



The Role of Forgiveness Flexibility in Predicting of Adolescents' Well-Being

Esra ASICI*

Received date: 04.07.2018

Accepted date: 04.11.2019

Abstract

In this study to investigate the predictive role of forgiveness flexibility in adolescents' well-being was aimed. The participants consisted of 288 adolescents studying at three different state high schools. The data was collected with a Five-Dimensional Well-Being Scale for Adolescents, Forgiveness Flexibility Scale High School Form and personal information form. In the analysis of data Pearson correlation and multiple linear regression analysis techniques were used. According to the findings, there were statistically significant and positive correlations between well-being and subscales of forgiveness flexibility (recognition of forgiveness, internalization of forgiveness and practice of forgiveness). The results of multiple linear regression analysis showed that recognition of forgiveness, internalization of forgiveness and practice of forgiveness accounted for a 19% change in well-being. While the internalization of forgiveness and practice of forgiveness positively and significantly contributed to the regression model, the contribution of recognition of forgiveness was not significant.

Keywords: Well-being, forgiveness flexibility, adolescents, regression analysis

* Kilis 7 Aralık University, Department of Educational Sciences, Kilis, Turkey, esraasici@kilis.edu.tr

Affetme Esnekliğinin Ergenlerin İyi Oluşunu Yordayıcı Rolü

Esra ASICI*

Geliş tarihi: 04.07.2018

Kabul tarihi: 04.11.2019

Öz

Bu çalışmada affetme esnekliğinin ergenlerin iyi oluşunu yordayıcı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın katılımcılarını üç farklı ortaöğretim kurumunda okumakta olan 288 ergen oluşturmuştur. Araştırmanın verileri Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Ölçeği, Affetme Esnekliği Ölçeği Lise Formu ve kişisel bilgi formu aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin analizinde Pearson korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi teknikleri kullanılmıştır. Bulgulara göre, iyi oluş ile affetme esnekliğinin alt boyutları (affetmeyi tanıma, içselleştirme ve uygulama) arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkiler vardır. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları, affetme esnekliğinin affetmeyi tanıma, içselleştirme ve uygulama alt boyutlarının hep birlikte ergenlerin iyi oluşundaki değişimin %19'unu açıkladığını göstermiştir. Affetmeyi içselleştirme ve uygulama regresyon modeline pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde katkı sağlarken; affetmeyi tanıma alt boyutunun regresyon modeline katkısı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir.

Anahtar kelimeler: İyi oluş, affetme esnekliği, ergenler, regresyon analizi

*  Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Kilis, Türkiye, esraasici@kilis.edu.tr

1. Giriş

İnsanın olumsuz özelliklerine odaklanan geleneksel psikoloji anlayışı günümüzde yerini insanın olumlu özelliklerine odaklanan pozitif psikoloji anlayışına bırakmıştır (Clarke, Marshall, Ryff ve Wheaton, 2001; Demirci ve Ekşi, 2015; Ryan ve Deci, 2001). Pozitif psikoloji öznel düzeyde iyi oluş, doyum (geçmişe dönük), akış, mutluluk, eğlenme, haz (şimdiki zaman), umut, iyimserlik ve inanç (geleceğe dönük) gibi öznel deneyimlerle; bireysel düzeyde sevme ve çalışma kapasitesi, cesaret, kişiler arası beceri, estetik duyarlılık, azim, affetme, orijinallik, geleceğe yönelimlilik ve bilgelik gibi olumlu kişisel özelliklerle; grup düzeyinde ise bireyi daha iyi vatandaşlığa doğru yönlendiren sorumluluk, bakım/destek verme, özgecilik, medenilik, ılımlılık, tolerans ve iş ahlaki gibi medeni erdemler ve kurumlarla ilgilidir (Seligman, 2002; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Pozitif psikoloji anlayışının önemle üzerinde durduğu “iyi oluş” kavramı; hazcı (hedonic) ve işlevsel (eudaimonic) olmak üzere birbiriyle iç içe geçmiş, iki farklı yaklaşımdan ortaya çıkmıştır. Acıdan kaçmaya odaklanan hazcı yaklaşım, iyi oluşu mutluluk kavramının eş değeri olarak kabul etmekte ve yaşam doyumu, olumlu ruh halinin varlığı ve olumsuz ruh halinin yokluğu öğelerinden oluşmaktadır. İşlevsel yaklaşımda ise iyi oluş, kişinin gerçek doğasını fark etmesi ve insani potansiyelini gerçekleştirilmesi olarak görülmektedir. Hazcı yaklaşım öznel iyi oluşu temsil ederken; işlevsel yaklaşım psikolojik iyi oluşu temsil etmektedir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002; Ryan ve Deci, 2001).

Çok boyutlu bir yapı olduğu vurgulanan iyi oluşun (Demirci ve Ekşi, 2015) boyutlarını Seligman (2011) olumlu duygular, bağlılık, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı olarak sıralamaktadır. *Olumlu duygular*, neşe ve hoşnutluk gibi olumlu duyguların varlığını; *bağlılık*, kurum ve aktivitelere psikolojik olarak bağlanmayı; *olumlu ilişkiler*, başkaları tarafından ilgi görüp desteklenmeyi, sosyal bağlardan memnun olmayı ve sosyal olarak bütünleşmeyi; *anlam*, kişinin yaşamının değerli olduğuna ilişkin inancını; *başarı* ise amaçlara doğru ilerleme, günlük aktiviteleri yapabilme ve başarıma duygusunu ifade etmektedir (Seligman, 2011). İyi oluşu ergenler açısından ele alan Kern, Waters, Adler ve White (2015), ergenlerde iyi oluşun bağlılık, kararlılık, iyimserlik, ilişkililik ve mutluluk boyutlarından oluştuğunu belirtmektedir. *Bağlılık*, kişinin yaptığı işe, katıldığı bir aktiviteye ya da tamamlayacağı bir göreve kendini tam olarak vermesini; *kararlılık*, bireyin engellerle karşılaşmasına rağmen hedeflerine ulaşma konusunda çabalama yeteneğini; *iyimserlik*, bireyin gelecek konusunda umutlu olmasını ve kendini güvende hissetmesini; *ilişkililik*, bireyin ilişkilerinden memnun olmasını, sevildiğini, değer verildiğini hissetmesini ve kendisinin de bu duyguları hissettiği ilişkiler içinde olmasını; *mutluluk* ise, bireyin hayatından genel olarak memnun olmasını ifade etmektedir.

