TC.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EVLİ BİREYLERDE, EVLİLİK DOYUMUNUN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE AFFETME DAVRANIŞIYLA İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Büşra DEVECİOĞLU

Tez Danışmanı

Prof Dr Gül ERYILMAZ

İSTANBUL-2023

TC.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EVLİ BİREYLERDE, EVLİLİK DOYUMUNUN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE AFFETME DAVRANIŞIYLA İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Büşra DEVECİOĞLU

Tez Danışmanı

Prof Dr Gül ERYILMAZ

İSTANBUL-2023

YEMİN METNİ

Bu çalışmanın kendi tez çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar hiçbir aşamasında etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

10 / 04 /2023

Büşra DEVECİOĞLU

TEŞEKKÜR

Bu araştırmayı tamamlamamda birçok kişinin desteği ve katkısı bulunmaktadır. Öncelikle bana inanan ve benimde kendime inanmam da büyük katkısı olan babam Raşit DEVECİOĞLU'na teşekkür ederim. Yüksek lisans süreci yoğun ve uzun bir dönem. Dışarıdan akademik bir süreç gibi görünse de aslında duygu yönetimi bu sürecin en önemli parçası. Duygularımı tanımam, yönetmem, kendimi anlamam konusunda en büyük yardımcım annem Aynur DEVECİOĞLU'na teşekkür ederim. Hayatıma daima yenilik ve eğlence getiren, daima yanımda olan canım kardeşim Aleyna DEVECİOĞLU'na da teşekkür ederim.

Psikolojiyle beni tanıştıran ve klinik psikolojiye ilgimi arttıran lisans öğretmenim Yard Doç Dr Berrin Eylen ÖZYURT'a emekleri ve sevgisi için teşekkür ederim. Detaylı ve sistemli çalışmasıyla hayatıma dokunan ve birçok bilgiyi öğrendiğim Prof Dr Emre ÖZGEN ve Dr Öğrt Üyesi Evrim GÜLERYÜZ'e teşekkür ederim.

Yüksek lisans sürecinde klinik psikoloji alanında uygulamadaki pratiğimi arttıran birçok bilgi öğrendim. Bu bilgiler için yüksek lisanstaki öğretmenlerime çok teşekkür ederim. Özellikle Doç Dr Hüseyin ÜNÜBOL'un verdiği derslerin bendeki etkisi büyüktür, ayrıca teşekkür etmek isterim.

Tez dönemin de ise çift terapisine odaklanmamla başlayan bu süreç iyi ki Prof Dr Gül ERYILMAZ ile devam etmiş. Sorduğum sorulara, danıştığım konulara hızlı bir şekilde yaptığı geri dönüşler bu sürecimi inanılmaz kolaylaştırdı. Yardımını ve desteğini tezimin her sürecinde hissettiğim Prof Dr Gül ERYILMAZ'a güler yüzü ve danışmanlığı için ayrıca teşekkür ederim.

Size sizden çok inanan ve daima yanınızda olan dostlar bu dünyadaki en güzel nimetlerden biri. Böyle dostlara sahip olduğum hayatım boyunca çok şanslı hissetmiştim ama bu şansımı bu süreçte birkez daha anladım. Canım arkadaşlarım Gülşah KAVALA'ya, Merve AKYOL'a ve Büşra BAKIR'a sevgileri ve destekleri için çok teşekkür ederim. Yardımını hayatımın her alanında hissettiğim canım öğretmenim Zeliha Yur'a da çok teşekkür ederim.

ÖZET

Evliliğin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesi hem bireysel hem toplumsal amaçlardan birisidir. Başarılı ve sağlıklı evlilikleri kurmak ve sürdürmek için bireylerin evlilikten aldıkları doyum önemlidir. Bu araştırmanın amacı "Evli bireylerin evlilik doyumu, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve affetme davranışları arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?" sorusuna cevap aramaktır. Araştırmanın örneklemini 18 yaş üstü ve evli olan 331 gönüllü yetişkin oluşturmaktadır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları: Sosyodemografik bilgi formu, Evlilik doyum ölçeği, Evli kadınlar ve erkekler için psikolojik iyi oluş ölçeği ve Evlilikte bağışlama ölçeği-olay'dır. Hipotezler pearson momentlar çarpım korelasyonu ve çoklu regresyon analizi kullanılarak analiz edilmiştir. Alt problemler analiz edilirken ise bağımsız gruplar t-test ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda evli bireylerin evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur. Buna ek olarak affetmenin yardımseverlik alt boyutu evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Karşılık verme/misilleme ve uzaklaşma alt boyutları ise evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Araştırmadaki sınırlılıklar ve gelecek araştırmalar için öneriler de yer almaktadır.

