



Araştırma/Research

DOI: 10.7822/omuefd.1950008

OMÜ Eğitim Fakültesi Dergisi
OMU Journal of Education Faculty
2026, 45(1), xxx-xxx

SÜREÇ ODAKLI AFFETME: PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN AFFETME ESNEKLİĞİ İLE AÇIKLANMASINDA TOPLUMSAL İLGİ VE YALNIZLIĞIN ARACI ROLLERİ*

Makalenin Geliş Tarihi: 15.05.2026

Yayına Kabul Tarihi: 10.07.2026

Tuğba TOSUN ¹, Mustafa KOÇ ²

Online Yayınlanma Tarihi: 30.06.2026

Etik Kurul Beyanı

*Araştırma için Düzce Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan 19.12.2024 tarihli ve 2024/401 karar sayısı ile etik kurul izni alınmıştır

ÖZ

Affetme esnekliği, affetmeyi tanıma, içselleştirme, uygulama olmak üzere affetme eylemini dinamik bir süreç olarak ele alan yakın zamanda ortaya konmuş bir kavramdır. Bu çalışmada, psikolojik iyi oluşun affetme esnekliği ile açıklanmasında toplumsal ilgi ve yalnızlığın aracı rolleri algılanan sosyal destek ve cinsiyet değişkenleri kontrol edilerek incelenmiştir. Örneklem 18-26 yaş aralığında yer alan 740 (%78,2) kadın ve 206 (%21,8) erkek olmak üzere toplam 946 üniversite öğrencisinden meydana gelmiştir. Veri toplama araçları olarak, Affetme Esnekliği Ölçeği, Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği, Toplumsal İlgi Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Veri analizinde kullanılan bootstrap temelli regresyon analizi sonucunda, hem toplumsal ilginin hem de yalnızlığın psikolojik iyi oluşun affetme esnekliği tanıma ve içselleştirme alt boyutlarıyla açıklanmasında anlamlı dolaylı etkilere sahip oldukları; fakat affetme esnekliği uygulama alt boyutuyla açıklanmasında toplumsal ilginin kısmi aracı role sahip olduğu görüldükçe yalnızlığın aracılık etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür. Sonuç olarak, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini artırmayı amaçlayan ruh sağlığı profesyonelleri ve bu alanda çalışan araştırmacıların gerçek affetmeyi işaret etmesi nedeniyle affetme esnekliği kavramını dikkate almalarının faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Sözcükler: Affetme esnekliği, Psikolojik iyi oluş, Toplumsal ilgi, Yalnızlık, Aracılık.

¹ Öğr. Gör., Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Genel Sekreterlik, Sağlık Kültür ve Spor Dairesi Başkanlığı, tugbatosun@subu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-3758-6215

² Prof.Dr., Düzce Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, mustafa.koc@duzce.edu.tr, ORCID: 0000-0002-8644-4109

Tosun, T. & Koç, M. (2026). Process-Oriented Forgiveness: The Mediating Roles Of Social Interest And Loneliness In Modelling Psychological Well-Being Through Forgiveness Flexibility. *Ondokuz Mayıs University Journal of Faculty of Education*, xx(x), xxx-xxx. DOI: 10.7822/omuefd.....

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 202x, xx(x), xxx-xxx.

* Bu çalışma, Düzce Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında yapılan doktora tezinden üretilmiştir.

Published: xx.xx.202x

PROCESS-ORIENTED FORGIVENESS: THE MEDIATING ROLES OF SOCIAL INTEREST AND LONELINESS IN MODELLING PSYCHOLOGICAL WELL-BEING THROUGH FORGIVENESS FLEXIBILITY

ABSTRACT

Forgiveness flexibility is a recently introduced concept that views the act of forgiveness as a dynamic process comprising the recognition, internalization, and application of forgiveness. In this study, the mediating roles of social interest and loneliness in explaining psychological well-being through forgiveness flexibility were examined while controlling for the variables of perceived social support and gender. The sample consisted of a total of 946 university students, including 740 (78.2%) women and 206 (21.8%) men aged 18–26. The data collection instruments included the Forgiveness Flexibility Scale, the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale, the Social Interest Scale, the Multidimensional Perceived Social Support Scale, the UCLA Loneliness Scale, and a personal information form developed by the researchers. The results of the bootstrap-based regression analysis revealed that both social interest and loneliness exert significant indirect effects on psychological well-being through the recognition and internalization sub-dimensions of forgiveness flexibility. However, regarding the application sub-dimension, while social interest was found to play a partial mediating role, the mediating effect of loneliness was not statistically significant. In conclusion, it is believed that mental health professionals and researchers in this field, who aim to enhance individuals' psychological well-being, would benefit from considering the concept of forgiveness flexibility, as it points to genuine forgiveness.

Keywords: *Forgiveness flexibility, Psychological well-being, Social interest, Loneliness, Mediation.*