Psikolojik danışmanlık alanının ilgilendiği konulardan biri bireyin iyi olmasıdır (Karaca ve İkiz, 2014). Bu nedenle, gerek psikolojik danışma alanındaki akademisyenlerin gerekse de okul psikolojik danışmanlarının temel çalışma konularından birisinin ergenlerin iyi oluşunun desteklenmesi olması gerektiği düşünülmektedir. Bu doğrultuda, iyi oluşu etkileyen faktörlerin belirlenmesinin ergenlerin iyi oluşunu arttırmaya yönelik çalışmalara ışık tutacağına inanılmaktadır. Yurt içi ve yurt dışı literatürde bugüne kadar gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde; ergenlerde iyi oluşun algılanan kontrol (Eryılmaz ve Ercan, 2010), olumlu gelecek beklentisi (Eryılmaz, 2011), iyimserlik (Eryılmaz ve Atak, 2011), okul tükenmişliği (Aypay ve Eryılmaz, 2011), kişiler arası ilişkiler (Corsano, Majorano ve Champretavy, 2006; Doğan ve Sapmaz, 2012), benlik saygısı (Doğan ve Eryılmaz, 2013; Eryılmaz ve Atak, 2011), öz-yeterlik (Moeini, Shafii, Hidarnia, Babaii, Birashk, & Allahverdipour, 2008), öznel yaşam enerjisi, kendini affetme, öz-duyarlılık (Dolunay Cuğ, 2015); anksiyete, depresyon (Derdikman-Eiron, Indredavik, Bratberg, Taraldsen, Bakken ve Colton, 2011), kişilik özellikleri (Anglim ve Grant, 2016; Doğan, 2013), algılanan stres (Moeini, ve ark., 2008; Segrin, Hanzal, Donnerstein, Taylor ve Domschke, 2007) sosyal destek (Ronen, Hamama, Rosenbaum ve Mishely-Yarlap, 2016), yalnızlık (Corsano ve ark., 2006) ve sosyal beceriler (Segrin ve ark., 2007) açısından ele alındığı görülmektedir. Bu çalışmada ise ergenlerin iyi oluşunu etkileyebileceği düşünülen bir değişken olarak “affetme esnekliği” kavramı ele alınmaktadır.

80'li yıllardan bu yana psikoloji alanının dikkat çeken araştırma konularından biri olan (McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000) affetme; bireyin kendisini derin şekilde inciten kişiyle mücadele etmekten vazgeçerek, onu koşulsuz olarak kabul etmesini ifade etmektedir (Enright, Gassin ve Wu, 1992). Affetme; bir suçlu ve kurban gerektiren, kinden vazgeçmeyi ve suçluyu affetme kararını içeren, kişiler arası ve içsel bir süreç olarak ele alınmaktadır (Eaton, Struthers ve Santelli, 2006). Affetme; kişinin düşüncelerinde, duygularında, güdülerinde ve davranışlarında değişimlerin meydana geldiği psikolojik içsel bir süreç olmakla birlikte, kişiler arası ilişkilerde bir ihlal durumu oluştuğunda gerçekleşmesi ve bireyin bir başkasını affetmesi söz konusu olduğu için kişiler arası bir yön de taşımaktadır (McCullough ve ark., 2000). Ayrıca araştırmacılar affetmenin mazur görme, haklı çıkarma (Murphy ve Hampton, 1990), göz yumma, (Enright, ve ark., 1992), unutmama (Fincham, Hall ve Beach, 2005) ve uzlaşma (Enright ve ark., 1992; Fincham ve ark., 2005) kavramlarından farklı olduğunu da vurgulamaktadır.

Affetme esnekliği kavramının anlaşılabilmesi için öncelikle esneklik kavramının tanımlanması yararlı olacaktır. Esneklik bireyin zorlu bir duruma uyum sağlayabilme özelliğini ifade etmekte ve literatürde bilişsel esneklik, psikolojik esneklik ve baş etme esnekliği gibi çeşitli kavramlarla ilişkilendirilmektedir (Çolak, 2014). Bilişsel esneklik; bireyin zor durumları kontrol edilebilir olarak algılama, yaşamda ortaya çıkan durumların ve insan davranışlarının alternatiflerinin olabileceğini algılama, sahip olduğu bilişleri değişen çevre koşullarına göre değiştirebilme ve zor durumları çözebilmek için çok sayıda çözüm üretebilme kapasitesini (Dennis ve Vander Wal, 2010); psikolojik esneklik, bireyin içinde bulunduğu durumun ayırımında olmasını, içinde bulunduğu duruma uyum sağlamasını ve değer yargıları doğrultusunda eyleme geçebilme kapasitesini (Koroğlu, 2011), başa çıkma esnekliği de; etkili olmayan başa çıkma stratejilerine devam etmeme ve alternatif başa çıkma stratejileri geliştirme ve uygulama yeteneğini (Kato, 2012) ifade etmektedir. Affetme esnekliği kavramı ise esneklik ile ilişkili bu kavramların ortak özellikleri dikkate alınarak Çolak (2014) tarafından ortaya konulmuştur.

Affetme esnekliği kavramı; affetme kararı vermek için gereken içsel değişim sürecini açıklamak amacıyla kullanılmaktadır. Sağlıklı bir affetme süreci, kişinin gerçek affetmenin ne olduğu bilgisine sahip olmasını, bu bilgiyi içselleştirmesini ve uygun bir yöntemle affetmeyi uygulamasını gerektirmektedir. Bu doğrultuda; affetme esnekliği, bireyin incitici bir olayın ardından bilişsel, duygusal ve davranışsal kapasitesini bir arada kullanarak olayın olumsuz etkisini en aza indirebilme becerisini ifade etmektedir. Bu beceri "affetme" ve "esneklik" olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Affetme boyutu bireyin gerçek affetmenin ne olduğunu bilmesini ve bu bilgiyi içselleştirmesini; esneklik boyutu ise, bireyin affetme becerisini ne zaman, nerede ve nasıl uygulayacağına ilişkin farkındalığını kapsamaktadır. Affetme esnekliğinin yüksek olması, yüksek kendini kabul ve yeterlik duygusuna, diğerlerini olduğu gibi kabul edebilmeye ve incitici olayın ardından normal yaşam sürecine daha kolay uyum sağlayabilmeye işaret etmektedir. Affetme esnekliği, işlevsel olmayan affetme tutumlarının doğru süreçlerle işlevsel hale getiren bir unsurdur (Çolak, 2014; Çolak, Koç, Eker ve Düşünceli, 2017).

