

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ ANABİLİM ADALI
AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ BİLİM DALI

YETİŞKİN BİREYLERİN AFFETME KARARLARININ
MUTLULUK İLE İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Fatma ÖZER

İstanbul
Mayıs-2024

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ BİLİM DALI

YETİŞKİN BİREYLERİN AFFETME KARARLARININ MUTLULUK
İLE İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Fatma ÖZER

Tez Danışmanı
Doç. Dr. BESRA TAŞ

İstanbul
Mayıs-2024

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Doç. Dr. Besra TAŞ

Üye Prof. Dr. Sefa BULUT

Üye Dr. Öğr. Üyesi Kaan SEVİM

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “Yetişkin Bireylerin Affetme Kararlarının Mutluluk ile İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Fatma ÖZER

ÖNSÖZ

Tez çalışmamda desteğini esirgemeyen ve geri dönüşleriyle, sevecen tavırlarıyla bana mutluluk veren kıymetli danışman hocam Doç. Dr. Besra TAŞ hocama teşekkürlerimi sunuyorum. Biricik aileme, bana emek vererek bugünlere getiren ve her türlü desteğini esirgemeyen anneme, babama hayatımda var oldukları için şükrediyorum ve yine bu süreçte bana sevgilerini ve desteklerini veren her zaman motivasyonumu yükselten ablalarım ve kardeşlerime de teşekkür ediyorum. Beni tez çalışmam boyunca destekleyen kıymetli arkadaşlarıma yardımları için minnetlerimi sunuyorum her birine ayrı ayrı teşekkür ediyorum.

Fatma ÖZER

İstanbul, 2024

ÖZET

**YETİŞKİN BİREYLERİN AFFETME KARARLARININ
MUTLULUK İLE İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Fatma ÖZER

Yüksek Lisans, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi

Tez danışmanı: Doç. Dr. Besra TAŞ

Mayıs-2024, 95 Sayfa

Bu çalışmanın amacı yetişkin bireylerin affetme kararlarının mutluluk ile ilişkisinin incelenmesidir. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın verileri İstanbul ili Anadolu yakasında yaşayan yetişkin bireyler aracılığı ile elde edilmiştir. Araştırma grubu, 407'si kadın, 158'i erkek toplam 565 yetişkin bireyleri kapsamaktadır. Araştırmada "Affetme Kararı Ölçeği" ve "Mutluluk Ölçeği" kullanılmıştır. Yetişkin bireylerin demografik bilgilerinin belirlenmesi amacıyla "Kişisel Bilgi Formu" hazırlanmıştır. Araştırmanın normallik testi puanları sonucunda; t Testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, affetme kararı ile mutluluk arasında anlamlı ve pozitif düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Yapılan araştırmada, yetişkin bireylerin affetme kararının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Araştırmada yetişkin bireylerin affetme kararı medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılık göstermiştir. Analiz sonuçlarına göre, evli bireylerin affetme kararı düzeyleri bekar bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Aynı şekilde affetme kararı yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermiştir. Analiz sonuçlarına göre, 36-55 yaşa sahip bireylerin affetme kararı düzeyleri daha yüksek sonuç göstermiştir. Çalışmada analizi yapılan diğer bir değişken olan yetişkin bireylerin mezuniyet durumu da anlamlı farklılık göstermiştir. Analiz sonuçlarına göre, mezuniyet durumu yüksek olan yetişkin bireylerin affetme kararlarının yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın diğer değişkeni olan mutluluk ölçeği puanları cinsiyet, medeni durum, yaş ve mezuniyet durumu bakımından anlamlı düzeyde bir farklılık göstermemiştir. Araştırma analiz sonuçlarına göre yetişkin bireylerin affetme kararının mutluluğu yordadığı bulgular sonucu elde edilmiştir.

Yetişkin bireylerin affetme kararlarının mutluluk ile ilişkinin incelenmesi için yapılan analiz sonuçlarına göre elde edilen bulgular tartişılmış, yorumlanmış ve öneride bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Yetişkinlerde Affetme Kararı, Affetme, Mutluluk



ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN ADULT INDIVIDUALS FORGIVENESS DECISIONS AND HAPPINESS

Fatma ÖZER

Master, Family Counseling And Education

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Besra TAŞ

May-2024, 95 Pages

The aim of this study is to examine the relationship between adult individuals' forgiveness decisions and happiness. The relational survey model, one of the quantitative research methods, was used in the research. The data of the research was obtained through adult individuals living on the Anatolian side of Istanbul. The research group includes a total of 565 adult individuals, 407 of whom are women and 158 of whom are men. "Forgiveness Decision Scale" and "Happiness Scale" were used in the research. A "Personal Information Form" has been prepared to determine the demographic information of adult individuals. As a result of the normality test scores of the research; t Test, one-way analysis of variance (ANOVA) and regression analysis were used. According to the research findings, a significant and positive relationship was found between the decision to forgive and happiness. In the research, it was determined that adult individuals' decision to forgive did not differ significantly according to gender. In the study, adult individuals' decision to forgive differed significantly according to marital status. According to the analysis results, married individuals' forgiveness decision levels were found to be higher than single individuals. Likewise, the decision to forgive differed significantly according to the age variable. According to the analysis results, individuals aged 36-55 showed higher levels of forgiveness decisions. Another variable analyzed in the study, the graduation status of adults, also showed significant differences. According to the analysis results, it was determined that adult individuals with high graduation status had high levels of forgiveness decisions. Happiness scale scores, which is the other variable of the study, did not show a significant difference in terms of gender, marital status, age and graduation status.

According to the results of the analysis conducted to examine the relationship between adult individuals' forgiveness decisions and happiness, the findings were discussed, interpreted and suggestions were made.

Key words: Decision to Forgive in Adults, Forgiveness, Happiness



İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
ÖNSÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ	xi
KISALTMALAR LİSTESİ	xii
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1.Problem Cümlesi.....	4
1.2. Araştırmanın Amacı	7
1.3.Araştırmanın Önemi.....	8
1.4. Varsayımlar	8
1.5. Sınırlılıklar	10
1.6. Tanımlar	11
İKİNCİ BÖLÜM	7
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	12
2.1.Affetme Kavramının Tanımı ve Tarihsel Gelişimi	12
2.2.Affetme Kararının Türleri	15
2.2.1. Kendini Affetme	15
2.2.2. Başkalarını Affetme	17
2.2.3. Durumu Affetme	18
2.3.1.Affetmeyi Açıklayan Modeller	18
2.3.2.Enright Affetme Süreç Modeli.....	18

2.3.3.Hargrave Affetme Modeli	20
2.3.4.Psikodinamik Model	20
2.3.5. Worthington Affetme Modeli.....	21
2.3.6. Affetmenin Sosyal, Psikolojik Belirleyicileri Modeli.....	22
2.3.7. Bütünleştirilmiş Affetme Modeli	23
2.4. Affetme ile İlgili Araştırmalar	24
2.5. Mutluluk Kavramı	27
2.5.1. Dinlerde Mutluluk	31
2.5.2. Felsefe’de Mutluluk.....	33
2.5.3. Psikoloji’de Mutluluk.....	36
2.6. Mutluluk Kuramları	39
2.6.1.Uyum Kuramı.....	39
2.6.2. Sabit Nokta Kuramı (Set Point).....	40
2.6.3. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağı Kuramları	40
2.6.4.Yargı Kuramı	41
2.6.5.Erek Kuramı	41
2.6.6.Akış Kuramı	42
2.6.7.Haz-Acı Kuramı	42
2.6.8.Bağ Kuramı	43
2.7.Mutluluğu Etkileyen Faktörler	43
2.7.1 Cinsiyet	44
2.7.2. Yaş	44
2.7.3. Eğitim.....	45
2.7.4. Medeni Durum	46
2.8.Mutluluk ile İlgili Araştırmalar	46

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM..... 50

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

3.1.Araştırmanın Modeli	50
3.2.Araştırma Grubu	50
3.3.Veritoplama Araçları	51
3.3.1.Kişisel Bilgi Formu.....	51
3.3.2.Affetme Kararı Ölçeği	51

3.3.3 Mutluluk Ölçeği	52
3.4. Verilerin Toplanması	52
3.5. Verilerin Çözümlemesi	53
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	55
ARAŞTIRMA BULGULARI	55
4.1.Yetişkin Bireylerin Affetme Kararı Ölçeği ve Mutluluk Ölçeği Araştırma Sonuçları	47
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	59
TARTIŞMA VE SONUÇ.....	59
5.1.Genel Değerlendirme ve Tartışma.....	59
5.1.1 Affetme Kararı Ölçeği Analiz Sonuçları	59
5.1.2 Mutluluk Ölçeği Puanları Analiz Sonuçları	60
5.1.3 Affetme Kararı Ölçeği Demografik Bilgiler Analiz Sonuçlarının Tartışması	60
5.1.4 Mutluluk Ölçeği Demografik Bilgiler Analiz Sonuçlarının Tartışması.....	61
5.1.5 Yetişkin Bireylerin Affetmeye Karar Verme İle Mutluluk İle İlişkinin Korelasyon Sonucunun Tartışması	63
5.1.6 Yetişkin Bireylerin Affetmeye Karar Verme ile Mutluluk ile İlişkinin Yordanmasına İlişkin Analiz Sonucunun Tartışması	63
5.2. Öneriler	64
KAYNAKÇA	64
EKLER	65
Ek – 1. Kişisel Bilgi Formu.....	80
Ek– 2. Affetme Kararı Ölçeği.....	81
Ek – 3. Mutluluk Ölçeği.....	81
Ek – 4. Ölçek Kullanım İzinleri	82
ÖZGEÇMİŞ	83

TABLolar LİSTESİ

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Tablo 1: Kişisel Bilgi Formu Katılımcı Grubu	52
Tablo 2. Basıklık (Skewness) ve Çarpıklık (Kurtosis) Analizi	65

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Tablo 1. Affetme Kararı Ölçeği ve Mutluluk ölçeği Puanlarının Betimsel İstatistikleri (N=565).....	66
Tablo 2. Affetme Kararı Ölçeği ile Mutluluk Ölçeği Korelasyon Sonuçları	55
Tablo 3. Affetme Kararı Ölçeği ve Mutluluk Ölçeği Puanlarını İkili Değişkenlere Göre t-Testi Sonuçları	55
Tablo 4. Affetme Kararı Ölçeği ve Mutluluk Ölçeği Puanlarının İkili Değişkenlere Göre t-Testi Sonuçları	55
Tablo 5. Affetme Kararı Ölçeği ve Mutluluk Ölçeği Puanlarının İkili Değişkenlere Göre t-Testi Sonuçları	56
Tablo 6. Affetme Kararı Ölçeği ve Mutluluk Ölçeği ikiden fazla değişken ortalamalarına göre Anova sonuçları	68
Tablo 7: Affetme Kararının Mutluluk üzerindeki etkisinin yordanmasına ilişkin regresyon analizi	58

KISALTMALAR LİSTESİ

SPSS:	(Statistic Packets For Social Sciencens) Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program paketi
AKT:	Aktaran
ÇEV:	Çeviren
ED:	Editör
A.K.Ö:	Affetme Kararı Ölçeği
TDK:	Türk Dil Kurumu
TDV:	Türkiye Diyanet Vakfı
SF:	Sayfa
VD:	Ve Diğerleri

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

İnsanın toplumsal bir varlık olması sosyal ilişkileri de beraberinde getirir. Bu ilişkiler içerisinde bireyler mutlu olmaya da ihtiyaç duyabilirler. Yaşamları boyunca iletişim içinde olan insanların bilişsel, duyuşsal ve davranışsal duygu durumlarını göz önünde bulundurulduğunda, iletişimde buldukları insanlarla mutlu olma ve bu mutluluğu devamlı kılma çabasında oldukları söylenebilir. Bununla birlikte kişilerarası ilişkilerde zaman zaman olumsuz durumlarda yaşanabilmektedir. Bu olumsuz durumlardan biride haksızlığa uğramak ya da başka bir birey tarafından incinme ve bu incinmeyle birlikte öfkelenme, kızma gibi duyguların meydana gelmesidir. Bu durum kişilerarası ilişkiler içerisinde olan insanlar için affetme, affetme kararına yönelme gibi düşünceleri beraberinde getirebilir (Karakaş, 2014:21-22).

Affetme kararı bağlamında, affetme kavramın insanlar arası bir ilişkiye sahip olması affetmenin bozulan ilişkilerde sarsılan ya da kaybedilen güveni tekrar kazanılması olarak tanımlanmıştır (Hargrave ve Sells, 1997: 42). İnsanlık tarihinden bu yana teoloji ve felsefe birçok konu üzerinde düşünmüş ve tartışmıştır. Bu konulardan birisi de affetme üzerine şekillenmiştir. Tanrının insanı affetmesi, kişilerarası affetme, kendini affetme gibi kavramlar üzerinde durulmuştur. Affetme araştırılma bakımından bilim dünyasında yer kazanmış ve bir çok araştırmacı tarafından araştırılmış, aynı şekilde psikoloji ve din psikolojisi alanlarında da farklı değişkenlerle birlikte tekrar araştırılmaya devam etmektedir (Uysal, 2015:35-56).

Affetmenin ahlaki bir erdem olarak düşünülmesi, inanan bir insanın karşısındakini her şeye rağmen affederek ruhsal bir huzura kavuşması, affetmenin sosyal ilişkilere pozitif yansması affetmenin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutlarının olduğunu ortaya koyduğu söylenebilir. Sosyal ilişkiler içinde bulunan insanlar bu ilişkiler neticesinde affetme durumuyla karşı karşıya kalabilirler. Affetme kararı kişinin iç dünyasıyla ilgili bir durum olması sebebiyle iç dünya için iyi olabilecek düşüncenin bu kararıyla ilişkili olabileceği söylenebilir. İyi düşünceler içersin de olma mutluluğu beraberinde getirecek olumlu duyguyu ifade etmektedir (Küçükler, 2016:19-20).

Affetmenin, bireysel farklılıkları da göz önünde bulundurarak gelişimsel bir süreç olduğunu işleyişinde ve doğasında bireye özgü farklar olabileceğinden bahsedilir. İncinen birey, kendisini fiziksel, psikolojik, duygusal ya da ahlaki açıdan incinme durumunda yine de kişiyi affedebilir fakat kişi birden fazla incinme durumuna maruz kalmış olabilir. Affetme her ne kadar baş edebilme stratejisi olarak görülse de ahlaki açıdan da değerli olduğu vurgulanmaktadır (Küçükler, 2016).

Psikolojik açıdan da araştırılan ve değerlendirilen affetmenin, kendini, başkasını ve durumu affetmede bireyin bilişsel ve ruhsal diğer bir ifadeyle psikolojik sağlığıyla pozitif anlamda bir ilişkisinin olduğu görülmüştür (Avery, 2008: 19-39). Affetmenin bileşenleri olarak görülen ve kişiler arası ilişkide bulunan bireylerin bu ilişkilerde empati duygusuyla beraber gelişen olumlu özelliklerin tevazu gösterme, alçakgönüllü olma vb. affedici davranışa neden olmasıyla birlikte bu olumlu özelliklerin bireyin affetme eğilimini güçlendirdiği söylenebilir. Affetmenin, bireye huzur ve rahatlık hissi verdiği ve yüksek affetme özelliğine sahip insanların mutluluk algılarının çoğunlukla iyi bir seviyede olduğu ve psikolojik sağlamlık yönündende iyi oldukları söylenmektedir (Asıcı ve Karaca, 2014: 489-505). Affetmenin ruh sağlığına etkilerinin incelendiği bir çalışmada affetmenin bireyi olumsuz ruhsal yaşantılarının anksiyete, depresyon gibi durumlarını azaltarak, yaşam doyumu mutlu hissetme duygularının meydana gelmesiyle bireyde olumlu faydalarının olduğu söylenilebilir (Ayten, 2014: 128).

Affetmenin birçok değişkenle olduğu gibi ahlaki olarak erdemle de ilişkisinin olduğu ve affetme süreci gerçekleşirken bazı erdemlerin ortaya çıktığı söylenmektedir. Bununla birlikte affetmenin bir cesaret işi olduğu kişinin haklı olmasına, adaletin gereği affetmemesi gerekirken bunun aksine öfke, nefret gibi olumsuz duygularını bastırıp sevgi ve merhamet duygularını ön plana çıkararak affedeceği kişiye karşı bir empati oluşturması ve her şeye rağmen suçluyu affedebilmesi büyük bir erdem ve cesaret olarak belirtilmektedir. Affetmenin, olumlu sonuçlarının temelinde bireyin fiziksel ve ruhsal sağlık açısından iyi olması bunun neticesinde kişilerarası ilişkilerini yürütmede, aile içindeki tatsızlıkların giderilmesinde ve topluma uyum sağlama gerçekleşir. Affetmenin bireyleri sadece psikolojik değil fiziksel sağlık açısından da olumlu etkilediği ve olumlu katkılar sağladığını gösteren birtakım araştırmalarında mevcuttur. Yapılan araştırmalar sonucunda affetmenin, kronik hastalıklar kategorisinde yer alan tansiyon, kalp gibi hastalıklar üzerinde olumlu etkilerinin

olduğu ve ağrıların azalması nedeniyle bireye fayda sağladığı görülmüştür (Tura, 2019: 32-35).

Mutluluk insanoğlunun hayatında var olan ve varlığı devam eden bir kavramdır. Mutluluk kişiden kişiye, durumdan duruma değişse de insanlar için ortak bir duygudur. Birçok tanımı yapılan mutluluk kavramı felsefenin, sosyal bilimlerin ve psikolojinin üzerinde çalıştığı bir konudur. Bu bağlamda mutluluk kavramı farklı alanlarda birçok tanıma sahip olma özelliğini taşımaktadır. Bu tanımlardan biri bireyin hayata bakış açısıyla ilişkilendirilmiştir. İnsanın yaşamı boyunca hayattan ne derece hoşnut olduğunu anlamak adına yapılmış bir değerlendirmedir (Veenhoven, 2000: 1). Akarsu (1998: 129) mutluluğu, insanın kendisi için ulaşılmasını istediği en yüksek değerler olarak tanımlar.

Mutluluk hakkında her ne kadar öznel tanımlar yapılsa da bireyle birlikte toplumu ilgilendiren bir yönü olduğu söylenebilir. Genel olarak denilebilir ki mutluluk bireyle toplum arasında bir ilişki içinde gelişir. İfade edildiği üzere bireyin mutluluğunda toplumsal mutluluğunda yeri olduğu, bu nedenle bireylerin iyi yönde bir gelişim sağlaması, diğer bireylerin gelişmesiyle bağlantılıdır (Hançerlioğlu, 1996: 269).

Her disiplin için farklı bir tanımı olan mutluluğun felsefi açıdan da birçok tanım ve değerlendirmesi yapılmıştır. Mutluluk kavramı tek bileşenli bir yapı olmamakla birlikte psikoloji, sosyoloji, iktisat gibi disiplinler içerisinde yer alır ve bunun neticesinde, içsel iyi olma, hayat memnuniyeti ve kalitesi gibi kavramları içinde barındırır. Felsefe alanında mutluluğu oluşturan yapının üç basamaklı olduğuna dair bilgiler yer almaktadır. İlk sırada yer alan, insanda hazzın varlığının olmasının yanında acının bulunmamasıyla ortaya çıkan genel iyilik hali; ikinci sırada yer alan, insandaki varlık oluşumunu bizzat kendi tarafından oluşturulan faaliyet ve çabalarla kendini gerçekleştirme duygusunu elde etmesi ve son sırada da kişilerin özgürce yaşayabilmesi için tabiat kanunlarıyla çatışmayadan ölçülü olması şeklinde açıklanmıştır (Akt. Arıcı, 2020: 217-243).

Erdemlilik açısından mutluluk değerlendirmelerine bakıldığında Aristoteles, erdem in mutluluk için gerekli, fakat yeterli olmadığını; sağlık, güç ve zenginlik gibi dışsal faktörlere de ihtiyaç duyulduğunu vurgulamıştır. Bu bağlamda erdem ahlâkında mutluluk; güzellik, sağlık, güç, başarı veya zenginlik gibi birtakım özelliklere sahip olmaktan ziyade hayata nasıl baktığımız ve nasıl yaşadığımızla ilgilidir.

Erdemli bir hayatın sonucu olarak mutluluk beklenen bir durumdur. Dolayısıyla dünyevi birçok imkana sahip olmasına rağmen bazı insanların mutsuz olduğu söylenmektedir. Bu doğrultuda erdemlin dünyevi hazlarla ilişkisi doğru bir şekilde kurulursa, mutluluğun geçici olmanın ötesinde sürekli bir iç huzuru halinde ortaya çıkması beklenir (Çakmak, 2021:1-28). Bilişsel yaklaşımda ise mutluluğun daha çok bir bakış açısı, yani bilişsel bir durum olduğu söylenir (Birinci ve Dirik, 2010:60-67). Mutluluk rasyonel ve iradi olduğu kadar kader ve şansa da bağlıdır. Aristoteles mutluluğun bu çift yönünü açıklarken , mutluluğu sorduğu sorular ile tarif etmeye çalışır, mutluluk tanrı tarafından bireye verilmiş bir hediye yada bireyin yaşamında elde ettiği bilgiler ile öğrenilmiş bir duygu yada alışkanlık davranışıyla birlikte elde ettiği bir duygu olduğu ifade edilmiştir (Lenoir, çev. Altınörs, 2015: 2). Mutlu olmak seçimlerimizle ilişkilidir.

Başka bir deyişle seçmeyi öğrenmektir. Yalnız hazları değil mesleğini, yaşam tarzını, komşunu, arkadaşlarını ve hayatını üzerine inşa edeceğin değerlerini ve hayat yolculuğunu seçmektir. Öncelikleri sıraya koymak ve her isteğe kendini kaptırmamayı öğrenmektir. İnsanların hedeflerine ulaşması asli bir gereklilik değildir. Mutlu olmak için hedeflerin gerçekleşmesi beklemekte gerekli değildir. Burada önemli olan yoldur. Dolayısıyla bu yol ilerlemekten zevk aldığımız, gittiğimiz yönün belirli olduğu ve bizim en derin özlemlerimize cevap verdiği zaman bizi mutlu kılar (Lenoir, çev. Altınörs, 2018: 41).

Geçmişte olduğu gibi günümüzde de mutlulukla ve mutluluğu etkileyen faktörler ile ilgili birçok araştırma yapılmıştır. Mutluluğun birçok yönü ve amacı olabilir. Mutluluk ile ilgili çalışmalara bakıldığında mutluluğun; bireylerin demografik bilgilerini kapsayan değişkenlerle ilişkisinin varlığından bahsedilir. Yapılan bazı araştırmalar mutluluğun cinsiyete göre bir farklılığının olmadığını gösterirken (Bektaş ve Karagöz, 2020; Karahan, 2018; Kublay, 2013; Odabaşı, 2016; Süler, 2016; Başören, 2016; Yurtseven, 2019) bazı çalışmalarda ise bu durumun aksine cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (Eryılmaz ve Ercan 2011; Yinanç, 2020; Kangal, 2013; Şentürk, 2011).

1.1.Problem Cümlesi

İnsanlar varoluşsal olarak yakın ilişkilere ihtiyaç duyarlar bununla birlikte buldukları yakın ilişkilerde mutlu olmayı da isteyebilirler. Hayatın getirisi olarak

bazen olumsuz durumlarla karşılaşabilirler. Bu durumlardan birisi başkaları tarafından haksızlığa uğramak ya da incinmek olabilir. Bu incinme kişiyi savunmasız hale getirebilir. Bireyin bu savunmasız hali onda iki durumu meydana getirebilir. Bununla birlikte bireyin içinde bulunduğu ilişkide yapılan bir hata ya da kusurun beraberinde yaralama ya da yaralanma meydana gelmesi kaçınılmaz olur. Bunun sonucunda kişi yaşadığı acıyla birlikte öfke ve intikam duygusu geliştirebilir ya da ilişkiye verdiği önem derecesinde affetme kararı alarak bilinçsizce gerçekleşen öfkenin olumsuz sonuçlarından kaçınabilir (Güven ve Erdem, 2020:578-607).

Alanyazında, affetmenin üç farklı boyutundan bahsedilir. Bu türün birincisi olan kendini affetme, kişinin kendisine olan öfke ve küskünlüğünü olumlu duygulara çevirmesiyle meydana gelir. Diğer bir tür olan başkalarını affetmede ise birey, olumlu duyguların teşvikiyle karşısındakine empatiyle birlikte merhamet duyarak kızma ve yargılama gibi kötü davranışlardan kendi isteğiyle vazgeçer. Son tür olan durumu affetmede, istenmeyen durumların meydana gelmesiyle kişi yaşanan olumsuz duyguları olumlu duygulara çevirebilir ya da nötr hale getirebilir. Affetme durumuyla karşılaşmak insan için kaçınılmaz olabilmektedir (Topbaşoğlu, 2016:4-5).

Alanyazın incelendiğinde affetmenin kuramlarla ilişkisinden de bahsedilmektedir. Bu kuramlar neticesinde affetmenin bireyin dünyaya gelmesiyle başladığı ve bireyin içsel süreçleriyle ilgili olduğu vurgulanmaktadır. Diğer bir kuramda ise Enright ve arkadaşları, Kohlberg'in ahlaki gelişim kuramıyla affetmeyi ilişkilendirmişlerdir. Bunun sonucunda affetmenin intikam, telafi, beklenti, yasal olarak beklenti, sosyal olarak uyum ve sevgi olarak altı unsur ileri sürülmüştür (Akt. Karakaş, 2014) Bu bağlamda mutluluk algılarına önem veren insanların karşılaştıkları bu affetme durumunda affetmeye karar vererek mutluluk duygularına katkıda bulunabilirler.

Mutluluğun literatürde bir çok tanımı yapılmaktadır bu tanımlardan biride mutluluğun, insanoğlunun ulaşmak istediği nihai amaç olarak nitelendirildiği görülmektedir. Mutluluk bireyden bireye değişse de genel olarak insanları olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Mutluluk bir hasta için sıhhatli olmak, işsiz bir insan için iş sahibi olmak gibi bazen duruma göre de değişir. Mutluluğa neden olan etkenler araştırıldığında bireylerin güçlü ekonomik yapıya sahip olmaları, başarıları, etkinlikleri ve yaşam olayları gibi nesnel sonuçların etkili olduğu ortaya koyulmuştur. Bununla birlikte son çalışmalara da bazı kişiler olumsuz şartlarda dahi mutlu olabilmekteyken, iyi şartlarda yaşayan bazılarının mutsuz oldukları sonucuna varılmıştır.

