

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ  
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, YAŞAM DOYUMU VE AFFETME  
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan  
İjlat ÖZTÖREL**

**Lefkoşa  
Mayıs, 2018**

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI REHBERLİK VE**  
**PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ**  
**PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, YAŞAM DOYUMU VE AFFETME**  
**DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan**  
**İjla ÖZTÖREL**

**Daniőman: Doç. Dr. Yağmur ÇERKEZ**

**Lefkoşa**  
**Mayıs, 2018**

**JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI**

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

İjlal ÖZTÖREL' in "Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Sağlık, Yaşam Doyumu ve Affetme Düzeylerinin İncelenmesi" isimli çalışması, Mayıs 2018 tarihinde jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda Yüksek Lisans Tezi Olarak Kabul Edilmiştir.

	Adı- Soyadı	İmza
Başkan	: Yrd. Doç. Dr. Umut AKÇIL	.....
Üye	: Yrd. Doç. Dr. Ayhan ÇAKICI EŞ	.....
Üye (Danışman):	Doç. Dr. Yağmur ÇERKEZ	.....

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

..../...../2018

Prof. Dr. Fahriye ALTINAY AKSAL

Enstitü Müdürü

**ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI**

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dökümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

İmza:

Adı Soyadı: İjlal ÖZTÖREL

## ÖNSÖZ

Bu araştırmada psikolojik danışman adayları olan üniversite öğrencilerinde psikolojik sağıamlık, yaşam doyumu ve affetme arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenerek, psikolojik sağıamlık, yaşam doyumu ve affetme ile ilgili çalışmalara bilgi sağlamak amaçlanmıştır.

Çalışmanın gerçekleşmesinde ilerlediğim yolda bana ışık olan, benden desteğini esirgemeyen ve beni motive eden sayın danışmanım Doç. Dr. Yağmur Çerkez hocama çok teşekkür ediyorum.

Eğitim konusunda beni destekleyen, her zaman yanımda olduğunu hissettirerek gülu olduğumu bana hatırlatan sevgili eşim Hüseyin Öztörel'e teşekkür ediyorum.

Benim tatlı kızlarım olan Eylül ve Ekin'e emek ve zaman gerektiren bu süreçte bana karşı gösterdikleri anlayıştan dolayı teşekkür ediyorum.

Yüksek lisans eğitim sürecimde bana ders vererek bilgi ve deneyimlerini bizlerle paylaşan ve geleceğimize ışık tutan çok sevgili hocalarımıza teşekkür ediyorum.

Manevi desteği ile bana güç veren annem Gülseren ve Ziba, babam Kadim ve Mustafa, kız kardeşlerim Ayşe, Gülçin, Elçin ve Rüya'ya çok teşekkür ederim.

Hayatımdaki dokunuşlarıyla beni deneyim sahibi yapan, çok sevgili arkadaşlarım Hatice Özalp ve Pınar Yengin'e çok teşekkür ediyorum.

eviriler konusunda bana olan desteği ve emeğinden dolayı Öznur Pakel Öztörel'e çok teşekkür ederim.

Araştırma sürecinde uyguladığım anketleri içtenlikle cevaplayan öğrencilere teşekkür ediyorum.

**İjlal ÖZTÖREL**

**Lefkoşa  
Mayıs, 2018**

## ÖZET

### PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK YAŞAM DOYUMU VE AFFETME DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

ÖZTÖREL, İjlal

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Yağmur ÇERKEZ

Mayıs 2018, 117 Sayfa

Bu araştırmanın temel amacı psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve affetme düzeylerinin incelenmesidir. Bu bağlamda cinsiyet, ailenin gelir düzeyi, anne-babanın hayatta olma durumu, doğum sırası, kardeş sayısı ve yakın arkadaş sayısı değişkenleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığı da araştırılmıştır. Bu amaca uygun olarak oluşturulmuş kişisel bilgileri içeren bir anket, psikolojik sağlamlık ölçeği, yaşam doyumu ölçeği ve affetme ölçeği Yakın Doğu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü öğrencilerinden oluşan 234 kişiye uygulanmıştır.

Elde edilen bütün veriler Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 24.0 programında analiz edilmiştir. Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre ve psikolojik sağlamlık ölçeği, yaşam doyumu ölçeği ve affetme ölçeğine verdikleri yanıtların dağılımı frekans analizi ile saptanmıştır. Ayrıca öğrencilerin ölçek maddelerinden aldıkları puanlara ait ortalama ve standart sapmalar verilmiştir.

Araştırmada kullanılan hipotez testleri belirlenirken, veri setinin normal dağılıma uyumu Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiş ve normal dağılıma uymadığı saptanmıştır. Bu sebeple araştırmada Mann-Whitney U testi, Kruskal-Wallis testi ve Spearman korelasyon analizi gibi parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Öğrencilerin cinsiyetlerine ve ebeveynlerinin hayatta olma durumlarına göre psikolojik sağlamlık ölçeği, yaşam doyumu ölçeği ve affetme

ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılmasında, bağımsız değişken iki kategoriden oluştuğundan dolayı Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Öğrencilerin ailelerinin gelir düzeyi, yakın arkadaş sayısı, kardeş sayısı ve doğum sıralarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında ise veri seti 2'den ve fazla kategoriden oluştuğundan dolayı Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır. Kruskal-Wallis testi sonucunda gruplar arası fark çıkması durumunda, farkın nereden kaynaklandığı Mann-Whitney U testi ile incelenmiştir. Öğrencilerin psikolojik sağlamlık ölçeği, yaşam doyumu ölçeği ve affetme ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkin saptanmasında Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve affetme ve affetme alt boyutlarının pozitif ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre kendini affetme alt boyutunda, başkalarını affetme alt boyutunda ve durumu affetme alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Ayrıca doğum sırasına göre başkalarını affetme alt boyutunda üçüncü çocukların affetme düzeylerinin yüksek oluşunda anlamlı fark tespit edilmiştir.

Araştırma bulguları sonucuna göre yaşam doyumu ölçeğinde kardeş sayısına göre hiç kardeşi olmayanların beş kardeş ve üzeri kardeşi olan bireylere nazaran yaşam doyum düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca cinsiyet değişkenine göre, kadın katılımcıların yaşam doyumu düzeyleri erkek katılımcıların yaşam doyumu düzeylerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu, affetme, kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme.

**ABSTRACT**  
**THE STUDY OF RESILIENCE, LIFE SATISFACTION AND LEVEL OF**  
**FORGIVENESS OF PROSPECTIVE PSYCHOLOGICAL COUNSELORS**

**ÖZTÖREL, İjlal**

**Master Degree, Guidance and Psychological Counseling Master Science**

**Thesis Advisor: Associate Professor. Yağmur ÇERKEZ**

**May 2018, 117 pages**

The main purpose of this study is to examine resilience, life satisfaction and levels of forgiveness of psychological counselor candidates. In this context gender, income level of the family, the situation of parents being alive or not, birth order, number of siblings and number of close friends were studied whether they differed in terms of variables. It is for this reason that a questionnaire containing personal information, psychological counseling department of Near East University.

All the obtained data was analyzed by the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 24.0 program. According to the socio-demographic characteristics of the students, the distribution of answers given by resilience scale, life satisfaction scale and forgiveness scale were determined by frequency get from the scale items and standard deviations were given.

While the normal distribution of the data set was examined with the Komolgorov-Smirnov test, the hypothesis tests used in the research were determined. It was determined, that the data set did not fit the normal distribution. For this reason, non-parametric, tests such as Mann-Whitney U test, Kruskal-Wallis test and Spearman Correlation Analysis were used in the situation of parents being alive or not, The Mann-Whitney U test was used in comparing the scores students receive from the resilience scale, life satisfaction scale and forgiveness scale because, the independent variable consists of two categories.

According to the income level of the students, number of close friend, number of siblings and birth orders, the Kruskal-Wallis test was used in comparison of scale scores because the data set was composed of more than one category. If there is a



difference between the groups in the Kruskal-Wallis test result, the origin of the difference was investigated by the Mann-Whitney U test. Spearman Correlation Analysis was used to determine the relationship between scores of students resilience scale, life satisfaction scale and forgiveness scale.

Resilience, life satisfaction and forgiveness and forgiveness sub-dimension were positively related to the results obtained in the research. According to the findings of the research, in the self-forgiveness sub-dimension, sub-dimension of the state of forgiveness and forgiveness sub-dimension, there was a significant difference found in the sexes. Also there was a significant difference found in the sub-dimension of forgiveness of others according to the order of birth and the level of forgiveness of the third children is higher.

According to number of siblings, those who have no siblings were found to have higher levels of life satisfaction than those who have five siblings or more in the life satisfaction scale. Also by gender variables the level of life satisfaction of female participants was found to be higher than that of male participants.

**Keywords:** Resilience, life satisfaction, forgiveness, self-forgiveness, forgive others, forgive the situation.

## İÇİNDEKİLER

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZASI.....	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xi

### BÖLÜM I GİRİŞ

1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Alt Problemler.....	3
1.3. Amaç.....	3
1.4. Önem.....	4
1.5. Sınırlılıklar.....	5
1.6. Tanımlar.....	5

### BÖLÜM II

#### KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Psikolojik Sağlık Araştırmalarının Gelişimsel Süreci.....	6
2.2. Psikolojik Sağlık Sözlük Anlamı.....	7
2.3. Psikolojik Sağlık Tanımlarında Farklılaşan Yönler.....	8
2.4. Psikolojik Sağlıkla İlgili Model ve Yaklaşımlar.....	14
2.5. Psikolojik Sağlık Bireylerin Özellikleri.....	19
2.6. Psikolojik Sağlık Nitelikleri.....	19
2.7. Risk Faktörleri.....	20
2.8. Koruyucu Faktörler.....	24
2.9. Yaşam Doyumu.....	30
2.10. Yaşam Doyumunu Etkileyen Bazı Değişkenler.....	31
2.11. Pozitif Psikoloji Açısından Yaşam Doyumuna Bakış.....	32

2.12. Yaşam Doyumunu Açıklayan Kuramlar.....	33
2.13. Yaşam Doyumu ve Bilinçli Farkındalık.....	35
2.14. Affetme.....	35
2.15. Kendini Affetme.....	39
2.16. Başkalarını Affetme.....	41
2.17. Durumu affetme.....	44
2.18. İlgili araştırmalar.....	45

### **BÖLÜM III**

#### **YÖNTEM**

3.1. Araştırmanın Modeli.....	54
3.2. Evren ve Örneklem.....	54
3.3. Veri Toplama Araçları.....	55
3.3.1. Kişisel bilgi formu.....	56
3.3.2. Psikolojik sağlamlık ölçeği.....	56
3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	56
3.3.4. Heatland Affetme Ölçeği.....	57
3.4. Verilerin Toplanması.....	57
3.5. Verilerin İstatistiksel Çözümlemesi.....	57

### **BÖLÜM IV**

#### **BULGULAR ve YORUMLAR**

4.1. Bulgular ve Yorumlar.....	59
--------------------------------	----

### **BÖLÜM V**

#### **TARTIŞMA**

5.1. Tartışma.....	80
--------------------	----

**BÖLÜM VI**  
**SONUÇ ve ÖNERİLER**

6.1. Sonuç ve Öneriler.....	85
KAYNAKÇA.....	87
EKLER.....	110

## TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı.....	54
Tablo 2. Öğrencilerin psikolojik sağlamlık ölçeğinde yer alan önermelere verdikleri yanıtların dağılımı.....	60
Tablo 3. Öğrencilerin yaşam doyumu ölçeğinde yer alan önermelere verdikleri yanıtların dağılımı.....	62
Tablo 4. Öğrencilerin affetme ölçeğinde yer alan önermelere verdikleri yanıtların dağılımı.....	64
Tablo 5. Öğrencilerin psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve affetme ölçeğinden aldıkları puanlara ait tanımlayıcı istatistikler .....	65
Tablo 6. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve affetme ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması.....	67
Tablo 7. Öğrencilerin ebeveynlerinin hayatta olma durumlarına göre psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve affetme ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması.....	69
Tablo 8. Öğrencilerin ailelerinin gelir düzeyine göre psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve affetme ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması .....	70
Tablo 9. Öğrencilerin yakın arkadaş sayılarına göre psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve affetme ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması.....	72
Tablo 10. Öğrencilerin kardeş sayılarına göre psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve affetme ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması.....	74
Tablo 11. Öğrencilerin doğum sıralarına göre psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve affetme ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması.....	76
Tablo 12. Öğrencilerin psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve affetme ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki korelasyonlar.....	78

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

### 1.1. Problem Durumu

Sosyal bir varlık olan insanlar, doğumdan ölüme kadar bir gelişim süreci içerisindeyler. Yaşamları boyunca birçok gelişim döneminden geçerek kendilerini geliştirir ve hayatlarının bir sonraki adımı için hazırlık yaparlar. Yaşam boyu birçok etkileşim içerisindeyler ve buna bağlı olarak da olumlu veya olumsuz durumlarla karşı karşıya kalırlar. Birçok stres kaynağı veya olumsuz faktör insanların psikolojik sağlıklarını sınırlar, güçlendirir veya daha da zayıflatır. Birey, yaşamı süresince mutlu olmayı ve içerisinde dahil olduğu sosyal çevreye uyum sağlamayı ve kabul görmeyi arzular.

Bireyin bu süreçteki psikolojik sağlığı önemli bir faktördür. Bireylerin bazıları yaşamlarında olumsuz durumlarla karşılaşabilirler. Bu olumsuzluklar ekonomik yoksunluk, fiziksel veya psikolojik şiddet, deprem veya sel benzeri doğal afetler, sosyo-ekonomik olarak düşük ailesel yapı, terörle alakalı kayıplar ve savaş gibi olumsuz durumlarla karşılaşan kişiler, sergileyebilecekleri uyumsuzluk sebebiyle risk grubunda değerlendirilmektedirler. Bireylerin karşılaştıkları zor ve olumsuz durumlara karşı sergiledikleri psikolojik sağlık, doğumlarından itibaren gelen yapısal özellikleri ile aileden, okuldan ve sosyal çevreden elde edebileceği dışsal kaynaklara bağlı olarak değişmektedir. Bireylerin psikolojik sağlık durumları değerlendirilirken tek bir riske bağlı kalmadan birden fazla risk değerlendirilebilir. Ekonomik yoksunluk, ebeveyn kaybı veya ebeveynlerin ağır sağlık sorunları, doğal afet olaylarını deneyimleme gibi birçok risk olgusu birlikte deneyimlenebilir. Psikolojik sağlık değerlendirilirken çoklu risk faktörlerinin, sağlığı etkileyebileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Psikolojik sağlık üzerine yapılan yakın zamandaki araştırmalar, tek bir riskin yol açacağı olumsuz sonuca değil, birden fazla riskin oluşturabileceği etkileşimi ve kişinin psikolojik sağlığını güçlendiren koruyucu faktörleri araştırmaya odaklanılmıştır (Masten ve Powell, 2003). Bireyi koruyan faktörleri içsel ve dışsal olarak iki kategoride değerlendirebiliriz. Güçlü benlik saygısı, pozitif bakış

açısı, olumlu mizaç yapısı, öz-yeterlik, iyi iletişim becerisi ve iç kontrolü içsel koruyucu faktörler olarak açıklarken (Eminağaoğlu, 2006; Murray, 2003), sosyal ve ekonomik refahı, eğitim almış ve çalışan anne-babayı, pozitif ve destekleyici ailesel ilişkileri, sağlıklı aile düzenini ve yapıcı okul ortamını dışsal koruyucu faktörler şeklinde açıklayabiliriz (McCubbin,2001; Muray, 2003).

Öznel iyi oluşa (self well-being) dair çalışmalar, kişilerin şahsi yaşamlarını nasıl ve neden olumlu olarak değerlendirdiklerini içermektedir. Bu araştırmalar yaşam doyumu, olumlu duygular, mutluluk ve moral gibi kavramları kapsamaktadır (Özgen, 2012). Genel olarak yaşam kalitesini ve yaşamdan sağlanan doyumu arttırmak amaçlı pek çok yol araştırılmıştır. Tıp alanında gerçekleşen gelişmeler, meditasyon gibi uğraşlar, günlük hayatta kullanılan teknolojik buluşlar insanların mutluluğunun artması, kendilerini daha iyi hissetmeleri için yapılan şeylere örnek gösterilebilir (Sarıcaoğlu, 2011).

Öznel iyi oluşun bilişsel kısmını oluşturan yaşam doyumu, bireyin kendi yaşamına yönelik duyduğu genel memnuniyeti göstermektedir. Bireyin yaşamının tümünü kapsayan yaşam doyumu, gerçekte olan durumla beklentilerini karşılaştırmasıyla beliren sonuçtur. Başka bir deyişle yaşam doyumu, kişinin istedikleri ile sahip olduklarının karşılaştırılması sonucu elde edilir (Özgen, 2012).

Bireylerin yaşamlarını huzurlu bir şekilde sürdürebilmeleri ve ilerleyebilmeleri için psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu kadar affetme de oldukça önemlidir. Sosyalleştığımız diğer bireylerle birçok etkileşim yaşarız.

Yaşadığımız ve deneyimlediğimiz olaylarda birçok duygu yaşamamız mümkündür. Sevinebilir, heyecanlanabilir, tedirgin olabilir veya kırılıp üzülebiliriz. Yaşadığımız deneyim üzülüp incinmemize neden olmuşsa bu durum hayatımızın akışkanlığını sekteye uğratabilir. Bu noktada affetme kavramı devreye girebilir. Enright affetmeyi “zarar veren kişiye karşı koşulsuz bir hediye” olarak tanımlar (Enright ve the Human Development Study Group, 1994)

Affetme yaşamımızda oluşan, yaşam akışımızı engelleyen uyumsuz duyguları bir nevi gideren durum olarak nitelendirilebilir. Affetme kavramı; kendini (forgiveness of self), başkasını (forgiveness of others) ve durumu affetme (forgiveness of situations) olmak üzere üç boyutta ele alınmaktadır (Thompson ve

diğ., 2005). Kendini affetme; kişinin kendine karşı küskünlük, öfke ve kızgınlığını azaltarak, kendine karşı olumlu duyguları arttırması olarak tanımlanmaktadır (Hall ve Fincham, 2005).

Başkasını affetmeyi ise; acıma, paylaşma, sevebilme gibi hislerin motive edilmesi, kişinin kendisine hata yapan kişiye yönelik kızma, yargılama ve öfke gibi hislerden isteyerek vazgeçmesi olarak tanımlanmaktadır (Enright, 1996). Bireylerin yaşadıkları durumlara ilişkin tepkilerini olumsuzdan olumluya veya nötre dönüştürmeleri de durumu affetme olarak tanımlanmaktadır (Thompson ve diğ., 2005).

Bu araştırmada alan yazından elde edilen bilgiler çerçevesinde Lefkoşa’da 2017-2018 yaz yarıyılında eğitim alan Yakın Doğu Üniversitesi çalışma gurubunda, “Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ve yaşam doyumu ile affetme arasında çeşitli değişkenler arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?” Sorusuna yanıt alınacaktır. Araştırmada “Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık düzeyleri ve yaşam doyumu ile affetme arasındaki ilişkinin incelenmesi” amaçlanmıştır.

## **1.2. Alt Problemler**

1. Psikolojik danışman adaylarının; psikolojik sağlamlık düzeyleri; cinsiyet, ailenin gelir düzeyi, anne-babanın hayatta olma durumu, doğum sırası, kardeş sayısı ve yakın arkadaş sayısı ile ilişkili midir?

2. Psikolojik sağlamlık düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

3. Psikolojik sağlamlık düzeyleri ve affetme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

## **1.3. Amaç**

Bu araştırmanın temel amacı psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve affetme arasındaki ilişkiyi farklı değişkenler açısından incelemektir.



#### 1.4. Önem

Psikolojik danışmanlık mesleği, bireylerin hayatına bire bir dokunan bir meslek olmakla birlikte kişilere verilecek olunan profesyonel yardımların insanların hayatında önemli rol oynayabileceği gerçeği göz önünde bulundurulmalıdır.

Psikolojik danışman, izleyeceği yolda aldığı akademik eğitimin yanı sıra, kendi kişilik özelliklerini de harmanlayarak bu yola çıkmış demektir. Bu bağlamda kendi kişilik özelliğinde affedici olmayan, yaşamından doyum almayan ve psikolojik sağlamlık düzeyi düşük olan bir psikolojik danışmanın, danışanlarına verebileceği hizmetin kalitesi, etiği ve değerinin sorgulanması gündeme gelebilmektedir. Alınacak olunan hizmetin amacına ulaşabilmesi için hizmet verenin eğitimi, kişiliği ve dünya görüşü oldukça önemlidir. Her birey eşit muamele görmelidir. Örneğin affetme becerisine sahip olmayan bir danışman, danışanının yapmış olduğu hataya da ön yargılı yaklaşabilir.

Yapılan birçok araştırmaya göre bireyin yaşamından doyum almaması onu mutsuz yapmaktadır. Çoğu kez mutluluk olarak da ifade edilen yaşam doyumu, insanın mutluluğuyla ilgili olan kavramlardan öznel iyi oluşun bilişsel bir ögesi olarak ifade edilmektedir. Öznel iyi oluş bireyin yaşantısının bilişsel ve duygusal olarak değerlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener, 1984). Psikolojik danışman yaşamından doyum almıyorsa ve bunun getirisi olarak mutsuz ise danışanına ve onun problemlerine yaklaşımı da yapıcı olmayabilir. Bu durumu şu şekilde de anlatabiliriz: Uçaklarda kabin basıncının düşmesi sonucu yolcuların oksijen maskesi takmaları, onların hayatını kurtaracaktır. Uçak içerisinde görevliler tarafından verilen komutlar, çocuklu yolcuların önce kendi maskelerini daha sonra çocuklarının maskelerini takmaları yönündedir. Bunun sebebi ise oksijen alamayan ebeveynin çok kısa süre içerisinde oksijensizliğe bağlı olarak bilicini kaybedeceği ve ne kendisine ne de çocuğuna yardım edebileceği gerçeğidir. Verilen bu örnekten yola çıkarsak psikolojik danışmanın önce kendisinin psikolojik sağlam, yaşam doyumu yüksek ve affedici bir yapıda olması gerekir ki danışanlarına verimli ve yapıcı bir yaklaşımla kaliteli hizmet verebilsin.

Bireyler hizmet alımı konusunda profesyonel alana yönlendiği zaman alacakları hizmetin kalitesi onların yaşamına dokunacak ve değişimlere neden olabilecektir. Araştırmanın önemi psikolojik danışman adaylarının psikolojik

sağlamlık, yaşam doyumu ve affetme düzeylerini inceleyebilmek ve bu doğrultuda eğitim aldıkları bölümün önemini farkındalığını oluşturmaktır. Ayrıca okudukları üniversitenin de bu duruma verdikleri önemi artırarak, müfredatlarına pozitif psikoloji, bireysel gelişim gibi dersleri daha çok eklemeleri ve bu konulara yönelik seminer, eğitim çalışmaları tarzı etkinlikleri artırmalarının önemini vurgulamaktır.

### 1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırmanın katılımcıları 2017-2018 eğitim öğretim yılında Yakın Doğu Üniversitesi'nin Eğitim Bilimleri Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde öğrenim gören 234 öğrenci ile sınırlıdır.

2. Araştırma, Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği ve demokratik bilgi formu, ölçme araçları ile sınırlıdır.

### 1.6. Tanımlar

**Affetme:** Kişinin hatalı olduğunu düşündüğü kişi için sergilediği hiddet, hınç ve intikam benzeri olumsuz duygulardan kendi isteğiyle vazgeçip bu duyguların yerine acıma, cömertlik ve hayırseverlik gibi olumlu duygular geliştirmek için sarf edilen çabanın anlatılmasıdır (Enright ve Fitzgibbons, 2000).

**Psikolojik Sağlamlık:** Literatürde, psikolojik sağlamlık tanımının birden fazla açıklamasıyla karşılaşmak mümkündür. Bu kavram üzerine yapılan araştırmalarda kavramın tanımına ilişkin ortak karara varılamadığından sağlamlık kavramının da birden fazla açıklaması mevcuttur.

Kişinin, hayatının farklı dönemlerinde strese sebebiyet verecek ve risk oluşturacak olaylarla karşılaştığında bu durumlara olumlu bir şekilde uyum sağlayabilmesidir (Rutter, 1990).

**Yaşam Doyumu:** Yaşam doyumu, bireyin neye sahip olmak istediği ve gerçekte neye sahip olduğunun kıyaslanmasıyla ortaya çıkan durum ya da sonuçtur. Kişinin idealleri ve gerçekten sahip olduklarının kıyaslanması sonucu vardır. Mutlu olmak ve morali yüksek olmak gibi, bireyin değişik açılardan iyi olma durumu yaşam doyumu kavramı ile ifade edilir (Alpay, 2009).

## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. Psikolojik Sağlık Araştırmalarının Gelişimsel Süreci

Richardson (2002), psikolojik sağlık teorisinin ortaya çıkmasını ve gelişmesini üç dalgada katagorize etmiştir.

**I.Birinci Dalga:** Kişinin yaşamındaki zorluklarla baş etmesi için içsel ve dışsal koruyucu faktörlerin tanımlanmasının yanı sıra, zorlukları aşmada yardımcı faktörlerin belirlenmesini kapsamaktadır. Bireyin kişisel ve sosyal başarıya ulaşması için sağlamlığın fenomonolojik tanımının yapılması ve sağlık niteliklerinin belirlenmesi gerekliliğine önem verilmiştir. Yapılmış olan birçok çalışmada, sağlık faktörlerinin gelişimi ve karşılaşılan zorluk karşısındaki koruma etkisi araştırılmıştır.

Yüksek benlik saygısı, öz-yeterlik, destekleyici olgular gibi psikolojik sağlık değerleri ve riskten koruyucu faktörler tanımlanmıştır.

**II.İkinci Dalga:** Sağlık süreci ve koruyucu faktörlerin gelişiminin tanımlandığı bu çalışmalarda, sağlık niteliklerinin belirlenmesi öncelikli olmuştur. Sağlık; zorluklarla baş etme, stres unsurları ve değişikliklere uyum sağlama kapsamında tanımlanmıştır.

**III.Üçüncü Dalga:** Sonuncu dalgada ise bireyin yaşadığı travmatik durum sonrası kişinin gizil potansiyelini ortaya çıkarmasıyla geliştiği ve yaşamış olduğu bu olayla kendini gerçekleştirmek için farkındalığının oluşmaya başladığı ve doğuştan getirdiği sağlık kavramı üzerinde durulmaktadır.

Brooks'a (2006) göre, üçüncü dalgada yapılan araştırmalar, önleme ve sağlamlığın artırılması için çevresel faktörlere odaklanmış, okul, aile ve toplumda koruyucu faktörlerin işlevsellik kazanması ve sağlık programlarının geliştirilmesinin hedeflendiği çalışmalardır.

Bu çalışmalar deprem, kaza, terör, savaş gibi olumsuz yaşantılarına odaklanmıştır. Üçüncü dalgada, sağlık sürecine motivasyon faktörü de dahil edilmiştir.

## 2.2. Psikolojik Sağlamlığın Sözlük Anlamı

İnsanı konu alan birçok bilim dalında kişilerin karşılaştıkları zorluk, kayıp ve kötü hayat deneyiminin üstesinden gelebildikleri ve bu deneyimleri arttıkça daha da güçleneceklerine dair görüşler “sağlamlık” (Resilience) çatısı altında toplanmıştır. Psikolojik sağlamlık kavramının; Latince “resiliens” kelime kökünden türediği ve bir maddenin elastik olması ve eski haline yeniden dönebilmesi olarak açıklanmaktadır (Greene, 2002).

Sağlamlık kelimesinin Redhouse İngilizce sözlükteki (2002) anlamı; dirençli olma, hızlı iyileşme ve zorlukların üstesinden gelme yetisi, esneklik olarak yer almaktadır. Bireylerin strese karşı verdiği tepkilerin anlaşılmasına ilişkin birçok araştırmada, psikolojik sağlamlık kavramı kullanılmaktadır (Tugade ve Fredericson, 2004). Yaşanılan tüm güçlüklerle rağmen, başarılı olabilen gençler ve çocuklar için kullanılan bu kavram, sosyal değişimi elinde tutan bir anahtar rolünü oynamaktadır (Kıtano ve Lewis, 2005). Kavramın Türk Dil Kurumu’nun İngilizce- Türkçe sözlük anlamı, Türkçeye “esneklik, elastikiyet, ilk haline geri gelme, hastalıktan çabuk iyileşme, toparlanma, kendine gelme” olarak belirtilmiştir.

Ülkemizde yapılmış bazı araştırmalara bakıldığında ‘Resilience’ kavramının Türkçe anlamı konusunda bir uzlaşmanın olmadığı ve bu kavramın karşılığı olarak farklı araştırmalarda; yılmazlık “ (Öğülmüş, 2001; Özcan, 2005; Gürkan, 2006; Demirbaş, 2010; Ünüvar, 2012), bazılarında; “psikolojik sağlamlık” (Gizir 2004, 2007; Kararımak 2006, 2007; Yalım, 2007; Oktan, 2008; Sipahioğlu, 2008; Dayıoğlu, 2008; Er, 2009; Bahadır, 2009; Çakır, 2009; Aydın, 2010; Çataloğlu, 2011), bazı çalışmalarda “dayanıklılık” (Eminağaoğlu, 2006; Gökmen, 2009; Ergun-Başak, 2012) ve “kendini toparlama gücü” (Terzi, 2006) anlamında kullanılmaktadır. Araştırmada “Resilience” kelimesine Türkçe karşılık olarak; “psikolojik sağlamlık” terimi kullanılmıştır.

### 2.3. Psikolojik Sağlamlık Tanımlarında Farklılaşan Yönler

Psikolojik sağlamlık kavramı, olumsuz yaşantılar karşısında güçlü kalabilmek konusunda güncel ve önem taşıyan bir konu olarak göze çarpmaktadır. Uzun yıllardır yapılan çalışmalar sonucunda, psikolojik sağlamlık değişik şekillerde tanımlanmış ve bireylerdeki psikolojik sağlamlığı destekleyici unsurlar araştırılmıştır. Psikolojik sağlamlık, kötü bir deneyim; eşinden ayrılma, terörle alakalı kayıp, doğal afete maruz kalma, ekonomik yoksunluk, dağılmış aile yapısı, yaşadığı şehirden ayrılma gibi durumlarla karşılaştığında, koruyucu faktörler ile risk faktörlerinin etkileşimi sonucu meydana çıkan dinamik süreç içerisinde, bireyin yaşamındaki farklılığa uyum göstermesini kapsamaktadır. Psikolojik sağlamlığı açıklarken, bahsedilmesi gereken iki önemli nokta bulunmaktadır:

Ciddi bir tehitle veya olumsuz bir durumla karşı karşıya kalmak. Bireyin gelişimsel sürecini etkileyen ciddi olumsuz durumlara rağmen, uyum sürecinin başarıyla gerçekleştirilebilmesi (Luthar vd., 2000).