GİRİŞ

Psikolojik iyi oluş, bireylerin ruhsal bir rahatsızlığa sahip olmamalarının yanı sıra bireylerin pozitif işlevselliği üzerinde duran bir kavramdır. Bu yapı, bireylerin kendilerine karşı olumlu tutumlara sahip olma, diğer insanlarla anlamlı ilişkiler kurma, kişisel gelişimlerine önem verme ve potansiyellerini gerçekleştirme ve yaşamın zorluklarıyla başa çıkabilme kapasitesine sahip olmalarını içeren çok boyutlu bir yapıdır (Ryff, 1989; Cowden vd., 2025). Bu kavrama yakından bakıldığında bireyin doğumdan itibaren diğerleri ile kurduğu ilişkilerin ve etkileşimlerin iyi oluş düzeyi üzerinde etkili olabileceği düşünülebilir. Psikolojik iyi oluşun temel bileşenleri arasında bireyin kendisini tanıyıp kabul etmesi, kişisel gelişimine önem vermesi, insanlarla olumlu ilişkiler kurması, potansiyelini keşfedip gerçekleştirme ve yaşamın zorluklarıyla başa çıkabilmesi yer almaktadır. Bu özelliklerin gelişiminde bireyin diğer insanlarla kurduğu ilişkiler ve sosyal etkileşimler önemli bir rol oynamaktadır. Adler (1927) bireylerin psikolojik açıdan sağlıklı olma ölçütünü toplumsal ilgi kavramı üzerinden tanımlamıştır. Buna göre, bir bireyin psikolojik olarak sağlıklı olduğunun göstergesi toplumsal ilgi düzeyi üzerinden değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, günümüzde de psikolojik açıdan sağlıklı olmanın psikolojik iyi oluş ile ilişkilendirilebileceği düşünülmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından 2025 yılında yayımlanmış rapora göre bir milyardan fazla insanın mental sağlık problemleri yaşadığı bildirilmiştir. Sosyal izolasyon ile yalnızlık durumlarının tüm yaş gruplarında öncelikli bir halk sağlığı sorunu olduğuna değinilerek her 6 kişiden birinin bu durumlardan etkilendiği ifade edilmiştir. Özellikle 13-29 yaş aralığındaki gençlerde yalnızlık oranının en yüksek düzeyde olduğu bildirilmiştir. Holt-Lunstad (2024) tarafından yapılan bir meta analiz çalışması sonucunda, sosyal ilişkilerin psikolojik ve fiziksel sağlığın yordayıcıları olduğu saptanmıştır. Sosyal bağlantıların yaşamı sürdürme ile ilişkisinin %50'ye kadar yükseldiği bildirilmekte; sosyal izolasyon ve yalnızlığın bireylerde bilişsel gerileme, kalp hastalığı, inme, diyabet risklerini artırdığı ifade edilmiştir (Leigh-Hunt vd., 2017; Wang vd., 2018; Holt-Lunstad, 2024; WHO, 2025). Bireylerin sahip olduğu kaliteli sosyal bağlantıların ise fiziksel sağlıklarını koruduğu ve geliştirdiği, psikolojik iyi oluşlarını desteklediği, çeşitli nedenlere bağlı ölüm oranlarını azalttığı ve depresyona karşı önleyici ve koruyucu bir etkiye sahip olduğu ifade edilmiştir (Ashida ve Heaney, 2008; Mitchinson vd., 2008; Becofsky vd., 2015; Lamblin vd., 2017; Reynolds vd., 2020; Blackwell vd., 2022; Gadermann vd., 2022; Preston ve Rew, 2022).

Sosyal bir varlık olarak, fiziksel sağlık ve psikolojik sağlık açısından diğerleriyle sosyal ilişkilere ihtiyaç duyan insan, zaman zaman kişilerarası ilişkilerinde çeşitli çatışmalar yaşayabilmekte veya incitici olaylara maruz kalabilmektedir. Yaşanan bu olumsuzluklar bireylerde hata yapan kişiye karşı olumsuz düşünce ve duygular oluşmasına neden olabilmektedir. Affetme, mağdur kişinin maruz kaldığı olumsuz durumun ciddiyetini kabul etmesi, kendisini inciten kişiye karşı olumsuz düşünce, duygu ve davranışlarını olumlu düşünce, duygu ve davranışlarla değiştirmesi olarak tanımlanmaktadır (Enright ve Fitzgibbons, 2000; Mahoney vd., 2005). McNulty (2011) yapmış olduğu araştırma sonucunda, affetme eyleminin doğru bir biçimde anlaşılıp uygulanmadığında mağdur bireyin sürekli olarak saldırganlığa maruz kalmasına ve dolayısıyla psikolojik iyi oluşunun olumsuz etkilenmesine yol açabileceğini bildirmiştir. Prieto-Ursúa (2023), erken affetme davranışının bireylerin maruz kaldığı istismar döngüsünün yinelenmesine ve bağımlılığa neden olabileceğini ifade etmiştir. Mağdur bireyler üzerindeki affetme baskısının kişilerin tekrar mağdur edilme ihtimalini artırdığı ifade edilmiştir. Forward ve Buck (2023) mağdurlar tarafından affetme kavramının ne olduğunun tam olarak bilinmediğinden bahsetmiş ve affetmenin hiçbir şey olmamış gibi davranmak veya affet ve unut anlamlarına gelebildiğini belirtmişlerdir. Bu durumların ise mağdurların mevcut psikolojik belirtilerini çok daha kötü bir hale getirebildiğini, anksiyete ve depresyon düzeylerini artırdığını ifade etmişlerdir.

Dolayısıyla affetme müdahalelerinde dikkatli olunması, erken ya da inançsız bir şekilde affetmenin bireylerin tekrar mağdur olmalarına neden olabileceği vurgulanmıştır (Harris ve Thoresen, 2005). Bu bağlamda, bireylerin gerçek affetmenin ne olduğuna ve nasıl yapılacağına ilişkin doğru bilgiye sahip olmalarının önemli olduğu düşünülmektedir.

Dolayısıyla affetme kavramının bireyler tarafından doğru bir biçimde anlaşılması, içselleştirilmesi ve uygulanması, diğer kavramlarla karıştırılmamasına ilişkin farkındalık kazanmalarının önemli olduğu düşünülmektedir. Tüm bu süreçler üzerinde duran ve affetmeyi süreç odaklı ele alan bir kavram olan affetme esnekliği kavramı, mağduriyete uğrayan bireyin durumu kendi içsel kaynaklarına dayalı değerlendirilerek affetmenin ne olduğunun ve yaşamı üzerindeki çok boyutlu etkisinin farkına vararak kendisini inciten kişiye karşı olumsuz düşünce, duygu ve davranışlarında gönüllü bir şekilde değişikliğe gitmesi ve o kişiye karşı duyarlılık, şefkat ve merhamet gibi olumlu duygular beslemesi olarak tanımlanmaktadır (Çolak, 2014). Affetme esnekliği "affetme" ve "esneklik" olmak üzere iki boyuttan meydana gelmektedir. Affetme boyutunda, bireyin gerçek affetmeyi tanınması ve sahip olduğu bilgiyi içselleştirmesi yer almaktadır. Esneklik boyutunda ise gerçek affetmeye ilişkin sahip olunan ve içselleştirilen bilginin uygulaması bulunmaktadır (Çolak, 2014).