Anahtar sözcükler: evlilik doyumu, affetme, psikolojik iyi oluş

ABSTRACT

Maintaining a healthy marriage is one of both individual and social goals. Marriage satisfaction is important for individuals to establish and maintain successful and healthy marriages. The goal of this research is to answer to the question "Is there a significant relationship between married individuals' marital satisfaction, psychological well-being levels and forgiveness behaviors?". In the study, the sample consists of 331 married volunteer adults over the age of 18. Socio-Demographic Information Form, Marriage Satisfaction Scale Psychological Well-Being Scale for Married Women and Men and Marriage Forgiveness Scale-Event were used as data collection tools in the study. The hypotheses were analyzed using pearson moments correlation and multiple regression analysis. independent groups t-test and one way between subjects ANOVA was used while analyzing the sub-problems. As a result of the research, a significant and strong relationship was found between marital satisfaction and psychological well-being levels of married individuals. In addition, the benevolence sub-dimension of forgiveness was found to be positively related to marital satisfaction and psychological well-being. Responding/reprisal and alienation sub-dimensions were found to be negatifly related to marital satisfaction and psychological well-being. Limitations of the research and suggestions for future research are given.

Keywords: marital satisfaction, forgiveness, psychological well-being

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ..... I

TEŞEKKÜR.....II

ÖZET..... III

ABSTRACT..... IV

İÇİNDEKİLER V

TABLOLAR LİSTESİ..... IX

KISALTMALAR..... XI

BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ 1

1.2. Araştırmanın Önemi 3

1.3. Araştırmanın Problemi ve Alt Problemleri 3

1.3.1. Araştırmanın problemi/ hipotezler: 3

1.3.2. Araştırmanın alt problemleri: 4

1.4. Tanımlar.....5

1.5. Varsayımlar 6

1.6. Sınırlılıklar.....6

İKİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGILI LİTERATÜR.....7

2.1. Evlilik.....7

2.1.1. Evliliğin tanımı ve yapısı.....7

2.1.2. Evlilik ve aile.....8

2.2. Evlilik Doyumu 8
2.2.1. Evlilik doyumunun tanımı 9
2.2.2. Evlilik doyumunu açıklayan kuramlar 10
2.2.2.1. Karşılıklı bağlılık kuramı 10
2.2.2.2. Kriz kuramı 10
2.2.2.3. Kişilerarası iletişime dair sosyal kuram 11
2.2.2.4. Sosyal öğrenme kuramı 11
2.2.2.5. Bağlamsal model 11
2.2.3. Evlilik doyumunu etkileyen faktörler 12
2.2.3.1. Bireysel faktörler 12
2.2.3.2. İlişkisel faktörler 12
2.2.3.3. Demografik faktörler 13

2.3. Psikolojik Iyi Oluş 15
2.3.1. Psikolojik Iyi Oluşun Tanımı 15
2.3.2. Psikolojik Iyi Oluşu Açıklayan Kuramlar 16
2.3.3. Psikolojik Iyi Oluşu Etkileyen Faktörler 17
2.3.3.1. Bireysel Faktörler 17
2.3.3.2. İlişkisel Faktörler 18
2.3.3.3. Demografik Faktörler 18
2.3.4. Psikolojik Iyi Oluş Ve Evlilik Doyumu Arasındaki Ilişkinin Incelenmesi 20

2.4. Affetme 21
2.4.1. Affetmenin Tanımı 22
2.4.2. Affetmeyi Açıklayan Kuramlar ve Modeller 23
2.4.2.1. Psikanalitik model 23
2.4.2.2. Bilişsel gelişimsel affetme modeli 24
2.4.2.3. Enright affetme süreç modeli 24
2.4.2.4. Hangrave'nin affetme modeli 25
2.4.2.5. Worthington'un piramit modeli 25
2.4.3. Affetmeyi Etkileyen Faktörler 26
2.4.3.1. Bireysel Faktörler 26

2.4.3.2. İlişkisel Faktörler 27
2.4.3.3. Demografik Faktörler 27
2.4.4. Affetme ve Evlilik Doyumu Arasındaki Ilişkinin Incelenmesi 28
2.4.5. Affetme Ve Psikolojik Iyi Oluş Arasındaki Ilişkinin Incelenmesi 29

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM 31

3.1. Araştırma Modeli 31

3.2. Evren ve Örneklem 31

3.3. Veri Toplama Araçları 31
3.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu 32
3.3.2. Evlilik Doyum Ölçeği (EDÖ) 32
3.3.3. Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik Iyi Oluş Ölçeği (PIOÖ) 33
3.3.4. Evlilikte Bağışlama Ölçeği-Olay (EBÖ-O) 33

3.4. Verilerin Analizi 34

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR 36

4.1. Ön Analiz Sonuçları 36
4.1.1. Ölçek puanlarına ait güvenilirlik analizi 36

4.2. Örneklem ve Ölçek Puanlarına Ait Betimsel Değerler 36
4.2.1. Örnekleme ait betimsel değerler 36
4.2.2. Ölçek puanlarına ait betimsel değerler 37

4.3. Hipotezlere Ilişkin Analiz Sonuçları (H1, H2, H3) 38
4.3.1. EDÖ ile PİOÖ arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon analiz sonuçları (H1) 38
4.3.2. EDÖ ile EBÖ-O arasındaki ilişkiye ait korelasyon analiz sonuçları (H2) 38
4.3.3. PİOÖ ile EBÖ-O arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon analiz sonuçları (H3) 39