Akhtar, Dolan ve Barlow'a (2017) göre, affetme iyi oluşa katkı sağlayan, affetmeme ise akıl sağlığını olumsuz yönde etkileyen ve gelişimi engelleyen bir faktördür. Affetme olumsuz duyguların azalmasına, olumlu duyguların artmasına, diğer insanlarla olumlu ilişkiler geliştirmeye, kişisel olarak gelişmeye ve kendini güçlü hissetmeye olanak tanıyarak bireyin iyi oluş duygusunu arttırmaktadır. Araştırmalar da affetme düzeyi arttıkça stres (Asıcı ve Uygur, 2017), depresyon ve anksiyete (Avery, 2008; Maltby, Macaskill ve Day, 2001; Tse ve Cheng, 2006) düzeyinin azaldığını; mutluluk (Shekhar, Jamwal ve Sharma, 2016; Vural Batık, Yılmaz Bingöl, Fırıncı Kodaz ve Hoşoğlu, 2017), psikolojik iyi oluş (Koç, İskender, Çolak ve Düşünceli, 2016) ve öznel iyi oluş (Balci Çelik ve Serter, 2017; Pareek ve Jain, 2012) düzeyinin ise arttığını göstermektedir. Affetme düzeyi yüksek olan bireyler olumlu duyguları daha çok yaşamakta, yaşamdan daha çok doyum almakta (Yalçın ve Malkoç, 2015) ve kendini gerçekleştirme düzeyleri de yüksek olmaktadır (Sarı, 2014). Ayrıca affetme terapileri mental iyi oluşun geliştirilmesinde etkili olmaktadır (Akhtar ve Barlow, 2018).

Benzer şekilde esneklikle ilişkili olan kavramlar da bireyin iyi oluşuna katkı sağlamaktadır. Kashdan ve Rottenberg'a (2010) göre, psikolojik esneklik bireyin günlük yaşamındaki iyi oluşu ve psikolojik sağlığını sürdürmesi açısından önemlidir. Araştırmalar bilişsel esneklik arttıkça mutluluk (Asıcı ve İkiz, 2015) ve öznel iyi oluşun arttığını (Aydınay-Satan, 2014); stresin azaldığını (Turan, Durgun, Kaya, Ertaş ve Kuvan, 2019); başa çıkma esnekliği arttıkça da anksiyete ve depresyonun azaldığını (Fresco, Williams ve Nugent, 2006) ortaya koymaktadır.

Affetme ve esneklikle ilişkili kavramların bireyin iyi oluşuna katkı sağladığına ilişkin olarak literatürde zengin kanıtlar olmakla birlikte; gencin kendi bireysel kimliğini oluşturmaya, kendi bireysel kimliğine ait değerler sistemi ve davranış kalıpları geliştirmeye çalıştığı ergenlik döneminde, affetmeyi tanıma, içselleştirme ve uygulama adımlarıyla ele alınan affetme esnekliğinin, ergenlerin iyi oluşu üzerindeki etkisinin incelenmesi yönünde bir ihtiyaç olduğu görülmektedir. Yapılan literatür taramasında yurt içinde affetme esnekliği kavramını ele alan çalışmaların sınırlı sayıda olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmalardan ikisi affetme esnekliğini genç yetişkinlik dönemi açısından ele alarak psikoeğitim ve grupla psikolojik danışma uygulamalarının affetme esnekliği kazandırmadaki etkililiğini test ederken (Karakaş, 2014; Çolak 2014); çalışmalardan biri affetme esnekliği ile manevi zekâ, iç yönelimli dindarlık ve öznel iyi oluş kavramları arasındaki ilişkileri incelemiştir (Karataş, 2014). Ergen örnekleminde gerçekleştirilen bir çalışmada ise, bilişsel davranışçı yönelimli grupla psikolojik danışmanın lise öğrencilerinin umutsuzluğunun azalmasına katkı sağladığı belirlenmiştir (Eker, 2017). Ancak affetme esnekliğinin ergenlerin iyi oluşu üzerinde nasıl bir etki ortaya çıkardığını ele alan herhangi bir ilişkiyel çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle çalışmada, affetme esnekliğinin affetmeyi tanıma, içselleştirme ve uygulama boyutlarının ergenlerin iyi oluşunu yordayıp yordamadığının incelenmesi amaçlanmaktadır.

2. Yöntem

2.1. Araştırmanın Deseni

Araştırma yordayıcı korelasyonel araştırma desenine dayalı olarak tasarlanmıştır. Yordayıcı korelasyonel araştırmalar bir ya da daha çok bağımsız değişkene dayalı olarak bağımlı değişkende meydana gelen değişimleri açıklamak amacıyla gerçekleştirilmektedir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012).

2.2. Araştırmanın Katılımcıları

Araştırmanın katılımcılarını 2017-2018 eğitim öğretim yılında İzmir ili Buca ilçesine bağlı üç farklı ortaöğretim kurumunun 9, 10, 11 ve 12. sınıflarında okumakta olan yaşları 14 ile 20 arasında değişen kolayda örnekleme yöntemine göre seçilmiş 288 öğrenci oluşturmuştur. Katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımı Tablo 1'de verilmektedir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

		n	%
Cinsiyet	Kız	142	49.3
	Erkek	146	50.7
Sınıf	9. sınıf	85	29.5
	10. sınıf	109	37.8
	11. sınıf	61	21.2
	12. sınıf	33	11.5
Ekonomik durum algısı	Düşük	20	6.9
	Orta	226	78.5
	Yüksek	13	4.5
	Yanıt vermeyen	29	10.1
Toplam		288	100
Yaş ort: 16.18	Std. Sap.=1.11	Ranj= 14.00-20.00	

2.3. Verilerin Toplanması

İzmir İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izinler alındıktan sonra veriler araştırmacı tarafından sınıf ortamında toplanmıştır. Ölçme araçları öğrencilere dağıtılmadan önce, öğrenciler araştırmacının amacı ve araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu konusunda bilgilendirilmiştir. Ölçeklerin uygulanması ortalama 15-20 dakika sürmüştür.