Bandura (1991, 2012)'nin ortaya koymuş olduğu Sosyal Bilişsel Teoriye göre, insan davranışı, hedefler belirleme ve bu hedeflere ulaşma konusunda gösterilen çabaların altında yatan öz-düzenleme mekanizmaları açısından tanımlanmaktadır. Buradan yola çıkıldığında, bireyin maruz kaldığı ihlali gerçekleştiren suçluyu affetme veya affetmeme kararının kendi öz-düzenleme süreçlerine dayandığı ifade edilebilir. Bu bağlamda, affetme esnekliğinin bireylerin içsel süreçlerini referans alarak düzenlemeye gittiği göz önünde bulundurulduğunda, affetme esnekliğine sahip bireyin hem kendisine hem diğer insanlara hem de durumlara ilişkin gerçek affetmeyi yapabilme kabiliyetine sahip olmasının kişilerarası ilişkilerinde olumlu etkilere neden olabileceği ifade edilebilir. Dolayısıyla bireylerin psikolojik iyi oluşlarını koruyan, destekleyen faktörlerin yanında bu ilişkileri açıklayan temel mekanizmaların anlaşılması, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını geliştirici ve koruyucu etkin müdahalelerin hazırlanması için önemlidir.

Bu bağlamda bu araştırmada, psikolojik iyi oluşun affetme esnekliği ile açıklanmasında toplumsal ilgi ve yalnızlığın aracı rolü incelenmiştir. Bu doğrultuda aşağıdaki alt hipotezler oluşturulmuştur:

H1: Psikolojik iyi oluşun affetme esnekliği tanıma alt boyutuyla açıklanmasında toplumsal ilgi ve yalnızlık anlamlı aracı role sahiptir.

H2: Psikolojik iyi oluşun affetme esnekliği içselleştirme alt boyutuyla açıklanmasında toplumsal ilgi ve yalnızlık anlamlı aracı role sahiptir.

H3: Psikolojik iyi oluşun affetme esnekliği uygulama alt boyutuyla açıklanmasında toplumsal ilgi ve yalnızlık anlamlı aracı role sahiptir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışma, nicel araştırma modellerinden ilişkisel tarama modeli tipinde bir araştırmadır. Bu araştırmada, psikolojik iyi oluşun affetme esnekliği ile açıklanmasında toplumsal ilgi ve yalnızlığın aracı rolü algılanan sosyal destek ve cinsiyet kontrol edilerek incelenmiştir.

Örnekleme

Bu çalışma, 18-26 yaş aralığında Sakarya Üniversitesi'nde öğrenim gören toplam 946 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Örneklem, 740 (%78,2) kadın ve 206 (%21,8) erkek katılımcıdan meydana gelmiş ve yaş ortalamasının 20,68 (SS = 1,63) olduğu görülmüştür. Çalışma için veri toplama yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara araştırma ile ilgili bilgi verilmiş ve gizlilik ilkesinin gözetileceği belirtilmiştir. Bu doğrultuda verilerin toplanması gönüllülük esasına dayanarak gerçekleştirilmiştir. Veriler, uygun örnekleme yöntemi kullanılarak toplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Affetme Esnekliği Ölçeği:

Affetme esnekliği ölçeği, Çolak (2014) tarafından geliştirilmiştir. Affetmeyi bir süreç olarak ele alan ölçek, tanıma, içselleştirme ve uygulama olmak üzere üç alt boyuttan meydana gelmiştir. Tanıma alt boyutuna ilişkin örnek maddeler: "Affetmek kendini kandırmaktır.", "Affetmek boyun eğmektir." İçselleştirme alt boyutuna ilişkin örnek maddeler: "Affetmek kişiyi geçmişin elinden kurtarır.", "Affetmek huzurlu olmam konusunda önemli bir unsurdur." Uygulama alt boyutuna ilişkin örnek maddeler: "Yapılan hatanın telafi edilmesine izin veririm.", "İhlal içeren davranışları gündeme getirmemeye çalışırım." Toplam 15 maddeden oluşan 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin geçerlik güvenilirlik çalışmaları sonucunda Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısının ,83 olduğu bildirilmiştir.

Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği:

Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması Keldal (2015) tarafından yapılmıştır. Tek boyutlu bir yapıya sahip olan ölçek, 5'li Likert tipi bir ölçek olup toplamda 14 maddeden meydana gelmektedir. Ölçeğin geçerlik güvenilirlik çalışmaları kapsamında yapılan test tekrar test uygulamasının sonucu ,83 olarak; Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı ise ,89 olarak bulunmuştur.

Toplumsal İlgili Ölçeği:

Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması Soyer (2004) tarafından yapılmıştır. Tek boyutlu bir yapıya sahip olan ölçek 5'li Likert tipi olup toplamda 52 maddeden meydana gelmektedir. Ölçeğin geçerlik güvenilirlik çalışmaları kapsamında yapılan test tekrar test uygulamasının sonucu ,82 olarak; Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı ise ,88 olarak bulunmuştur.

UCLA Yalnızlık Ölçeği:

Ölçeğin uyarlanması Demir (1989) tarafından yapılmıştır. Tek boyuttan meydana gelen ölçek 4'lü Likert tipi ve toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin geçerlik güvenilirlik çalışmaları kapsamında yapılan test tekrar test uygulamasının sonucu ,94 olarak; Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı ise ,96 olarak bulunmuştur.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ):

Ölçeğin uyarlanması Eker ve Arkar (1995) tarafından yapılmıştır. Ölçek, aile, arkadaş ve diğer önemli kişi olmak üzere üç alt boyuttan oluşmakta ve toplam 12 maddeden meydana gelmektedir. Ölçek 7'li Likert tipinde bir ölçektir. Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları sonucunda aile alt boyutunun güvenilirliğinin ,82; arkadaş alt boyutunun güvenilirliğinin ,80; diğer önemli kişi güvenilirliğinin ,86 ve toplam güvenilirliğinin ise ,79 olduğu tespit edilmiştir.