4.4. EDÖ Ile Demografik Değişkenler (Cinsiyet, Eğitim Düzeyi, Evlenme Biçimi, Evlilik Süresi, Çocuk Sayısı) Arasındaki Ilişkinin Incelenmesi 41

4.5. PİOÖ Ile Demografik Değişkenlerin (Cinsiyet, Eğitim Düzeyi, Evlenme Biçimi, Evlilik Süresi, Çocuk Sayısı) Arasındaki Ilişkinin Incelenmesi 43

4.6. EBÖ-O ile Demografik Değişkenlerin (Cinsiyet, Eğitim Düzeyi, Evlenme Biçimi, Evlilik Süresi, Çocuk Sayısı) Arasındaki Ilişkinin Incelenmesi 46

4.7. Algılanan Rahatsızlık Düzeyinin EDÖ, EBÖ-O Alt Boyutları (Yardımseverlik, Karşılık Verme/Misilleme ve Uzaklaşma) ve PİOÖ ile Ilişkisinin Incelenmesi 51

BEŞİNCİ BÖLÜM: TARTIŞMA VE YORUM 52

5.1. Ölçekler Arasındaki Ilişkinin Korelasyon Analizi Açısından Tartışılması 52

5.1.1. Evlilik Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (H1) 52

5.1.2. Evlilik Doyumu ve Affetme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (H2) 53

5.1.3. Affetme ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (H3) 53

5.2. Ölçeklerin Sosyo-Demografik Özellikler Açısından Tartışılması 54

5.2.1. Evlilik doyumu ve sosyo-demografik özellikler arasındaki ilişki 54

5.2.2. Psikolojik iyi oluş ve sosyo-demografik özellikler arasındaki ilişki 54

5.2.3. Affetme ve sosyo-demografik özellikler arasındaki ilişki 55

5.3. Sınırlılıklar 58

5.4. Öneriler 58

KAYNAKLAR 60

EKLER 76

ÖZGEÇMIŞ 82

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Kullanılan Ölçeklerin Güvenirlik Analizi Sonuçları.....36
Tablo 2. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri Açısından Sıklık ve Yüzde Dağılımı.....36
Tablo 3. Ölçeklerin ve Alt Boyutlarının Betimsel Değerleri 37
Tablo 4. EDÖ Ortalama Puanı ile PİOÖ Ortalama Puanı Arasındaki İlişki (H1).....38
Tablo 5. EDÖ Ortalama Puanı ile EBÖ-O Alt Ölçekleri Olan Yardımseverlik, Karşılık verme/Misilleme ve Uzaklaşma Arasındaki Ilişki (H2).....38
Tablo 6. PİOÖ Ortalama Puanı ile EBÖ-O Alt Ölçekleri Olan Yardımseverlik, Karşılık verme/Misilleme ve Uzaklaşma Arasındaki Ilişki (H3).....40
Tablo 7. EDÖ Ortalama Puanının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi.....41
Tablo 8. EDÖ Ortalama Puanının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre İncelenmesi.....41
Tablo 9. EDÖ Ortalama Puanının Evlenme Biçimi Değişkenine Göre İncelenmesi 42
Tablo 10. EDÖ Ortalama Puanının Evlilik Süresi Değişkenine Göre İncelenmesi 42
Tablo 11. EDÖ Ortalama Puanının Çocuk Sayısı Değişkenine Göre İncelenmesi.....43
Tablo 12. PİOÖ Ortalama Puanının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi.....43
Tablo 13. PİOÖ Ortalama Puanının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre İncelenmesi.....44
Tablo 14. PİOÖ Ortalama Puanının Evlenme Biçimi Değişkenine Göre İncelenmesi ...44
Tablo 15. PİOÖ Ortalama Puanının Evlilik Süresi Değişkenine Göre İncelenmesi 45
Tablo 16. PİOÖ Ortalama Puanının Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Incelenmesi.....45
Tablo 17. EBÖ-O Alt Ölçeği Olan Yardımseverlik, Karşılık Verme/Misilleme ve Uzaklaşmanın Ortalama Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Incelenmesi.....46
Tablo 18. EBÖ-O Alt Ölçeği Olan Yardımseverlik, Karşılık Verme/Misilleme ve Uzaklaşmanın Ortalama Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Incelenmesi.....47
Tablo 19. EBÖ-O Alt Ölçeği Olan Yardımseverlik, Karşılık Verme/Misilleme ve Uzaklaşmanın Ortalama Puanlarının Evlenme Biçimi Değişkenine Göre Incelenmesi ..48
Tablo 20. EBÖ-O Alt Ölçeği Olan Yardımseverlik, Karşılık Verme/Misilleme ve Uzaklaşmanın Ortalama Puanlarının Evlilik Süresi Değişkenine Göre Incelenmesi 49

Tablo 21. EBÖ-O Alt Ölçeği Olan Yardımseverlik, Karşılık Verme/Misilleme ve Uzaklaşmanın Ortalama Puanlarının Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Incelenmesi 50
Tablo 22. Algılanan Rahatsızlık Düzeyinin EDÖ Ortalama Puanı; EBÖ Alt Ölçekleri Olan Yardımseverlik, Karşılık Verme/Missileme ve Uzaklaşma; PİOÖ Ortalama Puanı ile İlişkisinin İncelenmesi.....51

