışmada cinsiyet ve özgecilik arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Yapılan araştırmalarda kadınların toplumda daha özgecil algılanmaları sebebiyle erkeklerin ve kadınların kadınlardaki özgecilik derecesini abarttıkları, erkeklerdeki özgecilik dereceleri ile ilgili gerçekçi görüşlere sahip oldukları belirtilmiştir (Gahlot ve Patil, 2022: 277).

Özgeciliğin cinsiyet faktörüne göre farklılaştığını gösteren yurt içi ve yurt dışı çalışmalara rastlanmıştır (Ümmet, 2012; Yıldız, Taştan Boz ve Yıldırım, 2012; Ekşi, Sayın ve Çelebi Çiğdem, 2016). Erken ve orta ergen grupla yapılan çalışmada orta yaştaki ergenler ve kızların, erken ergen ve kızlara göre özgecil prososyal davranış gösterme ihtimalleri daha yüksek bulunmuştur (Carlo, Hausmann, Christiansen ve Randall, 2003: 120). Ergenlerle yapılan başka bir çalışmada geç ergenlerdeki olumlu sosyal davranışların bağıntıları ve yapısı incelenmiştir. Çalışma sonuçlarına göre ergen kızlar özgecil davranış türünde ergen erkeklerden daha yüksek puan almıştır (Carlo ve Randall, 2002: 36). Toplumların cinsiyet rollerine bakıldığında kadınların yardım etmeye erkeklere göre daha meyilli oldukları varsayılmaktadır (Kasapoğlu, 2014: 283). Kadınların ev ortamında çocukla ilgilenme, ilişki desteği gibi geleneksel sorumlulukları ve rolleri sebebiyle daha özgeci davrandıkları düşünölmektedir (Mert ve Gülmez, 2018: 980).

Yardımsverlik boyutu ile cinsiyet arasındaki ilişkide kadın katılımcılar erkeklerden daha yüksek puan almışlardır. Hoffman birçok araştırmayı incelemiş ve sonuç olarak kadınların diğer kişilerin duygularına daha çok duygusal tepkiler verdiklerini aktarmıştır. Böylece kadınların daha fazla yardım etme davranışı gösterdikleri belirtilmiştir (Kasapoğlu, 2014: 283). Toplumsal cinsiyet rolleri açasından kadınların daha anaç olduğu, duygusal bir yapıda olduğu ve yardım etmeye daha yatkın oldukları düşünölmektedir (Cebeci, 2022: 66). İlişkilerde genellikle kadınlar idare eden, ilişkiyi sürdüren konumunda görölmektedir (Kaynak Malatyalı, 2014: 117). Kadınların ailedeki ve toplumdaki rolleri açasından birçok görevi olduğu, yardımsverlik duygularının daha çok geliştiği düşünölebilir.

Yapılan çalışmalarda farklı sonuçlar elde edilmesinin sebebinin kültürel farklılıklar, toplumsal cinsiyet rolleri, bireysel faktörler ve farklı çalışma grupları ile çalışılması olabileceği düşünülmektedir. Evli bireylerde ilişkiyi sürdürmek için yapılan fedakarlıkların, karşılıksız sunulan destek ve yardımların ilişki dinamiğine göre değişiklik gösterebileceği bu sebeple özgeciliğin cinsiyete göre farklılaşması ile ilgili farklı sonuçlar elde edilmesi beklenen bir durum olarak değerlendirilebilir.

### **I. Psikolojik İyi Oluşun Evlilik Şekline Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Tartışma ve Yorum**

Psikolojik iyi oluşun evlilik şekline göre farklılaşma durumu incelendiğinde psikolojik iyi oluşun evlilik şekline göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut çalışma bulgularını destekleyen araştırma sonuçlarına ulaşılmaktadır (Kaplan, 2016; Yiğit, 2018; Uçar, 2018; Köseoğlu, 2021). Maharramova, (2020:52) çalışmasında Türkiye’de yaşayan evli kadınların evlilik şekline göre psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Azerbaycan’da yaşayan evli kadınlardan görücü usulü evlilik yapanların psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından genel duygular, ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet ve genel psikolojik iyi oluş puanları anlaşarak ve diğer şekillerde evlenenlerden daha yüksek bulunmuştur. Ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme puanları arasında farklılık olmadığı görülmüştür. Hikmetoğlu (2023: 97) çalışmasını evli bireylerle gerçekleştirmiş ve psikolojik iyi oluş boyutlarından ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme boyutunda yakın akraba evliliği yapanlar aşk evliliği yapanlara göre daha yüksek puan almışlardır. Mevcut araştırmanın bulgularına benzer çalışmalara daha çok rastlansa da evliliğin nasıl kurulduğunun ve devam eden ilişkinin niteliğinin, kişisel faktörlerin psikolojik iyi oluşu etkileyebileceği düşünülmektedir.

### **J. Affediciliğin Evlilik Şekline Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Tartışma ve Yorum**

Affetmenin evlilik şekline göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde evlilik şekline göre katılımcıların affetme düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Görücü usulü evlenen katılımcıların affedicilik düzeyleri flört ederek evlenen katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur. Kuşcu (2019: 87-124) çalışmasını İstanbul’da yaşayan ve en az iki yıldır evli olan bireylerle gerçekleştirmiştir. Araştırma

bulgularına göre Affedicilik Ölçeği puanları ve evlenme biçimi arasında anlamlı bir farklılık görülememiştir. Elde edilen bulgulardan farklı olarak Durmuş ve Manap'ın (2018: 5729) çalışmasında flört ederek evlenenlerin yapıcı tutumlarının görücü usulü evlenenlerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Flört ederek evlenen kişilerin görücü usulü evlenen kişilere göre daha yüksek affetme eğilimi gösterdikleri söylenmiştir.

Mevcut çalışmada elde edilen sonuca göre görücü usulü evlenen insanların flört ederek evlenenlere göre daha affedici olmasının sebepleri arasında kültürel ve toplumsal faktörler yer alabilir. Görücü usulü evliliklerde, evlilik genellikle ailelerin kararı ve desteğiyle gerçekleşmektedir. Bu durumda, aileler, evlilikte ortaya çıkan sorunları çözmek için daha fazla çaba sarf etmekte ve çiftler arasında arabuluculuk yapabilmektedirler. Aile bağları ve desteği, çiftlerin sorunları daha kolay affetmelerini sağlayacağı düşünülmektedir. Flört ederek evlenen insanların, evlilik öncesi eşlerini tanımaları, eşleri ile ilgili daha fazla bilgi ve anlayışa sahip olmaları nedeniyle, partnerlerinin hatalarını daha az affedici bir şekilde karşılayacakları da düşünülmektedir.

## **K. Özgeciliğin Evlilik Şekline Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Tartışma ve Yorum**

Katılımcıların özgecilik ve alt boyutlarından aile, sosyallik ve sorumluluk boyutları ile evlilik şekli arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Yardımseverlik alt boyutunun evlilik şekline göre farklılık gösterdiği görülmüştür. Görücü usulü evlenen kişilerin yardımseverlik ortalamaları flört ederek evlenen kişilerden daha yüksek bulunmuştur. Akbıyık (2022: 45) evli bireylerle gerçekleştirdiği çalışmada anlaşarak evlenen kişilerin özgecilik düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Durmuş ve Manap'ın (2018: 5726) çalışmasında flört ederek evlenen kişilerin görücü usulü evlenenlere göre daha fazla yardımsever tutum içinde oldukları söylenmiştir. Mevcut araştırmada elde edilen sonuca göre görücü usulü evlenen kişilerin ve flört ederek evlenen kişilerin ilişki dinamikleri ve eşlerine karşı tutumları, kültürel, bölgesel ve bireysel faktörlere bağlı olarak farklılık gösterebilir. Görücü usulü evlenen kişiler, ailelerin daha fazla etkili olduğu bir evlilik süreci yaşayabilirler. Bu durumda, ailelerin de ilişkiye katkısının olabileceği ve yardımseverlik değerlerini destekleyebileceği düşünülmektedir.



## **L. Psikolojik İyi Oluş ve Evlilik Süresi Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma ve Yorum**

Evli bireylerde psikolojik iyi oluş ve evlilik süresi arasındaki ilişki incelendiğinde psikolojik iyi oluş ve evlilik süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür. Bu konuda yapılan çalışmalar incelendiğinde araştırma bulguları ile tutarlı sonuçlara ulaşılmıştır (Özbek, 2016; Kaplan, 2016; Yiğit, 2018; Uçar, 2018; Köseoğlu, 2021). Azerbaycan ve Türkiye’de yaşayan evli bireylerle yapılan çalışmada psikolojik iyi oluş ve evlilik süresi arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (Maharramova, 2020: 66). Bu sonuçlardan farklı olarak Emirci (2021: 72) araştırmasında evlilik süresi 1 ile 5 yıl arasında olan bireylerin evlilik süresi 11 yıl ve üzeri olan evli bireylere göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Mevcut çalışmada psikolojik iyi oluş evlilik süresine göre farklılık göstermemiştir. Psikolojik iyi oluşun evliliğin farklı yıllarında yaşanan değişim ve gelişimlere göre değişebileceği düşünülmektedir.