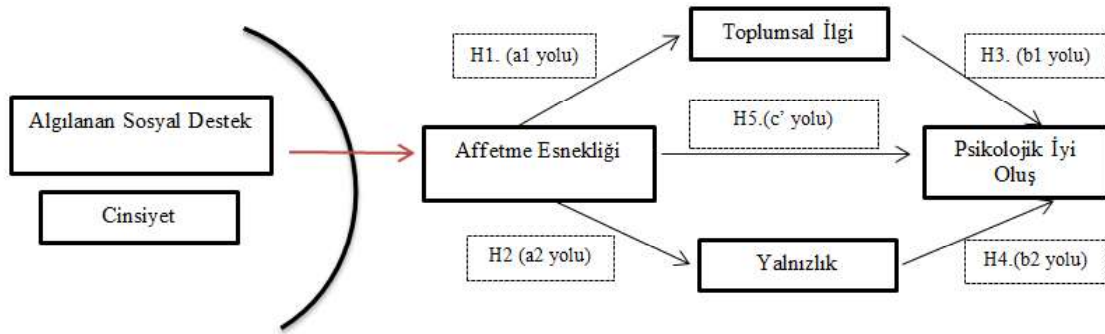
Kişisel Bilgi Formu:

Araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır. Katılımcıların sosyodemografik bilgilerini almak amacıyla tasarlanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada, katılımcıların affetme esneklikleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkide toplumsal ilgi ve yalnızlığın aracı rolü incelenmiştir. Bu ilişkide algılanan sosyal destek ve cinsiyet ise kontrol değişkenleri olarak ele alınmış ve oluşturulan model test edilmiştir.

Araştırma değişkenleri arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkileri araştırmak için bir yol analizi yapılmıştır. Çalışmada, affetme esnekliği ölçeğinin üç alt boyutu (Tanıma, İçselleştirme, Uygulama) ayrı ayrı analiz edilmiştir. Analizde bootstrap yöntemini esas alan regresyon analizi kullanılmıştır. Bootstrap tekniğinde, 5000 yeniden örnekleme seçeneği tercih edilmiştir. Hayes modellerinden Model 4 seçilmiştir. Affetme Esnekliği Tanıma (X1) Affetme Esnekliği İçselleştirme (X2), Affetme Esnekliği Uygulama (X3) tahmin değişkenleri, Toplumsal İlgi (M1) ve Yalnızlık (M2) aracı değişkenler ve Psikolojik İyi Oluş sonuç değişkeni (Y), Algılanan Sosyal Destek ve Cinsiyet değişkenleri ise kontrol değişkenleri olarak belirlenmiştir. Bu araştırmada, Şekil 1.'de de ifade edildiği üzere, psikolojik iyi oluşun affetme esnekliği ile açıklanmasında toplumsal ilgi ve yalnızlığın aracı rolü incelenmiştir.



Şekil 1. Psikolojik İyi Oluşun Affetme Esnekliği ile Açıklanmasında Toplumsal İlgi ve Yalnızlığın Aracı Rolünün İncelenmesi.

Geçerlik, Güvenirlik ve Etik

Etik kurul izni, 19.12.2024 tarihli ve 14 numaralı Düzce Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu toplantısındaki "2024\401" numaralı karar ile alınmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, örnekleme yer alan katılımcıların sosyodemografik özellikleri sunulmakta ve psikolojik iyi oluşun affetme esnekliği ile açıklanmasında toplumsal ilgi ve yalnızlığın aracı rolününün algılanan sosyal destek ve cinsiyet kontrol edilerek incelenmesinde affetme esnekliğinin tanıma, içselleştirme ve uygulama alt boyutlarının ayrı ayrı analiz sonuçları sunulmaktadır.

Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

Araştırmanın değişkenlerini meydana getiren affetme esnekliği tanıma alt boyutu (-0,65; 0,32), affetme esnekliği içselleştirme alt boyutu (-0,28; 0,36), affetme esnekliği uygulama alt boyutu (-0,38; 0,83), psikolojik iyi oluş (-0,14; 0,02), toplumsal ilgi (-0,01; 0,58), yalnızlık (0,42; -0,77), algılanan sosyal destek

(-0,36; -0,43) değişkenlerinin çarpıklık-basıklık değerlerinin +2 ile -2 arasında yer aldığından normal dağılım şartlarını sağladığı görülmüştür (George ve Mallery, 2010).

Değişkenlere İlişkin Korelasyon Matrisi

Araştırmanın değişkenlerini meydana getiren affetme esnekliği, psikolojik iyi oluş, toplumsal ilgi, yalnızlık, algılanan sosyal destek değişkenlerinin birbirleriyle ilişkilerinin incelenmesinde Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen korelasyon matrisi Tablo 1.'de sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Matrisi

Değişkenle r	Psikoloji k İyi Oluş	Affetme Esnekliği Tanıma	Affetme Esnekliği İçselleştirm e	Affetme Esnekliği Uygulam a	Toplumsal İlgi	Yalnızlı k	Algılan an Sosyal Destek
Psikolojik İyi Oluş	1						
Affetme Esnekliği Tanıma	,113**	1					
Affetme Esnekliği İçselleştirm e	,148**	,448**	1				
Affetme Esnekliği Uygulama	,248**	,317**	,361**	1			
Toplumsal İlgi	,507**	,222**	,255**	,266**	1		
Yalnızlık	-,401**	-,260**	-,122**	-,108**	-,351**	1	
Algılanan Sosyal Destek	,449**	,146**	,126**	,164**	,401**	-,565**	1