Aynı şekilde bazıları küçük şeylerle mutlu olabilirken bazıları için güzel olan şeyler mutluluk için yeterli olmamaktadır (Akin ve Satıcı, 2011:65-78).

Mutluluk üzerine araştırma yapan araştırmacılar mutluluğun iki bileşeninden bahsederler bunlar, bilişsel ve duyuşsal bileşenlerdir. Duyuşsal boyut; mutluluk, bilişsel boyut ise yaşam doyumunu ifade eder. Bireyin mutluluğu bilişsel ve duyuşsal olarak değerlendirmesi, bireyin hayattan zevk alma, zorluklarla başa çıkma, hayat kalitesini artırma gibi durumlarla kendini gösteren mutluluğun bireyin hayatında temel bir yerinin olduğunu göstermektedir (Odabaşı, 2016).

Literatüre bakıldığında çoğunlukla yetişkinler üzerinde araştırma yapıldığı görülmektedir. Çalışmaların üç değişken grubu üzerinde yapıldığı bunların genetik yatkınlık, demografik faktörler ve amaçlı etkinlikler olduğu belirtilmektedir. Genetik yatkınlığı, duygusal dengesizlik, yumuşak başlılık, sorumluluk gibi kişilik özellikleri oluşturmaktadır. Yapılan çalışmalarda genetik yatkınlığın mutluluğu %50 etkilediği sonucuna varılmıştır. Demografik faktörleri, cinsiyet, yaş, eğitim oluşturmaktadır. Yapılan araştırmalar demografik değişkenlerin mutluluğu %10 etkilediğini söylemektedir. Amaçlı etkinlikleri ise bedensel istekleri doyurma, dini inancı yerine getirme, insanlarla etkileşim unsurlarını kapsamaktadır. Yapılan çalışmalarda amaçlı etkinlikler mutluluğu %40 etkilediği söylenmektedir (Eryılmaz, 2011:44).

Bu araştırma yetişkin bireylerin affetme kararının, mutluluk ile bir ilişkisinin var olup olmadığını araştırmayı amaçlamaktadır. İnsanların sosyal ilişkilere ihtiyaç duyan bir varlık olması sebebi ile bu ilişki süreci içinde duygularında olumlu ve olumsuz birçok durum meydana gelebilir. Bu bağlamda affetmeye sebebiyet verecek bir durumun yaşanmasıyla, mutluluk algısının ilişkisi bu tezin üzerinde çalıştığı temel konudur. Bundan yola çıkarak aşağıda verilen sorulara cevap aranacaktır:

1. Yetişkinlerin affetmeye karar vermeleri demografik bilgiler açısından cinsiyet, yaş, medeni durum ve eğitim düzeyine göre değişmekte midir?
2. Yetişkinlerin mutluluk düzeyleri bireylerin cinsiyet, yaş, medeni durum ve eğitim düzeyine göre değişmekte midir?
3. Yetişkinlerin Affetme Kararı Ölçeği ile Mutluluk Ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Affetme Kararı Ölçeği puanlarının, Mutluluk Ölçeğini yordama gücü var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın ilk değişkeni olan affetme bir çok bilim dalının konusu olmuştur. Filozoflar, ilahiyatçılar, psikololar tarafından farklı görüşler ortaya atılmıştır. Affetmenin belli bir tanımı olmaması nedeniyle en azından sınırlarını belirlemek affetmeyi daha anlaşılır kılacaktır. Affetmenin ne olduğu ve ne olmadığı üzerine düşünmek yerinde bir tutum olacaktır. Bu sebeple alanyazın taramasında affetme, bireyin olumsuz duygularından gönüllü olarak vazgeçmesi ve bu olumsuz duyguların yerine olumlu duygular geliştirmesi şeklinde yaygın bir tanımı yapılmaktadır (Akt. İşcan, 2021).

Yapılan tanımlarda affetmenin, iki adımda gerçekleştiğini ve bunların birincisinin suçluya karşı olumsuz duygulardan vazgeçerek yine ikinci adımda da suçluya karşı olumlu duygu beslemesi olarak ifade edilmiştir. Affetme üzerine önemli bir noktaya vurgu yapan psikoloğlar affetmenin suça değil suçluya yönelik olduğunu ifade etmişlerdir. Yapılan açıklamalar eşliğinde affetmenin unutmak ya da maruz görmek olmadığıda belirtilmektedir (A.g.e).

Araştırmanın diğer değişkeni olan mutluluk ise bir çok değişkenle ele alınmış, üzerinde bir çok yorum ve tanım yapılmıştır. Geçmiş dönemlerde felsefi, dini yorumlarıyla karşılaştığımız mutluluk kavramı günümüzde pozitif psikoloji alanında karşımıza çıkmakta ve bu alanda araştırılmaktadır. Bilim insanları tarafından yapılan ortak tanımda mutluluğun öznel yapısı vurgulanmaktadır. Mutluluğun tek kavram olmayıp beraberinde beş boyutla anlamlandırıldığı literatürde ifade edilmiştir. Mutluluğun beş boyutu şu şekilde sıralanmaktadır (Akt.Yılmaz, 2018).

- 1.) Bireyin herşeye rağmen kendini kabul etmesi
- 2.) Diğer insanlar ile olumlu ilişkiler içinde olması
- 3.) Bireyin kişisel gelişimini önemsemesi
- 4.) Bireyin belli bir yaşam amacı belirlemesi
- 5.) Bireyin çevreye duyarlılık göstermesi

Bu çalışma affetmeye karar vermenin mutluluk, kavramıyla bir ilişkisinin var olup olmadığını incelemeyi amaçlamaktadır. İnsanlar yaşamları boyunca mutlu olma, iyi ilişkiler içersin de olmayı isteyebilirler.

Bununla beraber ne yazık ki mutlulukla birlikte bireylerin incinmesine sebep olan durumlar da ortaya çıkabilmektedir. Bu bağlamda yaşamlarında mutluluğun önemini amaçlayan insanların kendilerine yapılanları affetmeyi düşünmeleri ya da kendilerini incitenleri affetmeye karar vermeleri mutlulukları üzerinde etkili olabilir mi sorusunu beraberinde getirebilir. Affetmeye karar vermenin mutluluk ile ilişkisi olabilir mi? Bu araştırmanın diğer bir amacı affetme kararı ve mutluluğun demografik bilgiler ışığında incelenmesidir.

1.3.Araştırmanın Önemi

Araştırmanın ilk değişkeni olan affetme geçmişten günümüze insanoğlunun hem psikolojik hem sosyal hayatında var olan ve varlığını devam ettiren bir kavramdır. İnsanın sosyal ve toplumsal bir varlık olması bilişsel, duyuşsal ve davranışsal bir çok olumlu ve olumsuz duygunun meydana gelmesine olanak sağlar. İnsanın toplum içinde varlığını sürdürmesi onu etkileyen duygular üzerinde araştırma yapılmasını gerekli kılmaktadır. Bu bağlamda eski çağlardan bu yana din ve felsefe insanın yaşamı, duyguları üzerine düşünmüş ve insanın hayatında yer eden en genel duygu olan affediciliğin erdemli olma ile eşdeğer olduğunu ifade etmişlerdir. Din ve felsefe alanında ahlaki bir değer olarak ele alınan affetme diğer taraftan zorunluluk arz etmez. Başka bir deyişle birey affetmeye zorlanamaz affetme kararı kendi içsel süreciyle ilgili bir durumdur (Yaşar, 2015).

Affetmenin psikoloji, din ve felsefe alanında birçok tanımı yapılmasına rağmen görüş birliği sağlanamamıştır. Birden çok boyuta sahip olması bu durumun nedenlerinden olabilir. Affetme, özelde, kendini affetme, sosyal ilişkilerde, başkasını affetme ve hayat içinde, beklenmedik durumların ve olayların yaşanmasıyla birlikte durumu affetme olarak karşımıza çıkar. Dolayısıyla affetme üzerinde araştırma yapılsada zamanın ve teknolojinin değişmesiyle bu kavramın insan üzerinde ki etkisinde değişebilir bir olasılıktadır. Bireyi ve toplumu ilgilendiren bir kavram olmasıda ayrıca bir önem taşımaktadır. Başka bir ifadeyle affetme ve insan arasındaki ilişki her zaman araştırılmaya değer bir kavram olduğu söylenebilir (Akt. Özgür, 2022).

Affetmenin insan sağlığı ile ilişkisi üzerine yapılan çalışmalarda kavramın insan hayatında büyük bir yer edindiğini göstermekle birlikte araştırılmaya değer bir öneme sahip olduğu tekrar ortaya çıkmaktadır. Yapılan çalışmalar affetmeme durumunda oluşan olumsuz duygular neticesinde bireyde ruhsal ve fiziksel olarak sorunlar

yaşanılacağını aksi durumda ise psikolojik yani içsel olarak bir rahatlama, hayata olumlu bakış ve huzur durumunun meydana gelmesi söz konusu olduğu ifade edilmektedir (A.g.e).

Araştırmanın diğer değişkeni olan mutluluk kavramında insan hayatında var olan ve insanın yaşamı boyunca elde etmeye çalıştığı, kaçınılması imkansız olan ve her insan tarafından kendi durum ve bakış açısına göre deneyimlenen derin ve öznel bir kavramdır. Mutluluk kavramı ile ilgili tarihten bu yana birçok tanım yapılmış ve sorular sorulmuştur.”İnsan nasıl mutlu olur” sorusuna cevap aranmıştır. Mutluluk kavramına bakıldığında bireyi, aileyi ve toplumu ilgilendiren önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir. Dolayısıyla birey olarak mutlu olmayı başaran insanların bu durumu aile hayatına ve topluma olumlu yönde yansıma yapmaktadır. Bu sebeple mutluluk kavramı araştırılmaya değer bir konudur (Eryılmaz, 2009).

Mutluluk kavramı üzerine yapılan araştırmalar ve çalışmalar neticesinde birçok kuram ortaya atılmıştır. Mutluluğun birçok tanımı yapılsada tek bir tanım üzerine bir uzlaşma sağlanamamıştır. Bununla beraber mutluluğu etkileyen faktörler üzerinde de bir takım araştırmalar yapılmış ve cinsiyet, yaş, eğitim, gelir gibi değişkenler ile ilgili farklı sonuçlar elde edilmiştir. Dolayısıyla sonuçların farklılık arz etmesi mutluluk kavramının kişiden kişiye ve duruma göre değiştiğini gösterir niteliktedir. Bu sebeple mutluluk kavramı yeni zaman ve dönemlerle beraber değişen insan için araştırılmaya yeni sonuçlar elde etmeye değer önemli bir kavramdır (Kangal, 2013:217-218).

Mutluluk kavramı üzerinde psikoloji alanında da bir takım görüşler ortaya atılmıştır. Psikanalitik kuramın kurucusu Freud, mutluluk ve mutsuzluğu aynı kaynaktan beslenen iki duygu olarak tanımlamış ve bu durumu üç temel sebeple açıklamıştır. Kendi bedeni, dış dünya ve diğer insanlarla ilişki olarak ifade etmiştir. Bireysel psikolojinin kurucusu Adler, farklı bir bakış açısıyla üç önemli görevden bahsetmiş, bireysel ve toplumsal mutluluğun temelinde yine toplum olduğunu vurgulamıştır. Bu bağlamda yerine getirilmesi gereken ilk görev, bireyin bulunduğu şartlara uyum sağlaması ve kendini geliştirmesi, ikinci olarak toplumla işbirliği içinde toplumun bir parçası olduğunu inancında olması, bir diğer görev bireysel ve toplumsal kimliğini unutmadan ikili ilişkilerde bulunmasıdır (Akt. Acar, 2022).

Mutluluk kavramı geçmiş dönemlerde ahlaki davranış ölçütü olarak değerlendirilirken, günümüzde bireyin tatmin olması, psikolojik iyi olma gibi içsel

süreçlerle ifade edilmektedir. Teknolojiyle birlikte değişen zaman içinde mutluluğunda değişim göstereceği fakat insanoğlunun mutluluk arayışının değişmez bir durum olarak devam edeceği ifade edilmektedir (Arıcı, 2020:217-243).

Bu çalışmanın cinsiyet, medeni durum ve öğrenim durumu açısından geniş çerçeveyi kapsayan yetişkin profili üzerinde inceleme yapması başlıca bir öneme sahiptir. Bununla birlikte affetme kararı ve mutluluk kavramlarının bireyde farkındalık oluşturması ve bu farkındalığın aile ve sosyal hayatına yansması araştırmaya değer bir konudur. Aynı şekilde bu araştırmanın affetmeye karar verme sürecinde ve mutluluk kavramını yeni bir bakış açısıyla değerlendirmesi hususunda bireylere katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Mutluluğun, bireysel ve toplumsal yönü mutluluk kavramının başlıca araştırma sebeplerinden olabilir. Mutluluğun yapılan her yeni araştırmayla yeni bir nitelik kazanması insanlar tarafından güncel tanım ve sonuçlarla yeniden değerlendirilmesi bu araştırmanın ne kadar gerekli ve önemli olduğunu gösterdiği söylenebilir.

Yukarıda yapılan açıklamalar sonucunda affetme kararının ve mutluluk kavramının insan hayatında olmazsa olmaz bir yerinin olduğu görülmektedir. Bireylerin her bakımdan affetme ve mutluluk ile ilişki içinde olması bu ikilinin araştırılmaya en çok yer verilmesi gereken iki kavram olması gerektiği söylenebilir. Bu bağlamda araştırmanın insan hayatının içinde önemli bir yere sahip olan iki büyük kavramı ele alması bu çalışmanın önemini gösterir nitelikte olduğu söylenebilir.

1.4. Varsayımlar

1. Karar Verme Ölçeği ve Mutluluk ölçeğinin araştırılan özelliklere dair bilgi verdiği varsayılmıştır.
2. Çalışma grubunun araştırmanın evrenini istatistiksel olarak temsil ettiği varsayılmıştır.
3. Araştırmaya katılan bireylerin, anketleri samimi ve doğruluğuna güvenilir bir şekilde cevaplandıkları düşünülmektedir.

1.5. Sınırlılıklar

1. Yapılan bu araştırma İstanbul da yaşayan bireyler ile sınırlıdır.
2. Araştırma 18-55 yaş arasındaki bireyler ile sınırlıdır.
3. Örneklem grubu 565 kişi ile sınırlıdır.

4. Katılımcı grubun zamanla inanç ve düşüncelerinin değişebileceği dikkate alınarak araştırma yapıldığı zaman ile sınırlıdır.

5. Çalışmada ulaşılan bilgiler, katılımcılar tarafından verilen cevaplarla ve ölçeklerin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Affetme: Affetme, “yok etme, silip süpürme; artık, fazlalık” gibi manalara gelmekle beraber ahlak ve hukuk teriminde, “kötü davranışlarda bulunan ve insanlara haksızlık eden kişiyi, suç, günah yada kötülük yapanı affetmek, cezadan vazgeçmek” anlamlarında kullanılmaktadır (Çağrı, 1988).

Mutluluk: Mutluluk, TDK ‘ye göre “Bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, bahtiyarlık, saadetlilik” şeklinde tanımlanmaktadır. Mutluluk, bireyin hayata olumlu bakış açısıyla birlikte ortaya çıkan olumlu düşünce ve duygularının fazla ve üstün olmasıdır (Myers ve Diener, 1995). Diğer bir ifadeyle bireylerin hayattan aldıkları doyum ve pozitif duyguların bütünüdür.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın bu bölümünde kuramsal çerçeve ele alınmış ve konuyla ilgili araştırmalar yer almıştır.

2.1.Affetme Kavramının Tanımı ve Tarihsel Gelişimi

Affetmenin insanlık tarihinin başlangıç dönemlerinden itibaren var olduğu söylenmektedir (McCullough, 2008). Tanrının insanı affetmesi, kişilerarası affetme, kendini affetme gibi kavramlar üzerinde durulmuştur. Affetme kavramı ve affedici olma geçmişten günümüze bilimin, felsefenin ve teoloji alanında yapılan araştırmaların da konusu olmuştur. Teoloji alanında tanrı tarafından affedilme ele alınırken felsefi alanda tanrının affetmesi, kişilerarası affetme, affetmenin ahlaki boyutu üzerinde tartışılmıştır (Ayten, 2009:11-128).

Felsefi modeller, affetmeyi erdem ve ahlaki açıdan doğruluğunu destekleyen veya çürüten argümanlar üzerinde çalışırken, dini modeller affetmekle birlikte affedilmenin de önemli olduğu konusuna değinirler. Merhametli olan insan içinde kin, öfke ve intikam duygularını bir kenara bırakarak karşısındakini affeder. Bu anlamda gerçekleşen affetme, felsefe alanında ahlaki erdemler içinde yer alır (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Affetmenin ahlaki bir erdem olarak düşünülmesi, inanan bir insanın karşısındakini her şeye rağmen affederek ruhsal bir huzura kavuşması, affetmenin sosyal ilişkilere pozitif yansımaları olarak değerlendirilebilir. Affetmenin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutlarının varlığına işaret ettiği ve bu boyutların olumsuzdan olumluya ilerlediği söylenmektedir (Bugay ve Demir, 2011:8-17).

Affetmenin sözlük anlamına baktığımızda; affetme, yok etme gibi manalara gelmekle beraber ahlaki ve hukuki alanda kötülük eden cezalandırmadan vazgeçerek affetmek anlamlarında kullanılmaktadır (Çağrı, 1988). Enright'a (1996:113) göre affetme; bireyin duyduğu öfkeden veya kızgınlıktan, olumsuz davranışlardan ve haksızlık sonucu uğradığı bir incinmeden sonra bunu yapan kişilere karşı olan haktan, istekli bir şekilde vazgeçmesi ve o kişilere karşı olumlu duygular beslemesidir. Benzer şekilde affetmenin, hata yapan kişiye karşı oluşan kızgınlık, vb. gibi duygularından

vazgeçerek, karşılıklı ilişkiler tekrar gözden geçirilir ve içsel kırgınlığın iyileşmesi şeklinde açıklanır (Hargrave ve Sells, 1997).

Affetme kavramı alanında yine benzer bir tanımda North'e (1987) affetmeyi; suç işleyen bireyin davranışları doğrultusunda meydana gelen öfke, kızgınlık vb. duyguların etkisinden istekli yada gönüllü bir şekilde kişinin vazgeçmesi, hatalı olan kişiye karşı olumlu duygular ile geri dönüş sağlaması şeklinde açıklamaktadır. Başka bir ifadeyle affetme, incinme sonucunda oluşan olumsuz duyguların aşılmasıyla beraber karşı tarafla ilişkinin sürdürülmesine de katkı sağlamaktadır (Fincham, 2000). DiBlasio (1998:77-94) affetmeyi, karar temelli affetme olarak nitelendirir ve şu şekilde açıklar affetme, bireyin suçlu yada hatalı kişiye karşı bilerek ve kasten bir şekilde yapılan davranışını kendi iradesiyle değiştirebilmesidir. Affetmenin tarihi varlığı eski olsa da affetme kavramı ile ilgili bilimsel olarak yapılan çalışmalar ancak 1980'li yıllarda başlamış ve günümüzde de devam etmektedir (Worthington, 2005). Psikoloji alanında ise affetmenin 90'lı yılların başında alana girmesiyle beraber yapılan araştırmalar son 20 yılda hızla arttığı söylenmektedir (McCullough vd, 1997).

Affetme kararı kişinin iç dünyasıyla ilgili bir durum olması sebebiyle iç dünyası için iyi olabilecek düşüncenin bu kararıyla ilişkili olabileceği söylenebilir. İyi düşünceler içersin de olma mutluluğu beraberinde getirecek olumlu duyguyu ifade etmektedir. Yapılmış mevcut çalışmalarda affetmenin; kişiler arası ilişkiler bağlamında aile, arkadaş, romantik ilişkilerde kalite düzeyini yükselttiği, ayrıca depresyon, kaygı, kızgın olma ve mutsuzluk gibi duygularının azalarak kişinin fizyolojik ve içsel iyi oluşunda olumlu bir sonuca sebep olduğu söylenmektedir (Bugay ve Demir, 2011:8). Yine benzer bir ifadeyle affetme kararıyla birlikte affetmenin bireye psikolojik sağlamlık açısından katkı sağladığı söylenmektedir (Satıcı, 2016).

Dini açıdan bakıldığında ilahi dinlerin affetmeyi öğütlediği bununla birlikte İslam dininde tanrı tarafından affedilmenin yanı sıra kişiler arası affetmenin de önemli olduğu vurgulanmaktadır (Taysi, 2007: 8). Kur'an-ı Kerim'de Allah'ın affetmesi ve mağfireti hakkında konular ele alınmış, affediciliğin ilâhî bir sıfat, ahlaki bir erdem olduğu ifade edilmiştir. Kur'an-ı Kerime de adaletin bir gereği olarak kötülüğün karşılığı yine ona denk olan bir cezadır. Her suçlu kanun karşısında hakk ettiği cezanın tam karşılığını alır. Aksi durumda bu bir zulüm olur. Bununla birlikte haksız bir davranışla karşılaşan kişi suçluyu affederse, "onu mükâfatlandırmak Allah'a düşer" (eş-Şûrâ42/40).

Kişi iyilikte bulunmuş ve gönüllü olarak hakkından ve adaletten vazgeçmiştir. Affetmek, İslâm'da büyük bir yeri olan takvaya en yakın faziletli bir davranıştır (el-Bakara 2/237). Kur'an'da Müslümanlar bu fazilete çağrılırken, “Onlar affetsinler, hoş görsünler. Allah'ın sizleri bağışlamasını istemez misiniz?” (en-Nûr 24/22) buyurulmaktadır (TDV, 394-395, 1988).

Yahudilik insanı tanrının bir yansıması olarak görür ve affetmeyi emreder. Suçlu kişi pişmansa affetme zorunludur. Yine Yahudi inancında affetme tanrının önemli bir özelliği olarak değerlendirilir ve tanrı tarafından affedilmek için tövbe etmek gereklidir. Hıristiyanlık dinine bakıldığında affetme konusunda Yahudilikle benzerlik göstermektedir. Tanrının affetmesi için tövbe etmek gereklidir. Bununla birlikte, affetme için suçlunun pişmanlığı gerekmediği gibi uzlaşmaya da gerek yoktur (Taysi,2007). Din, inanan insanların affetmesini ve intikam duygusundan vazgeçerek olumsuz duygulardan arınmasını telkin eder bunun sonucunda da suçluyu affeden birey dini sorumluluğunu yerine getirdiğini düşünerek huzur duyar yorumunu ifade etmektedirler (Scobie ve Scobie,1998).

Sosyal ilişkiler içinde bulunan insanlar bu ilişkiler neticesinde affetme durumuyla karşı karşıya kalabilirler. Affetme kararı bağlamında Hargrave ve Sells (1997:42), insanların birbirleriyle ilişkili olması nedeniyle affetmenin insanlar arası ilişkisine vurgu yaparak kaybedilen güvenin affetmeyle tekrar yenileneceğini ifade etmiştir. Affetmenin ilişkisel boyutundan bahsedilse de incinmiş ve kırılmış bireye, karşı taraftan gelen özür, empati gibi durumların affetmeyi kolaylaştıracağı düşünülse de affetme kararı bireysel bir süreçtir ve kişi bu süreçte sessiz kalabilir, anlayışlı olabilir ya da affetmeme kararı alabilir. Bu süreçte dışarıdan bir müdahale ile başkaları tarafından affetmeye zorlama içi boş bir affetmeye dönüşebilir (Scobie ve Scobie, 1998).

Bu sebeple gerçek affetme, incinmiş bireyin uğradığı haksızlığı kendi isteğiyle zorlama olmadan hakkı olarak gördüğü intikam davranışından vazgeçmesi ve merhamet duygusuyla davranışlarını yönlendirmesi şeklinde gerçekleşir (Enright ve Coyle, 1998). Affetmeyi bireysel açıdan değerlendiren tanımlara baktığımızda Hallowal (2005), bireyin affetmesini başkalarına değil, kendisine sunduğu bir armağan olarak açıklamıştır. Bu davranışın sonucunda birey, öfkesinin kölesi olmaktan kurtulup kendini özgür kılacaktır. Yine benzer bir tanımda affetme, bireyin yaşantısındaki olumsuz duyguları uzaklaştırarak duygularını tarafsız ve pozitif duyguya çeviren bir

kavramdır (Çolak ve Koç, 2016). Pargament (1997: 262-65) ise, affetmeyi kişi için başa etme süreci olarak değerlendirmekte ve kişinin hayatında köklü değişime sebep olduğunu ve bu konuda önemli bir güce sahip olduğunu söylemektedir. İşlenen bir suç neticesinde bireyde öfke vb. gibi olumsuz duygular meydana gelir. Bu olağan ve doğal bir durumdur. Bu durumda birey affetme kararı verirse öç alma hakkından vazgeçmiş olur.

Affetmenin ne olduğu konusunda yapılan açıklamalarla birlikte affetmenin ne olmadığını üzerine de düşünmenin önemli olduğu söylenebilir. Affetmenin, suç işleyen suçsuz konuma getirilmesi, suçu suç gibi görmemek, adaleti terk etmek, suçu unutmak gibi bir anlama gelmediği söylenmektedir (Ayten, 2014:117). Affetme, kişiyi ya da diğerlerini suçsuz yapmaz; bağışlamayla birlikte masumluğun geri gelmeyeceği gibi affetmenin bir ceza ya da cezalandırma çeşidi de olmadığı bununla birlikte bağışlamanın suçluya da bağlı olmadığı ve gerçek affetmenin sevginin bir hediyesi olduğu söylenmektedir (Şahin, 2015).

Yapılan çalışmalarda affetmeye benzer fakat affetmeden ayrılan bazı kavramlar üzerinde durulmaktadır. Gerçek affedicilik ile gerçek olmayan affediciliğin ve benzer fakat ayrı anlamlara sahip olan kavramları da birbirinden ayırmak gereklidir. Affetme, mazur görme (excuse), unutma (forget), suça göz yumma (condone), görmezden gelme (ignore) , inkar etme (deny) uzlaşma (reconciliation), yasal af (legal pardon), kavramları ile aynı değildir (Karakaş, 2014: 28).

