

# ULUSLARARASI SOSYAL ARAŞTIRMALAR DERGİSİ THE JOURNAL OF INTERNATIONAL SOCIAL RESEARCH

Cilt: 13 Sayı: 70 Nisan 2020 & Volume: 13 Issue: 70 April 2020  
www.sosyalarastirmalar.com Issn: 1307-9581  
Doi Number: <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2020.4110>

## ÖĞRETMEN ADAYLARINDA PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN YORDAYICISI OLARAK BAĞIŞLAMA\*

### *FORGIVENESS AS A PREDICTOR OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN CANDIDATES TEACHERS*

Hulisi GENÇ\*  
Emine DURMUŞ\*\*

#### Öz

Bağışlama süreci bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçlerden oluşmaktadır. Bireyde bağışlamanın başarıyla gerçekleşmesi, onların psikolojik iyi oluşuna hizmet ettiği düşünülmektedir. Bu nedenle bu araştırmanın amacı, öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ile bağışlama düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmak ve bağışlamanın psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolünü değerlendirmektir. Araştırmanın verileri, öğretmen olmaya hazırlanan 238 kadın, 68 erkek olmak üzere, toplam 306 öğretmen adayından elde edilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak "Heartland Bağışlama Ölçeği", "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Verilerin analizinde t-testi ve regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların kadın ve erkek olması bağışlama ve iyi oluş puanlarında bir farklılığa yol açmamaktadır. Kadın ve erkek öğretmen adayları, anlamlı amaçları devam ettirme, olumlu ilişkiler kurma ve bağışlama söz konusu olduğunda farklılık göstermemektedirler. Pozitif psikolojinin kavramları olan iyi oluş ile bağışlama düzeyi arasındaki düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu (.217) ortaya çıkmıştır. Bireyin iyi oluşunda yeri olduğu düşünülen bağışlamanın regresyon analizinde, psikolojik iyi oluşu çok az (%5) yordadığı görülmüştür. Sonuçlara göre, bireyin olumsuz duygulardan kurtulmasını sağlayan bağışlama, bireylerin iyi oluşunu çok az açıklamaktadır. Sonuçlar alan yazın ışığında tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik İyi Oluş, Bağışlama, Pozitif Psikoloji, Öğretmen Adayları.

#### Abstract

The aim of this study is to investigate the relationship between psychological well being and forgiveness levels in teacher candidates and to examine the power of forgiveness to predict psychological well-being. The universe of the research consists of students who received training in Formation at İnönü University. The research sample consisted of 306 teacher candidates, including 238 female and 68 male. "Heartland forgiveness scale", "psychological well-being scale" and "personal data form" were used as data collection tools in the research. Independent sample t-test, correlation and regression analysis were used in the analysis of the data. According to the research results, there is a low positive relationship between psychological well-being and forgiveness .217 have been found. As a result of the regression analysis, it was found that forgiveness predicted approximately 5% of psychological well-being. The findings are discussed in the light of the literature and suggestions are presented.

**Keywords:** Psychological Well-Being, Forgiveness, Positive Psychology, Teacher Candidates.

\* Bu çalışma 2.Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresinde özet bildiri olarak sunulmuştur.

\*\* Uzman Psikolojik Danışman, MEB, Hanımın Çiftliği Fatih Ortaokulu

\*\*\* Doç. Dr., İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü



## 1.Giriş

Bireyler yaşamları boyunca daha iyi bir yaşam sürmenin yollarını aramaktadır (Cüceloğlu, 1997). Geleneksel psikoloji anlayışında olumsuz durumlar üzerinde yoğunlaşma söz konusudur, diğer bir deyişle patoloji esas alınmaktadır (Keyes ve Haidt, 2003). Pozitif psikoloji ise bireylerin yaşam deneyimlerini olumlu bir bakış açısıyla değerlendirmektedir (Ryff ve Singer, 1996). Pozitif psikoloji diğer bir deyişle bireylerin olumlu ve güçlü yönlerini ele almaktadır (Şahin, 2013). Pozitif psikolojiye göre olumlunun varlığı iyi bir yaşam için geçerli olmakla birlikte, olumlunun yokluğu da iyi yaşam sürmenin önünde bir engel olarak görülmektedir. (Ryff ve Singer, 1996). Pozitif psikoloji bireysel yaşantı değerleriyle ilgilenir. Bu yaşantı değerlerinden bir tanesi de iyi oluş kavramıdır (Çardak, 2012). İyi oluş; hedonizm (hazcılık) ve eudaimonizm (psikolojik işlevsellik) olmak üzere iki temel bakış açısını içermektedir. Hedonik yaklaşım hazcılığı ifade etmektedir. Hedonik yaklaşım, iyi oluşu kişisel değerlendirmeler açısından ele almaktadır ve psikoloji alan yazınında öznel iyi oluş olarak kavramsallaştırılmaktadır. Eudemonik yaklaşım ise psikolojik işlevselliği ifade etmektedir. Eudemonik yaklaşım, iyi oluşu psikolojik fonksiyonda olma olarak ele almaktadır ve bu yaklaşım psikoloji alan yazınında psikolojik iyi oluşla kavramsallaştırılmaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş birbiriyle ilişkili iki kavram olmasına rağmen iyi oluşun farklı yüzlerini oluşturmaktadır (Diener, Sapya ve Sulh, 1998).

