

# Affetme ve öznel iyi oluş

*Yazar* Gülden Serter

---

**Gönderim Tarihi:** 24-Kas-2017 10:03AM (UTC+0200)

**Gönderim Numarası:** 884636565

**Dosya adı:** ss\_on\_Subjective\_Well\_Seher\_BALCI\_EL\_K-\_G\_Iden\_zt\_rk\_SERTER.docx (39.9K)

**Kelime sayısı:** 4633

**Karakter sayısı:** 31125

<b>The Role of Forgiveness on Subjective Well-Being of University Students in Their Romantic Relationships</b>	<b>Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinde Affetmenin Öznel İyi Oluşları Üzerindeki Rolü</b>
<b>Seher Balcı Çelik<sup>1</sup> Gülden Öztürk Serter<sup>2</sup></b>	
<b>Abstract</b> <p>The concept of "subjective well-being" is used as a term for happiness in positive psychology. The subjective well-being called "happiness" among the people is the emotional and cognitive evaluation of the life. Being in a romantic relationship is one of the factors that increase the subjective well-being of the individual. Being in a romantic relationship can provide satisfaction and happiness to the individual, as well as causing events that would lead to get hurt from time to time. Here, the individual displays behaviours such as avoidance or revenge or prefers forgiving as a result of negative emotions caused by getting hurt. In this study, it is aimed to investigate whether the forgiveness levels of university students who have romantic relationship predicts the subjective well-being or not. The study is performed on 329 students who are studying at Hitit University and On Dokuz Mayıs University in 2016-2017 academic year and who have romantic relationships. "Heartland Forgiveness Scale", "Positive Negative Feelings Scale" and "Life Satisfaction Scale" and "Personal Information Form" prepared by the researchers are used in the study. In the study, it can be stated that as the forgiveness scores of the</p>	<b>Abstract in article's language</b> <p>"Öznel iyi-oluş" kavramı pozitif psikolojide mutluluk kavramının karşılığı olarak kullanılmaktadır. Halk arasında "mutluluk" olarak adlandırılan öznel iyi oluş yaşamın duygusal ve bilişsel açıdan değerlendirilmesidir. Romantik ilişki içerisinde olmak, bireyin öznel iyi oluşunu artıran etkenlerden biridir. Romantik ilişki içerisinde olmak bireylere doyum ve mutluluk sağladığı gibi zaman zaman incinmesine yol açacak olaylar yaşamasına da neden olabilmektedir. Birey incinmenin getirdiği olumsuz duygular sonucunda kaçınma ya da öz alma gibi davranışlar sergilemekte ya da affetme yolunu seçmektedir. Bu çalışmada romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencilerinin affedicilik düzeylerinin öznel iyi oluşlarını yordayıp yordamadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma 2016-2017 eğitim öğretim yılında Hitit Üniversitesi ve Ondokuz Mayıs Üniversitesinde öğrenim gören ve romantik ilişkisi olan 329 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmada araştırmacılar tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" ile "Heartland Affetme Ölçeği", "Pozitif Negatif Duygu Ölçeği" ve "Yaşam Doyum Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmada öğrencilerin affetme puanları arttıkça öznel iyi oluş puanlarının da</p>

<sup>1</sup> Prof. Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, sbalcı@omu.edu.tr

<sup>2</sup> Öğr. Gör., Hitit Üniversitesi, Sungurlu Meslek Yüksekokulu, Çocuk Bakımı ve Gençlik Hizmetleri guldenozturk@hitit.edu.tr

students increase, the subjective well-being scores are also found to increase thus high forgiveness is a factor that increases the subjective well-being level. As a result of the study, the predictor effect of forgiveness levels on subjective well-being is examined and it is determined that self-forgiveness, forgiving others and forgiving the situation which are the sub-dimensions of forgiveness explain 13% of the subjective well-being.

**Keywords:** Forgiveness; subjective well-being; romantic relationship; positive psychology.

arttığı belirlenmiştir ve bu sonuca göre affediciliğin yüksek olmasının öznel iyi oluş düzeyini artıran bir faktör olduğu söylenebilir. Araştırma sonucunda affedicilik düzeylerinin öznel iyi oluş üzerinde yordayıcı etkisi incelenmiş ve affetmenin alt boyutları olan kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme öznel iyi oluşun % 13'ünü açıkladığı belirlenmiştir.