Yukarıdaki bilgiler ışığında affetmenin tarihsel gelişimi ve tanımları üzerinden bir değerlendirme yapılacak olursa özetle affetme, haksızlığa uğramış bireyin kendi kararıyla karşısındakini her şeye rağmen affederek ahlaki bir erdem ortaya koymasüdür. Bununla birlikte affetme kavramının kişinin, bireysel olarak iç dünyasında, sosyal açıdan ise kişiler arası ilişkilerinde etkin rol oynadığı ve dini, ahlaki, psikolojik açıdan kişiye olumlu yönde katkı sağladığı söylenebilir.

2.2.Affetme Kararının Türleri

Affetme kavramı üzerine de yapılan araştırmalara bakıldığında affetmenin üç boyutundan bahsedildiği görülmektedir.

2.2.1. Kendini Affetme

Hall ve Fincham (2005) kendini affetmeyi bireyin yaşantısı sonucu ortaya çıkan ve kendisine karşı gelişen olumsuz duyguları olumlu duygulara çevirerek kenidine karşı

iyi davranması sonucu ortaya çıkan bir affetme türü olduğunu açıklamaktadır. Enright vd. (1996:113) bireyin kendisini affetmeyi, yapılan hatanın birey tarafından kabul edilmesi ve kendine merhametle, sevgiyle yaklaşması ve güzel duygular beslemesi anlamında bir açıklama yapmışlardır. Kendini affetme, kişinin hatayı kabullenmesi ve sorumluluğunu üzerine almasıyla gerçekleşir (Taysi, 2007). Benzer bir tanımda suçlu yaptığı hatanın farkına varıp o hatayı kabul eder ve kendine karşı gelişen kötü ve olumsuz bütün duygulardan vazgeçerek kendine sevgi göstermesi kendini affetme kavramı, olarak açıklanmıştır (Çardak, 2012: 25).

Jacinto ve Edwards (2011: 429) kendini affetmenin evrelerinden bahsetmişlerdir. Birinci evre kişinin kendisine duyduğu öfke, kızgınlıkla birlikte, kendisine karşı olumsuz düşüncelerin ardından durumu kabullenmedir. Diğer evre kişinin yapmış olduğu hatanın sorumluluğunu almasıdır. Hatanın dile getirilerek ifade edildiği evreden sora kişinin yeniden bir benlik oluşturması süreciyle son evrede tamamlanmış olur. Kendini affetme, kişinin hatalarıyla yüzleşmesi ve bir değişime ihtiyacı olduğunu bilmesi ile gerçekleşen bir süreçtir. Bu süreçte kişi değerli olduğunu düşünür kendine olumlu bakış açısıyla bakarsa pozitif bir değişiklik olası bir durumdur (Enright, 1996: 117).

Kendini affetme iki şekilde açıklanmaktadır. Bunlardan birincisi kişinin kendisine verdiği zarar nedeniyle kendisini affetmesi yönünde meydana gelirken diğer kendini affetme ise bireyin başkasında sebep olduğu incinme nedeniyle kendisini affetmesidir (Besim, 2017). Worthington'a (2006) göre kendini affetme durumunu yaşayan kişinin bu durumun beraberinde getirdiği negatif duygularla başa edebilmesi, diğer insanlara karşı gelişen duygularıyla başa çıkmasından daha güçtür. Bu nedenle kişinin kendini affedememesi, diğerlerini ya da durumu affedememesinden çok daha fazla yorucu ve yaralayıcı bir süreçtir.

Bu durumda kişilerarası ilişkilerde affedilemeyen kişiden uzaklaşma mümkünken kendini affetmeme durumunda meydana gelecek kendinden uzaklaşma bireyde büyük hasarlara neden olabilmektedir (Arslan, 2019). Bu açıklama bağlamında kendini ve başkalarını affetme arasında kişiyi farklı açılardan etkileyen bir durum söz konusu olduğu görülmektedir. Bununla birlikte yukarıdaki tanımlara bakıldığında kendini affetmenin, kişinin hatalarına ve olumsuz duygularına karşı farkındalık oluşmasıyla ve bu duyguları kontrol altına alma becerisiyle gerçekleşebileceği düşünülebilir.

2.2.2. Başkalarını Affetme

Affetmenin bu boyutu ele aldığındığında literatürde başkalarını affetme veya kişilerarası affetme olarak çeşitli tanımlarla ifade edildiği görülmektedir (Enright ve Colye, 1998: 140). Bu tanımdan yola çıkarak diyebiliriz ki hakiki manada bir affetme, haksızlığa uğrayan kişinin bu durumdan dolayı üzüntü yada acı çekmesine rağmen kişinin suçluyu cezalandırmaktan vazgeçmesi, suçluya karşı olumsuz duygular beslemek yerine o kişiye güzel davranışta bulunmasıdır. Bu açıklamadan anlaşılacağı üzere, affetmenin haksızlığa uğrayan ve suç işleyen kişiyle karşılıklı bir ilişki içerisinde olduğu görülmektedir (Kara, 2009: 222). Worthington (1998) başkalarını affetmenin bireyin kişiler arası ilişkilerine olumlu yansıdığını söyleyebilir. Olumsuz duygu ve düşüncelerle başa çıkmasında, kişinin iyilik halinde olmasına ve insanlarla olan ilişkilerini iyileştirmesinde kişilerarası affetmenin önemi vurgulanmıştır (Akt.Halisdemir, 2013: 28).

Enright ve diğerleri (1996: 113) Başkalarını affetme bireyin kendi isteğiyle karar vermesi gereken bir durumdur. Bireyde gelişen olumlu duygular sonucunda haksızlığa uğrasa bile karşısındakini cezalandırmak yerine ona merhamet eder ve ilgisinden mahrum bırakmaz. Yaşadığı olumsuz durumu pozitif bir duyguya çevirebilir. Affeden birey bu davranışıyla aslında kendisi için bir iyilik yapmıştır. Bunun sonucunda daha iyi bir sosyal hayat kazanmış olduğu söylenebilir. Başkalarını affetme haksız bir davranışla karşılaştığında kişinin kızgınlık, öfke, hayal kırıklığı gibi olumsuz duygular hissetmemeye çalışması tanımı yapılmaktadır. İnsanlar birbirlerini üzme eğilimi taşıdıkları gibi aynı zamanda birbirini affetme güdüsünü de kendilerinde barındırırlar (Fincham, 2000). Ayrıca yapılan çalışmalarda kişilerarası affetmede bireyin psikolojik sağlığında ve bedensel sağlığında da etkilerinin görüldüğü söylenmektedir (Freedman ve Enright,1996).

Exline ve diğerleri (2003: 340) başkalarını affetmenin kişinin kararına ve duygularına bağlı olduğunu söylemişlerdir. Bu iki boyut birbiriyle ilişkili fakat kendi aralarında bir farklılık söz konusudur. Bireyin kendisini inciten kişiye karşı olumlu duygularını artırarak olumsuz duygularını azaltır ve daha iyi bir yaklaşım sergilemesi kararsal affetmeyi ifade etmektedir. Kişi kendisini inciten kişiye karşı iyi davranış gösterecek şekilde içsel olarak affetmeye hazır olmaya bilir. Dolayısıyla kızgınlık, vb. duyguları hatalı kişiye karşı devam edebilir.

Duygusal affetmede ise, bireyin karşılaştığı olumsuz durumları ve duyguları empati kurarak yerini olumlu duygulara bırakması içsel bir affetme sürecinin başladığını gösterir. Birey kendi tercihi sonucunda karşısındakini affetmeyi içten bir şekilde yapar ve içsel affetme gerçekleşir.

2.2.3. Durumu Affetme

Durumu affetme, hastalık veya doğal afetler (deprem, sel vb.) gibi kontrolünün mümkün olmadığı istenmedik durumları affetmeyi içerir. Bu durum kişiyi olumlu duygulardan uzaklaştırarak olumsuz duyguların ortaya çıkmasına neden olur. Örneğin, hayat şartları yerinde yaşam kalitesi yüksek olan bir bireyin başına kötü bir şey geleceği aklına gelmez. Oysa insan hayatta herşeyle karşılaşabilir. Bununla birlikte beklenmeyen bir olayın kişinin başına gelmesi kendisinde öfkeye, isyana sebep olabilir. Neden kendi başına geldiğini sorgular ve hak etmediğini düşünebilir. Bu bağlamda, bireyler yaşanan bu olumsuz durumları kendi lehlerine çevirebilirler. Dolayısıyla bu olumsuz duygular zamanla yerini olumlu duygulara bırakabilir (Enright ve Zell,1989).

Bununla birlikte durumu affetmenin kendini affetme ve başkalarını affetmeyle ilgili olup aynı zamanda farklılık gösterdiği söylenmektedir. Yapılan araştırmada durumu affetmenin diğer affetme boyutlarına göre bireyde daha olumlu etkiler sağladığını göstermektedir (Thompson vd.,2005). Durumu affetmenin çoğu araştırmada bahsedilmediği, genel olarak kendini ve başkalarını affetme durumundan bahsedildiği ayrıca bireylerin durumu affetmede diğer affetme boyutlarına göre zorlandığı başlarına gelen kaza vb. gibi olaylardan fiziksel olarak kötü etkilendikleri ve bu durumları affetmedikleri söylenmektedir (Enright ve Zell, 1989).

2.3.1. Affetmeyi Açıklayan Modeller

Affetme kavramını açıklayan kuramlara aşağıdaki kısımda yer verilmiştir.

2.3.2.Enright Affetme Süreç Modeli

Enright ve diğerleri (1992) Affetme Süreç Model'ini affetmeyi tanımlayarak ve evrelere ayırarak kavramı anlaşılabilir hale getirmiş ve alan katkı sağlamışlardır. Bu modelde, affetme bireyin bilinçsiz ya da bireyin kendi isteğiyle gerçekleşen affetme olarak tanımlanmıştır. Tanımlanan her basamakta affetmek için bireyin bilişsel ve duygusal olarak yerine getirmesi gereken bir takım ödevler verilmiştir. Bu görevler kişinin gelişiminde olumlu etkisi olan ve bu süreçte yardımcı bir görevdir (Akt. Bugay

ve Demir, 2012). Bu model bireylerin gerçekleştirmesi gereken 4 evre 20 basamaktan oluşan affetme sürecinden bahseder. (Enright vd., 1996). Kendini affetme ve başkalarını affetme boyutlarından bahseden bu modelde iki boyutta aynı basamaklardan geçtiği için tek boyut olarak açıklanmıştır. Süreç Modeli içerisinde yer alan üç evreden bahsedilir (Enright,1996). Ortaya çıkarma evresi (uncovering); Bireyin duygu ve düşüncelerinin ortaya çıktığı aynı zamanda savunma mekanizmalarının önemli olduğu evredir. Bireyin ortaya çıkarmadığı kızgınlık, öfke, kin gibi duygularla yüzleşmesi ve hissedilen duyguların kişiyi ne kadar etkilediğinin farkına varmasıdır. Bu evrede yaşanan duygular düşünceye yansımaktadır. Affetme için önemli olan bu evre 8 basamaktan oluşmaktadır.

1. Psikolojik anlamda yapılan savunmaları inceleme
2. Öfkeyle yüzleşerek, öfkeyi büyütmemek ve vazgeçmek
3. Utancı yeri geldiğinde kabul etmek
4. Enerjinin ağırlığının farkında olmak
5. Bilişsel olarak zararın tekrarı konusunda farkında olmak
6. İncinen kişi empati yaparak incitene karşı içgörü oluşturması
7. Kişinin zararlar açısından sürekli ve tersine değişimin farkında olmak
8. Olası bir adil dünya görüşüne sahip olmak. Karar evresi: Kişi affetmenin içeriği ve neyle ilgili olduğu hakkında bilgi sahibi olması ve bunun sonucunda elde edilecek yararın sorgulandığı, affetmenin de bir seçenek olduğunu düşündüğü bilişsel bir süreç yaşanmaktadır.
9. Çözümlerin işe yaramadığına dair olumsuz düşüncelerin değişmesi
10. Seçenekler içinde affetmeyi görmek ve istemek
11. Suçluya yönelik affetme kararı alma. Çalışma evresi: Bu evrede birey suçu işlemiş olan kişiye empati ve acıma duygusu geliştirmeye başlar. Gelişen bu duyguyla birlikte kendisini inciten bireyinde bir insan olduğunu düşünerek duygusal bir dönüşüm yaşar. Bu evre dört basamaktan oluşur.
12. Suçlu kişinin yerine geçerek suçluya bakış açısını yeniden tasarlama
13. Suçluya yönelik empati duyma
14. Acıya karşı dayanıklılık, kabullenme

15. Suçluya ahlaki iyilikte bulunma. Derinleştirme evresi: Bir önceki evrede geliştirilen içgörü ile düşünce sistemini sorgulayan birey kendine birtakım sorular sorar. Geçmişte başkası tarafından affedilme durumu ile karşılaştı mı? Affedilme ile ilgili tecrübeleri nelerdir. Bu soruların ortaya çıkmasıyla affetme kavramı anlamlandırılmış olacaktır. Sürecin sonucunda affetmeyi seçen birey psikolojik açıdan iyileşme ve kendi içinde ilerleme kaydeder (Satıcı, 2016).

16. Affetme ve üzüntü sürecinde anlam arama başkalarını bulma

17. Suçu işleyen kişinin başkalarının affetmesine ihtiyaç duyduğunun bilincinde olma

18. Kişinin bu anlamda yalnız olmadığı düşüncesini benimsemek (evrensel, destek)

19. Kişinin, zarar sebebiyle, benliğinin yeni bir amaca sahip olabileceğini fark etmesi

20. Olumlu ve olumsuz duyguların artma ve azalmasının farkına varma, suçlu kişiye karşı kendiliğinden gelişen içsel ve duygusal durumun farkında olmak.

2.3.3.Hargrave Affetme Modeli

Bu model aile içi ilişkilerde affetmeye odaklanmaktadır. Hargrave'nin affetme modeli iki kategori ve dört istasyondan oluşmaktadır. Birbiriyle sürekli etkileşim halinde olan ve birinci kategoride yer alan aklama içgörü ve anlayış istasyonuna sahipken ikinci kategori olan affetme ise durumu düzeltmek için fırsat sağlama istekli ve görünür bir affetme istasyonuna sahiptir (Hargrave ve Sells,1997). Aklama, incinmiş ve zarara uğramış bireyi empati geliştirerek ailesine karşı iyilikte bulunmuş olur. Bununla beraber olumlu bir kazanım elde eder. Affetme ise, aile bağlarını kurmak yeniden şevkat ve güven ortamı oluşturmak, bununla beraber iletişim halni devam ettirmeyi ifade etmektedir (Hargrave ve Sells, 1997; Sells ve Hargrave, 1998).

Bu modeldeki affetmede, karşı tarafın hatalarını düzeltmesi adına biri fırsat verilir ve görünür bir affetme gerçekleşir. Diğer kuramsal yaklaşımların çoğu affetmeyi, içsel süreci olan bir temelde açıklamaya çalışırken bu model aile bağlamında affetmeyi açıklamaktadır (Taysi, 2007).

2.3.4.Psikodinamik Model

Affetme kavramının, bireyin gelişim döneminde affetme becerisi kazanımında psikoanalitik görüşle ilişkili olduğu fakat yeterli düzeyde bahsedilmemiştir.

Bu durumun sebebi olarak affetmenin içsel temellerinin belirsiz olması, kişilerarası ilişkilerde eylem niteliğinde olması, kavramın tarihsel sürecinde dini anlamda ele alınması ve ilişkinin devamlılığı açısından yaşanan öfkenin bastırılması sonucun oluşması olarak açıklanmıştır (Hortwitz, 2005).

Bireyin bebeklik dönemine rastladığı söylenen bu dönemde anne davranışlarının bebekte bir takım duygular meydana getirdiği söylenir. Dolayısıyla yaşanan durumun olumsuz olması neticesinde bebekte kaygı gibi istenmeyen sonuçlara neden olabilir. (Murdock, 2012). Altı aylık bu süreçte annenin bebeğin isteklerine öfkeli ya da kızgın olmasına rağmen bebeğin kendisini kullanmasına izin vererek affedici bir tutum sergiler bu durum bebeğe affetmeyi öğretir (Taysi, 2007).

Psikoseksüel gelişim döneminin affetme becerisine katkı sağladığı ve bu sebeple bu dönemin önemli olduğu vurgulanmıştır. Çocuğun dışkısını fark ettiği ve onu bırakmak zorunda kaldığı anal dönemde olduğu gibi kişi kendisine karşı hatalı olan kişiyi cezalandırma isteğinden vazgeçmeli ve hayatından çıkmasına olanak sağlamalıdır (Akhtar, 2002). Psikodinamik model, affetmenin temelinde incinmiş bireyin saldırganlık, öfke, kızgınlık gibi olumsuz duygularından vazgeçip bu duyguların gitmesine izin verme becerisinin kazanılması olduğunu savunur. Bu temel üzerinde durularak terapide bireyin bakış açısının değiştirilmesi üzerine çalışılır (Scobie ve Scobie, 1998). Başka bir ifadeyle psikodinamik yaklaşım affetme becerisini, yaşanan olumsuz durum sonucunda bireyde gelişen öfke, kızgınlık gibi duygulardan vazgeçmesi olarak tanımlar.

2.3.5. Worthington Affetme Modeli

Bu model affetmeyi aile ilişkilerini merkeze alarak bireysellikten uzak, etkileşimleri önemseyerek ele almıştır (Worthington, 1998). Affetme için incinme gerçekleşmiş olmalıdır. Bu incinme ahlaki, psikolojik ve fiziksel sınırların ihlal edilmesiyle gerçekleşirken bununla birlikte aile içinde bireylerin bağları ve ilişkileri bozulmaktadır. Bireyler kendilerini incinmeden korumak için kaçınır ya da saldırırlar. Worthington'a göre kaçınma ya da saldırma kişilerin ilişkiye değer vermediğini, kaçınarak acıyı çözüme ulaştırmamayı aynı şekilde saldırma eylemiyle de intikam alma niyetinde olduğunu ifade etmektedir. Bu model üç unsurdan oluşur. Bunlar empati, alçak gönüllük ve affetmenin ifade edilmesidir. Bununla birlikte modeldeki en önemli unsur empatidir.

Affetmenin gerekleŖmesi için empati gerekli olsa da tek baŖına yeterli değildir. İncinen kiŖilerin diğer aile bireyleriyle empati kurması olaylara bakıŖ açısını deęiŖtirebilir ve anlayıŖla yaklaŖmasını sağlayabilir. Diğer bir unsur olan alçak gönüllülük ise incinen bireyin insani bir durum olan hatalı davranma durumunun kendisi de dahil herkesin baŖına gelebileceğini dŖnmeli karŖısındaki kiŖinin de bir insan olduğunu unutmamalıdır (Worthington ve Wade, 1999). Bununla birlikte son unsur olan affetmenin ifade edilmesi affetmenin güçlenmesi için önem arz etmektedir. Ŗyle ki kiŖi duygusal olarak ve içten bir Ŗekilde affetme hissedebilir ama bunu dile getirmesi ve davranıŖ olarak göstermesi affetmeyi daha gerçekçi kılar (Worthington, 1998).

2.3.6. Affetmenin Sosyal, Psikolojik Belirleyicileri Modeli

McCullough ve diğerleri (1998) oratay koydukları bu modelde iki olumsuz faktörden bahsetmektedir. İncinme ve öfke, bu duygular kaçınma ve intikam arzusunu beraberinde getirirler. İncinmeyi yaŖayan kiŖi suçlu ile iliŖki kurmaktan kaçınır ve çekingen bir tavır sergiler aynı Ŗekilde fke duyan kiŖide suçluya zarar gelmesini isteyerek intikam alma duygusuyla hareket edebilir. Bunun sonucunda kaçınan ya da intikam almak isteyen kiŖilerin affetmeyi baŖarması gecikebilir, bununla birlikte bu duygular affetmeyi engeller.

Affetme kavramıyla ilgili dört temel faktörden bahsedilmiŖtir.

- 1- Sosyal ve biliŖsel anlamda belirleyici unsurlar,
- 2- Suçla ilgili belirleyiciler,
- 3- İliŖkiye bağlı belirleyici zellikler,
- 4- KiŖilik özellikleriyle ilgili belirleyicilikler,

İlk faktör affetmenin temelini empatinin oluŖturduęundan bahsederken ikinci faktör, suçun niteliği azalırken affetmenin artabileceği, nc faktörde ise kiŖilerin anlaŖma ve yakınlığının artmasıyla affetme düzeyinin artacağı, diğer faktörde bireysel özelliklerinin affetmeyi olumlu veya olumsuz açıdan etkilediği belirtilmiŖtir. Affetmenin belirleyicisi olarak sosyal biliŖsel deęiŖkenlerden bahsedilmektedir.

Bu deęiŖkenlerin önem sırasına bakıldığında duyuŖsal (affective) empati ön plandadır. Hemen ardından gelen yapılanları fazlasıyla hatırlamak ve son olarak yüklemler. Az yakınlık olarak ise zarar ve olumsuz durumun yaŖandıęı kiŖiyle ilgili yakınlık.

Bu yakınlık gerekleŖecek affetme kararı için önem arz etmektedir. Affetmeye en uzak nitelendirilen deęiŖkenler ise bireyin karakteristik özellikleri veya biliŖsel süreç deęiŖkenleridir. Yapılan alıŖmalara bakıldığında affetmenin alt boyutları olarak değerlendirilen kaçınma, empati, yakınlık, bağlanma, ile aralarında anlamlı bir iliŖki tespit edilmiŖtir (McCullough vd., 1998).

2.3.7. BtnleŖtirilmiŖ Affetme Modeli

Bu modelde belirli aralıklarla deęiŖen olayları birbirinden ayıran dört ihlal düzeyinden bahsetmektedir. Mağdura verilen zarar önemsizden Ŗiddetliye doğru bir süreklilik arz eder. YaŖanan olayda affetmenin gerekleŖmesi mağdur kiŖinin suçlu hakkında ne karar vereceği ile ilgilidir. BtnleŖtirilmiŖ affetme modeli durumun olumsuz yönüyle ilgilenmiŖ ve suçlular arasında bir ayırım yapılması gerektiği ve bununla birlikte baęıŖlanması gerekenler ve istenmeyenler Ŗeklinde aıklanmıŖtır (Scobie ve Scobie, 1998). BtnleŖtirilmiŖ affetme modelinde dört aŖama sırasıyla Ŗyledir.

1. Otomatik-zr (Level-1 Apology- Automatic): Bir kiŖinin diğer kiŖinin kiŖisel alanına kazara izinsiz bir Ŗekilde girmesidir. Bu tür kazalar yabancılardan, aile bireyelerine kadar her Ŗekilde karŖımıza çıkabilir. Hasar seviyesi dŖk olan bu düzeyden mağdurun çok az ya da hiç zarara uğramadığı bir süreçtir. BaŖka bir deęiŖle iliŖkide dıŖsal (fiziksel) ya da içsel (zihinse, duygusal) ciddi bir zararın olmamasıdır. Örneğin bir arpıŖma ya da üzerine içecek dökülmesi gibi, bu durumda özür spontane bir Ŗekilde ortaya çıkar dolasıyla otomatik-özür meydana gelir.

2. Bağımlı-zr (Level-2 Apology-Dependent): Bu seviyedeki hasar orta düzeydedir nadiren uzun vadeli sonuçlar doğurabilir. Taraflar arasındaki etkileŖime biraz daha zaman ayırılabilir. Bu düzeyi birinci düzeyden ayıran fark olayın ciddiyeti ve kabul edilebilirliği bu durumda özür samimi ise kabul edilir ve olay kapanır aksi taktirde süreç uzayabilir. Bu düzeyde mağdurun değerlendirmesi ve olayı algılama Ŗekli affetmenin sonucu için önemlidir. BaŖka bir ifadeyle, eğer olay yaralanan tarafça kaza olarak algılanıyorsa ve özür yeterince bolsa, o zaman özür kabul edilecek ve konu kapanacaktır. Ancak mağdurun eylemin kasıtlı olduğunu ve özür dilemenin formalite niteliğinde olduğunu algılamasıyla birlikte o zaman gerginlik artacak ve atıŖma en st seviyeye taŖınacaktır.

3. Affetme (Level 3: Forgiveness): Düzey bir ve ikide dŖk hasar ve az atıŖma vardır. Bu aŖamaya baktığımızda hasar veren olay daha Ŗiddetlidir ve psikolojik olarak

alçaltıcıdır, yani birey saldırıyı savunmak zorundadır. Fiilin eylemi mağdurun saygı ve değer görmediğini düşünmesine sebep oluyor.

4. Affetme (Level 3: Forgiveness): Bu aşamada psikolojik zarar çok daha fazladır ve kişinin özgüveninin zedelenmesi ve bunun sonucunda da bakış açısının değişmesi yani yaşanan olay nedeniyle özgüveninin zarar görmesidir. Bazı durumlarda, ihlalin etkisi o kadar şiddetli olabilir ki, bireyin iyileşmesi, başkalarının gözünde ve kendi gözündeki özgüvenini yeniden tesis etmesi için terapi veya danışmanlık desteği almasıyla sonuçlanabilir. İlk iki düzeyde yaşanan olayın unutulması uzun sürmezken son iki düzeyde olayın etkisinin geçmesi için uzun bir zamana ihtiyaç vardır bu ifadeyle birlikte modelde zaman kavramının önemi de vurgulanmaktadır (Scobie ve Scobie,1998).

2.4.Affetme ile İlgili Araştırmalar

Ayten (2009) affetme eğilimi adına yapmış olduğu araştırmaya 321 kişi katılmış, araştırma verileri sonucunda , kişilerin demografik bilgileri anlamlı sonuçlar göstermemiştir. Dindarlık ile genel affetme, alt boyut olan iyimserlik arasında olumlu, diğer alt boyutlar olan kaçma ve öç alma arasında olumsuz ilişki saptanmıştır.

Şentepe (2016) tarafından yapılan bu araştırma Sakarya Üniversitesi öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma verilerine göre; affetmenin, ruh sağlığı ve dindarlık ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca affetme ve kendini affetmenin ruh sağlığını anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna varılmıştır.