** $p < ,01$

Psikolojik iyi oluş değişkeninin yalnızlık ile arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu ($r = -,401$, $p = ,00$; $p < ,01$), affetme esnekliği tanıma ($r = ,113$, $p = ,00$; $p < ,01$), affetme esnekliği içselleştirme ($r = ,148$, $p = ,00$; $p < ,01$), affetme esnekliği uygulama ($r = ,248$, $p = ,00$; $p < ,01$), toplumsal ilgi ($r = ,507$, $p = ,00$; $p < ,01$), algılanan sosyal destek ($r = ,449$, $p = ,00$; $p < ,01$) ile arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Affetme esnekliği tanıma alt boyutunun toplumsal ilgi ($r = ,222$, $p = ,00$; $p < ,01$), algılanan sosyal destek ($r = ,146$, $p = ,00$; $p < ,01$) ile arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu; yalnızlık ($r = -,260$, $p = ,00$; $p < ,01$) ile ise negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Affetme esnekliği içselleştirme alt boyutunun toplumsal ilgi ($r = ,255$, $p = ,00$; $p < ,01$), algılanan sosyal destek ($r = ,126$, $p = ,00$; $p < ,01$) ile arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu; yalnızlık ($r = -,122$, $p = ,00$; $p < ,01$) ile ise negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Affetme esnekliği uygulama alt boyutunun toplumsal ilgi ($r = ,266$, $p = ,00$; $p < ,01$), algılanan sosyal destek ($r = ,164$, $p = ,00$; $p < ,01$) ile arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu; yalnızlık ($r = -,108$, $p = ,00$; $p < ,01$) ile ise negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Toplumsal ilgi ile algılanan sosyal destek ($r = ,401$, $p = ,00$; $p < ,01$) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmürken; yalnızlık ($r = -,351$, $p = ,00$; $p < ,01$), ile arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Hipotezlerin İncelenmesine İlişkin Yapılan Analizler

Analizlerden önce veri seti regresyon temelli aracılık analizinin varsayımları açısından incelenmiştir. Değişkenlerin çarpıklık değerlerinin -0.66 ile 0.43 arasında; basıklık değerlerinin ise -0.77 ile 0.83 arasında değişiklik gösterdiği bulunmuştur. Bu değerlerin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu görülmüştür. Değişkenler arasındaki doğrusal ilişki saçılım diyagramları (scatterplot) incelenerek doğrulanmıştır. Çoklu doğrusal bağlantı problemi bulunmadığı, tolerance değerlerinin $.63$ ile $.81$, VIF değerlerinin ise 1.24 ile 1.59 arasında değişiklik göstermesiyle belirlenmiştir. Ayrıca analiz öncesinde tek değişkenli ve çok değişkenli uç değer kontrolleri gerçekleştirilmiş ve analiz sonuçlarını etkileyecek düzeyde aykırı bir gözlem bulunmadığı görülmüştür. Tüm verilerin öz-bildirim dayalı ölçekler aracılığıyla aynı anda toplanması nedeniyle ortak yöntem yanlılığının değerlendirilmesi için Harman Tek Faktör Testi uygulanmış; ilk faktörün açıkladığı toplam varyansın %50'nin altında olması nedeniyle ortak yöntem yanlılığının araştırma açısından önemli bir sakınca meydana getirmediği görülmüştür.

Tablo 2. Psikolojik İyi Oluşun Affetme Esnekliği Tanıma Alt Boyutuyla Açıklanmasında Toplumsal İlgili Ve Yalnızlığın Aracılık Testi İçin Bootstrap Temelli Regresyon Analizi Sonuçları (N = 946)

Tahmin Değişkenleri	Sonuç Değişkenleri												
	M1 (Toplumsal İlgili)			M2 (Yalnızlık)			Y (Psikolojik İyi Oluş)			%95 Güven Aralığı (GA)			
	B*	SH	p**	B*	SH	p**	B*	SH	p*				
X1 (Affetme Esnekliği Tanıma Alt Boyutu)	a1	,968	,1170	,00*	a2	- ,5733	,0855	,00*	c'	- ,11	,0763	,12	[-,2679; ,0315]
M1 (Toplumsal İlgili)	-	-	-	-	-	-	-	-	b1	,1774	,0137	,00*	-
M2 (Yalnızlık)	-	-	-	-	-	-	-	-	b2	- ,1445	,0283	,00*	-
Sabit	im	118,7642	3,9335	,00*	im	65,0360	1,8995	,00*	iy	19,9943	3,0637	,00*	-
Toplam Etki (c)		,1364	,0815	,09		-	-	-		-	-	-	[-,0236; ,2964]
Toplam Dolaylı Etki		,2546	,0417	-		-	-	-		-	-	-	[,1759; ,3394]
Özgül dolaylı etki (M1)		,1718	,0355	-		-	-	-		-	-	-	[,1031; ,2434]
Özgül dolaylı etki (M2)		,0828	,0211	-		-	-	-		-	-	-	[,0447; ,1285]
Dolaylı etki farkı (C1)		,0890	,0409	-		-	-	-		-	-	-	[,0083; ,1692]
Algılanan Sosyal Destek		,4751	,0387	-		-,3718	,0187	-		,1288	-	-	-

Cinsiyet	-5,2213	1,318	-	2,4607	,6366	-	1,5749	-	-	-
		2								

*Standardize edilmemiş B katsayısı, **p<,05

Psikolojik iyi oluşun affetme esnekliği tanıma alt boyutuyla açıklanmasında toplumsal ilgi ve yalnızlığın aracı etkisinin olup olmadığı algılanan sosyal destek ve cinsiyet değişkenleri kontrol edilerek incelenmiştir. Analiz sonucunda, toplam etkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ($B = ,136$, $SH = ,082$, $t = 1,673$, $p = ,095$). Ardından güven aralıkları incelendiğinde, toplumsal ilgi aracılığıyla gerçekleşen dolaylı etkinin anlamlı olduğu görülmüştür ($B = ,172$, %95 GA [$,103$; $,243$]). Benzer şekilde yalnızlık aracılığıyla gerçekleşen dolaylı etkinin de anlamlı olduğu bulunmuştur ($B = ,083$, %95 GA [$,045$; $,129$]).