2.3.1. Veri Toplama Araçları

2.3.1.1. Ergenler için beş boyutlu iyi oluş ölçeği (EPOCH)

EPOCH Kern ve arkadaşları (2015) tarafından, Seligman'ın beş boyutlu iyi oluş kavramsallaştırmasına dayalı olarak geliştirilmiştir. Bu beş boyut bağlılık, kararlılık, iyimserlik, ilişkililik ve mutluluktur. 5'li Likert tipindeki ölçme aracı 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin her bir boyutundan alınan puanlar kullanılabilmesi gibi, ölçekten alınan toplam puanlar da kullanılabilir. Ölçekten alınabilecek toplam puan 20 ile 100 arasında değişmekte, puanın artması bireyin iyi oluşunun artması anlamına gelmektedir. Bu çalışma kapsamında ölçekten alınan toplam puanlar kullanılmıştır.

Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Demirci ve Ekşi (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çalışması kapsamında gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, ölçeğin beş boyutlu yapısının kabul edilebilir uyum indeksi değerlerine sahip olduğunu göstermiştir ($x^2 = 381.29$, $sd = 160$, $RMSEA = .074$, $NFI = .96$, $NNFI = .98$, $CFI = .98$, $IFI = .98$, $RFI = .96$ ve $SRMR = .052$). Ölçekteki maddelerin faktör yüklerinin .37 ile .84 arasında değiştiği saptanmıştır. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı, ölçeğin bütünü için .95 olarak bulunurken alt boyutlara ait iç tutarlılık katsayılarının .72 ile .88 arasında değiştiği saptanmıştır. Şimdiki çalışma kapsamında yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, ölçeğin beş faktörlü yapısının mevcut veri seti için kabul edilebilir uyum indeksi değerlerine sahip olduğu saptanmıştır ($x^2 = 381.01$, $sd = 160$, $x^2/sd=2.39$, $RMSEA = .069$, $NFI = .94$, $NNFI = .96$, $CFI = .96$, $IFI = .96$, $RFI = .92$ ve $SRMR = .058$). Şimdiki çalışmada Cronbach alfa değeri ilişkililik alt boyutu için .77, hayata bağlılık alt boyutu için .76, mutluluk alt boyutu için .83, iyimserlik alt boyutu için .76, kararlılık alt boyutu için .68 ve ölçeğin bütünü için .90 olarak hesaplanmıştır.

2.3.1.2. Affetme esnekliği ölçeği lise formu (AEÖ-LF)

Bireyin gerektiğinde affedebilme esnekliğine sahip olup olmadığını değerlendirmek amacıyla Çolak (2014) tarafından üniversite öğrencileri örnekleminde geliştirilen 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçekte affetmeyi tanıma, içselleştirme ve uygulama olmak üzere üç alt boyut bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 15 ile 75 arasında değişmektedir. Ölçekten düşük puan alınması affetme esnekliğindeki yetersizliği, yüksek puan alınması ise affetme esnekliğindeki yeterliliği ifade etmektedir.

Ölçeğin lise formu Çolak ve arkadaşları (2017) tarafından oluşturulmuştur. Ölçeğin lise formu 14 maddeden oluşmakta ve ölçekten alınabilecek puanlar 14 ile 70 arasında değişmektedir. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğin 14 maddelik lise formunun üç faktörlü yapısı yeterli düzeyde uyum göstermektedir ($X^2=165.40$, $sd=74$, $X^2/sd=2.23$, $RMSEA=.04$, $GFI=.96$, $CFI=.97$, $NFI=.95$, $NNFI=.96$). Lise formunun Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı tanıma alt boyutu için .68, içselleştirme alt boyutu için .61, uygulama alt boyutu için .63, ve ölçeğin bütünü için .74 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin üç faktörlü yapısının mevcut veri seti için geçerli olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan DFA sonucunda 14 maddelik ölçek formunun üç faktörlü yapısının mevcut veri seti için yeterli düzeyde uyum gösterdiği belirlenmiştir ($X^2=138.12$, $sd=74$, $X^2/sd=1.87$, $RMSEA=.06$, $GFI=.94$, $AGFI=.91$, $CFI=.96$, $NFI=.93$, $NNFI=.96$). Şimdiki çalışmada Cronbach alfa değeri tanıma alt boyutu için .76, içselleştirme alt boyutu için .69, uygulama alt boyutu için .66 ve ölçeğin bütünü için .81 olarak hesaplanmıştır.

2.3.1.3. Kişisel bilgi formu

Katılımcıların cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi ve ekonomik durum algılarına ilişkin bilgiler araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu aracılığıyla toplanmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizi SPSS 15.00 istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Analizlerde aritmetik ortalama, standart sapma, minimum maksimum değerleri, çarpıklık ve basıklık katsayısı, Pearson momentler çarpımı korelasyonu ve çoklu doğrusal regresyon analizi teknikleri kullanılmıştır. Analizlere başlanmadan önce veri setinin çoklu doğrusal regresyon analizi yapmak için gereken varsayımları karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir. Bu kapsamda gerçekleştirilen Kolmogorov-Smirnov normallik dağılımı testi sonuçları hata terimleri dağılımının normal olduğunu ($KS=.052$, $sd=288$, $p=.053$), Durbin Watson değeri (1.77) hata terimleri arasında otokorelasyon olmadığını, VIF (.52-.82), tolerans (1.22-1.77) ve bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon (.28-.61) değerleri de çoklu bağlantı probleminin olmadığını göstermiştir. Buna göre, veri seti çoklu doğrusal regresyon analizi yapmak için gereken varsayımları karşılamaktadır.

3. Bulgular

3.1. Betimsel İstatistikler

Araştırmaya katılan öğrencilerin Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Ölçeği ve Affetme Esnekliği Ölçeği'nden aldıkları puanlara ilişkin betimsel istatistikler Tablo 2'de verilmektedir.