Besim (2017) araştırmada üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmaya 464 kişi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre affetme, cinsiyet değişkenine göre anlamlılık tespit edilmemiştir. Yine aynı çalışmada sürekli öfkenin affetme ile negatif yönlü bir ilişkisi tespit edilmiştir.

Bayın (2020) ergenlerde affetme üzerine yaptığı çalışmasının örnekleme 422 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma verilerine göre affetmenin, empati kurma, sosyal destek arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır. Araştırmada affetme ile öfke ve intikam arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Yine analiz sonuçlarına göre affetme eğilimi ölçeği puanları cinsiyet değişkenine göre kız ve erkek öğrenciler için anlamlı farklılık göstermemiştir.

Saeighi Mameghani, Taşan ve Saylan (2020) öğrencilerle yaptıkları araştırmanın bulguları sonucunda affetme düzeyleri cinsiyet, anlamlı sonuç göstermiştir. Bulguların

incelenmesi sonucunda kadınların affetme düzeylerinin, erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Yine aynı araştırma sonucunda yaşadığı yere göre affetme puanlarına bakıldığında yurttan yaşayanların evde yaşayanlara göre daha fazla affettiği sonucuna varılmıştır.

Uysal (2015) Araştırma verilerine göre affetme eğiliminin cinsiyet, çevre (kırsal-kentsel) bakımından, anlamlı fark göstermediğini, bununla beraber medeni duruma göre evlilerin affetme eğiliminin bekarlara göre daha yüksek olduğu, yaş faktöründe aynı şekilde 20 yaş ve altı gençlere göre 21-40 yaş aralığındaki bireylerin affetme eğiliminin yüksek olduğu ve mezuniyet durumuna göre yüksek tahsillilerin genel affetme eğiliminin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Taysi (2007), araştırma verilerine göre yüklemeler ve ilişki uyumu affetmeyi yordamaktadır. Araştırmada bütün evlilerde ve kadınlarda yüklemelerin, erkeklerde ilişki uyumunun affetmeyi yordadığı tespit edilmiştir. Bütün çiftler, evli kadınlar ve evli erkeklerde yüklemelerin alt boyutlarından sorumluluk yüklemelerinin, affetmeyi yordadığı sonucu elde edilmiştir.

Karaca (2019), araştırmada cinsiyet bakımından alınan sonuçlarda kadınların affetme oranları erkeklere göre daha yüksek çıkmıştır. Aynı araştırmada yaş değişkenine göre tüm boyutlarda ve medeni durumda affetme puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Araştırma kapsamında incelenen travma sayısı ve affetme, hayat memnuniyeti ve affetme, anksiyete ve affetme arasında anlamlı ilişki bulunmadığı bununla beraber affetmenin depresyonla negatif ilişkisi ortaya çıkmıştır.

Bugay ve Demir (2011)'in üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada aile arasındaki hataları, romantik ilişkileri ve eğitim hatalarını affetmede zorluk çekildiği sonucuna varılmıştır.

Topbaşoğlu (2016) Araştırma bulgularına göre, affetme ve affetmenin alt boyutları olan kendini affetme ve durumu affetmenin sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide düzenleyici etkisinin olduğu görülmüştür.

İşcan (2021) araştırma verilerine göre cinsiyete göre affetme puanları eşit olup anlamlı sonuç elde edilmemiştir. Kadınlar ve erkekler arasındaki puanlar farklılık göstermiş kadınlar daha fazla puan almıştır fakat bu farklılık anlamlı düzeyde değildir. Yaşa göre araştırma sonuçlarına bakıldığında ise 17-21 yaş grubundaki bireylerin farklılık gösterdiği ve düşük düzeyde affediciliğe sahip oldukları sonucuna varılmıştır. Gelir

durumu bakımından yapılan analizde affetme farklılık göstermiş bunun sonucunda geliri yüksek olanlar daha affedici sonucuna varılmıştır. Medeni durum ile affetme düzeyleri arasında anlamlı farklılık görülmüştür. Sonuçlara göre evli bireylerin, bekarlara göre affetme düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Araştırmanın mezuniyet durumuna göre yapılan veri analizlerinde ise diğerlerine kıyasla yüksek puanı ilköğretim düzeyinde eğitime sahip bireyler almış olup mezuniyet durumuna göre anlamlı ilişki elde edilmemiştir.

Avery (2008)'in affetmenin boyutları üzerinde yaptığı çalışmasında, araştırma grubunu üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Sonuçlara göre üniversite öğrencilerinin kendini affetme düzeylerinin mental ve psikolojik sağlıkla olumlu bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Brown'un (2004) araştırmasının verilerine göre narsisizm sahibi kişilerin intikam düzeyleri yüksek affetme düzeyleri düşük çıkmıştır. Narsisizm oranı düşük olan bireylerin affetme intikam ilişkisi düşük düzeyde görülmüştür.

Neto ve Mullet (2004) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada affetme üzerine yaptığı araştırmanın verilerine göre affetmenin özsaygı ile arasında anlamlı sonuçlar elde edilmemiştir.

Strelan (2007) araştırmasında üniversite öğrencisi olan 176 kişiyle yaptığı çalışmasında affetmenin alt boyutlarını ele almıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre kendini affetme ile narsisizm arasında pozitif bir sonuç elde edilmiş yine aynı araştırmada suçluluk ile kendini affetme düzeyinde negatif sonuçlara rastlanmıştır. Bununla beraber affetmenin alt boyutu olan kendini affetmenin benlik saygısı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu bulgulanmıştır.

Asıcının (2013) yaptığı araştırmada öğrenim gören 400 öğretmen adayı öğrencilerin affetme özelliklerini, incelemiştir. Araştırma verilerine göre üniversite öğrencilerinin affetme düzeyleri ile öz-duyarlık ve benlik saygısı arasında anlamlı pozitif bir artış görülmüştür. Cinsiyet düzeyinde anlamlı ilişki bulunmazken, yaş, düzeyinde affetme bağlamında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Tura (2019) Araştırma sonuçlarına göre anlamlı düzeyde bir fark olmayıp kadınların affetme genel puanlarının erkeklere göre daha yüksek düzeyde bulgulanmıştır. Affetme eğilimi ile incelenen diğer bir değişken yaş faktörüdür. Araştırma verilerine göre yaş arttıkça affetme eğiliminin arttığı görülmüştür. Affetmenin medeni durma

göre farklılık arz ettiği bekarların puanlarının düşük olduğu gözlemlenmiştir. Diğer bir değişken olan eğitim durumu ile affetme arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Orta düzey eğitime sahip olanlar affediciliği yüksek iken eğitim seviyesi yüksek olanların affediciliğinin düşük düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır.

Şamatacı (2013) Bu araştırmada, genç yetişkinlerin romantik ilişki içerisinde bir incinmeye karşı affetme tepkileriyle bireyin ve partnerinin ego durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma verilerine göre pozitif ve negatif yönde sonuçlar elde edilmiştir. Araştırmanın verilerine göre cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık görülmemiştir.

Ceyhan ve Kozan (2021) yapılan çalışmada, evli bireylerin bağlanma stilleri ve psikolojik ihtiyaçları ile affetme düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Katılımcılar evli bireylerden oluşmaktadır. Araştırmaya göre, affetmeyle diğer değişkenlerin arasında anlamlı ilişki içinde oldukları belirtilmiştir.

2.5.Mutluluk Kavramı

Mutluluk, kadim zamanlardan günümüze kadar varlığını sürdürmüş, dinlerin, felsefenin ve psikolojinin konusu olmuş ve üzerinde çeşitli araştırmaların yapılmaya devam ettiği bir kavram olduğu söylenebilir. TDK sözlüğünde mutluluk “Bütün özelemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan mutluluk durumu, kut, bahtiyarlık, “saadetlilik” olarak tanımlanmakta olup, günümüze kadar birçok farklı tanımı yapılmış kişiye göre değişen göreceli bir kavramdır. Günlük hayatta sıklıkla kullandığımız mutlu, mutsuz ve mutluluk gibi kelimeler, mut kökünden türetilmiştir.

Uzun süreli bir duygu kavramını karşıladığı belirlenen, mutlu ve türevlerinin bu kullanımlarında bireyin sorunsuz, huzurlu bir ortamda bulunuyor olması bütün isteklerin karşılanması, sevilen insanlarla bir arada olması ya da iyi hissettirecek şeyleri düşünmesi dikkat çekici bir özellik taşımaktadır (Çetinkaya, 2006). Türk Dil Kurumuna göre “mut” kelimesi iki farklı anlama gelir. Birinci anlamda sıkıntılardan kurtulma, rahata erme, ikinci anlamda ise sıkıntılar ve zorluklardan sonra huzura kavuşma, erinç.

Mutluluk kelimesinin İngilizce karşılığına bakıldığında “happiness” kavramı ile ifade edildiği görülür. İngilizce olan bu kelimenin kökeninin ise “tesadüf” anlamına gelen “happen”, kavramı olduğu belirtilmiştir. İngilizcede “well being” kelimesi mutluluk anlamında kullanılır ve “refah, iyilik, mutluluk” anlamlarına gelmektedir (Acar, 2022).

Bu kavram, tarihten bu yana birçok düşünür tarafından farklı şekillerde ele alınmış, tanımlanmış ve yorumlanmıştır. Bilim insanları tarafından yapılan değerlendirmelerde mutluluğun diğer bir adıyla öznel iyi olmanın, kişinin yaşamı boyunca elde ettiği olumlu düşünceleri kapsadığını ifade ederler. Bu olumlu düşüncelerin çokluğu demek kişinin hayatındaki mutluluk miktarının fazla olması demektir (Myers ve Diener,1995). Fromm'a (1995) göre mutluluk, ahlak bağlamından değerlendirilir ve erdemli bir davranış sonucunda elde edileceğine inanılır. Bununla beraber mutluluğun mükemmel bir yaşam için önemli bir kriter olmasından bahseder. Mutlulukla birlikte mutluluğun zıttı olan acı kavramı da var olan bir duygudur. Dolayısıyla insan varlığının bir parçası olan bedensel ve ruhsal acılardan kaçmak olanaksızdır. Bu acıyla doğru bir baş etme stratejisi kullanılmazsa ruhsal bir çöküntü yaşanabilir ve bu durum bireyin mutsuzluğuna yol açtığı gibi hayat kalitesini de düşürebilir.

Kangal (2013) mutluluğu, yukarıda bahsedilen tanıma benzer bir şekilde tarif ederek bireyin yüksek mutluluğunun olumlu bakış açısında, olumlu duygu ve olumlu düşüncelerle bağlantılı olduğunu vurgular. Bununla birlikte bireylerin yaşamlarından elde ettikleri doyum ve olumlu duyguların toplamını ifade ettiğini belirtir. Tamir ve diğerlerine (2017) göre ise mutluluk genel bir huzuru ve hayat memnuniyetini ifade eder. Akarsu, (1998:129) mutluluğu, insanın kendisi için en yüksek erek olarak belirlediği değerler şeklide tanımlar.

İnsanoğlunun yaşamı boyunca içinde varlığını hissettiği ve yaşamı boyunca aradığı mutlu olma isteğinden doğan bir ihtiyaç ile bireylerin ne ile mutlu olacağı yada bireyleri nelerin mutlu edeceği araştırmacılar tarafından ele alınmalı ve incelenmelidir. Psikoloji alanında çalışmalar yürüten bilim insanları genelde mutsuzluk üzerine ve bunun nedenleri üzerine araştırmalar yapmışlardır. Oysa mutluluk her yönüyle insan hayatında varlığını gösteren bir kavramdır (Tarhan vd., 2014: 27).

Mutluluğun tanımına yönelik hedonik ve ödomonik olmak üzere iki farklı yaklaşımdan bahsedilmektedir. Bu yaklaşımın temelleri Aristoteles'e kadar uzanmaktadır. Hedonik yaklaşım, mutluluğu kısa süreli, anlık ve geçici olan neşe, eğlence gibi pozitif duygularla ilişkili bir durum olarak tanımlarken; ödomonik yaklaşımda uzun süren bir hayat memnuniyeti ya da huzur hissi veren bir mutluluk olarak tanımlar (Demirok, Alphan ve Süsen 2014). Bununla beraber hedonik mutluluk olumsuz duygulara nazaran daha fazla olumlu duyguyla birlikte yüksek yaşam

doyumunu ifade ederken, ökonomik mutluluk ise anlamlı bir yaşam sahibi olmayı içerisinde barındırır (Diener vd., 1998).

Veenhoven (2000), mutluluk kavramını, hayat kalitesinin bütünlüğünü pozitif olarak değerlendirme derecesidir şeklinde tanımlamıştır ve mutluluğun iki anlamından bahseder .

Objektif(Nesnel) ; kaliteli hayat, huzur, özgürlük olarak açıklamaktadır.

Subjektif(Öznel); psikolojik bir durum olduğunu ve duyguların kalıcı olmadığı bir durum olarak açıklamıştır.

Mutluluk kavramının bileşenlerinden bahsedilmektedir ve mutluluğu anlayabilmek için bu bileşenleri incelemek gerektiği söylenir.

Mutluluğun üç temel bilgiyi içinde barındıran bir kavram olduğu belirtilmektedir. Bu kavramlar şunlardır:

1. Öznel yapısı gereği mutluluk kavramı insanın yaşamında her zaman yer alır.
2. Mutluluk pozitif duyguların varlığıyla beraber negatif duyguların yok olmasıdır.
3. Mutluluk bireyin hayatının genelini ilgilendiren ve kapsayan bir kavramdır (Diener,1994).

Mutluluğun belirleyicisi olarak üç faktörden bahsedilmektedir. Bunlar sırasıyla; yaşam koşulları, belli bir amaç doğrultusunda etkinlikler ve genetik yatkınlık faktörüdür. Birinci sırada yer alan yaşam koşulları bireyin demografik bilgilerini içerir ve mutluluğun az bir kısmını yani %10 etkiler. Bir diğer faktör amaca yönelik etkinlikler yani bireyin isteyerek elde ettiği hedefler, başarılar, kişilerarası aktif ilişki içinde olma, dini sorumlulukları yerine getirme ve bu alanlarda başarı elde etme mutluluğun % 40'ını oluşturur. Son olarak genetik özellikler ile kişilik bireylerin mutluluğunun % 50'lik bölümü açıklamaktadır (Kublay, 2013).

Eryılmaz (2010) mutluluğu artırma stratejileri üzerine yaptığı 5 boyutlu çalışmasının veri sonuçları aşağıda yer almaktadır. Birinci boyut; çevreden olumlu dönütler almak. İkinci boyut; inanç yönünden dini görevleri yapmak. Üçüncü boyut; olumlu geri dönüş sağlama. Dördüncü boyut; talepleri doğrultusunda doyum sağlamak. Beşinci boyut; mutluluğu muhafaza altına almak (Eryılmaz, 2010).

Mutluluk genel anlamda tanımlanacak olursa kişiye göre farklılık gösteren bir kavram olup, insanların ulaşmak istedikleri ve bunun için çaba sarfettikleri, bedensel ve ruhsal açıdan doyumla birlikte bireye hoşnutluk duygusu veren ve bireyin sosyal ilişkilerinde de etkisi olan bir kavramdır. Günümüz açısından değerlendirilen mutluluğa bakıldığında, pozitif olma durumuyla karşılaştırılır. Bu durum beklentilerin gerçekleşmesiyle tatmin olma, memnuniyet hali, fiziksel ve zihinsel olarak iyi şekilde kendini gösterir. Mutluluğun belirleyicileri bireylerin, kendisiyle, toplumla sosyal çevreyle maddi ve manevi değerler arasında sağladığı dengeyle, kurduğu ilişkiler bütünüdür. Genel bir tabirle açıklayacak olursak mutluluk, iyi olma hali, psikolojik, sosyolojik, ekonomik ve siyasal yapıyla bireyi etkileyen ve ortaya çıkan bir durumdur (Aluç ve Selçukkaya, 2015).

Mutluluk üzerine farklı alanlarda birçok çalışmalar yapılmış bireylerin demografik bilgileri yaşam şartları gibi konularla mutlulukları arasındaki ilişki incelenmiştir. Dolayısıyla insanın mutluluğu ve bu mutluluğun nedenleri üzerine konuşulmuştur. Bununla birlikte mutluluğun başka bir yönüne vurgu yapan ve mutluluğu başka bir yönden görmemizi sağlayan bir çalışma karşımıza çıkmaktadır. Literatür incelemeleri sırasında mutluluk üzerine yapılan ve ileri sürülen farklı bir çalışma dikkat çekici niteliktedir. Bu çalışma Joshanloo, tarafından yapılmıştır. Joshanloo, incelemelerde bazı insanların mutluluğa dair olumsuz bir algı içinde olduğunu ve bunun sonucunda mutluluk korkusu geliştirebileceğini ileri sürmüş ve bu incelemeyi destekleyen bir araştırma yürütmüştür. Joshanloo, üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmasında öğrencilerin mutluluğa karşı olumsuz duygular içinde oldukları ve bazılarının mutluluktan korktukları sonucuna ulaşmıştır. Bu nedenle mutluluk korkusunu amaçlayan bir ölçek geliştirmiştir. Mutluluk korkusu, temelinde yatan sebebin mutluluğun peşinden kötü olayların gelmesine bağlı bir inancın varlığıdır. Alinyazında mutluluk korkusuyla ilgili olarak rastlanan tek ilişkiyel araştırma Jashanloo (2013) tarafından yapılmıştır (Akt.Sarı ve Çakır, 2016).

Literatür ışığında yapılan tanımlara bakıldığında geçmişten günümüze mutluluk hep var olagelmiş ve neredeyse insanoğlunu ilgilendiren her alanda dini, iktisadi, felsefi ve sosyal hayatta varlığını hissettirmiştir. Bu bağlamda mutluluk kişiden kişiye değişen, uzun ve kısa vadeli bir süreci olan, sosyolojik ve psikolojik olarak bireyleri ilgilendiren derin bir kavram olduğu söylenebilir. Mutluluğun birazda bireyin düşünce ve yaşam tarzına bağlı olduğunu söylemek yerinde bir değerlendirme olabilir.

Tarhan'ın dediği gibi, mutlu yaşam bizim hayatımız boyunca verdiğimiz kararlarla ilişkilidir. Bu bağlamda bireylerin mutlu bir dünya düşüncesinin gerçekleşebilmesi için herşeyden önce kendi değişimini öncelmesi ve bu konuda kendini geliştirmesi gerekmektedir (Tarhan, 2005: 13).

2.5.1.Dinlerde Mutluluk

Din, insanın varoluşundan bu yana her toplumda var olmuş ve insanın hayatında önemli bir yeri olmuştur. İnsana hitap eden din, insanla birlikte başlamış ve günümüze kadar varlığını korumuştur. Din, tanrı tarafından insana doğuştan verilen içgüdüsel bir duygudur. İnsanın başına gelen felaket yada olumsuz durumlarda kendinden yüce bir varlığa sığınma ihtiyacı duyar tam bu sırada din bireyin imdadına yetişir inancın vermiş olduğu güven duygusuyla beraber bir huzura kavuşur. Din, insanın hayat içinde karşılaştığı haksızlık ve adaletsizlik gibi durumlarda karşılığını alacağına inandığı bununla beraber kişiye ümitli olma duygusunu kazandırdığı bir sığınaktır. Din üzerine yapılan tanımların ortak noktasına bakıldığında, yüce bir varlığın akıl ile kabul edilmesi kalben sevgi duyulması bunun neticesinde sorumlu olunan ibadetlerin yerine getirilmesi anlamı görülür (Kurt ve Aykıt, 2019).

Batı'da farklı disiplinlere sahip bilim adamlarında alanlarına göre bir takım din tanımı yapmıştır. Bu tanımlar sonucunda dinin insanı ilgilendiren bütün disiplinlerle ilişkili olduğu vurgulanır. Teolojik tanımda din, tanrıya iman, ahlaki tanımda, iyi bir hayata götüren vesile, felsefi tanımda sonsuz bir ilgi, psikolojik tanımda derin manevi tecrübenin bir türü, sosyolojik tanımda ise değerlerin muhafazası şeklinde açıklanmaktadır. Dinin insan hayatında var olması, insanı ilgilendiren diğer bir kavram olan mutluluğun din ile bir bağının olduğunu düşündürmektedir (Kurt ve Aykıt, 2019).

İslam dininde mutluluk "saadet" kavramına eşdeğerdir. Dünya ve ahiret bakımından iki yönü bulunmaktadır. Ahirete ilişkin boyutunda bakıldığında mutluluk, kişinin Allah'a iradi bir teslimiyet göstermesi en yüksek noktayı ifade ederken, Allah'a görevler konusunda itaat edenlere Allah'ın nurunu görme vadi ve sonsuz huzuru, neşeyi içinde barındıran nihai mutluluğa işaret etmektedir (Düzgün, 2011). Karşılaşılan başka bir tanımda Allah'ın yardım ettiği kullarda mutlulukla beraber iyi olma huzurlu olma hali meydana gelirken bu yardımdan mahrum kalanların ise mutsuzluk ile ortaya çıkan olumsuz bir ruh halinde olabilecekleri söylenmektedir (Yıldız, 1997: 1-4).

İslam dininin temel kaynağı olan Kur'an-ı Kerim'de mutluluk, kavramına yer verilmiştir. Kur'an-ı Kerim'e göre mutluluğun Allah'ı ve O'nun peygamberini sevmek ve itaat etmekle kazanılacağı ve inananların nimetler içinde mutlu olacağı haber verilmektedir (Nur 24/52; Bakara 2/38; Ğaşıye 88/8). Nihai mutluluğun Allah'ı anmak ve inanç bağıını kuvvetlendirmekle mümkün olacağına işaret eden diğere Kur'an ifadesinde kalplerin Allah' hatırlamakla huzur bulacağını ve ancak gerçek mutluluğa bu şekilde ulaşacağı (Ra'd13/28) ifade edilir. Bununla birlikte İslam dinin ikinci ana kaynağını oluşturan hadislerin birinde Hz. Muhammed (SAV) "İnsanın kendisine Allah tarafından verilenlere razı olmasıyla mutlu olacağını aksi halde takdir edilene razı olmayıp isyan ederse mutlu olamayacağını belirtmiştir (Tirmizî, Kader, 15). Buradan anlaşıldığı üzere İslam dininde asıl mutluluk Allah'ın takdirine razı olmakla eş değer kılınmıştır (Arvas, 2017).

İslam dini ferдин mutluluğunu esas alarak mutlu insanının ibadetlerinin samimi ve ihlaslı olacağına kanaat getirmiştir. İnsanın kendisini ve dış dünyayı tanımadan ahlaki davranışlarda bulunması olanaksızdır. İnsanın mutluluğunu temin eden şey üzerine düşen dini ve örfi görevlerdir bu görev hayır (iyi) olandır. Bu görevlere aşağıda yer verilmiştir (Altıntaş, 1997). Şahsi ve nefsi görevler (şahsi ahlak), ailevi görevler (ailevi ahlak), içtimai görevler (içtimai ahlak), dini görevler (dini ahlak), vatani görevler (vatani ahlak).

Hristiyanlığa göre mutluluk güzelliklerle dolu bir cennet olarak düşünülürken, bununla beraber işlemiş olduğu günah sebebiyle cennetten çıkarılan Adem (A.S.) sebebiyle insanların mutlu olamayacakları ifade edilir. Fakat Tanrı'nın öğütlerini dinleyip, Tanrı ile buluşmayı umut edenler cennette mutluluk duygusunu sonsuzca tadacakları inancını taşıyorlardı. Fakat bu tanım mutluluğun belirsizliğini göstermektedir. Teolojik temelli bir mutluluk anlayışı yerine siyasi, politik bakış açısından yeniden tanımlanmıştır (Sponville, Delumeau ve Farge, 2018: 11-12). Yeni Ahit'in 'gerçek mutluluk' bölümün de mutluluğa ulaşmanın yolu, doğruluktan, yumuşak huyluluktan, merhametten, barışçı ve temiz yürekli olmakla gerçekleşeceği ifade edilir (Acaboğa, 2007).

Yahudiliğın mutluluk anlayışına bakıldığında dünya ile ilişkisi, beklentileri, ümitleri kesilerek bağlarından kurtulur ve bunun sonucunda gerçek anlamda bir mutluluğa kavuşur. Bu bağlamda Yahudi din geleneğinde önemli gün olan cumartesi günü

manevi kirlere arınma, insanın kendisini dinlemesi gibi huzuru simgeleyen bir öze sahip olmasıdır (A.g.e).

Sonuç olarak dinin insanın mutluluğunda yer alan bir kavram olduğu söylenebilir. Bununla birlikte tüm dinlerin ortak düşüncesinde kötülükten uzak duran ve erdemli yaşamaya çalışan insanların mutlu olabileceği vurgulanmaktadır. İnsan mutlu olmak için ahlâkî değerlere ihtiyaç duyar ve bunun içinde çaba ve azim gösterir. Mutlu olmanın yolu ise erdemli yaşamaktan geçmekle mümkündür. Erdemin ne olduğuna baktığımızda ise Farabî ve Aristoteles gibi düşünürlerin ortaya koyduğu ifrat ve tefritten uzak durarak dengede yaşama ifadesi yer alır (Uslu, 2018).

2.5.2.Felsefe’de Mutluluk

Mutluluk kavramı sosyoloji, psikoloji alanıyla beraber farklı disiplinler tarafından araştırılmış, düşünülmüş ve tartışılmış bir kavram olarak yerini almıştır. Bu bağlamda felsefede insan hayatı ve varlığı üzerine düşünen bir disiplin olması nedeniyle bu alanda yerini almış mutluluk üzerine birçok tanım ortaya koymuştur. Ancak mutluluğun neyi kapsadığı neyle ilgili olduğu tartışılmıştır. Örneğin, Sokrates’e göre mutluluk erdemle ilgilidir (Vatandaş, 2017).