## **M. Affedicilik ve Evlilik Süresi Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma ve Yorum**

Evli bireylerde affedicilik ve evlilik süresi arasındaki ilişki incelendiğinde affedicilik ve evlilik süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür. Mevcut çalışmanın bulgularına benzer şekilde Kuşcu’nun (2019: 144) çalışmasında da affetme düzeyinde evlilik süresine göre farklılık bulunmamıştır. Yapılan bir çalışmada evlilik süresi arttıkça başkalarını ve durumu affetmenin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Can Ceyhan ve Özteke Kozan, 2021: 34-35). Elde edilen sonuçtan farklı olarak Şahin’in (2020: 113) çalışmasında evlilik süresi arttıkça affediciliğin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Evlilik süresinin artmasıyla affetmenin artmasının yaşam dönemlerinin normal sonucu olduğu, affetmenin evlilikte yaşanan çatışmaların çözümüne katkı sunduğu belirtilmiştir (Seki Öz, 2022: 275). Evli bireylerde affetme ve evlilik süresi ile ilgili literatür incelendiğinde çalışmaların kısıtlı olduğu görülmüştür. Elde edilen sonuçların da birbirinden farklı olduğu görülmüştür. Bu durumun nedeni olarak evlilik süreci içerisinde psikolojik iyi oluşun bazı dönemlerde değişiklik gösterebileceği, psikolojik iyi oluşu etkileyebilecek değişkenler ve yapılan hataların evlilik süresinden bağımsız olarak gerçekleşebileceği düşünülmektedir.

## **N. Özgecılık ve Evlilik Süresi Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma ve Yorum**

Evli bireylerde özgecılık ve evlilik süresi arasındaki ilişki incelendiğinde özgecılık ile özgecılık alt boyutlarından sosyallik, sorumluluk ve evlilik süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür. Özgecılık alt boyutlarından aile ve yardımseverlik ile evlilik süresi arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Evlilik süresi arttıkça özgecılık alt boyutlarından aile ve yardımseverlik düzeyinin de arttığı görülmüştür. Eşler arasındaki tutum ve beklentilerin evliliğin ilk yıllarında çatışmalara, daha sonraki yıllarda boşanmalara yol açtığı bulunmuştur. Fakat tüm çatışmaların evliliğin bitmesi ile sonlanmadığı düşünüldüğünde ilişkinin devamını, kişilerin memnuniyetini sağlayan başka etkenler olduğu düşünülmelidir (Tosun, 2015: 4). Yapılan bazı araştırmalarda evlilik süresinin artması ile evliliği koruma ve idare etme isteğinin arttığı belirtilmiştir (Yurtlu, 2020: 42). Koruma ve idare etme isteğinin evliliğe yatırım yapmayı ve yardımsever davranışları olumlu etkileyeceği düşünülmektedir. Evli bireylerde özgecılık ve evlilik süresi ile ilgili literatür incelendiğinde çalışmaların kısıtlı olduğu görülmüştür. Bu çalışmada evlilik süresinin artmasıyla yardımsever davranışların arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

## VI. SONUÇ VE ÖNERİLER

### A. Sonuç

Mevcut çalışmanın sonuçları aşağıdaki gibi özetlenmiştir:

Evli bireylerin psikolojik iyi oluşları ile affedicilikleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Evli bireylerin psikolojik iyi oluşları ile özgecilikleri ve özgecilik alt boyutları (aile, sosyallik, yardımseverlik ve sorumluluk) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

Evli bireylerde affediciliğin, özgecilik ile özgeciliğin aile ve yardımseverlik alt boyutları ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişkisi vardır.

Evli bireylerde affediciliğin, özgeciliğin sosyallik ve sorumluluk alt boyutları ile anlamlı bir ilişkisi yoktur.

Evli bireylerde psikolojik iyi oluşu affedicilik ve özgeciliğin alt boyutlarından aile, sosyallik ve yardımseverlik pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde kadınlar ve erkekler arasında anlamlı farklılık yoktur.

Evli bireylerde erkeklerin affedicilik düzeyleri kadınlarınkine göre daha yüksektir.

Evli bireylerin özgecilik ve özgeciliğin aile, sosyallik, sorumluluk alt boyutlarında kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Evli bireylerde kadınların yardımseverlik (özgecilik alt boyutu) düzeyleri erkeklerinkine göre daha yüksektir.

Evli bireylerde psikolojik iyi oluş, özgecilik, özgeciliğin alt boyutlarından aile, sosyallik ve sorumluluk ile evlilik şekli arasında anlamlı farklılık yoktur.

Evli bireylerde görücü usulü evlenen kişilerin affedicilik düzeyleri flört ederek evlenenlerden anlamlı şekilde daha yüksektir.

Evli bireylerde görücü usulü evlenen kişilerin özgecilik alt boyutlarından yardımseverlik düzeyleri flört ederek evlenenlerden anlamlı şekilde daha yüksektir.

Evli bireylerde psikolojik iyi oluş, affedicilik, özgecilik, özgeciliğin alt boyutlarından sosyallik ve sorumluluk ile evlilik süresi arasında anlamlı ilişki yoktur.

Evli bireylerde özgecilik alt boyutlarından aile ve yardımseverlik ile evlilik süresi arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır.

## **B. Öneriler**

Bu bölümde, mevcut çalışmanın bulgularına dayanarak gelecekteki araştırmalar ve uygulamalar için öneriler sunulmuştur.

### **1. Gelecekteki Çalışmalar İçin Öneriler**

Katılımcı grup belli bir bölge ve kişi sayısı ile sınırlı tutulmamıştır fakat gelecekte belli bir bölge ve şehir sınırlaması ile çalışmalar gerçekleştirilebilir. Ek olarak rastgele örnekleme yöntemi kullanılarak daha büyük gruplar üzerinde bu çalışmanın tekrar edilmesi sonuçların genellenebilirliğini arttırabilir.

Evli bireylerle yapılan bu çalışma flört eden, nişanlı, evlilik hazırlığı yapan bireylerle gerçekleştirilebilir. Evli bireyler ve evlilik öncesi bireylerden elde edilen sonuçlarla karşılaştırmalı bir çalışma gerçekleştirilebilir. Bu tür çalışmaların literatürü zenginleştireceği, evlilik sürecinin olumlu olarak yapılandırılması için bireylere bilgi verebileceği düşünülmektedir.

Psikolojik iyi oluşun artmasını sağlayan koruyucu unsurların geliştirilmesine yönelik çalışmaların artırılmasının literatüre olumlu katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmanın sonuçları hakkında nedensel yorumlamalar yapabilmek için gelecekte boylamsal olarak bu çalışmanın tekrar edilmesi önerilmektedir. Ayrıca nedensel yorumlamalar yapabilmek için evli bireylerde psikolojik iyi oluşu arttırmak amacıyla affedicilik ve özgeciliğin geliştirilmesine odaklanan deneysel çalışmalar gerçekleştirilebilir. Bu deneysel çalışmalarda gruplar oluşturulurken araştırmacıların affedicilik ve özgeciliğin yardımseverlik alt boyutunda kadın ve erkekler arasındaki anlamlı farklılaşmayı dikkate almaları önerilebilir.

Psikolojik iyi oluş, affedicilik ve özgeciliğin cinsiyete göre farklılaşması konusunda literatürdeki çelişkili bulguları dikkate alarak gelecekte bütün bu araştırmaları entegre edebilecek meta analiz çalışmaları yapılması önerilebilir.

Gelecekte evli bireylerle psikolojik iyi oluş, affedicilik ve özgecilik kavramlarının incelendiği nitel çalışmaların yapılması daha derinlemesine bilgi sağlayabilir.

## **2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler**

Evli bireylerde psikolojik iyi oluşu affedicilik ve özgecilik pozitif yönde yordadığından evli bireyler için bu değişkenlerin geliştirilmesine odaklanılması ve bu konuda psikoeğitim programları geliştirilmesi psikolojik iyi oluşun da gelişmesine katkı sağlayabilir.

Affetme ve özgeciliğin, bireylerin ve toplumların daha sağlıklı, mutlu ve uyumlu olmalarına katkıda bulunduğu düşünülmektedir. Bu nedenle, bu kavramları yaşam biçimi haline getirmek için erken eğitim kademelerinden itibaren öğretim programlarına entegre edilmesi psikolojik iyi oluşu güçlü bireyler yetiştirmek açısından önemli olabilir.

Okul psikolojik danışmanları velilerin affedicilik ve özgecilik düzeylerini arttırmaya yönelik aile eğitim programları gerçekleştirebilir veya seminerler düzenleyebilirler.