Tablo 2. Betimsel İstatistikler

	N	Min.-Max.	\bar{X}	SS	Çarp.	Basık.
İyi Oluş		31.00-100.00	68.22	14.47	.07	-.47
Affetme esnekliği		18.00-69	49.52	9.46	-.18	-.18
Affetmeyi tanıma	288	4.00-20.00	15.29	3.96	-.71	-.08
Affetmeyi içselleştirme		4.00-20.00	13.69	3.54	-.32	-.31
Affetmeyi uygulama		6.00-30.00	20.55	4.49	-.26	.01

Tablo 2'de görüldüğü gibi, araştırmaya katılan ergenlerin iyi oluş puan ortalamaları ($\bar{X}=68.22$), affetme esnekliği puan ortalamaları ($\bar{X}=49.52$), affetmeyi tanıma puan ortalamaları ($\bar{X}=15.29$), affetmeyi içselleştirme puan ortalamaları ($\bar{X}=13.69$) ve affetmeyi uygulama puan ortalamaları da ($\bar{X}=20.55$) olarak bulunmuştur.

3.2. İyi Oluş İle Affetme Esnekliği Arasındaki İlişkiler

Araştırmaya katılan öğrencilerin iyi oluş ve affetme esnekliği puanları arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı analizi sonuçları Tablo 3'te verilmektedir.

Tablo 3. İyi Oluş İle Affetme Esnekliği Arasındaki İlişkiler

		İyi Oluş
Affetme esnekliği	Affetmeyi tanıma	.22*
	Affetmeyi içselleştirme	.38*
	Affetmeyi uygulama	.41*

* $p < .01$

Tablo 3'te görüldüğü gibi, araştırmaya katılan ergenlerin iyi oluş puanları ile affetmeyi tanıma ($r = .22$, $p < .01$), affetmeyi içselleştirme ($r = .38$, $p < .01$) ve affetmeyi uygulama ($r = .41$, $p < .01$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkiler vardır.

3.3. İyi Oluşun Affetme Esnekliği Aracılığıyla Yordanması

Affetme esnekliğinin ergenlerin iyi oluşunu yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 4'te verilmektedir.

Tablo 4. İyi Oluşun Affetme Esnekliği Aracılığıyla Yordanması

		B	SH.	β	t	p
Affetme esnekliği	Sabit	35.82	4.17		8.59	.00*
	Affetmeyi tanıma	.24	.22	.07	1.10	.27
	Affetmeyi içselleştirme	.71	.29	.17	2.45	.02*
	Affetmeyi uygulama	.93	.22	.29	4.30	.00*

R=.44 R²=.20 $\Delta R = .19$
F₍₃₋₂₈₄₎=23.31 p=.00

* $p < .05$

Tablo 4'te görüldüğü gibi, yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda kurulan regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($F_{(3-284)} = 23.31$, $p = .000$). Buna göre, affetme esnekliğinin affetmeyi tanıma, affetmeyi içselleştirme ve affetmeyi uygulama alt boyutları ergenlerin iyi oluşundaki değişimin %19'unu açıklamaktadır ($R = .44$, $R^2 = .20$, $\Delta R = .19$). Affetmeyi içselleştirme ($\beta = .17$, $p < .05$) ve affetmeyi uygulama ($\beta = .29$, $p < .05$) iyi oluşun anlamlı yordayıcıları iken affetmeyi tanıma ($\beta = .07$, $p > .05$) iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı değildir. Affetmeyi içselleştirme ve affetmeyi uygulama, iyi oluşu pozitif yönde yordamaktadır. Affetmeyi içselleştirme puanlarında meydana gelen 1 birimlik artış iyi oluşta .71 birimlik, affetmeyi uygulama puanlarında meydana gelen 1 birimlik artış ise iyi oluşta .93 birimlik artışa yol açmaktadır.

4. Tartışma ve Sonuç

Affetme esnekliğinin ergenlerin iyi oluşunun anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığını incelemek amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmada, öncelikle iyi oluş ile affetme esnekliği arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılan korelasyon analizi sonucunda, ergenlerin iyi oluşu ile affetme esnekliğinin affetmeyi tanıma alt boyutu arasında düşük düzeyde, affetmeyi içselleştirme ve affetmeyi uygulama alt boyutları arasında ise orta düzeyde pozitif yönde ilişkiler olduğu saptanmıştır. Araştırmanın ikinci kısmında affetme esnekliğinin ergenlerin iyi oluşu üzerindeki yordayıcı rolü regresyon analizi aracılığıyla incelenmiş ve affetme esnekliğinin affetmeyi tanıma, affetmeyi içselleştirme ve affetmeyi uygulama alt boyutlarının hep birlikte ergenlerin iyi oluşundaki değişimin %19'unu açıkladığı belirlenmiştir.