Mutluluk kavramına yönelik filozoflar tarafından bazı tanımlar yapılmıştır. Aristo; İnsanlığın temel gayesi iyi bir hayat yaşamaktır. Farabi; Mutluluğun önemli bir amaç olduğunu ve herkesin bu amaca önem verdiğini bu mutluluğa erdemli davranışlar neticesinde ulaşılabileceğini söylemektedir. Demokritos; Ruhun huzurunun mutluluk ile oluşacağını ve bu mutluluğa kavuşmanın yolunun iyiliği bulmak ve ne olduğunu kavramakla mümkün olacağını vurgular. Sokrates; Mutlu olmak için yüce bir ahlaka sahip olmak gerekir. Platon; İyiliğin en büyüğü mutluluktur, erdemli bir ahlak sahibi olmak mutluluğu bulmayı ve ruhsal huzuru kolaylaştırır. Descartes; Mutluluk ruhun memnun oluşu, içsel hoşnutluktur ve dinginlik (Akduman, 2015).

Aristoteles, mutluluğun ruhun yükseleceği en yüce merteye olduğunu söyler. Bu açıklamayla birlikte Aristoteles’e göre mutluluğun çalışmayla ya da eğitimle elde edildiği söylenebilir (Büyükdüvenci, 1993). Bu değerlendirmeye ilave olarak platon, mutluluğun insan için nihai bir amaç olduğu ancak mutluluk için bilge ve erdemli olmanın yeterli olmadığını bunlarla beraber haz-acı dengesini iyi ayarlamak ve ölçülü olmak iyiliğin ve mutluluğun temel nedeni olduğunu söylemiştir (Platon, 2012: 34).

Aristo, mutluluğu tarif ederken insanoğlunun ulaşmak istediği en son hedef olduğunu belirtmekle birlikte, mutluluğun kişiye yani anlayışa göre değişeceğini, örneğin mutluluğun hasta için sağlığı, fakir için zenginliği ifade ettiği açıklanmaktadır. Descartes'ın mutluluğu bilgiyle açıklamakta ve mutluluğun bilgelik meyvesi olduğunu söylemektedir. Descartes, tam olmayan eksik bir ahlakın insana mutluluğu vermese bile, bu ahlâk sayesinde bahtlı ya da sosyal çevremizle en azından uyumlu bir hayat yaşayacağımızı düşünmektedir. Mutluluğu bilgelikte bulunan ve talihle kazanılmayan bir şey olup ruhun memnun ve hoşnut yaşatması olarak adlandırır (Türkben, 2010). Mutlu hayatın üç temel kuralı Descartes tarafından açıklanmıştır.

- Geçeklik bilgisini elde etme
- İstekli, azimli ve kararlı olma
- Elde edilemeyecek istek ve arzuların peşini bırakmak

Aristoteles, mutluluğun çalışmayla ya da eğitimle kazanılacağına ve bu eğitim sonucunda kazanılan erdemlerin zihinsel olarak bireyi etkilediği söylenir. Bununla birlikte eğitimin üç ögesinin olduğunu bunların, doğum, eğitim, ve akıl ile öğrenilen eğitim şeklinde açıklar. Bu belirlemeyle doğru ve güzeli bulmanın yollarını gösterir. Dolayısıyla Aristoteles, mutluluğun ruh için en yüce bir eylem olduğunu söyler ve tefekkürün (düşünüm) en yüksek mutluluk olduğunu belirtir. Aristoteles üç tür düşünmeden bahseder bunlar sırasıyla; kuramsal, uygulamalı ve yaratıcı bu düşünme üç esas zihinsel erdem varlığına işaret eder. Aristoteles'in mutluluk tefekkürdür (düşünüm) derken bu üç alandaki işlemeden bahseder (Büyükdüvenci, 1993).

Schopenhauer, mutluluğu şöyle tarif eder “Mutluluğumuz olduğumuz şeye bireyselliğimize bağlıdır; oysa genellikle kaderimiz ve sahip olduğumuz şeyler hesaba katılır” Schopenhauer'a göre insanlar değişmezler asabi biri hep öfkeli, endişeli hep endişeli, hasta hasta olmaya, iyimser iyi olmaya, güçlü güçlü olmaya devam eder.

Schopenhauer, mutluluğu üç gruba ayırır.

- 1.) Olduğumuz şey: Şahsiyet, kuvvet, güzellik, zeka, irade.
- 2.) Sahip olduklarımız: Mal, mülk
- 3.) Temsil ettiklerimiz: Toplumsal konum, şan, şöhret.

İnsanların en önemli gördüğü son iki grupta yer alan özelliklerdir. Mutluluğun genelde servetimiz ve başkalarının gözündeki öneme bağlı olduğu düşünülür.

Schopenhauer'a göre durum böyle değildir. Ona göre, daim olan bir hoşnutsuzluk, rekabet, yarış gibi durumlar, kaderin cilveleri gibi bu şeyler sadece görünmeye ve sahip olmaya dayalıysa mutluluğumuzu olumsuz yönde etkileyecektir. Dolayısıyla Schopenhauer'a göre mutluluk, olmaya, olduğumuz şeye, hislerimize ve içsel memnuniyetimize dayalıdır (Lenoir, çev. Altınörs,2018: 64-65).

İslâm felsefesi tarihinde mutluluk, ahlak felsefesi içersin de ilk olarak Fârâbî tarafından dile getirilmiştir. Farabi mutluluğu tarif ederken insanların mutluluğu son sıraya koyduklarını ifade eder. Fakat mutluluk hakkında yanılığa düşen insanlar mutluluğu bazen bir servet, bazen de başka bir amaç sanırlar. İnsan hayatında birçok gaye vardır bunların en değerlisi mutluluktur; mutluluk en önemli hedeftir. Bu nedenle bütün yüce amaçların tek gayesi mutlu olmaktır (Çağrı, 2008).

İbn Sînâ da mutluluğu, dinî olarak en yüksek mertebeye ulaşan insanın yaşadığı en yüce bir duygu olarak nitelendirmiştir. Mutluluğun aklî ve ruhî bir olması sebebiyle insan olgunluğunun temel şartının bilgi ve hikmet olduğunu vurgulamıştır. Bununla birlikte akıl gücüyle ulaşılan mutluluk karşısında bedeni hazların değer niteliği taşımadığını ilgileneilmeye değer görmediğini açıklamıştır (A.g.e).

Kindî'ye (252/866) göre insan mutlu olmak için bir arayış içinde olmalıdır. İnsanın kendisine üzüntü verecek şeylerden korunmaya çalışması insan için bir zulümdür. Dünya hayatında her şey değişim ve yok oluş içindedir. Bu sebeple insan geçici ve haz odaklı nimetler peşinde koşmamalı bunun yerine daim olan ahlaki ve akli erdemlere yönelmelidir. İslam filozoflarının Aristoteles'in mutluluk düşüncesinden etkilenecek yaptıkları mutluluk değerlendirmesine göre, en yüce gaye ve iyilik kişinin erdemli fiiller sonucunda mutluluğa ulaşabilmesidir. Sonuç olarak davranışlarında ve düşüncelerinde doğru olan insanın mutluluğu yakalayacağı, netice olarak mutluluğun erdemle ilişkili olduğu sonucuna varılır (Çağrı, 1995).

İmam Gazali, Allah'ı ve kendisini tanıyan kişinin mutluluğa ulaşacağını ifade etmiştir. Mutluluğu oluşturan herbir şey, o şeyin lezzet ve rahatında olduğunu ve lezzetinde tabiatının çektiği yerde olduğunu belirtmektedir. Örneğin, öfkenin lezzeti intikam almada, gözün lezzeti güzel şeyler görmede, kulağın lezzeti hoş ve huzur veren name ve seslerin dinlenmesinde kendini gösterir. Bununla beraber gönlün lezzeti, insanın işlerin hakikatini bilmesindedir. Bu bilgi sonsuz bir mutluluğu beraberinde getirir kişi

ölümle birlikte bedeni mutlulukları yok olurken hakiki bilginin getirdiği mutluluk devam eder (İmam Gazali, 2018).

Hz. Mevlânâ'nın da insanın mutluluğu konusunda filozoflar ile aynı fikri savunduğu söylenebilir. Dolayısıyla insan hayatının en temel amacının mutluluk olduğu, fakat tanımlama ve yöntem konusunda farklı bir yol izleyerek mutluluk konusunda tasavvuf ahlâk geleneğine bağlı hareket etmiştir. Mevlana en büyük mutluluğu Allah'a kavuşmak ve O'nun ahlâkıyla ahlaklanmak olarak tarif etmiştir. Dolayısıyla nefsin arzularından sıyrılarak ruhî bir yolculuğa çıkmayı, ruhun aklını ve sevgisini kullanarak Allah'a ulaşmasını ve huzuru bulmasını gerçek mutluluk olarak tarif eder. Mevlânâ, sonsuz bir mutluluk için kişinin kendinden vazgeçerek Allah'ın ahlâkına bürünmesini mutluluğun gerçekleşmesi için şart koşmaktadır. Allah ile bağı kuvvetli olan insanın en mutlu insan olacağı söylenmektedir (Ayvaz, 2018).

2.5.3.Psikolojide Mutluluk

Mutluluk kavramı felsefecilerin düşünce sistemlerinden yola çıkarak yorumladıkları ve günümüze kadar varlığını sürdürerek tartışma konusu olmuştur. Felsefenin yanı sıra psikolojinin birçok alanında da kendini göstererek mutluluk psikolojisi adı ile önemli bir yer almıştır (Arvas, 2017).

Psikoloji alanında geçmiş dönemlerde daha çok ruhsal bozukluklarla (depresyon, anksiyete, kişilik bozuklukları vs.) ilgili çalışmalar üzerinde durulmuştur. Bunun sebebi ruhsal bozuklukların araştırmacıların ilgisini çekmesi ve psikoloji alanında önde gelen kuramcılarının ruhsal bozukluklara daha fazla önem vermesi olarak açıklanabilir. Bu durum neticesinde pozitif psikoloji dediğimiz ruhsal açıdan sağlıklı bireyleri ilgilendiren alanın boş bırakılması bu alanda araştırma yapılmamasına sebep olmuştur. Bu boşluğun fark edilmesiyle 1980'lerden sonra pozitif psikoloji alanına bir ilgi ve yönelim başlamış mutluluk, yaşam, iş, evlilik doyumu gibi insan hayatıyla birebir ilgili olan alanlar araştırma konusu olmuş ve çalışmalar başlamıştır (Doğan ve Çötök, 2011).

Ayrıca mutluluğun kişisel ve toplumsal olarak değerlendirilmesi mutluluğa atfedilen anlam ve önemden dolayı üzerinde çalışılmaya değer bir konu olmuş ve bu alanda çalışmaların yoğunlaşmasına neden olmuştur. Bununla birlikte mutluluk üç temel kavramla açıklamaktadır.

Özellik: Kişinin mutlu olma halini bireysel deneyimleriyle ve içinde bulunduğu durumu algılama şekliyle açıklar.

Olumlu ölçümleri ve nitelikleri: Tek bir olumsuz ruhsal durumu ifade etmeyen az mutlu, orta mutlu, çok mutlu şeklinde temele alarak ve kısımlara ayırarak inceler.

Mutlu olma ölçümleri: Bireyi, yaşantısını toplu bir şekilde ele almasını ifade eder (Kangal, 2013).

Psikolojide mutluluk kavramının, diğer tanımı öznel iyi oluşturmaktır. Mutluluk, bireylerin yaşamlarını, duygu dünyalarını değerlendirmesi açısından önemli bir olgudur. Öznel iyi oluş üç boyutta karşımıza çıkmaktadır.

1) Olumlu duygulanım unsuru (güven, ümit, neşe gibi duyguları içerir)

2) Olumsuz duygulanım unsuru (öfke, suçluluk, gibi duyguları içerir)

3) Yaşam doyumu unsuru (mutluluğun bilişsel bileşeni)

İlk iki sırada yer alan duygulanım, mutluluğun duygusal bileşenini ele alır. Yaşam doyumu, bilişsel bileşeni ele alır ve kişinin hayatında yer alan çeşitli alanlardaki doyumunu değerlendirmelerini içine alır. Bu bağlamda birey olumlu duyguları fazla yaşıyorsa yaşamından iyi bir derecede doyum alıyor demektir. Bu durum bu özelliklere sahip bireylerin mutluluklarının yüksek olduğunu gösterir niteliktedir (Eryılmaz, 2011).

Psikolojik açıdan mutluluk değerlendirmelerine bakıldığında tarihsel süreç boyunca birçok yorum yapılmıştır bunlardan biriside Freud tarafından yapılan yorumdur. Freud, insan hayatı için önemli bir gaye olan mutluluğu ortaya attığı haz ilkesiyle açıklamıştır. İnsan mutlu olmak için üzüntü ve kederden kaçınmalı ve zevk veren duygular yaşamalıdır. Bu dünyada mutluluk hayalden ibaret olsa da insanın ihtiyaçlarının ve beklentilerinin karşılandığı durumlarda bireyler mutluluğu yaşayabilir (Freud, 2016).

Fromm'a göre bireyin organizmasında ve kişiliğinde yer alan mutluluk ve mutsuzluk kişinin durumu ifade eder. Mutluluk, duygunun, düşüncelerin kesinliği, canlılığın, yaratıcılığın artması anlamına gelirken mutsuzluk, bu durumun aksine yeteneklerin ve fonksiyonların azalmasıyla meydana gelen olumsuz durumu ifade eder. İnsanla bütünleşmiş olan bu iki duygu mutluluk ve mutsuzluk bazen bedenimizin verdiği tepkilerle kendini daha belirgin hissettirir. Dolayısıyla fiziki rahatsızlıkların,

mutsuzluk sonucu ortaya çıkabileceği gibi mutlulukla beraber bedeni bir rahatlığın ve huzurun meydana gelebileceği söylenebilir. Mutluluk konusunda bedenimiz tepkilerini ruhumuza göre daha belirgin ve daha az yanılır. Mutluluk ruhsal fonksiyonlarımıza olumlu yönde etki ederken mutsuzluğun bu fonksiyonları azaltıcı bir rolü olduğu söylenebilir (Fromm, 1994: 212- 214).

Mutluluk, özü itibariyle öznel bir durumdur. Bireyin anlamlı ve işlevsel bir hayat sürmesi psikolojik iyi oluşu ifade eder. Dolayısıyla, bireyin kendini kabul etmesi, sosyal ilişkileri iyi kurması, bireysel olarak gelişime açık olması, hedeflerinin olması, gün içinde karşılaştığı problemlerle baş edebilme becerisi psikolojik iyi oluşun temel bileşenleri olarak görülür. Burada önemli olan bireyin kendisine ve yaşama bakış açısının ne olduğu ve bunları nasıl değerlendirdiğidir. Bununla birlikte yapılan araştırma sonuçlarına bakıldığında mutlu ve pozitif duygular içinde olmanın bireylere sağlıklı, kaliteli ve işlevsel bir yaşam sürme olanağı sağladığı ve olumlu sonuçlar ortaya koyduğu gözlemlenmiştir (Doğan ve Yavuz, 2020).

Psikoloji uzmanları mutlu ve mutsuz insanlar üzerinde yaptıkları araştırmalar sonucunda mutluluğun ve mutsuzluğun nedenlerinin sağlık, sevgi, gelir, genetik yönelim gibi sebeplerin varlığını tespit etmişlerdir. Bireyin ihtiyaçlarını giderememesi ya da bulunduğu durumdan tatmin olmaması onu mutsuzluğa sürükleyebilir. Bu durumda mutsuz olmak yerine mutlu olmak için sorunlardan kaçmamak ve sorunu çözmeye çalışmak, iletişim becerilerini geliştirmek gerekir (Gerrig ve Zimbardo, 2012: 378). Bireyleri mutsuzluğa iten ve mutluluğun doyumuna ulaşmada engel teşkil eden durumlar vardır. Bunlar;

- Bireyin öz-saygısının olmaması ve özgüven eksikliği
- Başarılarla rağmen kendini yetersiz görmesi ve kazandığı başarıyla yetinmemesi
- Kendini önemseyip diğer bireyleri değersiz görmesi
- Toplumda ve aile içi ilişkilerinde yeterli derecede başarılı olamaması
- Herhangi bir konuyla ilgili davranışlarında kötü düşüncelere sahip olması
- İnsanlar tarafından onay görmemesi nedeniyle, olumsuz duyguları üst seviyede yaşaması (Kırık ve Sönmez, 2017).

Psikolojik açıdan yapılan değerlendirmelere bakıldığında mutluluğun, pozitif psikoloji alanında öznel mutluluk adı altında yorumlandığını görmekteyiz. Bu bağlamda pozitif

psikolojinin bireylerin bilişsel ve duyuşsal olarak mutlu olma hallerini ortaya koyduğu söylenebilir. Bununla birlikte psikolojik olarak bireyler mutluluklarını öznel bir değerlendirme ile belirlerler ve dışarı yansımaları sağlarlar. Bu yansıma olumlu olabilirken etkilenme durumuna bağlı olarak olumsuzda olabilir. Sonuç olarak kişi, içsel anlamda mutlu olmayı başarmışsa bunu kişisel ve sosyal hayatında dışarıya pozitif bir şekilde yansıtacağı ve yüksek düzeyde yaşam doyumu sağlayacağı söylenebilir (Kırık ve Sönmez, 2017).

2.6.Mutluluk Kuramları

2.6.1.Uyum Kuramı

Bu kurama göre bireyler yaşamlarında alışık olunmayan durumların meydana gelmesiyle tepki gösterebilirler zamanla bu duruma alışmaya başladıklarını ve uyum sağladıklarını ifade ederler. Bu kurama göre birey iyi olmayan olumsuz durumların yaşanmasından dolayı uzun süren bir mutsuzluk yaşamayacağı gibi iyi durumlarda da uzun süreli bir mutluluk söz konusu değildir. Bunun nedeni kişinin olaya ya da duruma verdiği ilk tepkinin zamanla azalması ve bu sürece alışmasıdır. Mutluluk ve mutsuzluk ilk zamanlardaki yoğunluğunu kaybeder ve kişi iyi ve kötü duruma alışmayla beraber bir denge sağlar (Lucas vd, 2003).

Bu kurama örnek niteliğinde verilen bir açıklamada kişiye ummadığı bir anda beklemediği bir yerden miras kalması ve bu sevincin ilk duyulduğu anda yüksek seviyelerde olması ve duruma alışmayla beraber zamanla bu sevincin azalması ve kişinin normale dönmesi, yine benzer şekilde en yakınının ölüm haberini alan insanların ilk gün duydukları acı yüksek düzeyde iken zamanla acı hafifler ve kişi günlük hayatına geri döner ve hayat devam eder (Başören, 2016).

İlk olduğu anda olaya uyum sağlama olayın iyi ya da kötü oluş durumuna bağlıdır. Kişi iyi koşullara alışmışsa iyi bir olayda çokta mutlu sayılmayacak ve uyum gerekmeyecektir aynı şey olumsuz şartlara alışan insanlar içinde geçerlidir. Uyumun bireyin hayat standartlarıyla ilgili olduğu yaşanan iyi bir olayın standardın üstünde olmasıyla birlikte kişiyi daha fazla mutlu edeceği ifade edilmiştir. Bu açıklamayla birlikte kişilerin tüm koşullara uyum sağlaması mümkün değildir ve yaşanan olayda etki azalsa bile ortadan kalkmaz örneğin felç kalma gibi ağır bir durum söz konusu ise etki ancak bir derece azalabilir. Bu bağlamda insan yaşamının kaçınılmaz bir parçası olan uyumun sınırları bilinmemektedir (Yetim, 1991).

Uyum kuramı bağlamında birey, yaşamında önemli değerler açısından yaptığı değerlendirmede geçmişe nazaran bugün ilerleme kaydetmemişse kendini mutsuz hissedecek aynı şekilde eğer hayat standartlarını geçmişe göre bugün yüksek bir seviyeye taşımışsa bu durumda mutluluğu sağlamış olacaktır (Türkdoğan, 2010).

2.6.2.Sabit Nokta Kuramı (Set Point)

Bahsedilen kuram bireylerin mutluluk seviyelerini genetik yatkınlık ile ele alınmıştır. Bireylerin mutluluk düzeyleri zaman zaman hayat koşullarına göre değişse de sonuç olarak tekrar sabit mutluluk noktasında devamlılığını sürdürür. Kişinin yaşadığı olaylar mutluluk seviyesinde değişikliğe sebep olsa da kişilik özellikleri bireyi genetik olarak sabit olan düzeye geri döndürecektir (Diener, 1984). Araştırmacılar tarafından yapılan çalışmada 3 sonuç ortaya çıkmıştır. Lykken ve Tellegen (1996) araştırma sonuçları;

- 1- Mutluluk seviyeleri incelenen insanların 20 yıl içinde mutluluk seviyelerinin düşük düzeyde olduğu belirtilmektedir.
- 2- Genetik durum açısından mutluluk düzeylerine bakıldığında bu düzeyin orta ve yüksek düzeye yakın olduğu görülmektedir.
- 3- Bireyin kişiliği bakımından araştırılan mutluluk düzeylerinin tutarsız ve dışa dönüklük duygu durumlarıyla, mutluluk düzeyleri arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Sabit nokta kuramı ile uyum kuramı birbirleriyle benzerlik gösterse de temelde odak noktaları farklı bir yapıya sahiptir. Sabit nokta kuramında mutluluk düzeyi genetik açıdan değerlendirilirken, uyum kuramında bireylerin mutluluğunu belirleyen şey yaşantılardır. Bu yaşantılar geçmiş anılar yada geleceğe dair gerçekleşmesi istenilen ümitlerle ilgilidir (Eryılmaz, 2009).

2.6.3. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağı Kuramları

Aşağıdan yukarıya kuram: Bireyin yaşamı boyunca edindiği küçük küçük mutlulukların toplamına verdiği cevaptır. Yine bu kuramda bireyin hayatında meydana gelen mutluluk verici olayların ve elde ettiği yaşam doyum sıklığından da bahsedilir. Kuramın savunucularına göre, bireyin mutlu musunuz? sorusuna verdiği cevap yaşam süresi boyunca elde ettiği acı ya da zevk veren olayları bütün bir şekilde değerlendirerek verdiği bir yanıttır. Eğer bu yanıt olumlu ise yani kişi mutlu olduğunu

söylüyorsa bu bireyin hayatında mutluluk verici anların sık yaşanmasından kaynaklandığını gösterir (Diener, 1984; Eryılmaz, 2009).

Yukarıdan aşağıya kuram: Bu kuramda ise bireyin mutluluk algısı kişilik özellikleriyle tanımlanır. Birey olaylara olumlu ya da olumsuz tepki verme özelliğine sahiptir.

Bu nedenle kişinin olaylara bakış açısı mutluluk düzeyini etkilemektedir. Örneğin, mizacı iyimser olan kişilerin olaylara olumlu tarafından bakmaları mutluluk düzeylerini etkilemektedir. Kurama göre kişinin mutluluğu dış etkenlerde değil iç etkenlerde (Diener, 1984; Eryılmaz, 2009).

2.6.4.Yargı Kuramı

Yargı kuramına göre bireyler yaşamlarında belli ölçütler belirler ve koşullara göre bir değerlendirme ya da karşılaştırma yaparlar. Bu karşılaştırmaya göre bireyin belirlediği ölçüte ulaşip ulaşmaması mutluluk düzeyini belirleyecek bu bağlamda birey, belirlediği ölçütün üzerine çıkmış ise mutluluğu yakalamış sayılacaktır fakat belirlenen ölçütün altına düşmüş ise mutsuz olacaktır.

Yapılan çalışmalar öznel mutluluğu iyi olan bireylerin kendilerini kötü durumda olanlarla kıyaslama eğilimi gösterdiklerini, mutluluk düzeyi az insanların ise hem iyi olan hem de kendilerinden daha kötü durumda onlarla kıyas yaptıklarını tespit etmişlerdir (Diener, 1984).

Bu kuramı destekleyici kuramların varlığından da söz edilmektedir. Bunlardan bir tanesi toplumsal karşılaştırma kuramıdır. Bu kuramda kişiler başka bireyleri karşılaştırma ölçütü olarak belirler ve mutluluk düzeyini bu ölçüye göre belirler eğer kişi karşılaştırma yaptığı bireyden daha iyi bir durumdaysa mutluluk düzeyi artış gösterir başka bir destekleyici kuram ise ranj-sıklık kuramıdır. Bu kurama göre kişi geçmiş yaşantısını ölçüt olarak alır ve eğer şimdiki yaşam koşulları geçmişe göre iyiyse bireyin mutluluk düzeyi artış gösterir (Diener, 1984; Eryılmaz, 2009).

2.6.5. Erek Kuramı

Erek kuramı Wilson, tarafından iki temel boyut olarak ortaya atılmıştır. Bu iki önemli temel ihtiyaçlar ve amaçlar olarak görülmektedir. Bu iki temel neticesinde gereksinimlerin doyurulması mutluluğa neden olurken, doyurulamayan gereksinimler bireylerin mutsuzluğuna sebep olduğu ve bu doyumun bireyin yaşam deneyimleri ve kişisel değerleriyle ilişkili olduğunu belirtilmiştir (Diener vd., 1999).

Erek kuramının başka bir açıdan değerlendirmesine baktığımızda bu kurama göre, amaca ulaşıldığında ve gereksinimler karşılandığında mutluluk meydana gelir fakat belirlenen amaçlar bireyi mutlu yapabildiği gibi mutsuzluğuna da neden olabilir. Bireyin yaşamıyla ilgili amaçlar belirlemesi bireysel olarak kişinin hayatında karşılaştığı sorunların çözümünü kolaylaştırır ve ulaşılan hedefler kişinin mutluluğunu olumlu yönde etkiler. Bununla birlikte bireyin kısa ve uzun vadede belirlediği bu amaçların sonuçları değişebilir bu durum gereksinimlerin ve amaçların tamamlanmasında bireye zorluk çıkarabilir ve kişiyi mutsuz edebilir. Sonuç olarak yerine getirilmeyen gereksinimler ve iyi bir sonuca ulaşmayan amaçlar kişiyi mutsuzluğa götürebilir (Diener, 1984).

2.6.6.Akış Kuramı

Csikszentmihalyi (1990) akış kavramıyla beraber akış kuramı öne sürülmüştür. Bu kurama göre, Csikszentmihalyi akışı, yapılan işe yoğun bir şekilde odaklanması olarak tanımlamıştır. Bunun sonucunda yapılan işin getirdiği olumlu sonuçların bireyi içsel olarak tatmin etmesi, mutluluk ve haz vermesi daha önemlidir dolayısıyla dışa dönük bir sonuç çokta önemli değildir. Akışı formüle ederken sanatçıların nasıl yoğunlaştığını gözlemlemiştir. Mutluluğun aktif ve dikkatin yoğunlaştığı çalışmalarda meydana geldiğini ve pasifliğin mutluluk için etkili olamayacağını belirtmiştir (Myers ve Diener, 1995).