Pozitif psikolojinin kavramları arasında yer alan psikolojik iyi oluş (Ryff, 1989), anlamlı amaçları sürdürme, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim gibi yaşamsal faaliyetleri yönetme olarak ifade edilmektedir (Keyes ve diğerleri, 2002). Psikolojik iyi oluş, genel iyi oluşun nesnel yüzünü oluşturmaktadır (Diener ve diğerleri, 1998). Bireyin psikopatolojik bir rahatsızlık yaşamaması psikolojik iyi oluş için önemli olmasına rağmen yeterli olmamaktadır (Ryff, 1989). Psikolojik iyi oluş için ayrıca bireyin iyi bir yaşam sürmesi (Ryff ve Keyes, 1995), bireyin güçlü yanlarını ön plana çıkarması ve potansiyelini gerçekleştirilmesi de gerekmektedir (Gülaçtı, 2009). Bireyin sosyal çevresiyle ve ailesiyle olan etkileşimleri, psikolojik iyi oluşu etkilemektedir. Bireyin çevresince desteklenmesi, kabul görmesi ve onaylanması psikolojik iyi oluş düzeyini arttırmaktadır (Ryff, 1989). Yılmaz'a göre (2013) psikolojik iyi oluş; deneyim, psikolojik işlevsellik ve yaşam kalitesini yansıtmaktadır. Psikolojik iyi oluş; kişisel gelişim, yaşam amacı, başkalarıyla olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, kendini kabul ve özerklik olmak üzere altı boyuttan oluşmaktadır (Ryff, 1989). Psikolojik iyi oluşun boyutları, bireylerin iyi yaşam sürmeye çalışırken karşılarına çıkan zorlukları ele almaktadır (Keyes ve diğerleri, 2002). İnsanların karşılarına çıkan zorluklar, yaşamın bir parçasıdır ve bireylerin olumsuz duyguları hissetmesini de beraberinde getirebilmektedir. Daha uzun süreli bir iyilik halinden bahsedebilmek için bireylerin zorluk veren yaşantılar karşısında baş edebilme becerilerini kullanabilmesi oldukça önemlidir (Schmitt, Branscombe, Postmes ve Garcia 2014). Psikolojik iyi oluşu belirleyen unsur bireyin standart sağlıklı davranış kriterleridir (Ryff, 1995). Psikolojik iyi oluş; bilişsel, bireysel, sosyal, duygusal, ruhsal ve fiziksel süreçlerden etkilenmektedir (Rothman, Kirsten ve Wissing, 2003).

Pozitif psikolojinin bireysel anlamda önemli çalışma konularından biri de bağışlamadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Kişiler arası ilişkilerde güzel duyguların yanı sıra istenilmeyen olumsuz duygular da söz konusu olabilmektedir. Yaşanan problemlerin bir sonucu olarak incinme durumları ortaya çıkabilmektedir. Yaşanan incinme durumlarının sağlıklı bir şekilde sonlandırılabilmesi için bağışlama durumuna ihtiyaç duyulmaktadır (Taysi, 2007). Bağışlama, sosyal dengenin sağlanmasına ve psikolojik iyi olmaya katkı sağlamaktadır (Baumeister, Exline ve Sommer, 1998). Bağışlama, bireylerin yaşadıkları olumsuz durumlardan tepki vermek yerine merhamet ve güven temelinde hareket etmesini ifade etmektedir (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Bağışlama üç boyutlu bir yapı durumundadır. Bireyin kendini, başkalarını ve durumu bağışlamasını içermektedir (Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen ve Billings, 2005). Bağışlama, zihinsel bir süreç olmasının yanı sıra ayrıca kişilerarası bir durum olarak da açıklanmaktadır (McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000). Bağışlamanın iki yönünü oluşturan zihinsel ve kişilerarası yönler karşılıklı olarak birbirleriyle etkileşim göstermektedir (Frommer, 2005). Enright ve Gassin'e göre (1992) bağışlama; duygusal, zihinsel ve davranışsal farklılaşmalar gerektirmektedir. Bağışlama olumsuz durumların azalmasına, kişilerarası ilişkilerin geliştirilmesine ve psikolojik iyileşmeye katkı sağlamaktadır (Fincham, Hall ve Beach, 2005; Snyder ve McCullough, 2000). Kişilerarası sorunların çözümünde ve psikolojik olarak iyi hissedebilmede bağışlama önemli bir yere sahiptir (Fitzgibbons, 1986; Hope, 1987). Worthington ve McCullough (1999) bireyin stresinin azalmasını sağlayan iyilik haline katkıda bulunan bağışlama durumunun psikolojik ve fizyolojik yararlar sağlayacağını belirtmektedir. Bağışlama, psikolojik iyi olmayı sağlayabilmektedir (Frommer, 2005). Bağışlama bilişsel, bedensel, ruhsal ve ilişkisel iyi oluşla ilgilidir (Greenberg, Warwar ve Malcom, 2010).