Aile Sosyal Politikalar Bakanlığı, Belediyeler, Halk Eğitim Merkezleri gibi bakanlık, kurum ve kuruluşlar evli bireylerin affedicilik ve özgecilik kavramlarını daha yakından anlayabilmeleri ve yaşamlarında uygulayabilmeleri adına bilinçlendirme çalışmaları yapabilirler. Bu uygulamalar Türkiye geneline yaygınlaştırılabilir. Böylece evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarının gelişmesine katkıda bulunabilirler.



## VII. KAYNAKÇA

### KİTAPLAR

- ADLER, A. (2004). **Yaşamın Anlam ve Amacı**, Çev. Kamuran Şipal, İstanbul, Say Yayınları.
- AKIN, A. ve AKIN, Ü. (2019). **Psikolojide Güncel Kavramlar 1-Pozitif Psikoloji**, Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık.
- ARONSON, E., WILSON, T. ve AKERT, R. (2012). **Sosyal Psikoloji**, Çev. Okhan Gündüz, İstanbul, Kaknüs Yayınları.
- BAŞARAN, İ. E. (2008). **Örgütsel Davranış İnsanın Üretim Gücü**, Ankara, Ekinoks Yayınları.
- BRADBURN, N. M. (1969). **The Structure of Psychological Well-being**, Aldine Publishing Company, Chicago.
- BURGER, J. M. (2006). **Kişilik**, Çev: İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu, İstanbul, Kaknüs Yayınları.
- BÜYÜKÖZTÜRK, Ş., ÇAKMAK KILIÇ E., AKGÜN Ö. E., KARADENİZ Ş. ve DEMİREL F. (2020). **Bilimsel Araştırma Yöntemleri**, Ankara, Pegem Akademi Yayıncılık, 28. Baskı.
- BYRNE, B. M. (2010). **Structural Equation Modeling With AMOS: Basic Concepts, Applications, And Programming**. New York, Routledge.
- COHEN J. (1988). **Statistical Power Analysis For The Behavioral Sciences**. Lawrence Erlbaum Associates.
- COREY, G. (2008). **Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları**, Çev. Tuncay Ergene, Ankara, Mentis Yayıncılık.
- ÇOLAK, T. S. (2020). **Pozitif Psikoloji**, (Ed. S. Bulut), Affetme, (s. 45-73) içinde. Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık.

- DÖKMEN, Ü. (2005). **İletişim Çatışmaları ve Empati**, İstanbul, Sistem Yayıncılık, 31. Baskı.
- FRANKL, V. E. (2015). **İnsanın anlam arayışı**, Çev. Selçuk Budak, İstanbul, Okuyan Us Yayınları.
- GEÇTAN, E. (1995). **Psikanaliz ve Sonrası**, İstanbul, Remzi Kitapevi.
- HAİR, J., BLACK, W. C., BABİN, B. J. and ANDERSON, R. E. (2010). **Multivariate data analysis**. (7th ed.). Upper Saddle River, New Jersey, Pearson Educational International.
- HİDALGO, J. L., BRAVO B. N., MARTİNEZ, I. P., PRETEL, F. A., POSTİGO, J. M. L. ve RABADAN, F. E. (2010). **Psychological Well-Being, Assessment Tools And Related Factors Inwells**, New York, Nova Science Publishers.
- KARAHAN, T. F ve SARDOĞAN, E. (2004). **Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar**, Samsun, Deniz Kültür Yayınları.
- KOENİG, H. G., KİNG, D. E. ve CARSON, V. B. (2012). **Handbook of religion and health**, NY: Oxford University Press.
- KÜÇÜK, O. (2016). **Bilimsel Araştırma Yöntemleri**, Bursa, Ekin Yayınevi.
- MACAULAY, J. R., ve BERKOWİTZ, L. (1970). **Altruism and Helping Behavior: Social Psychological Studies of Some Antecedents and Consequences**, New York: Academic Press.
- MURDOCK, N. L. (2013). **Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları**, Çev. Füsun Akkoyun, Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık.
- RYFF C. D., MAGEE, J. W., KLİNG, C. K. ve WİNG, H.E. (1999). **The Self And Society İn Aging Proseses**, (Ed. C. D. Ryff, J. W. Magee), Forging Macro-Micro Linkages İn The Study Of Psychological Well-Being, (s. 247-278) içinde. New York, Springer Publishing Company.
- SÜRÜCÜ, A. ve MUTLU, D. (2016). **Bireyin Yaşamında Umut**, (Ed. N. Sargin, S. Avşaroğlu, A. Ünal), Eğitimden Psikolojik Yansımalar, (s. 115-124) içinde. Konya, Çizgi Kitabevi.



TABACHNICK, B. G. and FIDELL, L. S. (2013). **Using multivariate statistics.** (6th ed.), Boston, Allyn and Bacon.

WORTHINGTON, E. L., SANDAGE, S. J., ve BERRY, J. W. (2000). **Group Interventions To Promote Forgiveness: What Researchers And Clinicians Ought To Know**, (Ed. M. E. McCullough, K. I. Pargament, ve C. E. Thoresen), Forgiveness: Theory, Research, And Practice, (s. 228–253) içinde. The Guilford Press.

YÖNTEM, M. K. (2020). **Eğitimde Pozitif Psikoloji Uygulamaları**, Ankara, Pegem Akademi Yayıncılık, 4. Baskı.

### **MAKALELER**

AKIN, M., ÖZDEVECİOĞLU, M. ve ÜNLÜ, O. (2012). “Örgütlerde İntikam Niyeti ve Affetme Eğiliminin Çalışanların Ruh Sağlıkları ile İlişkisi”, **Amme İdaresi Dergisi**, cilt 45, sayı 1, ss.77-97.

AKHTAR, S. (2002). “Forgiveness: Origins, Dynamics, Psychopatology, and Technical Relevance”, **Psychoanalytic Quarterly**, cilt 71, sayı 2, ss. 175-212.

ARSLAN, F. ve AYAS, T. (2019). “Din ve Psikoloji Eğitimi Alan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık ve Affedicilik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”, **Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, cilt 19, sayı 2, ss.1-29.

ASICI, E. (2019a). “Affetme Esnekliğinin Ergenlerin İyi Oluşunu Yordayıcı Rolü”, **Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, cilt 21, sayı 3, ss.17-31.

ASICI, E. (2019b). “Çocuk ve Ergenlere Yönelik Affetme Müdahaleleri: Sistematik Gözden Geçirme”, **Psikoloji Çalışmaları**, cilt 39, sayı 2, ss.429-457.

AVCI, D., AYDIN, D. ve ÖZBAŞARAN, F. (2013). “Hemşirelik Öğrencilerinde Empati-Özgecilik İlişkisi Ve Özgeci Davranışın Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, **Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi**, cilt 2, sayı 2, ss.108-113.

AYDIN, F. T. (2017). “Pozitif bir Karakter Gücü Olarak Affedicilik”, **The Journal of Happiness & Well-Being**, cilt 5, sayı 1, ss.1-22.

- AYAPBEK, R. (2021). “Evli Bireylerde Partnere Saygı ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, **Ondokuz Mayıs Üniversitesi Kadın ve Aile Araştırmaları Dergisi**, cilt 1, sayı 1, ss.1-13.
- BAŞERER, Z. ve KISAÇ, İ. (2017). “Özgeci Davranışın Psikolojik İyi Oluş ve Çeşitli Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi (Erzurum İli Örneği)”, **Asos Journal**, cilt 5, sayı 56, ss.582-594.
- BAYDAR ARICAN, H. Ö. (2022). “The Effect of Altruistic Behaviors of Sports Sciences Faculty Students on the Decision of Forgiveness: A Structural Equality Model Investigation”, **International Education Studies** , cilt 15, sayı 1, ss.111-122.
- BAYRAKÇI, M. (2007). “Sosyal Öğrenme Kuramı ve Eğitimde Uygulanması”, **Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, sayı 14, ss.198-210.
- BONO, G., MCCULLOUGH, M. E. ve ROOT, L. M. (2008). “Forgiveness, Feeling Connected To Others, And Well-Being: Two Longitudinal Studies”, **Personality and Social Psychology Bulletin**, cilt 34, sayı 2, ss.182-195.
- BUGAY, A. ve DEMİR, A. (2011). “Hataya İlişkin Özelliklerin Başkalarını Affetmeyi Yordaması”, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, sayı 35, ss.8-17.
- BURKS, D., YOULL, L. ve DURTSCHİ, J. (2012). “The Empathy-Altruism Association And Its Relevance To Health Care Professions. Social Behavior And Personality”, **An International Journal**, cilt 40, sayı 3, ss.395-400.
- BÜYÜKDÜVENCİ, S. (1993). “Aristoteles’te Mutluluk Kavramı”, **Felsefe Dünyası**, sayı 9, ss.41-45.
- CAN CEYHAN, H. ve ÖZTEKE KOZAN, H. İ. (2021). “Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İhtiyaçları ile Affetme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, **Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi**, cilt 4, sayı 1, ss.21-50.
- CENKSEVEN, F. ve AKBAŞ, T. (2007). “Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi”, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, cilt 3, sayı 27, ss.43-65.