**Keywords in article's language:** Affetme; öznel iyi oluş; romantik ilişki; pozitif psikoloji

## 1. Giriş

Seligman'a (2002) göre "Pozitif psikoloji, bireyin yaşamda karşılaştığı olumsuz durumları (hastalık gibi) iyileştirmenin yeterli olmadığı ve sahip olduğu olumlu özellikleri (sevgi, duyarlılık, yetenek, özgünlük vb.) geliştirmenin de önemli olduğunu" belirtmektedir. Bu durum, bireyin eksik ya da zayıf yönlerini gidermekten çok, güçlü yönlerini geliştirmeye dönük çabaları ön plana çıkarmakta ve psikopatolojiyi önlemede de etkili olacağı savunulmaktadır (Suldo ve Huebner, 2004). Pozitif psikolojide mutluluğun terimsel karşılığı olarak genellikle "öznel iyi-oluş" (subjective well-being) kavramı kullanılmaktadır. Öznel iyi oluş yaşamın duygusal ve bilişsel açıdan değerlendirilmesidir (Diener ve Diener, 1996). Başka bir tanımda Diener öznel iyi oluşu "bireylerin yaşam doyumlarına ve olumlu-olumsuz duygulanımlarına ilişkin genel bir değerlendirme" olarak tanımlamaktadır. Bu değerlendirme bireylerin olaylara verdikleri duygusal tepkileri, duygu durumlarını, yaşam doyumları hakkındaki bilişsel yargılarını, evlilik ve iş gibi yaşam alanlarındaki doyumlarını içermektedir (Diener, Oishi ve Lucas, 2003).

Çocukluktan yetişkinliğe geçişle beraber romantik ilişkiler bireylerin yakın ilişkilerinin önemli bir boyutu olmaya başlar. Romantik ilişkiler duygularının yoğunluğu, birbirine açılma, içtenlik, birbiri hakkında özel bilgilere sahip olma, birbirine bağlı olma gibi özellikleri içerir. Karşı cinsle kurulan romantik ilişkiler genel anlamda bireyin kendisini yaşam boyu mutlu hissetmesine yardımcı olabilecek önemli bir unsurdur (Aydoğdu, 2010). Romantik ilişki içerisinde olmak, insanın bir takım ihtiyaçlarını karşıladığı, onlara doyum ve mutluluk sağladığı gibi, zaman zaman incitici durumlarla karşı karşıya kalmasına neden olabilmektedir. Bu durumda ilişki yaşayan bireyler çeşitli tepkiler vererek, ilişkilerinin devam edeceği yolu belirlemektedir. İncinen taraf affedebilmekte ve ilişkilerini sürdürmeye karar verebilmekte veya ilişkiler böyle bir incinme durumunda son bulabilmektedir (Şamatacı, 2013).

Özellikle yakın ilişkilerde bireyler, kendilerini daha kolay incinebilir (savunmasız) bir hale getirirler ve ihtiyaçlarının, özlem ve umutlarının ilişkideki partnerleri tarafından karşılanması beklentisine girerler. Bireylerin ilişkide kendilerini daha kolay incinebilir hale getirmelerini iki tarafı keskin bir kılıca

benzetebiliriz. Kılıcın keskin taraflarından birisi, ilişkide yakınlık söz konusu olduğu için ilişkinin bireyin iyi olma haline hizmet etmesini mümkün kılar. Kılıcın diğer keskin tarafı ise bireyin yakın ilişkide olduğu kişinin hatalarından ya da davranışlarından dolayı incinmenin kaçınılmaz olmasına işaret eder. Bu durum bireyin kendini yakın ilişkisinde daha kolay incinebilir kılmasından kaynaklanmaktadır. Böyle bir incinme sonrasında birey, kızgınlık, gücenme ve hayal kırıklığı gibi bazı olumsuz duygular yaşamakta; kaçınma ya da öç alma gibi bazı tipik davranışlar sergilemektedir (Fincham 2000; Fincham ve Beach, 2001). Ancak bireyin başkaları ile ilişkili olma durumunu devam ettirme yönünde bir güdüsü söz konusudur ve bu tür olumsuz duyguların üstesinden gelmesinde ve ilişkisini devam ettirmesinde affetmenin önemli bir rolü vardır (McCullough ve arkadaşları, 1998; Fincham, 2000). İlişkilerde yaşanan kırgınlıkları affedememe pek çok kişiyi rahatsız eden bir durumdur (Wade ve Worhtington, 2003).

Affetmeye yönelik bilimsel ilginin artmasıyla birlikte, affetme tanımı önemli bir hale gelmekte ve araştırmacılar affetme kavramını farklı biçimlerde tanımlamaktadırlar. Enright (1996) affetmeyi "birinin, onu haksız yere inciten başka birine karşı, sevgi, cömertlik ve merhamet gibi hak edilmeyen hislerin teşvik edilmesiyle, kızma, olumsuz yargılama ve ilgisiz davranma gibi hisleri isteyerek terk etmesi olarak açıklamaktadır (Enright, 1996). Hgrave ve Sells (1997) affetmeyi genellikle "hata yapan kişiye karşı olan kızgınlık ve öç alma duygusunu bırakarak, ilişkiyi yeniden tamir etmek ve içsel duygusal yaraların iyileşme süreci olarak tanımlamaktadırlar (Akt. Rotter 2001). McCullough, Worhtington ve Rachel (1997) tarafından affetme (a) yanlış davranışlarda bulunan bir kişiye karşı duyulan irrite edici hislerin giderek azalması (b) yanlış davranışlarda bulunan kişiye karşı oluşturulan mesafenin azaltılması (c) ve yanlış davranışlarda bulunan kişinin incitici davranışlarına rağmen gittikçe artan bir motivasyon ile uzlaşma sağlamak ve iyi niyet beslemek olarak tanımlanmaktadır (Akt: Turner, 2008). Frisch (2000) ve Veenhoven'a (1989) göre yaşamdan mutlu ve tatmin olan kişiler, iyi sorun çözerler, daha iyi iş performansı sergilerler. Bu kişiler anlamlı sosyal ilişkilere sahiptirler, affetme ve cömertlik gibi erdemleri sergiler, strese karşı daha dirençli olma eğilimi gösterirler ve daha iyi fiziksel ve zihinsel sağlığa sahiptirler (Akt. Park, 2004)