Psikolojik iyi oluşla ilgili yapılan araştırmalarda psikolojik iyi oluşun; özgecilik (Topuz, 2013), yaşam biçimleri (Özpolat, İsgör ve Sezer, 2012), cinsiyet rol algısı (Arıcı, 2011), özsaygı (Asıcı, 2013; Cheng ve Furnham, 2003; Gülyüksel-Akdağ ve Cihangir-Çankaya, 2015), öz-duyarlık (Asıcı, 2013), bağışlama ve bilinçli farkındalık (Zümbül, 2019) değerler (Bulut ve Dilmaç, 2018; Telef, Uzman, Ergün, 2013), dışadönüklük, kontrol odağı, ilişki, öğrenilmiş güçlülük (Cenkseven ve Akbaş, 2004), evlilik doyumu (Gülyüksel-Akdağ ve Cihangir-Çankaya, 2015), pozitif ve negatif duygular (Kuyumcu, 2013), mutluluk (Bulut ve Dilmaç, 2018), psikolojik sermaye (Göçen, 2019), benlik kurguları (Kuyumcu, 2012) benlik ayrımlaşması (Karababa, Mert ve Çetiner, 2018), psikolojik sağlamlık (Malkoç ve Yalçın, 2015), bağışlama (Lawler-Row ve Piferi, 2006), duygusal zeka (Ahmadia, Azarb, Sarchoghaeic ve Nagah, 2014), sosyal beceri (Nair, Ravindranath ve Thomas, 2013), başarı motivasyonu (Nisa, Qasim ve Sehar, 2017), kendini bağışlama (Halisdemir, 2013), kişilik özellikleri (Keyes ve diğerleri, 2002), öz yeterlik ve sosyal destek (Klainin-Yobas ve diğerleri, 2016) ile ilişkili olduğu görülmektedir. Pozitif duygular, bireyin psikolojik iyi oluşuna (Fredrickson, 2000; Kuyumcu, 2013; Lyubomirsky, King ve Diener, 2005) ve psikolojik gelişimine (Diener, Sandvik ve Pzvt, 1991) katkı sağlamakta; negatif duygular ise psikolojik iyi oluşun azalmasına (Huppert, 2009; Kuyumcu, 2013) ve olumsuz durumların ortaya çıkmasına (Fredrickson, 2001) neden olmaktadır. Bağışlama sürecinin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal bir süreç olması ve bunun başarıyla sonuçlanmasının bireylerin psikolojik iyi oluşuna hizmet ettiği düşünülmektedir. Bağışlamanın gerçekleşmemesi bireyin kin, öfke ve hatta yıkıcı davranışlarını beraberinde getirebilmektedir. Bu durumların ortaya çıkması ise bireyin psikolojik olarak kendini iyi hissetmesini engellemektedir. Enright, Freedman ve Rique (1998)'ye göre bağışlama, bireylerin olumsuz durumlardan kurtulmasını sağlayan bir süreçtir. Bağışlama, yakın ilişkilerde çatışma durumlarının ve negatif duyguların azalmasına, olumlu davranışların ortaya çıkmasına katkı sağlamaktadır (McNulty, 2008). Bağışlamanın olumlu yönü psikolojik iyi oluşa da katkı sağlayabileceğini düşündürmektedir. Alan yazın incelendiğinde özellikle Türkçe literatürde bağışlama ve psikolojik iyi oluş kavramlarının son yıllarda farklı değişkenler ile çalışıldığı görülmektedir. Bu araştırmada, bu iki değişken arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaçla araştırmada aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Öğretmen adaylarının bağışlama ve psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
2. Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluşla bağışlama arasında anlamlı bir ilişki var mıdır ve bağışlama psikolojik iyi oluşu yordamakta mıdır?

## 2.YÖNTEM

### Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. İlişkisel araştırma yönteminde değişkenlerin arasında yer alan ilişkiyi ortaya koymak ve olası sonuçları tahmin edebilmek amaçlanmakta olup, bu amaç doğrultusunda yöntemden faydalanılmaktadır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2014). Araştırmada öğretmen adaylarının bağışlama ve psikolojik iyi oluş puanları arasındaki ilişki ve bağışlamanın psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü incelenmiştir.

### Evren ve Örneklem

Araştırmanın çalışma grubunu İnönü Üniversitesinde öğrenim gören ve öğretmen olmak için Formasyon eğitimine devam eden, Fen Edebiyat, Güzel Sanatlar, Sağlık, İktisadi ve İdari Bilimler Fakülteleri ile Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri oluşturmaktadırlar. Araştırma grubu seçilirken, örnekleme yöntemlerinden olasılığa dayalı basit tesadüfi yöntemden faydalanılmıştır. Basit tesadüfi örnekleme yönteminde evrendeki her bireyin örnekleme olarak seçilme şansı eşittir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2014). Araştırmaya gönüllü olarak katılan 238'i kadın (%77.8), 68'i ise erkek (%22.2) olmak üzere 306 öğretmen adayı çalışma örneklemini oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğretmen adaylarının yaşları 20-37 arasında değişmekle birlikte yaş ortalamaları 24.5 dir. Araştırma verileri, "Psikolojik İyi Oluş" ve "Heartland Bağışlama Ölçeği" yardımıyla toplanmıştır. Katılımcıların kişisel verilerin toplanmasında araştırmacılar tarafından oluşturulmuş olan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Toplam ölçeklerin uygulaması 15 ile 20 dakika arasında sürmüştür.

### Veri Toplama Araçları

#### Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Cinsiyet, yaş gibi bilgilerden oluşmaktadır.

#### Psikolojik İyi Oluş Ölçeği



Diener ve diğerleri (2009) tarafından geliştirilen psikolojik iyi oluş ölçeği Telef (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış olup sekiz ölçek maddesinden oluşmaktadır. Likert tipinde tasarlanan ölçeğin maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) arasında cevaplanmaktadır. Ölçeğin toplam puan aralığı 8 ile 56 puan arasında değişmektedir. Ölçeğin ters puanlanan maddesi bulunmamaktadır. Ölçekten alınacak yüksek puan psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek tek faktörlü bir yapıdan oluşmaktadır ve açıklanan toplam varyans %53 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin orijinali .61 ile .77 arasında değişiklik gösteren madde faktör yüklerine sahiptir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .87 olarak hesaplanmıştır (Diener ve diğerleri, 2009). Ölçeğin Türkçe uyarlaması .54 ile .66 arasında değişen madde faktör yüklerine sahiptir. Test-tekrar test güvenilirlik .86 bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80, bu araştırmada ise ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .88 bulunmuştur.