- CHOU, K. L. (1998). "Effects Of Age, Gender, And Participation In Volunteer Activities On The Altruistic Behavior Of Chinese Adolescents", **The Journal Of Genetic Psychology**, cilt 159, sayı 2, ss.195-201. DOI: 10.1080/00221329809596145.
- COOPER, H., OKAMURA, L. ve MCNEİL, P. (1995). "Situation And Personality Correlates Of Psychological Well-Being Social Activity And Personal Control", **Journal of Research in Personality**, cilt 29, sayı 4, ss.395-417.
- ÇALIŞKAN, S. ve DİLMAÇ, B. (2021). "Ergenlerin Sahip Olduğu Gelecek Beklenti, Umut Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki Yordayıcı İlişkiler", **Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi**, Cilt 3, sayı 2, ss.131-143.
- ÇAPAN, B. E. ve ARICIOĞLU, A. (2014). "Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Affedicilik", **E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi**, cilt 5, sayı 4, ss.70-82.
- CARLO, G., HAUSMANN A., CHRISTIANSEN, S. ve RANDALL B. R. (2003). "Sociocognitive And Behavioral Correlates Of A Measure Of Prosocial Tendencies For Adolescents", **Journal of Early Adolescence**, cilt 23, sayı 1, ss.107-134.
- CARLO, G. ve RANDALL, B.A. (2002). "The Development of a Measure of Prosocial Behaviors for Late Adolescents", **Journal of Youth and Adolescence**, sayı 31, ss.31-44.
- CHOU, K. L. (1998). "Effects Of Age, Gender, And Participation in Volunteer Activities on The Altruistic Behavior Of Chinese Adolescents", **The Journal Of Genetic Psychology**, cilt 159, sayı 2, ss.195-201.
- ÇOKLAR, I. ve DÖNMEZ, A. (2014). "Kişiler Arası İlişkilerde Bağışlama Üzerine Bir Gözden Geçirme", **Nesne**, cilt 2, sayı 4, ss.33-54.
- DECİ, E. L. ve RYAN, R. M. (2008). "Hedonia, Eudaimonia, And Well-Being: An Introduction", **Journal Of Happiness Studies**, sayı 9 ss.1-11.

- DEMİR, R., TANHAN, A., ÇİÇEK, İ., YERLİKAYA, İ., ÇIRAK KURT, S. ve ÜNVERDİ, B. (2021). “Yaşam Kalitesinin Yordayıcıları Olarak Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu”, **Yaşadıkça Eğitim**, cilt 35, sayı 1, ss.192-206.
- DEMİRTAŞ, A. S. (2021). “Beliren Yetişkinlikte Psikolojik Dayanıklılık ve Affedicilik: Bilişsel Kontrol/Esnekliğin Paralel Çoklu Aracılığı”, **OPUS International Journal of Society Researches**, cilt 17, sayı 35, ss.1968-1989.
- DİENER, E. (1984). “Subjectivewell-Being”, **Psychological Bulletin**, cilt 95, sayı 3, ss.542-575.
- DONAT-BACIOĞLU, S. (2020). “The Effect Of Anger, Gratitude And Psychological Well-Being As Determinants Of Forgiveness In Adults”, **Spiritual Psychology and Counseling**, sayı 5, ss.313–326.
- DUMAN, B. (2021a). “Üniversite Öğrencilerinin Özgecilik Düzeyleri İle Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi”, **Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 7, sayı 4, ss.27-35.
- DURMUŞ, E. ve MANAP, A. (2018). “Çiftlerin, Evliliklerinde İncinmeye Verdikleri Tepkilerin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, **International Social Sciences Studies Journal**, cilt 4, sayı 26, ss.5722-5730.
- DÜZGÜNER, S. (2019). “Pro-Sosyal Davranışlarda Diğerkâmlığın (Özgecilik) Tanımı Ve Konumu”, **Bilimname**, cilt 2019, sayı 40, ss.351-373. DOI: 10.28949/bilimname.595847
- EKŞİ, H., GÜNEŞ, F. ve YAMAN, N. (2018). “Öğretmenlerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik İyi Oluşları ve Toplumsal Cinsiyet Rollerini Açısından İncelenmesi”, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, cilt 8, sayı 50, ss.203-233.
- EKŞİ, H., SAYIN, M. ve ÇELEBİ, Ç. (2016). “Üniversite Öğrencilerinin Özgecilik ve Otantiklik Seviyeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, **Değerler Eğitimi Dergisi**, cilt 14, sayı 32, ss.79-102.

- EROĞLU, F. ve PARLAR, H. (2018). “Evli Kadın ve Erkeklerde Psikolojik İyi Oluşun Ebeveyn Tutumuna Etkisinin İncelenmesi”, **İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, Cilt 17, Sayı 33, ss.89-101.
- EXLINE, J.J., BAUMEISTER, B.J., BUSHMAN, B.J., CAMPBELL, W.K. ve FINKEL, E.J. (2004). “Too proud to let go: Narcissistic entitlement as a barrier to forgiveness”, **Journal of Personality and Social Psychology**, cilt 87, sayı 6, ss.894-912.
- FARRELLY, D. (2013). “Altruism As An Indicator Of Good Parenting Quality In Long-Term Relationships: Further Investigations Using The Mate Preferences Towards Altruistic Traits Scale”, **The Journal Of Social Psychology**, cilt 153, sayı 4, ss.395–398.
- FEHR, R., GELFAND, M. J. ve NAG, M. (2010). “The Road To Forgiveness: A Meta-Analytic Synthesis Of Its Situational And Dispositional Correlates”, **Psychological Bulletin**, cilt 136, sayı 5, ss.894-914.
- GAHLOT, P. ve PATIL, A. (2022). “A Correlational and Comparative study on Empathy and Altruism Across Gender and Age”, **Indian Journal of Positive Psychology**, cilt 13, sayı 3, ss.275-278.
- GÜLAÇTI, F. (2014). “Investigating University Students’ Predictors Of Psychological Well-Being”, **International Journal of Academic Research**, cilt 6, sayı 1, ss.318-324.
- GÜLYÜKSEL AKDAĞ, F. ve CİHANGİR ÇANKAYA, Z. (2015). “Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Yordanması”, **Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, cilt 11, sayı 3, ss. 646-662.
- GÜVEN, N. ve ERDEM, T. (2020). “Affetme: Kuramsal Bir Değerlendirme”, **Uluslararası Dil, Eğitim ve Sosyal Bilimlerde Güncel Yaklaşımlar Dergisi (CALESS)**, cilt 2, sayı 2, ss.578-607.
- HALİLOVA, J. G., STRUTHERS, C. W., GUILFOYLE, J. R., SHOKHEDBROD, A., VAN MONSJOU, A. ve GEORGE. M. (2020). “Does Resilience Help Sustain Relationships In The Face Of Interpersonal Transgressions?”, **Personality and Individual Differences**, sayı 160, 109928.

- HANTMAN, S. VE COHEN, O. (2010). "Forgiveness in Late Life", **Journal Of Gerontological Social Work**, cilt 53, sayı 7, ss.613-630.
- HARGRAVE, T. D. ve SELLS, J. N. (1997). "The Development of a Forgiveness Scale". **Journal of Marital and Family Therapy**, cilt 23, sayı 1, ss.41-62.
- HAWKİNS, N. D. ve BOOTH, A. (2005). "Unhappily Ever After: Effecets of Long-Term, Low Quality Marriages on Well-Being", **Social Forces**, cilt 84, sayı 1, ss.446-465.
- HİKMETOĞLU, S. (2023). "Psikolojik İyi Oluş ve Aile Aidiyetinin Evlilik Uyumu Üzerindeki Etkisi", **Yönetim ve Eğitim Bilimleri Dergisi**, cilt 2, sayı 2, ss.90-101.
- HOFFMAN, M. (2011). "Does Higher Income Make You More Altruistic? Evidence From The Holocaust", **Review Of Economics And Statistics**, cilt 93, sayı 3, ss.876-887.
- HOMAN, K. (2016). "Self-Compassion and Psychological Well-Being in Older Adults", **Journal of Adult Development**, cilt 16, sayı 23, ss.111-119.
- İŞGÖR, İ. Y. (2017). "Eğitim ve Sağlık Çalışanlarında Psikolojik İyi Oluş ve Özgeciliğin İncelenmesi", **International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic**, cilt 12, sayı 6, ss.423-438.
- İŞMEN, A. E. ve YILDIZ, S. A. (2005). "Öğretmenliğe İlişkin Tutumların Özgecilik ve Atılçanlık Düzeyleri Açısından İncelenmesi", **Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi**, sayı 42, ss.151-166.
- KARADAĞ, E. ve MUTAFCILAR, I. (2009a). "İlk Ve Ortaöğretim Okulu Öğretmenlerinin Özgecilik Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma", **Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, sayı 28, ss.75-92.
- KARADAĞ, E. ve MUTAFCILAR, I. (2009b). "Prososyal Davranış Ekseninde Özgecilik Üzerine Teorik Bir Çözümleme", **Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi**, sayı 8, ss.41-69.