KISALTMALAR

Ort: ortalama

Ss: standart sapma

N: toplam sayı

Sd: serbestlik derecesi

p: anlamlılık düzeyi

r: korelasyon katsayısı

R^2: belirleme katsayısı

EDÖ: Evlilik Doyum Ölçeği

PİOÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

EBÖ-O: Evlilikte Bağışlama Ölçeği-Olay

BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ

Evlilik, iki bireyin genellikle özgür iradesi ile bir arada yaşama isteğini gösterir. Bireylerin hayatına önemli ölçüde etki eden bir karardır. Evlilikten alınan doyum ise bireyin hayatındaki diğer alanlardan sağladığı doyumuna önemli ölçüde etkiler (Carroll ve Doherty, 2003). Evliliğin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesi hem bireysel hem toplumsal amaçlardan birisidir. Bu nedenle evliliği olumlu etkileyen faktörler, literatürde geniş bir çalışma alanı oluşturmaktadır. Problem çözme, bağlılık, iletişim, sosyal destek, bağışlama, uyum, psikolojik iyi oluş gibi kavramların evlilik doyumu ile ilişkisi araştırılmıştır.

Whisman (2001) evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında psikolojik iyi oluşu değerlendirmek için depresyona odaklanmıştır. Evlilik doyumunun, her iki cinsiyette de depresif semptomlar ile negatif ilişkili olduğunu bulmuştur. Yapılan bir diğer araştırmada da evlilik doyumu depresif semptomlar arasındaki anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Yani evlilikteki doyum arttıkça depresif semptomların görülme yaygınlığı azalmaktadır (Kamp Dush, Taylor ve Kroeger, 2008).

Araştırmanın diğer kavramlarından biri olan affetmek ise, psikolojik iyileşme için bir fırsattır. Bu iyileşme hem kişinin kendisi için hem de yaşadığı ilişki içindir. Bireysel açıdan değerlendirildiğinde affetmek, öfke, kırgınlık, korku gibi birçok olumsuz duygunun olumluya dönüşmesine katkı sağlar (Jones, 1997). Affetmenin, depresif duygulanımla negatif ilişkili olduğunu bulmuştur. Yani affetme eğilimi yüksek olan bireyler düşük depresif duygulanıma sahiptir (Brown ve Philips, 2005). İlişkisel açıdan değerlendirildiğinde ise affetmek, yaşanan problemlerin ardından ilişkilerin yeniden düzenlenmesini sağlar (McCullough, 2000). Bireylerin ilişkideki kırgınlıklarıyla baş etmesini kolaylaştırır, evliliğin devamlılığına ve evlilikteki doyuma katkıda bulunur (Fennell, 1993).

Sonuç olarak evlilik, bireyin yetişkinlik çağındaki önemli dönüm noktalarından birisidir. Evlilikten alınan doyum bireyin psikolojik iyi oluşuyla ilişkilidir. Ancak evlilik, beraberinde birçok sorunla gelmektedir. Karşılaşılan problemlere etkili sorunlar bulabilmek eşlerin evlilik doyumunu ve psikolojik iyi oluşunu pozitif yönde etkiler. Evlilikteki problemlerin çözülemediği noktada evlilik kalitesini ve devamlılığını koruyabilmek için "affetmek" kavramı önem kazanmaktadır. Bu araştırmada ise evlilik sürecinde büyük öneme sahip bu üç kavram (evlilik doyumu, psikolojik iyi oluş düzeyi ve affetme) arasındaki ilişkinin derinlemesine araştırılması amaçlanmaktadır. Bu araştırma ile literature katkı sağlayarak, bireysel terapi ve aile-çift terapisi yapan ruh sağlığı çalışanlarına bakış açısı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.1.Araştırmanın Amacı

Toplumun en temel yapı taşını oluşturan ailenin kurulmasında etkili olan evlilik, bireyler ve toplum açısından çok önemlidir. Bireylerin doyurucu bir ilişki yaşamaları; evlilikteki uyumu, evliliğin kalitesini ve devamlılığını etkileyecektir. Bu sebeple evlilikten alınan doyumu etkileyen faktörlerin incelenmesi önem kazanmaktadır. Evlilikten alınan doyumu etkileyen birçok faktör vardır. Bu araştırmanın amacı: "Evli bireylerin evlilik doyumu, psikolojik iyi oluş düzeyi ve affetme davranışları arasında anlamlı ilişki var mıdır?" sorusuna cevap aramaktır. Bu değişkenlerin evlilik doyumu üzerindeki etkisinin anlaşılmasıyla, seanslarda üzerinde durulması gereken konuların netleşeceği düşünülmektedir. Ayrıca günümüzde eğitim düzeyinin artması, görücü usulü evliliklerin azalması, çocuk sayısının azalması gibi etkenler evli çiftlerin evlilik doyumunu, psikolojik iyi oluş düzeyini ve affetme davranışını etkileyebilmektedir. Bu nedenle eğitim düzeyi, evlenme biçimleri, evlilik süreleri ve çocuk sayıları gibi değişkenlerin etkisinin de incelenmesi amaçlanmaktadır.