### Heartland Bağışlama Ölçeği

Thompson ve diğerleri (2005) tarafından geliştirilen Heartland Bağışlama Ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması Bugay ve Demir (2010) tarafından yapılmıştır. Bireylerin bağışlama eğilimlerini ölçmek için geliştirilmiş olan ölçeğin 18 maddesi bulunmaktadır. Ölçek 7'li Likert tipinde oluşturulmuş olup beni hiç yansıtmıyor (1) ile beni tamamen yansıtıyor (7) arasında puanlanmaktadır. Başkalarını bağışlama, durumu bağışlama ve kendini bağışlama olmak üzere üç alt boyutu bulunan ölçeğin ilk altı maddesi bireyin kendini bağışlamasını, ikinci altı maddesi (7-12) başkalarını bağışlamasını ve son altı maddesi (13-18) ise durumu bağışlamasını ölçmektedir. Ölçeğin 2,4,6,7,9,11,13,15 ve 17 numaralı maddeleri tersine puanlanmaktadır. Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliği sonucunda düşmanlık, öç alma ve ruminasyon ile negatif bir ilişki bulunmuştur (Thompson ve diğerleri, 2005). Bugay, Demir ve Belevi (2012) ölçeğin psikometrik özelliklerini incelemelerinin sonucunda GFI= .92, AGFI= .90, RMSEA= .06 Türk örnekleme için uyum değerlerinin yeterli düzeyde olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısını Thompson ve diğerleri (2005) .86 olarak bulurken, Bugay ve Demir (2010) .81 olarak hesaplamışlardır. Bu araştırmada ise Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .78 bulunmuştur.

### Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizi, SPSS ortamında yapılmıştır. İstatistiksel yöntemlerin belirlenmesi için normallik ve homojenlik testleri yapılmıştır. Büyüköztürk ve diğerleri (2014) normallik testi sonucunda çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri -2 ile 2 arasında olmasının verilerin normal dağıldığının göstergesi olduğunu ifade etmektedir. Normallik testinde çarpıklık ve basıklık değerleri 2 ile -2 arasında olduğundan verilerin dağılımının normal olduğu belirlenmiştir. Homojenliğin belirlenmesi için Levene testi yapılmıştır ve verilerin homojen olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Normallik ve homojenlik sağlandığı için analiz yönteminin seçiminde parametrik yöntemlerden faydalanılmıştır. Araştırmada psikolojik iyi oluş, bağışlama ve alt boyut düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşma durumunu belirlemek için t testi, bağışlama düzeyi ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasındaki ilişki için Pearson korelasyon analizi, bağışlamanın psikolojik iyi oluşu ne düzeyde yordadığını belirlemek amacıyla regresyon analizi kullanılmıştır.

### 3.BULGULAR

Araştırma amaçları doğrultusunda ulaşılan bulgular problem cümleleri doğrultusunda aşağıda sunulmuştur.

Tablo 1. Öğretmen Adaylarının Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İyi Oluş ve Bağışlama Puanlarına İlişkin t-testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	AO	S	sd	t	p
Psikolojik İyi Oluş	1.Erkek	68	5.63	.89	304	-1.302	.21
	2.Kadın	238	5.44	1.10			
Bağışlama	1.Erkek	68	4.72	.78	304	-1.768	.71
	2.Kadın	238	4.53	.76			
Kendini Bağışlama	1.Erkek	68	4.72	.82	304	-.942	.91
	2.Kadın	238	4.61	.82			
Başkasını Bağışlama	1.Erkek	68	4.59	1.17	304	-1.642	.89
	2.Kadın	238	4.33	1.17			
Durumu Bağışlama	1.Erkek	68	4.85	.97	304	-1.409	.86
	2.Kadın	238	4.66	.97			

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$

Tablo 1 incelendiğinde öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir [ $t(304) = -1.302, p > 0.05$ ]. Öğretmen adaylarında, bağışlama puanlarının ve alt boyutlarının da cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği





görülmektedir [ $t(304)=-1.768, p>0.05$ ]. Buna göre öğretmen adaylarının bağışlama ve psikolojik iyi oluş puanları, öğretmen adaylarının kadın ya da erkek olmalarına göre farklılık göstermemektedir.

Araştırmanın ikinci amacı için, bağışlama toplam ve alt boyutları ile psikolojik iyi oluş puanları arasındaki ilişkiyi inceleyen bulgular aşağıdaki gibidir.

**Tablo 2. Psikolojik İyi Oluş ile Bağışlama Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayısı**

	Psikolojik İyi Oluş	<i>p</i>
Bağışlama	.217**	.01
Kendini Bağışlama	.259**	
Başkasını Bağışlama	.042	
Durumu Bağışlama	.245**	

\*\*  $p<.01$ ; \*  $p<.05$ ;  $N=306$

Tablo 2 incelendiğinde, araştırmada ele alınan değişkenlerden psikolojik iyi oluşla bağışlama arasında düşük düzeyde pozitif yönde bir ilişki ( $r=.217, p<.01$ ) bulunmuştur. Psikolojik iyi oluşla bağışlamanın alt boyutlarından kendini bağışlama ve durumu bağışlama arasında da yine düşük düzeyde pozitif yönde bir ilişki ( $r=.259, p<.01$ ), ( $r=.245, p<.01$ ) olduğu görülmektedir. Psikolojik iyi oluşla bağışlamanın alt boyutlarından olan başkasını bağışlama arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $r=.042, p>.05$ ).

Bağışlama düzeyinin psikolojik iyi oluşu ne düzeyde yordadığını incelemek amacıyla yapılan analiz aşağıdaki Tablo 3'te sunulmuştur.

**Tablo 3. Bağışlama Puanlarının Psikolojik İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi**

Psikolojik İyi Oluş	B	Sh	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>
Bağışlama	4.111	.358	.217	11.476	.000

$R=.217, R^2=.047, F=14.998, p=.000$

Tablo 3'te öğretmen adaylarında bağışlamanın psikolojik iyi oluşu yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları yer almaktadır. Regresyon analizinin yapılabilmesinde değişkenler arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunun belirlenmesi gerekmektedir. Bağışlama ve psikolojik iyi oluş puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur ( $r(306)=.217, p<.000$ ). Regresyon analizi sonucunda ise psikolojik iyi oluştaki değişimin yaklaşık olarak %5'i bağışlama tarafından açıklanmaktadır ( $R=.217, R^2=.047, F=14.998, p=.000$ ).