Geçtiğimiz yıllarda psikolojik sağlamlık tanımlamalarında değişiklikler olmuştur. Psikolojik sağlamlık, başlangıçta “kişilik özelliği” olarak öne sürülmesine rağmen, şimdilerde; dinamik, değişebilen, ayarlanabilen bir süreç olarak tanımlanmaktadır.

Tanımların farklılaşmasında, sağlamlık temelli müdahaleler ve ampirik değerlendirmeler etkili bir rol oynamıştır (Brooks, 2006; Gilligan, 2000). Farklı araştırmacılar tarafından yapılan tanımlamalarda, psikolojik sağlamlıkla ilgili değişik boyutlar göze çarpmaktadır. Gentry ve Kobasa'ya (1984) göre, psikolojik sağlamlık; stresin olumsuz etkilerini en aza indiren ve hastalığın oluşumuna sebebiyet veren organizmik gerginliği önleyen, bir kişilik özelliğidir (Terzi, 2005).

Rutter (1987) psikolojik sağlamlığın, hayattaki riskleri veya güçlükleri ortadan kaldırmak yerine, bu zorluklarla etkin bir şekilde başetme becerisi sağlayan koruyucu süreçlerin bir yan etkisi olarak görülmesi gerektiğini ifade etmekte ve psikolojik sağlamlığın üç önemli özelliğini tanımlamaktadır:

**Birinci Özellik:** Psikolojik Sağlamlık, riskten kurtulmak yerine riske karşı bir duruş sergilenmesinin sonucudur. Bu görüşe göre, sağlamlık aktif bir süreçtir. Bu güce

sahip bireyler stresli durumlarla karşılaşmamak amacıyla, çevrelerini düzenlemeye değer vermektedir.

**İkinci Özellik:** Yaşanılan önceki olaylar ve önceki deneyimlerin etkisi oldukça fazladır. Çünkü önceki deneyimler, ihtiyaç duyulan stratejilerin ve becerilerin geliştirilmesinde oldukça önemli rol oynamaktadır.

**Üçüncü Özellik:** Risk ve koruyucu faktörler oldukça önemli unsurlardır. Örneğin; “evden kaçmak” risk yaratan bir durum olarak görülmekle birlikte, bireyi potansiyel tehlikelerden uzaklaştırıp dış dünyaya açarak sosyal destek, eğitim ve yeni sosyal güvenceler sağlıyorsa, koruyucu bir faktör olarak nitelendirilebilir (Rutter, 1987).

Masten ve diğerleri (1990), psikolojik sağlamlığı; bireyin kendini tehdit eden durumlara rağmen, bireyin başarılı uyum süreci, uyum kapasitesi veya sonucu olarak tanımlamaktadır. Üç gurup sağlamlık olgusu bulunmaktadır:

Psikolojik Sağlamlığın birinci temel olgusu; Psikolojik sağlamlık, “yaşamındaki olumsuzluklara rağmen, mevcut güçlükleri atlatan ve beklenenden daha iyi gelişim gösteren bireylerin, ayakta kalmalarını sağlayan özellik veya kişisel bir yeteneğe sahip oldukları inancı” tanımlamak için kullanılmaktadır.

Psikolojik Sağlamlığın ikinci temel olgusu; strese dayalı ve zorlu yaşam olaylarına yönelik kişinin uyum sağlayabilme yeteneğini göstermektedir. Buna benzer sağlamlık kavramı çalışmalarında; eşinden ayrılma, aile içi anlaşmazlık gibi güçlü bir stres faktörü odak noktası olarak alınmaktadır. Bu çalışmalarda; değişik stres kaynaklarının çocukların davranışları üzerindeki etkileriyle beraber, zararlı etkileri hafifleten koruyucu faktörler veya hassasiyetlerini çoğaltan risk unsurları incelenmektedir.

Psikolojik Sağlamlığın üçüncü olgusunda; travmanın (ebeveyn veya kardeşin kaybı gibi) atlatılması temel unsurdur. Travmanın atlatılması ile ilgili yapılan çalışmalarda, travma sonrası duygusal ve davranışsal bozuklukların yaşanmasını engellemek için etkili rol sahibi kişisel nitelikler ve farklılıklar incelenmektedir (Masten, 1990).

Benard (1991) psikolojik sağlamlığı; “gelişim sürecindeki yüksek risk faktörlerine rağmen, başarılı uyumu sağlayan koruyucu mekanizmalar ya da

özellikler” olarak tanımlamaktadır. Psikolojik sağlamlıkla ilgili çalışmaların öncü araştırmacısı Garmezy’e (1991) göre, sağlam bireyler; stresli ve zorlu durumlarla mücadele etme, yaşamayı sürdürme ve gelişerek üstün gelme donanımlarına sahip bireylerdir ve psikolojik sağlamlık zorluklara uyum sağlayabilme kapasitesinde gizlidir, kişinin deneyimlediği zorlu, stresli durumdan önce zaten kişide var olan yeteneklere ve uyum becerilerine tekrar dönebilme yetisini ve sıkıntı karşısında başarılı uyum becerisini ifade etmektedir.

Riske rağmen olumlu sonuçları gösteren psikolojik sağlamlık; beklenen neticelerden daha iyisini elde etmek için, çatışmaların üstesinden gelen, ciddi risk ve stresli koşulların altında, iyi uyum göstermiş ve sarsıcı deneyimlerden biraz iyileşme düzeyi göstermiş bireyleri tanımlamakta kullanılmıştır (Werner ve Smith, 1992).

Sağlamlık; nitelikli ilişkiler oluşturma yeteneği (sosyal yeterlik), problem çözme (üst biliş), kimlik bilinci geliştirme ve geleceğe yönelik amaç ve plana sahiplik, umut gibi unsurları kapsamaktadır. Yaşamındaki önemli stres veya zorluklara rağmen; okul başarısızlığı bulunmayan, madde kullanmayan, suçlu davranışlara yönelmeyen bireyler, sağlamlık niteliklerine sahip bireylerdir (Linguanti, 1992).

Joseph’e (1994) göre sağlamlık; zorluklarla mücadelede ve hayatın getirdiği bazı değişikliklerle etkin bir uyum sağlamakta sergilenen tutum, baş etme becerisi ve bireysel bir gücü temsil etmektedir. Block ve Kremen (1996) psikolojik sağlamlığı; bir kişilik özelliği olarak kabul etmekte ve içsel sağlığı, ego gücü ve içsel denge açısından tanımlamaktadır. Psikolojik sağlamlık; kişinin zor yaşam deneyimlerine karşı sergilediği uyum ve başetme becerisidir. Çevreye “iyi” uyum, yeterlilik ve sosyal uyum olarak belirtilmektedir. Yüksek psikolojik sağlamlık çocuklarda; arzu edilene hedeflemek, sorun çözme becerilerinde gelişmişlik, pozitif akran iletişimlerini oluşturulması ve bağımsız, empati sahihi insan olma niteliği gibi sonuçlarda kendini göstermektedir.

Ego sağlamlığı ve psikolojik sağlamlık iki ana boyutta farklılaşmaktadır.

a) Ego sağlamlığı, bireyin karakteristik özelliği (kişinin dürtüleri üzerinde ego kontrol düzeyini ayarlama yeteneğini temsil etmektedir. Yeni durumla

karşılaştığında, egosu yüksek bireyler; uyumlu, stresle baş edebilmekte başarılı olan bireylerdir).

b) Psikolojik Sağlık; dinamik, gelişimsel bir süreci betimlemektedir. Ego sağlığında, önceden bir tehdit durumu olmasına gerek yoktur. Ancak, psikolojik sağlamlıkta bu tehdidin var olması esastır.

Masten ve Coatsworth (1998) göre, psikolojik sağlamlığı; travmatik bir durumda uyum göstermek ve gelişmeye sebebiyet veren yetkinlik olarak ifade etmekte ve dikkat edilmesi gereken iki noktayı tekrar hatırlatmaktadır:

a) Psikolojik sağlık tanımının yapılabilmesi için; ortada önemli bir tehdit veya travma durumunun olması,

b) Tehdit veya travmaya karşı sergilenen etkin ve başarılı uyumun olması.

Windle (1999) psikolojik sağlamlıkla ilgili çeşitli tanımlamalarda karşılaşılan, üç ortak temel noktayı vurgulamıştır.

a) Tehdit veya stres,

b) Pozitif uyum sağlamak, baş etme becerisine sahip olmak, bireysel yeterlik

c) Koruyucu faktörler

Kaplan'a (1999) göre, psikolojik sağlık; normatif yargılara bağlı bir kavramdır. Sosyal açıdan yeterli görülen bir netice, kişi tarafından uygun görülen bir sonuç olmayabilir. Kişi kendi bakış açısından, durumunu "sağlamlık" olarak değerlendirebilir ancak sosyal açıdan bunu "incinirlik" olarak nitelendirebiliriz. Yaşamdaki olumsuzluklara rağmen, gösterilen "uyum"un olumlu etkilerinin incelendiği çalışmalarda; araştırmacılar, olumlu sonucu, genellikle, fiziksel reaksiyonlar ve psikopatolojik yoksunluk olarak değerlendirmişlerdir (Kaplan, 2005).

Riskin olmaması veya riskten uzak durma değil, riskle başarılı şekilde baş edebilmek önemli bir unsurdur. Herhangi bir stres durumunda sergilenen davranış, ilerleyen zamanda benzer stres unsurlarına gösterilecek davranış biçiminin değerini ölçmekle kalmayıp, aynı zamanda ileride karşılaşılabilecek diğer stres kaynaklarına karşı kişiyi sağlaştıracaktır (Rutter, 1987; Tarter ve Vanyukov, 1999).



Gelişimsel kapsamda ele alındığında, psikolojik sağlamlık; çocukların, zorluklara rağmen başarılı olmalarını değil, yaşanan zorluklara rağmen; pozitif uyum sağlayabilmek adına, kendileri ve çevreleri için sahip oldukları bütün kaynaklarını kullanabilme yeteneğinin kazanıldığı bir gelişim süreci olarak yansıtılmaktadır (Werner ve Smith, 2001).

Gelişim hikâyesi; psikolojik sağlamlıkta önemli bir role sahiptir, baş etme yeteneğinin kazanılması kadar, çevrenin kaynaklarından yararlanılması da önemlidir. Gelişimsel yaklaşımda, kişinin gelişim geçmişinin ilerleyen süreçteki uyum kapasitesine katkısının keşfedilmesi amaçlanmaktadır (Yates, Egeland ve Sroufe, 2003; Ollson ,2003), psikolojik sağlamlığı; basit bir stres olayı karşısında zarar görmemeyi değil, olumsuz olaylar karşısında yeniden güç kazanabilmek olarak betimlemektedir. Brooks ve Goldstein (2003) psikolojik sağlamlığın; ciddi bir zorluk deneyimlesin veya deneyimlemesin, her bir insan hayatında önemli bir yere sahip olacak şekilde genişletilebileceğini belirtmektedir.

Psikolojisi sağlam bireylerin kendileriyle ilgili; davranış becerilerine etki eden bazı varsayımları ile düşünceleri vardır. Bu düşünceleri “sağlam zihin yapısı” (mindset) adı altında açıklanmaktadır.

Psikolojik olarak güçlü bir zihne sahip olmak; stres, kriz veya sorunların yokluğunu değil, bu zorluklarla üstün bir şekilde başa çıkmayı ifade etmektedir. Sağlam zihne sahip olmak; kişilerin, stresle ve zorluklarla baş etmelerini, karşılaşabilecekleri olumsuzluklarla mücadele edebileceklerini, düş kırıklıkları ve travma sonrası duygusal ve davranışsal bozukluklarını atlatabilmelerini, anlaşılır ve gerçekçi, belirgin hedefler ortaya koymalarını, başka kişilerle olumlu ilişki kurabilmelerini, kendileri ve başkaları için saygılı olmayı sağlamaktadır. Tüm bireyler bu şekilde çalışan bir zihin yapısına ve geliştirip sağlamlaştırma kabiliyetine sahiptirler. Tugade ile Frederikson (2004) psikolojik sağlamlığı, dürtüsel isteklerin düzenlenmesi ve gerçeklik sınırlamalarında, kişinin kendini ayarlama yeteneği olarak ifade etmektedir.

Kobasa (1979), üst ve orta düzey yöneticilerini dahil ettiği çalışmasında, psikolojik sağlamlık ile ilgili detaylı anlayış kazanılmasını hedeflemiştir. Araştırma sonucunda, bireylerin stresli durumlarda “savaş ya da kaç” tepkisini kullandıkları,

bunun da; birey üzerinde gerilimi arttırdığı sonucuna ulaşmıştır. Eğer stresli yaşam koşulları devam ederse bireylerin hem sağlıklarında hem de davranışlarında olumsuz geri dönüşler meydana geleceğine inanılmaktadır. Diğer yanda, güçlü yöneticilerin motivasyon, cesaret ve sağlık düzeylerinin yüksek olması; hem performanslarında, hem de ruhsal ve fiziksel sağlıklarının iyi olmasında etkilidir.

Bu araştırmanın sonuçlarına göre “psikolojik sağlık modeli” geliştirilmiştir. Psikolojik sağlık; stresin olumsuz etkilerini azaltan, hastalıklara yol açan olumsuzlukları önleyen, iyilik halinin korunmasını ve stresli durumlarla etkin başa çıkabilmeyi sağlayan kişilik özelliğidir (Kurt, 2011).

Psikiyatride, psikolojide, eğitimde ve sosyolojide kişilerin stres, travma ve olumsuz yaşam standartları gibi durumlarla ve bu olumsuzlukların altından başarı ile kalktıkça çok daha güçlendiklerine dair inanışlar “büyük bir şemsiye” altında, “psikolojik sağlık” çerçevesi içerisinde birleşmektedir. Psikolojik sağlık; işlevsellik anlamında huzur, sevinç veya öznel iyi oluş göstergeleri bakımından çok, gelişim döneminde yerine getirilmesi gereken ödevlere uygun bir şekilde, çevreyle başarılı bir “uyum sağlama” gerekliliği açısından açıklanmıştır. Gelişim ödevlerini yerine getirme bakımından, öznel iyi olmanın yerine, gelişim açısından çevre ile uyum ilişkisine önem verilmelidir. Psikolojik sağlık, kişilerin doğuştan getirdiği özelliklerin yanı sıra yaşamı boyunca edindiği niteliklerle harmanlanarak ortaya çıkmaktadır. Psikolojik sağlam kişilerin bu niteliklerini etkileyen ailevi ve çevresel sağlıklı ilişkilerin yanı sıra sağlıklı fizik, zihin ve biyolojik gelişim faktörlerinden kaynaklanmaktadır. Tüm bu nitelikler kişinin yaşamında karşılaştığı zor durumlara karşı uyum göstermesini sağlayan geniş bir uyumlar sistemidir. Psikolojik sağlık olağanüstü bir getiriden çok, zorlu deneyimlerin karşısında sergilenen uyum sistemlerinin işleyişinin bir neticesidir. Uyum sistemleri sağlıklı bir şekilde çalışıyorsa, psikolojik sağlamlığa kolayca erişilebilir (Masten ve Obradovic, 2006).

Walsh (2006) psikolojik sağlamlığı; bir zorlukla karşı karşıya gelindiğinde güç koşulları aşmak, kriz esnasında gelişmek, sağlam olunmayı aktifleştiren bir süreci deneyimlemek, zorlu, stresli yaşam olaylarına karşı ayakta durabilmek ve daha da güçlenmek olarak tanımlamaktadır. Psikolojik sağlık, bir olumsuz durum karşısında koruyucu faktörler ile risk faktörleri arasındaki etkileşim sonucunda

ortaya çıkan dinamik süreç içinde, bireyin yaşamındaki değişikliğe uyum sağlayabilmesidir (Önder ve Gülay, 2008).

Görüldüğü gibi, literatürde; psikolojik sağlamlık kavramına ilişkin, birbirinden oldukça farklı tanımlara rastlanmaktadır. Bu tanımların bazılarında, psikolojik sağlamlık; travma sonrası oluşan bozuklukları yaşayan kişilerde, hayatını devam ettirebilme, psikolojik uyumunu sürdürebilme (Staudinger, Marsiske ve Baltes, 1993) ya da tekrardan eski haline dönebilme yeteneği (Terzi, 2008) olarak ele alınırken, diğer tanımlarda; zorlu durumlarda yapıcı ve umulmadık başarı kazanmak veya beklenmedik koşullarda uyum sağlayabilme yeteneği olarak kabul edilmektedir.

#### **2.4. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Model ve Yaklaşımlar**

Bu bölümde, psikolojik sağlamlık ile ilgili geliştirilmiş modeller ve kuramlar ele alınacaktır.

##### **Henderson ile Milstein'a Ait Olan Psikolojik Sağlamlık Çember Modeli**

Henderson ile Milstein'a (1996) göre, psikolojik Sağlamlık; insandan insana farklılaşan, zamanla çoğalabilen veya eksilebilen bir "özellik" şeklinde açıklanmıştır. Psikolojik sağlamlık, çevreyle geliştirilen faktörler belirlenmiş ve "Sağlamlık Çemberi" ismiyle oluşturulmuş olup, Benard (1991) çalışmanın neticelerinden elde edilen;

- a) Bireyle ilgilenmek ve desteklemek; koşulsuz sevgiyle ve saygı göstermek ve cesaretlendirmek,
- b) Yüksek beklenti: kişilerin başarmalarına olan inancın geribildirimi ile başarmalarını sağlayacak kaynak yaratılması,
- c) Katılımcılığa imkan tanımak: kişilerin beceri ve katılıma yönelik isteklerini uygun seçeneklerle anlatma.

Hawkins ve Catalono'nun (1992) çalışmalarının temelini kurduğu, dışsal riskler ve risk durumlarını en az seviyeye indiren üç olgu:

- a) Sosyal bağları çoğaltmak: Kişilerin akranları ve diğer yaş gruplarıyla iyi ilişkilerinin çoğaltılmasını açıklamaktadır.

b) Belirgin sınır ve beklentiler: Kişinin davranışlarını belirleyen tutum ve normları anlatmaktadır. Normlar adaletli ve süreklilik arz etmeli, kişinin de onayıyla normlar belirlenmeli.

c) Yaşam beceris edinme: verilen kararların sağlıklı olabilmesi için, iletişimde, stres yönetiminde, çatışma yönetiminde, baş etme becerileri kazanmayı kapsamaktadır.

Belirtilen altı maddelik stratejinin geliştirilerek risk faktörlerinin azaltılıp sağlamlığın geliştirildiği ortamlar oluşturulabilmektedir. Henderson ile Milstein'in (1996) geliştirdiği "Psikolojik Sağlamlık" kuramı, öğrencilerin ve eğitimcilerin bulunduğu tüm okullara uygulanmıştır.

### **Benard Modeline Bakış**

Benard'a (1991) göre psikolojik sağlamlığı olan bireyler, doğuştan getirmiş oldukları özellikler ile yaşam süresince edindikleri kişisel niteliklere sahip olan bireylerdir:

### **Psikolojik Sağlam Kişilerin Doğuştan Sahip Oldukları Nitelikler**

a) Mizaçları sakindir,

b) Çevrelerinden olumlu geri bildirimler alabilme yeteneğine sahiptirler: Psikolojik sağlam kişiler; sevilir, canayakın olurlar, etrafta olmalarından mutlu olunan kişilerdir.

### **Psikolojik Sağlam Kişilerin Yaşam Süresince Edindikleri Kişisel Nitelikler**

1) Empati becerisine sahip olurlar ve diğer insanlara karşı hoşgörülü davranırlar,

2) Etkili iletişim ve diğer kişilerarası yeterlikleri gösterme, etkili iletişim becerilerine sahip olmak,

3) Kişinin kendisiyle barışık olması ve espritüel olması: zor durumlar karşısında olayların ironisini görerek; olumsuzluğu kaldırılabilir seviyeye taşıyarak, pozitif bakış açısı geliştirebilirler.

4) Başarılı kimlik sahibidirler: Geçmişlerini unutmayıp bundan gururla bahseden kişiler, kuvvetli bağlarından güç alarak zorlukların üstesinden gelebilirler.

5) Özgür davranabilme becerisi: Girişimci olup, üstlendikleri sorumlulukların altından kalkabilirler.

6) Olumsuz durum ve bireylerden uzaklaşabilme becerisi: Psikolojik sağlamlığı olan kişiler; olumsuz duygular ileten insanlardan ve olaylardan uzaklaşabilme yetisi, iyi bir hayat sürdürebilmek için planlı hareket ederek, çözüm üreterek derinlemesine düşünebilirler.

7) Gelecekte ne istediğini bilerek hedefler belirlemek: Kendilerini toplumun bir üyesi olarak kabul ederek, faydalı ve ihtiyaç duyulan kişiler olarak hissedip, olumsuzluklardan etkilenmeden geleceğe umutla bakabilirler.

8) Karar alabilen ve çözüm üretebilen kişilerdir: Zeka seviyeleri yüksek, soyutsal düşünebilen, esneklik sahibi, stresle baş edebilen, yaşamının kontrolünü elinde tutabilen, kötü olaylardan ders alabilen, heyecan ve tutku sahibi, diğer toplum bireylerine destek olabilen, değer ve sorumluluk sahibi olan kişileri psikolojik sağlam olarak nitelendirmektedir (Thomsen, 2002).

Benard'a (1991) göre gençlerle şefkat ve destek odaklı bir iletişim geliştirmek psikolojik sağlam bireyler yetiştirmenin en önemli noktasıdır. Psikolojik sağlam bireyler yetiştirmek istiyorsak, onların yaşadığı (ev), oyun oynadığı (okul) ve çalıştığı (toplum) en önemli üç alana odaklanılması gerekmektedir. Bu çevrelerde yapılması gerekenler şunlardır:

- a) İlgilenmek ve destek vermek,
- b) Mantıklı katılımların motive edilmesi,
- c) Hedefler belirlemek ve pozitif geribildirimler.

### **Wolin Modeline Bakış**

Wolin ve Wolin'in (1993), modelinde kendilerinin psikolojik sağlam danışanlarıyla yapmış oldukları çalışmalarına ve deneyimlerine yer verilmektedir.

Geleneksel tıbbi model kullanan psikiyatr Steven Wolin, ilaçla tedavi olan bu sistemden memnun olmamış ve danışanın ilaç kullanacak kadar hasta olmadığı inancını benimsemiştir. Danışanın gizil güçlerine yönelerek, danışanların zor koşullara rağmen, güçlü kalabileceklerine yardımcı olabilecek nitelikleri belirlemiştir. Steven Wolin ile eşi Sybil Wolin, sağlamlık davranışlarını kategorize ederek "yedi sağlamlık davranışı" olarak isimlendirmişlerdir (Thomsen, 2002).

### **Wolin ve Wolin'in (1993) Yedi Sağlık Davranışı**

- 1) İlgörü sahibi olmak: Problemlı aile yapılarını inceleyerek sorunları belirlemek,
- 2) Bağımsız olmak: Problemlı ailevi ilişkilerden, zarara uğramamak adına duygu anlamında ve fiziki anlamda araya mesafe koymak,
- 3) İlişki durumları: Problemlı aileden alınamayan sevgi, huzur ve desteği verebilen kişilerle bağ oluşturabilmek,
- 4) Girişimcilik: Problemlı aileye mensup olan çocukların umutsuzlukla mücadelelerinde ilk adımı atabilmek,
- 5) Yaratıcı olmak: Yansıtma savunma mekanizmasını kullanarak olumsuz duyguları ve olayları sanatsal olarak ifade etmek.
- 6) Mizah sahibi olmak: Deneyimlenen olumsuz ve acı veren olayların ironisini görerek zorluk seviyesini hafifletmek.
- 7) Ahlâk sahibi olmak: Bireyin etrafındaki "kötülöklere" rağmen "iyilik" duygusuyla "bilgiye dayanan" vicdan sahibi olmak.

### **Richardson'ın "Sağlık ve Sağlığın Meta Kuramı"**

Richardson, Nıger, Jensen ve Kumpfer (1990) tarafından geliştirilmiş olan bu kuram, bireyin biyolojisi ve psikolojisi ile manevi bir dengeyi temel alarak, fizik, zihin ve duygu anlamında "an" lık koşullara konsantre olmaktır. Richardson için psikolojik sağlık, kişinin kendi enerji ve kaynaklarının kullanımındır.

### **Benson'un Psikolojik Sağlık ve Özellikler Kazandırma Kuramına Bakış**

1989 yılında Benson tarafından ileri sürölen kurama göre, psikolojik sağlıkla özellikler kazandırma kuramında belirgin benzerlikler bulunmaktadır. Benzerliklerin birbirlerini tamamladığı görölmektedir. Yetişkinlerin oluşturduğu ortam ve deneyimler, gençlerin "özellikler" kazanmasına sebebiyet vermektedir. "Özellik Kazandırma Kuramı"nda çocukların sahip olduğu olumlu özellikler, risk davranışlarını azaltmaktadır (Thomsen, 2002).

### **Krovetz'in "Sağlık" Kuramına Bakış**

Krovetz'in sağlık kuramında psikolojik sağlam bireylerin yaşamında olan ve sorunlu bireylerin yaşamlarında olmayan koruyucu faktörler açıklanmaktadır (Krovetz, 1999). Koruyucu faktörlerin bir kısmı dahi olsa, birey; zorluklarla baş etme becerisini geliştirebilecektir.

Krovetz'e göre bütün insanlarda belirli seviyelerde sağlamlık özellikleri mevcuttur. Önemli olanın zorluklar karşısında bireyin bu özelliklerini ne kadar kullanabileceğidir. Yüksek kullanımın da gelişim döneminde koruyucu faktörlerin olmasıyla açıklanmaktadır (Chavkin ve Gonzalez, 2000).

### **Sürekli Kuramına Bakış**

Sürekli kuramına göre, sağlamlık; bireyin dışsal nitelikleri, ilişkilerindeki şefkat, yüksek beklenti ve mantıklı katılım fırsatlarının sürdürülmesindeki tutarlılıktır (Constantine, Benard ve Diaz, 1999). Dengeli ve şefkatli ilişkiler yaşamının uyumlu davranışlara dönüştüğü (Noddings, 1992) görülmüştür. Yüksek beklentiler, bireylere olumsuzlukların üstesinden gelebilecekleri inancının empoze edilmesiyle geliştirilebilir. Yüksek beklentiler özerklik, kimlik ve kendini kontrol için ihtiyaç olan özgürlük ve araştırmaya yol göstericidir (WestEd, 2000).

Anlamli katılım fırsatları, öğrencilerin sorumluluk ve katkı olanaklarıyla uygun, cazip ve ilgi çekici etkinliklere katılmalarını sağlamaktadır (Goodlad 1984; WestEd, 2000). Kişiler yaşamlarının bütün dönemlerinde ilişkilerinde şefkatli olmuş, yüksek beklentiler geliştirmiş ve mantıklı katılım olanaklarını her evrede devam ettirmişlerse, okul başarısı ve gelişmiş sağlamlık görülme oranı oldukça yüksektir (Wasonga, 2002).

Psikolojik Sağlamlık kuram ve modelleri incelendiğinde, sağlamlık niteliklerinin doğuştan gelmekle birlikte, sonradan edinilerek geliştirilmiş özellikler olduğu ortak fikrine varıldığı görülmektedir. Psikolojik sağlamlıkla ilgili farklı değişkenlerle incelenen bu kuramların birleştiği nokta; sağlamlığı güçlendiren niteliklerin geliştirilebilir olduğu ve bunun sağlanması için de aile, okul ve toplumun ciddi görevlerinin olduğu belirtilmiş ve kişinin içsel ve dışsal niteliklerinin öneminin kavranmasının gerekliliği vurgulanmıştır. Risk faktörlerinin olumsuz etkileri tüm araştırmacılar tarafından kabul edilmektedir. Sağlamlık yaklaşımlarının farklılaştığı noktalar, genellikle kişisel ve dışsal faktörlerin sağlamlığa etkilerini ve çeşitlerini yorumlamakta yoğunlaşmaktadır. Bakış açılarındaki farklı yorumlar Psikolojik sağlamlığı daha iyi anlamak ve değişik faktörlerin önemini ortaya çıkarması açısından önem arz etmektedir.

## 2.5. Psikolojik Sağlam Bireylerin Özellikleri

Zorluklarla baş edebilen bireyler, bebeklikten yetişkinliğe devam eden belirli birtakım kişisel özellikler göstermektedir. Sağlam bireyler bebeklikten itibaren, aktif enerjik ve uyumlu, kolay mizaçlı, hazzı erteleme özellikleri taşıyan bireylerdir. Sağlam erkek bebekler; duygu paylaşımı, sosyal ve kendini ispatlayıcı özelliklere sahip bebeklerdir. Kız bebekler, iyi koordine olmuş, çekingen olmayan, çevreyi keşfetmeyle ilgilenen bebeklerdir.

Orta çocuklukta; düşünme ve problem çözümünde oldukça iyi, sosyallik-androjenlik, otonomi konusunda gelişmiş, cinsiyet önyargısı taşımayan farklı ilgilere sahip bireylerdir. İçsel kontrol odaklı, yüksek motivasyon ve anlamaya yönelmiş içgüdüye sahip, yardım talep eden, sorgulama, önerme, gözlem ve uygulamayla gelişen problem çözme davranışını gösteren bireylerdir. Ergenlikte; sosyalliği, androjenliği ve otonomisi gelişmiş, içsel kontrol odaklı, bilişsel üstünlüğe sahip, daha duyarlı, ödevleri konusunda sorumluluk sahibi ve öğretmenle işbirliği yapan, kendilik değeri yüksek, arkadaş canlısı, sosyal, duyarlı ve kendiyle ilgili olumlu duyumsamalara sahip, suçluluğa yönelme ve ergen hamileliği gibi riskli davranışlara yönelimi az veya olmayan bireylerdir (Werner ve Smith, 1992). Yüksek risk durumu, kronik stres veya uzamış ciddi travma durumuna rağmen başarılı uyum, olumlu fonksiyonellik veya yeterlik gösteren bireylerdir (Egeland, Carlson ve Sroufe, 1993).

## 2.6. Psikolojik Sağlamlık Nitelikleri

1. Bireyin yaşamının kontrolünü elinde tutması
2. Karar verebilen, problem çözme odaklı ve strese dayanıklı,
3. Empati ve etkin iletişim becerisine sahip, bireyler arası yeterlikte olmak,
4. Amaç ve beklentilerinin gerçekçi olması,
5. Olumsuz deneyimlerden ders almak,
6. Topluma faydalı olmak, topluma hizmet vermek için çalışmak ve yardımsever olmak,
7. Değer ve sorumluluklarla donatılmış bir yaşam sürdürmek (Brooks ve Goldstein, 2003)

Sağlam bireyler, problem çözme becerilerinde ve soyut düşünmede, bilişsel ve sosyal problemlere alternatif çözümler üretmekte oldukça gelişmiş, amaç ve gelecek duygusuna sahip (amaca yönelme, başarı odaklı motivasyon, eğitimsel beklentiler,



sabır, umutluluk) bireylerdir. Amaç ve gelecek duygusu, olumlu sonucun en güçlü yordayıcısıdır. Sağlam çocuklarda; özgüven, yeterlik duygusu, zorluklarla başa çıkabilme, zorluktan kaçmak yerine zorluğa yönelme, zorluğu bazı yollarla çözülebilecek bir problem olarak görme, sabırlılık, problemle baş etmek için, strateji ve becerileri, esnek şekilde kullanılabilir şekilde geliştirme yeteneği göze çarpmaktadır (<http://www.nwrel.org/pir/hot9est>).