Elde edilen sonuçlara göre, yüksek kendini kabul ve yeterlik duygusuna, diğerlerini olduğu gibi kabul edebilmeye ve incitici olayın ardından normal yaşam sürecine daha kolay uyum sağlayabilmeye işaret eden affetme esnekliğinin (Çolak, 2014; Çolak ve ark., 2017) artmasının ergenlerin iyi oluşunun artmasına katkı sağladığı söylenebilir. Bu sonuç; literatürde belirtildiği gibi, affetmenin olumsuz duyguların azalmasına, olumlu duyguların artmasına, diğer insanlarla olumlu ilişkiler geliştirmeye, kişisel olarak gelişmeye ve kendini güçlü hissetmeye olanak tanıyarak bireyin iyi oluş duygusunu arttırdığını (Akhtar ve ark., 2017); affetme düzeyi yüksek olan bireylerin olumlu duyguları daha çok yaşadıkları ve yaşamdan daha çok doyum aldıklarını (Yalçın ve Malkoç, 2015) destekleyici niteliktedir. Ayrıca, bulgular affetme ile öznel iyi oluş (Balcı Çelik ve Serter, 2017; Pareek ve Jain, 2012), psikolojik iyi oluş (Koç ve ark., 2016) ve mutluluk (Shekhar ve ark., 2016; Vural Batık ve ark., 2017) arasında pozitif yönde ilişkiler olduğunu gösteren geçmiş araştırma bulgularıyla da tutarlılık göstermektedir. Ek olarak mevcut bulgu, psikolojik esnekliğin bireyin günlük yaşamındaki iyi oluşu ve psikolojik sağlığı açısından önemli olduğu görüşünü (Kashdan ve Rottenberg, 2010) ve bilişsel esneklik arttıkça mutluluk (Asıcı ve İkiz, 2015) ve öznel iyi oluşun arttığı (Aydınay-Satan, 2014); stresin azaldığı (Turan ve ark., 2019); başa çıkma esnekliği arttıkça da anksiyete ve depresyonun azaldığını (Fresco ve ark., 2006) gösteren araştırma bulgularını desteklemektedir.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin *t* testi sonuçları; affetmeyi tanımanın ergenlerin iyi oluşunun istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısı olmadığını; ancak affetmeyi içselleştirme ve affetmeyi uygulamanın ergenlerin iyi oluşunu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir. Buna göre, gerçek affetmenin ne olduğunu bilmek tek başına ergenlerin iyi oluşuna katkı sağlamamaktadır. Affetme esnekliğinin, incitici bir olayın ardından bireyin bilişsel, duygusal ve davranışsal kapasitesini bir arada kullanarak olayın olumsuz etkisini en aza indirebilme becerisi (Çolak, 2014; Çolak ve ark., 2017) olduğu düşünüldüğünde, affetmeyi tanımanın bu becerinin bilişsel yönünü, affetmeyi içselleştirmenin duygusal yönünü, affetmeyi uygulamanın ise davranışsal yönünü oluşturduğu söylenebilir. Buna göre, iyi oluş duygusunun ortaya çıkması için ergenin bilişsel düzeyde gerçek affetmenin ne olduğuna ilişkin bilgiye sahip olmasının yeterli olmadığı; bu bilgiyi içselleştirmesi yani bu bilgiyi değerli bulması ve kendi kişiliğinin ve kimliğinin bir parçası haline getirmesi, bu bilgiyi günlük yaşamında karşılaştığı zorlukların çözümünde nasıl kullanabileceğinin farkında olması ve bu bilgiyi günlük yaşamında kullanmaya istekli olması gerektiği düşünülebilir.

İyi oluş duygusu, bireyin yaşadığı olumsuz yaşam olaylarının etkisinden kurtulmasıyla ortaya çıkabilir. Bu durumda tek başına gerçek affetmenin ne olduğunu bilmek, ergenin yaşadığı incitici olayın etkisinden kurtulmasına yardımcı olmayacaktır. Ergenin içinde bulunduğu olumsuz durumdan kurtulmak için bireysel anlamda çabalamasına ihtiyaç vardır. Bir diğer deyişle, ergenin incitici bir olayın ardından bilişsel düzeyde sahip olduğu bilgileri, duygusal ve davranışsal kapasitesini kullanarak yaşadığı olumsuzluğun etkisinden kurtulmak için kullanma yönündeki çabalarının iyi oluş duygusunu ürettiği söylenebilir.

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bu sınırlılıklar çalışmanın verilerinin tek bir ilden ve lise öğrencileri arasından toplanmış olması, çalışmaya katılan ergenlerden ebeveynlerin boşanması, akran zorbalığına maruz kalma gibi spesifik incinme yaşantıları olup olmadığına ilişkin herhangi bir bilgi alınmamış olması ve araştırmanın sadece nicel yöntemle dayalı olarak tasarlanmış olması şeklinde sıralanabilir. Araştırmanın sınırlılıkları dikkate alınarak, gelecek çalışmalarda affetme esnekliği ve iyi oluş arasındaki ilişkinin farklı bölgelerden ve yaş gruplarından ergenlerin katılımıyla yeniden test edilmesi; affetme esnekliği ve iyi oluş arasındaki ilişkinin daha ciddi incinme yaşantılarına sahip olan ergenlerde korunup korunmadığının incelenmesi, affetme esnekliğinin ergenlerin iyi oluşunun artmasına nasıl katkı sağladığının görüşmeler aracılığıyla elde edilecek nitel verilerle ortaya konulmaya çalışması önerilmektedir.

Elde edilen sonuçlara dayalı olarak; affetmeyi tanımanın ergenlerin iyi oluşuna anlamlı bir katkısı olmasa da affetmeyi içselleştirebilmek ve uygulayabilmek için öncelikle gerçek affetmenin ne olduğunu bilmenin gerekeceği düşüncesiyle, okullarda çalışan psikolojik danışmanlara ergenlerin gerçek affetmenin ne olduğunu öğrenmelerine yardımcı olmak amacıyla eğitsel çalışmalar gerçekleştirmeleri önerilmektedir. Ancak tek başına affetmenin doğasını anlamının iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisi olmaması nedeniyle bu psikoeğitim programları oluşturulurken ergenlerin öğrendikleri bilgiyi içselleştirmelerine yardımcı olacak ve günlük yaşamlarında uygulamalarına fırsatlar sunacak nitelikte olmasına dikkat edilmelidir. Okullarda affetme esnekliği becerisinden yoksun olan öğrencilere yönelik olarak okul psikolojik danışmanlarının bireysel danışma ve grup danışması uygulamaları gerçekleştirmesinin, ergenlerin affetmeyi içselleştirerek günlük yaşamda uygulamaya başlamalarına yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Gelecek çalışmalar, affetme esnekliği ve iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık eden değişkenleri inceleyebilir. Yurt içinde affetme esnekliği konusunda yapılmış araştırma sayısı sınırlı olduğu için, gelecekte affetme esnekliği ile farklı değişkenler arasındaki ilişkilerin incelendiği yeni çalışmaların yapılması psikolojik danışma ve rehberlik alanına katkı sağlayacaktır.