North'a göre (1987) insanların kurdukları ilişkilerinde meydana gelen zarar verici durumları ortadan kaldırma ve ilişkiyi devam edebilir duruma getirmede affetme önemli bir rol oynamaktadır. Çünkü çiftlerin, arkadaşların veya toplumların kurdukları ilişkileri sürdürülebilir hale getirmede affetme etkili bir özellik olarak görülmektedir. Bireyin affetme davranışını göstermesi kişiler arası ilişkilerini, kendisiyle kurduğu ilişkileri ve doğayla kurduğu ilişkilerini önemli ölçüde kolaylaştırmaktadır (Akt. Kaya ve Peker 2016). Bu noktada romantik ilişki içerisinde olmanın bireylerin öznel iyi oluşunu artıran bir faktör olduğu ve aynı zamanda romantik ilişkinin devam ettirilmesinde bireylerin affedicilik özelliklerine sahip olmalarının önem taşıdığı görülmektedir.

Literatüre bakıldığında affetme ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar olduğu görülmektedir. Krause ve Ellison (2003) yaşlı yetişkinleri dahil ettikleri ve diğer insanları affetme ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında; diğer insanları affetmenin psikolojik iyi oluşu artırdığı sonucuna ulaşmışlardır. Sheffield (2003) savaş tecrübesi yaşayan askerler üzerinde yaptığı araştırmada affediciliğin daha iyi psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğunu belirlemiştir. Araştırmada diğer insanları affeden insanların sıkıntı, anksiyete, depresyon ve çatışmaya daha az sahip olma eğiliminde olduğu görülmüştür (Akt. Dilmaç ve arkadaşları, 2016). Bono, McCullough ve Root (2007) iyi oluşun affedicilik ile yüksek düzeyde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. İyilik halinin artması affediciliği artırırken; affediciliğin artması da iyilik halini artırmaktadır. Toussaint ve Friedman (2008) psikoterapi

polikliniği hastaları ile iyi oluş ile şükran duyma ve affetmenin ilişkisini inceledikleri çalışmalarında affetme ve şükran duymanın güçlü bir şekilde iyi oluşla ilişkili olduğunu belirlemişlerdir. Filipinler’de gerçekleştirilen bir araştırmada Datu (2013) Filipinli ergenlerde şükran duyma ve affetmenin yaşam doyumu ve öznel iyi oluş üzerindeki rolünü incelemiştir. Araştırmada şükran duymanın iyi oluşun en sağlam belirleyicisi olduğu; affetmenin boyutlarından kendini affetmenin öznel iyi oluşu öngördüğü bulunmuştur. Yukarıdaki örneklerde olduğu gibi literatürde affetme, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi olma ilişkisini inceleyen araştırmaların olmasına karşın romantik ilişki yaşayan bireylerde affetme ve öznel iyi oluş ilişkisini inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Affetmenin romantik ilişkilerdeki rolü ve literatürde romantik ilişkisi olan bireylerde affetmenin öznel iyi oluş üzerindeki rolünü inceleyen bir çalışmaya rastlanmaması nedeniyle araştırmamızda romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencilerinin affedicilik düzeylerinin öznel iyi oluşlarını açıklayıp açıklamadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaca dayalı olarak aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencileri<sup>2</sup>n affetmenin alt boyutları olan kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme **düzeyleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?**
2. Romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre <sup>9</sup> **öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?**
3. Romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencilerinin affetmenin alt boyutları olan kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme düzeyleri ve cinsiyetleri öznel iyi oluş düzeylerini anlamlı şekilde yordamakta mıdır?

## 2. Yöntem

### 2.1. Çalışma Grubu

Bu araştırma 2016-2017 eğitim öğretim yılında Hitit Üniversitesi ve Ondokuz Mayıs Üniversitesinde öğrenim gören ve romantik ilişkisi olan 229.kız (% 70), 100 (% 30) erkek olmak üzere toplam 329 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir.

### 2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılmak isteyen romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencilerine araştırmacılar tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” ile “Heartland Affetme Ölçeği”, “Pozitif Negatif Duygu Ölçeği” ve “Yaşam Doyum Ölçeği” uygulanmıştır.