- KARREMANS, J. C., VAN LANGE, P. A. M., OUWERKERK, J. W., ve KLUWER, E. S. (2003). “When Forgiving Enhances Psychological Well-Being: The Role Of İnterpersonal Commitment”, **Journal of Personality and Social Psychology**, sayı 84, ss.1011–1026.
- KASAPOĞLU, F. (2014). “İyilik Hali İle Özgecilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, **Hikmet Yurdu Düşünce–Yorum Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi**, cilt 7, sayı 13, ss.271–288. doi:10.17540/hy.v10i19.361.
- KAYA, Ö. S. ve ORÇAN, F. (2019). “Mutluluğun Empati, Affetme Ve Yaşam Doyumu Arasındaki Aracı Rolü: Bir Yol Analizi”, **Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, cilt 19, sayı 2, ss.540-554.
- KHAN, M. ve BUTT, S.F. (2022). “Forgiveness and Empathy As Predictors Of Psychological Wellbeing Among Nurses”, **Pakistan Journal of Psychological Research**, cilt 37, sayı 4, ss.717-736.
- KHARPURİ, F. L. ve PRIYA, M. (2019). “Role of gender and length of marriage in marital satisfaction and psychological well-being”, **Oxidation Communications**, cilt 42, sayı 3, ss.415-432.
- KIM, H. K. ve McKENRY, P. C. (2002). “The Relationship Between Marriage and Psychological Well-Being: A Longitudinal Analysis”, **Journal of Family Issues**, cilt 23, sayı 8, ss.885–911.
- KÖYLÜ, D. ve GÜNDÜZ, Y. (2018). “Öğretmenlerin Karar Alma Sürecine Katılım Düzeylerinin Örgütsel Bağlılık ve Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisi”, **Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, cilt 8, sayı 15, ss.279-299.
- KRAUSE, N. ve ELLİSON, C. G. (2003). “Forgiveness By God, Forgiveness Of Others, And Psychological Well-Being İn Late Life”, **Journal of the Scientific Study of Religion**, sayı 42, ss.77–93.
- KUMRU, A., CARLO, G. ve EDWARDS, C. P. (2004). “Olumlu Sosyal Davranışların İlişkisel, Kültürel, Bilişsel ve Duyuşsal Bazı Değişkenlerle İlişkisi”, **Türk Psikoloji Dergisi**, cilt 19, sayı 54, ss.109-125.

- KWOK, S. Y., GU, M. ve CHEUNG, A. P. (2017). “A Longitudinal Study Of The Role Of Children's Altruism And Forgiveness İn The Relation Between Parental Aggressive Discipline And Anxiety Of Preschoolers İn China”, **Child Abuse & Neglect**, sayı 65, ss.236–247.
- LAWLER-ROW, K. A. ve PİFERİ, R. L. (2006). “The Forgiving Personality: Describing A Life Well Lived?”, **Personality and Individual Differences**, cilt 41, sayı 6, ss.1009-1020.
- Lİ, R. H., KAO, C. M. ve WU, Y. Y. (2015). “Gender Differences İn Psychological Well-Being: Tests Of Factorial İnvariance”, **Quality Of Life Research : An İnternational Journal Of Quality Of Life Aspects Of Treatment, Care And Rehabilitation**, cilt 24, sayı 11, ss.2577–2581.
- LİNDFORS, P., BERNTSSON, L. ve ULF L. (2006). “Factor Structure Of Ryff's Psychological Well-Being Scales İn Swedish Female And Male White-Collar Workers”, **Personality And Individual Differences**, cilt 40, sayı 6, ss.1213-1222.
- LUTHANS, F. (2002). “Positive Organizational Behavior: Developing and Managing Psychological Strengths”, **Academy of Management Executive**, sayı 16, ss.57–72.
- MASTAIN, L. (2006). “The Lived Experience Of Spontaneous Altruism: A Phenomenological Study”, **Journal of Phenomenological Psychology**, cilt 37, sayı 1, ss.25-52.
- MCCULLOUGH, M. E., RACHAL, K. C., SANDAGE, S. J., WORTHINGTON, E. L., BROWN, S. W. ve HİGH, T. L. (1998). “Interpersonal Forgiving İn Close Relationships: II. Theoretical Elaboration And Measurement”, **Journal of Personality and Social Psychology**, cilt 75, sayı 6, ss.1586–1603.
- MERT, A. ve GÜLMEZ, E. (2018). “Özgeçilik ile Benlik Ayrımlaşması Arasındaki Yordayıcı İlişkinin Bazı Değişkenlerle İncelenmesi”, **Journal of Turkish Studies**, cilt 13, sayı 11, ss.961-989.



- MİLLER, A. J., WORTHINGTON, E. L. ve MCDANIEL, M. A. (2008). "Gender and Forgiveness: A Meta-Analytic Review and Research Agenda", **Journal of Social and Clinical Psychology**, cilt 27, sayı 8, ss.843-876.
- NORTH, J. (1987). "Wrongdoing and Forgiveness", **Philosophy**, cilt 62, sayı 242, ss.499-508. doi:10.1017/S003181910003905X.
- OĞUZ DURAN, N. ve ÇALIŞKAN, B. (2020). "Psikolojik İyi Oluş, Cinsiyet, Mesleki Kıdem ve Okuldaki Görev Süresinin Öğretmen Kültürlerarası Duyarlılığını Yordamadaki Rollerini", **Cumhuriyet International Journal Of Education**, cilt 9, sayı 1, ss.198-218.
- ORATHINKAL, J., VANSTEENWEGEN, A., ve BURGGRAEVE, R., (2008). "Are Demographics Important For Forgiveness?", **The Family Journal: Counselling and Therapy for Couples and Families**, cilt 16, sayı 1, ss.20-27.
- OUZOUNI, C. ve NAKAKIS, K. (2012). "An Exploratory Study Of Student Nurses Empathy", **Health Science Journal**, cilt 6, sayı 3, ss.534-552.
- ÖZ, F. (1998). "Hemşirelikte Özgeçmişlik", **Çukurova Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi**, sayı 2, ss.53-57.
- ÖZ, T. ve TATAR, A. (2020). "Evlilik Doyumu İle Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Arası İlişkide Evlilik Süresinin Aracı Rolü", **Humanistic Perspective** , cilt 2, sayı 1, ss.18-31 .
- ÖZARSLAN, S. (2020). "Evlilik Yaşı ve İçerdiği Sorunlar", **Bartın Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi Dergisi**, sayı 14, ss.249-259.
- ÖZMETE, E. (2016). "Evlilik Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlaması", **Bilgi**, sayı 78, ss.361-391.
- ÖZTEKE KOZAN, H. İ., KESİCİ, Ş. ve Baloğlu, M. (2017). "Affedicilik ve Duyguları Yönetme Becerisi Arasındaki Çoklu İlişkinin İncelenmesi", **Değerler Eğitimi Dergisi**, cilt 15, sayı 34, ss.193-215.
- PALEARİ, F.G., REGALIA, C. ve FINCHAM, F. (2005). "Marital Quality, Forgiveness, Empathy, And Rumination: A Longitudinal Analysis", **Personality and Social Psychology**, cilt 31, sayı 3, ss.368-378.