Sağlamlığı yüksek bireyler, yapacakları davranışı sadece seçen değil, aynı zamanda davranışın önemine de çok inanan bireylerdir. Kendine güven duygusuna sahip, zorluklara meydan okuyan, durağanlıktan değişimi kabul eden, stresli hayat olaylarını; güvenliğini tehdit oluşturan bir unsur olarak görmektense, kişisel gelişime katkı, öğrenmeye yönelik gerekli bir basamak olarak gören bireylerdir. Kendileri için önemli ve daha az önemli amaçları ayırt edebilmektedirler. Sağlamlık özelliği yüksek, sinerjik kişiler; kendi kendini motive eden, başkalarıyla işbirliği halinde çalışmaktan hoşlanan, içsel kontrol odağına sahip bireylerdir.

Sağlamlık; başlangıçta tamamen yıkıcı olarak hissedilebilen yaşam koşullarından toparlanarak, güçlenerek çıkmayı ifade etmektedir. Stresli ve acı veren yaşantıda; yası, kederi, öfkeyi, kaybı ve şaşkınlığı yaşama şansını kendilerine verirler, fakat bu duyguların, sabit, durağan hale gelmesine izin vermezler.

Sağlamlıkla ilgili beklenmedik sonuç, bu bireylerin sadece düzelmeleri değil, önceki durumdan daha iyi hale gelmeleridir. Bu bireyler örselenmiş yaşantılarını yeniden inşa ederler ve zorlukla baş ederken; hayatlarındaki yeni, güçlü yönleri de geliştirirler. Sağlamlık; rahatsızlık veren değişimle yüksek seviyede baş edebilme, aksiliklerden kolayca sıyrılma, zorlukları yenmede anlamını bulmaktadır (Siebert, 2005). Sağlamlığın değerlendirilmesi zor olabilir, çalışmalar genellikle geriye dönük olarak yapılmıştır. Fakat, sağlamlığın ölçülmesi amacıyla hazırlanan birçok materyal bulunmaktadır. Örneğin, Uluslararası Sağlamlık Projesine göre, gençlerdeki sağlamlığın göstergesi olarak kabul edilen listede; bazı kriterler belirlenmiştir (Grotberg, 1997).

## **2.7. Risk Faktörleri**

Sağlamlık çalışmalarında kullanılan risk kavramı, uyum sağlamadaki güçlüklerin çoğalmasıyla ilişkili olan genetik, biyolojik, psikolojik, çevresel veya

sosyo ekonomik faktörleri içermektedir (Luthar ve Cicchetti, 2000). Birbirini takip eden olumsuz deneyimlerin getirdiği toplu hayat olayları ve özel deneyimler (boşanma, yas, savaş, doğal afet), akut travma ve kronik zorluklar risk faktörleri olarak adlandırılmakta ve genel nüfustaki “gelişimsel zorluklar” olarak tanımlanmaktadır.

Kişinin yaşamının her noktasında zorlukların oluşup artmasına sebebiyet veren, psikolojik ve sosyal çevre temelli faktörleri içeren risk olguları, kişide var olan potansiyeli kullanmasına engel teşkil ederek benlik saygısını düşürmekte, özyeterlik algısını olumsuz anlamda etkileyerek karşılaşılan stresler karşısında kendini kolay toparlayamamasına neden olmaktadır (Garmezy, 1993).

Literatürde psikolojik sağlamlığın öncü ve önemli çalışmalardan biri olarak kabul gören Kauai çalışması; fakirlik, sosyo-ekonomik yoksunluk, aile içindeki şiddet, annenin eğitim seviyesi, gen kaynaklı sorunlar ve psikopatolojik sorunlu ebeveynler risk faktörleri olarak değerlendirilmiştir (Werner, 1989).

Literatürde, sağlamlık tanımında olduğu gibi, risk durumları da örneklem grubuna ve araştırma desenine göre çeşitlilik göstermektedir. Masten ve Coastworth (1998), aile içi şiddet, savaş ve anne-baba ölümünü önemli risk faktörleri olarak sıralarken; bir başka çalışmada (Fonagy, Steele, Higgıt ve Target, 1994). Nükleer felaketlerin risk faktörleri arasında sıralanması gerektiği vurgulanmıştır.

Masten ve Reed’e (2002) göre “sağlamlık”, yalnızca kişinin risk veya zorluk yaşadığı zaman tanımlanabilir. Ciddi bir riskin olmadığı koşullarda yaşamını sürdüren çocuklar “yeterli, yetkin, iyi uyumlu veya normal olarak adlandırılabilir. Ancak bu çocuk veya ergenler için “sağlamlık” söz konusu değildir. Bu nedenle sağlamlıkla ilgili çalışmalarda kişiler üzerinde ciddi olumsuz etkiler oluşturan “yüksek riskli” ortam veya koşulların yüksek risk karşısında başarılı uyum göstermiş kişilerin açıkça tanımlanmaları gerekmektedir. Risk faktörleri, genetik, biyolojik, sosyo-kültürel ve demografik koşulları veya özellikleri kapsamaktadır.

Risk faktörleri, bireylerin çocukluk yıllarından itibaren gelişim dönemi sorumluluklarını tamamlamalarını güçleştiren ve yetişkinlik yıllarında ruh sağlığı bozuklukları ya da davranış problemleri geliştirmelerine yol açan koşullar olarak tanımlanmaktadır (Armstrong, 2005). Risk grubundaki bireyler, şimdi ve gelecekte

psikolojik uyumlarını tehdit eden problemler serisinin merkezinde olan bireylerdir (Schonert-Reichl, 2000).

Risk faktörleri, üç temel kategori çerçevesinde ele alınmaktadır:

1. Kişisel risk faktörleri,
2. Ailesel risk faktörleri,
3. Çevresel risk faktörleri (Armstrong, Birnie ve Ungar, 2005).

### **Kişisel Risk Faktörleri**

Zorlu, kötü yaşam olaylarını deneyimleyen kişilerin başarılı baş etme stratejisi kullanmalarını engelleyen ve uyum sorunlarının görülmesi ihtimalini artıran kişilik özellikleri olarak tanımlanmaktadır. Bu kapsamda; gelişmemiş problem çözme becerileri (Dwyer, 2000), güvenli olmayan bağlanma stilleri ve algılanan düşük sosyal destek (Roche, Runtz ve Hunter, 1999) bazı kişisel risk faktörleri olarak ele alınmaktadır. Kişilerin kendi niteliklerinden kaynaklanan bu duruma, içsel kaynaklı risk faktörleri de denilebilir (AbuBakar, Jamaluddin, Symaco ve Darusalam, 2010).

Yapılan araştırmalarda ele alınan kişisel risk faktörleri

1. Antisosyal davranış bozukluğu,
2. Düşük özgüven sahibi olmak,
3. Baş etme becerilerinden yoksun olunması,
4. Dürtü kontrol azlığı,
5. Erken gücenme veya küsme,
6. Uyumsuz kişilik özelliği (Rutter, 1990),
7. Sosyal değerleri öğrenmemek,
8. Çok genç yaşta doğum yapmak (Bradley, Whiteside, Munford , Casey, Kelleher ve Pope, 1994),
9. Kronik hastalıklar (McCubbin, Balling, Possin, Friedrich ve Bryne, 2002),
10. Olumsuz yaşam olayları (Masten, Best ve Garnezy, 1990; Akt: Gizir, 2004).

### **Ailesel Risk Faktörleri**

Ebeveynlerin ciddi sağlık sorunları olası, aile düzeninin bozularak ebeveynlerin ayrılması, tek ebeveyn olması, anne baba ve çocuk ilişkilerinin sağlıklı olması, aile içindeki ihmal ve istismar gibi faktörlerden oluşmaktadır. Kişilerin zor ve olumsuz durumlar karşısında uyumlarını devam ettirmeye yönelik çabalarına engel teşkil eden, veya kişilerin olumsuz olaylarla karşılaşmalarına ortam hazırlayan ailevi nitelikler, aile kaynaklı risk faktörleri olarak tanımlanmaktadır.

Yapılan araştırmalarda ele alınan ailesel risk faktörleri;

- Kalabalık aile ortamı (Dwyer, 2000)
- Aile içinde birliğin olmaması (Carlson, 2001)
- Geçimsiz (Dwyer, 2000), ihmalkar aile (Carlson, 2001; Campbell, Cohan ve Stem, 2006)
- Aileye ait patoloji - hastalık (alkolizm, depresyon, kronik hastalıklar) (Baldwin 1993; Luthar ve Cushing, 1999).
- Ebeveynlerin boşanması, tek ebeveyne sahip olma (Mulholland, Watt, Phillpot ve Sarlin, 1991; Hetherington, Stanley ve Hagan, 1999; Hetherington ve Elmore, 2003; Özcan 2005; Er 2009).
- Anne, baba ve çocuk arasındaki ilişkinin sağlıklı kurulmaması, aile içindeki şiddet, ihmal ve istismar (Gizir, 2007).

### **Çevresel Risk Faktörleri**

İnsanların hayatlarını zorlayan olumsuz deneyimlerinin üstesinden gelebilmesini zorlaştıran kişisel ve ailesel özelliklerin dışındaki olguları, çevresel risk faktörleri yelpazesi altında açıklayabiliriz. Yoksulluk, işsizlik, olumsuz davranışlara sahip arkadaşlar ve komşular gibi faktörler, çevresel risk faktörleri kapsamında ele alınmaktadır (Carlson, 2001).

Yapılan araştırmalarda ele alınan çevresel risk faktörleri:

- Düşük sosyo ekonomik statü (Baldwin, 1993; Masten, Garnezy, Tellegen, Pellegrini, Larkin ve Larsen, 1988)
- Yoksulluk (Werner, 1994, Gizir 2004)
- Göç ve işsizlik gibi toplumsal olaylar (Agabi ve Wilson, 2005)
- Toplum içi şiddet ve ailede yaşanan olumsuzluklar (Criss, Pettit, Bates, Dodge ve Lapp, 2002; O'Donnell, Schwab-Stone ve Mueeed, 2002)

- Bireyin kendisini bir grup içinde azınlık olarak görmesi (Rodgers ve Colins, 2006).

## 2.8. Koruyucu Faktörler

Sağlamlık araştırmalarında koruyucu bireysel ve çevresel faktörlerin incelenmesi, risk grubunda olan kişilerin diğer kişilere göre neden daha sağlıklı ve doğru bir uyum sağlayabildiklerini açıklamak, büyük önem taşımakta ve kişinin dahil olduğu ortamın pozitif sonuçlarını inceleyen özelliklerini açıklamaktadır (Masten ve Reed, 2002). Garmezy'e (1991) göre, koruyucu faktör olarak işlev gören değişkenler üç bölümde incelenmiştir.

- a- İnsanların, bireysel karakteristik nitelikleri,
- b- Kişinin yetişmiş olduğu ailenin uyumu, ailesel etkileşimler,
- c- Bireye dışsal destek sağlayan toplumsal faktörler (Garmezy, 1991).

İnsanların psikolojik sağlamlıklarını tehdit eden durum karşısında devreye giren ve etkileşim içerisinde olan risk ve koruyucu faktörlerinin, çatışması sonucu kişiyi zor koşulların üstesinden gelmesine yardımcı olan ve risk faktörlerini devre dışı çevresel faktörler, koruyucu faktörler olarak açıklanmıştır (Garmezy, 1993). Psikolojik Sağlamlık sonucuna yol açan koruyucu faktörleri altı grupta toplamak mümkündür;

1. Stresli ve olumsuz olayların zorluk derecesini en aza indirmek,
2. Strese sebebiyet verebilecek olumsuzlukları hafifletmek,
3. Stres etmeninden kaynaklanan olumsuz zincirleme ve sürekli olayların döngüsünü kırmak,
4. Bireyin özsaygısı ile özgüvenini doyurmak,
5. Olumlu fikir ve fırsatların çoğalmasını sağlamak,
6. Duygu düzenlenmesi ile inişli çıkışlı duygu dengesizliğini düzenlemeye yardımcı olmak.

Kişisel sağlamlık ve kırılganlık değişkenleri; içsel ve dışsal faktörleri içermektedir. İçsel faktörler, doğrudan gözlemlenmesi daha zor olan, kişinin içinde olan, daha durağan baş etme stili, gelişimsel düzey, travma hikayesi, özgüven, kontrol odağı vb. faktörlerdir. Dışsal faktörler, kişinin çevresinde bulunur ve ailesel, sosyal ve maddi kaynakları içermektedir.

## 1. Cinsiyet

Cinsiyet, psikolojik sağlamlıkla ilişkili içsel faktörlerden biridir ve risk altındaki bireylerde; kızların psikolojik sağlamlıkları, erkeklerin psikolojik sağlamlığından daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Kumpfer, 1999). Kadınlarla kıyaslandığında; erkekler psikolojik sıkıntılardan, ailedeki çatışmalardan, doğumdan önce ve doğum esnasındaki incinmeleri, vb. gibi bütün risk olgularından çok daha fazla etkilenmekte ve olumsuz ya da kayıp durumu ile karşı karşıya geldiklerinde yıkıcı davranışlar göstermek için bir risk grubu oluşturmaktadırlar (Garmezy, 1993).

Ayrıca, erkekler aile parçalanmalarına karşı, kızlara oranla daha olumsuz şekilde tepki göstermekte, dışsal davranış problemleri (Bolger, Patterson, Thompson ve Kupersmidth, 1995; Gizir, 2007) ve düşük akademik başarı (Ripple ve Luthar, 2000) anlamında yüksek risk taşımaktadır. Erkeklerin, ebeveynlerin psikopatolojisi ve yoksulluk gibi bir dizi risk faktörüne karşı daha savunmasız oldukları belirtilmiştir (Luthar, 1999).

Erkekler, anne ve babanın psikopatolojik durumu, yoksulluk (Bolger vd., 1995) gibi risk faktörleriyle karşılaştıklarında, kızlara nazaran daha çok etkilenmektedir (Shaw, Vondra, Hommerding, Keenan ve Dunn, 1994; Wall ve Holden, 1994). Bununla birlikte, cinsiyetin etkisi bireyin yaşına bağlı olarak farklılık göstermektedir. Örneğin, ilkökul çağındaki erkek çocuklar; ekonomik zorluklardan, kızlara oranla daha çok etkilenmekteyken (Bolger, 1995), gençlik döneminde kızlar bu durumdan erkeklere oranla daha çok etkilenmektedir (Luthar, 1999). Ayrıca, cinsiyete bağlı olmaksızın, küçük yaştaki çocuklar, ergen ve gençlere oranla tüm risk faktörlerine karşı birçok yönden daha savunmasız ve kolay incinebilir özelliğe sahiptir (Luthar, 1999).

## 2. Zeka

Psikolojik sağlamlığı yordamayla ilgili yapılan çalışmalarda, en çok incelenen koruyucu faktörlerden biri de zekadır. Araştırmalarda, sağlam (resilient) çocukların ya da ergenlerin diğerlerine kıyasla zihin bakımından ve akademik başarı anlamında ve yeteneklerinin üstün olduğu sonucuna rastlanmıştır (Luthar, 1991). Yüksek risk karşısında yüksek zekanın, koruyucu etkisi olduğu ve nispeten sağlam olan çocukları ve ergenleri, sağlam olmayan çocuk ve ergenlerden ayırmada önemli bir unsurdur

(Kandel, Kirkegaard, Hutchings, Knop, Rosenberg ve Schulsinger, 1988; Masten vd., 1988; Radke ve Sherman, 1990).

### **3. Mizaç**

Uyum sağlama yeteneği, uyarıcılara verilen tepkilerin yoğunluğu ve yeni durumlarla karşılaşıldığında kendini yansıtma, ifade etme gibi niteliklerden oluşmaktadır (Kirby ve Fraser, 1997). Daha aktif, esnek, uyumlu, sevecen, canayakın ve iyi huylu oldukları gözlenen bebekler, olumlu tepkiler almaya daha fazla eğilimlidir (Green ve Conrad, 2002; Werner ve Smith, 1982) ve bir bebeğin olumlu ya da “rahat” mizacı, onun çocukluk döneminde ya da ergenlikte riskli birçok koşul altında, olumsuz durumlarda sağlamlık geliştirebilmesine yardımcı olmaktadır (Rutter, 1987). Diğer taraftan, zor mizaç; anne-baba ile iletişim problemlerine ve öfkeliğe yol açabilmektedir (Rutter, 1990) ve olumsuz yönde uzun vadeli sonuçlar (Werner ve Smith, 1982), alkol ve uyuşturucu kullanma gibi olumsuz sonuçları getirme olasılığı yüksektir (Kumpfer, 1999).

### **4. Yüksek Benlik Saygısı**

Yüksek benlik saygısı; araştırmalarda kullanılmış diğer bir bireysel koruyucu faktördür (Masten ve Reed, 2002; Finn ve Rock 1997; Leary 2007; Kararımak 2007; Chuck 2008; Kidd ve Sharı 2008; Windle, Markland ve Woods, 2008; Kararımak ve Siviş Çetinkaya, 2009). Yapılan araştırmalarda, psikolojik sağlamlık özelliğine sahip bireylerin; kendi güçlerine inanan ve güvenen, yeteneklerinin ve yapabileceklerinin farkında olan, benlik saygısı yüksek, olumlu benlik kavramına sahip, içsel olarak güdülenmiş bireyler oldukları bulgusuna rastlanmıştır. Sağlam kişilik özelliğine sahip bireyler; benlik saygısı yüksek, olumlu benlik kavramına sahip, içsel güdülenen bireylerdir (Brooks ve Goldstein, 2001; Lifton, 1993).

### **5. Kendine Güven**

Kendine güven, içsel koruyucu faktör olarak, bazı çalışmalarda kullanılmıştır (Benetti, 2006; Luthar, 1991; Bitsika, Sharpley ve Peters, 2010; Haddadi, 2010).

### **6. Özsaygı, Güvenli Bağlanma**

Özsaygı “bireyin yeterliği ve değeri, engellemelerden kaçmaktan ziyade onların oluşumunu engelleme ve diğerlerine saygılı davranma yeteneği” olarak tanımlanmıştır (Brooks, 1994; Akt: Kirby ve Fraser, 1997) ve içsel bir koruyucu faktör

olarak çalışmalarda yer almıştır (Magno 2008; Kararımak ve Çetinkaya, 2009). Yüksek oranda öz-saygıya sahip bireyler, kendi güçlü ve zayıf yönlerinin neler olduğu konusunda farkındalık düzeyi yüksek bireylerdir.

### **7. Özfarkındalık ve Kendini Anlama**

Özfarkındalık ve kendini anlama, öz-saygıyla yakından ilişkili kavramlardır. Özyetkinlik (self-efficacy) ve bununla ilişkili olarak özfarkındalık (self-awareness); (Magno, Pannas ve Mamauag, 2008; Terzi, 2008; Werner ve Smith, 1992; Masten, 1994; Kumpfer,1999; Luthar, 1999; Masten, Hubbord, Gest, Tellegen, Garmezy ve Ramirez, 1999; Mandleco ve Peery, 2000; Leary 2007) çalışmalarında kullanılmıştır.

### **8. Özyeterlik**

Özyeterlik, psikolojik sağlamlık ile ilişkili içsel koruyucu bir faktördür. Bandura'ya göre (1977, 1997; Akt: Burger 2006) Bireyin, yapacağı bir işi, başarıyla yapabilme kapasitesine ve buna olan inancına, bir davranışın yapıp yapılamayacağına, sonuca ulaşmak adına sarf edilen çaba ve karşılaşılan engel veya yıpratıcı olaylar karşısında gösterilen direnç seviyesini açıklayan bir kavramdır.

### **9. İç Kontrol Odağı**

İçsel kontrol odağı sağlamlığın bir bileşenidir ve kişinin yaşamındaki olayların büyük ölçüde şans ya da kader gibi dışsal güçlerden daha çok, kişinin kendi gayretiyle gerçekleştiğine inanmaktır. Sağlam çocukların ve ergenlerin, sağlam olmayanlara göre daha çok içsel kontrol odağı yönelimine sahip bireyler olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Luthar, 1991; Werner ve Smith, 1992). İç kontrol odağı bireysel bir faktör olarak bazı çalışmalarda kullanılmıştır (Hart 1997; Liem 1997; Masten 1999; Gizir 2004; Leontopolou 2006; Kararımak ve Çetinkaya, 2009; Werner ve Smith, 1992).

### **10. İyimserlik ve Umut**

İyimserlik ve umut; psikolojik sağlamlıkla ilgili bir bireysel değişken olarak bazı çalışmalarda kullanılmıştır (Floyd,1996; Yalım 2007; Terzi 2008; Yehuda 2006; Tusaie ve Puskar 2007; Kararımak 2007; Bitsika vd., 2010). Sağlam çocukların ve ergenlerin ayırıcı özelliklerinden biri de; iyimserlik ve umut duygusudur. Bu özellikler; Bireyin, geleceğe dair planlarını belirleyip, umut dolu bir geleceğinin olacağına inancı ve bu inancındaki ısrarıdır (Martinek ve Hellison,



1997). Psikolojik sağlam çocuklar ile ergenler daha başarılı sonuçlar elde etme becerileri konusunda diğer bireylerden daha fazla umutludurlar (Kumpfer, 1999).

### **11. Otonomi, Özerklik**

Sağlam çocuklar ve ergenler; otonomi (özerklik) duygusuna sahip, kendileriyle ilgili net düşünceleri olan ve bağımsız olarak çalışma ya da düşünmede daha üstün yeteneklere sahip bireyler olarak betimlenmektedir.

Benard (1991), Gordon ve Song (1994), Martinek ve Hellison'ın (1997) çalışmalarında yer almıştır.

### **12.Öğrenilmiş Güçlülük**

Öğrenilmiş güçlülük; psikolojik sağamlık ile ilişkili diğer bir koruyucu faktördür. Bireyin; iç uyarıcılarını düzenlemede kullandığı, çoğunlukla bilişsel olan, kazanılmış davranış repertuarı ve becerilerini içeren, öğrenilmiş güçlülük; Dayıoğlu'nun (2008) çalışmasında psikolojik sağamlığın bir faktörü olarak yer almıştır.

### **13. Geleceğe Yönelik Amaç Sahibi Olma**

Bireysel koruyucu faktörlerden biri de, amaç ve gelecek duygusuna sahip olmaktır. Sağlam bireyler, hayatta bir amaç ve gelecek duygusuna sahip bireylerdir (Hines, Merdinger ve Wyatt, 2005).

### **14. Problem Çözme Odaklı Başa Çıkma Stratejisi Kullanma**

Problem-çözme becerisi, psikolojik sağamlığın başka bir boyutudur. Problem çözme yeteneği; soyut, yansıtıcı ve esnek düşünmeyi ve bilişsel ve sosyal problemler için farklı çözümler üretebilmeyi içermektedir (Benard, 1991). İçsel bireysel koruyucu faktörler kapsamında, birçok araştırmacı problem çözme yeteneklerinin, yüksek-risk altında olan çocuklar ve ergenler üzerindeki koruyucu etkilerini vurgulamıştır (Werner ve Smith, 1982, 1992 ; Dumont ve Provost 2008; Mandleco ve Peery, 2000; Oktan 2008; Terzi, 2008).

### **15. Sosyal Yeterlik**

Bireylere olan duyarlılıkla, kişisel farklılaşmaya karşı hoşgörölü, esnek, değişime açık ve dirençli olma, empati kurabilme gibi özellikleri kapsayan, psikolojik sağamlıkla ilgili diğer bir bileşendir (Benard, 1991). Psikolojik sağlam bireyler, samimi ilişkiler kurmakta zorlanmayan, (street smarts) “dışarıdaki hayattı

anlayabilen akıllı kişiler (Garmezy ve Masten, 1986) ve zorlukların üstesinden gelmede güçlü sosyal desteğe sahip bireyler olarak tanımlanmaktadır (Benard, 1991).

### **16. Olumlu Duygular**

Olumlu duygulara sahip olmak, bireysel koruyucu faktörlerin en önemlilerinden biridir. Sıkıntı, acı veren deneyimlere rağmen olumlu duygular geliştirebilen bireyler, benzer olumsuz yaşantılara maruz kalan diğer bireylere göre daha çok olumlu kazanım elde edebilmekte ve olumsuz duygularını daha başarılı bir şekilde düzenleyebilmektedir (Tugade ve Fredrickson, 2004). Sağlam bireyler, iyi bir espri, mizah anlayışına sahip bireylere (Masten, 1986). Wolin ve Wolin (1993) göre nüktedanlık, sağlamlıkla ilişkili bir niteliktir.

### **17. Diğer içsel koruyucu faktörler;**

- Duyarlılık, bilinçlilik, güvenli girişkenlik, azimlilik (Hines vd., 2005)
- Sorumluluk sahibi olma (Phan, 2003)
- Maneviyat yönelimli olma (Magno vd., 2008; Chung, 2008)
- Dışadönüklük, kaynakları etkili bir şekilde yönetebilme (Agaibi ve Wilson, 2005).

### **18. Dışsal Faktörler**

Aile içi ve aile dışında kurulan ilişkilerde karşımıza çıkmaktadır:

- Bulunulan ev ortamı: Düzen sahibi, yapılandırılmış, fiziki yoğunluktan uzak olan aile yapıları psikolojik sağlamlıkla ilişkilidir. Bakımın sürekliliği, yeterli ilgi ve dikkat sağlayan en az bir aile ferdiyle yakın ilişki içerisinde olmak, sağlamlıkla bağlantılı kabul edilmektedir. Anne, çocukların psikolojik sağlamlıklarında oldukça değerli bir yere sahiptir.

- Ebeveynlik yaklaşımları: Tutarlı, istikrarlı, çocuğun yaş dönemine uygun disiplin yöntemlerinin tercih edildiği ebeveynlik yaklaşımlarının var olduğu; uygun davranışla rol model olan, duygusal açıdan tatmin edici, açık ve etkin iletişim stillerinin kullanıldığı, birbirine güven duymanın desteklendiği, bireysel farklılıklara saygılı olduğu ve koşulsuz kabulün gerçekleştirildiği aile ortamları, psikolojik sağlamlıkta oldukça önemli faktörlerdir.

- Aile dışındaki ortam: Çevrede bulunan belirli kişilerle olan ilişki yapısı ve niteliği oldukça önemlidir. Öğretmen, arkadaş çevresi akrabalar ve aile yakınlarının varlığı ve sağlıklı ilişkileri bireyi olumlu anlamda yönlendirip desteklemek

konusunda önemli bir yere sahiptir. Sağlam çocuklar, bu faktörlerden destek talep etmekte ve gelen desteği kabul etmekte oldukça gelişmiş bireylerdir.

Okul; dışsal koruyucu faktör kaynaklarından biri olarak kabul edilmektedir. Uyum sorunu yaşayan ve dezavantajlı ortamlardaki bireyler, eğitim alanında başarılı ve özenli, kendileriyle ilgilenen öğretmenlere sahip eğitim merkezlerinde eğitim alıyorsa; sağlam özellikler gösterme olasılıkları daha fazladır. Öğrencinin sadece akademik başarısı değil, sosyal etkinliklere yönlendirilmesiyle de sorumluluklarını fark etmeleri ve öğretmenleriyle ve arkadaşlarıyla iyi ilişkiler geliştirmesi sağlanmaktadır (Howard, Dreyden ve Johnson, 1999). Werner ve Smith'in 1989 yılında yapmış oldukları, 40 yılı aşkın bir süreyi kapsayan boylamsal araştırmada "sağlam çocukların" yaşamlarında, ailelerinden başka, karşılaştıkları olumlu modellerin; sevdikleri ve onlar için sadece akademik beceriler kazandıran bir danışman olarak değil, aynı zamanda kişilikleri için "güvenli ve olumlu bir model" olarak gördükleri öğretmenler oldukları belirlenmiştir.

Egeland, Carlson ve Sroufe (1993) tarafından, çocukların olumsuz koşullarda, uyum kapasitelerinin nasıl geliştiği ile ilgili bir bakış açısını içeren "Örgütsel Gelişim Modeli" sunulmuştur. Bu modelde; çocuğun, kendine bakım verenle olan deneyimlerini biçimlendiren biyolojik ve psiko-sosyal faktörlerin etkileşiminden "gelişim" meydana gelmektedir. Bu modelin merkezinde; çocuğun bulunduğu yaş dönemine özgü görevleri yerine getirmesinde, içsel ve dışsal kaynaklara başvurduğu, aktif bir süreç olan, "uyum" kavramı yer almaktadır. Erken çocukluktan orta çocukluğa dek gelişimsel sonuçları gösteren bu model, var olan özel kaynakların ve risk faktörlerinin rolünün ve etkisinin çocuk geliştikçe, nasıl farklılaşma gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu modelde, ayrıca, gelişim dönemleri boyunca uyumdaki süreklilik ve süreksizlikler için de bir çerçeve sunulmaktadır (Eminağaoğlu, 2006).

## **2.9. Yaşam Doyumu**

Yaşam doyumu Neugarten (1961), tarafından öne sürülmüş bir kavramdır. Kişinin yaşamı veya kendisiyle alakalı gerçekleştirmek istedikleriyle, yaşantısındaki var olan durumların karşılaştırılmasıyla elde ettiği sonuçtur. Yaşam doyumu dediğimizde belli bir olaya karşı doyum değil kişinin tüm yaşantısındaki doyum olduğu belirtilmektedir (Özer ve Karabulut, 2003).

Çoğu kez mutluluk olarak da ifade edilen yaşam doyumu, insanın mutluluğuyla ilgili olan kavramlardan öznel iyi oluşun bilişsel bir ögesi olarak ifade edilmektedir. Öznel iyi oluş bireyin yaşantısının bilişsel ve duygusal olarak değerlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener, 1984). Bireyin yaşantısında yaşamış olduğu deneyimlerin doyumu ile ilgili olan değerlendirmeleri bilişsel alana girerken, yaşantısındaki olumlu veya olumsuz duyguları tepkileri ise duygusal alana girmektedir (Diener ve Diener, 1996). Yani bilişsel alan bireyin yaşam doyumu algısıyla ilgilidir (Dorahy ve diğ., 2000).

Yaşam doyumu; bireyin o anki yaşantısından aldığı doyum, geçmişinden aldığı doyum, geleceğe yönelik değerlendirmesinden aldığı doyum, yaşantısını değiştirme arzusu ve kişinin yaşantısıyla ilgili düşüncelerini kapsamaktadır (Diener ve Lucas, 1999). Bireyin arzuları ile yaşadığı durum arasındaki benzerlik yaşam doyumunun derecesini belirlemektedir. Bu benzerlik ne kadar fazla olur ise kişinin yaşamdan aldığı doyum da o kadar fazla olmaktadır (Diener, Oishi ve Lucas, 2003).

Veenhoven'a (1996) göre yaşam doyumu, bireyin yaşam alanının tamamının olumlu bir şekilde gelişmesidir. Yaşam doyumu ile ilgili yapılmış araştırmalarda, kişisel olguların, yakın ilişkilerin ve kültürel değerlerin yaşam doyumunu etkileyen etmenler olduğu bulunmuştur (Myers ve Diener, 1995).