#### **Heartland Affetme Ölçeği**

Araştırmada üniversite öğrencilerinin başkalarını affetme düzeyini ölçmek amacıyla, Thompson ve arkadaşları (2005) tarafından geliştirilen 7’li Likert tipi 18 maddelik Heartland Affetme Ölçeği kullanılmıştır. Heartland Affetme Ölçeği’nin Türkiye için çeviri ve uyarlama çalışması Bugay ve Demir (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun güvenilirliği için Cronbach alfa katsayısı hesaplanmış, yapı geçerliği Doğrulayıcı Faktör Analizi ile sinanmıştır. Ölçeğin alt testleri için Cronbach alfa değerleri sırasıyla kendi affetme için, .64; başkalarını affetme için, .79 ve durumu affetmek için, .76 olarak bulunmuştur. Ölçeğin toplam puanı için Cronbach alfa katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır.



Ayrıca yapılan bir seri Doğrulamalı Faktör Analizi sonucunda ölçeğin 18 madde ve kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme olmak üzere 3 faktörden oluşan formu için tanımlanan modelin, araştırma verisine GFI = .92, AGFI = .90, RMSEA = .06 yeterli düzeyde uyum sergilediği görülmüştür (Bugay ve Demir 2010).

### **Pozitif - Negatif Duygu Ölçeği- PNDÖ (Positive and Negative Affect Scale-PANAS)**

Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği, Watson ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilmiş ve Gençöz (2000), tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, on olumlu, on olumsuz olmak üzere toplam 20 duygu ifadesini içermekte ve 5'li likert tipine göre değerlendirilmektedir. Gençöz'ün (2000) çalışmasında Türkçe PNDÖ'nün orijinali ile tutarlı olarak 2 boyuttan oluştuğu bulunmuş, ayrıca iç tutarlılığı pozitif ve negatif duygu için sırasıyla. 83 ve .86; test-tekrar-test tutarlılığı ise, yine aynı sıraya göre .40 ve .54 olarak rapor edilmiştir. Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliliği ise, Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği ile çalışılmıştır. Buna göre, Pozitif Duygu Ölçeği, bu ölçekler için sırasıyla -.48 ve -.22'lik bağıntılar verirken, negatif duygu ölçeğinin bu ölçeklerle bağıntısı yine aynı sıraya göre .51 ve .47 olarak bulunmuştur.

### **Yaşam Doyumu Ölçeği-The Satisfaction with Life Scale (SWLS)**

Deiner, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiştir. Yaşam Doyumu Ölçeği hiç uygun değil (1) ile tamamiyle uygun (7) arasında değişen Yedili Likert tipinde 5 maddeden oluşan bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Diener ve arkadaşları orijinal çalışmada ölçeğin güvenilirliğini Cronbach Alpha=.87 olarak bulmuşlardır. Ölçüt bağımlı geçerliliği ise.82 olarak elde etmişlerdir ( Pavot, Diener, Calvin & Sandvik, 1991). Ölçeğin Türk popülasyonuna uygulamasını yapan Yetim (1993) tarafından ölçeğin güvenilirliği yüksek bulunmuştur (Alpha=.86) ve test-tekrar test güvenilirliği ise.73 olarak elde edilmiştir (Yetim, 2003). Çetinkaya (2004) iki ayrı ölçek için Yaşam Doyumu Ölçeğinin ayrıntılı geçerliliğini (convergence validity) .33 ve .40 olarak bulmuştur. Yine Yetim (1993) ölçeğin tek bir faktör altında, geçerli varyansın %38 ini açıkladığını bulmuştur (Yetim, 1993).

### **Bağımlı değişkenin ölçülmesi:**

Öznel iyi oluşun ölçümü, tarihsel süreçte tek boyutlu ölçeklerden çok boyutlu ölçeklerin kullanılmasına doğru bir yönelim göstermiştir. Literatürde, öznel iyi oluşun ölçülmesinde sıklıkla kullanılan ölçekler, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği'dir. Yapılan çalışmalarda iki yöntem izlenmektedir: Birinci yöntem, bu ölçekleri ayrı ayrı kullanma şeklindedir. İkinci yöntem ise, öznel iyi oluşun kuramsal tanımlanmasına dayanmaktadır. Bu tanımlamaya bağlı olarak öznel iyi oluş, aşağıdaki eşitlik uygulanarak ölçülmektedir:

$$\text{Öznel İyi Oluş} = (\text{Yaşam Doyumu} + \text{Olumlu Duygu}) - \text{Olumsuz Duygu}$$

İkinci yöntemde, Yaşam Doyumu ile Olumlu ve Olumsuz Duygu (PNDÖ) Ölçekleri birlikte kullanılmaktadır. Böylece, belirtilen eşitlik uygulanarak toplam öznel iyi oluş puanı elde edilmektedir (Sheldon ve Bettencourt, 2002; Akt. Eryılmaz, 2011: 21). Bu çalışmada, literatürde yer alan bilgilerden yola çıkılmıştır. Çalışmada belirtilen eşitlik uygulanarak araştırmanın bağımlı değişkeni olan öznel iyi oluş ölçülmüştür.

## **2. 3. Verilerin Analizi**

Araştırmadan elde edilen verilerin istatistiksel çözümlenmeleri SPSS 21.00 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencilerinin affetmenin alt boyutları olan kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme düzeyleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacı ile Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile incelenmiştir. Öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı fark olup olmadığına bağımsız örneklem için t testi ile bakılmış; affetmenin alt boyutları olan kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme düzeyleri ve cinsiyetleri öznel iyi oluş düzeylerini anlamlı şekilde yordayıp yordamadığını belirlemek için ise çoklu regresyon analizinden yararlanılmıştır.