1.2. Araştırmanın Önemi

Evlilik, bireylere maddi ve manevi kolaylıklar sağlar ve kaliteli bir yaşamı destekler (Çağ ve Yıldırım, 2013). Ancak ilişkideki samimiyet ve yakınlık arttıkça kırılganlık düzeyi artar (Taysi, 2007). Bu durum yaşanan problemlerin sayısının artmasına neden olabilir. Gottman Çift Terapisi temelinde yapılan araştırmalar, ilişkilerdeki çatışmaların %69'unun kalıcı olduğu ve çözülemediğini göstermiştir (Gottman ve Gottman, 2015). Problemin çözülememesi evlilik doyumunu olumsuz etkileyecektir. Bu noktada evlilik doyumunun arttırılmasıyla ilişkili olan faktörlerin araştırılması önem kazanmaktadır. Psikolojik iyi oluş ve affetmenin evlilik doyumuyla ilişkili faktörlerdir. Belirtilen değişkenlerin ilişkisinin yönünün ve boyutunun araştırılmasının literatüre katkı sağlayarak, bireysel terapi ve aile-çift terapisi yapan ruh sağlığı çalışanlarına bakış açısı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.3. Araştırmanın Problemi ve Alt Problemleri

Bu araştırmada evliliğin kalitesi ve sürdürebilirliği açısından önemli üç değişken üzerine odaklanılmıştır. Bu araştırma sonucunda "Evli bireylerin evlilik doyumu, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve affetme davranışları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?" sorusuna cevap vermek amaçlanmaktadır.

1.3.1. Araştırmanın problemi/ hipotezler

H1: Evli bireylerin Evlilik Doyum Ölçeği Ortalama Puanı ile Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Ortalama Puanı arasında *pozitif* bir ilişki vardır.

H2: Evli bireylerin Evlilik Doyum Ölçeği Ortalama Puanı ile Evlilikte Bağışlama Ölçeği-Olay'ın alt ölçekleri olan yardımseverlik, karşılık verme/misilleme ve uzaklaşma arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2a. Evli bireylerin Evlilik Doyum Ölçeği Ortalama Puanı ile Evlilikte Bağışlama Ölçeği-Olay'ın alt ölçeği olan yardımseverlik arasında *pozitif* bir ilişki vardır.

H2b. Evli bireylerin Evlilik Doyum Ölçeği Ortalama Puanı ile Evlilikte Bağışlama Ölçeği-Olay'ın alt ölçeği olan karşılık verme/misilleme arasında *negatif* bir ilişki vardır.

H2c. Evli bireylerin Evlilik Doyum Ölçeği Ortalama Puanı ile Evlilikte Bağışlama Ölçeği-Olay'ın alt ölçeği olan uzaklaşma arasında *negatif* bir ilişki vardır.

H3: Evli bireylerin Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Ortalama Puanı ile Evlilikte Bağışlama Ölçeği-Olay'ın alt ölçekleri olan yardımseverlik, karşılık verme/misilleme ve uzaklaşma arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3a. Evli bireylerin Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Ortalama Puanı ile Evlilikte Bağışlama Ölçeği-Olay'ın alt ölçeği olan yardımseverlik arasında *pozitif* bir ilişki vardır.

H3b. Evli bireylerin Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Ortalama Puanı ile Evlilikte Bağışlama Ölçeği-Olay'ın alt ölçeği olan karşılık verme/misilleme arasında *negatif* bir ilişki vardır.

H3c. Evli bireylerin Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Ortalama Puanı ile Evlilikte Bağışlama Ölçeği-Olay'ın alt ölçeği olan uzaklaşma arasında *negatif* bir ilişki vardır.

1.3.2. Araştırmanın alt problemleri

1.Evli bireylerin cinsiyetlerine göre evlilik doyumları, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve bağışlamaya yönelik tutumları (yardımseverlik, uzaklaşma ve misilleme) anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2. Evli bireylerin eğitim düzeylerine göre evlilik doyumları, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve bağışlamaya yönelik tutumları (yardımseverlik, uzaklaşma ve misilleme) anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

3. Evli bireylerin evlenme biçimlerine göre evlilik doyumları, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve bağışlamaya yönelik tutumları (yardımseverlik, uzaklaşma ve misilleme) anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

4.Evli bireylerin evlilik sürelerine göre evlilik doyumları, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve bağışlamaya yönelik tutumları (yardımseverlik, uzaklaşma ve misilleme) anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

5. Evli bireylerin çocuk sayılarına göre evlilik doyumları, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve bağışlamaya yönelik tutumları (yardımseverlik, uzaklaşma ve misilleme) anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.4. Tanımlar

Evlilik: Birbirinden farklı özelliklere sahip iki bireyin genellikle kendi rızasıyla bir arada yaşama, çocuk yetiştirmek ve ortak amaçlar için sorumluluk üstlenmek gibi amaçlar doğrultusunda kurduğu sistemdir (Yeşiltepe ve Çelik, 2014).

Evlilik doyumu: Evliliğin devamlılığı ve kalitesi için çiftlerin sahip olduğu psikolojik tatmin duygusudur (Sokolski ve Hendrick, 1999).