Kuramın temel noktası kişinin çevresinde her ne yaşanırsa yaşansın kendi zihninde mutluluk algısını belirleyeceğini ve mutluluk seviyesini değiştirebileceğini savunur. Birey dışsal olaylardan uzaklaşıp kendine odaklanmayı ve bilincinin kontrolünü sağlarsa mutluluk düzeyini değiştirebilir (Başören, 2016). Bu kurama göre, mutluluk için içsel doyumun daha fazla ön plana çıktığı, dışsal olanın çokta önemli olmadığı kanısına ulaşılabilir.

2.6.7.Haz-Acı Kuramı

Kuramın aktardığı bilgiye göre haz ve acı arasında yakın ve orantılı bir ilişki vardır. Haz seçenekleri ne kadar artarsa bununla birlikte acı da orantılı bir şekilde sonuca göre artacaktır. Belirlenen amaçlara ulaşma sonucunda kişi haz duyar fakat belirlenen bu amaçlar büyükse getireceği sonucun hazzı da acısı da büyük olacaktır. Başka bir ifadeyle belirlenen hedefe yüklenen anlam hazzında acının da seviyesini belirler. Örneğin, bireyin çok fazla ulaşmak istediği bir şeye ulaşması sonucu duyduğu

mutluluk ne kadar büyükse aynı hedefe ulaşılmadığı takdirde duyulan acıda büyük ve derin olacaktır. Kişinin hedefe yüklediği anlam kendisinin haz ve acı seviyesini belirlemektedir (Diener, 1984).

2.6.8. Bağ Kuramı

Bu kurama göre, mutluluk bireyin hafıza ve koşullanma durumlarıyla birlikte mutluluğu bilişsel bağlamda açıklanmaktadır. Bu yaklaşımda bireyin mutluluğun kendini ilgilendiren olayların yüklemiyle ilişkili olduğunu belirtir. Olumlu yüklemeler daha fazla mutluluk getirirken diğer olumsuz durumda, mutluluk seviyesinin düşmesi anlamı ortaya çıkar. Araştırmalara göre mutlu kişilerin birbirlerine olumlu ilişkilerle bağlı bilişsel zenginliğe sahip bir yapısı varken, mutsuz kişilerinde bilişsel ağlarında sınırlılık sahibi oldukları ortaya çıkmıştır. Bağ kuramına göre klasik koşullanmanın mutluluk ile ilişkisi olduğu ve olumlu yönde olursa mutluluğu artıracak aksi halde mutsuzluğa sebep olacağı ifade edilmiştir (Yetim, 2001). Psikoloji alanındaki bazı bilim insanlarına göre mutluluğun bellekte bir bağının olduğunu öne sürmektedir. Geçmiş yaşantıyla kurulan olumlu bağlar bireyin hafızasında mutlu düşüncelere sebep olacağı söylenmektedir (Kurum, 2022).

2.7. Mutluluğu Etkileyen Faktörler

Mutluluk üzerine pek çok araştırma yapılmıştır bu araştırmalar ile birlikte mutluluğu etkileyen faktörlerde bu araştırmaların sonucunda ortaya çıkmıştır. Mutluluğu etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bunlardan bazıları sabit iken bazıları ise kısa süreli de olsa değişken bir yapıya sahiptir (Eryılmaz, 2009). Bu anlamda aşağıda mutluluğu etkileyen faktörlere yer verilecektir.

2.7.1 Cinsiyet

Mutluluğun cinsiyet üzerindeki etkisini araştıran çalışmalara bakıldığında bazı araştırma sonuçlarına göre kadınlar daha mutlu iken, aynı araştırmada yaş düzeyi yüksek olan erkeklerin mutlulukları daha yüksek olarak bulgulanmıştır (Diener, 1984). Bu çalışmayı destekleyen başka bir araştırmada kadınların küçük farkla da olsa daha mutlulu olduklarını göstermektedir. Bunun nedeni, kadınların duygularını erkeklere göre daha yoğun yaşamasından kaynaklanmaktadır (Tenaglia,2007: 10).

Kangal (2013), yaptığı araştırmada katılımcılar mutlu ve çok mutlu şeklinde iki ayrı değişkenle test edilmişler. Bu sonuçlar doğrultusunda kadınlar her iki kategoride erkeklere göre daha fazla puan almıştır. Bu araştırmaya göre kadınlar erkeklere göre

daha mutludur. Benzer farklı bir çalışmada Yinanç'a (2020) göre cinsiyete göre mutluluk düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sonuçlara bakıldığında kadınların daha fazla mutlu olduğu görülmüştür. Kadınlar daha yüksek puan almışlardır. Başka bir çalışmada diğer çalışmalardan farklı olarak erkeklerin mutluluk oranı az bir farkla da olsa kadınlara göre yüksek bulunmuştur (Şentürk, 2011).

Bu çalışmaların aksini gösteren bulgularda vardır. Erkek ve kadın üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırma sonucuna göre cinsiyete göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (Süler, 2016). Yapılan başka bir araştırma sonucuna göre mutluluğun cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Başören, 2016). Yapılan araştırmaların sonucu incelendiğinde sonuçların farklılık arz ettiği görülür. Bu bağlamda cinsiyetin mutluluk üzerinde etkili olup olmadığı üzerine kesin bir değerlendirme yapmak mümkün değildir.

2.7.2. Yaş

Yapılan mutluluk araştırmalarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre yaşlı grupta yer alan bireylerin orta yaşa sahip bireylere göre daha mutlu oldukları belirtilmiştir. Yine aynı çalışmada orta yaş bireylerin mutlulukları düşük seviyede görülmüştür. Yinanç (2020), Kangal (2013) yaptığı araştırmada yaşla ilgili bulgular döneme göre farklılık göstermektedir. Mutluluğun yaşla birlikte değiştiğini ifade etmektedir. Gençlik yıllarında mutluluk iyi bir seviyede seyrederken mutluluk düzeyinin azaldığı yaşlar orta yaş olarak görülmektedir. Bu araştırmaları destekleyen başka bir araştırmada,

Bektaş ve Karagöz (2020) tarafından öğrenciler üzerinde yapılan araştırmaya göre öğrencilerin mutluluk puanları yaşa göre farklılık göstermiştir. sonuçlara bakıldığında genç yaşa sahip olan öğrencilerin mutluluk seviyeleri daha yüksek, olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun sebebinin, genç yaşa sahip öğrencilerin eğitim sebebiyle gittikleri üniversitede sosyalleşmeye başlaması mutluluk düzeylerini yükseltirken diğer yandan yaş ilerledikçe sorumlulukların artması gibi nedenlerden dolayı bireylerin mutsuzlaşmaya başladığı açıklanmıştır. Benzer bir araştırmada Şentürk'ün (2011) 18-24 yaş geç bireylerin mutluluk puanları yüksek sonuç göstermiştir. Bunun nedeni olarak üniversite çağında olmaları hayata daha pozitif baktıkları şeklinde ifade edilmiştir. Aynı çalışmada yaş aralığı 25-34 olan bireylerin en mutsuz grupta yer aldığı

belirtilmektedir. Mutluluk ortalamasının yaş ilerledikçe tekrar yükseldiği görülmektedir.

Yukardaki araştırmaların aksine kadınlar üzerinde yapılan bir araştırmada spor yapan yaşlı kadınların mutluluk puanları yaşa göre incelenmiş sonuçlara göre mutluluk seviyeleri yüksek bulunmuştur. Bu araştırma ve bu araştırmaya karşıt sonuçlara bakıldığında mutluluğun kişinin bakış açısıyla hangi yaşta olursa olsun değiştiğini yaşa göre değil kişiye göre değiştiğini söyleyebiliriz (Atmaca ve eviker, 2021).

2.7.3. Eğitim

Mutluluk kavramının eğitim düzeyine göre incelendiği bir araştırma sonucuna göre mutlu bireylerin en yüksek ve en düşük eğitim seviyesine sahip olduğu görülmektedir (Yinanç, 2020). Bu araştırma verilerine bakılacak olursa eğitim seviyesinin mutluluk üzerinde orantılı bir şekilde seyretmediği görülür.

Mutluluk düzeylerinin eğitim seviyesine göre incelendiği başka bir araştırmada mutluluk düzeyi en yüksek ortaöğretim eğitimine sahip bireylerde ortaya çıktığı görülmüştür. Bununla beraber en düşük puanı eğitimsizler almıştır. Bu araştırma verilerine göre düşük düzeyde seyreden eğitimsizler grubunun isteklerine, hedeflerine ulaşamamasında eğitimi düzeyinin etkisi olabilir bu durum da bireyi mutsuzluğa sürükleyebilir. Yine aynı araştırma verilerinde eğitim seviyesi yükseldikçe mutluluğun azaldığından bahsedilir bunun sebebi olarak da bireyin beklentilerinin artması ve bu beklentileri karşılayamama gibi durumlarda mutsuzluğun meydana gelmesi şeklinde ifade edilmiştir (şentürk, 2011).

Mutluluğun eğitim düzeylerine göre incelendiği bu iki farklı araştırma sonuçları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülür. İncelenen ilk araştırmada en yüksek ve en düşük eğitim sahibi insanlar mutlu iken ikinci incelenen araştırmada eğitimsiz grubun en mutsuz grup olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda eğitim düzeyinin bireylere göre farklılık gösterdiği ve kısmen de olsa mutluluk düzeyini etkilediği sylenabilir.

2.7.4. Medeni Durum

Bektaş ve Karagöz (2020) ğrenciler üzerinde yaptıkları araştırmada mutluluğun farklılaştığını tespit etmiştir. Araştırma verilerine göre evli bireyler diğer gruba göre daha az puan almışlardır. Bu sonuçlara göre evli olmayan bireylerin daha mutlu olduğu

bunun sebebinin aktif bir sosyal hayat, gelişime açık olma gibi durumların olabileceği söylenebilir.

Medeni durumun mutluluk üzerinde etkisini incelemek için yapılan başka bir çalışmada yukarıdaki araştırmanın aksine evli bireylerin diğer gruplara göre mutluluk puanları daha yüksek çıkmıştır (Yinanç, 2020). Bu çalışmayı destekler nitelikte olan başka bir çalışmada evli bireylerin diğer gruplara göre mutluluk düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Araştırmanın verilerine göre ikinci sırayı bekar bireyler almaktadır (Şentürk, 2011).

Yapılan araştırmalar evli bireylerin diğer medeni duruma sahip kişilere göre daha mutlu olduğunu ortaya koymuştur. Evli bireylerin birbirlerine karşı gösterdikleri maddi ve manevi destekten dolayı daha iyi mutluluk seviyesine sahiptirler (Diener vd., 1999). Bu bağlamda yapılan araştırma sonuçlarına dayanarak medeni durumun mutluluk düzeyini etkilediği söylenebilir ve bu etkinin evli bireyler üzerinde daha fazla olduğu görülmektedir.

Literatür taraması kapsamında genel bir değerlendirme yapılacak olursa araştırma bulguları sonuçları farklılık arz etmekte olup demografik değişkenlerin mutluluğu etkiler nitelikte olduğu söylenebilir.

2.8. Mutluluk ile İlgili Araştırmalar

Mutluluk kavramı insan hayatındaki yeri ve önemi açısından üzerinde birçok araştırma yapılan konulardan birisidir. Mutluluk, bireyi ilgilendiren eğitim, medeni durum, yaş vb. gibi birçok açıdan araştırılmıştır. Bu bölümde mutluluk üzerine yapılan çalışmalardan bahsedilecektir.

Türkdoğan (2010) öğrencilerle yaptığı araştırmada temel ihtiyaçların karşılanmasının mutluluğu olumlu yönde etkilediği sonucuna varmıştır. Araştırmanın diğer bir sonucunda üniversite öğrencilerinde mutluluk düzeylerinin yordayıcısı olarak özgürlük ve eğlence ihtiyaçları olduğu ortaya çıkmıştır.

Bektaş ve Karagöz (2020) üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve mutluluk düzeylerinin demografik değişkenlere göre araştırılması sonucunda cinsiyete göre farklılık tespit edilmemiştir. Aynı araştırmada öğrencilerin yalnızlık ve mutluluk düzeylerinin medeni durum, yaş, bakımından farklılık gösterdiği sonucuna varılmıştır.

Kublay (2013) mutluluk ile ilgili yaptığı araştırmada mutluluk ile evlilik uyumu olumlu yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna varmıştır.

Odabaşı (2016) üniversite öğrencileri üzerinde bir mutluluk araştırması gerçekleştirmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin cinsiyet, puanları mutluluk düzeyleri açasından anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Araştırmanın diğer bir bulgusunda ise gelir düzeyi bakımından anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yüksek gelire sahip öğrencilerin daha fazla mutluluğa sahip oldukları sonucuna varılmıştır.

Başören (2016) lise öğrencileriyle yaptığı mutluluk araştirmasında mutluluk düzeylerinin cinsiyet, sınıf düzeyi ve okul türüne göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır.

Yurtseven (2019) Üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada 1.2 ve 4 sınıf öğrencileri ile baba eğitim düzeyi ilköğretim olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının yüksek çıktığı tespit edilmiştir. Çalışma verilerine göre mutluluk cinsiyete, öğrenim gördükleri bölüm, sınıflar, gelir düzeyi, anne ve baba eğitim durumuna göre, farklılık göstermemektedir.

Teke (2020) yoksul kadınlarda mutluluk anlayışı konulu araştirmasını 373 çalışan kadın üzerinde gerçekleştirmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, gelir gruplarına göre mutluluk algıları anlamlı farklılıklar göstermiştir. Gelir düzeyi ve eğitim seviyesi düşük kadınlar daha az mutluluk göstermektedir. Aynı çalışmada kadınların yaş, medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır.

Yinanç (2020) yaptığı çalışmada, kadınların daha mutlu olduğunu ve mutluluk bakımından en yüksek yaş gruplarının ise 18-64 ve 65 ve üstü yaş grupların olduğu saptanmıştır. Eğitim durumuna göre de sonuçlar farklılık göstermiştir.

Murtezaoğlu (2022) ergenler üzerinde yaptığı analiz incelenmesinde pozitif sonuçlara ulaşmıştır. Öz-yeterlik, akran ilişkileri ve sosyal onay ihtiyacı aracılığıyla ergen mutluluğunu dolaylı olarak yordamaktadır.

Kurum (2022) annelerin mutluluklarının doğum algılarına etkisini araştırmak için yaptığı araştırmada elde edilen sonuçlara baktığımızda, annelerin mutluluklarının ileri düzeyde olduğu bulunmuştur. Annelerin mutlulukları ile doğum algısı pozitif anlamlı bir ilişki göstermiştir. Annelerin öznel mutlulukları artıkça doğumu olumlu algılama oranları da artmaktadır.

Kangal (2013) mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hane halkı için bazı sonuçlar elde ettiği çalışmada veriler gösteriyor ki evli bireyler diğer gruplara göre daha mutludurlar. Yine aynı araştırma sonuçlarına göre yüksek tahsile sahip bireyler daha mutludur. Araştırmanın diğer bir sonucunda kadınların daha mutlu olduğu saptanmıştır.

Diener ve Seligman (2002) yaptıkları çalışmada mutluluk düzeylerinin arkadaşlık ilişkilerine etkisini incelemiştir. Araştırma verilerine göre mutlulu bireyler iyi arkadaşlıklar edinerek sağlıklı ilişki kurarken mutsuz bireyler durumun aksini göstermektedir. Mutlu olan bireylerin yaşam kaliteleri daha yüksek fiziksel rahatsızlıklara karşı daha dirençli ve uzun ömürlü oldukları söylenmektedir.

Sapmaz ve Doğan (2012), üniversite öğrencileriyle yapılan bu çalışmada iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarında iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu ile olumlu yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucuna varmışlardır.

Köse, Uzun, Özlü, Çelik ve Erbaş'ın (2017) yapmış oldukları çalışmaya, Ankara Üniversitesinde öğrenim gören 311 öğrenci katılmıştır. Analiz sonucunda, mutluluk ve öznel zindelik arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların mutluluk düzeyleri ise bransa göre farklılık göstermezken, bölümlerine göre farklılık göstermiştir. Öğretmenlik bölümünde okuyanların mutluluk düzeyleri daha yüksek çıkmıştır.

Aluş ve Selçukkaya (2015) Türk ailesinde mutluluk algısı ve değerleri isimli çalışmada elde ettiği verilere göre, evlilikle birlikte mutluluğun arttığını ve mutlu olan erkeklerin oranlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Kırık ve Sönmez (2017) yaptığı çalışmada cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir durumu ve medeni durumunun iletişim ve mutluluk üzerinde anlamlı bir farklılık göstermediği sonucunu ortaya koymuştur. Korelasyon analizi sonucunda ise iletişim ve mutluluk arasında yüksek bir ilişki bulunmuştur.

Ulukan (2020) öğretmenlerin mutluluk ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmış ve öğretmenlerin mutluluk düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında orta düzeyde ve pozitif ilişki saptanmıştır. Bu sonuca göre öğretmenlerin mutluluk düzeyleri arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyleri de artmaktadır. Analiz sonuçlarına göre, mutluluk düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı

fark göstermediği tespit edilmiştir. Araştırma puanlarına göre erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere göre daha mutlu olduğu söylenebilir. Aynı analiz sonuçlarına göre öğretmenlerin mutluluk düzeylerinin yaş puanlarına göre 45 yaş ve üzerinde olan öğretmenlerin lehine anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Cantez (2018) araştırmada niversite öğrencileri ile mutluluk çalışması yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre, katılımcıların mutluluk ve psikolojik sağamlık düzeyleri arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Mutluluk düzeyiyle birlikte psikolojik sağamlık düzeyi de yükselmektedir. Araştırma sonuçlarına göre, cinsiyet, okudukları fakülte, mutluluk üzerinde anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

zelik (2023) pozitif psikoloji bağlamında niversite ğrencilerinde mutluluk ve dindarlık ilişkisini incelemek için yaptığı araştırmaya 439 ğrenci katılmıştır. Araştırma verilerine göre, demografik değişkenler ve öğrenim görülen fakülte, ekonomik durum, kronik hastalık ile mutluluk arasında anlamlı farklılık görülmemiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Bu bölümde araştırma yöntemi ele alınmaktadır. Araştırmanın modeli, araştırma evren ve örnekleme, veri toplama araçları, araştırmada kullanılan ölçek ve veri çözümleme ile ilgili ayrıntılı bilgiler yer alacaktır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu tez çalışmasında yetişkinlerin affetme kararının mutluluk ile arasında bir ilişki olup olmadığının araştırılması için nicel araştırmanın yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Nicel araştırma, değişkenler arası ilişkileri yada araştırma problemini açıklama, cevaplanacak araştırma soruları önerme, gibi soruları önceden hazırlanmış ve cevapları hazır olan ölçüm araçları kullanarak çok fazla sayıda insandan sayısal veriler toplayarak yapılan bir araştırmaya türüdür. Nicel araştırmada araştırmacılar literatürde bir teoriyi tespit eder ve teorideki değişkenler arasında öngörülen ilişkiyi inceler ve yeni katılımcılarla ilişkiyi test eder. Nicel araştırmada bağımsız değişkenin sonucu veya bağımlı değişkeni etkileyip etkilemediği test edilir. İlişkisel tarama modeli, araştırmacıların korelasyonel istatistik yöntemlerini kullanarak iki veya daha fazla değişkenin ilişki derecesini ölçtükleri nicel araştırma süreçleridir (Creswell, 2017).

Çalışmada kavramlar üzerinde bir araştırma yapılacak olup kavramların bağlantılı olduğu diğer konular incelenmiştir. Geniş bir literatür taraması ardından konuyla ilgili tanımlara ve araştırmalara yer verilmiştir. İkinci aşamada örnekleme oluşturan yetişkin araştırma grubu üzerinde anket ve ölçek uygulaması yapılarak veri toplama işlemi gerçekleştirilmiştir. Toplanan bilgiler (anket sonuçları, ölçeklerin verileri) kavramlar, bulgular ve tablolar tasnif edilerek teorik çerçeveye bağlantısı kurulup yorumlama ve değerlendirme yapılmıştır.

3.2. Araştırma Grubu

Bu araştırmadaki çalışma grubu 18 yaş üstü İstanbul ili Anadolu yakasında bulunan bireylerden oluşmaktadır. Yetişkinlerin affetme kararının mutluluk ile ilişkisini araştırmayı amaçlamaktadır. İlişkisel tarama modelinin uygulandığı araştırmada

affetme kararı bağımlı değişken olarak belirlenmişken mutluluk bağımsız değişken olarak kararlaştırılmıştır.

Bu araştırmadaki araştırma grubundan alınmak istenen bilgileri toplamak için aşağıda belirtilen form ve ölçeklerden faydalanılmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada Affetme Kararı Ölçeği ve Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada katılımcı grubunu oluşturan yetişkin bireylerin demografik bilgilerini belirlemek ve veri elde etmek amacıyla “Kişisel Bilgi Formu” hazırlanmıştır. Bu formda yetişkinlerin cinsiyeti, yaşı, medeni durumu, eğitim düzeyi, durumlarına yer verilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Yetişkinler hakkında veri elde etmek amacı ile hazırlanan bu formda katılımcıların cinsiyeti, yaşı, medeni durumu, eğitim düzeyi, durumlarına yer verilmiştir.

3.3.2. Affetme Kararı Ölçeği

Davis ve diğerleri (2015) tarafından geliştirilen AKÖ, Ekşi ve diğerlerinin (2018) araştırması ile Türkçeye uyarlanmıştır. Yapılan açımlayıcı faktör analizinde AKÖ tek faktörlü yapısının açıkladığı varyans oranı %69.30 olarak bulunmuştur. Araştırmada doğrulayıcı faktör analizinden elde edilen uyum değerleri (GFI= .97, AGFI= .92, RMSEA= .08, CFI= .99), AKÖ tek faktörde altı ifadeye yer verilen yapısını doğrulamıştır. AKÖ Cronbach Alpha değeri .91 olarak hesaplanmıştır. Sonuçlar, Türkçeye uyarlanan AKÖ orijinal formu ile benzer yapıda olduğunu göstermiştir. AKÖ, “Kesinlikle Katılmıyorum” (1), “Katılmıyorum” (2), “Kararsızım” (3), “Katılıyorum” (4) ve “Kesinlikle Katılıyorum” (5) şeklinde 5’li likert yapıya sahip bir ölçektir. AKÖ’ puanlama sırasında ters kodlama yer almamaktadır. AKÖ en düşük 6 puan ve en yüksek 30 toplam puan alınmaktadır. AKÖ alınan puan arttıkça bireyin affetme kararı düzeyi de artış göstermektedir. Bu çalışmada tekrar hesaplanan Affetme Kararı Ölçeği Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 86.0 olarak hesaplanmıştır. Puanlama Yönergesi: Alt boyut ve madde sayısı: 6 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır.

3.3.3. Mutluluk Ölçeği

İbrahim Demirci (2018) tarafından geliştirilmiş olan Mutluluk Ölçeğinin Psikometrik özelliklerine bakıldığında Mutluluk Ölçeğinin yapı geçerliğini belirlemek için yapılan açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Yapılan anali sonucunda, öz değerin 3.248 olan, toplam varyansın %54.129'unu açıklayan 6 maddeden oluşan tek boyutlu bir yapıya sahip olduğu saptanmıştır. Madde faktör yükleri .59 ile .78 arasındadır.

Ölçüt-bağıntılı geçerlik: Mutluluk Ölçeği ve PERMA Ölçeğinin ilişkisini incelemek için 50 kişiden oluşan katılımcılardan elde edilen veriler kullanılmıştır. Olumlu duygular (.77), ilişkiler (.41), anlam (.59), başarı (.53) bağlanma (.59), sağlık (.45) huzur, toplam iyi oluş (.70), pozitif olumlu ilişkiyi gösterirken, yalnızlık (-.35), olumsuz duygular (-.49) ile negatif ilişki hesaplanmıştır.

Ölçek güvenilirlik: Cronbach alpha iç tutarlılık katsayı puanı .83 bulunmuştur. Katılımcı sayısı 62 olan kişilerle 3 hafta arayla tekrar yapılan test-tekrar test güvenilirlik katsayı puanı .73 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada tekrar hesaplanan Mutluluk Ölçeği cronbach alpha güvenilirlik katsayı puanı 87.5 bulunmuştur.

Madde analizi: Toplam korelasyonları .45 ile .65 arasında değişmektedir.

Tek boyut ve 6 madden oluşan ölçekte ters madde bulunmamaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması

Bu araştırmanın katılımcıları İstanbul ilinde yaşayan bireylerden oluşmaktadır. Kişisel bilgi formu ve ölçekler hakkında yetişkinlere bilgi verilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin uygulanmasında gönüllülük esasına dayanılmıştır. Ölçekler araştırmacı tarafından Google Form aracılığıyla online olarak uygulanmıştır.

Tablo 3.1: Kişisel Bilgi Formu Katılımcı Grubu

Değişkenler		f	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	407	72.0
	Erkek	158	28.0
Medeni Durum	Bekar	361	63.9
	Evli	204	36.1
Okul Türü	İlkokul-ortaokul	75	13.3

	Lise	193	34.2
	Lisans	260	46.0
	Lisansüstü	37	6.5
Yaş	18-35	303	53.6
	36-55	262	46.4
Toplam		565	400.0

Bu araştırmanın katılımcı grubunu yetişkin bireyler kapsamaktadır. Araştırma verileri 407'si (%72.0) kadın, 158'i (%28.0) erkek olmak üzere toplam 565 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların 361'i (%63.9) evli, 204'ü (%36.1) bekar, 75'i (%13.3) ilköğretim, 193'ü (%34.2) lise, 260'ı (%46.0) lisans, 37'si (%6.5) lisansüstü eğitim düzeyini oluşturmaktadır. Katılımcıların, 303'ü (%53.6) 18-35 yaş, 262'si (%46.4) 36-55 yaş grubu bireylerden oluşmaktadır.