Tablo 3. Psikolojik İyi Oluşun Affetme Esnekliği İçselleştirme Alt Boyutuyla Açıklanmasında Toplumsal İlgi Ve Yalnızlığın Aracılık Testi İçin Bootstrap Temelli Regresyon Analizi Sonuçları (N = 946)

Tahmin Değişkenleri	Sonuç Değişkenleri									%95 Güven Aralığı (GA)			
	M1 (Toplumsal İlgi)			M2 (Yalnızlık)			Y (Psikolojik İyi Oluş)						
	B*	SH	p**	B*	SH	p*	B*	SH	p**				
X2 (Affetme Esnekliği İçselleştirme Alt Boyutu)	a1	1,30	,18	,00	a2	-	,0928	,0	c'	,028	,0805	,72	[-,1293; ,1865]
		41	63	**		,164	7			6			
M1 (Toplumsal İlgi)	-	-	-	-	-	-	-	-	b1	,173	,0138	,00*	-
										2		*	
M2 (Yalnızlık)	-	-	-	-	-	-	-	-	b2	-	,0278	,00*	-
										,135		*	
										8			
Sabit	im	109,	4,4	,00	im	59,9	2,196	,0	iy	17,9	3,040	,00*	-
	1	8667	085	**	2	758	7	0*		466	7	*	
								*					
Toplam etki (c)		,2768	,08	,00	-	-	-	-	-	-	-	-	[,1075; ,4462]
			63	**									
Toplam dolaylı etki		,2482	,04	-	-	-	-	-	-	-	-	-	[,1716; ,3304]
			13										
Özgül dolaylı etki (M1)		,2258	,03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	[,1545; ,3026]
			80										
Özgül dolaylı etki (M2)		,0224	,01	-	-	-	-	-	-	-	-	-	[,0003; ,0505]
			30										
Dolaylı etki farkı (C1)		,2035	,03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	[,1304; ,2813]
			90										
Algılanan Sosyal Destek		,4724	,03	-	-,3853	,0190	-	,1300	,0199	-	-	-	-
			82										
Cinsiyet		-5,2254	1,3	-	2,6197	,6502	-	1,5772	,5574	-	-	-	-
			049										

*Standardize edilmemiş B katsayısı, **p<,05

Psikolojik iyi oluşun affetme esnekliği içselleştirme alt boyutuyla açıklanmasında toplumsal ilgi ve yalnızlığın aracı etkisinin olup olmadığı algılanan sosyal destek ve cinsiyet değişkenleri kontrol edilerek incelenmiştir. Bootstrap yöntemini esas alan regresyon analizi sonucunda, affetme esnekliğinin içselleştirme alt boyutuyla psikolojik iyi oluş arasında toplam (c yolu) anlamlı ($p<,05$) olduğundan,

toplumsal ilgi ve yalnızlık değişkenlerinin dolaylı etkisi incelenmiştir. Analiz sonucunda güven aralıkları incelendiğinde toplumsal ilginin ($B=,2258$, $SH=,0380$, %95 Güven Aralığı (GA) [,1545, ,3026]) anlamlı dolaylı etkiye sahip olduğu, yalnızlığın da ($B=,0224$, $SH=,0130$, %95 GA [,0003, ,0505]) anlamlı dolaylı etkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Tablo 4. Psikolojik İyi Oluşun Affetme Esnekliği Uygulama Alt Boyutuyla Açıklanmasında Toplumsal İlgi Ve Yalnızlığın Aracılık Testi İçin Bootstrap Temelli Regresyon Analizi Sonuçları (N = 946)

Tahmin Değişkenleri	Sonuç Değişkenleri									%95 Güven Aralığı (GA)			
	M1 (Toplumsal İlgi)			M2 (Yalnızlık)			Y (Psikolojik İyi Oluş)						
	B*	SH	p**	B*	SH	p**	B*	SH	p*				
X3 (Affetme Esnekliği Uygulama Alt Boyutu)	a1	1,24 32	,165 7	,00**	a2	- ,082 2	,083 0	,32	c'	,256 4	,071 6	,00 **	[,1159; ,3969]
M1 (Toplumsal İlgi)	-	-	-	-	-	-	-	-	b1	,162 6	,013 8	,00 **	-
M2 (Yalnızlık)	-	-	-	-	-	-	-	-	b2	- ,136 4	,027 6	,00 **	-
Sabit	i m 1	110, 1334	4,22 55	,00**	im 2	58,6 237	2,11 58	,00 **	iy	15,3 453	2,96 55	,00 **	-
Toplam etki(c)		,4697	,0759	,00*	-	-	-	-	-	-	-	-	[,3207 ; ,6188]
Toplam dolaylı etki		,2133	,0369	-	-	-	-	-	-	-	-	-	[,1444 ; ,2896]
Özgül dolaylı etki (M1)		,2021	,0337	-	-	-	-	-	-	-	-	-	[,1393 ; ,2734]
Özgül dolaylı etki (M2)		,0112	,0125	-	-	-	-	-	-	-	-	-	[- ,0124; ,0372]
Dolaylı etki farkı (C1)		,1909	,0349	-	-	-	-	-	-	-	-	-	[,1254 ; ,2621]
Algılanan Sosyal Destek		,4543	,0384	-	-,3860	,019 2	-	-	,1254	,019 8	-	-	-
Cinsiyet		-6,5229	1,305 5	-	2,7257	,653 7	-	-	1,3142	,558 5	-	-	-

*Standardize edilmemiş B katsayısı, ** $p<,05$

Psikolojik iyi oluşun affetme esnekliği uygulama alt boyutuyla açıklanmasında toplumsal ilgi ve yalnızlığın aracı etkisinin olup olmadığı algılanan sosyal destek ve cinsiyet değişkenleri kontrol edilerek incelenmiştir. Bootstrap yöntemini esas alan regresyon analizi sonucunda, affetme esnekliğinin