Psikolojik iyi oluş: Bireyin; kendini kabul etme, kişisel gelişim, yaşam amacını belirleme, diğerleriyle olumlu ilişkiler kurabilme, çevresel hakimiyet becerisi ve özerklik olmak üzere altı farklı boyutta kendini geliştirmesi ve potansiyelini en işlevsel şekilde kullanmasıdır (Ryff ve Keyes, 1995).

Affetme: Bireyin öfke ve intikam gibi olumsuz duygularını hoşgörü gibi olumlu duygulara dönüştürmesi sürecidir (Rodden, 2004).

1.5. Varsayımlar

- Örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
- Katılımcıların, kendileriyle ilgili doğru bilgileri paylaştıkları varsayılmaktadır.
- Araştırmada kullanılan Sosyodemografik Bilgi Formu ile genel bilgilerin alındığı; Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik Iyi Oluş Ölçeği ile psikolojik iyi oluş düzeylerinin belirlendiği; Evlilik Doyum Ölçeği ile evlilik doyum düzeylerinin belirlendiği; Evlilikte Bağışlama Ölçeği-Olay ile affetmeye yönelik tutumlarının belirlendiği varsayılmaktadır.

1.6. Sınırlılıklar

- Araştırmanın örneklemi 18 yaş üstü ve evli olan bireylerle sınırlıdır.
- Elde edilen bulgular, veri toplama araçları tarafından elde edilen verilerle sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM:
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGILI LİTERATÜR

2.1. Evlilik

Evlilik dünyadaki en eski, sosyal, ekonomik ve yasal kurumlarda biridir (Gottman ve Dollard, 2018). Evlilik kavramı kültürel farklılıklar gösterse de evliliğin önemi günümüze kadar korunmuştur. Kadın ve erkek evlenerek toplumun ve devletin verdiği haklar ve sorumlulukları kabul ederek birbirine bağlanır (Özgüven, 2000). Bu yapı hukuksal açıdan kabul görür, toplum tarafından da onay verilir. Evlilik, bireyin düzenli ve toplum kurallarına uygun bir yaşantısının olmasına katkıda bulunur (Bacanlı, 2001).

Yapılan araştırmalar incelendiğinde sağlıklı bir evlilik, bireylerin genel sağlık durumunu iyileştirir ve yaşam doyumlarını arttırır (Gülyüksel-Akdağ ve Cihangir-Çankara, 2015). Bireyin psikolojik ihtiyaçlarını karşılayarak bireylerin optimum iyilik düzeyine sahip olmasını sağlar. Bu sayede bireyin işlevselliğinin ve öz farkındalık düzeyinin artmasına katkı sağlar (Timur, 2008). Bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini ve öznel iyi oluş düzeylerini arttırır (Canbulat ve Çankaya, 2014).

2.1.1. Evliliğin tanımı ve yapısı

Yapılan araştırmalarda evlilik kavramıyla ilgili birçok tanım ile karşılaşılmıştır. Yeşiltepe ve Çelik'e göre (2014) evlilik; deneyimleri, ihtiyaçları ve istekleri birbirinden farklı özelliklere sahip olan iki insan hayatlarını birlikte geçirmeye karar verir. Çiftlerin ortak bir yaşam ve amaçlara sahip olması ve buna devam etmesidir (Villa ve Del Prette, 2013) Tarhan'a göre (2005) ise evlilik, bireyin, bireysel isteklerinden bağımsız olarak partneriyle birlikte ortak hedefler ve tutum içine girme sürecini kapsar. Budak'a göre (2009) evlilik, topluma bireyler üretmeyi kapsadığı için aileyi oluşturan temel yapı olarak tanımlanabilir.

Evlilik yapısı, eşler arasındaki ilişki açısından değerlendirildiğinde ikiye ayrılabilir. Birinci kategori daha geleneksel özellikler gösterir. Örneğin kadın ve erkeğin evlilikte aldığı sorumluluk ve roller bütünlemeci özelliktedir. Ev ve çocukla ilgili işler annenin sorumluluğunda, dış dünyayla ilgili işler babanın sorumluluğundadır. Ikinci kategori ise daha çağdaş özellikler gösterir. Örneğin sorumluluklar eşler arasında paylaşılır, kararlar birlikte alınır. Eş ilişkisi, daha çok arkadaş özelliği taşımaktadır (Geçtan, 2000).

2.1.2. Evlilik ve aile

Ülkemizde kolektif kültür yaygındır. Bireyler kendilerini içinde bulundukları grubun özellikleri ile tanımlamaktadır, kendi niteliklerinden bahsederken grubun niteliklerine gönderme yapmaktadırlar (Yetim, 2001). Bu açıdan değerlendirildiğinde aileye ve evliliğe verilen önem anlaşılır görülmektedir. Aile sisteminde meydana gelen her yanlış, toplumsal yapıyı etkilemektedir. Bu noktada temelleri sağlam oluşturulan aile kurumu için evlilik yapısının iyileştirilmesi çok önemlidir.