## 2.10. Yaşam Doyumunu Etkileyen Bazı Değişkenler

**Yaş:** Braun (1977), genç bireylerin olumlu ve olumsuz duygu ve düşüncelerini daha çok ifade ettiklerini öte yandan yaşlıların genel mutluluk ifadelerini daha çok gösterdiklerini tespit etmiştir. Bu iki değişken arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan bir meta-analiz araştırmasında yaşam doyumu ile yaş arasındaki korelasyon puanının sıfıra yakın olduğu tespit edilmiştir (Yetim, 1991).

**Cinsiyet:** Yapılan araştırmalara göre, yaşam doyumu ile cinsiyetler arasındaki farklılaşma oldukça azdır. Kadınlar erkeklere oranla daha fazla olumsuz duygu ifade etmelerinin yanı sıra kendi yaşamlarından daha çok haz duymaktadırlar (Yetim, 1991).

**Eğitim:** Bazı araştırmalarda eğitimin, yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını gösterirken yapılan bazı araştırmalar ise kadınlar için eğitimin daha olumlu bir etkiye neden olduğu bulgusu üzerinde durmuştur. Campbell (1981)

ABD’de yürüttüğü bir çalışmada, eğitim faktörünün yaşam doyumu üzerinde olumlu etkiye sahip olduğunu bulmuştur. Buna göre eğitim, bireyin yaşamına yönelik isteklerini arttırırken alternatif yaşam tarzlarına yoğunlaşmaya da sevk etmektedir (Yetim, 1991).

**İş yaşamı:** Campbell ve arkadaşlarının (1976) kişilerin gelir düzeyindeki farklılıkların yaşam doyumları üzerindeki etkisini inceledikleri bir çalışmada, gelir farklılıkları kontrol altında tutulsa bile işsiz olan grubun en mutsuz grup olduğu tespit edilmiştir. Böylece bölgesel işsizlik oranının, kişinin boylamsal anlamda duygu durumunu ön görmek için belirleyici bir değişken olduğu ortaya konmuştur (Yetim, 1991).

**Aile ve Evlilik:** Yapılan çeşitli araştırmalar doğrultusunda evli olmanın bireyin yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır (Yetim, 1991).

### **2.11. Pozitif Psikoloji Açısından Yaşam Doyumuna Bakış**

Pozitif psikoloji bakış açısıyla yaşam doyumu Seligman (1998) tarafından değerlendirilmiştir. Buna göre, kişinin deneyimlemiş olduğu bazı psikolojik sorunların iyileştirilmesinde iyilik hali ve bireyin kendi potansiyelini ve güçlü yönlerini ortaya çıkarmak büyük bir öneme sahiptir. Bu yönden ele alındığında kişinin iyimser tarafını ortaya çıkaran çalışmalar çok fazla olmayıp, çoğunlukla bireyin deneyimlemiş olduğu olumsuz ve kötümser bakış açılarında çalışılmıştır.

Yaşam doyumu kavramı bireyin kendisinin olumsuz ve olumlu taraflarını olduğu gibi kabul etme, yaşama dair olumlu duygulanımlar geliştirme ve yaptıklarını bir amaç doğrultusunda yapma konusundaki özellikleri içermektedir. Yaşam doyumunun, bireyin sorunları ile baş edebilmesi ve umutlu olabilmesi açısından önemli bir olgu olduğu belirtilmektedir (Myers, 2000).

Pozitif psikolojinin ortaya attığı temel amaç, insanın mutlu olması bu mutluluğunu yaşamı boyunca sürdürmesidir. Kişinin mutlu olması ve yaşama dair duygulanımların iyimser olması pozitif psikoloji alanıdır (Sheldon ve King, 2001).

## 2.12. Yaşam Doyumunu Açıklayan Kuramlar

### 1. Ereksel Kuram

Öncüsü Wilson (1960) olan bu kuram “ihtiyaçların doyurulması mutluluğa sebep olurken, ihtiyaçların doyrulmaması da mutsuzluğa sebep olmaktadır” görüşüne inanmaktadır (Yetim, 1991). Ereksel kuramda önemli olan amaç ve gereksinimdir. Kişinin doğuştan sahip olduğu ve sonradan öğrendiği ihtiyaçları bulunmaktadır. Kişi bu ihtiyaçlarının bilinçli veya bilinçsiz olarak doyurduğu zaman mutluluk duygusu yaşamaktadır. Bir diğer önemli husus olan amaçlar ise, bireylerin bilinçli bir şekilde talep ettikleri istekleridir. Söz konusu olan istekler günlük hayatta var olan bilinçli hedefleri, bireysel çalışmaları ve meydan okumaları içermektedir. Bazı amaçların arkasında bireylerin ihtiyaçlarını doyurma güdüsü yatmaktadır. Bu noktadan yola çıkarak amaç ve gereksinimlerin ilişki içerisinde oldukları gözlemlenmektedir (Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010).

### 2. Aktivite (Etkinlik) Kuramları

İlk aktivite kuramı savunucularından olan Aristo, erdemli aktivitenin mutluluk sağladığını vurgulamaktadır. Bu kurama göre, mutluluk insan aktivitesinin ürünüdür. Bu kuramın ereksel kuramdan ayrılan yanı ise ereksel kuram, kişinin mutluluğu için amaç ve isteklerindeki son durumlarını önemserken, aktivite kuramı ise, mutluluğun tamamen insan aktivitesi ile ilgili olduğunu belirtmektedir. Yani dağa tırmanan bir kişi dağın doruğuna ulaşmaktan daha fazla mutluluk duyar (Yetim, 2001).

### 3. Bağ Kuramları

Bilişsel psikologlar mutluluğun belleğimizde bir ağının oluşu görüşünü savunmaktadır. Buna göre, kişinin kendisini ilgilendiren olaylara karşı öznel yüklemeleridir.

Kişi için iyi olaylar onun içsel öğelerine değinmekteyse mutluluk oluşturacaktır. Bower (1981), bireylerin geçmiş yaşantılarının etkisiyle şu anki duygu durumlarını yorumladıklarını tespit etmiştir.

Bellek hakkında yapılan araştırma bulgularına göre, mutlu kişiler olumlu ilişkilerle bağlı zengin bir ağa sahipken, mutsuz kişiler olumsuz ilişkilerle bağlı, yalıtılmış ağlara sahiptir (Yetim, 2001). Bağ kuramlarıyla ilişkili başka bir kuram klasik koşullanmaya değinmektedir. Yapılan çalışmalar duygu yüklü olan

koşullanmaların sönmeye daha dirençli olduğunu göstermiştir. Birey duygu yüklü koşullanmalarıyla günlük uyarılar arasında pek çok bağ kurabilmektedir (Yetim, 2001).

#### **4. Haz ve Acı Kuramları**

Haz ve acı kuramına göre gereksinimlerin doyurulması mutluluğu getirmektedir. Houston (1981)'a göre, kişinin en çok bastırıldığı ihtiyacın doyurulması durumunda en büyük hazzı yaşayacağını belirtmektedir. Kişinin önemli olarak değerlendirdiği bir amaca ulaşmak için harcanan çaba eğer başarısızlıkla sonuçlanıyorsa bu kişiye yoğun bir acı duygusu verebileceği gibi, amaca ulaşılması da haz duygusu verir (Başer, 2009).

#### **5. Yukarıdan Aşağıya ve Aşağıdan Yukarıya Kuramları**

Yukarıdan Aşağıya ve Aşağıdan Yukarıya Kuramına göre kişi, haz ve acılarının bir değerlendirmesini yapmakta ve sonuca göre de kendisini mutlu ya da mutsuz hissetmektedir.

Kişi olaylara iyimser bakabiliyor ise tek tek tüm olaylara da iyimser bakar (Yetim, 2001). Demokritos'a göre mutluluğu insan zihninin belirlediğini dış koşulların pek fazla etkisi olmadığını savunmuştur. Yani kişi için nelere sahip olduğu önemli değildir. Sahip oldukları şeylere nasıl tepkiler verdiği önemlidir (Yetim, 2001).

Kuramda önemli olan bir nokta, bireyin haz aldığı deneyimlerin ve doyumların sıklığıdır. Genel mutluluk kişinin yaşadığı küçük mutlulukların toplamından oluşur. Kişi, “mutlu musun?” sorusuna aslında yaşadığı hazları ve acıları hesaplayarak cevap vermektedir (Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010).

#### **6. Yargı Kuramları**

Birçok kurama göre mutluluk, gerçek yaşam koşulları ile bazı standartlar arasında yapılan kıyaslamaların sonucudur.

Gerçekte var olan yaşam koşulları, standartları geçmeyi başarırsa mutluluk gerçekleşecektir. Bu kıyaslamalar bilinçli olarak yapılabileceği gibi duygusal olarak bilinçdışı da yapılabilmektedir. Kişi kendisini diğer kişilerden daha iyi bir konumda hissederse doyuma ulaşır. Yani birey kıyaslamış olduğu diğer kişileri daha kötü

standartlar altında yaşadığını düşünüyorsa yaşam doyumları daha fazladır (Stein ve Heimberg, 2004). Yargı kuramları yaşam doyumunun, standartlar ve var olan gerçek koşulların kıyaslanması sonucunda ortaya çıktığını öne sürer (Yetim, 2001).

Yargı kuramları, hangi yaşamsal olayın olumlu veya olumsuz olabileceğini saptamakla birlikte; olayın yaratacağı duygunun şiddetini de öngörebilmektedir. Yargı kuramları arasında en bilinen yaklaşım emel düzeyi kuramıdır.

Buna göre, yüksek emeller kötü yaşam koşulları kadar mutlu olmak için risk taşır. Bireyin emel düzeyi ise amaçlarından ve deneyimlerinden meydana gelmektedir (Yetim, 2001).

### **2.13. Yaşam Doyumu ve Bilinçli Farkındalık**

Yaşam doyumu ile ilgili başka bir kavram bilinçli farkındalıktır. Temeli Budizm'den gelen bilinçli farkındalık, olayları yargılamadan uzak olan şuan odaklı bir kavramdır.

Yaşanılan ana ilişkin yalın dikkati ve farkındalığı içeren bilinçli farkındalık durumu yargılamayı içermemektedir. Kişi farkındalık içindeyken çevreden gelen uyarıları duyu organlarıyla fark edip gerçekle bağlantı sağlar. Kurulan bağlantı sayesinde kişi anı farkındalıkla yaşayabilmektedir (Yıkılmaz ve Güdül, 2015).

### **2.14. Affetme**

Yakın zamanda karşımıza çıkan ve araştırmalara konu olan affetmenin literatürde farklı tanımlarına rastlamak mümkündür. Araştırmalardan yola çıkılarak affetme ve affetmenin alt boyutları olan kendini affetme, başkalarını affetme ve olayı affetme kavramlarının tanımlarına değinilmiştir.

Oldukça sık çalışılan bir kavram olan affetmenin tanımına dair ortak bir karar mevcut değildir. Enright (1996) affetme kavramı üzerine çalışmış olup, bu kavramın önde gelen araştırmacılarından. Enright'a (1996) göre affetme; kişiyi kıran, üzen öfkeliendiren ve adaletsizce haksızlığa uğratan kişi veya olaya karşı olan haktan, gönüllü bir şekilde vazgeçmesi ve bu vazgeçmeyi de şefkat duygusu ile yapması ve olumlu duygular beslemesidir.

Affetme, kişinin üzüldü kırılmasına sebebiyet veren kişi veya olaya karşı sevgi ve merhamet duyguları geliştirebilmesidir. Webster Sözlüğü'ne (Webster's Ninth



New Collegiate Dictionary) göre affetme, kin duyulan kişilere karşı bu duyguyu bırakmak ve diğer bireyleri affetmektir (akt. Fitzgibbon, 1986).

Enright'ın (1996) tanımına benzer bir tanım olan Macaskill'in (2005) tanımında ise affetme; kişiyi inciten ve üzen bireyi aynı şekilde üzme ve incitme duygusundan uzaklaşmak ve o bireye karşı olumlu duygular geliştirmek olarak açıklanmıştır. Diğer bir deyişle, hatalı olan bireye karşı hissedilen yıkıcı duygulardan uzaklaşarak pozitif duygular geliştirme çabasıdır. Hargrave ve Sells (1997), affetmeyi ilişki boyutunda inceleyerek kaybedilen güven duygusunun tekrardan oluması olarak açıklamışlardır.

Enright ve Fitzgibbons (2000) bireyin kişisel sınırlarının ihlali söz konusu olduğunda affetmeye gereksinim duyulduğunu ve affetmenin içsel bir süreç olduğunu, bu içsel sürecin temelinde bireylerarası ilişkilerin olduğunu öne sürmektedirler. Aynı zamanda affetme, kişilerin adaletsizliğe uğradıklarını hissettikleri zaman, karşı tarafa hakları olan olumsuz duygular beslemelerinden bilinçli olarak vazgeçmeleri ve adaletsizce davranan bireye vicdani değer ve merhamet gibi pozitif duygular geliştirmeye başlamalarıdır. Bu tanıma benzeyen İnsan Gelişimi Çalışma Grubu da (1996), affetmeyi içsel bir süreç olarak kabul ederek, bu içsel sürecin temelini bireylerarası ilişki durumu olduğunu açıklamaktadır. North'a (1998) göre affetme dışa dönük ve dış güdümlü olup, bireyin affedici olduğunda hatalı olan bireye kalbinde yer vermesidir.

Enright ve North'a (1998) göre affetme kavramını detaylı bir şekilde incelemek için dikkate alınması gereken üç kavram bulunmaktadır. Temel olarak affetme, haksızlığı kabullenme veya hoşgörüden fazlasıdır. Çağdaş kültürde kişiler, "ileriye bakma" veya "geçmiş geride bırakma" gibi kavramlardan bahsederler.

Ancak bu kavramlar affetmeyi tek başına açıklamaya yeterli değildir. Affetmeyi unutmak olarak kabul etmemek gerekmektedir. Büyük bir haksızlığa uğramak kolay kolay unutulmamaktadır. Kişi affetmeden önce olayı farklı şekillerde hatırlayabilmektedir.

Affetmeyi, haksızlık yapan bireye karşı hissedilen öfkenin son bulması olarak görmekten daha fazlası olarak kabul etmek gerekmektedir. Affetme yalnızca olumsuz duyguların ortadan kaldırılması değil, pozitif duyguların geliştirilmesi

olarak da değerlendirilmelidir. Bu sebeple affetme, haksızlık ve hata karşısındaki subjektif duruştur.

Wade, Bailey ve Shaffer (2005), tarafından da benzer bir açıklama mevcuttur. Araştırmacılara göre affetme, kırılma, üzülmeye, öfke ve öç alma duygularını fiziki ve duygu sınırları gözetilerek pozitif duygularla değiştirmek olarak açıklanmaktadır (akt. Wade, Post ve Cornish, 2011). Affetmeyi davranış odaklı açıklayan McCullough, Pargament ve Thoresen (2000), bireyler arası ilişkilerde yanlış ve hatalı davranış sergileyen bireylere karşı içsel ve pozitif bir değişim şeklinde tanımlamaktadırlar. Bu durumda, birey hatalı bireyi affettiğinde, affeden birey duygu, düşünce ve davranış olarak değişim sergilemektedir.

Rye ve Pergament'a (2002) göre, affetme, adaletsiz bir durum karşısında, kırılma ve üzülmeye gibi olumsuz duygu ve düşüncelerin, pozitif duygu, düşünce ve davranışlarla yer değiştirmesini içermektedir (akt. Çoklar ve Dönmez, 2014).

McCullough'a (2001) göre, affetme; kabullenilemeyen bir davranış sonucunda hissedilen olumsuz duyguların, içsel değişikliklere sebebiyet vermesidir. Affetme, hissedilen intikam, küskünlük ve cezalandırma arzularının sonlandırılarak, öfkenin bitirilmesi ile mümkün olabileceği vurgulanmıştır. Affetme, kişiyi inciten kişiye karşı öç alma duygularından vaz geçerek, olumlu davranma becerisi geliştirme isteğidir.

Enright ve North (1998) affetme kavramının daha iyi anlaşılabilmesi için, affetmenin "ne olmadığını" açıklayan üç nokta vurgulanmaktadır. Affetme görmezden gelme veya hatayı mantıklaştırmak değildir. Affetme yasal anlamda af ya da yasal özür değildir. Affetme kişisel bir olgu olup, yasal düzenle alakalı değildir. Affetme, kişinin kendi mağduriyetine verdiği bireysel cevaptır. Önemli nokta şudur; affetme gerçekleşebilir fakat hatalı davranış sergileyenin hatasıyla yüzleşmesi sağlanabilir. Affetme barışma değildir. Barışma ile affetmenin ayrıldığı nokta şudur: Affetme, kişinin kendi mağduriyetine verdiği cevaptır. Barışma ise iki kişinin kırınlıklarını gidermeden bir araya gelmesidir. Enright ve İnsan Gelişimi Çalışma Grubu (1991) affetme kavramını dört süreçle anlatmaktadır.

Keşfetme evresi; Birey üzgündür, haksızlığa uğradığı duygusu içerisindedir. Üzüntünün kendisinde oluşturduğu etkilerin farkındalığına varır.

Karar verme evresi; Bu evrede birey düşüncelerini davranışa dönüştürmeden önce affetme fikrine ve içeriğine dair düşünmeye başlar.

Eylem evresi; Birey kendisine hatalı davranan bireye karşı farklı bakış açıları geliştirmeye başlar. Hatalı durumu ve hatalı davranan bireyi tekrardan değerlendirir. Hatalı davranış sergileyen bireye duyulan olumsuz duyguların yerine pozitif duygular geliştirilmeye başlanır.

Derinleştirme evresi ise kişinin kendisini iyileştirmesi ve affetmeyi yaşamaya başlar.

Affetme Gordon'a (2003) göre ise dört aşamada oluşmaktadır.

Birinci aşama; İlk etkinin yaşandığı aşamadır. Yaşanan olumsuz duyguların ve acının farkına varılır. Kişi bu evrede duygu, düşünce ve davranış anlamında yıkılma yaşar.

İkinci aşama; Birey yapılan hatayı ve çekilen acıyı anlamlandırmaya başlar. Kendisini üzen kişinin davranışına mantıklı sebepler bulmaya başladığı bir evredir.

Üçüncü aşama; Kişinin "neden" sorusuyla mücadele ederek yaşadığı üzüntü veya öfkenin mantıklı açıklamasını bulmaya çalışarak eyleme geçmeye karar verdiği evredir. Kişi yaşadığı olumsuz duygulara son verir.

Dördüncü aşama; Bu evrede affetme gerçekleşir. Güven duygusu oluşur, pozitif duygular filizlenerek olumsuz duygular yok olmaya başlar.

Worthington'a (2001) göre affetme, kişinin hata yapan bireyi affetmesi beş basamaktan oluşmaktadır.

- Yaşanan olumsuz deneyimin yarattığı acı duygusunun yaşanması,
- Hata yapanın yapmış olduğu bu davranışına empatik bakış açısı geliştirmek,
- Mağduriyet yaşayan bireyin diğer bireyler tarafından geçmişte affedildiğini hatırlaması,
- Bireyin affetmeyi alçakgönüllü bir davranış olarak hissetmesi,
- Affetmeyi bir süreç olarak kabul ederek sürecin devamını getirmek.

Worthington'un modelinde affetmenin tam olarak oluşması ve yaşanan olumsuz duygularla baş etme becerilerinin gelişebilmesi için psiko-eğitimsel ve bilişsel-davranışçı teknikler kullanılmaktadır (akt. Wade, Post ve Cornish, 2011).

Hepp-Daxx (1996) affetmeyi çok boyutlu psikolojik bir yapı olarak ele almaktadır. Hepp-Daxx'a (1996) göre affetme; kendini affetme, başkasını affetme, toplumsal affetme, ulusal affetme ve uluslararası affetme olarak değerlendirmiştir (akt. Aşçıoğlu Önal, 2014). Thompson ve diğerleri (2005) ise affetmeyi; kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme olarak üç kategoride incelemişlerdir.

Tanımları ve açıklamaları incelediğimiz zaman, farklılıklar görmek mümkündür. Tanımların bir kısmında affetme; kişiye hatalı davranış sergileyen birey için olumsuz duygular yerine pozitif duygular geliştirmesi olarak tanımlanırken, bir kısım açıklamalarda ise pozitif duyguların oluşması ile pozitif davranışların gelişmesi olarak tanımlanmıştır. Affetmenin çoklu boyutları tanımlanmış ve bu boyutlar; kendini affetme, başkalarını affetme, durumu affetme, toplumsal affetme, ulusal affetme ve uluslararası affetme olarak açıklanmıştır.

## **2.15. Kendini Affetme**

Enright ve İnsan Gelişimi Çalışma Grubu (1996) kendini affetmeyi, kişinin kendisinin de hatalı olabileceğini kabul ederek kendisi için sevgi, merhamet benzeri pozitif duygular geliştirmesi olarak tanımlanmıştır. Hall ve Fincham'a (2005) göre ise kendini affetme bireyin; kendisi için hissettiği olumsuz duyguları ve acıların seviyesini hafifleterek pozitif duyguları çoğaltması olarak açıklanmıştır.

Bireyin kendini affetmesi kendinden yüzeysel olarak özür dilemesi olarak görülmemelidir. Kendini affeden bireyin yapmış olduğu hatadan ders alarak kendisini olumlu anlamda geliştirmesi anlamındadır (Enright, 1996).

Jacinto ve Edwards (2011) kendini affetmeyi, dört terapötik aşam olarak açıklamıştır. İlk aşama bireyin kendisine yönelik olumsuz duygularını sonlandırması ve "kabul etme" aşamasıdır. İkinci aşama ise "sorumluluk"tur. Bireyin yapmış olduğu yanlış davranışın sonuçlarını üstlenmesi aşamasıdır. Üçüncü aşamada bireyin yapmış olduğu yanlış davranışı "ifade etme" aşamasıdır. Dördüncü aşama olan son aşamada "yeniden yaratma" yani kişinin benlik imajını yenilemesidir. Enright (1996) kendini affetme süreç modelini dört evre olarak geliştirmiştir. Birinci evre "keşfetme

evresi” dir. Birey gerçekleşen hatayı kendisi ve başkaları için anlamlandırır. İkinci evre “karar evresi”dir. Birey kendini affetmenin faydalarını ve anlamını kavramaya başlar. “Eylem evresi” üçüncü evredir. Birey yanlış davranışının sonuçlarını üstlenerek olumlu baş etme becerileri geliştirir. Dördüncü ve son evre ise “derinleştirme evresi”dir. Bu evrede birey geliştirdiği pozitif duygularla olumsuz duygularına son vererek yapıcı deneyimler elde eder.

Kendini Affetme Süreç Modeli Aşamaları Enright’ın (1996),

### 1. Keşfetme Evresi

- Kabullenmeme. Bireyin hatalı davranışını kabullenmemesi
- Vicdan azabı hissetmek. Bireyin yapmış olduğu hatayı görmesi ve sonucunda kendine kızması
  - Utanma. Bireyin hatalı davranışı sonucu çevreden alabileceği tepkilere karşı hissedilen utanç duygusu.
  - Tükenmişlik. Bireyin içinde bulunduğu duygular sebebiyle enerjisinin tükenmesi,
  - Rüminasyon. Bireyin yaşamış olduğu durumu bilinçli bir şekilde tekrar tekrar düşünmesi,
  - Karşılaştırma. Kişi kendisi ve karşı taraftaki bireyi karşılaştırarak yaşanan olayda hangi tarafın daha şanslı ve şanssız olduğu noktasında mukayese yapar. Bu karşılaştırma manevi de olabilir, kişi benlik saygısını önceki ve olay sonrası olarak da karşılaştırabilir.
- Benlik algısının farklılaşması.

### 2. Karar Evresi

- Karar değişimi. Süreç değişikliği inancının oluşması
- Kişinin kendisini affetme isteği. Kendini affetmenin nasıl olduğunu düşünmesi.
- Kişinin kendini affetme konusunda kararlı olması. Kendisi hakkında hissettiği olumsuz duygulara son verme isteği.

### 3. Eylem Evresi

Kendi imajını yenileme dönemidir. Bireyin içinde bulunduğu durumu değerlendirip

hissettiği baskı ve sergilediği davranışları düşünmesi.

- Etkili kişisel farkındalık. Kişinin; acısının, kendi yaptıklarının bir sonucu olduğunun farkında olması

- Merhametli olmaya devam etmek. Bireyin kendisi için merhamet hissetmesine devam etmesi.

- Acının kabulü. Bireyin hatasının acısını üstlenmesi.

#### **4. Derinleştirme Evresi**

- Anlamlandırma. Bireyin neden kırılıp, öfkelenildiği noktasındaki farkındalık,

- Kişinin önceleri yapmış olduğu hatalı davranışların affedilmiş olduğunu ve kendisinin de hatalı olanları affetmiş olduğunu hatırlaması,

- Bireyin içinde bulunduğu çevre tarafından desteklendiğini unutmaması,

- Hedefler ve planlar oluşturmak,

- Vazgeçmek. Hissedilen tüm olumsuz duygulara son verilmesi. Enright ve İnsan Gelişimi Çalışma Grubu (Counseling Within the Forgiveness Triad: On Forgiving, Receiving Forgiveness, and Self Forgiveness 1996).

#### **2.16. Başkalarını Affetme**

McCullough, Worthington ve Rachal'a (1997) göre affetme oluşurken bazı değişimler oluşmaktadır. Başkalarının affi güdü odaklı olarak incelenmiştir.

Affetme gerçekleşirken oluşan değişimler şöyledir.

- Hatalı davranış sergileyen kişiden öç alma duygusunun azalması,

- Hatalı davranışta bulunan bireyden uzaklaşma arzusunun ortadan kalkmaya başlaması.

- Hatalı bireyin yaşattığı olumsuz duygulara rağmen onunla uzlaşma isteği (akt. Aşçıoğlu Önal, 2014).

Enright ve diğerlerine (1996) göre başkalarını affetme; pozitif duyguların motive edilmesi ile hatalı kişiye karşı hissedilen olumsuz duygu ve düşüncelerden bilinçli bir şekilde vazgeçilmesidir.

Exline, Worthington, Hill ve McCullough (2003) ise, başkalarını affetmeyi; duygusal ve davranışsal olarak iki boyuttan oluşmaktadır. Affeden kişi affedilecek kişiye karşı hissettiği olumsuz duygulardan vazgeçerek yerine olumlu duygular geliştirebilir. Davranışsal boyutta ise hatalı kişiden uzak durma ve küsme gibi davranışlardan vaz geçerek olumlu davranışlar sergilenilebilir ancak olumsuz

duyguların yerine olumlu duygular oluşmayabilir. Davranışsal olarak pozitif olunurken duygusal olarak olumlu olunmayabilir.

Worthington'a (1998) göre affetme, kişinin toplum içerisindeki sosyal ilişkilerine de yansımakta ve kurulan ilişkilerin niteliğini, baş etme becerilerinin gelişmesini ve kişinin iyi oluş durumunu etkilediğine inanmaktadır (akt. Halisdemir, 2013).

Hook, Worthington ve Utsey'in (2008) affetme modeli "toplulukçu affetme modeli" olarak isimlendirilmiştir. Burada affetmeyi etkileyen toplumsal ve bireysel iki tür bulunmaktadır. Toplumsal topluluğu savunan modelde affetme toplum içerisindeki sosyal ilişki ve uyumla alakalı iken bireysel toplumda affetme kişisel adalete dayanmaktadır. Enright ve İnsan Gelişimi Çalışma Grubu (1991) affetmeyi "Süreç Modeli" ile açıklamıştır. Bu modelde affetme duygu, düşünce ve davranış boyutunda incelenmiştir. Süreç modelinde başkalarını affetme dört aşamada oluşabilmektedir. Bu aşamalar; Keşfetme, karar verme, eyleme geçme ve derinleştirme aşamasıdır (Enright ve Fitzgibbons, 2000).

### **1. Keşfetme Aşaması**

Bu evrede öfke duygusunun tabiatı, öfkeyle baş etme becerileri ile öfkenin hayattaki değişik şekillerde ortaya çıkışı incelenir. Yaşanmış olan olumsuz durum hakkında farkındalık oluşmaya başlar. Bu aşamada birincil amaç; kırılan kişinin deneyimlediği olumsuz duygular sonucu ruhsal sağlığının ne derece etkilediğinin bilincine varılmasıdır.

### **2. Karar Aşaması**

Kişi affetme üzerine düşünmeye başlar ne getirisi olduğu ve ne anlama geldiği hakkında anlamlar üretmeye başlar.

### **3. Eylem Aşaması**

Hatalı kişiye karşı olumlu duyguların oluşmaya başladığı aşamasıdır.

### **4. Derinleştirme Aşaması**

Kişi bu aşamada hatalı kişiye karşı oluşan düşünce sistemini sorgulamaya başlar. Kişi kendi kendisine yönelttiği bazı sorularla sonuca daha hızlı ulaşabilir. Bu sorulara örnek olarak; "Daha önce birinin beni affetmesine ihtiyaç duydum mu?"

veya “Daha önce birisi beni affetti mi?” soruları gösterilebilir. Enright ve İnsan Gelişimi Çalışma Grubu’nun (1991) belirttiği Süreç Model aşamaları şöyledir:

## **1. Başkalarını Affetme Süreç Model Aşamaları**

### **a. Keşfetme Aşaması**

- Kullanılan savunma mekanizmalarını gözlemlemek,
- Öfke duygusuyla yüzleşerek bu duyguyu hissetme,
- Utanç duygusunun hissedilmesi,
- Mağduriyet sonrası kişinin enerjisinin tükenmesi,
- Ruminasyon, yani bilinçli bir şekilde yaşanan durumun zihinde sürekli tekrar edilmesi,
- Mağdur olanın, mağduriyete sebep olan kişiyle benlik değerini kıyaslaması,
- Bireyin değişim ve gelişiminin bilincine varması,
- Kişinin pozitif bakış açıları edinmesi.

### **b. Karar Aşaması**

- Çözüme ulaştırmayan eski çözüm yollarının değişimine yönelik farkındalık oluşması,
- Affetme olasılığını değerlendirmedeki istek,
- Affetme kararının verilmesi.

### **c. Eylem Aşaması**

- Hata yapan kişiye karşı empati geliştirme.
- Merhamet duygusunu hissetme,
- Acı duygusunu kabullenme,
- Hatalı bireye ahlaki bir hediye vermedeki istek.

### **d. Derinleştirme Evresi**

- Acı duygusu ile affetme aşamalarında kendisi ve diğerlerini anlamlandırma,
- Kişinin kendisinin yapmış olduğu halı davranışların diğer bireyler tarafından affedilme isteğini hatırlaması,
- Bir sosyal çevreye aidiyet duygusu,
- Yaşanılan acı deneyimler sonucu güçlenerek yeni bakış açıları geliştirmek,
- Affetmeyle gelen pozitif duygulardaki artış.



Enright ve the Human Development Study Group (1991) (akt. Enright ve Fitzgibbons 2000).