- PARMAKSIZ, İ. (2020). "İyimserlik, özgecilik ve medeni durumun psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkileri", **Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, sayı 48, ss.285-302. doi 10.9779/pauefd.576186.
- PEHLİVAN, S. ve LAFÇI, D. (2014). "Hemşirelik Öğrencilerinin Özgecilik Düzeyleri", **Gaziantep Medical Journal**, cilt 20, sayı 1, ss.29-34.
- PINTO, C. ve BARROS-OLIVEIRA, J. (2006). "Felicidade E Perdão: Diferenças Por Sexo, Idade E Culture [Happiness And Forgiveness: Differences By Gender, Age And Culture]", **Psicologia Educação e Cultura**, cilt 10, sayı 2, ss.353-368.
- POLATCI, S. (2015). "Örgütsel ve Sosyal Destek Algılarının Yaşam Tatmini Üzerindeki Etkisi: İş Ve Evlilik Tatminin Aracılık Rolü", **Ekonomik Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi**, cilt 11, sayı 2, ss.25-44.
- POST, G. P. (2005). "Altruism, Happiness, And Health: It's Good To Be Good", **International Journal of Behavioral Medicine**, cilt 12, sayı 2, ss.66-77.
- RAJ, P., ELIZABETH, C. S. ve PADMAKUMARI, P. (2016). "Mental Health Through Forgiveness: Exploring The Roots and Benefits", **Cogent Psychology**, cilt 3, sayı1.
- RENEFLOT, A. ve MAMELUND, S. E. (2012). "The Association Between Marital Status And Psychological Well-Being In Norway", **European Sociological Review**, cilt 28, sayı 3, ss.355-365.
- RYE, M.S. ve PARGAMENT, K.I. (2002). "Forgiveness and Romantic Relationships in College: Can It Heal The Wounded Heart?", **Journal of Clinical Psychology**, cilt 58, sayı 4, ss. 419-441. <https://doi.org/10.1002/jclp.1153>
- RYFF, C.D. (1989). "Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being", **Journal Of Personality And Social Psychology**, cilt 57, sayı 6, ss.1069-1081.
- RYFF, C.D. ve ESSEX, M.J. (1991). "My Children and Me: Midlife Evaluations of Grown Children and Self", **Psychology and Aging**, sayı 9, ss.195-205.
- RYFF, C.D. ve SINGER, B. (1996). "Psychological Well-Being: Meaning, Measurement and Implications for Psychotherapy Research", **Psychotherapy Any Psychosomatics**, sayı 65, ss.14-23.

- RYFF, C. D. ve SINGER, B. H. (2006). “Best News Yet on The Six-Factor Model of Well-Being”, **Social Science Research**, cilt 35, sayı 4, ss.1103-1119.
- RYFF, C. D. ve SINGER, B. H. (2008). “Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being”, **Journal of Happiness Studies**, sayı 9, ss.13-39.
- SARI, E. (2014). “Affetmenin Kendini Gerçekleştirme Üzerindeki Etkileri”, **İlköğretim Online**, cilt 13, sayı 4, ss.1493-1501. doi:10.17051/io.2014.06489.
- SARIÇAM, H. ve AKIN, A. (2013). “Affedicilik Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, **HAYEF Journal Of Education**, cilt 10, sayı 1, ss.37-46.
- SCHWARTZ, C., KEYL, P., MARCUM, J., ve BODE, R. (2009). “Helping Others Shows Differential Benefits on Health and Well-Being for Male and Female Teens”, **Journal Happiness Studies**, cilt 10, sayı 4, ss.431-448. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9098-1>.
- SEKİ-ÖZ, H. (2022). “The Relationship of Forgiveness and Tolerance with Depression in Women”, **Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology**, cilt 4, sayı 3, ss.271-277.
- SELLS, J. N. ve HARGRAVE, T. D. (1998). “Forgiveness: A Review Of The Theoretical And Empirical Literature”, **Journal of Family Therapy**, cilt 20, sayı 2, ss.21-36.
- SEZER, F. (2013). “Psikolojik İyi Olma Durumu Üzerine Etkili Faktörler”, **Education Sciences**, cilt 8, sayı 4, ss.489-504.
- SHEKHAR, C., JAMWAL, A. ve SHARMA, S. (2016). “Happiness and Forgiveness Among College Students”, **Indian Journal of Psychological Science**, cilt 7, sayı 1, ss.88-93.
- SİMON, R. W. (2002). “Revisiting the Relationships Among Gender, Marital Status, and Mental Health”, **American Journal of Sociology**, cilt 107, sayı 4, ss.1065–1097.
- SINGH, H. ve SHARMA, U. (2018). “Effect Of Forgiveness On Psychological Well-Being”, **Indian Journal of Positive Psychology**, cilt 9, sayı 2, ss.258-262.

- SNYDER, C. R. (1995). "Conceptualizing, Measuring and Nurturing Hope", **Journal Of Counseling & Development**, sayı 73, ss.355-360.
- STACK, S. ve ESHLEMAN, J. R. (1998). "Marital Status and Happiness: A 17-Nation Study", **Journal Of Marriage and The Family**, cilt 60, sayı 2, ss.527-536.
- TATLIOĞLU, K. (2015). "Üniversite Öğrencilerinin Aylık Gelir ve Harcama Düzeyi ile Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Bingöl Üniversitesi Örneği)", **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 14, sayı 55, ss.1-15.
- TAYMUR, İ. ve TÜRKÇAPAR, H. (2012). "Kişilik: Tanımı, Sınıflaması ve Değerlendirmesi", **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, cilt 4, sayı 2, ss.154-177.
- TELEF, B.B. (2013). "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)**, cilt 28, sayı 3, ss.374-384.
- THOITS, P.A. ve HEWITT, L.N. (2001). "Volunteer Work and Well-Being", **Journal of Health and Social Behavior**, cilt 42, sayı 2, ss.115-131.
- THOMPSON, L.Y., SNYDER, C.R., HOFFMAN, L., MICHAEL, S.T., RASMUSSEN, H.N. ve BILLINGS, L.S. (2005). "Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations", **Journal of Personality**, sayı 73, ss.313-359.
- TOSUN, C., YAZICI, H. ve ALTUN, F. (2017). "Evlilik Öncesindeki ve Evli Bireylerin İlişki Nitelikleri, Benlik Kurguları ve Özgeci Davranış Düzeyleri", **Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi**, cilt 17, sayı 38, ss.73-94.
- TRİPATHİ, A. (2012). "Gender Differences in Offense Specific and Dispositional Forgiveness Among Indian Adolescents", **Indian Journal of Positive Psychology**, cilt 3, sayı 4, ss.428-432.
- TUNCA, A. ve DURMUŞ, E. (2018). "Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Anne Baba Tutumu ile Bağışlama Düzeylerinin İlişkisi", **Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi**, cilt 9, sayı 16, ss.524-550.

- TSE, W. S. ve 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**, sayı 46, ss.365–368.
- ÜMMET D., EKŞİ, H. ve OTRAR, M. (2013). “Özgecilik (Altruism) Ölçeği Geliştirme Çalışması”, **Değerler Eğitimi Dergisi**, cilt 11, sayı 26, ss.301-321.
- WAZID, S.W. ve SHAHNAWAZ, M.G. (2017). “Relationship Quality as Mediator of Forgiveness and Psychological Well-being among Transgressors in Romantic Relationships”, **Psychological Studies**, sayı 62, ss. 200–208.
- WEINSTEIN, N. ve RYAN, R.M. (2010). “When Helping Helps: Autonomous Motivation for Prosocial Behavior and Its Influence on Well-Being for The Helper and Recipient”, **Journal Of Personality And Social Psychology**, cilt 98, sayı 2, ss.222-244.
- WILLIAMS, K. ve DUNNE-BRYANT, A. (2006). “Divorce and Adult Psychological Well-Being. Clarifying the Role of Gender and Child Age”, **Journal of Marriage and Family**. cilt 68, sayı 5, ss.1178-1196.
- WOHL, M. J., DESHEA, L. ve WAHKINNEY, R. L. (2008). “Looking Within: Measuring State Self-Forgiveness and Its Relationship to Psychological Well-Being”, **Canadian Journal of Behavioural Science**, sayı 40, ss.1-10.
- WORTHINGTON, E.L. ve DRINKARD, D.T. (2000). “Promoting Reconciliation Through Psychoeducational and Therapeutic Interventions”, **Journal of Marital and Family Therapy**, cilt 26, sayı 1, ss.93–101.
- WORTHINGTON, E.L. ve WADE, N.G. (1999). “The Psychology of Unforgiveness and Forgiveness and Implications for Clinical Practice” **Journal of Social and Clinical Psychology**, cilt 18, sayı 4, ss.385-418.
- YAKUT, S. ve YAKUT, İ. (2018). “Öğretmenlerde Psikolojik İyi Oluş ve İş Yerinde Dışlanma İlişkisi”, **Electronic Turkish Studies**, cilt 13, sayı 18, ss.1357-1376.

- YILDIRIM, M. ve TOPÇUOĞLU, P. (2016). “Özgeciliğin Çeşitli Demografik Değişkenlerle İncelenmesi: Sakarya Örneği”, **Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, sayı 31, ss.40-53.
- YÖNTEM, M.K., ÖKTEM, İ. ve ARTUÇ, S. (2017). “Lise Öğrencilerinin Psikolojik Doğum Sırasının Özgecilik Üzerindeki Yordayıcı Gücünün İncelenmesi”, **Journal of Turkish Studies**, cilt 12, sayı 4, ss.623-640.
- ZÜMBÜL, S. (2019). “Öğretmen Adaylarının Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinde Bilinçli Farkındalık ve Affetmenin Yordayıcı Rollerini”, **Ege Eğitim Dergisi**, cilt 20, sayı 1, ss.20-36.