3.5. Verilerin Çözümlemesi

Araştırmada yetişkin bireylerin affetme kararlarının mutluluk ile ilişkinin incelenmesi için ikili ortalamalar arasında bulunan farkın anlamlılığı için ilişkisiz t-Testi, ikiden fazla grup ortalamalarından elde edilen değerlerin anlamlılığını test etmek için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Affetme kararı ölçeği ve Mutluluk ölçeği arasındaki ilişkiyi tespit etmek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı uygulanmıştır. Araştırmada elde edilen bulguların istatistiksel analizlerini yapmak için SPSS 25 programından faydalanılmıştır.

Tablo 3.2: Basıklık (Skewness) Çarpıklık (Kurtosis) ve Cronbach Alpha Analizi

Ölçekler	N	X	ss	Skewness	Kurtosis	Cronbach alpha
Affetme kararı ö.	565	19,28	5,074	-,198,103	-,351,205	86.0
Mutluluk ö.	565	22,32	4,146	-,478,103	,296,205	87.5

Affetme Kararı Ölçeği toplam puanların normallik testi yapılmış, basıklık değeri-.198 ile .103 çarpıklık değeri-.351 ile .205 arasında değişmektedir. Mutluluk ölçeği toplam puanların normallik testi yapılmış basıklık değeri-.478 ile .103 çarpıklık değeri .296 ile .205 arasında bulunmuştur.

Tabachnick, (2013) skewness ve kurtosis değerlerinin -1 ile +1 arasında yer alan sonuçların normalliğe uygun olduğunu ifade etmiştir. Bu nedenle affetme kararı ölçeği puanlarının ve mutluluk ölçeği puanlarının normal dağılım gösterdiği söylenebilir. Bu sebeple ikili ortalamalar arasında bulunan farkın anlamlılığı için ilişkisiz t-Testi, ikiden fazla grup ortalamalarından elde edilen değerlerin anlamlılığını test etmek için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Affetme Kararı ve Mutluluk ölçek puanları Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısından faydalanılarak elde edilmiştir. Affetme kararı ölçeğinin mutluluk ölçeği üzerindeki yordama etkisini ortaya koymak için basit regresyon analizi kullanılmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

Affetme Kararı Ölçeği ve Mutluluk Ölçeğinden elde edilen puanların betimsel istatistikleri Tablo 1’te gösterilmiştir.

Tablo 4.1: Affetme Kararı Ölçeği ve Mutluluk Ölçeği Puanlarının Betimsel İstatistikleri (N = 565)

Ölçekler	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart S.
Affetme Kararı Ö.	6	30	19,28	5,074
Mutluluk Ö.	7	30	22,32	4,146

Tablo 4.1’e bakıldığında Affetme Kararı Ölçeğinden elde edilen puanların aritmetik ortalamasının 19,28 standart sapmasının 5,074, Mutluluk ölçeğinin aritmetik ortalaması 22,32 standart sapması 4,146 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 4. 2: Affetme Kararı Ölçeği ile Mutluluk Ölçeği Korelasyon Sonuçları

Değişkenler	1.	2.
1.Affetme Kararı Ö	-	.148**
2.Mutluluk Ö	.148**	-

**p<.01

Tablo 4.2’ye bakıldığında Affetme Kararı Ölçeği Puanları ile Mutluluk Ölçeği Puanları Korelasyon analizi verilerine göre anlamlı ve pozitif ilişki saptanmıştır. (r=0.148,p<.05)

Affetme Kararı Ölçeği ve Mutluluk Ölçeği puanlarının ikili değişkenlere göre t-testi analiz değerlendirmeleri Tablo 4.3, Tablo 4.4 ve Tablo 4.5’te gösterilmiştir.

Tablo 4.3: Affetme Kararı Ölçeği ve Mutluluk Ölçeği Puanlarını İkili Değişkenlerin Cinsiyete Göre t-Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	X±S	Sd	t	P
A. K. Ö	Kadın	407	19.19±5.123	565	-.675	.500

	Erkek	158	19.51±4.953	565		
M. Ö	Kadın	407	22.32±3.925	565	.085	.932
	Erkek	158	22.29±4.680	565		

$p<.05$

Affetme kararı ölçeğinden alınan puanlar cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir. $[t(565)=-.675, p>.05]$. Mutluluk ölçeği puanları cinsiyet bakımından anlamlı farklılık göstermemektedir $[t(565)=.085, p>.05]$.

Tablo 4.4: Affetme Kararı Ölçeği ve Mutluluk Ölçeği Puanlarının İkili Değişkenlerin Medeni Durma Göre t-Testi Sonuçları

Değişkenler	Medeni durum	N	X±S	Sd	t	P
A. K. Ö	Evli	361	20.25±4.848	565	6.25	.001
	Bekar	204	17.56±5.019	565		
M. Ö	Evli	361	22.57±3.915	565	1.9	.051
	Bekar	204	21.86±4.500	565		

$p<.05$

Affetme kararı ölçeği puanları medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermektedir. $[t(565)=6.250, p<.05]$. Evli bireylerin affetmeye karar verme düzeyleri ($\bar{X}=20.25$) bekar bireylere göre ($\bar{X}=17.56$) daha yüksektir. Mutluluk ölçeği puanlarına göre medeni durumun anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir $[t(565)=1.954, p>.05]$.

Tablo 4.5: Affetme Kararı Ölçeği ve Mutluluk Ölçeği Puanlarının İkili Değişkenlerin Yaşa Göre t-Testi Sonuçları

Değişkenler	Yaş	N	X±S	Sd	t	P
A. K. Ö	18-35	303	18.49±4.874	565	-4.0	.001
	36-55	262	20.19±5.155	565		
M. Ö	18-35	361	22.23±4.089	565	-.538	.591
	36-55	204	22.42±4.216	565		

$p<.05$

Affetme kararı ölçek puanları yaş değişkenine göre anlamlı farklılık bir göstermektedir. $[t(565)=-4.032, p<.05]$. 36-55 yaş bireylerin affetme kararı düzeyleri

(\bar{X} =20.19) 18-35 yaş bireylere göre daha yüksektir (\bar{X} =18.49). Mutluluk ölçeği puanları 18-35 yaş ve 36-55 yaş bireylerde anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$t(565)=-.538, p>.05$].

Affetme Kararı Ölçeğinin ve Mutluluk Ölçeğinin aldığı puanlar ile ikiden fazla değişken üzerindeki farklar için Tek Yönlü Varyans Analizinin (ANOVA) yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 6'de verilmiştir.

Tablo 4.6: Affetme Kararı Ölçeği ve Mutluluk Ölçeği İkiden Fazla Değişken Ortalamalarına Göre Anova Sonuçları

Mezuniyet Durumu	N	X±S	VK	KT	Sd	KO	F	P
A.K.Ö İlköğretim	75	20.61±4.463	GA	289.270	3	96.423	3.802	.010
Lise	193	18.75±5.149	Gİ	14228.985	561			
Lisans	260	19.07±5.054	T	14518.255	564			
Lisansüstü	37	20.84±5.398						
M.Ö İlköğretim	75	22.93±4.157	GA	56.055	3	18.685	1.088	.354
Lise	193	21.98±4.305	Gİ	9637.867	561			
Lisans	260	22.33±3.989	T	9693.922	564			
Lisansüstü	37	22.70±4.345						

$p<.05$

Affetme kararı ölçeği puanları yetişkin bireylerin mezuniyet durumu bakımından anlamlı sonuçlar bulunamamıştır. [$f(3-564)=3.802, p<.05$]. Mezuniyet durumu ilköğretim bireylerin affetme kararı ölçeği puanları (\bar{X} =20.61) lise mezunu bireylerin affetme kararı puanları (\bar{X} =18.75) lisans mezunu bireylerin affetme kararı puanları (\bar{X} =19.07) lisansüstü mezun bireylerin affetme kararı puanları (\bar{X} =20.84) olarak hesaplanmıştır. Affetme kararı ölçeği puanlarının gruplar arasındaki farklılıklarını belirleyebilmek amacıyla yapılan Scheffe testi verilerinde yetişkinlerin mezuniyet düzeylerinin lisansüstü mezunlarında yüksek anlamlı bir sonuç saptanmıştır. Mutluluk ölçeği puanları mezuniyet durum sonuçları farklılık göstermemektedir [$f(3-564)=1.088, p>.05$].

Tablo 4.7: Affetme Kararının Mutluluk Üzerindeki Etkisinin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi

Değişken	B	Std.Hata	(β)	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	15.253	1.158		13.174	.000		
Affetme öl.	.181	.051	.148	3.539	.000	.148	.148

R=0.14 R²=0.022
F(1-564)=12.522 P=.000

P<.05

Yapılan regresyon analizi sonucunda p<.05 olduğu için yapılan regresyon anlamlıdır. Analiz sonuçlarına göre, yetişkinlerin affetme kararı ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Modelin açıklama gücü olarak ifade edilen R² değeri: 0 .022 olarak hesaplanmıştır. Bunun sonucunda affetme kararının mutluluğu yordadığı (R=.148, R²=0.022, P<.0.05) ve %2 etkilediği saptanmıştır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

5.1. Genel Değerlendirme ve Tartışma

Bu bölümde affetme kararı ve mutluluk arasında bir ilişkinin olup olmadığı, affetme kararının demografik bilgiler kapsamında cinsiyet, yaş, medeni durum, mezuniyet durumu gibi değişkenler üzerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığı ve mutluluğun demografik değişkenler üzerinde anlamlı bir farklılaşmanın var olup olmadığı tespit edilmiştir. Affetme kararı ölçeği bulguları ve mutluluk ölçeği bulgu sonuçları tartışılacak olup öneriler sunulmuştur. Analiz sonuçlarına göre araştırmanın üzerinde durduğu problem sorularına ne yönde cevap alındığı ve sonuçlarla ilgili değerlendirmeler yapılacaktır.

Bu araştırmanın katılımcı grubunu yetişkin bireyler kapsamaktadır. Araştırma verileri 407'si (%72.0) kadın, 158'i (%28.0) erkek olmak üzere toplam 565 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların 361'i (%63.9) evli, 204'ü (%36.1) bekar, 75'i (%13.3) ilköğretim, 193'ü (%34.2) lise, 260'ı (%46.0) lisans, 37'si (%6.5) lisansüstü eğitim düzeyini oluşturmaktadır. Katılımcıların, 303'ü (%53.6) 18-35 yaş, 262'si (%46.4) 36-55 yaş grubu bireylerden oluşmaktadır.

Yapılan çalışmada Affetme Kararı Ölçeğinden elde edilen puanların aritmetik ortalamasının 19,28 standart sapmasının 5,074, Mutluluk ölçeğinin aritmetik ortalaması 22,32 standart sapması 4,146 olarak hesaplanmıştır.

5.2. Affetme Kararı Ölçeği Analiz Sonuçları

1. Affetme Kararı Ölçeği analiz sonuçları cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir.
2. Affetme Kararı Ölçeği medeni durum puanları farklılık göstermiştir. Analiz sonuçlarına göre, evli bireylerin affetme kararı düzeyleri bekar bireylere göre daha yüksek bulunmuştur.
3. Affetme Kararı Ölçeği Puanları yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermiştir. Analiz sonuçlarına göre, 36-55 yaşa sahip bireylerin affetme kararı düzeyleri daha yüksek sonuç göstermiştir.

4. Affetme Kararı Ölçeği Puanları mezuniyet bakımından farklılık göstermektedir. Analiz sonuçlarında, mezuniyet durumu yüksek olan bireylerin affetme kararlarının yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

5.3. Mutluluk Ölçeği Puanları Analiz Sonuçları

1. Mutluluk Ölçeği Puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir.
2. Mutluluk Ölçeği Puanları medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermemektedir.
3. Mutluluk Ölçeği Puanları yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir.
4. Mutluluk Ölçeği Puanları mezuniyet durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

5.4 Affetme Kararı Ölçeği Demografik Bilgiler Analiz Sonuçlarının Tartışması

Araştırmada elde edilen ilk veriye göre, affetme kararının cinsiyete bakımından farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır. Araştırmada, kadın ve erkeklerde affetme kararı puanlarında fark gözlemlenmemiştir. Bu çalışmanın sonuçlarını destekleyen bir takım araştırma mevcuttur (Aytan, 2009; Şamatacı, 2013; Uysal, 2015; Besim, 2017; İşcan, 2021). Bu çalışmaların aksini gösteren bazı araştırma sonuçlarında ise kadınların erkeklere göre affetme düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Arslan ve Tuncay, 2018 Küçüker, 2016; Kararca, 2019; Tura, 2019).

Araştırmada elde edilen diğer bir sonuca göre, affetme kararının medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermesidir. Analiz sonuçlarına göre evli bireyler bekar bireylere göre daha yüksek affetme eğilimi göstermektedir. Bu analiz sonucunu destekleyen bazı araştırmalar bulunmaktadır (Akın vd. 2012; Uysal, 2015; İşcan, 2021; Tekin ve Kaya, 2021). Araştırmanın farklı sonucuna ulaşan bazı çalışmalarda affetme kararı bağlamında medeni durumun anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır (Karaca, 2019; Aytan, 2009; Taysi, 2007). Analiz sonuçlarına göre evli bireylerin affetme düzeylerinin yüksek olması evliliği sürdürme iç güdüsü ile olaylara ve duruma daha farklı yaklaşması olabilir. Evli ve bekar bireylerin farklı yaşam tarzlarına sahip olması, bununla birlikte evli bireylerin ve bekar bireylerin sorumluluklarının farklı düzeyde olması sonuçların değişiklik göstermesine sebep olabilir.

Araştırma bulgularına göre, affetme kararı yaş değişkeni puanları arasında farklılık göstermektedir. Araştırma verilerine göre 36-55 yaşa sahip olan bireylerin affetme

kararı puanları yüksek bulunmuştur. Bu araştırmayı destekleyen çalışmalara literatürde rastlanmaktadır (Asıcı, 2013; Tura, 2019; İşcan, 2021; Ermumcu, 2014). Araştırma sonuçlarının aksini gösteren bazı çalışmalarda mevcuttur (Sivri, 2019; Ayten, 2009). Her ne kadar araştırma sonuçları farklılık arz etse de bu araştırma sonuçlarına ve destekleyen çalışmalara bakıldığında yaşın artmasıyla birlikte affetme düzeyinde bir artış görülmektedir. Bu bağlamda affetmenin artması da etkili olan sebebin, yaşın ilerlemesiyle beraber bireylerin duygusal ve bilişsel olarak olgunlaşması, olaylara bakış açılarının değişmesi gibi etkenlerin meydana gelmesi yerinde bir değerlendirme olarak söylenebilir.

Affetme kararı bağlamında mezuniyet durumu değişkenine göre analiz sonuçlarına bakıldığında affetmenin mezuniyet durumunda farklılık görülmüştür. Araştırma veri sonuçlarına göre, mezuniyet durumu yüksek seviyeyi gösteren bireylerin affetme kararları daha yüksek düzeyde tespit edilmiştir. Araştırma sonucunu destekleyen bazı çalışmalar da mevcuttur. Sivri'nin yaptığı araştırmada analiz sonuçlarına göre ilkökul mezunlarının genel affedicilik puanları düşük bulunmuştur. Uysal'ın da benzer nitelikteki sonuçlarında yüksek eğitim seviyesindeki bireylerin affedicilik düzeylerinin yüksek olduğu sonucunu elde etmiştir (Sivri, 2019; Uysal, 2015).

Diğer yapılan araştırmalara göre affetme kararı ve mezuniyet durumu arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna varan çalışmalarda literatürde yer almaktadır (Akın vd., 2012; Gürbüz, 2016). Bu bağlamda sonuçların farklılık göstermesi, yetişkin bireylerin eğitim seviyelerinin artmasıyla beraber eğitimin bireye kattığı kazanımlar yaşam, düşünce tarzlarında olumlu yönde etkili olabilmekte olduğu söylenebilir.

5.5 Mutluluk Ölçeği Demografik Bilgiler Analiz Sonuçlarının Tartışması

Araştırmanın diğer değişkeni olan mutluluk ölçeği puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Araştırma sonucuna göre kadın ve erkek bireylerin mutluluk puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır. Araştırma bulgularını destekleyen bazı çalışmalar vardır (Odabaşı, 2016; Süler, 2016; Başören, 2016; Kemal ve Duran, 2019; Kırık ve Sönmez, 2017; Yurtseven, 2019; Özçelik, 2023). Yapılan bu araştırma sonuçlarından farklı sonuçlar elde eden çalışmalarda yer almaktadır. Eryılmaz (2011) mutluluğu cinsiyet, yaş açısından yaptıkları inceleme sonucunda ileri yaş grubu erkeklerin kadınlara göre mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğunu fakat genç yaş grubundaki bireylerin diğerlerine göre düşük

düzeyde mutluluk göstermektedirler. Bu araştırmaya benzer bir bulguda Aluş ve Selçukkaya (2015) tarafından Türk ailesinde mutluluk algısı ve değerleri isimli çalışmasında elde edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre erkeklerin mutluluğu kadınlara göre daha yüksek seviyede çıkmıştır. Bazı araştırmalar ise bahsedilen bu çalışmaları aksine farklı sonuçlar elde etmişlerdir. Bu çalışmaları sonuçlarına göre erkeklere göre kadınların daha mutlu olduğu sonucu ortaya çıkmıştır (Kangla, 2013; Eken, 2019; Yinanç, 2020).

Araştırmanın diğer bir bulgusu olan medeni durumun mutluluk ölçeği puanlarına göre anlamlı farklılık göstermemesidir. Araştırma bulgularına göre evli ve bekar bireylerin mutluluk puanlarının anlamlı düzeyde olmadığı tespit edilmiştir. Bu çalışmayı destekleyen birtakım çalışmaları literatürde yer almaktadır. Araştırma sonuçlarına göre mutluluk ile medeni durum puanları anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır (Kırık ve Sönmez, 2017; Karahan, 2018; Teke, 2020). Bahsedilen araştırmaların sonuçlarına benzer olmayan farklı sonuçlar elde eden Kangal (2013) ve şentürk'e (2011) göre evlilerin bekarlara göre daha mutlu olduklarını araştırmalarının sonucunda tespit etmişlerdir.

Bu araştırmaya benzer şekilde Bektaş ve Karagöz (2020) veri analizi sonuçlarında mutluluk ile medeni durum arasında anlamlı farklılıklar saptamıştır. Yapılan araştırmalar evli bireylerin diğer medeni duruma sahip kişilere göre daha mutlu olduğunu ortaya koymuştur. Bu bağlamda araştırma sonuçları anlamlı bir değere sahip olan çalışmaları göz önünde bulundurularak medeni durumun mutluluk düzeyini etkilediği ve bu etkinin evli bireyler üzerinde daha fazla olduğu söylenebilir.

Bu çalışmanın analiz sonuçlarına göre, mutluluk ölçeği puanları yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Araştırmayı destekler nitelikte çalışmaları literatürde mevcuttur (Teke, 2020; Kırık ve Sönmez, 2017; Özçelik, 2023). Mutluluk ile yaş değişkeni arasında anlamlı sonuç elde eden araştırmalarda alan yazında mevcuttur. Yapılan araştırmalara bakıldığında aralarında yaş düzeyi bakımından farklılık arz eden çalışmaları karşımıza çıkmaktadır. Yinanç (2020) 65 yaş ve üzeri bireylerin mutluluk düzeylerinin diğer gruplara göre daha yüksek olduğundan bahsederken aynı şekilde Atmaca ve Çeviker (2021) 54 yaş ve üzeri bireylerin mutluluk seviyelerinin daha yüksek olduğunu saptamıştır.

Yine benzer bir araştırmada Ulukan (2020) ve Eryılmaz ve Ercan (2011) araştırma sonuçlarında 26-45 ve 45 yaş üstü bireylerin mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Bu araştırmaların aksine Şentürk'e (2011) göre 18-24 yaş aralığının benzer şekilde Bektaş ve Karagöz (2020) de 19-25 yaş aralığında ki bireylerin daha yüksek mutluluk düzeye sahip olduklarını tespit etmişlerdir.

Yapılan araştırmanın diğer bir sonucu olan mutluluk ile mezuniyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Araştırmayı destekler nitelikte bazı araştırmalar mevcuttur (Kublay, 2013; Kırık ve Sönmez, 2017). Bu çalışmalardan farklı olarak Teke (2020), Yina (2020) ve Kangal (2013) yaptıkları araştırmalarda yüksek öğrenime sahip bireylerin mutluluk düzeyleri yüksek seviyede tespit edilmiştir. Mutluluk düzeylerinin eğitim seviyesine göre incelendiği başka bir araştırmada diğer araştırma verilerinin tersine bir durum söz konusudur. Yapılan araştırma verilerinde eğitim seviyesi yükseldikçe mutluluğun azaldığından bahsedilir. Yine aynı çalışmada mutluluk düzeyi en düşük eğitimsizler iken ortaöğretim eğitimine sahip bireylerde mutluluk seviyesinin daha fazla ortaya çıktığı görülmüştür. (Şentürk, 2011).

5.6. Yetişkin Bireylerin Affetmeye Karar Verme ve Mutluluk ile İlişkinin Korelasyon Sonucunun Tartışması

Affetme kararı ve mutluluk ölçeği puanları arasında bir ilişkinin var olup olmadığını ortaya koymak için gerçekleştirilen korelasyon analizi anlamlı ve pozitif ilişki göstermiştir. Bu araştırmayı destekleyen bazı çalışmalar mevcuttur. Yaşar, (2015) yapmış olduğu çalışmada affetme ve mutluluk arasında anlamlı ve olumlu ilişki saptamıştır. Yapılan başka bir araştırmada affetmenin mutluluk üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğu görülmüştür (Gull ve Rana, 2013).

Araştırma sonuçlarına bakıldığında affetmenin mutluluk üzerinde olumlu yönde bir ilişkisi olduğu görülmektedir. Anlamlı ve olumlu sonuçlar gösteren bu durum bireyin hayat kalitesi, yaşam doyumunu, psikolojik sağamlık açısından olumlu etkilenmesine katkı sağladığı söylenebilir.

5.7. Yetişkin Bireylerin Affetmeye Karar Verme ve Mutluluk ile İlişkinin Yordanmasına İlişkin Analiz Sonucunun Tartışması

Affetme kararı ile mutluluğun yordanmasına ilişkin analiz sonuçlarına bakıldığında yetişkinlerin affetme kararı ile mutluluk puanları anlamlı bir ilişki göstermiştir. Sonuçlara göre affetme kararının mutluluğu yordadığı ve %2 etkilediği saptanmıştır.

Araştırmayı destekleyen farklı çalışmalarda literatürde mevcuttur. Çelik ve Serter (2017) yapmış oldukları araştırma sonucunda affetmenin mutluluk üzerindeki yordayıcı etkisinin olduğunu saptamıştır. Analiz sonuçları affetmenin alt boyutlarının mutluluğun %13'ünü yordadığını açıklamıştır. Chan (2013) yapmış olduğu araştırmada affetmenin mutluluk ve bileşenleriyle ilişkisini anlamlı bir düzeyde yordadığını tespit etmiştir (Akt. Satıcı, 2016).

Araştırma verileri gösteriyor ki affetme mutluluk ve mutluluğun diğer bileşenleriyle anlamlı düzeyde bir ilişki içeriyor. Affetmenin bireylerin mutluluğuna pozitif yönde katkı sağlaması açısından insan hayatında önemli bir yeri vardır. Bu bağlamda araştırma sonuçlarına göre affeden bireylerin mutluluğu elde etme ve yaşam doyumlarını artırma şanslarının diğer bireylere göre daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz.

5.2. Öneriler

1. Bu çalışmanın araştırma alanı İstanbul ili ile sınırlı olması sebebiyle farklı illerde ve kültürün farklı yaşandığı yerleşim bölgelerinde bir çalışmanın yapılması literatüre katkı sağlayabilir
2. Yetişkinlere yönelik yapılan bu çalışmanın alternatifi olarak 18 yaş altı üzerinde bir çalışma, alan yazının niteliğini artırabilir ve araştırmacılara çalışmalarında yol gösterici olabilir.
3. Araştırmanın yetişkinlere yönelik olması bir sınırlılık arz ettiğinden öğrenci gruplarına yönelik bir araştırma yapılabilir.
4. Bu çalışma nicel araştırma yöntemleriyle yürütülmüştür. Literatüre katkı sağlaması açısından affetme ve mutluluk ile ilgili nitel verilerden yararlanılarak farklı ve yeni çalışmalar yapılabilir.
5. Affetme ve mutluluk insanların hayatında varlığını sürdüren iki kadim kavram olması sebebiyle önemli bir yere sahiptir. Bu bağlamda bu iki kavram üzerinde ülkemizde birçok yönden araştırılmaya tabi tutulması önem arz etmektedir. Bu alanda yapılan çalışmaların araştırmacıların hizmetine sunulması bireyin kendisi ve kişilerarası ilişkilerinin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesi açısından da topluma katkı sağlayacağı düşünülebilir.

KAYNAKÇA

- Acaboğa, A. (2007). *Din-mutluluk ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş.
- Acar, Ş. (2022). *İmam Gazâlî'nin İhyâ-u Ulûmi'd-Din adlı eserinde din ve mutluluk ilişkisi üzerine araştırma* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Akarsu, B. (1998). *Mutluluk ahlakı*. İstanbul: İnkılap Yayınevi.
- Akduman, G. (2015). *Çalışan Mutluluğunun İşe İlişkin Duyuşsal İyilik Algısı ile İlişkisi ve Kuşaklar Arasındaki Farklılıkların İncelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Akhtar, S. (2002). Forgiveness: Origins, dynamics, psychopathology, and technical relevance. *The Psychoanalytic Quarterly*, 71(2), 175-212. <https://doi.org/10.1002/j.2167-4086.2002.tb00010.x>
- Akın, M., Özdevecioğlu, M., ve Ünlü, O. (2012). Örgütlerde İntikam Niyeti ve Affetme Eğiliminin Çalışanların Ruh Sağlıkları ile İlişkisi, *Amme İdaresi Dergisi*, 45(1), 77-97.
- Akın, A. ve Satıcı, S. A. (2011). Öznel mutluluk ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(21), 65-78.
- Altıntaş, H. (1997). İslâm Ahlakı ve İnsan Davranışları. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* (36), 15-28.
- Aluş, Y., ve Selçukkaya, S. (2015). Türk Ailesinde Mutluluk Algısı ve Değerleri. *Sosyal ve Kültürel Araştırmalar Dergisi*, 1(2), 151-175.
- Arıcı, H. (2020). Mutluluk Tarihi. *Türkiye Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi*, (9), 217-243.
- Arslan, F., ve Ayas, T. (2018). Din ve Psikoloji Eğitimi Alan Öğrencilerin Psikolojik Sağlık ve Affedicilik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 1-29.