### **2.17. Durumu affetme**

Thompson ve diğçerleri'ne (2005) göre durumu affetme, yaşanması arzulanmayan olayların, bireyin pozitif duygularını azaltarak olay karşısında göstereceği davranışların olumsuz olmasına sebebiyet vermesidir. Örnek vermek gerekirse, sağlık sorunu yaşayan birey bozulan sağlığıının getirisi olarak halsizlik ve tükenmişlik hissederken bu durumun verdiği acizlik karşısında öfke ve kızgınlık duygusu yaşayabilir. Bireyin bu olumsuz duruma maruz kalması onun hastalık durumuna olan bakışını olumsuz yönde etkileyecektir. Bu bakış açısından yola çıkarak insanların durumlar karşısındaki olumsuz tepki ve duygularının değişmesi nötrleşmesi veya pozitifleşmesi durumu affetme olarak tanımlanmaktadır.

Literatürü taradığımız zaman durumu affetme kavramının üzerinde pek fazla durulmadığını gözlemlemek mümkündür. Enright ve Zell (1989)'e göre insanlar, kendilerini ve başkalarını affetmedeki gösterdikleri pozitif çabaları ve başarıları, durumu affetmede göstermemişlerdir. Durumu affetme genellikle kendini ve başkalarını affetme ile bağlantılıdır.

İnsanlar bu bağlantıyı fark etmeden durumu atlayarak bağlantılı olduğu kendini veya başkalarını affetmeye yönelirler. Esas noktayı yani durumu affetmeyi gözden kaçırlar. Örnek vermek gerekirse genetik bir bozukluğun sebep olduğu bir sağlık sorunu yaşadığımızda geni aktaran aile ferdini affederiz. Yani başkasını affetme gerçekleşir ancak hastalık durumunu yani durumu affetmeyi gerçekleştirmez. (Thompson ve diğç., 2005). Kısacası, durumu affetmek kendini affetmek ve başkalarını affetmek ile bağlantılı olduğundan ve kendini affetme ile başkalarını affetme kavramları baskın olduğundan durumu affetme kavramını ortaya çıkarmak zorlaşmaktadır. Literatür taramalarında da durumu affetme kavramı, kendini affetme veya başkalarını affetme ile bir bütün olarak açıklanmıştır.

## 2.18. İlgili Araştırmalar

### Psikolojik Sağlık ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Werner'ın, Hawaii yerlileri üzerinde yaptığı boylamsal çalışma, sağlık araştırmaları açısından çok büyük önem taşımaktadır. Werner, Kauai adasında yaşayan bir grup insanı, ergenliklerinin sonlarından orta yaşa kadar izlemiştir. Onlar hakkında yazdığı son kitabına da “Zorlukları Aşmak” adını vermiştir. Werner'ın çalışmasına, 1955 yılında Kauai adasında doğan 505 kişi katılmıştır. Bu insanların yaklaşık olarak yarısı yoksul ailelerde doğmuş, çoğunluğu şeker fabrikalarında çalışan ailelerin çocuklarıdır. Bu çocukların doğduğu zamandan beri, adadaki şeker kamışı endüstrisi hep kötüye gitmiştir ve bu çocuklar, daha fazla yoksullaşma korkusunun hakim olduğu evlerde büyümüşlerdir. Bu evlerde alkolizm, öfke ve taciz gibi diğer olumsuzluklar da bulunmaktadır. Werner , “kurban” kuramına göre bu çocukların, yirmili yaşlarına geldiklerinde suç ve işsizlik batağına batması gerektiğini belirtmektedir. Gerçekten de birçoğunun akıbeti bu şekilde olmuştur. Ancak, bir başka şaşırtıcı rakam daha ortaya çıkmıştır:

Bu çocukların üçte biri bu batağa hiç batmamış, okullarında çok başarılı olmuş, gelecek vaat eden bir kariyer edinmişlerdir ve kendilerini güçlü ve yetenekli yetişkinler olarak tanımlamaktadır.

Werner'ı en çok şaşırtan şey, olumsuz şartlardaki birçok bireyin kendini toparlamış olmasıdır. Araştırmaya katılanların yarısında, ergenlik döneminde küçük suçlar işledikleri bulunmuştur. Bu grupta, 30'lu yaşlarına geldiğinde, kadınların sadece yüzde 10'unun, erkeklerin de sadece dörtte birinin suç kaydı bulunduğu görülmüştür. Çoğunluğu içinde buldukları durumla mücadele etmiş ve kendileriyle ilgili ilerleme kaydetmiştir.

Garmezy, Werner'ın çalışmasını, çocuklar ile sağlık açısından çalışılmış “en iyi çalışma” olarak nitelendirmektedir. Yapılan bu çalışmada önemli olan nokta ise kişinin “yetişme biçiminin”, onda hayatı süresince mahkum olduğu bir “hapishane” oluşturmadığının ortaya konulmasıdır. Psikolojik sağlıkla risk kavramları bazı bilim insanlarına göre; ergenlik dönemindeki gelişme; biyolojik, psiko- sosyal nitelikler, aile ve akran grubundaki ilişkiler, çevresel ve okuldaki koşullar bağlamındaki etkileşimden oldukça fazla etkilenmektedir. Bu düşünceler, 1970'li ve 1980'li yıllar süresince; toplumun sağlık alanında, kalp hastalıkları ile

sigara tiryakiliğinin nedenlerinin anlaşılması ve engellenmesine yardımcı olmak gibi farklı alanlarda uygulanmıştır. İlerleyen zamanda, bu bağlamda; genç yaşlarda hamile olunması, suça meğilli olma, şiddete başvurma, alkollü içki ve madde kullanımı gibi çocukluk ve ergenlik gelişim dönemi sorunlarını önlemeyi hedefleyen girişimler ve çalışmalara uyarlanmıştır (Hawkins, 1992).

Psikolojik sağlamlık ve risk uyarlaması, araştırmacılara ve politikacıların; çocukları ve gençleri etkileyen çok çeşitli etmenlerin ve kişisel, ailevi, sosyal ve toplumsal koşulların ve çoğunlukla risk grubunda olan problemlili çocuk ve gençlerin yaşamlarında oluşabilecek değişiklikler konusunda anlayış kazanmaları yönünde oldukça önemli bir rol oynamıştır. İlk olarak Birleşik Devletler’de ortaya çıkmış olan psikolojik sağlamlık kavramı, 19. yüzyılın ikinci yarısında başlayarak Horatio Alger’in edebi eserlerinde temelini oluşturmuştur. Eserlerinde, fakir ve evi olmayan bireylerin, sağlam irade ve çok çalışma ile, zorlukları aşabilecekleri konusu işlenmiştir (Tarter ve Vanyukov, 1999).

Sağlamlık araştırmalarının yönü, risk altında yaşarken bile başarılı olabilmiş kişilere doğru değişmiştir. İlerleyen zamanlarda yapılan araştırmalarda sağlamlık gösteren örnekler, sağlamlık modelleri ve sağlamlıkla ilgili veriler elde edilmiştir. Elde edilen bu veriler, son otuz yılda diğer risk durumlarından ortaya çıkan gruplarla ilgili araştırmalara rehberlik etmiştir (Glantz ve Sloboda, 1999).

Psikolojik Sağlamlık ile ilgili yapılmış olan ilk çalışmalar; ileri derecede ruhsal bozukluk yaşayan hastaların, uyum sorunlarını incelemek ve sorunların ortaya çıkma sebepleri ile bu sorunların oluşumuna altyapı oluşturduğu düşünülen risk olgularını meydana çıkartmak için yapılmıştır. Şizofrenik annelerin çocukları üzerine yapılan araştırmalarda, bu annelerin çocuklarının, aynı hastalığı taşıma riski olmasına rağmen, birçoğunun oldukça iyi gelişim gösterdiği bulunmuştur (Luthar, Cichetti ve Becker, 2000).

Psikolojik sağlamlık incelemelerindeki dikkat çeken sonuçlardan biri de; olumsuz başlangıçların olumsuz bireyler yarattığı, küçükken şiddete maruz kalanların, yetişkinlik dönemlerinde kendi çocuklarına şiddet uyguladığı gibi, olumsuz inanışları ortadan kaldırması olmuştur. Son dönemdeki araştırmalara

bakıldığında, şiddet mağduru çocuklardan üçte birinin, yetişkinlik dönemlerinde kendi çocukları için asla şiddet uygulamadıkları görülmektedir (Blum, 2001).

Konuyla ilgili çalışmaların beklenmedik olumlu sonuçları, zorluklara rağmen, sağlamlıkla ilgili bireysel değişimler, risk faktörleri ve olumsuz sonuçların anlaşılması için deneysel çalışmaların yapılmasına yol açmıştır. Psikolojik sağlamlık çerçevesinde yapılan ilk araştırmaları, risk altındaki çocukların hayatlarında değişiklik meydana getiren; önleme ve koruma tedbirlerinin öğrenilmesi konusunda anlayış kazandırmıştır (Masten, 2001).

### **Yaşam Doyumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar;**

Armsden ve Greenberg (1987)'in yapmış olduğu yaşam doyumu, benlik saygısı, duygusal durumlar ve bağlılığın incelenmesi ile ilgili araştırmasında 17 ile 20 yaş arasındaki toplam 88 öğrenci katılımcı olmuştur.

Araştırmadaki veriler, Benlik Algısı Ölçeği, Yaşam Olayları Listesi, Aile Çevresi Envanteri, Ebeveyn ve Akran Bağlılığı Ölçeği ve Duygu Durumları Ölçeği ile toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, benlik saygısı ve sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan öğrencilerin yaşam doyumlarının da yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın bir diğer sonucuna göre, cinsiyetin yaşam doyumu açısından anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmüştür.

Bailey ve Miller (1998)'in yapmış oldukları bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin yaşamlarında daha az ya da daha çok aktif olma durumlarının yaşam doyumunu etkileyip etkilemediğini incelenmiştir. Araştırmaya 243 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmadaki veriler Yaşam Doyumu Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu ile toplanmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre, yaşamda daha çok amaca sahip öğrencilerin daha az amaca sahip olanlara göre yaşam doyumlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Gündoğar, Sallan Gül, Uskun, Demirci ve Keçeci (2007)'nin yapmış olduğu bir araştırmasında, üniversite öğrencilerinin eğitim gördükleri bölüm ile ilgili düşünceleri, bölümde okuma nedenleri ve üniversite hayatının çeşitli boyutlarıyla alakalı hoşnutluk düzeylerinin yaşam doyumu ile ilişkisini araştırılmışlardır. Araştırmaya 373 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmadaki veriler Beck

Depresyon Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Spielberger Durumluk- Sürekli Kaygı Ölçeği, Kişisel Bilgi Formu ve Üniversite Yaşantısını Değerlendirme Formu ile elde edilmiştir. Bulgulara göre; okuduğu bölüme açıkta kalmamak için girdiğini düşünen öğrencilerin yaşam doyumu, eğitim doyumu ve öğretim üyeleriyle ilişkilerinden hoşnutluk düzeyleri, o bölümü özellikle istedikleri için okuduğunu düşünen öğrencilere göre daha düşük; umutsuzluk ve depresyon düzeylerinin ise daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tuzgöl Dost (2007) yapmış olduğu bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri cinsiyet, algılanan akademik başarı, algılanan ekonomik durum, algılanan anne-baba tutumu, gelecekte beklenen, dini inanç ve yalnızlık değişkenlerini incelemiştir. Araştırmaya Hacettepe Üniversitesi'nin farklı bölümlerinde eğitim gören toplam 403 üniversite öğrencisi dahil olmuştur. Araştırmadaki veriler Yaşam Doyumu Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, yaşam doyumunun kızlarda, erkeklere göre fazla olduğu tespit edilmiştir. Algılanan akademik başarısı yüksek olanların algılanan akademik başarısı düşük ve orta olanlara göre yaşam doyumlarının daha fazla olduğu görülmüştür. Algılanan ekonomik düzeyi yüksek olanların yaşam doyumunun düşük ve orta olanlardan; algılanan ekonomik durumu orta olanların yaşam doyumunun da düşük olanlardan daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Gelecekte beklentilerinin gerçekleşeceğine inananların, inanmayanlara göre; dini inancı yüksek olanların da daha düşük olanlara göre yaşam doyumunun yüksek olduğu görülmüştür. Son olarak, yalnızlık düzeyi düşük olan öğrencilerdeki yaşam doyumunun yüksek olanlara göre daha fazla olduğu gözlenmiştir.

Özgür, Babacan Gümüş ve Durdu (2010)'nun yapmış olduğu araştırmada, evde ve yurttan kalan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu düzeyi araştırılmıştır. Araştırmaya 200 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmadaki veriler Öğrenci Tanıtıcı Bilgi Formu ve Yaşam Doyumu Ölçeği ile toplanmıştır. Araştırmadan elde edilen verilere göre, evde kalan öğrencilerin yurttan kalan öğrencilere göre yaşam doyumları anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Evde kalan öğrencilerin yaşam doyumunda algılanan ekonomik durum, evde kalmaktan memnun olma durumu, ruhsal sağlık algısı ve yaşam kalitesi algısının etkili olduğu tespit edilirken, yurttan kalan öğrencilerin yaşam doyumunda algılanan ekonomik durum, yurttan kalmaktan

memnun olma durumu, fizik ve ruhsal sağlık algısı, kişilerarası ilişki algısı ve yaşam kalitesi algısı etkili bulunmuştur.

Gnilka, Ashby, Matheny, Chung ve Chang (2015)'in yapmış oldukları karşılaştırmalı araştırmada Tayvanlı ve Amerikalı öğrencilerin yaşam doyumu, stres ve baş etme düzeyleri karşılaştırılmıştır. Araştırma 507 Tayvanlı ve 378 Amerikalı üniversiteli öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmadaki veriler, Yaşam Doyumu Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği ve Irklar Arası Kimlik Ölçeği ile toplanmıştır. Sonuçlara bakıldığında, baş etme ve algılanan stres açısından kültürler arasında anlamlı bir fark bulunmazken; Amerikalı öğrencilerin yaşam doyumunun Tayvanlı öğrencilerin yaşam doyumundan daha yüksek düzeyde olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Holinka (2015)'nin yapmış olduğu bir araştırmada, üniversite öğrencilerinde stres, duygusal zekâ ve yaşam doyumu araştırılmıştır. Araştırmaya 135 lisans öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın verileri Stres, Duygusal Zekâ, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu ile elde edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, üniversite öğrencilerinde stress, yaşam doyumu ile ters ilişkilidir. Duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Zhu (2015)'nin yapmış olduğu araştırmada, affetme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide sosyal destek ile dengeli duygulanımın aracı rolü incelenmiştir. Araştırmaya 430 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın verileri, Affetme Eğilimi Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği ile toplanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, sosyal destek ve dengeli duygulanım aracı etkisi yoluyla affetmenin yaşam doyumu üzerinde dolaylı bir etkisinin bulunduğu espit edilmiştir.

Özetle yukarıda belirtilen araştırmalar, yaşam doyumunun motivasyon, iyimserlik, mutluluk, psikolojik ihtiyaçlar (özerklik, başarı, başatlık), bağımlı ilişki benlik ve sosyal destek ile pozitif yönde; umutsuzluk, sürekli kaygı, depresyon ve yalnızlık ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir.

### **Affetme ile İlgili Yapılan Araştırmalar**

Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen ile Billings (2005) yaptıkları araştırma sonucu kendini, başkasını ve durumu affetmenin psikolojik iyi

oluş arasındaki ilişki durumuna değinmişlerdir. Çalışmanın örneklemi 499 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Araştırmadaki verileri affetme düzeyinin belirlenebilmesi için Heartland Affetme Ölçeği; psikolojik iyi oluş düzeyinin belirlenebilmesi için de depresyon, anksiyete, öfke ve yaşam doyumu düzeylerini ölçen dört farklı ölçek kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin sonucunda; başkasını ve durumu affetmenin psikolojik iyi oluşun dört farklı düzeyinin (öfke, anksiyete, yaşam doyumu ve depresyon) de yordayıcısı olduğu görülmüştür. Kendini affetme ise anksiyete, yaşam doyumu ve depresyon ile tanımlanan psikolojik iyi oluşun güçlü bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar, kendini affetmenin psikolojik iyi oluşu yordama gücünün başkasını affetmenin psikolojik iyi oluşu yordama gücünden daha fazla olduğunu belirtmektedir.

Avery (2008) kendini, başkasını ve durumu affetmenin mental ve psikolojik sağlıkla ilişkisini araştırdığı çalışma grubu 95 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma verileri Heartland Affetme Ölçeği ve Genel Sağlık Anketi kısa formu ile elde edilmiştir. Çıkan sonuçlar neticesinde kendini affetmenin mental ve psikolojik sağlıkla pozitif bir ilişki içerisinde olduğu görülmüştür.

Bugay ve Demir (2011)'in yaptığı bir çalışmada, hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetmeyi ne kadar yordadığı incelenmiş olup, çalışma grubunu 376 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Verilerin toplanmasında Heartland Affetme Ölçeği'nin Türkçe formu ve bu çalışma için geliştirilen Hataya İlişkin Özellikleri Değerlendirme Formu kullanılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre, hataya ilişkin özelliklerin üniversite öğrencilerinin başkalarını affetme düzeyinin %10'unu açıkladığı tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerini ilk sırada "hatadaki sorumluluk", ikinci sırada "hatanın yol açtığı sonuçlar" ve son sırada ise "hatanın kimin tarafından yapıldığı" değişkenlerinin anlamlı olarak yordadığı görülmüştür.

Bugay ve Demir (2012)'in yapmış olduğu bir başka çalışmada, üniversite öğrencilerinin kendilerini ve başkalarını affetmelerini arttırmaya yönelik olarak oluşturulan grupla psikolojik danışma programının etkinliğini sınımlardır. Araştırma; 8'i deney, 8'i kontrol grubunda olmak üzere Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde farklı bölüm ve sınıflarda öğrenim gören toplam 16 öğrenciyle yapılmıştır. Deney grubundaki öğrencilere beş haftalık süreçte haftada bir kez 90 dakikalık oturumlarla

Enright (1996)'ın Affetme Süreç Modeli'ne dayanarak hazırlanan "Affetmeyi Geliştirme Programı" uygulanmıştır. Kontrol grubuna ölçümlerin arasında bir işlem uygulanmamıştır. Araştırmada öntest-sontest kontrol gruplu model kullanılmıştır. Araştırmadaki veriler Heartland Affetme Ölçeği ile toplanmıştır. Çalışma sonucu edinilen bulgular ışığında; deney ve kontrol grubunun kendini affetme son test sonuçları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur. Ayrıca, bulgular Affetmeyi Geliştirme Programı'nın, öğrencilerin başkalarını ve genel affetmelerinin olumlu düzeyde arttırdığı yönündedir.

Çardak (2012)'ın gerçekleştirmiş olduğu bir araştırmaya göre, affediciliği arttırma psiko-eğitim programı hazırlanmış ve üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, öfke kontrolü ve sürekli kaygı düzeyleri üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Çalışma grubu Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesine devam eden toplam 30 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmanın verileri Heartland Affetme Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Sürekli Kaygı Ölçeği ve Öfke Kontrol Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Deney grubuna 10 oturumluk psiko-eğitim programı uygulanmış, kontrol grubuna ise hiçbir çalışma yapılmamıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre tüm değişkenler açısından deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir.

Bugay ve Mullet (2013)'in yapmış olduğu karşılaştırmalı bir çalışmada Fransa'daki ve Türkiye'deki üniversite öğrencileri katılımcı olmuştur. Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye'den 252, Fransa'dan 216 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmadaki verileri toplamak için Affetmenin Kavramsallaştırılması Envanteri, Affetme Envanteri ve Affetmeyi İsteme Eğilimi Envanteri kullanılmıştır. Çalışmanın sonucuna bakıldığında, Fransız öğrencilere göre Türk öğrencilerin koşulsuz affetme ve koşulsuz affetmeyi isteme puanlarının daha düşük olduğu görülmüştür. Bunun yanında, Türk öğrencilerin koşullara duyarlılığının Fransız öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Çıvan (2013)'ın Gazi Üniversitesi'nde eğitim gören 320 öğrenci ile yapmış olduğu çalışmada, kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve başkalarını affetme düzeyleri arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Araştırmanın verilerini toplamak için, İlişkiler ile ilgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre; kız öğrencilerin başkalarını



affetme puanları erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar toplam puanları ile başkalarını affetme puanları arasında düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuş; zihin okuma bilişsel çarpıtmaları ile başkalarını affetme puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi bilişsel çarpıtmaları ile başkalarını affetme puanları arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki; yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmaları ile başkalarını affetme puanları arasında orta düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Gull ve Rana (2013)'nin yapmış olduğu çalışma on erkek ve on kız toplam yirmi katılımcı ile gerçekleşmiştir. Araştırmada; affetme, öznel iyi oluş ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın verilerini yarı yapılandırılmış görüşme formu toplamışlardır.

Elde edilen sonuçlar ışığında kişilerin bir incinme durumu karşısında affedici tepkiler vermelerinin, mutluluk ve benzeri olumlu duygular hissetmelerini ve duygusal olarak rahatlamalarını sağladığı görülmüştür. Affedici tepkilerin kişilerin öznel iyi oluş düzeyini pozitif yönde etkilediği de araştırma sonucu elde edilen bulgulardandır.

Çapan ve Arıcıoğlu (2014) psikolojik sağlamlığın affetmeyi yordama gücü üzerine yapmış olduğu araştırmada, Pamukkale Üniversitesinin çeşitli fakültelerinde eğitim görmekte olan 264'ü kadın ve 104'ü erkek olmak üzere toplam 368 öğrenci ile çalışmıştır. Araştırmadaki veriler, Heartland Affetme Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen verilere göre öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile affetme düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sarı (2014)'nin yapmış olduğu bir araştırmada affetmenin kendini gerçekleştirilmeye etkileri araştırılmıştır. Araştırmada özür dilememe, uzlaşmama, boyun eğmeme, yapılanları onaylamama ve unutmama olgularının olduğu bir affetme biçimi ile kendini gerçekleştirme arasındaki ilişkiler belirlenmiştir. Araştırmaya 164'ü kadın ve 149'u erkek olmak üzere toplam 313 üniversite öğrencisi katılmıştır. Verileri toplamak için, Kişisel Yönelim Envanteri ve Heartland Affetme Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanmış şekli kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına

göre affetme ve kendini gerçekleştirmenin birbirleri ile ilişkili olduğu ve affetme ile kendini gerçekleştirme arasında orta düzeyin altında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Yukarıda özetlenen araştırmalara bakıldığında; kendini affetme, durumu affetme, başkalarını affetme ve toplam affetmenin psikolojik ve mental sağlık, psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık, yaşam doyumunu, benlik saygısı, kendini gerçekleştirme ve öz-duyarlık ile pozitif yönde ilişkili olduğu grlmektedir.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, Psikolojik Danışma ve Rehberlik öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ve yaşam doyumu ile affetme arasındaki ilişkinin saptanması amacıyla yapılmış tanımlayıcı bir araştırmadır ve araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri; geçmişte ya da günümüzde varlığını sürdüren bir durumu, olduğu şekli ile betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır (Karasar, 2000).

#### 3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti Lefkoşa ilçesinde bulunan Yakın Doğu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde öğrenim gören 3.'ncü ve 4.'ncü sınıf lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışma grubu basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılarak seçilmiş ve 234 öğrenci ile görüşülmüştür.

**Tablo 1.**

*Psikolojik danışman adaylarının sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı (n=234)*

	Sayı (n)	Yüzde (%)
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	116	49,57
Erkek	118	50,43
<b>Ebeveynlerin hayatta olma durumu</b>		
Hayatta	229	97,86
Hayatta değil	5	2,14
<b>Ailenin gelir düzeyi</b>		
Asgari ücret	25	10,68
Asgari ücret üstü	200	85,47
Asgari ücret altı	9	3,85
<b>Yakın arkadaş sayısı</b>		
Hiç yakın arkadaşı yok	13	5,56
Bir arkadaş	14	5,98

İki arkadaş	38	16,24
Üç arkadaş	70	29,91
Dört ve üzeri arkadaş	99	42,31
<b>Kardeş Sayısı</b>		
Hiç kardeşi yok	10	4,27
1-2 kardeş	57	24,36
3-4 kardeş	88	37,61
5 kardeş ve üzeri	79	33,76
<b>Doğum sırası</b>		
İlk çocuk	73	31,20
İkinci çocuk	67	28,63
Üçüncü çocuk	33	14,10
Dördüncü ve üzeri	61	26,07

Tablo 1.'de araştırma kapsamına alınan öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı verilmiştir.

Tablo 1. incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin %49,57'sinin kadın ve %50,43'ünün erkek olduğu, %97,86'sının ebeveynlerinin hayatta olduğu ve %2,14'ünün ebeveynlerinin en az birinin hayatta olmadığı saptanmıştır. Öğrencilerin aylık gelir düzeylerine göre dağılımı incelendiğinde, %10,68'inin ailesinin aylık gelirinin asgari ücret, %85,47'sinin asgari ücret üstü ve %3,85'inin asgari ücretin altında olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin %5,56'sının hiç yakın arkadaşı olmadığı, %5,98'inin bir yakın arkadaşı olduğu, %16,24'ünün iki yakın arkadaşı olduğu, %29,91'inin üç yakın arkadaşı olduğu ve %42,31'inin dört ve üzeri sayıda yakın arkadaşı olduğu görülmüştür. Öğrencilerin kardeş sayıları incelendiğinde, %4,27'sinin hiç kardeşinin olmadığı, %24,36'sının 1-2 kardeşi olduğu, %37,61'inin 3-4 kardeşi olduğu ve %33,76'sının 5 ve üzeri sayıda kardeşinin olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin %31,20'sinin ilk çocuk olduğu, %28,63'ünün ikinci çocuk, %14,10'unun üçüncü çocuk ve %26,07'sinin dördüncü çocuk olduğu saptanmıştır.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında kişisel bilgi formu, psikolojik sağlamlık ölçeği, yaşam doyumu ölçeği ve Heartland affetme ölçeği olmak üzere 4 bölümden oluşan bir anket formu kullanılmıştır.

### 3.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde öğrenim gören öğrencilerin; cinsiyet, ebeveynlerinin hayatta olma durumu, gelir düzeyi, yakın arkadaş sayısı, kardeş sayısı ve doğum sırası gibi sosyo-demografik özellikleri yer almaktadır.

### 3.3.2. Psikolojik sağlamlık ölçeği

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin saptanması amacıyla orijinali Block ve Kremen (1996) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe uyarlama çalışması Kararımak (2007) tarafından yapılmış psikolojik sağlamlık ölçeği kullanılmıştır. Ölçekte 4'lü derecelendirme kullanılarak hazırlanan 14 önerme yer almaktadır. Ölçekte yer alan önermelere verilen yanıtlar “hiçbir durumda uymaz=1 puan”, “bazı durumlarda uyar=2 puan”, “genellikle uyar=3 puan” ve “her zaman uyar=4 puan” olacak şekilde puanlanmaktadır. Ölçekten alınacak olan yüksek puan psikolojik sağlamlığın yüksek olduğunu ifade etmektedir. Yapılan geçerlik-güvenirlilik çalışmasında ölçeğin iç tutarlılığının Cronbach alfa testi ve test-tekrar test ile incelendiği ve ölçeğe ilişkin Cronbach alfa katsayısının 0,80, test-tekrar test iç tutarlılık katsayısının ise 0,76 olduğu saptanmıştır (Kararımak, 2007). Bu çalışmada elde edilen verilerin iç tutarlılıklarının saptanması amacıyla Cronbach alfa testi uygulanmış ve ölçeğe ait Cronbach alfa güvenirlilik katsayısının 0,81 olduğu tespit edilmiştir.

### 3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde okuyan öğrencilerin yaşam doyumlarının tespit edilmesi amacıyla orijinali Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye Köker (1991) tarafından uyarlanmış olan Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Yaşam doyumunu ölçeğinde 7'li derecelendirme kullanılarak hazırlanmış 5 madde bulunmaktadır. Ölçek maddelerine verilen yanıtlar kesinlikle katılmıyorum 1 puan ve kesinlikle katılıyorum 7 puan olacak şekilde 1'den 7'ye puanlanmaktadır. Katılımcıların ölçekten aldıkları yüksek puan yaşam doyumlarının yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenirlilik katsayısı 0,73 bulunmuştur.

Bu araştırmada elde edilen verilerin i tutarlılıklarının saptanması amacıyla Cronbach alfa testi uygulanmış ve ölçeğe ait Cronbach alfa güvenirlik katsayısının 0,79 olduğu tespit edilmiştir.

### **3.3.4. Heartland Affetme leği**

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin affetme düzeylerinin belirlenmesi maksadıyla Thompson ve diğerleri (2005) tarafından bireylerin affetme eğilimlerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş Heartland Affetme leği kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması 2010 yılında Bugay ve Demir tarafından yapılmıştır. Heartland affetme leği 7’li derecelendirme kullanılarak hazırlanmış 18 maddelik likert tipi bir ölçektir. Ölçekte her biri 6’şar sorudan oluşan kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme olmak üzere 3 alt boyut yer almaktadır. Ölçek maddelerine verilen yanıtlar olumlu önermeler için 1’den 7’ye, olumsuz önermeler için ise 7’den 1’e doğru ters puanlanmaktadır. Ölçek genelinden alınabilecek en düşük puan 18 en yüksek puan ise 126’dır. Ölçekten ve alt boyutlarından alınan yüksek puan affetmenin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin geneline ait Cronbach alfa katsayısı 0,86 bulunurken, ölçekte yer alan kendini affetme alt boyutu için 0,75, başkalarını affetme alt boyutu için 0,78 ve durumu affetme alt boyutu için 0,79 bulunmuştur (Bugay ve Demir, 2010).

Bu araştırmada toplanan veriler için araştırmacı tarafından yapılan güvenirlik testi sonucunda ölçek geneline ait Cronbach alfa değeri 0,86 bulunmuştur. Cronbach  $\alpha$  değeri kendini affetme alt boyutu için 0,70, başkalarını affetme alt boyutu için 0,67, durumu affetmek alt boyutu için 0,71 bulunmuştur.

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Verilerin toplanması araştırmacı ve araştırmaya katılanlar ile bireysel olarak görüşülerek toplanmıştır. Veriler Mart 2018 ve Mayıs 2018 tarihleri arasında Yakın Doğu niversitesi’nin içinde yapılan anketler sonucu toplanmıştır.

### **3.5. Verilerin İstatistiksel zmlenmesi**

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerden elde edilen verilerin istatistiksel analizinde Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 24.0 programı kullanılmıştır. Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre ve psikolojik sağlıklılık leği, yaşam doyumunu leği ve affetme leğine verdikleri yanıtların

dağılımı frekans analizi ile saptanmıştır. Ayrıca öğrencilerin ölçek maddelerinden aldıkları puanlara ait ortalama ve standart sapmalar verilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik sağlık ölçeği, yaşam doyumu ölçeği ve affetme ölçeğinden aldıkları toplam puanlara ilişkin ortalama, standart sapma, en küçük ve en büyük değer gibi tanımlayıcı istatistikler verilmiştir.