## TEZLER

- AĞAÇBACAĞ, P. M. (2019). “Pozitif Psikoloji Bağlamında Sınıf Öğretmenlerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri ile Özyeterlilik İnançları ve Örgütsel Bağlılık Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- AK, K. (2013). “Üniversite Öğrencilerinin Özgecilik Düzeylerinin Yordayıcısı Olarak Yaşam Amaçları”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- AKAR, A. (2016). “Hemşirelerin Özgecilik Davranışlarının Transaksiyonel Analiz Ege Durumları Açısından İncelenmesi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- AKBABA, S. (1994). “Grupla Psikolojik Danışmanın Sosyal Psikolojik Bir Kavram Olan Özgecilik Üzerindeki Etkisi”, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- AKBAŞ, M. (2021). “Umudu Yordamada Şükran ve Özgecilik”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- AKBIYIK, E. (2022). “Evli Bireylerdeki Evlilik Uyumu ile Özgecilik ve Empatik Eğilim Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- ALPAY, A. (2009). “Yakın ilişkilerde bağışlama: bağışlamanın; bağlanma, benlik saygısı, empati ve kıskançlık değişkenleri yönünden incelenmesi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- AYAN, G. (2021). “Babaların Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri ile İlköğretim Düzeyinde Eğitim Gören Çocuklarının Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Toros Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Mersin.
- BASUT, İ. (2020). “Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Damgalama ve Psikolojik İyi Olma Açısından İncelenmesi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- BAŞERER, Z. (2018). “Üniversite Öğrencilerinde Minnettarlığın ve Özgeci Davranışın Bazı Değişkenlerle Yordanması”, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- BORA, S. (2021). “Otizmlili ve Down Sendromlu Çocuğu Olan Ailelerde Sosyal Destek Algısı ve Aile İşlevselliğinin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- BOYLU, M.A. (2020). “Üniversite Öğrencilerinin Özgeciliik Düzeyleri ile Empatik Eğilim ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- CEBECİ, A. (2022). “Üniversite Öğrencilerinin Özgeciliik ve Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- ÇAĞATAYALP ÖZDİN, G. (2019). “Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Mükemmeliyetçiliik ve Özgeciliik Düzeylerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine Etkisi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- ÇAPÇI, E. (2021). “Gönüllülük Faaliyetlerine Katılım Sağlayan Genç Yetişkinlerde Kişilik Özellikleri, Özgeciliğin Düzeyi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hasan Kalyoncu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Gaziantep.
- ÇIVAN, İ. (2013). “Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları ve Başkalarını Bağışlama Davranışlarının İncelenmesi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- ÇOBAN, K. (2019). “Lise Öğrencilerinin Psikolojik İhtiyaçlarının ve Affedicilik Tutumlarının Akran Zorbalığını Yordaması”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- DOĞRUER, N. (2019). “Çocukluk Çağı Travma Yaşantılarına Sahip Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Affetme”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.
- DUMAN, B. (2021b). “Üniversite Öğrencilerinin Çocukluk Çağı Travması ve Özgeciliğin Düzeyi ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- EMİRCİ, E. (2021). “Covid-19 Pandemi Sürecinde Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Evlilik Doyumlarına Etkisi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- ERGÜL, N. (2022). “Çocuklar İçin Özgeciliğin Ölçeği Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- ERMUMCU, E. (2014). “Evli Çiftlerde Bağışlama Sürecinin Bağlanma, Stresle Başa Çıkma, Empati ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.



- GÖKKAYA, A. (2020). “Anne Babaların; Enneagram Bilgisi, Ebeveyn Tutumları ve Affedicilik Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- GÜL, A. (2016). “Otantiklik ve Dindarlığın Özgecilik Üzerindeki Rolünün İncelenmesi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- GÜLMÜŞ, Ö. (2021). “Okul Psikolojik Danışmanlarında Özgecilik Düzeyleri ve Kültüre Duyarlı Psikolojik Danışma Yeterlikleri Arasındaki İlişkide Benlik Kurgularının ve Öz Şefkatin Aracılık Rolü”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Anadolu Üniversitesi Eğitim bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- GÜNDÜZ, Ö. (2014). “Üniversite Öğrencilerinde Affetmeyi Yordayan Değişkenlerin Belirlenmesi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- HALİSDEMİR, D. (2013). “Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları, Kendini Affetme Düzeyleri ve Geçmişe Yönelik Anne Kabul Red Algıları Arasındaki İlişkiler”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- HAMURCU, H. (2011). “Ergenlerin Yetkinlik İnançları ve Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamada Psikolojik İhtiyaçlar”, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- İSLAM, J.C.S. (2004). “Marital Relationship Status, Social Support and Psycholocial Well-Being Among Rural, Low-Income Mothers”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), The University of Maryland.
- İŞCAN, H. (2021). “Psikolojik İyi Oluş Özelliklerinin Yordayıcısı Olarak Affetme ve Dini Başa Çıkma İlişkisi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- JOHNSON, K.K. (2000). “Age and Gender Differences in Altruistic Behavior”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), University of Oregon.

- KAPLAN, K. (2016). “Evli Bireylerde Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumların, Evlilik Doyumuna ve Psikolojik İyi Oluş Durumuna Etkisinin İncelenmesi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- KAPLAN, M. (2021). “Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Dayanıklılık Algısının İş Otonomisi Üzerine Etkisi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- KARAKAYA, Y. (2021). “Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluş: Ana Babaya Bağlanma ve Duyarlı Sevgi Değişkenlerine Göre Bir İnceleme”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- KASAPOĞLU, F. (2013). “Üniversite Öğrencilerinde İyilik Hali ile Özgecilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, (Yüksek Lisans Tezi), İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- KAYNAK MALATYALI, M. (2014).” Evli Çiftlerde Algılanan Gücün Bağlanma Boyutları ve Yatırım Modeli Değişkenleri Açısından İncelenmesi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- KEPENEK, S.N. (2021). “Genç Yetişkinlerde Umut ve Sosyal Sermaye Kavramlarının Psikolojik İyi Oluş ile İlişkinin İncelenmesi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- KHALINBAYLI, K. (2018). “Üniversite Öğrencilerinde Özgecilik ve Mükemmeliyetçilik Anlayışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- KOCABOZ, E. (2016). “Lise Öğrencilerinin Stresle Baş Edebilme Becerileri ve Affedicilik Özelliklerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- KOCAMAN, E. N. (2019). “Bir Grup Yetişkinde Umut ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- KONUK, S. (2021). “Yetişkinlerde Bilişsel Esneklik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Duygu Düzenleme Güçlüğü Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- KOYUNSEVER, V.S. (2022). “Evlilik Doyumunun Yordanmasında Psikolojik İyi Oluş, Öz Anlayış, Bilinçli Farkındalık ve Eş Tükenmişliğinin Rolü”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- KÖSEOĞLU, E. (2021). “Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıklarının Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- KUŞCU, B. (2019). “Bireylerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik Esneklik, Affetme ve Benlik Kurgusu Açısından İncelenmesi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- MAHARRAMOVA, E. (2020). “Evli Kadınların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörler: Türkiye-Azerbaycan Karşılaştırması”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), On Dokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- OKCU, C. (2019). “Yetişkinlerde Benlik Saygısı ve Ölüm Farkındalığının Ruh Sağlığı ile İlişkilerinin İncelenmesi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kıbrıs.
- OKTAR, S. (2018). “Üniversite Öğrencilerinin Özgeçmiş, Kişilik Özellikleri ve Sosyal Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi, Konya.

- ÖZBEK, M. (2016). “Evli Bireylerde Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşlarının Çeşitli Değişkenlerle İncelenmesi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- ÖZTÜRKER, B. (2014). “6 Yaş Çocuklarının Olumlu Sosyal Davranışları ile Anne ve Öğretmen Özgeciliği Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- SANLAV, M. (2016). “Özgeciliğin Yordayıcısı Olarak Affedicilik ve Dini Tutumlar”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- SEZER, S. (2019). “Narsistik Kişilik Özellikleri ile Affedicilik Arasındaki İlişki: Bağlanma Stillerinin Aracı Rolü”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- SİVRİ, F.Z. (2019). “Yetişkinlerde Affedicilik, İyimserlik ve Öznel Zindelik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- ŞAHİN, M. (2013). “Affedicilik ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- ŞAHİN, Y. (2020). “Evlilikte Empati ile Evlilik Doyumu ve Affetme Arasındaki İlişkide Evlilik Farkındalığının Rolü: Karma Bir Araştırma”, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- ŞENTEPE, A. (2016). “Ruh Sağlığı Belirtilerinin Yordayıcısı Olarak Affetme ve Dindarlık İlişkisi”, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- ŞİMŞEK, M. (2018). “Öğretmenlerin Örgütsel İmaj Algıları ile Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişki”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.