### 3. Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencilerle ilişkin demografik bilgiler, affetme düzeyleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki, cinsiyete göre öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki fark ve cinsiyet ile affetme düzeylerinin öznel iyi oluş düzeylerini ne düzeyde yordadığına ilişkin bulgular yer verilmiştir.

**Tablo 1.** Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler

Cinsiyet	N	Yüzde(%)
Kız	229	70
Erkek	100	30
Yaş	N	Yüzde(%)
18-20	124	38
21-23	162	49
24-26	24	7
27+	19	6

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan ve romantik ilişkisi olan öğrencilerin 229'unun (% 70) kız, 100'ünün (% 30) ise erkek olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin 124'ü (% 38) 18-20 yaş grubunda, 162'si (% 49) 21-23 yaş grubunda, 24'ü (% 7) 24-26 yaş grubunda ve 19'u (% 6) 27 ve üstü yaş grubundadır.

Romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencilerinin affetmenin alt boyutları olan kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyonu kullanılmıştır. Bu analize ilişkin bulgular Tablo 2'de verilmiştir.

**Tablo 2.** Romantik İlişki Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Affetme Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

	Öznel İyi Oluş	p
Kendini Affetme	0.20	.001**

Başkalarını Affetme	0.15	.01*
Durumu Affetme	0.23	.001**

\*\* p< .001 \*p<. 01

Tablo 2 incelendiğinde affetme düzeyinin alt boyutlarından kendini affetme ile öznel iyi oluş düzeyi arasında 0.20 (p<0.001) düzeyinde anlamlı ilişki olduğu, başkasını affetme ile 0.15 (p<0.01), durumu affetme ile 0.23 (p<0.001) düzeyinde pozitif yönde ve anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayılarına baktığımızda aradaki ilişkilerin çok yüksek olmadığı fakat anlamlı olduğu görülmektedir.

Romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için bağımsız örneklem için t testi kullanılmıştır. Bu analize ilişkin bulgular Tablo 3’de verilmiştir.

**Tablo 3.** Romantik İlişki Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin t testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t
Öznel iyi oluş	Erkek	100	29,63	14,380	-4.541**
	Bayan	229	37,80	15,285	

\*\*p<.001

Tablo 3’de görüldüğü gibi bayanları aritmetik ortalamasının (X= 37.80), erkeklerin aritmetik ortalamasından (X= 29.63) daha yüksek olduğu ve ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir. (t= -4.54; p<.001)

Affetmenin ve cinsiyetin öznel iyi oluş düzeyinin yordayıcısı olup olmadığı çoklu regresyon analiziyle test edilmiştir. Regresyon analizinde kategorik değişkenler yapay (dummy) değişkeni olarak tanımlanmış ve analize dahil edilmiştir (George ve Mallery, 2003). Çoklu regresyon analizi, bağımlı değişkenle ilişkili olan iki ya da daha çok bağımsız değişkene (yordayıcı değişkenlere) bağlı olarak, bağımlı değişkenin tahmin edilmesine yönelik olması nedeniyle (Büyüköztürk 2012) çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Bu analize ilişkin bulgular Tablo 3’de verilmiştir.

**Tablo 3.** Romantik İlişki Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Affetme Düzeyleri ve Cinsiyetlerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerini Yordamasına İlişkin Bulgular

	B	Standart Hata B	$\beta$	t	p	İkili Bağlı	Kısmi Bağlı
(Sabit)	-3.914	6.083	-	-.644	.520	-	-
Cinsiyet	7.423	1.760	.221	4.219	.000	.228	.219



Kendini Affetme	.374	.167	.125	2.234	.026	.123	.116
Başkasını Affetme	.222	.153	.080	1.453	.147	.080	.075
Durumu Affetme	.424	.157	.159	2.702		.231	.148

R= 0.357      R<sup>2</sup>= .128

F<sub>(4, 324)</sub> = 11.862      p= .000

Affetme boyutlarından kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. (R= .357, R<sup>2</sup>= .128, p< .001). Affetmenin alt boyutları olan kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme ve cinsiyetlerinin öznel iyi oluştaki toplam varyansın yaklaşık % 13'ünü açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre yordayıcı değişkenlerin öznel iyi oluş düzeylerindeki görece önem sırası; kendini affetme, başkasını affetme, cinsiyet ve durumu affetmedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde ise, kendini affetme, durumu affetme ve cinsiyet değişkenlerinin öznel iyi oluş üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Başkalarını affetme değişkeni ise önemli bir etkiye sahip değildir.

#### 4. Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin affedicilik düzeylerinin ve cinsiyetin öznel iyi oluş düzeylerini yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Araştırmanın bulguları incelendiğinde öğrencilerin affetmenin alt boyutlarından kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme puanları ile öznel iyi oluş puanları arasında pozitif yönde, anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bulgulara göre öğrencilerin affetme puanları arttıkça öznel iyi oluş puanlarının da arttığı ve böylece affediciliğin yüksek olmasının öznel iyi oluş düzeyini artıran bir faktör olduğu söylenebilir.