Araştırmada kullanılan hipotez testleri belirlenirken, veri setinin normal dağılıma uyumu Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiş ve normal dağılıma uymadığı saptanmıştır. Bu sebeple araştırmada Mann-Whitney U testi, Kruskal-Wallis testi ve Spearman korelasyon analizi gibi parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Öğrencilerin cinsiyetlerine ve ebeveynlerinin hayatta olma durumlarına göre psikolojik sağlık ölçeği, yaşam doyumu ölçeği ve affetme ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılmasında, bağımsız değişken iki kategoriden oluştuğundan dolayı Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Öğrencilerin ailelerinin gelir düzeyi, yakın arkadaş sayısı, kardeş sayısı ve doğum sıralarına göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında ise veri seti 2'den ve fazla kategoriden oluştuğundan dolayı Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır. Kruskal-Wallis testi sonucunda gruplar arası fark çıkması durumunda, farkın nereden kaynaklandığı Mann-Whitney U testi ile incelenmiştir. Öğrencilerin psikolojik sağlık ölçeği, yaşam doyum ölçeği ve affetme ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkinin saptanmasında Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır.

## **BÖLÜM IV**

### **BULGULAR ve YORUMLAR**

#### **4.1. Bulgular ve Yorumlar**

Bu bölümde psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlık, yaşam doyumu ve affetme düzeyleri; cinsiyet, ebeveynlerin hayatta olma durumu, ailenin gelir düzeyi, yakın arkadaş sayısı, kardeş sayısı ve doğum sırası değişkenlerine göre araştırma sonucu toplanan verilerle elde edilen bulgulara ve bu bulgular ışığında yorumlara yer verilmiştir.



**Tablo 2.**

*Öğrencilerin psikolojik sağlık ölçeğinde yer alan önermelere verdikleri yanıtların dağılımı (n=234)*

	Hiçbir Durumda Uymaz		Bazı Durumlarda Uyar		Genellikle Uyar		Her Zaman Uyar		M	s
	n	%	n	%	n	%	n	%		
1. Arkadaşlarıma karşı cömertimdir.	8	3,42	17	7,26	90	38,46	119	50,85	3,37	0,77
2. Beni allak bullak eden durumların üstesinden çabucak gelirim ve kısa sürede kendimi toparlarım.	14	5,98	87	37,18	98	41,88	35	14,96	2,66	0,80
3. Yeni ve alışılmadık durumlarla uğraşmak hoşuma gider.	24	10,26	93	39,74	72	30,77	45	19,23	2,59	0,91
4. İnsanlar üzerinde olumlu izlenim bırakmada genelde başarılıyım.	7	2,99	34	14,53	109	46,58	84	35,90	3,15	0,78
5. Daha önce hiç tatmadığım yeni yiyecekleri denemekten hoşlanırım.	19	8,12	63	26,92	73	31,20	79	33,76	2,91	0,96
6. Çok enerjik bir insan olarak tanırım.	12	5,13	77	32,91	91	38,89	54	23,08	2,80	0,85
7. Daha önceden bildiğim bir yerlere giderken her seferinde farklı yollar kullanmayı severim.	35	14,96	84	35,90	78	33,33	37	15,81	2,50	0,93
8. Birçok insandan daha meraklıyım.	19	8,12	69	29,49	92	39,32	54	23,08	2,77	0,90
9. Tanıştığım insanların çoğu sevilebilecek ve canayakın kişilerdir.	7	2,99	67	28,63	100	42,74	60	25,64	2,91	0,81
10. Harekete geçmeden önce genellikle etraflıca düşünürüm.	16	6,84	53	22,65	104	44,44	61	26,07	2,90	0,87
11. Yeni ve farklı şeyler yapmaktan hoşlanırım.	5	2,14	44	18,80	102	43,59	83	35,47	3,12	0,78
12. Günlük yaşantım ilgimi çeken ve beni mutlu eden şeylerle doludur.	14	5,98	81	34,62	103	44,02	36	15,38	2,69	0,80
13. Kendimi rahatlıkla oldukça “güçlü” kişiliğe sahip biri olarak tanımlayabilirim.	9	3,85	45	19,23	116	49,57	64	27,35	3,00	0,79
14. Birine kızdığımda, makul bir sürede bunun üstesinden gelirim.	14	5,98	59	25,21	113	48,29	48	20,51	2,83	0,82

Tablo 2.'de araştırma kapsamına alınan öğrencilerin psikolojik sağlamlık ölçeğinde yer alan önermelere verdikleri yanıtların dağılımı ve önermelerden aldıkları ortalama puanlar verilmiştir.

Tablo 2. incelendiğinde araştırmaya dahil edilen öğrencilerin “Arkadaşıma karşı cömertimdir.”, önermesinde genel olarak “her zaman uyar” şeklinde yanıt verdiği saptanmıştır. Öğrenciler ölçekte yer alan diğer önermelere genel olarak “genellikle uyar” şeklinde yanıt vermiştir.

Öğrencilerin ölçekte yer alan önermelerden en yüksek puan aldığı ilk önermeler sırasıyla “Arkadaşıma karşı cömertimdir.”, “İnsanlar üzerinde olumlu izlenim bırakmada genelde başarılıyım.”, “Yeni ve farklı şeyler yapmaktan hoşlanırım.”, “Kendimi rahatlıkla oldukça “güçlü” kişiliğe sahip biri olarak tanımlayabilirim.” önermeleridir.

Öğrencilerin en düşük puan aldıkları önermeler ise sırasıyla “Daha önceden bildiğim bir yerlere giderken her seferinde farklı yollar kullanmayı severim.”, “Yeni ve alışılmadık durumlarla uğraşmak hoşuma gider.” ve “Beni allak bullak eden durumların üstesinden çabucak gelirim ve kısa sürede kendimi toparlarım.” önermeleridir.

**Tablo 3.**

*Öğrencilerin yaşam doyumu ölçeğinde yer alan önermelere verdikleri yanıtların dağılımı (n=234)*

	Kesinlikle Katılmıyorum		Katılmıyorum		Kısmen Katılmıyorum		Kararsızım		Kısmen Katılıyorum		Katılıyorum		Kesinlikle Katılıyorum		Ortalama	Standart Sapma
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
1.Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın.	12	5,13	17	7,26	19	8,12	40	17,09	73	31,20	61	26,07	12	5,13	4,61	1,51
2. Hayat şartlarım mükemmel.	14	5,98	23	9,83	27	11,54	44	18,80	69	29,49	41	17,52	16	6,84	4,36	1,59
3. Hayatımdan memnunum.	13	5,56	14	5,98	14	5,98	31	13,25	73	31,20	58	24,79	31	13,25	4,86	1,60
4.Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	15	6,41	10	4,27	26	11,11	45	19,23	73	31,20	47	20,09	18	7,69	4,56	1,54
5.Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	50	21,37	26	11,11	20	8,55	57	24,36	47	20,09	18	7,69	16	6,84	3,61	1,85

Tablo 3.'te araştırmaya dahil edilen öğrencilerin yaşam doyumu ölçeğinde yer alan önermelere verdikleri yanıtların dağılımları verilmiştir.

Tablo 3. incelendiğinde, araştırma kapsamına alınan öğrencilerin “Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın.” önermesinden  $\bar{x}=4,61\pm 1,51$  puan, “Hayat şartlarım mükemmel.” önermesinden  $\bar{x}=4,36\pm 1,59$  puan, “Hayatımdan memnunum.” önermesinden  $\bar{x}=4,86\pm 1,60$  puan, “Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.” önermesinden  $\bar{x}=4,56\pm 1,54$  puan ve Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim önermesinden  $\bar{x}=3,61\pm 1,85$  puan almıştır.

**Tablo 4.***Öğrencilerin affetme ölçeğinde yer alan önermelere verdikleri yanıtların dağılımı (n=234)*

	Kesinlikle Katılmıyorum		Katılmıyorum		Kısmen Katılmıyorum		Kararsızım		Kısmen Katılıyorum		Katılıyorum		Ortalama	s		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%				
1. İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim.	11	4,70	10	4,27	43	18,38	42	17,95	45	19,23	49	20,94	34	14,53	4,64	1,65
2. Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım.	11	4,70	20	8,55	29	12,39	53	22,65	40	17,09	36	15,38	45	19,23	4,62	1,74
3. Yaptığım kötü şeylerden öğrendiklerim onlarla baş etmemde bana yardımcı olur.	5	2,14	15	6,41	32	13,68	40	17,09	50	21,37	51	21,79	41	17,52	4,85	1,59
4. İşleri berbat ettiğimde, kendimi kabul etmek benim için gerçekten çok zordur.	17	7,26	25	10,68	47	20,09	65	27,78	37	15,81	19	8,12	24	10,26	4,00	1,64
5. Yaptığım hatalara, zamanla daha anlayışlı olurum	6	2,56	13	5,56	26	11,11	55	23,50	57	24,36	45	19,23	32	13,68	4,74	1,51
6. Hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ya da yaptığım olumsuz şeyler için kendimi eleştirmeyi durduramam.	16	6,84	36	15,38	48	20,51	62	26,50	34	14,53	18	7,69	20	8,55	3,84	1,63
7. Yaptığının yanlış olduğunu düşündüğüm kişiyi cezalandırmayı sürdürürüm.	18	7,69	35	14,96	42	17,95	40	17,09	31	13,25	35	14,96	33	14,10	4,15	1,86
8. Beni incitenlere karşı zamanla daha anlayışlı olurum.	27	11,54	24	10,26	46	19,66	49	20,94	40	17,09	24	10,26	24	10,26	3,94	1,78
9. Beni incitenlere karşı katı olmaya devam ederim.	22	9,40	20	8,55	43	18,38	52	22,22	41	17,52	30	12,82	26	11,11	4,13	1,75
10. Başkaları bana geçmişte zarar vermiş de olsa, eninde sonunda onları iyi insanlar olarak görebilirim.	19	8,12	32	13,68	42	17,95	57	24,36	39	16,67	30	12,82	15	6,41	3,92	1,65
11. Başkaları bana kötü davranırsa, onların hakkında kötü düşünmeye devam ederim.	26	11,11	21	8,97	45	19,23	43	18,38	43	18,38	34	14,53	22	9,40	4,05	1,78
12. Biri beni hayal kırıklığına uğrattığında, bu olayı eninde sonunda geçmişte bırakabilirim.	15	6,41	21	8,97	47	20,09	53	22,65	39	16,67	27	11,54	32	13,68	4,24	1,72
13. Kontrol edilemeyen nedenlerden dolayı işler ters gittiğinde, onlar hakkında olumsuz düşüncelere takılıp kalırım.	17	7,26	28	11,97	46	19,66	56	23,93	30	12,82	32	13,68	25	10,68	4,07	1,72
14. Hayatımdaki kötü durumlara zamanla daha anlayışlı olabilirim.	12	5,13	12	5,13	27	11,54	69	29,49	47	20,09	37	15,81	30	12,82	4,53	1,58
15. Hayatımdaki kontrol edilemeyen durumlar yüzünden hayal kırıklığına uğrarsam, onlar hakkında olumsuz düşünmeyi sürdürürüm.	16	6,84	27	11,54	50	21,37	46	19,66	40	17,09	27	11,54	28	11,97	4,11	1,73
16. Hayatımdaki kötü durumlarla eninde sonunda barışıyorum.	11	4,70	17	7,26	37	15,81	55	23,50	47	20,09	41	17,52	26	11,11	4,44	1,61
17. Kimsenin hatası olmayan olumsuz durumları kabullenmek benim için gerçekten çok zordur.	21	8,97	25	10,68	43	18,38	58	24,79	34	14,53	21	8,97	32	13,68	4,07	1,78
18. Kimsenin kontrolünde olmayan kötü durumlarla ilgili olumsuz düşüncelerimden, eninde sonunda kurtulurum	16	6,84	11	4,70	25	10,68	60	25,64	48	20,51	42	17,95	32	13,68	4,57	1,66

Tablo 4.'te öğrencilerin affetme ölçeğinde yer alan önermelere verdikleri yanıtların dağılımı verilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin affetme ölçeğinde yer alan en yüksek puan aldıkları önermeler sırasıyla “Yaptığım kötü şeylerden öğrendiklerim onlarla baş etmemde bana yardımcı olur.”, “Yaptığım hatalara, zamanla daha anlayışlı olurum”, “İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim.”, “Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım.” ve “Kimsenin kontrolünde olmayan kötü durumlarla ilgili olumsuz düşüncelerimden, eninde sonunda kurtulurum.”

Öğrencilerin en düşük puan aldıkları önermeler ise “Hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ya da yaptığım olumsuz şeyler için kendimi eleştirmeyi durduramam.”, “Başkaları bana geçmişte zarar vermiş de olsa, eninde sonunda onları iyi insanlar olarak görebilirim.”, “Beni incitenlere karşı zamanla daha anlayışlı olurum.”, “İşleri berbat ettiğimde, kendimi kabul etmek benim için gerçekten çok zordur.” önermeleridir.

**Tablo 5.**

*Öğrencilerin psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve affetme ölçeğinden aldıkları puanlara ait tanımlayıcı istatistikler (n=234)*

	N	$\bar{x}$	s	Min	Max
<b>Psikolojik Sağlamlık Ölçeği</b>	234	40,21	6,40	16	56
<b>Yaşam Doyum Ölçeği</b>	234	22,12	6,03	5	35
Kendini Affetme	234	25,77	6,18	8	42
Başkalarını Affetme	234	23,76	6,50	6	42
Durumu Affetme	234	25,29	6,42	6	42
<b>Affetme Ölçeği Geneli</b>	234	74,82	16,59	23	124

Tablo 5.'te araştırmaya dahil edilen öğrencilerin psikolojik sağlamlık, yaşam doyumunu ve affetme ölçeğinden aldıkları puanlara ait ortalama, standart sapma, en küçük ve en büyük değer gibi tanımlayıcı istatistikler verilmiştir.

Tablo 5. incelendiğinde, öğrencilerin psikolojik sağlamlık ölçeği genelinden  $\bar{x}=40,21\pm6,40$  puan aldığı, ölçekten alınan en düşük puanın 16 ve en yüksek puanın 56 olduğu saptanmıştır.

Araştırmaya dahil edilen öğrenciler yaşam doyumunu ölçeğinden  $\bar{x}=22,12\pm6,03$  puan almış olup, ölçekten en düşük 5 ve en yüksek 35 puan almıştır.

Öğrencilerin affetme ölçeğinden aldıkları puanlar incelendiğinde, ölçekte yer alan kendini affetme alt boyutundan  $\bar{x}=25,77\pm6,18$  puan, başkalarını affetme alt boyutundan  $\bar{x}=23,76\pm6,50$  puan, durumu affetme alt boyutundan  $\bar{x}=25,29\pm6,42$  puan aldıkları tespit edilmiştir. Öğrencilerin affetme ölçeği genelinden aldıkları puan  $\bar{x}=74,82\pm16,59$  olup, ölçek genelinden aldıkları en düşük puan 23 ve en yüksek puan 124'tür.

**Tablo 6.**

*Psikolojik danışman adaylarının cinsiyetlerine göre psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve affetme ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması (n=234)*

	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	S	Medyan	Sıra Ort.	Z	p
<b>Psikolojik Sağlamlık Ölçeği</b>	Kadın	116	40,53	5,67	40	118,12		
	Erkek	118	39,88	7,06	41	116,89	-0,139	0,889
<b>Yaşam Doyum Ölçeği</b>	Kadın	116	23,05	5,56	24	127,61		
	Erkek	118	21,20	6,34	23	107,56	-2,269	0,023*
Kendini Affetme	Kadın	116	24,49	5,82	24	102,81		
	Erkek	118	27,03	6,30	27	131,94	-3,297	0,001*
Başkalarını Affetme	Kadın	116	22,46	6,47	22	103,28		
	Erkek	118	25,05	6,29	25	131,47	-3,190	0,001*
Durumu Affetme	Kadın	116	24,05	6,53	24	103,28		
	Erkek	118	26,51	6,10	26	131,48	-3,191	0,001*
<b>Affetme Ölçeği Geneli</b>	Kadın	116	71,00	16,23	72	101,84		
	Erkek	118	78,58	16,14	77	132,89	-3,509	0,000*

\* $p < 0,05$

Tablo 6.'da araştırmaya dahil edilen öğrencilerin cinsiyetlerine göre psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve affetme ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 6. incelendiğinde araştırma kapsamına alınan öğrencilerin cinsiyetlerine göre psikolojik sağlamlık ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ( $p > 0,05$ ). Kadın ve erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlık ölçeğinden aldıkları puanlar benzerdir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ). Kadın öğrencilerin ( $\bar{x} = 23,05 \pm 5,56$  puan) yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanlar, erkek öğrencilere ( $\bar{x} = 21,20 \pm 6,34$  puan) göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.



Öğrencilerin cinsiyetlerine göre affetme ölçeğinde yer alan kendini affetme alt boyutundan aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ( $p < 0,05$ ). Kadın öğrencilerin ( $\bar{x} = 24,49 \pm 5,82$  puan) kendini affetme alt boyutundan aldıkları puanlar, erkek öğrencilere ( $\bar{x} = 27,03 \pm 6,30$  puan) göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Kadın ve erkek öğrencilerin başkalarını affetme alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ( $p < 0,05$ ). Kadın öğrencilerin ( $\bar{x} = 22,46 \pm 6,47$  puan) başkalarını affetme alt boyutundan aldıkları puanlar, erkek öğrencilere ( $\bar{x} = 25,05 \pm 6,29$  puan) göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre durumu affetme alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ). Kadın öğrencilerin ( $\bar{x} = 24,05 \pm 6,53$  puan) durumu affetme alt boyutundan aldıkları puanlar, erkek öğrencilere ( $\bar{x} = 26,51 \pm 6,10$  puan) göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin cinsiyetlerine göre affetme ölçeği genelinden aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ). Kadın öğrencilerin ( $\bar{x} = 71,00 \pm 16,23$  puan) affetme ölçeğinden aldıkları puanlar, erkek öğrencilere ( $\bar{x} = 78,58 \pm 16,14$  puan) göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Tablo 6.'yı yorumladığımızda psikolojik danışman adaylarının cinsiyete göre psikolojik sağlık düzeylerinde anlamlı bir farkın olmadığı görülürken, yaşam doyumu ve affetme düzeylerinde fark olduğunu belirtmek gerekir. Kadın öğrencilerin yaşam doyumu erkek öğrencilere oranla daha yüksek iken, erkeklerin affetme düzeyleri kadınlara oranla daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu bağlamda kadın öğrenciler daha az affederken yaşamdan daha fazla doyum aldıkları söylenebilir.

**Tablo 7.**

*Psikolojik danışman adaylarının ebeveynlerinin hayatta olma durumlarına göre psikolojik sağlık, yaşam doyumu ve affetme ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması (n=234)*

	<b>Ebeveynlerin hayatta olma durumu</b>	<b>n</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>s</b>	<b>Medyan</b>	<b>Sıra Ort.</b>	<b>Z</b>	<b>p</b>
<b>Psikolojik</b>	Hayatta	229	40,11	6,41	40	116,45	-1,609	0,108
<b>Sağlamlık Ölçeği</b>	Hayatta değil	5	44,40	5,03	46	165,60		
<b>Yaşam</b>	Hayatta	229	22,18	5,96	23	117,97	-0,726	0,468
<b>Doyum Ölçeği</b>	Hayatta değil	5	19,20	9,01	21	95,80		
Kendini	Hayatta	229	25,78	6,22	26	117,68	-0,271	0,786
Affetme	Hayatta değil	5	25,20	4,44	25	109,40		
Başkalarını	Hayatta	229	23,79	6,50	23	117,64	-0,207	0,836
Affetme	Hayatta değil	5	22,40	6,88	26	111,30		
Durumu	Hayatta	229	25,35	6,45	25	118,26	-1,170	0,242
Affetme	Hayatta değil	5	22,40	4,45	23	82,50		
<b>Affetme</b>	Hayatta	229	74,93	16,74	75	118,10	-0,922	0,357
<b>Ölçeği Geneli</b>	Hayatta değil	5	70,00	5,61	70	89,90		

Araştırmaya katılan öğrencilerin ebeveynlerinin hayatta olma durumlarına göre psikolojik sağlık, yaşam doyumu ve affetme ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılmasına ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 7.'de verilmiştir.

Tablo 7. incelendiğinde, araştırma kapsamına alınan öğrencilerin ebeveynlerinin hayatta olma durumlarına göre psikolojik sağlık ölçeğinden almış oldukları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ).

Öğrencilerin ebeveynlerinin hayatta olma durumlarına göre yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ).

Araştırmaya katılan öğrencilerin ebeveynlerinin hayatta olma durumlarına göre affetme ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme alt boyutlarında aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Tablo 7.'nin bize verdiği sonuçlara göre psikolojik danışman adaylarının ebeveynlerinin hayatta olma değişkenine göre psikolojik sağlık, yaşam doyumu ve affetme düzeylerinde bir fark bulunamadığı görülmektedir.

**Tablo 8.**

*Psikolojik danışman adaylarının ailelerinin gelir düzeyine göre psikolojik sağlık, yaşam doyumu ve affetme ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması (n=234)*

	<b>Ailenin gelir düzeyi</b>	<b>n</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>s</b>	<b>Medyan</b>	<b>Sıra Ort.</b>	<b>X<sup>2</sup></b>	<b>p</b>
<b>Psikolojik</b>	Asgari ücret	25	42,00	6,51	43	140,64	3,621	0,164
<b>Sağlamlık</b>	Asgari ücret üstü	200	40,17	6,12	40	115,31		
<b>Ölçeği</b>	Asgari ücret altı	9	36,00	10,32	41	101,89		
<b>Yaşam</b>	Asgari ücret	25	20,52	6,74	23	104,54	1,062	0,588
<b>Doyum</b>	Asgari ücret üstü	200	22,35	5,84	23	118,87		
<b>Ölçeği</b>	Asgari ücret altı	9	21,56	8,05	25	123,06		
Kendini Affetme	Asgari ücret	25	23,64	6,42	24	95,16	3,063	0,216
	Asgari ücret üstü	200	26,05	6,04	26	120,10		
	Asgari ücret altı	9	25,56	8,19	26	121,78		
Başkalarını Affetme	Asgari ücret	25	22,16	6,16	21	99,02	2,135	0,344
	Asgari ücret üstü	200	24,01	6,55	24	119,92		
	Asgari ücret altı	9	22,89	6,11	23	115,11		
Durumu Affetme	Asgari ücret	25	23,60	5,20	24	95,68	2,948	0,229
	Asgari ücret üstü	200	25,52	6,41	26	120,29		
	Asgari ücret altı	9	24,89	9,37	25	116,22		
<b>Affetme</b>	Asgari ücret	25	69,40	14,65	70	94,16	3,349	0,187
<b>Ölçeği</b>	Asgari ücret üstü	200	75,57	16,45	75	120,43		
<b>Geneli</b>	Asgari ücret altı	9	73,33	23,22	73	117,28		

Öğrencilerin ailelerinin gelir durumlarına göre psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve affetme ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması amacıyla yapılan Kruskal-Wallis testi sonuçları Tablo 8’de verilmiştir.

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin ebeveynlerinin ailelerinin gelir durumlarına göre psikolojik sağlamlık ölçeğinden almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ). Ailelerinin gelir düzeyi asgari ücret altı olan öğrencilerin ölçekten aldıkları puanlar diğer öğrencilere göre düşük olsa da, bu fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmamıştır.

Öğrencilerin ailelerinin aylık gelirlerine göre yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ). Ailelerinin aylık geliri asgari ücret üstü olan öğrencilerin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanlar diğer öğrencilere göre yüksek bulunsa da, bu fark anlamlı düzeyde değildir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin ailelerinin aylık gelir düzeylerine göre affetme ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme alt boyutlarında aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ). Ailelerinin aylık geliri asgari ücretin üstünde olan öğrenciler affetme ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme alt boyutlarından diğer öğrencilere göre daha yüksek puan alsa da, bu fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir.

Tablo 8.’e baktığımız zaman psikolojik danışman adaylarının ailelerinin gelir düzeyinin onların psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve affetme düzeylerinde herhangi bir farklılık oluşturmadığı sonucu görülmektedir.

**Tablo 9.**

*Psikolojik danışman adaylarının yakın arkadaş sayılarına göre psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve affetme ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması (n=234)*

	Yakın arkadaş sayısı	n	$\bar{x}$	s	Medyan	Sıra Ort.	X <sup>2</sup>	p
<b>Psikolojik Sağlamlık Ölçeği</b>	Hiç yok	13	38,69	7,64	38	106,12	4,434	0,350
	Bir arkadaş	14	38,29	8,14	40,5	109,75		
	İki arkadaş	38	38,76	4,85	40	101,07		
	Üç arkadaş	70	41,10	6,27	41,5	127,61		
	Dört ve üzeri arkadaş	99	40,60	6,53	41	119,25		
<b>Yaşam Doyum Ölçeği</b>	Hiç yok	13	20,38	7,38	23	106,31	4,391	0,356
	Bir arkadaş	14	19,50	8,11	22	97,39		
	İki arkadaş	38	22,16	4,46	22	113,01		
	Üç arkadaş	70	23,33	5,60	24,5	130,14		
	Dört ve üzeri arkadaş	99	21,85	6,24	23	114,60		
<b>Kendini Affetme</b>	Hiç yok	13	24,46	7,18	25	109,23	7,581	0,108
	Bir arkadaş	14	27,14	8,37	28	133,54		
	İki arkadaş	38	23,76	5,13	23	94,92		
	Üç arkadaş	70	25,40	6,46	26	113,95		
	Dört ve üzeri arkadaş	99	26,78	5,73	27	127,49		
<b>Başkalarını Affetme</b>	Hiç yok	13	22,69	6,76	23	106,31	4,913	0,296
	Bir arkadaş	14	24,57	7,42	26,5	136,43		
	İki arkadaş	38	22,29	5,23	22	99,22		
	Üç arkadaş	70	23,70	7,03	24	117,79		
	Dört ve üzeri arkadaş	99	24,40	6,39	24	123,10		
<b>Durumu Affetme</b>	Hiç yok	13	23,62	6,55	24	106,46	5,867	0,209
	Bir arkadaş	14	24,50	9,57	27	124,14		
	İki arkadaş	38	24,05	5,31	23,5	98,20		
	Üç arkadaş	70	25,03	6,69	25	114,59		
	Dört ve üzeri arkadaş	99	26,28	6,04	26	127,47		
<b>Affetme Geneli</b>	Hiç yok	13	70,77	16,76	73	109,04	7,290	0,121
	Bir arkadaş	14	76,21	22,35	81,5	133,04		
	İki arkadaş	38	70,11	13,15	70	93,99		
	Üç arkadaş	70	74,13	17,81	75	116,08		
	Dört ve üzeri arkadaş	99	77,46	15,71	76	126,44		

Tablo 9.'da araştırma kapsamına alınan öğrencilerin yakın arkadaş sayılarına göre psikolojik sağlık, yaşam doyumu ve affetme ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması amacıyla yapılan Kruskal-Wallis testi sonuçları verilmiştir.

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin yakın arkadaş sayılarına göre psikolojik sağlık ölçeğinden almış oldukları puanlara arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ). Yakın arkadaşı fazla olan öğrencilerin psikolojik sağlık ölçeğinden aldıkları puanlar, daha az sayıda yakın arkadaşına sahip olan öğrencilere göre yüksek olsa da, bu fark istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir.

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin yakın arkadaş sayılarına göre yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ). Yakın arkadaş sayılarına bakılmaksızın öğrencilerin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanlar benzer düzeydedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin yakın arkadaş sayılarına göre affetme ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme alt boyutlarında aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ). Hiç yakın arkadaşı olmayan ve iki yakın arkadaşı olan öğrencilerin affetme ölçeği genelinden aldıkları puanlar diğer öğrencilere göre yüksek bulursa da, bu farkın anlamlı düzeyde olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 9.'a baktığımız zaman psikolojik danışman adaylarının yakın arkadaş sayılarına göre değişkeninin psikolojik sağlık, yaşam doyumu ve affetme düzeylerinde herhangi bir farklılık oluşturmadığı sonucu görülmektedir.

**Tablo 10.**

*Psikolojik danışman adaylarının kardeş sayılarına göre psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve affetme ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması (n=234)*

	Kardeş sayısı	n	$\bar{x}$	s	Medyan	Sıra Ort.	X <sup>2</sup>	p	Fark
<b>Psikolojik Sağlamlık Ölçeği</b>	Hiç kardeşi yok	10	44,90	7,06	46,5	160,60	4,520	0,211	
	1-2 kardeş	57	39,89	4,99	40	111,60			
	3-4 kardeş	88	40,48	6,31	40,5	117,32			
	5 kardeş ve üzeri	79	39,53	7,14	41	116,51			
<b>Yaşam Doyum Ölçeği</b>	Hiç kardeşi yok	10	26,50	3,87	28	170,35	7,903	0,048*	1-4
	1-2 kardeş	57	21,93	5,55	22	115,85			
	3-4 kardeş	88	22,66	5,70	24	120,98			
	5 kardeş ve üzeri	79	21,10	6,67	23	108,12			
Kendini Affetme	Hiç kardeşi yok	10	23,70	5,91	25	98,60	3,490	0,322	
	1-2 kardeş	57	24,93	4,81	25	107,56			
	3-4 kardeş	88	26,72	6,46	26	126,25			
	5 kardeş ve üzeri	79	25,58	6,71	26	117,32			
Başkalarını Affetme	Hiç kardeşi yok	10	22,40	6,47	23	107,20	0,878	0,831	
	1-2 kardeş	57	23,46	5,82	23	114,13			
	3-4 kardeş	88	23,81	7,35	23,5	116,17			
	5 kardeş ve üzeri	79	24,11	6,03	26	122,72			
Durumu Affetme	Hiç kardeşi yok	10	25,30	6,22	26,5	121,05	0,367	0,947	
	1-2 kardeş	57	25,07	5,01	25	113,09			
	3-4 kardeş	88	25,34	7,18	25	117,86			
	5 kardeş ve üzeri	79	25,39	6,58	25	119,84			
<b>Affetme Geneli Ölçeği</b>	Hiç kardeşi yok	10	71,40	16,22	77	116,20	0,594	0,898	
	1-2 kardeş	57	73,46	11,75	74	111,67			
	3-4 kardeş	88	75,86	18,86	74	119,06			
	5 kardeş ve üzeri	79	75,09	17,09	75	120,14			

\* $p < 0,05$

Tablo 10.'da araştırmaya dahil edilen öğrencilerin yakın arkadaş sayılarına göre psikolojik sağlamlık, yaşam doyumunu ve affetme ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması amacıyla yapılan Kruskal-Wallis testi sonuçları verilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin kardeş sayılarına göre psikolojik sağlamlık ölçeğinden almış oldukları puanlara arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ). Hiç kardeşi olmayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık ölçeğinden aldıkları puanlar diğer öğrencilere göre yüksek olmasına rağmen, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Öğrencilerin kardeş sayılarına göre yaşam doyumunu ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Bu fark hiç kardeşi olmayan öğrenciler ile 5 ve üzeri sayıda kardeşi olan öğrencilerden kaynaklanmaktadır. Hiç kardeşi olmayan öğrencilerin yaşam doyumunu ölçeğinden aldıkları puanlar, 5 ve üzeri sayıda kardeşi olan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin kardeş sayılarına göre affetme ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme alt boyutlarında aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ). Hiç yakın kardeşi olmayan öğrencilerin affetme ölçeği genelinden aldıkları puanlar diğer öğrencilere göre yüksek olsa da, bu fark anlamlı düzeyde değildir.