uygulama alt boyutuyla psikolojik iyi oluş arasında toplam (c yolu) anlamlı ($p < ,05$) olduğu tespit edildiğinden, toplumsal ilgi ve yalnızlık değişkenlerinin dolaylı etkisi incelenmiştir. Analiz sonucunda güven aralıkları incelendiğinde, toplumsal ilginin ($B = ,2021$, $SH = ,0337$, %95 Güven Aralığı (GA) [$,1393$; $,2734$]) kısmi aracı role sahip olduğu, yalnızlığın ise ($B = ,0112$, $SH = ,0125$, %95 Güven Aralığı (GA) [$-,0124$; $,0372$]) güven aralığı sıfır (0) değeri kapsadığından aracılık etkisinin anlamlı düzeyde olmadığı ifade edilebilir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, psikolojik iyi oluşun affetme esnekliği ile açıklanmasında toplumsal ilgi ve yalnızlığın aracı rolü algılanan sosyal destek ve cinsiyet değişkenleri kontrol edilerek incelenmiştir. Psikolojik iyi oluşun affetme esnekliği tanıma alt boyutuyla açıklanmasında toplumsal ilgi ve yalnızlık aracılığıyla gerçekleşen dolaylı etkinin anlamlı olduğu görülmüştür. Elde edilen bu sonuç affetme esnekliği tanıma alt boyutunun yapısı gereği beklenen bir durum olarak ifade edilebilir. Affetme esnekliği tanıma alt boyutu, bireylerin gerçek affetmeyi bilmesi, onu diğer kavramlardan ayırt etmesini içeren bilişsel bir farkındalık aşamasıdır (Çolak vd., 2017). Bireylerin elde ettikleri bilişsel farkındalığın zihinsel düzeyde daha iyi anlamlandırma ve yorumlamayı sağlayarak düşünce düzenlemelerini daha işlevsel bir biçimde gerçekleştirmelerini sağlayabilir. Bu durum da psikolojik iyi oluş düzeyleri ile ilişkili olabilir. Psikolojik iyi oluşun affetme esnekliği içselleştirme alt boyutuyla açıklanmasında toplumsal ilgi ve yalnızlığın aracı rolleri algılanan sosyal destek ve cinsiyet değişkenleri kontrol edilerek incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda, toplumsal ilgi ve yalnızlığın anlamlı dolaylı etkilere sahip oldukları tespit edilmiştir. Affetme esnekliği içselleştirme alt boyutu, bireylerin iç dünyalarındaki çatışmayı çözerek olumsuz duygularını olumlu duygulara dönüştürmesi sürecini içermektedir (Çolak, 2014). Bu şekilde bireylerin psikolojik iyi oluşlarıyla doğrudan olumlu bir biçimde ilişkilidir. Bireylerin içselleştirmiş oldukları affetme, diğer insanlara yönelik olumlu tutumlar sergilemelerini teşvik edebilmekte ve bunun da toplumsal ilgi düzeylerini yordadığı görülmektedir. Bunun yanında bireylerin iç huzura kavuşması ile beraber yalnızlık duygusu azalabilir. Araştırma bulgusu, psikolojik iyi oluş ile affetme esnekliği arasındaki pozitif yönlü ilişkileri ortaya koyan çeşitli araştırmalar (Koç vd., 2018; Asıcı, 2019) ile paralel doğrultudadır ve bu ilişkinin duygusal ve sosyal mekanizmalar aracılığıyla nasıl işlediğini detaylandırmaktadır.

Psikolojik iyi oluşun affetme esnekliği uygulama alt boyutuyla açıklanmasında toplumsal ilgi ve yalnızlığın aracı rolleri incelendiğinde, yapılan analiz sonucunda, toplumsal ilginin kısmi aracı role sahip olduğu fakat yalnızlığın anlamlı düzeyde bir aracılık etkisine sahip olmadığı bulunmuştur. Affetme esnekliği uygulama alt boyutu, affetmenin somut eylemlere dökülmesi ve kişilerarası ilişkilere yansıtılmasını ifade etmektedir (Çolak vd., 2017). Affetme esnekliği uygulama alt boyutu yapısı gereği dışsal ve sosyal eylemleri içermektedir. Bireyin affetme eylemini uygulamaya dökmesi diğer insanlarla etkileşimini artırarak Adler'in psikolojik açıdan sağlıklı olmanın temel göstergesi olarak işaret ettiği toplumsal ilgi kapasitesini yordadığı belirtilmektedir (Adler, 1927). Toplumsal ilgiye kıyasla daha içsel bir değerlendirme ile ilişkili olan yalnızlık ise bireyin kendi içinde hissettiği duygusal bir boşluk hissi olarak ifade edilebilir. Dolayısıyla affetmeyi uygulamak sosyal bir yönelim aracılığıyla toplumsal ilgi üzerinde etkili olsa da bireylerdeki yalnızlık hissi üzerinde etkili olmayabilir. Affetme esnekliği uygulama alt boyutunun bireylerin sosyal etkileşim düzeylerini yordayarak toplumsal ilgi kapasitesi ile ilişkili olsa da yalnızlık gibi içsel duygusal süreçler üzerindeki etkisi içselleştirme alt boyutu kadar belirgin bir biçimde olmayabilir. Araştırma sonuçları doğrultusunda aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

1.Affetme esnekliği, bireylerin gerçek affetmeyi deneyimlemelerini amaçlayan bir kavramdır. Bu kavramın, ruh sağlığı alanında çalışan klinisyenler ve uzmanlar tarafından yürütölen bireysel ve grupla psikolojik danışmanlık süreçlerine dahil edilmesinin yararlı olabileceği düşünölmektedir.

2.Affetme esnekliği kavramı yakın zamanda ortaya koyulan bir kavram olduğu için bu kavram ile ilgili yapılan çalışmaların sınırlı olduğu görölmektedir. Bu bağlamda, affetme esnekliği kavramı ile farklı değişkenler arasında çeşitli çalışmalar yapılabilir.

3.Bu çalışmanın örneklemini 18-26 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinden oluşmuştur. Dolayısıyla farklı yaş gruplarında yer alan bireylerle tekrar çalışılabilir.

4.Gelecek çalışmalarda değişkenler arasındaki nedensel ilişkileri daha iyi test edebilmek amacıyla boylamsal çalışmalar veya deneysel/müdahale çalışmaları gerçekteştirilebilir.

SINIRLILIKLAR

1.Bu araştırmanın örneklemini 18-26 yaş aralığında yer alan üniversite öğrencilerinden meydana gelmiştir.

2.Araştırma için örneklem seçiminde uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

3. Örneklemin büyük çoğunluğunu kadınlar (%78,2) oluşturmuştur; bu durum bulguların erkek popölyasyonlarına ve diğer cinsiyet gruplarına genellenebilirliğini sınırlayabilir.

4.Veri toplama işlemi örneklemdaki katılımcıların öz-bildirimlerine dayalı bir şekilde doldurdukları ölçeklerle sınırlıdır.