Araştırmada romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencilerinin affetme düzeyleri ve cinsiyetlerinin öznel iyi oluş düzeylerini yordayıp yordamadığını incelemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda gerçekleştirilen çoklu regresyon analizinde üniversite öğrencilerinin affetmenin alt boyutları olan kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme ve cinsiyetlerinin öznel iyi oluşun % 13'ünü açıkladığı görülmüştür.

Araştırma bulgularından hareketle affediciliğin öznel iyi olmayı artıran önemli bir faktör olduğu söylenebilir. Nitekim Konstam ve diğerleri affetmenin, öznel iyi oluşun artırılması ve kişiler arası ilişkilerin geliştirilmesi için potansiyel olarak önemli bir yöntem olduğunu belirtmektedirler (Konstam ve arkadaşları, 2002).

Literatürde bireylerin romantik ilişkilerinde affetmenin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcılığını inceleyen araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak affetme ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar bulunmaktadır. Bu araştırmalardan Chan tarafından gerçekleştirilen ve 143 öğretmenin dahil edildiği çalışmada vefakarlık ve affediciliğin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcılığı araştırılmıştır. Çalışmada vefakarlık affediciliğin hem birbiri ile hem de öznel iyi oluş ile anlamlı derecede ilişkili olduğu belirlenmiştir (Chan 2013). Yao ve arkadaşları (2016) tarafından gerçekleştirilen başka bir araştırmada kişiler arası affetme ve kendini affetmenin aracı rolüne odaklanarak benlik saygısının öznel iyi oluş üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmaya 475 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir.

Araştırma sonucunda benlik saygısı, başkalarını affetme ve kendini affetmenin öznel iyi oluşla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Hem başkalarını affetme hem de kendini affetme öznel iyi oluşa yönelik benlik saygısına kısmen aracılık etmektedir (Yao ve diğ. 2016). Yalçın ve Malkoç (2015) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ise yaşamın anlamı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide affedicilik ve umudun aracı rolü araştırılmıştır. Araştırmada umudun ve affediciliğin, yaşamdaki anlam ile öznel iyi olma arasındaki ilişkiye tam olarak aracılık ettiğini gösterdiği belirlenmiştir.

Araştırmada elde edilen bulgulardan biri de romantik ilişki yaşayan üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki farkın anlamlı olmasıdır. Literatüre bakıldığında "kadın ya da erkek olmak bireylerin öznel açıdan iyi oluşlarını daha az mı yoksa çok mu etkiler?" sorusu pek çok çalışmada ele alınmıştır. Cinsiyet ve öznel iyi oluş ilişkisini incelemeyi amaçlayan araştırmalarda; öznel iyi oluşun cinsiyete göre anlamlı bir farklılık meydana getirdiğine ilişkin bir bulguya ulaşılamamıştır (Yavuz, 2006; 16). Ancak, kadınların erkeklere göre daha fazla olumsuz duygu bildirmelerine rağmen, yaşamdan daha fazla haz aldıkları (Yetim 2011) ve erkeklere göre, daha fazla, daha sık ve daha yoğun olumlu duygular yaşadıkları belirlenmiştir. Wood, Rhodes ve Whelan (1989), iyi oluşla ilgili yapılmış 93 çalışmanın meta analizini yaptıkları çalışmanın sonucunda kadınların erkeklere oranla mutluluk ve yaşam doyumu seviyelerinin daha yüksek olduğunu ancak olumlu duygu durumu açısından bu farklılığın anlamlı olmadığını bulmuşlardır (Akt. İşleroğlu 2012; Yavuz 2006).

Fujita, Diener ve Sandvik (1991), bir çalışmalarında kadınların olumlu ve olumsuz duygularının tümünün erkeklere oranla daha güçlü ve sık olduğunu bulmuş ve kadınların olumsuz duyguları dengelemek için olumlu duyguları daha güçlü yaşama eğiliminde olmalarıyla bu durumu açıklamaya çalışmışlardır. Mevcut araştırmaların çoğunluğu cinsiyetin öznel iyi oluşta anlamlı bir faktör olarak ortaya çıkmadığını ve kadınların ve erkeklerin eşit düzeyde mutlu olduklarını göstermektedir (Diener, Ryan, 2009).

Eryılmaz ve Ercan (2011) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada öznel iyi oluşun, cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi amaçlanmış ve 372 kadın ve 327 erkek araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmada 26-45 yaş grubunda yer alan erkek yetişkinlerin öznel iyi oluş düzeylerinin, kadın yetişkinlere göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bununla birlikte, diğer yaş gruplarında yer alan bireyler için öznel iyi oluş açısından cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmamıştır (Eryılmaz ve Ercan, 2011).