Tablo 10.'u incelediğimizde psikolojik danışman adaylarının kardeş sayılarına göre değişkeninde psikolojik sağlamlık ve affetme düzeylerinde bir etkisi olduğu görülürken, tek çocuk olan katılımcıların yaşam doyumunu düzeylerinin beş kardeş ve üzeri olan katılımcılara göre yaşam doyumunu düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.



**Tablo 11.**

*Psikolojik danışman adaylarının doğum sıralarına göre psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve affetme ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması (n=234)*

	Doğum sırası	n	$\bar{x}$	s	Medyan	Sıra Ort.	X <sup>2</sup>	p	Fark
<b>Psikolojik Sağlamlık Ölçeği</b>	İlk çocuk	73	40,21	5,99	41	115,21	0,841	0,840	
	İkinci çocuk	67	39,70	6,61	40	113,25			
	Üçüncü çocuk	33	40,70	6,36	42	123,52			
	Dördüncü ve üzeri	61	40,49	6,79	41	121,66			
<b>Yaşam Doyum Ölçeği</b>	İlk çocuk	73	22,71	5,81	23	123,01	5,265	0,153	
	İkinci çocuk	67	22,45	5,45	23	119,94			
	Üçüncü çocuk	33	23,06	6,65	24	130,32			
	Dördüncü ve üzeri	61	20,54	6,38	22	101,30			
Kendini Affetme	İlk çocuk	73	24,59	5,92	25	106,01	3,387	0,336	
	İkinci çocuk	67	26,33	6,24	26	122,97			
	Üçüncü çocuk	33	26,85	6,36	26	127,89			
	Dördüncü ve üzeri	61	25,98	6,27	26	119,61			
Başkalarını Affetme	İlk çocuk	73	22,07	5,93	22	97,42	12,594	0,006*	1-3
	İkinci çocuk	67	23,97	6,74	24	121,46			1-4
	Üçüncü çocuk	33	26,39	6,63	26	145,45			
	Dördüncü ve üzeri	61	24,15	6,39	25	122,06			
Durumu Affetme	İlk çocuk	73	24,41	5,59	25	106,66	6,916	0,075	
	İkinci çocuk	67	25,82	6,82	26	123,37			
	Üçüncü çocuk	33	27,52	6,47	28	141,08			
	Dördüncü ve üzeri	61	24,56	6,69	25	111,26			
<b>Affetme Ölçeği Geneli</b>	İlk çocuk	73	71,07	15,16	72	102,34	8,033	0,045*	1-3
	İkinci çocuk	67	76,12	16,76	76	124,28			
	Üçüncü çocuk	33	80,76	17,68	78	140,05			
	Dördüncü ve üzeri	61	74,69	16,71	74	116,00			

\* $p < 0,05$

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin doğum sıralarına göre psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve affetme ölçeğinden aldıkları puanların karşılaştırılması amacıyla yapılan Kruskal-Wallis testi sonuçları Tablo 11.'de verilmiştir.

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin doğum sıralarına göre psikolojik sağlamlık ölçeğinden almış oldukları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ( $p > 0,05$ ).

Öğrencilerin doğum sıralarına bakılmaksızın psikolojik sağlık ölçeğinden almış oldukları puanlar benzerdir.

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin doğum sıralarına göre yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ). Dördüncü ve üzeri çocuk olan öğrencilerin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanlar diğer öğrencilere göre yüksek olsa da, bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür.

Öğrencilerin doğum sıralarına göre affetme ölçeğinde yer alan başkalarını affetme alt boyutundan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). İlk çocuk olan öğrenciler bu alt boyuttan üçüncü çocuk ve dördüncü ve üzeri çocuk olarak dünyaya gelen öğrencilere göre daha düşük puan almıştır.

Öğrencilerin doğum sıralarına göre affetme ölçeğinde yer alan kendini affetme ve durumu affetme alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ( $p>0,05$ ).

Araştırmaya katılan öğrencilerin doğum sıralarına göre affetme ölçeği genelinden aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Üçüncü çocuk olarak dünyaya gelen öğrencilerin affetme ölçeği genelinden aldıkları puanlar ilk çocuk olarak dünyaya gelen öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 11.'e baktığımız zaman psikolojik danışman adaylarının doğum sırasına göre değişkeninin psikolojik sağlık ve yaşam doyumu düzeylerinde fark görülmezken üçüncü çocukların birinci çocuklara nazaran başkalarını affetme alt boyutundan daha yüksek düzeyde oldukları sonucuna varılmıştır. Bu durum bize ilk çocukların üçüncü çocuklara göre başkalarını affetme düzeylerinin düşük olduğunu göstermektedir.

**Tablo 12.**

*Psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve affetme ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki korelasyonlar (n=234)*

		<b>Psikolojik Sağlamlık Ölçeği</b>	<b>Yaşam Doyum Ölçeği</b>	<b>Kendini Affetme</b>	<b>Başkalarını Affetme</b>	<b>Durumu Affetme</b>	<b>Affetme Ölçeği Geneli</b>
<b>Psikolojik Sağlamlık Ölçeği</b>	r	1,000					
	p						
<b>Yaşam Doyum Ölçeği</b>	r	0,387	1,000				
	p	0,000*					
<b>Kendini Affetme</b>	r	0,283	0,205	1,000			
	p	0,000*	0,002*				
<b>Başkalarını Affetme</b>	r	0,215	0,112	0,520	1,000		
	p	0,001*	0,088	0,000*			
<b>Durumu Affetme</b>	r	0,265	0,189	0,633	0,737	1,000	
	p	0,000*	0,004*	0,000*	0,000*		
<b>Affetme Ölçeği Geneli</b>	r	0,292	0,194	0,821	0,871	0,912	1,000
	p	0,000*	0,003*	0,000*	0,000*	0,000*	

\* $p < 0,05$

Tablo 12.'de araştırma kapsamına alınan öğrencilerin doğum sıralarına göre psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve affetme ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkinin saptanması amacıyla yapılan Spearman korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 12. incelendiğinde öğrencilerin psikolojik sağlamlık ölçeğinden aldıkları puanlar ile yaşam doyumu ölçeğinden ve affetme ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan alt boyutlardan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü korelasyonlar olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Buna göre öğrencilerin psikolojik sağlamlık ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça yaşam doyumu ölçeğinden ve affetme ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan alt boyutlardan aldıkları puanlar da artmaktadır.

Öğrencilerin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanlar ile affetme ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Bu korelasyonlar pozitif yönlü olup, öğrencilerin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça affetme ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan alt boyutlardan aldıkları puanlar da artmaktadır.

Tablo 12.'yi yorumladığımızda psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlamlık düzeyleri ve yaşam doyumları ile affetme düzeylerinde pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlamlıkları arttıkça yaşam doyumları da artmaktadır. Aynı şekilde yaşam doyumları arttıkça affetme düzeyleri de artmaktadır.

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA

#### 5.1. Tartışma

Bu bölümde araştırma sonucu elde edilmiş olan bulgulara yer verilerek literatürdeki bazı araştırmalar ışığında tartışılacaktır.

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının % 49.57'si kadın olmakla birlikte % 50.43'ü erkektir. Araştırma bulgularına göre araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet bakımından psikolojik sağlık düzeylerinde anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir. Yapılan bazı araştırmalarda kadınların psikolojik sağlık düzeylerinin, erkeklere göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Kumpfer 1999).

Araştırmaya katılmış olan psikolojik danışman adaylarının ebeveynlerinin hayatta olma ve olmama durumlarına göre psikolojik sağlık düzeylerinde fark olmadığı görülmektedir. Ebeveynlerin hayatta olup olmaması katılımcıların, psikolojik sağlık düzeylerine etki etmediğini söyleyebiliriz. Bunun sebebini ise Richardson, Niger, Jensen ve Kumpfer (1990) tarafından geliştirilmiş olan Sağlık ve Sağlığın Meta Kuramına göre açıklayacak olursak, bireyin biyolojisi ve psikolojisi ile manevi bir dengeyi temel alarak, fizik, zihin ve duygu anlamında “an” lık koşullara konsantre olmasıdır. Richardson için psikolojik sağlık, kişinin kendi enerji ve kaynaklarının kullanımudur. Bu bağlamda araştırmaya katılan öğrencilerin ebeveyn kaybına maruz kalmış olsalar bile kendi enerji ve kaynaklarını doğru bir şekilde kanalize ederek, bu güç durumların altından kalkmış olduklarını varsayabiliriz.

Sıkıntı, acı veren deneyimlere rağmen olumlu duygular geliştirebilen bireyler, benzer olumsuz yaşantılara maruz kalan diğer bireylere göre daha çok olumlu kazanım elde edebilmekte ve olumsuz duygularını daha başarılı bir şekilde düzenleyebilmektedir (Tugade ve Fredrickson, 2004).

Psikolojik danışman adaylarının yakın arkadaş sayılarının çokluğu veya azlığına göre araştırma sonucunda psikolojik sağlık düzeylerinde fark oluşturmadığı sonucuna varılmıştır. Benard'a (1991) göre psikolojik sağlığı olan

bireyler, doğuştan getirmiş oldukları özellikler ile yaşam süresince edindikleri kişisel niteliklere sahip olan bireylerdir. Bu durum bağlamında aile içinde değer görüp kişisel gelişim ve içsel gücünün farkındalığına varmış bireylerin yakın arkadaş sayısının çokluğu veya azlığı onların psikolojik sağlamlıklarına etki etmediği varsayımını gündeme getirmektedir. Çünkü temelinde psikolojik sağlamlığın niteliklerine sahip bireylerin sağlamlıkları arkadaş azlığı veya çokluğundan pek fazla etkilenmeyeceklerini söyleyebiliriz.

Katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri, ailelerinin gelir düzeylerine göre arştırdığında yüksek gelirli aileler ile düşük gelirli ailelerin çocuklarının psikolojik sağlamlık düzeylerinde fark olmadığı tespit edilmiştir. Bu durumda psikolojik danışman adaylarının, psikolojik sağlamlık düzeylerinin ekonomik gelir ile bağlantılı olmadığı söylenebilir.

Katılımcıların kardeş sayısı, elde edilen sonuçlar doğrultusunda psikolojik sağlamlık düzeylerinde etkili olmadığı sonucunu göstermektedir. Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının doğum sırasına bakıldığında psikolojik sağlamlık düzeylerine etkisi olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılmış olan psikolojik danışman adaylarının cinsiyete göre yaşam doyumu oranlarına bakıldığında, kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Başka bir araştırmaya göre yapılan bazı araştırmalarda, yaşam doyumu ile cinsiyetler arasındaki farklılaşma oldukça azdır. Kadınlar erkeklere oranla daha fazla olumsuz duygu ifade etmelerinin yanı sıra kendi yaşamlarından daha çok haz duymaktadırlar (Yetim, 1991). Tuzgöl Dost (2007)'un yapmış olduğu bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri cinsiyet, algılanan akademik başarı, algılanan ekonomik durum, algılanan anne-baba tutumu, gelecekte beklenen, dini inanç ve yalnızlık değişkenlerini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, yaşam doyumunun kızlarda, erkeklere göre fazla olduğu tespit edilmiştir. Bu noktada yaptığımız araştırma ile benzer araştırmalardaki sonuçların benzerliği, bizlere kadınların yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu düşündürmektedir.

Katılımcıların kardeş sayısına göre yaşamdan aldıkları doyum incelendiğinde hiç kardeşi olmayanların beş kardeş ve üzeri sayıda kardeşi olan öğrencilere göre

yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum da bizlere anne ile çocuk arasındaki ilişkinin boyutunu, her çocuğa gösterilen ilginin derecesini ve güvenli bağlanma konusunu düşündürtebilmektedir.

Araştırmamızın değişkenlerinden olan ebeveynlerin hayatta olup olmama durumu, yakın arkadaş sayısı, ve psikolojik danışman adaylarının yaşam doyumu düzeylerini etkilemediği neticesini göstermektedir. Kişi olaylara iyimser bakabiliyor ise tek tek tüm olaylara da iyimser bakar (Yetim, 2001).

Araştırmamız sonucunda ailenin gelir düzeyi değişkenine göre katılımcıların psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve affetme düzeylerine etki etmediği sonucuna ulaşılmıştır.

Acnak yapılan başka bir araştırmaya göre algılanan ekonomik düzeyi yüksek olanların, yaşam doyumunun düşük ve orta olanlardan; algılanan ekonomik durumu orta olanların yaşam doyumunun da düşük olanlardan daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tuzgöl Dost, 2007)

Yukarıdan Aşağıya ve Aşağıdan Yukarıya Kuramlarında Demokritos'a göre mutluluğu insan zihninin belirlediğini, dış koşulların pek fazla etkisi olmadığını savunmuştur. Yani kişi için nelere sahip olduğu önemli değildir. Sahip oldukları şeylere nasıl tepkiler verdiği önemlidir (Yetim, 2001). Buradan yola çıkılırsa, araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının bu farkındalığı kavramış oldukları söylenebilir.

Psikolojik danışman adayları ile yapılan araştırmanın affetme ölçeği genelinde ve affetmenin alt boyuları olan kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme incelendiğinde elde edilen verilerin sonucunda ebeveynlerin hayatta olma ve olmama durumlarında, kardeş sayısına göre, yakın arkadaş sayısına göre ve ailenin gelir düzeyine göre affetme düzeyinde farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Affetme ve alt boyutları cinsiyete göre incelendiği zaman kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre kendini affetme alt boyutunun daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu durumda erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre kendilerine karşı daha fazla affedici olduklarını söyleyebiliriz.

Kadın psikolojik danışman adaylarının erkek psikolojik danışman adaylarına göre başkalarını affetme alt boyutunda daha düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Bu bilgiler ışığında kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre başkalarını affetme ve kendilerini affetme düzeylerinin daha az olğunu söyleyebiliriz. Affetme ölçeği durumu affetme alt boyutuna bakıldığı zaman kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha az affedici olduğu gözlemlenmiştir.

Enright'a (1996) göre affetme; kişiyi kıran, üzen öfkeliendiren ve adaletsizce haksızlığa uğratan kişi veya olaya karşı olan haktan, gönüllü bir şekilde vazgeçmesi ve bu vazgeçmeyi de şefkat duygusu ile yapması ve olumlu duygular beslemesidir. Elde edilen araştırma sonucu ve literatür açıklamaları bağlamında kadın öğrencilerin erkek öğrencilere nazaran daha az affedici olduklarını belirtebiliriz. Erkek öğrencilerin affetme ölçeği genelinde, kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme düzeylerinin kadın öğrencilere göre çok daha yüksek olduğunu söylemek mümkündür.

Çıvan (2013)'ın yapmış olduğu çalışmada, kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve başkalarını affetme düzeyleri arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre; kız öğrencilerin başkalarını affetme puanları erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Araştırmamızın doğum sırasına göre olan değişkeni, başkalarını affetme alt boyutuna bakıldığı zaman ilk çocuk olan psikolojik danışman adaylarının üçüncü çocuk, dördüncü çocuk ve daha üzeri sayıdaki çocuklara göre daha az affedici oldukları tespit edilmiştir.

Bu çalışmada ilk çocuklar kendini affetme alt boyutu ve durumu affetme alt boyutunda eşit düzeyde iken başkalarını affetme alt boyutunda bu kadar cömert davranmadıkları dikkat çekmektedir. Üçüncü çocuk olarak dünyaya gelen psikolojik danışman adaylarının affetme genel ölçeğinde ilk doğan psikolojik danışman adaylarına göre affetme düzeylerinin daha yüksek oldukları tespit edilmiştir.

Psikolojik danışman adaylarının, psikolojik sağlamlık düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri ve affetme düzeyleri genelinden ve ölçekte yer alan alt boyutlar anlamlı ve pozitif yönlü korelasyonlar olduğu tespit edilmiştir. Buna göre öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça yaşam doyumu düzeyleri ve



affetme düzeyleri genelinden ve ölçekte yer alan alt boyutlarındaki düzeyleri de artmaktadır.

Zhu (2015)'nin yapmış olduğu araştırmada, affetme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide sosyal destek ile dengeli duygulanımın aracı rolü incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, sosyal destek ve dengeli duygulanım aracı etkisi yoluyla affetmenin yaşam doyumu üzerinde dolaylı bir etkisinin bulunduğu tespit edilmiştir.

Çapan ve Arıcıoğlu (2014)'nin psikolojik sağlamlığın affetmeyi yordama gücü üzerine yapmış olduğu araştırma sonucunda elde edilen verilere göre öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile affetme düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri ile affetme düzeyleri genelinde ve ölçekte yer alan kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme alt boyutlarında anlamlı korelasyonlar olduğu tespit edilmiştir. Bu korelasyonlar pozitif yönlü olup, öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri arttıkça affetme ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan alt boyutlardaki düzeyleri de artmaktadır.

## **BÖLÜM VI**

### **SONUÇ ve ÖNERİLER**

#### **6.1. Sonuç ve Öneriler**

Araştırmamızın genel amacı “Psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlamlık düzeyleri, yaşam doyumu düzeyleri ve affetme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi”dir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular neticesinde psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve affetmenin pozitif yönlü bir ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının, psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça yaşam doyumlarının da artmakta olduğu görülmektedir. Aynı şekilde yaşam doyumları arttıkça affetme düzeyleri de artmaktadır. Değişkenlerimizin herhangi birisi arttığı zaman diğerinin de arttığını görmekteyiz.

Araştırmamızın üç alt amacı bulunmaktadır. Alt amaçlardan birincisi “Psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlamlık düzeyleri; cinsiyet, ailenin gelir düzeyi, anne-babanın hayatta olma durumu, doğum sırası, kardeş sayısı ve yakın arkadaş sayısı ile ilişkili midir?” sorusuna yanıt bulmaktır. Araştırmamızın sonucunda elde edilen bulgulara göre, psikolojik sağlamlık düzeyi, cinsiyet, ailenin gelir düzeyi, anne-babanın hayatta olma durumu, doğum sırası, kardeş sayısı ve yakın arkadaş sayısı değişkenlerine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Ancak bu değişkenleri yaşam doyumu düzeyi ve affetme düzeyine göre incelediğimizde bazı farklılıkların olduğu görülmüştür. Cinsiyet değişkenine göre yaşam doyumu incelendiği zaman kadın katılımcıların yaşam doyumu düzeylerinin, erkek katılımcıların yaşam doyumu düzeylerinden yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Yine cinsiyet değişkenini affetme düzeyine göre araştırdığımızda kadın katılımcıların affetme genel ölçeği ve kendini affetme, başkasını affetme, durumu affetme alt boyutlarından, erkek katılımcılara oranla düşük düzeyde oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç bize erkek katılımcıların daha fazla affedici olduklarını göstermektedir.

Kardeş sayısı değişkenini yaşam doyumu düzeyi açısından ele aldığımızda tek çocuk olan katılımcıların, beş kardeş ve üzeri çocuk olan katılımcılara oranla yaşam doyumu düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Doğum sırası değişkenini, başkasını affetme alt boyutunda araştırdığımız zaman üçüncü doğan katılımcıların ilk doğan katılımcılara göre başkasını affetme düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu bağlamda ilk doğan çocukların başkasını affetme oranlarının daha düşük olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır.

Alt amaçlarımızdan ikincisi olan “Psikolojik sağlamlık düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusu için yapılan inceleme sonucunda pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu sonucu elde edilmiştir. Üçüncü alt amacımız olan “Psikolojik sağlamlık düzeyleri ve affetme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusunun elde edilen veriler doğrultusunda olumlu yönde bir ilişkinin olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Araştırmamızın genel amacı ve alt amaçları için elde edilen sonuçlar doğrultusunda psikolojik danışman adaylarının, psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve affetme düzeylerinin daha da yükseltilmesi adına çeşitli seminer ve bireysel gelişim eğitimleri vermek, psikolojik danışman adaylarının faydasına olacağı inancındayım. Ayrıca pozitif psikolojiye ağırlık verilerek müfredata zorunlu ve seçmeli ders olarak eklenebilir. Yapılacak olan bilinçlendirme ve farkındalık çalışmaları adaylara şuan ki durumlarını sorgulatarak kendilerini analiz edip gelişimlerine katkı sağlayabilir.

## KAYNAKÇA

- Abu Bakar, A., Jamaluddin, S., Symaco, L., and Darusalam, G (2010). Resiliency among secondary school students in Malaysia: Assessment measurement model. *The International Journal of Educational and Psychological Assessment*, 4, 68 - 76.
- Agabi, C. E., and Wilson, J. P. (2005). Trauma, PTSD, and Resilience. *Trauma, Violence, and Abuse*, 6(3), 195 – 216.
- Akyol, U. S. (2013). Boşanmış ve Boşanmamış Aileye Sahip Ergenlerin Yalnızlık, Yaşam Doyumu, Sosyal Destek ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Denizli: Eğitim Bilimleri Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı.
- Alpay, A. (2009). Yakın İlişkilerde Bağışlama: Bağışlamanın; Bağlanma, Benlik Saygısı, Empati ve Kıskançlık Değişkenleri Yönünden İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Armsden, G.C., and Greenberg, M.T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*.
- Armstrong, M. E., Birnie-Lefcovitch, S., and Ungar, M. T. (2005). Pathways between social support, family well-being, quality of parenting, and child resilience: what we know? *Journal of Child and Family Studies*, 14 (2), 269 - 281.
- Aşçıoğlu Ö. A. (2014). Bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon düzeyinin affetmeyi yordama gücünün incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 370319)

- Avery, C. M. (2008). The relationship between self-forgiveness and health: Mediating variables and implications for well-being. *The Sciences and Engineering*.
- Aydın, B. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka ve Umut Düzeyleri İle Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Bailey, R., and Miller, C. (1998). Life satisfaction and life demands in college students.
- Bahadır, Emel (2009). Sağlıkla İlgili Fakültelerde Eğitime Başlayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Balaban, E. (2015). Çocuk destek merkezinde kalan 12-18 yaş arasındaki ergenlerin stresle başa çıkma tarzlarının yalnızlık ve yaşam doyumu değişkenleri ile ilişkilerinin incelenmesi. Ankara: Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, Psikoloji Yüksek Lisans Programı.
- Baldwin, A. L. (1993). Contextual Risk and Resiliency During Late Adolescence, Development and Psychopathology.
- Başer, Ş. G. (2009). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yaşam doyumlarının incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Başer, Ş. G. (2009). Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Benard, B. (1991). Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in The Family, School and Community, OR: Northwest Regional Educational Laboratory, Portland.
- Benetti, C. (2006). Affect Regulated Indirect Effects Of Trait Anxiety And Trait Resilience On Self Esteem. *Personality and Individual Differences*, 341 - 352.

- Bitsika, V, Sharpley, C. F. and Peters, K (2010). How is resilience associated with anxiety and depression? Analyses of factor score interactions within a homogeneous sample. *German Journal of Psychiatry*, 13, 9 - 16.
- Blum, D. (2001). Zorlukların Üstesinden Gelmek İçin Gerekli Gücü Bulmak. *Güncel Psikoloji*.
- Block, J. and Kremen, A. (1996). IQ and ego resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 349 - 361.
- Bolger, K. E., Patterson, C. J., Thompson, W. W. and Kupersmidt, J. B. (1995). Psychosocial adjustment among children experiencing persistent and intermittent family economic hardship. *Child Development*, 66, 1107 - 1129.
- Bradley, R. H., Whiteside, L, Munford, D. J., Casey, P. H., Kelleher, K. J. and Pope, S. K. (1994). Early indications of Resilience and their relation to experiences in the home environments of low birthweight, premature children living in poverty. *Child Development*, 65.
- Brooks, J. E. (2006). Strengthening Resilience in children and youths: Maximizing opportunities through the schools. *Children and Schools*, 28 (2), 69-76.
- Brooks, R and Goldstein, S. (2001). *The Power of Resilience: Achieving Balance, Confidence and Personal Strength in Your Life*, 1. Baskı, New York: The McGraw Hill.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2010). A Turkish version of Heartland Forgiveness Scale. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2011). Hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetmeyi yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 8 - 15.
- Bugay, A. ve Mullet, E. (2013). Conceptualizing forgiveness, granting forgiveness, and seeking forgiveness: A Turkish-French comparison. *Review of European Studies*.

- Burger, J. M. (2006). Kişilik. (Çeviren: D. Erguvan Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları (Orijinali 2004'te yayımlanmıştır).
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L. and Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 585 – 599.
- Carlson, D. J. (2001). Development and validation of a college Resilience questionnaire. Yayınlanmamış Doktora Tezi, University of Nebraska, Nebraska.
- Chavkin, N. F. and Gonzalez, J. (2000). Mexican immigrant youth and resiliency: Research and promising programs. Eric Clearinghouse on Rural Education and Small Schools Charleston WV., AEL Inc. Charleston WV. ED447990.
- Chung, H. (2008). Resilience and character strengths among college student. Yayınlanmamış Doktora Tezi, University of Arizona, Arizona.
- Costantine, N., Benard, B., and Diaz, M. (1999). Measuring protective factors and Resilience traits in youth: The healthy kids Resilience assessment. Paper presented at the seventh annual meeting of the society for prevention research, New Orleans, LA.
- Criss, M. M., Pettit, G. S., Bates, J. E., Dodge, K. A. and Lapp, A. L. (2002). Family adversity, positive peer relationship, and children's externalizing behavior: A longitudinal perspective on risk and Resilience. *Child Development*, 73, 1220-1237.
- Çakır, S. G. (2009). İngiltere'de yaşayan Türk göçmen kadınların psikolojik sağlamlığı ile ilgili etmenler ve mekanizmalar. Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Çapan, B.E. ve Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik. e- Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi.
- Çardak, M. (2012). Affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke

üzerindeki etkisinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi).  
YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 328121)

- Çataloğlu, B. (2011). Madde kullanan ve kullanmayan ergenlerin psikolojik sağlamlık ve aile işlevleri açısından karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çeçen, A. R. (2008). “Öğrencilerin cinsiyetlerine ve ana baba tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi”, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*.
- Çivan, İ. (2013). Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve başkalarını bağışlama davranışlarının incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 349118)
- Çoklar, I. ve Dönmez, A. (2014). Kişiler arası ilişkilerde bağışlama üzerine bir gözden geçirme. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 2(4),33-54.
- Dayıoğlu, B. (2008). Resilience in University Entrance Examination Applicants: The Role of Learned Resourcefulness, Perceived Support, and Gender. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Demirbaş, N. (2010). Yaşamda anlam ve yılmazlık. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*. 95(3), 542-575.
- Diener, E. and Diener, C. (1996). Most People Are Happy. *Psychological Science*. 7(3), 181-184.
- Diener, E. and Lucas, R. E. (1999). Subjective Well-being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*. 125(2), 276-303.
- Diener, E. and Lucas, R. E. (1999). Subjective Well-being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*. 125(2), 276-303



- Diener, E., Oishi, S., and Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annu. Rev. Psychol.* 54, 403-425.
- Doğan, T. 2015. “Kısa Psikolojik Sağamlık Ölçeği’nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması”, *The Journal of Happiness ve Well-Being*, 1(3), ss. 93- 102.
- Dorahy, M. J., Lewis, C. A., Schumaker, J. F., Akuamoah-Boateng, R., Duze, M. C., and Sibiya, T. E. (2000). Depression and life satisfaction among Australian, Ghanaian, Nigerian, Northern Irish, and Swazi university students. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(4), 569.
- Dost, T. M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2(22), 132-143.
- Dumont, Michelle and Provost, Marc A. (2008). “Resilience in Adolescents: Protective Role of Social Support, Coping Strategies, Self-Esteem and Social Activities on Experience of Stres and Depression”, *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343-363.
- Dwyer, M. C. (2000). An exploration of resiliency amongst college students: Investigating the relationship amongst a measure of Resilience, life stressors, social sources, and overall adjustment to college during the first year. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Truman State University, Truman.
- Egeland, B., Carlson, E. and Sroufe, L. A. (1993). *Resilience as process. Development and Psychopathology*, 5, 517-528.
- Enright, R. D. and the Human Development Study Group. (1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtines, J. Gewirtz (Eds.), *Handbook of Moral Behavior and Development*, (123-152). Hillsdale NJ: Erlbaum.

- Enright, R. D., Human Development Study Group (1994). Piaget on The Moral Development of Forgiveness: Identity or Reciprocity. *Human Development*, 37, 63-80.
- Enright, R.D. and the Human Development Study Group (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40, 107-126.
- 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. and North, J. (1998). Exploring forgiveness. University of Wisconsin Press. [Elektronik versiyon].<https://books.google.com.tr/books> sayfasından elde edilmiştir.
- Enright, R.D. and Fitzgibbons, R.P. (2000). Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope. Washington, DC: American Psychological Association.
- Eminağaoğlu, N. (2006). Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (Sağlamlık). (Yayınlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Eminağaoğlu, N. (2006). Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (Sağlamlık). Yayınlanmamış doktora tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ersalan, B., (2000). Yaşam doyumları farklı ilköğretim öğretmenlerinin stresle başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi, yayınlanmamış yüksek lisans tezi Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, Ankara.
- Er, Gökül (2009). Ailesi parçalanmış olan ikinci kademe öğrencilerin akademik sağlamlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre yordanması. Yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi ,Sosyal Bilimler Enstitüsü ,Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, İzmir.

- Ergün- Başak, B. (2012). Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler. Yayımlanmamış doktora tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Eryılmaz, A., ve Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3).
- Exline, J. J., Worthington, E. L., Hill, P. and McCullough, M. E. (2003). Forgiveness and justice: A research agenda for social and personality psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 7(4), 337-348.
- Finn, J. D., and Rock, D. A. "Academic Success Among Students at Risk for School Failures", *Journal of Applied Psychology*, (1997), pp. 221-234.
- Fitzgibbons, R. P. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 23(4), 629.
- Floyd, C. (1996). Achieving despite the odds: A study of Resilience among a group of Africa American high school seniors. *The Journal of Negro Education*, 65 (2), 181– 189.
- Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Higgitt, A. and Target, M. (1994). The Emmanuel Miller memorial lecture 1992: The theory and practice of Resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35, 231-257.
- Fraenkel, Jack R. and Wallen, Norman E. (2008), How to Design and Evaluate Research in Education, 7. Baskı, New York: McGraw Hill.
- Garnezy, N and Masten, A.S.(1986). Stres, competence, and resilience: Common frontiers for therapists and psychopathologist. *Behavior Therapy*. 57, Issue 2, p. 159-174.
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34 (4), 416 – 430.

- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: *Resiliency despite risk*. *Psychiatry*, 56 (1), 127 – 136.
- Gilligan, R. (2000). Adversity, Resilience and Young People: The Protective Value of Positive School and Spare Time Experiences. *Children and Society*, pp. 37-47
- Gizir, C. A. (2004). Akademik sağamlık: Yoksulluk içindeki sekizinci sınıf öğrencilerinin akademik başarılarına katkıda bulunan koruyucu faktörlerin incelenmesi, yayımlanmamış doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gizir, C.A. (2007), Psikolojik sağamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 28(3), 114-126.
- Gizir, C. A. (2007) Psikolojik sağamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk PDR Dergisi*, 28:113-128.
- Glantz, M. D. Sloboda, Z. (1999). Analysis and Reconceptualization of Resilience. In Glantz, M. D., Johnson, J. L. (Eds.), *Resilience. and Development: Positive Life Adaptations* Kluwer Academic / Plenum Publishers, New York.
- Gnilka, P.B., Ashby, J.S., Matheny, K.B., Chung, Y.B. and Chang, Y. (2015). Comparison of coping, stress, and life satisfaction between Taiwanese and US college students. *Journal of Mental Health Counseling*.
- Goodlad, J.A. (1984). *A place Called School*. Newyork: Mc Craw–Hill Book Company.
- Gordon, E. W. and Song, L. D. (1994). Variations in the experience of Resilience. In M. Wang E. W. Gordon (Eds.), *Educational Resilience in Inner-City America: Challenges and Prospects* (27-44). New Jersey: Lawrance Erlbaum Associates, Publishers.

- Gordon, K.C. (2003). Forgiveness and marriage: Preliminary support for a measure based on a model of recovery from a marital betrayal. *American Journal of Family Therapy*, 31(3), 179-199.
- Gökmen, D. (2009). Kadın sığınma evinde yaşayan şiddet görmüş kadınlar ile eşleriyle birlikte yaşayan şiddet görmüş kadınlar arasındaki psikolojik dayanıklılık ve bağlanma durumlarının karşılaştırılması. Yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji İnsan Bilimleri ve Felsefe, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı.
- Greene, R and Conrad, A. P. (2002). Basic Assumptions and Terms. (Ed: R. Greene). *Resiliency: An Integrated Approach to Practice, Policy, and Research*. (29-62). Washington, DC: NASW Press.
- Grotberg, E. (1997). The International Resilience Project: The Findings from the Research and the Effectiveness of Interventions. *Psychology and Education in the 21 st Century Proceedings of the 54 th Annual Convention of The International Council Of Psychologists*. Bain, B. (Eds). Edmond.
- Gull, M. and Rana, S.A. (2013). Manifestation of forgiveness, subjective well being and quality of life. *Journal of Behavioral Sciences*.
- Gündoğar, D., Gül, S.S., Uskun, E., Demirci, S. and Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*.
- Güngör, T. (2011). Selçuk Üniversitesi resim-iş eğitimi anabilim dalı öğrencilerinin kaygı ve yaşam doyum düzeyleri. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 280696)
- Gürkan, U. (2006). Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi. Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Haddadi , P and Basharat M.A. (2010). *Resilience, vulnerability and mental health. Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5 (2010) 639–642.

- Hall, J. H., and Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*, 621–637.
- Halisdemir, D. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, kendini affetme düzeyleri ve geçmişe yönelik anne kabul red algıları arasındaki ilişkiler. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 333575)
- Hargrave, T.D. and Sells, J.N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy, 23*(1), 41-62.
- Hart, D. (1997). The Relation of Childhood Personality Types to Adolescent Behavior and Development”, *Developmental Psychology*, pp.195-205.
- Hawkins, J. D. (1992). Risk and Protective Factors for Alcohol and Other Drug Problems in Adolescence and Early Adulthood: Implications for Substance Abuse Prevention, *Psychological Bulletin, 64*-105.
- Hawkins, J. D., Catalano, R. F. and Miller, J. Y. (1992). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: Implications for substance abuse prevention. *Psychological Bulletin, 112* (1), 64-105.
- Henderson M. and Milstein, M. (1996). Resiliency in Schools. Making it Happen for Students and Educators, Corwin Press, California.
- Hetherington, E. M. and Stanley – Hagan, M (1999). The adjustment of children with divorced parents: A Risk and resiliency perspective, *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 40*(1), 129-140.
- Hetherington, E. M. and Elmore, A. M. (2003). Risk and Resilience in children coping with their parents’ divorce and remarriage. In S. S. Luthar (Ed.). Resilience and vulnerabilities: Adaptation in the context of childhood adversities. New York: Cambridge University Press.

- Hines, A. M., Merdinger, J. and Wyatt, P. (2005). Former foster youth attending college: *Resilience and the transition to young adulthood American Journal of Orthopsychiatry*.
- Holinka, C. (2015). Stress, emotional intelligence, and life satisfaction in college students. *College Student Journal*.
- Hook, J.N., Worthington, E.L. and Utsey, S.O. (2008). Collectivism, forgiveness, and social harmony. *The Counseling Psychologist*.
- Howard, S, Dryden, J and Johnson, B. (1999). Childhood resilience: Review and critique of literature. *Oxford Review of Education*.
- Jacelon, C. S. (1997). "The Trait and Process of Resilience", *Journal of Advanced Nursing*.
- Jacinto, G.A. and Edwards, B.L. (2011). Therapeutic stages of forgiveness and self-forgiveness. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*.
- Joseph, J. M. (1994). *The resilient child: preparing today's youth for tomorrow's world*. Cambridge, Massachusetts: Perseus Publishing.
- Kandel, E, Mednick, S. A., Kirkegaard-Sorensen, L., Hutchings, B, Knop, J, Rosenberg, R. and Schulsinger, F (1988). IQ as a protective factor for subjects at high risk for antisocial behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*.
- Kaplan, H. B. (1999). Toward an Understanding of Resilience: A Critical Review of Definitions and Models", *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*, 17-83.
- Kaplan, H.B. (2005). Understanding the Concept of Resilience. Goldstein, Sam ve Brooks, Robert B. (Eds.), *Handbook Resilience in Children*, 1. Baskı içinde (39- 49), New York: Springer.
- Karasar, N. (1991). *Bilimsel Araştırma Teknikleri*. Ankara: Sanem Matbaacılık, 4.Basım.

- Karasar, N. (2000). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. (10. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kararımkak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26, 129-139.
- Kararımkak, Ö. (2007). Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Kararımkak, Ö. (2007). Connor-Davidson psikolojik sağlamlık ölçeğinin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirliği: Travma örnekleminde doğrulayıcı faktör analizi. IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Kitapçığı
- Kararımkak, Ö ve Çetinkaya, R. S. (2009). Deprem deneyimini yaşamış yetişkinlerin bağlanma stilleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki. XVIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı Sempozyumu, İzmir.
- Kidd, S. and Shahari, G. (2008). Resilience in homeless youth: the key role of self-esteem. *American Journal of Orthopsychiatry*, 8(2), 163–172.
- Kirby, L.D. and Fraser, M. W. (1997). Risk and resilience in childhood. In M. DC: NASW Press.
- Kitano, M. K. and Lewis, R. B (2005). “Resilience and Coping: Implications for Gifted Children and Youth At Risk”, *Roeper Review*, 200-205.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Köker, S., (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması, yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Krovetz, M. L. (1999). *Fostering Resiliency: Expecting All Students to Use Their Minds and Hearts Well*, Corwin Press, Inc. , California.



- Kumpfer, K. L. (1999). Factors and processes contributing to Resilience: The Resilience framework. In M. D Glantz and J. L. (Eds), Resilience and Development Positive Life Adaptations (S.179-224). New York: Kluwer Academic/Plenium Publishers.
- Kurt, N. (2011). Çevik kuvvet personelinin stresle başa çıkma tutumları, psikolojik dayanıklılıkları ve iş doyumunu düzeyleri. (Yüksek Lisans Tez) Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B. and Hancock, J., (2007). Selfcompassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Personality and Individual Differences*, 92 (5), 887 – 904.
- Leontopoulou, S. (2006). Resilience of Greek Youth At An Educational Transition Point: The Role of Locus Of Control And Coping Strategies as Resources. *Social Indicators Research*. 76, 95-126.
- Liem, S. S. (1997). Assessing Resilience in Adults With Histories of Childhood Sexual Abuse”, *American Journal of Orthopsychiatry*, 594-606.
- Lifton, R. J. (1993). The protean self: Human resilience in an age of transformation. New York: Basic Books.
- Luthar, S., (1991). Vulnerability and Resilience: A study of high-risk adolescents. *Child Development*, 62, 600-616.
- Luthar, S., (1999). Poverty and children's adjustment. New-bury Park, CA: Sage.
- Linquanti, R., (1992). Using community-wide collaboration to foster resiliency in kids: a conceptual framework. San Francisco, Western Regional Center for Drug- Free Schools and Communities, Far West Laboratory for Educational Research and Development.
- Luthar, S. and Cushing, G. (1999). Measurement Issues in the Empirical Study of Resilience: An Overview. In M.D. Glantz and J. L. Johnson (Eds.),

Resilience and Development: Positive Life Adaptations, New York: Kluwer Academic/ Plenum Publishers.

- Luthar, S, Cicchetti, D and Becker, B.(2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Macaskill, A. (2005). Defining forgiveness: Christian clergy and general population perspectives. *Journal of Personality*, 73(5), 1237-1267.
- Magno, C., Parinas, N. and Mamauag, M. (2008). The influence of self-mastery on building a model of resiliency. *Philippine Journal of Counseling Psychology*, 10 (1), 1 – 22.
- Mandleco, B. L. and Peery, J. C. (2000). An Organizational Framework for Conceptualizing Resilience in Children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric*. 13, Issue 3.
- Martinek, T. J. and Hellison, D. R.(1997). Fostering Resiliency in Underserved Youth Through Physical Activity. *Quest*, pp. 34-49.
- Masten, A. S., Best, K. and Garmezy, N. (1990). Resilience and Development: Contributions From the Study of Children Who Overcome Adversity”, *Development and Psychopathology*, 425-444.
- Masten, A. S., (1994). “Resilience in Individual Development: Successful Adaptation Despite Risk and Adversity”, In M. C. Wang, E. W. Gordon (Eds.), *Educational Resilience in Inner-City America: Challenges and Prospects*, pp. 3-25.
- Masten, A.S. and Coastworth, J. D. (1998).The Development Of Competence In Favorable And Unfavorable Environments: Lessons From Research On Successful Children. *American Psychologist*. 53, Issue 2, p. 205-220.
- Masten, A. S., Garmezy, N., Tellegen, A., Pellegrini, D.S., Larkin, K., and Larsen, A. (1988). Competence and stress in school children: The moderating

effects of individual and family qualities. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 29, 745- 764.

- Masten, A. S. , Hubbard, J. J., Gest, S. D., Tellegen, A. Garnezy, N. and Ramirez, M.(1999).Competence in the Context of Adversity: Pathways to Resilience and Maladaptation from Childhood to Late Adolescence.*Development and Psychopathology*, 143-169.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. Doi: 10.1037/0003-066X.56.3.227
- Masten, A.S. and Reed, M.G. (2002). Resilience in development. Edited by: Snyder C.R.and Lopez ,S. J. ). *The Handbook of Positive Psychology* (74-88). Oxford University.
- Masten, A. S. and Powell, J. L. (2003). A resilience framework for research, policy, and practice. (Ed: S. Luthar) *Resilience and vulnerabilities: Adaptation in the context of childhood adversities*. New York: Cambridge University Press.
- Masten, Ann S. and Obradovic, J. (2006). Competence and Resilience in Development, *Ann. N. Y. Acad. Sci.*1094, 13-27.
- McCubbin, M., Balling, K., Possin, P., Frierdich, S. and Bryne, B. (2002). Family resiliency in childhood cancer. *Family Relations*, 51, 103-111.
- McCubbin, L. (2001). Challenges to the definition of resilience, Paper presented at the Annual Meeting of the American Psychological Association ,San Francisco.
- McCullough, M.E., Pargament, K.I. and Thoresen, C.E. (2000). The Psychology of Forgiveness: History, Conceptual Issues, and Overview. In M. E. McCullough, K. I. Pargament ve C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research, and Practice* 1-4. New York: Guilford Press.
- McCullough, M.E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it?. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 194-197.

- Mullholland, D. J., Watt, N. F., Philpott, A. and Sarlin, N. (1991). *Academic performance in children of divorce: psychological Resilience and vulnerability*, *Psychiatry*, 54(3), 268-280
- Murray, C. (2003). Risk factors, protective factors, vulnerability, and resilience: A framework for understanding and supporting the adult transitions of youth with high-incidence disabilities. *Remedial and Special Education*, 24(1), 16-26.
- Myers, D. G., and Diener, E. (1995). Who is Happy?. *Psychological Science*. 6, 10-19.
- Myers, D. G. (2000). The Funds, Friends And Faith Of Happy People. *American Psyc* 55(1), 58-63.
- Noddings, N. (1992). *The challenge to care in our nation's schools*. New York: Teachers College.
- O'Donnell, D. A., Schwab-Stone, M. E. and Muyeed, A. Z. (2002). Multidimensional Resilience in urban children exposed to community violence. *Child Development*, 73, 1265-1282.
- Oktan, V. (2008). "Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi"; Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Ollson C, Bond B. and Brodrick V., (2003). Adolescent Resilience: *A Concept Analysis*, *Journal Of Adolescence*, 26(1)1-11.
- Öğülmüş, S. (2001). "Bir Kişilik Özelliği Olarak Yılmazlık" I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve önleme çalışmalarına sunulan bildiri, Ankara.
- Önder A. ve Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlığının Çeşitli Değişkenler açısından İncelenmesi. 9 Eylül Üniversitesi, *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23:192-197.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatrı Dergisi*, 6(2), 72-74.

- Özcan, B. (2005). Anne-Babaları Boşanmış ve Anne-Babaları Birlikte Olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Özellikleri ve Koruyucu Faktörler Karşılaştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özgen, F. (2012). Ç.O.M.Ü Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. Mezuniyet tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale.
- Özgür, G., Gümüş, A.B. ve Durdu, B. (2010). Evde ve yurttan kalan üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*.
- Phan, T. (2003). Life in school: Narratives of resiliency among vietnamese-canadian youths. *Adolescence*, 38 (151), 555 – 566.
- Radke-Yarrow, M. and Sherman, T. (1990). Hard growing: Children who survive. (Edited by: J. E. Rolf, A.S. Masten, D. Cicchetti, K. Nuechterlein and S. Weintraub ). Risk and protective factors in the development of psychopathology (97-119). New York: Cambridge University Press.
- Richardson, G.E., Nigler, B, Jensen, S, Kumpfer, K. (1990). The Resiliency Model. *Health Education*. 21, 33-39.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of Resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 307-321.
- Ripple, C. H. and Luthar, S. (2000). Academic risk among inner-city adolescents: The role of personal attributes. *Journal of School Psychology*, 38, 277-298.
- Roche, D. N., Runtz, M. G. and Hunter, M. A. (1999). Adult attachment: A mediator between child sexual abuse and later psychological adjustment. *Journal of Interpersonal Violence*, 14, 184 – 207.
- Rodgers-Spencer, J. and Collins, N. L. (2006). Risk and Resilience: Dual effects of perceptions of group disadvantage among latines. *Journal Of Experimental Social Psychology*. 42, 729-737.

- Rutter, M. (1987). Psychosocial Resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316-331.
- Rutter, M. (1990). Psychosocial Resilience and protective mechanisms. In J. E. Rolf.
- Sarı, E. (2014). Affetmenin kendini gerçekleştirme üzerindeki etkileri. İlköğretim Online.
- Sarıcaoğlu, H. (2011). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Seligman, M.E.P. (1998). Positive Social Science. *APA Monitor*.
- Schonert-Reichl, K. A. (2000). Children and Youth at Risk: Some Conceptual Considerations. Paper presented at Pan-Canadian Education Research Agenda Symposium, Ottawa, Canada.
- Shaw, D. S., Vondra, J. I., Hommerding, K. D., Keenan, K. and Dunn, M. (1994). Chronic family adversity and early child behavior problems: A Longitudinal study of low-income families. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35, 1109-1122.
- Sheldon, K.M. and King, L. (2001). Positive Psychology. *Amerikan Psychologist*, 56(3), 220-270.
- Siebert, A. (2005). The Resiliency Advantage. Master Change, Thrive Under Pressure, And Bounce Back From Setbacks. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers, Inc.
- Sipahioğlu, Ö. (2008). Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Staudinger, U, Marsiske, M. and Baltes, P. B. (1993). Resilience and levels of reserve capacity in later adulthood: Perspectives from life-span theory. *Development and Psychopathology*, 5 (4), 541 – 566.

- Stein, M. and Heimberg (2004). Well-Being and Life Satisfaction in Generalized Anxiety Disorder: Comparison to Major Depressive Disorder in a Community Sample. *Journal of Affective Disorders*, 79, 161-166.
- Steptoe, A., Owen, N., Kunz-Ebrecht, S. and Brydon, L. (2004). Loneliness and neuroendocrine, cardiovascular, and inflammatory stress responses in middle-aged men and women. *Psychoneuroendocrinology*, 29, 593– 611.
- Tarter, R. E. and Vanyukov, M. (1999). Re-Visiting the Validity of the Construct of Resilience. In M. D. Glantz, J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*, Kluwer Academic/Plenum Publishers, New York.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., and Billings, L. S. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73, 313-359.
- Terzi, Ş. (2005). Öznel iyi olmaya ilişkin yılmazlık modeli. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 77-86.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (HU Journal of Education)*.
- Tugade, M. M. and Fredrickson, B. L. (2004). "Resilience Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences", *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Tusaie, K., Puskar, K and Sereika, S.M. (2007). A Predictive and moderating model of psychosocial Resilience in Adolescents. *Journal of Nursing Scholarship*. Issue 1.

- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Thomsen, K. (2002). Building resilient students: Integrating resiliency into what you already know and do. Thousand Oaks, California: Corwin Press, Inc.
- Thompson, L.Y., Snyder, C.R., Hoffman, L., Michael, S.T., Rasmussen, H.N. and Billings, L.S. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*,
- Ünüvar, A. (2012). Gerçeklik kuramına dayalı psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin denetim odağı ve yılmazlık düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi. Doktora tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü , Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı ,Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı,İzmir.
- Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. Eötvös University Press.
- Wade, N. G., Post, B. C. and Cornish, M. A. (2011). 4.2 Forgiveness therapy to treat embitterment: a review of relevant research. M. Linden and A. Maercker (Eds.).In *Embitterment: Societal, psychological and clinical perspectives*.(197-207). Wien: Springer-Verlag.
- Wall, J. E. and Holden, E. W. (1994). Aggressive, assertive, and submissive behaviors in disadvantaged, inner-city preschool children. *Journal of Clinical Child Psychology*.
- Walsh, F. (2006). Strengthening family resilience (2nd ed.). New York: Guilford Publications.
- Wasonga, T. (2002). Gender effects on perceptions of external assets, development of Resilience and academic achievement: perpetuation theory approach. *Gender Issues*. 43-54.
- Werner, E. and Smith, R.S. (1982). *Vulnerable But Invincible: a Longitudinal Study Of Resilient Children and Youth*. New York: McGraw-Hill.



- Werner, E. E. (1989). "High-Risk Children in Young Adult-hood: A Longitudinal Study From Birth to 32 Years", *American Journal of Orthopsychiatry*, pp. 72-81.
- Werner, E. and Smith, R.S. (1992). *Overcoming The Odds: High-Risk Children From Birth To Adulthood*. New York: Cornell University Press.
- Werner, E. E. (1994). "Resilient Children", *Young Children*. 68-72.
- Werner, E. E. and Smith, R. S. (2001). : *Journey from Childhood to midlife: Risk, Resilience, and Recovery*, Cornell University Pres., New York.
- WestEd. (2000). *California Healthy Kids Survey. Resilience module report*. Unpublished Manuscript, California USD.
- Windle, G., Markland, D. A., and Woods, R. T. (2008). Examination of a theoretical model of psychological resilience in older age. *Aging and Mental Health*, 12 (3), 285– 292.
- Windle, M. (1999). Critical conceptual and measurement issues in the study of Resilience. In M. D. Glantz, J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 161-176). New York: Kluwer Academic/ Plenum Publishers.
- Wolin, S and Wolin, S. (1993). *The resilient self: How Survivors of troubled families rise above adversity*. New York: Villard.
- Worthington Jr, E.L. and Wade, N.G. (1999). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18(4), 385.
- Wright, M. O and Masten A. S. (2005). Resilience procesess in development: Fostering pozitif adaptation in the context of adversity. In. S. Goldstein, R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of Resilience in Children*. (17-37). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Yalın, D. (2007). First year college adjusment: The role of coping, ego resiliency, optimism and gender. *Üniversite öğrencilerinin uyumu: psikolojik*

saglamlik, basa cikma, iyimserlik ve cinsiyetin rolu. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Yates, T. M., Egeland, B. and Sroufe, L. A. (2003). Rethinking Resilience: A Development Process Perspective. S.S. Luthar (ed.), Resilience and Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversities (234-256). New York: Cambridge University Press.

Yetim, Ü. (1991). Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumunu. Yayımlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Yetim, Ü. (2001). Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumunu. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yehuda, R., Flory, J. D., Southwick, S. and Charney, D. S. (2006). Developing an agenda for translational studies of Resilience and vulnerability following trauma exposure. *Annals New York Academy of Science*, 1071, 379 –396.

Yıkılmaz, M., ve Güdül, M. D. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu, yaşamda anlam ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*.

Zhu, H. (2015). Social support and affect balance mediate the association between forgiveness and life satisfaction. *Social Indicators Research*.

## EKLER

### Ek-1

#### Değerli Katılımcı;

Elinizdeki araştırma formu, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti Yakın Doğu Üniversitesi'nde Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Sağlık, Yaşam Doyumu ve Affetme Düzeylerinin İncelenmesi amacı ile bilimsel bir araştırmanın verilerini toplamak için planlanmıştır. Yanıtlarınız gizli tutulacak, isminiz kullanılmayacak ve sonuçlar bilimsel olarak değerlendirilecektir. Bu nedenle soruların dikkatli ve eksiksizce yanıtlanması önem taşımaktadır. Gösterdiğiniz ilgi ve işbirliğine teşekkür ederim.

Araştırmacı: İjlal Öztörel, e-mail: [ijlal.oztorel@hotmail.com](mailto:ijlal.oztorel@hotmail.com)

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Yağmur Çerkez, e-mail: [yagmur.cerkez@neu.edu.tr](mailto:yagmur.cerkez@neu.edu.tr)

I.BÖLÜM: KİŞİSEL BİLGİ FORMU
------------------------------

1. Cinsiyetinizi belirtiniz.
  - A) Erkek    b) Kadın
  
2. Ebeveynleriniz hayatta mı?
  - a) Evet
  - b) Hayır
  
3. Yakın arkadaş sayınız?
  - a) Yok
  - b) 1
  - c) 2
  - d) 3
  - e) Diğer.....
  
4. Ailenizin gelir düzeyi.
  - a) Asgari ücret
  - b) Asgari ücretin üstünde
  - c) Asgari ücretin altında
  
5. Doğum Sıranız? .....
  
6. Kardeş Sayınız? .....

**Ek-2****Değerli Katılımcı,**

Elinizdeki araştırma formu, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti Yakın Doğu Üniversitesi'nde Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Sağlık, Yaşam Doyumu ve Affetme Düzeylerinin İncelenmesi amacı ile bilimsel bir araştırmanın verilerini toplamak için planlanmıştır. Yanıtlarınız gizli tutulacak, isminiz kullanılmayacak ve sonuçlar bilimsel olarak değerlendirilecektir. Bu nedenle soruların dikkatli ve eksiksizce yanıtlanması önem taşımaktadır. Gösterdiğiniz ilgi ve işbirliğine teşekkür ederim.

Araştırmacı: İjlal Öztörel, e-mail: ijla.oztoel@hotmail.com

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Yağmur Çerkez, e-mail: yagmur.cerkez@neu.edu.tr

**Psikolojik Sağlık Ölçeği**

Hiçbir durumda uymaz	Bazı durumlarda uyar	Genellikle uyar	Her zaman uyar	
1	2	3	4	
1. Arkadaşlarıma karşı cömertimdir.	1	2	3	4
2. Beni allak bullak eden durumların üstesinden çabucak gelirim ve kısa sürede kendimi toparlarım.	1	2	3	4
3. Yeni ve alışılmadık durumlarla uğraşmak hoşuma gider.	1	2	3	4
4. İnsanlar üzerinde olumlu izlenim bırakmada genelde başarılıyım.	1	2	3	4
5. Daha önce hiç tatmadığım yeni yiyecekleri denemekten hoşlanırım.	1	2	3	4
6. Çok enerjik bir insan olarak tanırım.	1	2	3	4
7. Daha önceden bildiğim bir yerlere giderken her seferinde farklı yollar kullanmayı severim.	1	2	3	4
8. Birçok insandan daha meraklıyım.	1	2	3	4
9. Tanıştığım insanların çoğu sevilebilecek ve canayakın kişilerdir.	1	2	3	4
10. Harekete geçmeden önce genellikle etraflıca düşünürüm.	1	2	3	4
11. Yeni ve farklı şeyler yapmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4
12. Günlük yaşantım ilgimi çeken ve beni mutlu eden şeylerle doludur.	1	2	3	4
13. Kendimi rahatlıkla oldukça "güçlü" kişiğe sahip biri olarak tanımlayabilirim.	1	2	3	4
14. Birine kızdığımda, makul bir sürede bunun üstesinden gelirim.	1	2	3	4

**Ek-3****Değerli Katılımcı;**

Elinizdeki araştırma formu, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti Yakın Doğu Üniversitesi'nde Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Sağlık, Yaşam Doyumu ve Affetme Düzeylerinin İncelenmesi amacı ile bilimsel bir araştırmanın verilerini toplamak için planlanmıştır. Yanıtlarınız gizli tutulacak, isminiz kullanılmayacak ve sonuçlar bilimsel olarak değerlendirilecektir. Bu nedenle soruların dikkatli ve eksiksizce yanıtlanması önem taşımaktadır. Gösterdiğiniz ilgi ve işbirliğine teşekkür ederim.

Araştırmacı: İjlal Öztörel, e-mail: ij.lal.ozto.rel@hotmail.com

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Yağmur Çerkez, e-mail: yagmur.cerkez@neu.edu.tr

**Yaşam Doyumu  
Ölçeği**

Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	2	3	4	5	6	7

1.	Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Hayat şartlarım mükemmel.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7

## Ek-4

## Değerli Katılımcı;

Elinizdeki araştırma formu, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti Yakın Doğu Üniversitesi'nde Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Sağlık, Yaşam Doyumu ve Affetme Düzeylerinin İncelenmesi amacı ile bilimsel bir araştırmanın verilerini toplamak için planlanmıştır. Yanıtlarınız gizli tutulacak, isminiz kullanılmayacak ve sonuçlar bilimsel olarak değerlendirilecektir. Bu nedenle soruların dikkatli ve eksiksizce yanıtlanması önem taşımaktadır. Gösterdiğiniz ilgi ve işbirliğine teşekkür ederim.

Araştırmacı: İjlal Öztörel, e-mail: [ijlal.oztorel@hotmail.com](mailto:ijlal.oztorel@hotmail.com)

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Yağmur Çerkez, e-mail: [yagmur.cerkez@neu.edu.tr](mailto:yagmur.cerkez@neu.edu.tr)

## AFFETME ÖLÇEĞİ

	Beni hiç yansıtmıyor	Beni pek yansıtmıyor	Beni biraz yansıtmıyor	Beni tamamen yansıtmıyor			
	1	2	3	4	5	6	7
1. İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim.							
2. Yaptığım olumsuz şeyler için kendime kin tutarım.							
3. Yaptığım kötü şeylerden öğrendiklerim onlarla baş etmemde bana yardımcı olur.							
4. İşleri berbat ettiğimde, kendimi kabul etmek benim için gerçekten çok zordur.							
5. Yaptığım hatalara, zamanla daha anlayışlı olurum.							
6. Hissettiğim, düşündüğüm, söylediğim ya da yaptığım olumsuz şeyler için kendimi eleştirmeyi durduramam.							
7. Yaptığının yanlış olduğunu düşündüğüm kişiyi cezalandırmayı sürdürürüm.							
8. Beni incitenlere karşı zamanla daha anlayışlı olurum.							
9. Beni incitenlere karşı katı olmaya devam ederim.							
10. Başkaları bana geçmişte zarar vermiş de olsa, eninde sonunda onları iyi insanlar olarak görebilirim.							
11. Başkaları bana kötü davranırsa, onların hakkında kötü düşünmeye devam ederim.							
12. Biri beni hayal kırıklığına uğrattığında, bu olayı eninde sonunda geçmişte bırakabilirim.							

13. Kontrol edilemeyen nedenlerden dolayı işler ters gittiğinde, onlar hakkında olumsuz düşüncelere takılıp kalırım.							
14. Hayatımdaki kötü durumlara zamanla daha anlayışlı olabilirim.							
15. Hayatımdaki kontrol edilemeyen durumlar yüzünden hayal kırıklığına uğrarsam, onlar hakkında olumsuz düşünmeyi sürdürürüm.							
16. Hayatımdaki kötü durumlarla eninde sonunda barışıırım.							
17. Kimsenin hatası olmayan olumsuz durumları kabullenmek benim için gerçekten çok zordur.							
18. Kimsenin kontrolünde olmayan kötü durumlarla ilgili olumsuz düşüncelerimden, eninde sonunda kurtulurum.							



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ

BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

30.03.2018

Sayın İjlal Öztörel

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/EB/2018/80 proje numaralı ve "**Psikolojik Danışman Adaylarının Psikolojik Sağlık, Yaşam Doyumu ve Affetme Düzeylerinin İncelenmesi**" başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

*Direnç Kanol*



## ÖZGEÇMİŞ

İjlal ÖZTÖREL, 1979 yılında Gazimağusa'da doğdu. Aslen İnönülü olup, İnönü ilkokulu'nu okuduktan sonara, ortaokul eğitimi için Gazimağusa'da Dr. Fazıl Küçük Endüstri Meslek Lisesi'ne gitmiş ve lise eğitimini de Gazimağusa Namık Kemal Lisesi'nde tamamlamıştır. Lisans eğitimini Lefkoşa'da Yakın Doğu Üniversitesi'nde Türk Dili ve Edebiyatı bölümünde tamamlamıştır. Lisans eğitimi sürecinde Pedagojik Formasyon okumuş ve mezun olmuştur. 12 yıl Kıbrıs Türk Hava Yolları'nda kabin amiri olarak görev yapmış ve hava yollarının kapanması üzerine Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı'na bağlı olan Sosyal Hizmetler Dairesi İskele Şubesi'nde göreve başlamıştır. Halen sosyal hizmet memuru olarak görev yapmaktadır. Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi'nde Sosyal Hizmetler bölümünde önlisans okumaktadır.

Yabancı dili İngilizce olup, evli ve iki çocuk annesidir.

---

## TEZ

---

### ORIGINALITY REPORT

<b>3%</b>	<b>4%</b>	<b>1%</b>	<b>3%</b>
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

---

### PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>acikarsiv.ankara.edu.tr</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>2</b>	<b>Submitted to European University of Lefke</b> Student Paper	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080</b> Internet Source	<b>1%</b>

---

Exclude quotes On

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On