#### 4.TARTIŞMA

Bu araştırmada öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş ve bağışlama puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Ayrıca bağışlama ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki ve bağışlamanın psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü incelenmiştir. Araştırma bulguları alanyazındaki çalışmalarla birlikte ele alınarak tartışılmıştır.

Araştırmanın birinci amacına göre, öğretmen adaylarında cinsiyet değişkeni açısından psikolojik iyi oluş ve bağışlama puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır. Buna göre öğretmen adaylarında cinsiyet değişkeni psikolojik iyi oluş ve bağışlama puanlarında farka neden olmamaktadır. Alanyazın incelendiğinde araştırmanın bu bulgusunu destekleyen çalışmaların olduğu görülmektedir (Hori, 2010; Benjet ve Hernandez-Guzman, 2001; Furnham, Kirkcaldy ve Siefen, 2010; Güler-Edwards, 2008; Timur, 2008; Balcı, 2011). Balcı (2011) tarafından yetişkinlerle yapılan araştırmada cinsiyete göre psikolojik iyi oluş puanlarının anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Güler-Edwards (2008) yetişkinlerle yaptığı çalışmada cinsiyetin psikolojik iyi oluş puanlarında anlamlı bir farklılığa yol açmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benjet, ve Hernandez-Guzman (2001) tarafından çocuklarla yapılan çalışmada cinsiyetin, psikolojik iyi oluş puanlarını etkileyen bir değişken olmadığı sonucu elde edilmiştir. Hori (2010) tarafından farklı ülkelerde yetişkin bireylerle gerçekleştirilen araştırmada cinsiyet farklılığının psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı farklılık yaratmadığı sonucu elde edilmiştir. Furnham, Kirkcaldy ve Siefen (2010) tarafından yetişkinlerle yapılan araştırmada cinsiyetin psikolojik iyi oluşun farklılaşmasını sağlamadığı sonucu bulunmuştur. Timur (2008) evli bireylerle yaptığı araştırmada benzer şekilde cinsiyetin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşmıştır. Araştırmanın cinsiyet değişkenine göre elde edilen sonuçlarını destekleyen çalışmaların yanı sıra, alanyazında psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre farklılaştığını bulgulayan çalışmalar da bulunmaktadır (Cenkseven ve Akbaş, 2007; Cirhinlioğlu, 2006; Cooper, Okamura ve McNeil,



1995; Gilligan, 1993; Ryff, 1989; 1995; Ryff ve Singer, 1996; Kuyumcu, 2012; Gürel, 2009; Korkmaz, 2012). Araştırmada bağışlamanın cinsiyet değişkenine göre öğretmen adaylarında anlamlı düzeyde farklılık oluşturup oluşturmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda bağışlamanın cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Alanyazın incelendiğinde araştırmaların bu bulgusunu destekleyen çalışmaların olduğu görülmektedir (Şahin, 2013; Toussaint ve Webb, 2005; Ayten, 2009; Taysi, 2010; Asıcı ve Karaca, 2014; Ayten ve Ferhan, 2016). Asıcı ve Karaca (2014) tarafından öğretmen adaylarıyla yapılan araştırmada öğretmen adaylarının cinsiyetlerine göre bağışlama puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa yol açmadığı belirlenmiştir. Ayten (2009) yaşları 17 ile 70 arasında değişen bireylerde yaptığı araştırmada cinsiyetin bağışlama üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemiştir. Araştırma sonucunda cinsiyetin bağışlama puanları üzerinde herhangi bir etkiye yol açmadığı sonucu elde edilmiştir. Taysi (2010) evli bireylerde bağışlamayı incelediği araştırmasında evli bireylerde cinsiyet değişkeninin bağışlamada belirleyici bir durum olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ayten ve Ferhan (2016) tarafından 17-50 yaş arasında bireylerle yapılan araştırmada cinsiyetin bağışlama puanlarında anlamlı bir farklılığa yol açmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Şahin (2013) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada bireylerin cinsiyet değişkenine göre bağışlama puanlarının anlamlı farklılık oluşturmadığı sonucu elde edilmiştir. Toussaint ve Webb (2005) tarafından yapılan araştırmada cinsiyet farklılığının bağışlama üzerinde anlamlı bir etkiye yol açıp açmadığı incelenmiş olup, araştırma sonucunda cinsiyet değişkeninin bağışlama üzerinde anlamlı bir etki oluşturmadığı belirlenmiştir. Alanyazında araştırmaların bu bulgusunu desteklemeyen diğer bir değişle kadınlar veya erkekler lehine anlamlı farklılığın olduğu araştırmalar da bulunmaktadır (Miller, Worthington ve McDaniel, 2008; Orathinkal, Vansteenwegen ve Burggraave, 2008; Maltby, Macaskill ve Day, 2001). Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde bağışlama ve psikolojik iyi oluş açısından farklı örneklem gruplarında farklı sonuçların olduğu görülmektedir. Araştırma sonucuna göre cinsiyetin bağışlama ve psikolojik iyi oluş açısından farka yol açan bir değişken olmadığı söylenebilir.