- TAYSİ, E. (2007). “İkili İlişkilerde Bağışlama: İlişki Kalitesi ve Yüklemelerin Rolü”, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- TİMUR, M.S. (2008). “Boşanma Sürecinde Olan ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- TOSUN, C. (2015). “Evlilik Öncesindeki ve Evli Bireylerin İlişki Nitelikleri, Benlik Kurguları ve Özgeci Davranış Düzeyleri”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- TURA, H. (2019). “Dindarlık, Affetme ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- TÜTÜNCÜ, M. (2012). “Yönetici ve Çalışanların Psikolojik İyi Olma ve Stres Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- UÇAR, E. (2018). “Psikolojik İyi Oluş Yordayıcısı Olarak Dindarlık, Evlilik Uyumu ve Problem Çözme”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- USLU, M. (2019). “Hastane Çalışanlarında Dindarlığın Empati ve Özgecilik ile İlişkisi Üzerine Bir Araştırma (Konya Eğitim Araştırma Hastanesi Örneği)”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- ÜMMET, D. (2012). “Üniversite Öğrencilerinde Özgecilik Davranışının Transaksiyonel Analiz Ego Durumları ve Yaşam Doyumu Bağlamında İncelenmesi”, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- YEŞİLKAYALI, H. C. (2015). “Koruyucu Aile Bireylerinin Sosyodemografik Özellikleri ile Empatik Becerileri ve Özgecilik Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- YILDIZ, B. (2018). “Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Sosyal Görünüş Kaygısı ve Psikolojik İyi Oluş Açısından İncelenmesi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- YILMAZ, M. F. (2013). “Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarının Problemleri İnternet Kullanımı ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- YİĞİT, E. (2018). “Evli Kadınlarda Aile İçi Şiddet ile Evlilik Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki ilişkinin İncelenmesi”, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- YURTLU, M. (2020). “Evli Bireylerde İlişki Bağlanımının Özgecilik, Empati, Merhamet ile Çeşitli Demografik ve İlişkiye Bağlı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

## **ELEKTRONİK KAYNAKLAR**

- “Diğerkamlık”, <https://tr.wikipedia.org/wiki/Di%C4%9Ferkamlık> , (Erişim Tarihi: 12.02.2023).
- “Forgiveness”, <https://en.wikipedia.org/wiki/Forgiveness>, (Erişim Tarihi: 19.04.2023).
- “Yaşam Memnuniyeti Araştırması”, <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Yaşam-Memnuniyeti-Arastirmasi-2021-45832> , (Erişim Tarihi: 21.06.2023).

## **BİLDİRİLER**

- CANATAN, A., SARIÇAM, H. ve BİÇER, B. (2015, Kasım). Affediciliğin Yaşamda Anlam Üzerindeki Etkisi. Felsefe, Eğitim ve Bilim Tarihi Sempozyumu, Muğla.

ÇAĞATAYALP ÖZDİN, G. ve KÖSEOĞLU, A. (2019, Kasım). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik ve Özgecilik Düzeylerinin Psikolojik İyi Oluşlarına Etkisi. IX. Uluslararası Yükseköğretimde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Çalışmaları Kongresi, İstanbul.

SÜRÜCÜ, A. (2021, Aralık). Psikolojik Danışman Adaylarının Özgecilik ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. III. Uluslararası Eğitim Araştırmaları ve Öğretmen Eğitimi Kongresi, Uşak.





## **EKLER**

**EK-1:** Kişisel Bilgi Formu

**EK-2:** Özgeçmiş Ölçeği

**EK-3:** Affedicilik Ölçeği

**EK-4:** Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

**EK-5:** Etik Kurul Kararı



## **EK-1: Kişisel Bilgi Formu**

Evli Bireylerde Özgeçmiş ve Affediciliğin Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisinin  
İncelenmesi Tez Çalışması Kişisel Bilgi Formu

### **1- Cinsiyetinizi belirtiniz.**

Kadın / Erkek

### **2- Yaşınızı belirtiniz.**

20 Yaş Altı / 20 – 29 Yaş Arası / 30 – 39 Yaş Arası / 40 – 49 Yaş Arası / 50 Yaş ve Üzeri

### **3- Ailenizin gelir durumunu belirtiniz.**

5000 TL ve Altı / 5001 – 10000 TL / 10001 – 15.000 TL / 15.001 ve üzeri

### **4- Öğrenim düzeyiniz nedir?**

Hiç okula gitmedim / İlkokul / Ortaokul / Lise / Üniversite / Lisansüstü

### **5- Evlilik şeklinizi belirtiniz.**

Flört ederek / Görücü usulü / Kaçarak / Akraba evliliği / Diğer...

### **6- Evlenme yaşınızı belirtiniz.**

### **7- Kaçınıcı evliliğiniz?**

İlk Evlilik / İkinci Evlilik / Üçüncü Evlilik / Diğer...

### **8- Kaç yıllık evlisiniz?**

### **9- Çocuk Sayınızı belirtiniz.**

Çocuğumuz yok / 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 ve üzeri

### **10- Çalışıyor musunuz?**

Evet / Hayır



## EK-2: Özgecilik Ölçeği

Lütfen bu anketteki soruların üzerinde fazla düşünmeden süratle tamamlayınız.

Aşağıdaki her soruda sizi en iyi ifade eden rakamı seçiniz. (1- Çok az, 5- Çok fazla anlamındadır)

	Sorular	1	2	3	4	5
1	Akrabalarınız size ne ölçüde yardım ederler?					
2	Küçüklüğünüzde kardeşinize karşı evde ne sorumluluk yüklenmişsiniz?					
3	Babanız başkalarına ne ölçüde yardım ederdi?					
4	Anneniz başkalarına ne ölçüde yardım ederdi?					
5	Aile bireyleri birbirlerine ne ölçüde yardım eder?					
6	Öğrenciyken okulunuzun düzenlediği etkinliklerde ne ölçüde yer aldınız?					
7	Öğrenciyken okulunuzun düzenlediği etkinliklere ne sıklıkla katıldınız?					
8	Çevrenizdeki kulüp, cami, hayır kurumu gibi kuruluşların yönetiminde ne ölçüde etkinlik gösterirsiniz					
9	Çevrenizdeki etkinliklere katılma sıklığınız					
10	Bir grubun görevlisi olarak ne ölçüde hizmet verirsiniz?					
11	Hayır kurumlarına ne kadar bağışta bulunursunuz?					
12	Tatil günlerinde başkalarına ne ölçüde yardım edersiniz?					
13	Hasta ve düşkünleri ziyaret için ne kadar zaman ayırırsınız?					
14	Başkalarıyla şeker, sigara ve kurabiyenizi vb. ne ölçüde paylaşırsınız?					
15	Mesela sizden bir ekmek parası isteyen ne kadar yardım edersiniz?					
16	Pek çok insanın başının çaresine bakabileceğine ne ölçüde inanırsınız?					
17	Çoğu insanın esas olarak sorumluluk yüklenme derecesi nedir?					
18	Zor durumda kalmış olanlara insanlar ne ölçüde yardımcı olmaya hazırdırlar?					
19	Kendiniz için ne ölçüde sorumluluk taşıyabilirsiniz?					
20	Bir insan (aile içi, aile dışı) kimselere ne ölçüde yardımcı olmalı ve onlara karşı sorumluluk yüklenmelidir?					



### 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





## EK-4: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

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

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



## EK-5: Etik Kurul Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 02.03.2022-42964



T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : E-88083623-020-42964  
Konu : Etik Onayı Hk.

02.03.2022

Sayın EBRU UYSAL ÖZTÜRK

Tez çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 28.02.2022 tarihli ve 2022/03 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur. Bilgilerinize rica ederim.

Dr. Öğr. Üyesi Alper FIDAN  
Müdür Yardımcısı

*Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.*

Belge Doğrulama Kodu : BSR3YHH9E1 Pin Kodu : 25652 Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/istanbul-aydin-universitesi-ebys/>  
Adres : Beşyol Mah. İnönü Cad. No:38 Şişliköy , 34295 Kağıthane/İSTANBUL Bilgi için : Hicran DEMİR  
Telefon : +444 1 428 Unvanı : Yarı İşlet Uzmanı  
Web : <http://www.aydin.edu.tr/>  
Kep Adresi : [iau.yuzisleri@iau.hso3.kep.tr](mailto:iau.yuzisleri@iau.hso3.kep.tr)





## ÖZGEÇMİŞ

**Ad-Soyad:** EBRU UYSAL ÖZTÜRK

### ÖĞRENİM DURUMU:

**Lisans:** Kocaeli Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, 2015.

**Yüksek Lisans:** İstanbul Aydın Üniversitesi, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Psikoloji Programı, 2020-2023.

### MESLEKİ DENEYİM:

Şanlıurfa Halilurrahman Ortaokulu (2015-2018), Okul Rehber Öğretmeni

Dilovası Yılport Ulaştırma Hizmetleri MTAL (2018-2019), Okul Rehber Öğretmeni

Toki Salih Şükriye Yoluç Ortaokulu (2019-2022), Okul Rehber Öğretmeni

Emlak Konut Ertuğrul Gazi Ortaokulu (2022- Halen), Okul Rehber Öğretmeni