Kaynaklar

- Akhtar, S. & Barlow, J. (2018). Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being: A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse, 19*(1), 107-122. doi: 10.1177/1524838016637079
- Akhtar, S., Dolan, A. & 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
- Anglim, J. & Grant, S. (2016). Predicting psychological and subjective well-being from personality: Incremental prediction from 30 facets over the big 5. *Journal of Happiness Studies, 17*, 59-80. doi: 10.1007/s10902-014-9583-71-22.
- Asıcı, E., & İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1*(35), 191-211.
- Asıcı, E. & Uygur, S. (2017). Duygusal öz-yeterlik ve affetmenin algılanan stres düzeyini yordayıcı rolü. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 6*(3), 1353-1375.
- Avery, C. M. (2008). The relationship between self-forgiveness and health: Mediating variables and implications for well-being. Unpublished doctoral dissertation, The University of Hartford, Institute of Professional Psychology.
- Aydınay-Satan, A. (2014). Dini inanç ve bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyine olan etkisi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum, 3* (7), 50-74.
- Aypay, A. & Eryılmaz, A. (2011). Lise öğrencilerinin derse katılmaya motive olmaları ile okul tükenmişliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1*(21), 26-44.
- Balcı Çelik, S. & Serter, G. Ö. (2017). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde affetmenin öznel iyi oluşları üzerindeki rolü. *Journal of Human Sciences, 14*(4), 3990-4001. doi: 10.14687/jhs.v14i4.4874
- Büyüköztürk, S., Kılıç Çakmak, E., Akgün, O. E., Karadeniz, S. & Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Clarke, P. J., Marshall, V. W., Ryff, C. D. & Wheaton, B. (2001). Measuring psychological well-being in the Canadian study of health and aging. *International Psychogeriatrics, 13*(S1), 79-90.

- Corsano, P., Majorano, M., & Champretavy, L. (2006). Psychological well-being in adolescence: The contribution of interpersonal relations and experience of being alone. *Adolescence*, 41(162), 341-353.
- Çolak, T. S. (2014). *Affetme esnekliği kazandırmada logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışmanın etkililiği* (Yayınlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Çolak, T. S., Koç, M., Eker, H. & Düşünceli, B. (2017). Ortaöğretim öğrencilerinde afetme esnekliği ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 63-73. doi:10.14687/jhs.v14i1.3578
- Demirci, İ. & Ekşi, F. (2015). Ergenler için beş boyutlu iyi oluş modeli: EPOCH Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerliği ve güvenilirliği. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 9-30.
- Dennis, J. P. & Vander Wal, J. S. (2010) The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 241-53. doi:10.1007/s10608-009-9276-4
- Derdikman-Eiron, R. U. T. H., Indredavik, M. S., Bratberg, G. H., Taraldsen, G., Bakken, I. J. & Colton, M. (2011). Gender differences in subjective well-being, self-esteem and psychosocial functioning in adolescents with symptoms of anxiety and depression: Findings from the Nord-Trøndelag health study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 52(3), 261-267. doi: 10.1111/j.1467-9450.2010.00859.x
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Doğan, T. & Eryılmaz, A. (2013). Benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 107-117. doi: 10.9779/PUJE434
- Doğan, T. & Sapmaz, F. (2012). Kişilerarası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(3), 585-601.
- Dolunay Cuğ, F. (2015). *Self-forgiveness, self-compassion, subjective vitality, and orientation to happiness as predictor of subjective well-being* (Unpublished doctorate thesis). Middle East Technical University, The Department of Educational Sciences, Ankara.
- Eaton, J., Struthers, C.W. & Santelli, A.G. (2006). Dispositional and state forgiveness: The role of self-esteem, need for structure, and narcissism. *Personality and Individual Differences*, 41, 371- 380.
- Eker, H. (2017). *Affetme esnekliği kazandırma amaçlı bilişsel davranışçı yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının ergenlerdeki umutsuzluk üzerindeki etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Enright, R. D., Gassin, E.A. & Wu, C. (1992). Forgiveness: A developmental view. *Journal of Moral Education*, 21, 99-114.
- Eryılmaz, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşu ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24(3), 209-215. doi: 10.5350/DAJPN2011240306
- Eryılmaz, A. & Atak, H. (2011). Ergen öznel iyi oluşunun öz saygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10 (37), 170-181.
- Eryılmaz, A. & Ercan, L. (2010). Öznel iyi oluş ile algılanan kontrol arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 9(3), 952-959.

- Fincham, F. D., Hall, J. H. & Beach, S. R. H. (2005). "Till lack of forgiveness do us part": Forgiveness in marriage. In E.L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 207-226). New York: Wiley.
- Fresco, D. M., Williams, N. L., & Nugent, N. R. (2006). Flexibility and negative affect: Examining the associations of explanatory flexibility and coping flexibility to each other and to depression and anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 30(2), 201-210. doi: 10.1007/s10608-006-9019-8
- Karaca, R. & İkiz, F. E. (2014). *Psikolojik danışma ve rehberlikte çağdaş bir anlayış: Yaşamla iç içe yaşam boyunca* (3. Basım). Ankara: Nobel Akademi.
- Karakaş, A. C. (2014). *Gerçeklik terapisi yönelimli dini başa çıkma psikoeğitim programının affetme esnekliği, empati ve stresle başa çıkma üzerindeki etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical psychology review*, 30(7), 865-878. doi:10.1016/j.cpr.2010.03.001
- Kato, T. (2012). Development of the Coping Flexibility Scale: Evidence for the coping flexibility hypothesis. *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 262. doi: 10.1037/a0027770
- Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 262-271. doi: 10.1080/17439760.2014.936962
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & 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
- Koç, M., İskender, M., Çolak, T. S. & Düşünceli, B. (2016) Investigation of the effect of intolerance of uncertainty and the effect of anger control on the relationship between forgiveness and psychological well-being through structural equation modelling. *Sakarya University Journal of Education*, 6 (3), 201-209. doi: 10.19126/suje.282951
- Köroğlu, E. (2011). *Bilişsel davranışçı psikoterapiler: Temel kavramlar, temel yaklaşımlar*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği
- Maltby, J., Macaskill, A. & 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.
- Moeini, B; Shafii, F; Hidarnia, A; Babaii, GR; Birashk, B., & Allahverdipour, H. (2008). Perceived stress, self-efficacy and its relations to psychological well-being status in Iranian male high school students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(2), 257-266. doi: 10.2224/sbp.2008.36.2.257
- McCullough, M. E., Pargament, K. I. & 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* (pp.1-13). New York: The Guilford Press.
- Murphy, J. G. ve Hampton, J. (1990). *Forgiveness and mercy*. England: Cambridge University Press.
- Pareek, S. & Jain, M. (2012). Subjective well-being in relation to altruism and forgiveness among school going adolescents. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 2 (5), 138-141. doi: 10.5923/J.ijpbs.20120205.02