Aile ve evlilik kavramları benzer görülsede, birbirinden ayrılır. Evlilik iki birey arasında yapılan sözleşme ile kurulan bağı ifade ederken, aile kavramı bir çoğunluğu ifade eder (Özgüven, 2001). Ailenin oluşumu, evlilik ile başlar. Evlilik iki bireyin birlikte yaşama kararı, ortak amaçlara ve tutumlara sahip olması ve çocuk yapması gibi süreçleri kapsar. Aile ise evlilik veya kan bağı ile birbirine bağlı, yaşamını birlikte devam ettiren, ortak sorumluluklara ve maddi koşullara sahip bireyler tarafından oluşturulmuş yapıdır (Özgüven, 2001).

2.2. Evlilik Doyumu

Evlilik kişilerarası ilişkilerin en yoğun şekilde yaşandığı kurumdur. İki insan, hem ortak bir yaşam kurmayı hem de mutlu olmayı ister. Bireylerin evlenmesinin sebeplerini ise üç başlıkta inceleyebiliriz. Evliliğin en önemli sebeplerinden biri *biyolojik motivasyon*dur. Cinsel birliktelik, nesiller üretme, koruma arzusu gibi güdülerin sonucudur. Diğer bir sebep *psikolojik motivasyon*dur. Birey; karşı cins tarafından sevilme, beğenilme, seçilme ve karşı cinse karşı sevme, beğenme, seçme, güven, arzu

gibi duyguları hissetmek ister. Son sebep ise *sosyal motivasyon*dur. Birey; evlenerek hem toplumun beklentilerine uygun olan yaşamı seçmiş olur hemde eşi tarafından sağlanan sosyal destek sayesinde yalnızlık hissinden kurtulur (Özgüven, 2000).

Evlilik ne kadar sağlıklı ilerliyorsa toplumda aynı şekilde sağlıklı ilerler. Başarılı, sağlıklı evlilikler kurmak ve sürdürmek için ise bireylerin evlilikten aldıkları doyum önemlidir. Greef'e göre (2000) evlilik doyumu, bir evliliğin devamlılığı hakkında bilgi verir. Boşanma kararı alan çiftlerin evlilik doyumlarının düşük olduğu görülmüştür (Lawson, 1989). Bu tip araştırmalar evliliğin kalitesi ve devamlılığı için evlilikten alınan doyumun ne kadar önemli olduğunu gözler önüne sermektedir (Angusamy, Kuppusamy, Anantharaman ve Syafiqah, 2017).

2.2.1. Evlilik doyumunun tanımı

Evlilik doyumu yüksek olan çiftlerin evlilikten aldıkları doyum, genel açıdan değerlendirilir (Balcı-Arvas ve Hökelekli, 2017). Evlilik doyumu, belli bir andaki veya alandaki değerlendirmeden ibaret değildir. Bir süreç boyunca yapılan genel bir değerlendirmeyi kapsar. Bireylerin bu süreçte davranışlarda, duygularda ve algılarda değişimlerin olabileceğini unutmaması önemlidir (Bradbury, Fincham ve Beach, 2000). Literatür incelendiğinde evlilik doyumuyla ilgili literatürde birçok tanım mevcuttur.

- Bradbury ve Fincham (1988) göre evlilik doyumu, bireyin evliliği hakkındaki genel değerlendirme sonucudur. Değerlendirme sonucunun pozitif eğilimli olması ile evlilik doyumunun yüksekliğine işaret eder.
- Tezer'e göre ise (1996) evlilik doyumu, bireylerin evlilikteki ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmadığına dair algının sonucudur. Cinsel güdünün doyumu, bireyin korunma ihtiyacının doyumu ve sevgi ihtiyacının doyumu evlilik doyumunu doğrudan etkileyen ihtiyaçlardır (Özgüven, 2009). Birey, evlilikle birlikte değer görme, aidiyet, sevme ve sevilme gibi psikolojik ihtiyaçlarını karşılar. Aynı zamanda güvende olma, korunma, yalnız hissetmemek gibi sosyal ihtiyaçları karşılanır. Bunun yanı sıra cinsellik, çocuk sahibi olma gibi biyolojik ihtiyaçları karşılanır (Çatal, 2019).

- Evlilik doyumu; bireyin, partnerinden ve evliliğin tüm yönlerinden aldığı doyum ve memnuniyet olarak tanımlanabilir (Dowlatabadi, Saadat ve Jahangiri, 2013). Eğer ilişkide daha çok olumsuz özellikler dikkat çekiyorsa ve olumlu özellikler görece az ise evlilik doyumu düşüktür (Bradbury, Fincham ve Beach, 2000).

2.2.2. Evlilik doyumunu açıklayan kuramlar

Literatür incelendiğinde, evlilik doyumu, birçok kuramın evliliği açıklarken değindiği bir kavramdır. Bu sebeple birçok kuramın içeriğinde incelenmiştir. Bu kuramlardan bazıları aşağıda açıklanmıştır.

2.2.2.1. Karşılıklı bağlılık kuramı

Thibaut ve Kelly tarafından (1959) oluşturulan karşılıklı bağlılık kuramı kişilerarası ilişkilere odaklanmaktadır. Temel olarak ise Levinger (1965) tarafından geliştirilen Sosyal Mübadele Kuramına dayanmaktadır. Bu kuram; romantik ilişkiler, eş seçimi ve evlilik süreciyle ilgili birçok araştırmada kullanılmaktadır. Kişilerarası etkileşime odaklanır. Bu etkileşimleri şekillendiren "ödül" ve "bedel" kavramlarına vurgu yapar (İmamoğlu, 2008).