Araştırmanın ikinci amacı bağışlama ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı ve bağışlamanın psikolojik iyi oluşu yordayıp yordamadığıdır. Bağışlama ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelendiğinde, bağışlama puanı ile psikolojik iyi oluş puanı arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Bağışlama alt boyutları ile psikolojik iyi oluş arasında da ilişki olup olmadığı belirlenmiştir. Buna göre öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş puanları ile bağışlamanın alt boyutlarından kendini ve durumu bağışlama puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş puanları ile durumu bağışlama puanları arasındaki ilişkinin ise anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Alanyazın incelendiğinde bağışlama ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişkinin olduğuna yönelik çalışmalar bulunmaktadır. Thompson ve diğerleri (2005) tarafından yapılan çalışmada kendini, durumu ve başkalarını bağışlamanın psikolojik iyi oluşla ilişkisi araştırılmıştır. Araştırma sonucunda kendini, durumu ve başkalarını bağışlamayla psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Avery (2008) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada kendini ve başkalarını bağışlamanın psikolojik iyi oluşla anlamlı bir ilişki gösterip göstermediği araştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre kendini bağışlama ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Şahin (2013) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada bağışlama ve psikolojik iyi oluş birlikte ele alınmıştır. Araştırma sonucunda bağışlamanın psikolojik iyi oluşla pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Altuntaş (2018) tarafından ergenlerle yapılan çalışmada bağışlama ile iyi oluş arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Sheffield (2003) tarafından yapılan araştırmada bireylerin bağışlama düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bono, McCullough ve Root (2007) tarafından genç yetişkinlerle yapılan araştırmada psikolojik iyi oluşla bağışlama arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkili olduğu bulunmuştur. Tse ve Yip (2009) tarafından yetişkinlerle yürütülen araştırmada psikolojik iyi oluşla bağışlama arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ve bu ilişkinin pozitif yönde düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bu araştırmada elde edilen sonuca göre, öğretmen adaylarında kendini ve durumu bağışlama puanları yükseldikçe, psikolojik iyi oluş puanları da artmaktadır. Buna göre, bağışlama ile psikolojik iyi oluş arasında birbirini destekleyen bir ilişki olduğu söylenebilir.

Araştırmanın ikinci amacı aynı zamanda bağışlamanın psikolojik iyi oluşu ne düzeyde yordadığına ilişkindir. Araştırma sonucuna göre bağışlama psikolojik iyi oluşu düşük düzeyde yordamaktadır. Buna göre bağışlama, psikolojik iyi oluşun çok az bir bölümünü açıklamaktadır. Bağışlamanın psikolojik iyi oluşu yordayıcı rolüne ilişkin araştırma bulgusunun, alanyazında yer alan çalışmalarla benzerlik gösterdiği görülmektedir. Thompson ve diğerlerinin (2005) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada bağışlamanın alt boyutlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü araştırılmıştır. Araştırma sonucunda kendini



bağışlamanın psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolünün bağışlamanın diğer alt boyutlarına göre daha güçlü olduğu bulunmuştur. Halisdemir (2013) araştırmasında kendini bağışlamanın psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Tse ve Yip (2008) tarafından yapılan çalışmada bağışlamanın psikolojik iyi oluşu yordadığı sonucu elde edilmiştir. Bağışlama iyi oluşu arttırmakta, bağışlamama ise bireyi olumsuz olarak etkilemekte iyi oluşuna zarar vermektedir (Akhtar, Dolan ve Barlow, 2017). Yalçın ve Malkoç (2015) bağışlayan bireylerin olumlu duyguları yaşamlarında daha fazla yaşadıklarını belirtmektedir. Buna göre, bağışlama düzeyini arttırmanın, psikolojik iyi oluşu arttıracığı sonucuna ulaşılabilir. Bağışlama psikolojik iyi oluşun, az bir kısmını açıklasa da bağışlamanın psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

## 5.SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde, araştırmanın amaçlarına yönelik elde edilen sonuçlar şöyle özetlenebilir. Öğretmen adaylarında cinsiyet değişkeni açısından psikolojik iyi oluş ve bağışlama puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı ortaya çıkmıştır. Öğretmen adaylarının bağışlama puanları ile psikolojik iyi oluş puanları arasındaki ilişkinin pozitif yönde ve anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bağışlama psikolojik iyi oluşu yordayan bir değişken durumundadır.

Bu çalışmada elde edilen sonuçlar ışığında aşağıdaki önerilerde bulunulabilir. Üniversitelerde psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinde bağışlama, iyi oluş, umut gibi pozitif kavramlara yer veren uygulamalar yapılabilir. Psikolojik iyi oluşu arttırmak amacıyla yapılacak bireysel veya grup çalışmalarında bağışlama düzeyine daha çok yer verilebilir. Bağışlamayı arttırmaya yönelik psiko-eğitim programları planlanarak, psikolojik iyi oluş düzeyinin artırılması sağlanabilir. Bağışlama düzeyinin artırılmasında psikolojik iyi oluşun yerini inceleyen yeni araştırmalar planlanabilir. Psikolojik iyi oluş ile bağışlama düzeyleri arasındaki ilişki farklı örneklem grupları ve değişkenler açısından incelenebilir. Bağışlamanın psikolojik iyi oluşu hangi düzeyde yordadığını incelemeyi amaçlayan daha büyük örneklemlemler ile yeni araştırmalar planlanabilir.