- Ronen, T., Hamama, L., Rosenbaum, M. & Mishely-Yarlap (2016). Subjective well-being in adolescence: The role of self-control, social support, age, gender, and familial crisis. *Journal of Happiness, 17*, 81-104. doi: 10.1007/S10902-014-9585-5
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*(1), 141-166.
- Sari, E. (2014). Effects of forgiveness on self actualization. *Elementary Education Online, 13*(4), 1493-1501.
- Segrin, C., Hanzal, A., Donnerstein, C., Taylor, M., & Domschke, T. J. (2007). Social skills, psychological well-being, and the mediating role of perceived stress. *Anxiety, Stress, and Coping, 20*(3), 321-329. Doi: 10.1080/10615800701282252
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential your potential for lasting fulfillment*. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and wellbeing*. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M., E., P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14.
- Shekhar, C., Jamwal, A. & Sharma, S. (2016). Happiness and forgiveness among college students. *Indian Journal of Psychological Science, 7*(1), 88-93.
- Tse, M.C. & Cheng, S.T. (2006). Depression reduces forgiveness selectively as a function of relationship closeness and transgression. *Personality and Individual Differences, 40*, 1133-1141.
- Turan, N., Durgun, H., Kaya, H., Ertaş, G., & Kuvan, D. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin stres durumları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki. *JAREN 5*(1), 59-66. doi:10.5222/jaren.2019.43265
- Vural Batık, Yılmaz Bingöl, Fırıncı Kodaz & Hoşoğlu (2017). Forgiveness and subjective happiness of university students. *International Journal of Higher Education, 6* (6), 149-162. doi: 10.5430/ijhe.v6n6p149
- Yalçın, İ. & 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

Extended Summary

1. Introduction

Contrary to traditional psychology understanding, contemporary psychology understanding focuses on the positive features of people (Clarke, et al., 2001; Demirci & Eksi, 2015; Ryan & Deci, 2001). One of the study fields of positive psychology is the “well-being” issue. Well-being has developed out of hedonic and eudaimonic approaches. These approaches are different from each other, but they are interwoven. Hedonic approach accepts that well-being is equivalent to happiness and consists of life satisfaction, the existence of positive mood and absence of negative mood. The hedonic approach seems well-being as awareness of real nature and actualization of human potential. While the hedonic approach represents subjective well-being, the eudaimonic approach represents psychological well-being (Keyes, et al., 2002; Ryan & Deci, 2001).

One of the issues that the psychological counseling field interested in is that individual is well. (Karaca & İkiz, 2014) For this reason, it is thought that organizing studies for increasing well-being of adolescents is important in terms of psychological counseling field. National and international studies showed that adolescents’ well-being is associated with perceived control (Eryılmaz & Ercan, 2010), positive future expectation (Eryılmaz, 2011), optimism (Eryılmaz & Atak, 2011), school burnout (Aypay & Eryılmaz, 2011), interpersonal relations (Corsano et al., 2006; Dogan & Sapmaz, 2012), self-esteem (Dogan & Eryılmaz, 2013; Eryılmaz & Atak, 2011), self-efficiency (Moeini et al., 2008), self-forgiveness, self-compassion (Dolunay Cug, 2015); anxiety, depression (Derdikman-Eiron et al., 2011), personality traits (Anglim & Grant, 2016; Dogan, 2013), perceived stress (Moeini et al., 2008; Segrin et al., 2007) social support (Ronen et al., 2016), loneliness (Corsano, et al., 2006) and social skills (Segrin et al., 2007). In the current study, forgiveness flexibility is handled as a variable affecting adolescents’ well-being. The research question is stated below:

“Does forgiveness flexibility statistically significantly predict the well-being of adolescents?”

2. Method

This study was based on a predictive associational research model. Participants of the study consisted of 288 adolescents studying at three different state high schools. The data was collected with the Five Dimensional Well-Being Scale for Adolescents, Forgiveness Flexibility Scale High School Form and personal information form. Data were analyzed with SPSS 15 statistic packet program. In data analysis, minimum and maximum values, mean, standard deviation, skewness and kurtosis coefficients, Pearson correlation and multiple linear regression analysis techniques were used.

3. Findings, Discussion and Results

According to findings, there were statistically significant and positive correlations between well-being and subscales of forgiveness flexibility (recognition of forgiveness, internalization of forgiveness and practice of forgiveness). According to the results of multiple linear regression analysis, recognition of forgiveness, internalization of forgiveness and practice of forgiveness accounted for a 19% change in well-being. While the internalization of forgiveness and practice of forgiveness positively and significantly contributed to the regression model, the contribution of recognition of forgiveness was not significant. According to the obtained results, it can be said that if the forgiveness flexibility level of adolescents increases, well-being level of them increases also. Knowing what real forgiveness is, does not contribute to increasing adolescents’ well-being. Adolescents need to internalize information about what forgiveness is and use this information in daily life. So their well-being level may increase.

Obtained results supported the idea that forgiveness makes possible decreasing of negative feelings, increasing of positive feelings, developing of positive relations with others, personal enhancement and to feel strong and so it promotes well-being (Akhtar, et al., 2017). Besides the results supported the view that individuals with high forgiveness levels feel more positive emotions and their life satisfaction is high (Yalcin & Malkoc, 2015). In addition to, the results were parallel with past research's findings which showed that forgiveness was positively correlated with subjective well-being (Balci Celik & Serter, 2017; Pareek & Jain, 2012), psychological well-being (Koc et. al., 2016) and happiness (Shekhar et. al., 2016; Vural Batik et. al., 2017).

According to the results, firstly, it is suggested that school counselors should organize educational activities to teach students what forgiveness is. After that, the school counselor may perform individual and group counseling for students having difficulties with forgiveness flexibility skills. So, they help the students to internalize forgiveness and practice forgiveness in daily life. It is recommended that academicians studying in the psychological counseling field should test the relationship between well-being and forgiveness flexibility with different groups. For example, the research question may retest for adolescents who exposed to peer bullying or whose parents are divorced. Besides, future studies examine the mediator variables which mediate the relationship between well-being and forgiveness flexibility such as self-efficacy, coping skills and so forth.

Araştırma Makalesi: Asıcı, E. (2019). Affetme esnekliğinin ergenlerin iyi oluşunu yordayıcı rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(3), 17-31.