Araştırmamızda ulaştığımız bireylerin karşı cinsle yaşadıkları romantik ilişkilerinde affetme becerilerinin öznel iyi oluşlarını kısmen açıkladığı sonucu oldukça önemlidir. Bu sonuç bireylerin romantik ilişkilerini devam ettirebilmelerinde affetme becerilerinin geliştirilmesinin önemini ortaya koymaktadır. Nitekim tanımı üzerinde uzlaşılması güç bir kavram olan affetme, son yıllarda psikolojinin farklı alanlarında araştırılmaya başlanmıştır. Karremans ve Van Lange (2004) affetmenin uzlaşma ile ilişkili olduğunu, affeden kişilerin affetmeyenlerle karşılaştırıldıklarında hata yapan kişiye yönelik daha az saldırgan olduklarını ve ilişki yararına fedakarlıkta bulunmaya ve işbirliği yapmaya daha yatkın olduklarını bildirmektedirler (Akt. Çoklar ve Dönmez, 2014). Görüldüğü gibi affetme, fedakarlık, işbirliği gibi ikili ilişkilerde ilişkinin sürdürebilmesinde önem taşıyan özelliklerin artırılmasında etkili olmaktadır. Diğer yandan Fincham ve Beach (2001) affetmenin ikili ilişkilerde oldukça önemli bir onarım mekanizması olduğunu bildirmektedirler. Ayrıca affetmenin fiziksel ve psikolojik sağlıkla yakından ilişkili olduğu (Toussaint, Williams, Musick ve Everson, 2001; Lawler, Younger, Piferi, Billington, Jobe, Edmondson ve Jones 2003; Witvliet, Phipps, Feldman ve Beckham,

2004; Harris, Luskin, Norman, Standard, Bruning, Evans ve Thoresen, 2006; Friedberg, Suchday ve Shelov, 2007; Martin, Vosvick ve Riggs, 2012); psikolojik iyi oluş (Kreuse ve Ellison, 2003) ve yaşam doyumunu (Ysseldyk, Matheson ve Anisman, 2007) arttırdığı bilinmektedir. Literatürde yer alan araştırmalara ve bu araştırma sonuçlarına dayanarak bireylerin affetme becerilerinin karşı cinsle yaşadıkları romantik ilişkilerinde öznel iyi oluşlarını artırmada önemli rolü olduğu söylenebilir.

#### **4.1. Öneriler**

Öncelikle yurtiçi ve yurtdışı literatürde romantik ilişkisi olan bireylerde affetme ve öznel iyi oluşun incelendiği bir araştırmaya ulaşılmamış olması nedeniyle bu araştırma önem taşımaktadır. Bu nedenle affetme ve öznel iyi oluş ilişkisinin gerçekleştirilecek yeni araştırmalarda incelenmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir. Bu araştırmalarda özellikle romantik ilişkileri olan ve olmayan örneklem gruplarının ele alınması ve farklı değişkenlerin incelenmesi de önerilebilir.

Ayrıca araştırmada ulaşılan bireylerin affedicilik özelliklerinin öznel iyi oluş düzeylerini kısmen açıkladığı bilgisi doğrultusunda bireylerin affetme davranışlarını artırmayı amaçlayan psiko-eğitim programlarının düzenlenmesinin affetme davranışlarının geliştirilmesinde yararlı olacağı düşünülmektedir. gelecek araştırmalarda ikili ilişkilerde affetme davranışlarının geliştirilmesinde yararlı olacağı düşünülmektedir.

#### **4.2. Sınırlılıklar**

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları vardır. Bu çalışma üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu nedenle bu çalışmanın bulguları, çalışma grubunda yer alan 18-30 yaş arasındaki öğrencilerle sınırlıdır. Öte yandan bu çalışma Hitit Üniversitesi ile Ondokuz Mayıs Üniversitesinde eğitim gören öğrencilerle gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya dahil olan öğrencilerin eğitim gördükleri bölümler yoğunlukla kız öğrencilerin olduğu bölümlerdir. Gerçekleştirilen çalışmada kız ve erkek öğrenci sayılarının eşit olmaması nedeniyle yeni yapılacak çalışmalarda örneklemin cinsiyet açısından eşitlenmesinin dikkate alınması önerilebilir.

#### **SUMMARY**

##### **Introduction**

In the field of positive psychology, efforts to improve the strengths of the individual are more important than avoiding the weaknesses or weaknesses of the individual, and this tendency is emphasized to be more effective in preventing psychopathology. The concept of "subjective well-being" is often used as a term for happiness in positive psychology. The subjective well-being called "happiness" among the people is the emotional and cognitive evaluation of the life. Being in a romantic relationship is one of the factors that increase the subjective well-being of the individual. Being in a romantic relationship can provide satisfaction and happiness to the individual, as well as causing events that would lead to get hurt from time to time. Here, the individual displays behaviours such as avoidance or revenge or prefers forgiving as a result of negative emotions caused by getting hurt. Forgiveness can be described as "a person's intentionally leaving the feelings like anger, negative judgment and unconcerned behaviour by encouraging unfair feelings such as love, generosity and compassion towards another who hurt this person unfairly." At this point, it is observed that being in a romantic relationship is a factor increasing the subjective well-being of the



individuals and also individuals' forgiving characteristics are of vital importance in maintaining the romantic relationships.