## KAYNAKÇA

- Ahmadia, S. A. K., Azarb, H. K., Sarchoghaeic, M. N. ve Nagah, M. (2014). Relationship between emotional intelligence and psychological well being. *International Journal of Research in Organizational Behavior and Human Resource Management*, 2(1), 123-144.
- Akhtar, S., Dolan, A. ve Barlow, J. (2017). Understanding the relationship between state forgiveness and psychological wellbeing: A qualitative study. *Journal of Religion and Health*, 56(2), 450-463. doi: 10.1007/s10943-016-0188-9
- Altuntaş, S. (2018). *Ergenlerde iyi oluşun yordayıcısı olarak yaşamda anlam, minnettarlık ve affedicilik*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Arıcı, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algılar ve psikolojik iyi oluş*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Asıcı, E. (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Asıcı E. ve Karaca, R. (2014). Öğretmen adaylarında affetme özelliği ve öz-duyarlık. *The Journal of social Science Studies*, 27, 489-505.
- Avery, C. M. (2008). The relationship between self-forgiveness and health: Mediating variables and implications for well-being. *The Sciences and Engineering*, 69(3), 19-39.
- Ayten, A. (2009). Affedicilik ve din: Affetme eğilimi ve dindarlıkla ilişkisi üzerine ampirik bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 37, 111-128.
- Ayten, A. ve Ferhan, H. (2016). Forgiveness, religiousness and life satisfaction: An empirical study on Turkish and Jordanian university students. *Spiritual Psychology and Counseling*, 1(1), 75-84. doi: 10.12738/spc.2016.1.0006.
- Balcı, F. (2011). *Psikolojik ve öznel iyi olma hali ile dini inançlar arasındaki ilişki üzerine bir inceleme*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Baumeister, R. E., Exline, J. J. ve Sommer, K. L. (1998). The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. E.L.Worthington (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological speculations* (s. 79-107). Philadelphia: The Templeton Foundation Pres.
- Benjet, C. ve Hernandez-Guzman, L. (2001). Gender differences in psychological well-being of Mexican early adolescents. *Adolescence*, 36(141), 47-65.
- Bono, G., McCullough, M. E. ve Root, L. M. (2007). Forgiveness, feeling connected to others, and well-being: Two longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(2), 182-195.
- Bugay, A. ve Demir, A. (2010). A Turkish version of Heartland Forgiveness Scale. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931.
- Bugay, A. , Demir, A. ve Delevi. R. (2012). Assessment of the reliability and validity of the Turkish version of heartland forgiveness scale. *Psychological Reports*, 111(2), 575-584. doi: 10.2466/08.21.PR0.111.5.575-584.
- Bulut, S. ve Dilmaç, B. (2018). Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 349-374.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2004). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 3(27), 43-65.
- Cenkseven, F. ve Akbaş T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının belirlenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 27(3), 43-62.



- Cheng, H. ve Furnham, A. (2003). Attributional style and self-esteem as predictors of psychological well being. *Counselling Psychology Quarterly*, 16(2), 121-130.
- Cirihlioglu, F. (2006). *Üniversite öğrencilerinde utanç eğilimi, dini yönelimler, benlik kurguları ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Cooper, H., Okamura, L. ve McNeil, P. (1995). Situation and personality correlates of psychological well-being: Social activity and personal control. *Journal of Research in Personality*, 29, 395-417.
- Cüceloğlu, D. (1997). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çardak, M. (2012). *Affediliclik yönelimli psiko-eğitim programının başlılama eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Diener, E. ve Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 926-935.
- Diener, E., Sandvik, E. ve Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In F. Strack (Ed.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp. 119-139). Oxford, England: Pergamon Press.
- Diener, E., Sapyta, J. J. ve Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9, 33-37.
- Diener, E. et. al. (2009). New measures of well-being. *Social Indicators Research Series*, 39. doi: 10.1007/978-90-481-2354-4\_12.
- Enright, R. D. ve Fitzgibbons, R. P. (2000). Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger ve restoring hope. (2. Baskı), p. 20-21, Washington, DC: American Psychological Association. <http://dx.doi.org/10.1037/10381-000>
- Enright, R.D., Gassin, E.A. ve Wu, C. (1992). Forgiveness: A developmental view. *Journal of Moral Education*, 21, 99-114.
- Enright, R.D., Rique, J. ve Freedman, S.R. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. *Exploring Forgiveness* (46-62 içinde). Madison, WI: The University of Wisconsin Press.
- Fincham, F. D., Hall, J. H. ve Beach, S. R. (2005). Til lack of forgiveness doth us part: Forgiveness in marriage. *Handbook of forgiveness*, (s. 207-226 içinde). New York: Wiley.
- Fitzgibbons, R.P. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy*, 23 (4), 629-633.
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.1037/1522-3736.3.1.31a>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Frommer, M.S.(2005).Thinking relationally about forgiveness. *Psychoanalytic Dialogues*, 15(1), 33.45.
- Furnham, A.F, Kirkcaldy, B., ve Siefen, R.G. (2010). The effects of gender on physical and psychological well-being and life satisfaction among an adult population. *International Journal of Child Health and Human Development*, 3(3), 307-320.
- Gilligan, C. (1993). *In a different voice: Psychological theory and women's development*. Cambridge: Harvard University Press.
- Göçen, A. (2019). Öğretmenlerin yaşam anlamı, psikolojik sermaye ve cinsiyetinin psikolojik iyi oluşlarına etkisi. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 8(1), 135-153.
- Greenberg, L., Warwar, S. ve Malcolm, W. (2010). Emotion-focused couples therapy and the facilitation of forgiveness. *Journal of marital and Family Therapy*, 36(1), 28-42.
- Gülaçtı, F. (2009). *Sosyal beceri eğitimine yönelik programın üniversite öğrencilerinin, sosyal beceri, öznel ve psikolojik iyi olma düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Güler-Edwards, A. (2008). *Relationship between future time orientation, adaptive selfregulation, and well-being: Self-type and age related differences*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Gülyüksel-Akdağ, F. ve Cihangir-Çankaya, Z. (2015). Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 646-662. doi:10.17860/efd.67613
- Gürel, N.A. (2009). *Düşünme stilleri ve cinsiyetin psikolojik iyi olma hali üzerine etkileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Halisdemir, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, kendini başlılama düzeyleri ve geçmişe yönelik anne kabul red algıları arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Hope, D. (1987). The healing paradox of forgiveness. *Psychotherapy*, 24(2), 240-244.
- Hori, M. (2010). *Gender differences and cultural contexts: psychological well-being in cross national perspective*. Unreleased Doctoral Dissertation, Louisiana State University, Louisiana, USA.
- Hortaçsu, N. (2003). *İnsan ilişkileri*. Ankara: İmge Yayınları.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137-164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Karababa, A., Mert, A. ve Çetiner, P. (2018). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi olmanın bir yordayıcısı olarak benlik ayırılması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 1235-1248.
- Keyes, C. L. ve Haidt, J. (2003). Introduction: Human flourishing – The study of that which makes life worthwhile. *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*, 3-12.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. doi: 10.1037//0022-3514.82.6.1007
- Klainin-Yobas, P., Ramirez, D. Fernandez, Z., Sarmiento, J. Thanoi, W., Ignacio, J. ve Lau, Y. (2016). Examining the predicting effect of mindfulness on psychological well-being among undergraduate students: A structural equation modelling approach. *Personality and Individual Difference*, 91, 63-68. doi:10.1016/j.paid.2015.11.034
- Korkmaz, L. (2010). *Individual and group based factors affecting the relationship between perceived discrimination and well-being: The sample of Turkish minority in Bulgaria*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Kuyumcu (2012). *Üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları: Kültürlerarası bir karşılaştırma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Kuyumcu, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu durumlarının psikolojik iyi oluşlarını yordama gücü. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 6(1), 62-76.
- Lawler Row, K. A. ve Piferi, R. L. (2006). The forgiving personality: Describing a life well lived. *Personality and Individual Differences*. 41(6), 1009-1020.
- Lyubomirsky, S., King, L. A. ve Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect. *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Maltby, J., Macaskill, A. ve Day, L. (2001). Failure to forgive self and others: A replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability, and general health. *Personality And Individual Differences*, 30, 881-885.