- Arslan, S. (2019). *Öğretmen Adaylarında Kişilerarası Tarz, Affetme ve Evlilik Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Arvas, F. B. (2017). Psikolojide ve İslam Dini Düşünce Geleneğinde Mutluluk Kavramı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(4), 109-128.
- ASICI, E. (2013). *Öğretmen Adaylarının Affetme Özelliklerinin Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı Açısından İncelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- ASICI, E., ve Karaca, R. (2014). Öğretmen Adaylarında Affetme Özelliği ve Öz-Duyarlık. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 27(1), 489-505.
- Ata, A. (1997). *Kıyasü'l-Enbiya II dizin*. Ankara: TDK Yayınları.
- Atmaca, G. ve Çeviker, A. (2021). Sosyo-Demografik Değişkenlerine Göre Spor Merkezlerine Üye Kadınların Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 103-112.
- Avery, C. M. (2008). The relationship between self-forgiveness and health: Mediating variables and implications for well-being. *The Sciences and Engineering*, 69(3), 19-39.
- Ayten, A. (2009). Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 37(2), 111-128
- Ayten, A. (2014). *Erdeme Dönüş Psikoloji ve Mutluluk Yolu*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Ayvaz, M. (2018). Mevlânâ Celâleddîn Rûmî'nin Ahlak Öğretisinde Mutluluk. *Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 87-108.
- Başören, M. (2016). *Lise Öğrencilerinin Duygu Dışavurumunu Bastırma, Bilişsel Yeniden Değerlendirme ve Öznel Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Bir Model Önerisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Bayın, Ü. (2020). *Ergenlerde Affetme ve Algılanan Sosyal Destek* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

- Bektaş, M., ve Karagöz, Ş. (2020). Mutluluk ve Yalnızlık Düzeylerinin Demografik Değişkenler Temelinde İncelenmesi: Finlandiya Örneği. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* (1), 411-435. <https://doi.org/10.18070/erciyesiibd.846571>
- Besim, G. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Affetme, Bitirilmemiş İşler ve Öfke* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Birinci, F., ve Dirik, G. (2010). Depresif Realizm: Mutluluk ya da Nesnellik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(1), 60-67.
- Brown, RP (2004). İntikam benimdir: Narsisizm, intikam ve affetme eğilimi. *Kişilik Araştırma Dergisi*, 38 (6), 576-584.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2011). Hataya İlişkin Özelliklerin Başkalarını Affetmeyi Yordaması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 8-17.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2012). Affetme Arttırıla bilinir mi? Affetmeyi Geliştirme Grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 96-106
- Büyükdüvenci, S. (1993). Aristoteles'te Mutluluk Kavramı. *Felsefe Dünyası*, 9, 41-45.
- Cantez, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, Psikolojik Sağlık ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 61-76.
- Ceyhan, H. C., ve Kozan, H. İ. Ö. (2021). Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İhtiyaçları ile Affetme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 4(1), 21-50.
- Creswell, J. W. (2017). *Eğitim Araştırmaları: Nicel ve Nitel Araştırmanın Planlanması, Yürütülmesi ve Değerlendirilmesi* (Ekşi, H. Çev.). İstanbul: Edam Yayıncılık.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology Of Optimal Experience*. New York:Harper Perennial.
- Çağrı, M. (1988). Af. TDV İslâm Ansiklopedisi, <https://islamansiklopedisi.org.tr/af#1>- ahlak (02.05.2024).
- Çağrı, M. (1995). Kindî'nin Def'u'l-Ahzân Adlı Risâlesi, Kaynakları ve Tesirleri. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 7(8): 9.

- Çağrı, M. (2008). Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi İçinde, *Saadet* (C. XXXV, ss.319). İstanbul: Diyanet Vakfı.
- Çakmak, M. (2021). Erdem Ahlâkı, Mutluluk ve Egoizm İthamı. *Hitit İlahiyat Dergisi*, 20(1), 1-28.
- Çardak, M. (2012). *Affedicilik Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Affetme Eğilimi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Oluş, Sürekli Kaygı ve Öfke Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Çetinkaya, B. (2006). *Türkiye Türkçesinde Mutluluk ve Üzüntü Göstergeleri*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Çelik, S. B. ve Serter, G. Ö. (2017). The Role of Forgiveness on Subjective Well-Being of University Students In Their Romantic Relationships. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 3990-4001
- Çolak, T., ve Koç, M. (2016). Forgiveness Flexibility. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 3(1), 14-30
- Davis, D. E., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., DeBlaere, C., Rice, K. G., & Worthington, E. L., Jr. (2015). Making a decision to forgive. *Journal of Counseling Psychology*, 62(2): 280-288
<http://dx.doi.org/10.1037/cou0000054>
- Demirok, İ., Alphan, Y. ve Süsen, Y. (2014). Mutluluğu Ararken: Teorik Yaklaşımlar ve Psikoterapiye Yönelik Çıkarımlar. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 1(2), 40
- Demirci, İ. ve Ekşi. H. (2018). Keep calm and be happy: A mixed method study from character strengths to well-being. *Educational Sciences: Theory & Practice* 18(29): 303–354. <http://dx.doi.org/10.12738/estp.2018.2.0799>
- DİBlasio, F. A. (1998.). The Use of a Decision-Based Forgiveness Intervention within Intergenerational Family Therapy. *Journal of Family Therapy*. 20., 77-94
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542–575.
- Diener, E. (1994). Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157.

- Diener, E., Sapyta, J. J., ve Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological inquiry*, 9(1), 33-37.
- Diener, E. ve Seligman, M. (2002). Very Happy People. *American Psychological Society*, 13(1), 81-84.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R.E. ve Smith, H.L. (1999). Subjective well-being three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276– 302.
- Doğan, T., ve Çötök, N. A. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması [Adaptation Of the Short Form Of the Oxford Happiness Questionnaire Into Turkish: A Validity And Reliability Study]. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.
- Doğan, T., ve Yavuz, K. (2020). Yetişkinlerde Psikolojik Sağlık, Olumlu Çocukluk Deneyimleri ve Algılanan Mutluluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12, 312-330. <https://doi.org/10.18863/pyg.750839>
- Düzgün, Ş., ve El-Attas, N. (2011). İslam’da Mutluluğun Anlamı ve Tecrübesi. *Kader Kelam Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 219-238.
- Eken, A. N. (2019) *İmam Hatip Lisesi Öğrencilerinde Din Eğitimi ve Mutluluk İlişkisi Üzerine Bir Araştırma (Sivas İli Örneği)* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Ekşi, H., Parlak, S. ve Demir-Celayir, G. (2018, Mayıs). Affetme Kararı Ölçeğinin Türkçe’ye Uyarlanması. 1. Uluslararası Eğitimde Yeni Arayışlar Kongresi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Enright, and Zell, R. (1989). Problems encountered when we forgive one another. *Journal of Psychology and Christianity*, 8, 52-60
- Enright, R. D., Gassin, E.A. ve Wu, C. (1992). Forgiveness: A Developmental View. *Journal of Moral Education*. 21, 99-114.
- Enright, R. D., ve Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping Clients Forgive: An Empirical Guide For Resolving Anger and Restoring Hope*. Washington, DC: American Psychological Association.

- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126
- Enright, R. D. ve Coyle, C. T. (1998). Researching The Process Model of Forgiveness Within Psychological Interventions. *In Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives*. pp. (139-161).
- Ermumcu, E. (2014). *Evli Çiftlerde Bağışlama Sürecinin Bağlanma, Stresle Başa Çıkma, Empati ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Eryılmaz, A. (2009). *Başa Çıkma Stratejilerinin Kişilik Özellikleriyle Ergen Öznel İyi Oluşu Arasındaki Aracı Rolü* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Eryılmaz, A. (2010). Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(33), 81-88.
- Eryılmaz, A. (2011). Investigating adolescents' subjective well-being with respect to using subjective well-being increasing strategies and determining life goals. *Düşünen Adam the Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 24(1), 44.
- Eryılmaz, A., ve Ercan, L. (2011). Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. *Turkish Psychological Counseling ve Guidance Journal*, 4(36).
- Exline, J. J., Worthington Jr, E. L., Hill, P. & McCullough, M. E. (2003). Forgiveness and Justice: A Research Agenda For Social and Personality Psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 7(4), 337-348.
- Fincham, F. D. (2000). "The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving". *Personel Relationships*, 7 (1), 1- 23. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2000.tb00001.x>
- Freedman, S. R. ve Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(5), 983-992.
- Freud, S. (1995) *Uygarlık, Din ve Toplum*, Ankara: Öteki Yayınevi

- Freud, S. (2016). *Mutluluk Dediğimiz Şey: Aforizmalar*. Aylak Adam Kültür Sanat Yayıncılık.
- Fromm, E. (1995). *Erdem ve Mutluluk*. (A. Yörükkan, Çev.), Türkiye İş Bankası Yayınları, Ankara, 20-80.
- Fromm, E., Salman, Y., ve İçten, N. (1994). *Sevginin ve Şiddetin Kaynağı* İstanbul: Payel Yayınevi.
- Gerrig, R. ve Zimbardo, G. (2012). *Psikolojiye Giriş, Psikoloji ve Yaşam*. 19.Basım, (G.Sart Çev.), İstanbul: Nobel Yayınları.
- Gull, M. ve Rana, S. A. (2013). Manifestation of Forgiveness, Subjective Well-Being and Quality of Life. *Journal of Behavioral Sciences*, 23 (2), 17-36.
- Gürbüz, E. (2016). *Evlilik İçinde Aldatılan Bireylerin Affetmelerini Yordamada Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Sağlamlığın Rolü*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi], Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Güven, N., ve Erdem, T. (2020). Affetme: Kuramsal bir değerlendirme. *International Journal of Current Approaches in Language, Education and Social Sciences*, 2(2), 578-607
- Halisdemir, 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, Ankara.
- Hall, J. H. ve Fincham, F. D. (2005). Self-Forgiveness: The Stepchild of Forgiveness Research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 621–637
- Hallowell, E. M. (2005). *Affetmek Üzerine*. (Dare to Forgiven, 2004). (E. Subaş, Çev.). İstanbul: Dharma Yayınları.
- Hançerlioğlu, O. (1996). *Felsefe Sözlüğü*, Remzi Kitapevi, İstanbul,
- Hargrave, T. D. ve Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23(1), 41–62. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1997.tb00230>.
- Hortwitz, L. (2005). The capacity to forgive: Intrapsychic and developmental perspectives. *Journal of the American Psychoanalytic Association*. 53(2), 485-511.

- İmam Gazali, (2018) *Kimya-ı Saadet* (A. Arslan, Çev.) İstanbul: Merve Yayınları.
- İşcan, H. (2021). *Psikolojik İyi Oluş Özelliklerinin Yordayıcısı Olarak Affetme ve Dini Başa Çıkma İlişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Jacinto, G. A. ve Edwards, B. L. (2011). Therapeutic stages of forgiveness and self-forgiveness. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 21(4), 423-437.
- Joshanloo, M. (2013). Mutluluk Korkusu İnançlarının Yaşam Doyumu Ölçeğine Verilen Yanıtlara Etkisi. *Kişilik ve Bireysel Farklılıklar*, 54 (5), 647-651.
- Kangal, A. (2013), Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme ve Türk Hane Halkı İçin Bazı Sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44), (214-233).
- Kara, E. (2009). Dini ve Psikolojik Açından Bağlayıcılığın Terapötik Değeri. *On Dokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi*, 2(8), 221-229.
- Karaca, A. (2019). *Affetme Ve Ruh sağlığı ilişkisi: Depresyon Ve Anksiyete tanısı almış Hastalar üzerine bir araştırma* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Karahan, G., ve Eyüboğlu, E. (2018). Örgütsel İletişimde İşe İlişkin Duyuşsal İyilik Algısı ile Öznel Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Türkiye’de Havayolu Şirketlerinde Kabin Memurları Üzerine Bir Alan Araştırması. *Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 7(3), 210-232.
- Karakaş, A. C. (2014). *Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psiko eğitim Programının Affetme Esnekliği, Empati ve Stresle Başa Çıkma Üzerindeki Etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Kaya, Ö. S., ve Orçan, F. (2019). Mutluluğun Empati, Affetme ve Yaşam Doyumu Arasındaki Aracı Rolü: Bir Yol Analizi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 540-554.
- Kemal, N., ve Duran, N. O. (2019). Türkiye’de Yükseköğretimdeki Ahıskalı Öğrencilerin Mutluluk ve Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Maarif Mektepleri Uluslararası Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 3(1), 1-15.

- Kırık, A. M., ve Sönmez, M. (2017). İletişim ve Mutluluk İlişkisinin İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi (İNİF E-Dergi)*, 2(1), 15-26.
- Köse, B., Uzun, M., Özlü, K., Çelik, N. M., ve Erbaş, Ü. (2019). Spor bilimlerinde okuyan öğrencilerin öznel mutluluk ve zindelik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Ankara Üniversitesi Örneği). *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 22-29.
- Kublay, D. (2013). *Evlilik Uyumu: Değer Tercihleri ve Öznel Mutluluk Açısından İncelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Kurt, A. O. A., ve Ali, D. (2019). *Dinler Tarihi*. Ankara: Bilay Yayınları.
- Kurum, D. (2022). *Annelerin Öznel Mutluluklarının Doğum Algılarına Etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Küçüker, D. (2016). *Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Lenoir, F. (2015). *Mutluluk Üstüne Felsefi Bir Yolculuk* (A. Altınörs, Çev.) İstanbul: Bilge Kültür Sanat.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., ve Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: reactions to changes in marital status. *Journal of personality and social psychology*, 84(3), 527.
- Lykken, D., ve Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological science*, 7(3), 186-189.
- Mameghani, S. S., Taşan, D., ve Saylan, E. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Öz-Şefkat, Hasbilik ve Affetme Düzeylerinin İncelenmesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 12(2), 220-244.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington Jr, E. L., Brown, S. W., ve Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.6.1586>

- McCullough, M. E., Worthington, E. L. ve Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 321-336.
- McCullough, M. E. (2008). *Beyond revenge: The evolution of the forgiveness instinct*. New York, NY: Jossey-Bas
- Murdock, N. L. (2012). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları* (F. Akkoyun, Çev.) Ankara: Nobel Yayınevi.
- Murtezaoğlu, Ç. (2022). Ergenlerde Mutluluk, Öz-Yeterlik, Sosyal Onay İhtiyacı ve Akran İlişkilerinin İncelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ordu Üniversitesi, Ordu.
- Myers, D. G., ve Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, 6(1), 10-19.
- Neto, F. ve Mullet, E. (2004). Personality, Self-esteem, and Self-construal as Correlates of Forgiveness. *European Journal of Personality*, 18(1), 15–30. <https://doi.org/10.1002/per.500>
- North, J. (1987). Wrongdoing and forgiveness. *Philosophy*, 62, 499-508.
- Odabaşı, Ş. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Online Oyun Bağımlılığı Düzeylerinin Öznel Mutluluk Düzeylerine İlişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Özçelik, B. (2023). *Pozitif Psikoloji Bağlamında Üniversite Öğrencilerinde Mutluluk ve Dindarlık İlişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ordu Üniversitesi, Ordu.
- Özgür, H. (2022). *Büyükleme narsistik kişilik özellikleri ile affetme ve intikam arasındaki ilişkide sosyal zekanın aracı rolü* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping*. New York: The Guilford Press.
- Platon, (2012) *Yasalar, Felsefe Dizisi: 6* (C. Şentuna, S. Babür, Kabalcı Çev.). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

- Sapmaz, F. Doğan, T., (2012). Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak İyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 63-69.
- Sarıçam, H. ve Akın, A. (2013). Affedicilik Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(19), 37-46.
- Sarı, T. ve Çakır, S. G. (2016). Mutluluk korkusu ile kişisel ve psikolojik iyi oluşum arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 222-229.
- Satıcı, S. A. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Affetme, İntikam, Sosyal Bağlılık ve Öznel İyi Oluşları: Farklı Yapısal Modellerin Denenmesi Üzerine Bir Araştırma* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Scobie, E.D. ve Scobie, G. E. W. (1998). Domoging events: The perceived need for forgiveness. *Journal of the Theory of Social Behaviour*, 28, 373-401
- Sells, J. N. ve Hargrave, T. D. (1998). Forgiveness: A review of the theoretical and empirical literature. *Journal of Family Therapy*, 20(2), 21–36. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00066>
- Sivri, F. Z. (2019). *Yetişkinlerde Affedicilik, İyimserlik ve Öznel Zindelik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Sponville, A. C., Delumeau, J. ve Farge, A. (2018). *Mutluluğun En Güzel Tarihi* (2. Baskı). (S. Özen, Çev.) İstanbul: Türkiye İş Bankası.
- Strelan, P. (2007). Who Forgives Others, Themselves, and Situations? The Roles of Narcissism, Guilt, Self-Esteem, and Agreeableness. *Personality and Individual Differences*, 42(2), 259-269
- Süler, M. (2016). *Akıllı Telefon Bağımlılığının Öznel Mutluluk Düzeyine Etkisinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi], Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Şahin, M. (2015). Affedicilik. A. Akın, A. Akın ve Ü. Akın (Ed.), *Psikolojide Güncel Kavramlar-6-Değerler içinde* (s. 29–46). Ankara: Nobel Yayınları

- Şamatacı, G. (2013). *Romantik İlişkilerde Affetme: Transaksiyonel Analiz Ego Durumları Açısından Bir İnceleme* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Şentepe, A. (2016). *Ruh Sağlığı Belirtilerinin Yordayıcısı Olarak Affetme ve Dindarlık İlişkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Şentürk, E. (2011). *Mutluluk Düzeyinin Sosyo-Demografik Özelliklerle Lojistik Regresyon Analizi Aracılığıyla İncelenmesi ve Türkiye İçin Bir Uygulama* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Tabachnick, BG, Fidell, LS ve Ullman, JB (2013). *Çok Değişkenli İstatistiklerin Kullanılması* (Cilt 6, s. 497-516). Boston, MA: pearson.
- Tamir, M., Schwartz, S. H., Oishi, S., ve Kim, M. Y. (2017). The secret to happiness: Feeling good or feeling right? *Journal of Experimental Psychology: General*, 146(10), 1448.
- Tarhan, N, (2005). *Mutluluk Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, N., Gümüsel, O., Sayım, A. (2014). *Pozitif Psikoloji, Çoklu Zeka Uygulamaları* (4. Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taysi, E. (2007). *İkili İlişkilerde Bağışlama: İlişki Kalitesi ve Yüklemelerin Rolü* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Teke, M. (2020). *Yoksul Kadınlarda Mutluluk Anlayışı* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Tekin, G., ve Kaya, Ş. D. (2021). Hemşirelerin Örgütsel Adalet Algısının, İntikam ve Affetme Davranışı ile İlişkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 8(1), 107-130.
- Tenaglia, S. (2007). Testing theories on happiness: a questionnaire. *University of Tor Vergata-Roma, WorkingPaper*, 1-44.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C. and Roberts, D. E. 93 (2005). Dispositional forgiveness of self, others and situations. *Journal of Personality*, 73, 313- 359. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>

- Topbaşoğlu, T. (2016). *Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Öfke ve Affetme: Affetmenin Düzenleyici Rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Tura, H. (2019). *Dindarlık Affetme ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Türkben, Y. (2010). Descartes' in Ahlak ve Mutluluk Anlayışı. *Hikmet Yurdu*, 3(5), 239-250.
- Türkdoğan, T. (2010). *Üniversite Öğrencilerinde Temel İhtiyaçların Karşılama Düzeyinin Öznel İyi Oluş Düzeyini Yordamadaki Rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Ulukan, M. (2020). Öğretmenlerin Mutluluk ile Psikolojik Sağlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal Of International Social Research*, 13(73).
- Uslu, B. N. (2018). Farabî ve Aristoteles'te Mutluluk Ahlâkı. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 469-480.
- Uysal, V. (2015). Genç Yetişkinlerde Affetme Eğilimleri ve Dinî Yönelim/Dindarlık. *Marmara Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi*, 48(48), 35-56.
- Vatandaş, S. (2017). Felsefenin Kadim Bir Konusu Olarak Ahlâk ve Ahlaki Eylemin Amacı Olarak "Mutluluk". *Uluslararası Yönetim ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(7), 1-9.
- Veenhoven, R. (2000). Freedom and happiness: A comparative study in forty four nations in the early 1990s". E.Diener and E.M. Suh (Ed.). 'Culture and subjective wellbeing'. Cambridge: MIT Press. Worthington, E.L. (1998). An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *Journal of Family Therapy*, 20, 59-76.
- Worthington, E. L., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P. ve Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of behavioral medicine*, 30(4), 291-302.

- Worthington, E. L, Jr. (2005). *Initial questions about the art and science of forgiving*. In E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (s. 1–14). New York, NY: Routledge.
- Worthington, E. L. (2006). *Forgiveness and reconciliation: Theory on application*. New York: Routledge.
- Worthington, E. L. Jr. (2005). *More questions about forgiveness: Research agenda for 2005–2015*. In E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (s. 557-73). New York, NY: Routledge.
- Worthington, E. L., ve Wade, N. G. (1999). The Psychology of Unforgiveness and Forgiveness and İmplications For Clinical Practice. *Journal of Social and Clinical Psychology, 18*(4), 385-418.
- Worthington, E. L. Jr. (1998). *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives*. Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Yalvaç Arıcı, H. (2020). Mutluluk tarihi. *Türkiye Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi, 9*, 217-243
- Yaşar, K. (2015). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile psikolojik sağlık ve affetme düzeyleri arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ege Üniversitesi, İzmir.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Yıldız, H., 1997. *Kur'an'da Mutluluk* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Yılmaz, M. (2018). *Öğretmen Adaylarında Bilişsel Farkındalık Düzeyleri, Öznel Mutluluk ve Sıkıntıyı Tolere Etme Arasındaki Yordayıcı İlişkiler* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Yinanç, A., Çevik, N. K., ve Kantar, G. (2020). Türkiye’de Eğitim ve Sosyal Göstergelerin Mutluluk ile İlişkisi. *JOEEP: Journal of Emerging Economies and Policy, 5*(2): 50-60

Yurtseven, Y. E. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öznel Mutluluk İlişkisinin İncelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi, Muğla.



EKLER

Ek – 1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı,

Bu araştırmanın amacı affetme kararı ve mutluluğun demografik bilgiler ışığında incelenmesidir. Araştırmada sizden tahminen 10-15 dk (süreyi saat veya dakika olarak belirtebilirsiniz) ayırmanız istenmektedir. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahiptir. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır. Araştırmada Kişisel veri toplanacağından 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu ve ilgili mevzuat uyarınca kişisel verileri korumak amacıyla gerekli tüm tedbirler alınacaktır.

Doç. Dr. Besra TAŞ

Fatma ÖZER

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
Aile Danışmanlığı ve Eğitimi
Bölümü Başkanı

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
Yüksek Lisans Öğrencisi

1.Cinsiyetiniz?

: Kadın () Erkek ()

2. Yaşınız?

: 18-35 () 36-55 ()

3.Medeni Durumunuz?

: Evli () Bekar ()

4. Eğitim Durumunuz?

: İlköğretim () Lise ()

Lisans () Yüksek Lisans ()

Ek – 2. Affetme Kararı Ölçeği

Sizi incitmiş olan kişiye karşı şu andaki niyetinizi düşünün. Aşağıdaki ifadelerden hangisine ne kadar katıldığınızı veya katılmadığınızı belirtin.					
	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Onu affetmeye karar verdim.					
2. Onu affetmek için kendime söz verdim.					
3. Onu affetmeyi aklıma koydum.					
4. Benim tercihim onu affetmektir.					
5. Benim tercihim sahip olduğum olumsuz duygulardan kurtulma					
6. Ona karşı kasten kırgınlık beslememeyi seçtim.					

Ek – 3. Mutluluk Ölçeği

Aşağıdaki ifadelerin her birinin size ne derece uyduğunu, yanındaki kutucuklarda yer alan “1= Bana Hiç Uygun Değil” ile “5= Bana Tamamen Uygun” arasındaki rakamlardan yalnızca birinin üstüne (X) işareti koyarak gösteriniz.

(1) Bana Hiç Uygun Değil (2) Bana Uygun Değil (3) Bana Biraz Uygun (4) Bana Oldukça Uygun (5) Bana Tamamen Uygun

1	Günlük yaşamımda genellikle neşeliyimdir.	1	2	3	4	5
2	Hayatta mutlu hissettiğim anlar çoğunluktadır.	1	2	3	4	5
3	Yaşamımda keyif aldığım birçok şey vardır.	1	2	3	4	5
4	Çoğu zaman canlı/enerjik hissederim.	1	2	3	4	5
5	Küçük şeyler bile beni mutlu etmeye yeter.	1	2	3	4	5
6	Hayatımdaki eksiklere rağmen neşeli olabilirim.	1	2	3	4	5

Ek – 4. Ölçek Kullanım İzinleri

Ölçme Aracı Kullanım İzni

Kullanmak istediğiniz ölçme aracını psikometrik çalışmalarının yapıldığı benzer örneklerde yürütülen ticari amaç gütmeyen bilimsel çalışmalarda ve uygulamalarda kaynak göstererek kullanabilirsiniz.

Çalışmalarınızda başarılar dilerim.

Doç. Dr. İbrahim Demirci
Sinop Üniversitesi

ÖZGEÇMİŞ

Fatma ÖZER

Adres: Ümraniye/ İstanbul

EĞİTİM

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Aile Danışmanlığı ve Eğitimi
Tezli Yüksek Lisansı, 2024, İstanbul (Tez Aşaması)

Lisans: Dokuz Eylül Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, 2014, İzmir

MESLEKİ DENEYİM

Diyamet İşleri Başkanlığı Ümraniye Müftülüğü Kur'an Kursu Öğreticisi