Forgiveness plays a crucial role for eliminating the harmful situations that occur in people's relationships and bringing the relationship into a sustainable state. Since, forgiveness is seen as effective characteristics in making the relationships that couples, friends or societies build up more sustainable. The fact that the individual displays forgiveness behaviour significantly facilitates interpersonal relationships, relationships he has established with himself and the nature as well. At this point, it is observed that being in a romantic relationship is a factor increasing the subjective well-being of the individuals and also individuals' forgiving characteristics are of vital importance in maintaining the romantic relationships.

#### Method

For this reason, our study is aimed at examining whether the forgiveness levels of university students who have romantic relationship predict subjective well-being or not. The study is performed on a total of 329 students including 229 females (70%) and 100 males (30%) who are studying at Hitit University and On Dokuz Mayıs University in 2016-2017 academic year and who have romantic relationships. In the study, 124 of the students are in 18-20 age group (38%); 162 students are in 21-23 age group (49%); 24 students are in 27 and over (7%) and 19 students are in (6%) age group. The mean age and standard deviation of university students is  $X = 18.11$ ,  $SS = 8.04$ .

In the study, "Heartland Forgiveness Scale", "Positive Negative Feelings Scale" and "Life Satisfaction Scale" and "Personal Information Form" prepared by the researchers are applied to the students wishing to participate in the study as data collection tools. As a result of the research, it is examined whether the forgiveness levels of university students with romantic relationships and the gender predict the subjective well-being or not.

#### Findings (Results)

Examining the findings of the study, it is found that there was a significant positive relationship between the scores of self-forgiveness, forgiving others and forgiving the situation which are the sub-dimensions of forgiveness and students' subjective well-being scores. According to these findings, it can be stated that as the forgiveness scores of the students increase, the subjective well-being scores also increase and thus, forgiveness is a factor that increases the subjective well-being level. When another finding of the study is considered, the predictor effect of forgiveness levels on subjective well-being is examined and self-forgiveness, forgiving others and forgiving the situation which are the sub-dimensions of forgiveness explain 13% of the subjective well-being. Another finding in the study is that there is a significant relationship between gender and subjective well-being of university students with a romantic relationship.

#### Conclusion and Discussion

With reference to research findings, it can be stated that forgiveness is an important factor that increases subjective well-being. First of all, this study is important because there are no studies on forgiveness and subjective well-being in romantic relations in domestic and foreign literature. Based

on this result, the following suggestions can be made. Despite the fact that there are studies examining the relationship between forgiveness and subjective well-being in various sample groups in the foreign literature, there has been no study examining the relationship between forgiveness and subjective well-being in the domestic literature. For this reason it is believed that examining the relationship between forgiveness and subjective well-being in new studies to be carried out would be beneficial. In these studies, it may be suggested to consider the groups with and without romantic relationships and examine the different variables as well. It is also believed that the arrangement of psycho-educational programs aimed at increasing individuals' forgiveness behaviours in the direction information which is obtained as a result of the study and states that forgiveness characteristics of individuals partially explains their subjective well-beings would be useful in developing forgiveness behaviours.



# Affetme ve öznel iyi oluş

## ORIJINALLIK RAPORU

% **7**

BENZERLIK ENDEKSİ

% **5**

İNTERNET  
KAYNAKLARI

% **6**

YAYINLAR

% **3**

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

## BIRINCIL KAYNAKLAR

- 1** **ATAK. Hasan. "Yetişkinliğe geçiş yıllarında sigara içme davranışının psikososyal belirleyicileri ve sigara içmenin yaşam doyumu ve öznel iyi oluşla ilişkisi", TUBITAK, 2011.** **% 1**  
Yayın
- 2** **UÇAN, Ayşegül and KIRAN ESEN, Binnaz. "Ergenlerin Öznel İyi Oluşlarının Toplumsal Konum İle İlgili Risk Alma Değişkenine Göre İncelenmesi", Mersin Üniversitesi, 2015.** **% 1**  
Yayın
- 3** **oaji.net** **% 1**  
İnternet Kaynağı
- 4** **Submitted to Konya Necmettin Erbakan University** **% 1**  
Öğrenci Ödevi
- 5** **www.pegem.net** **% 1**  
İnternet Kaynağı
- 6** **www.iconte.org** **% 1**  
İnternet Kaynağı

7

KASAPOĞLU, Figen and KIŞ, Ali. "Öznel İyi Oluşun Cinsiyet Açısından İncelenmesi: Bir Meta-Analiz Çalışması", Mersin Üniversitesi, 2016.

Yayın

%1

8

Aypay, Ayşe. "Relationships of High School Student' Subjective Well-Being and School Burnout", International Online Journal of Educational Sciences/13092707, 20110401

Yayın

%1

9

SEZER, Fahri. "Ortaöğretim öğrencilerinin öznel iyi oluş durumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi", TUBITAK, 2011.

Yayın

%1

10

[www.iscs-a.org](http://www.iscs-a.org)

İnternet Kaynağı

%1

Alıntıları çıkart

Kapat

Eşleşmeleri çıkar

< %1

Bibliyografyayı Çıkart

Kapat