- McCullough, M. E. ve Worthington, E. L. (1999). Religion and the forgiving personality. *Journal of Personality*, 67(6), 1141-1164.
- McCullough, M.E., Pargament, K.I. ve Thoresen, C.E. (Ed.) (2000). *Forgiveness: Theory, research and practice*. New York: Guilford Press.
- McNulty, J. K. (2008). Forgiveness in marriage: Putting the benefits into context. *J Fam Psychol* 22, 171-175.
- Miller, A. J., Worthington, E. L. ve McDaniel, M. A. (2008). Gender and forgiveness: A meta-analytic review and research agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(8), 843-876.
- Nair, A. R., Ravindranath, S. ve Thomas, J. (2013). Can Social Skills Predict Wellbeing?: An Exploration. *European Academic Research*, 1(5), 712-720.
- Nisa, S. U., Qasim, N. ve Sehar (2017). Relationship of achievement motivation and psychological well-being in adolescents. *IJAR*, 3(12), 102-104.
- Özpolat, A. R., İsgor, İ. Y. ve Sezer, F. (2012). Investigating psychological well being of university students according to lifestyles. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 47, 256-262. doi:10.1016/j.sbspro.2012.06.648
- Rizzo C.J., Daley S.E. ve Gunderson B.H. (2006). Interpersonal sensitivity, romantic stress, and the prediction of depression: A Study of inner-city, minority adolescent girls. *J. Youth Adolescence*, 35(3), 469-478.
- Roothman, B., Kirsten, D. K. ve Wissing, M. P. (2003). Gender differences in aspects of psychological well-being. *South African Journal of Psychology*, 33, 212-218.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C.D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-719.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14-23.
- Sayıl, M. (2007). Erik Erikson: Psikososyal gelişim dönemleri ve kimlik. A. Soykan-Aysev ve Y. Taner (Ed.), *Çocuk ve ergen ruh sağlığı ve hastalıkları* (s. 23-37). İstanbul: Asimetrik Paralel.
- Schmitt, M. T., Branscombe, N. R., Postmes, T. ve Garcia, A. (2014). The consequences of perceived discrimination for psychological wellbeing: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(4), 921-948.
- Seligman, M., E., P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Sheffield, C. J. (2003). *An Investigation of relationships between forgiveness, religiosity, religious coping, and psychological well-being* (Doctoral Dissertation). Brigham Young University, Provo, Utah, USA.
- Snyder, C.R. ve M.E. McCullough. (2000). A positive psychology field of dreams. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 151-160.
- Şahin, M. (2013). *Affedcilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Taysi, E. (2007). *İkili ilişkilerde bağışlama: İlişki kalitesi ve yüklemelerin rolü*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Taysi, E. (2010). Evlilikte bağışlama: Evlilik uyumu ve yüklemelerin rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25(65), 40-52.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Telef, B. B., Uzman, E. ve Ergün, E. (2013). Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8(12), 1297-1307.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N. ve Billings, L. S. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73, 313-359.
- Timur, M.S. (2008). *Boşanma sürecinde olan ve olmayan eoli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Topuz, C. (2013). *Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi, İstanbul.
- Toussaint, L. ve Webb, J. R. (2005). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *The Journal of Social Psychology*, 145(6), 673-685. doi:10.3200/SOCP.145.6.673.686.
- Tse, W. S. ve Yip, T.H.J. (2009). Relationship among dispositional forgiveness of others, interpersonal adjustment and psychological well-being: Implication for interpersonal theory of depression. *Personality and Individual Differences*, 46(3), 365-368.
- Ünlü, V. (2004). *Karşı cinsle ilişkide sosyal yetkinlik beklentisi ölçeği*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Yalçın, İ. ve Malkoç, A. (2015). The relationship between meaning in life and subjective well-being: Forgiveness and hope as mediators. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 915-929. doi: 10.1007/s10902-014-9540-5
- Yılmaz, M. F. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının problemleri internet kullanımı ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Zümbül, S. (2019). Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı rolleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), 20-36.