5.Bu araştırma kesitsel bir araştırmadır.

TEŐEKKÖR VE AÇIKLAMALAR

Çalışmamıza katkı sağlayan tüm öğrencilere teőkekkür ederiz.

ÇIKAR ÇATIŐMASI

Makalenin yazarları arasında, çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

YAZAR KATKISI

Tüm yazarlar bu makalenin yazımına eşit düzeyde katkıda bulunmuştur. Tüm yazarlar son hâlini okumuş ve onaylamıştır.

KAYNAKLAR

- Adler, A. (1927). *Understanding human nature*. Garden City Publishing Co.
- Ashida, S. ve Heaney, C. A. (2008). Differential associations of social support and social connectedness with structural features of social networks and the health status of older adults. *Journal of Aging and Health*, 20(7), 872-893.
- ASICI, E. (2019). Affetme esnekliğinin ergenlerin iyi oluşunu yordayıcı rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(3), 17-31.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248-287.
- Bandura, A. (2012). *Social cognitive theory*. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski ve E. T. Higgins (Ed.), *Handbook of theories of social psychology* (ss. 349-373). Sage Publications.
- Becofsky, K. M., Shook, R. P., Sui, X., Wilcox, S., Lavie, C. J. ve Blair, S. N. (2015). Influence of the source of social support and size of social network on all-cause mortality. *Mayo Clinic Proceedings*, 90(7), 895-902.
- Blackwell, C. K., Mansolf, M., Sherlock, P., Ganiban, J., Hofheimer, J. A., Barone, C. J., Bekelman, T. A., Blair, C., Cella, D., Collazo, S., Croen, L. A., Deoni, S., Elliott, A. J., Ferrara, A., Fry, R. C., Gershon, R., Herbstman, J. B., Karagas, M. R., LeWinn, K. Z., Margolis, A., Miller, R. L., O'Shea, T. M., Porucznik, C. A. ve Wright, R. J. (2022). Youth well-being during the COVID-19 pandemic. *Pediatrics*, 149(4), e2021054754.
- Cowden, R. G., Worthington, E. L., Jr., Chung, C. A. ve Chen, Z. J. (2025). Differential effects of decisional and emotional forgiveness on psychological, spiritual, social, volitional, and physical well-being: A scoping review. *Healthcare*, 13(9), 992.
- Çolak, T. S. (2014). *Affetme esnekliği kazandırmada logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışmanın etkililiği*. Yayınlanmamış doktora tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Çolak, T. S., Koç, M., Eker, H. ve Düşünceli, B. (2017). Ortaöğretim öğrencilerinde affetme esnekliği ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 63-73.
- Demir, A. (1989). UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18.
- Eker, D. ve Arkar, H. (1995). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği'nin faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 17-25.
- Enright, R. D. ve Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association.
- Forward, S. ve Buck, C. (2023). *Zor bir ailede büyüme: Geçmişi onarmanın ve hayatını geri kazanmanın yolları* (A. Terzi, Çev.). İletişim Yayınları.
- Gadermann, A., Thomson, K., Gill, R., Schonert-Reichl, K. A., Gagné Petteni, M., Guhn, M., Warren, M. T. ve Oberle, E. (2022). Early adolescents' experiences during the COVID-19 pandemic and changes in their well-being. *Frontiers in Public Health*, 10, 823303.
- George, D. ve Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows Step By Step: A Simple Guide And Reference*, 17.0 Update. (10th ed.) Boston: Allyn & Bacon.
- Harris, A. H. S. ve Thoresen, C. E. (2005). Forgiveness, unforgiveness, health, and disease. In E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (ss. 351-364). Routledge.
- Holt-Lunstad, J. (2024). Social connection as a critical factor for mental and physical health: Evidence, trends, challenges, and future implications. *World Psychiatry*, 23(3), 312-332.

- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği'nin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115.
- Koç, M., Demircioğlu, R., Kabağaç, M. ve Coşkun, A. (2018). Affetme esnekliği ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *E R P A International Congresses on Education* (ss. 341-348).
- Lamblin, M., Murawski, C., Whittle, S. ve Fornito, A. (2017). Social connectedness, mental health and the adolescent brain. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 80, 57-68.
- Leigh-Hunt, N., Bagguley, D., Bash, K., Turner, V., Turnbull, S., Valtorta, N. ve Caan, W. (2017). An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. *Public Health*, 152, 157-171.
- Mahoney, A., Rye, M. S. ve Pargament, K. I. (2005). When the sacred is violated: Desecration as a unique challenge to forgiveness. In E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (ss. 57-71). Routledge.
- McNulty, J. K. (2011). The dark side of forgiveness: The tendency to forgive predicts continued psychological and physical aggression in marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(6), 770-783.
- Mitchinson, A. R., Kim, H. M., Geisser, M., Rosenberg, J. M. ve Hinshaw, D. B. (2008). Social connectedness and patient recovery after major operations. *Journal of the American College of Surgeons*, 206(2), 292-300.
- Preston, A. J. ve Rew, L. (2022). Connectedness, self-esteem, and prosocial behaviors protect adolescent mental health following social isolation: A systematic review. *Issues in Mental Health Nursing*, 43(1), 32-41.
- Prieto-Ursúa, M. (2023). On the possibility of forgiveness in child sexual abuse. *Papeles del Psicólogo*, 44(1), 28-35.
- Reynolds, R. M., Meng, J. ve Dorrance Hall, E. (2020). Multilayered social dynamics and depression among older adults: A 10-year cross-lagged analysis. *Psychology and Aging*, 35(7), 948-962.
- Ryff, C. (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.
- Soyer, M. (2004). Toplumsal ilgi ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(21), 1-10.
- Wang, J., Mann, F., Lloyd-Evans, B., Ma, R. ve Johnson, S. (2018). Associations between loneliness and perceived social support and outcomes of mental health problems: A systematic review. *BMC Psychiatry*, 18(1), 156.
- World Health Organization. (2025, June 30). Social connection linked to improved health and reduced risk of early death. <https://www.who.int/news/item/30-06-2025-social-connection-linked-to-improved-health-and-reduced-risk-of-early-death>