Karşılıklı bağımlılığın temel özelliği olan etkileşimlerde "ödüller" ve "bedeller" vardır. Ödül, bireyin ilişkiden elde ettiği doyum ve memnuniyeti ifade eder. Bedel ise, ilişkiyi sürdürmek için verdiği tüm çabayı ve karşılaştığı engelleri kapsar. Birey, en az düzeyde bedel ödeyerek, en fazla ödülü alabildiği ilişkiyi tercih eder (İmamoğlu,2008). Eğer bireyin evliliğinden aldığı ödül, verdiği bedelden fazla ise bireyin evlilik doyumu yüksektir. Ancak birey, verdiği bedelin fazla olduğunu düşünüyorsa evlilik doyumu düşüktür (Angusamy, Kuppusamy, Anantharaman ve Syafiqah, 2017).

2.2.2.2. Kriz kuramı

Hill tarafından (1949) oluşturulan kriz kuramı çiftlerin kriz durumlarıyla karşılaştıklarında verdikleri tepkilere odaklanmıştır. Bireyin yaşadığı duygusal problemler, ekonomik problemler ve kişilerarası çatışmalar kriz durumunda yaşanan

stres faktörleri olarak sınıflandırılabilir. Karşılaşılan kriz sonucunda verilen tepkiler ise ailedeki sistemi ve evlilikteki doyumu etkilemektedir (Güven, 2010).

2.2.2.3. Kişilerarası iletişime dair sosyal kuram

Miller ve Steinberg tarafından (1975) oluşturulan kuram bireyin sahip olduğu inanç, tutum ve bilgi gibi bilişsel şemalarının evlilik doyumu etkilediğini vurgular. Eşitlikçi bir yaklaşım ile partnerinin özelliklerini olduğu gibi kabul eden ve toplumsal normlar açısından değerlendirmeyen bireylerin evlilik doyumunun daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Gökmen, 2001).

2.2.2.4. Sosyal öğrenme kuramı

Bandura (1977) tarafından geliştirilen sosyal öğrenme kuramına göre, bireyin davranışları, çocukluk dönemi boyunca yaptığı gözlem ve modellemelerle şekillenir. Bireyin bir takım davranışları sonradan taklit yoluyla kazandığını ifade eder. Bu nedenle bireyin davranışlarının ebeveyn temelli olduğunu savunur. Bu durum kişilerarası tutum, yaşanan çatışmaya bakış açısı ve iletişim alanında farklılıklara sebep olur (Sancaktar, 2016). Bu farklılıklar evlilik doyumu üzerinde etkili olacaktır.

2.2.2.5. Bağlamsal model

Bağlamsal model, çiftlerin davranışlarını etkileyen durumlara odaklanır. Çünkü çiftlerin davranışları, evlilik doyumunu etkiler. Bağlamsal model, evlilik doyumunu yakın ve uzak bağlam açısından değerlendirir. Yakın bağlamda, kişinin partnerinin davranışlarına maruz kaldığı andaki duygu ve düşüncelerinin etkisinden bahseder. Uzak bağlamla kastedilen ise bireyin partnerine karşı olan davranışlarını etkileyen kadınsı veya erkeksi kişilik özellikleridir. İkisi kıyaslandığında yakın bağlam daha çok andaki olaya bağlıyken, uzak bağlam daha çok bireyin kişilik özelliklerine bağlıdır. Ancak yakın bağlamdansa uzak bağlam evlilik doyumu üzerinde etkilidir (Bradbury ve

Fincham, 1988). Eşlerin birbirlerini çekici bulmaları ve fiziksel temasın olumlu hisler uyandırması da evlilik doyumuyla pozitif ilişkilidir (Gulledge, Gulledge ve Stahman, 2003).

2.2.3. Evlilik doyumunu etkileyen faktörler

Evliliğin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesi hem bireysel hem toplumsal amaçlardan birisidir. Evlilikteki doyum; bireysel, ilişkisel ve çevresel birçok faktörden etkilenir. Bu da birçok araştırmacının araştırma konusu olmuştur.

2.2.3.1. Bireysel faktörler

Yapılan bazı araştırmalar evlilikten alınan doyumun bireysel beklenti ve değerlendirmelere bağlı olduğunu ifade eder. Kişinin evlilikten *beklentilerinin karşılanması* ile evlilikten aldığı doyumun artacağını belirtilir. (Sabatelli, 1988). Bu değerlendirme, her ilişkinin kendi içinde bir dinamiği olduğunu savunur.

Yapılan bazı araştırmalarda ise bazı özelliklere sahip olmanın evlilik doyumundaki artış ile pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Örneğin *duygusal zeka* ve ilişki doyumu arasındaki ilişki incelendiğinde pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Duygularını tanıyan ve yöneten kişilerin ilişkilerinden daha yüksek doyum sağladıkları anlaşılmıştır (Malouff, Schute ve Thorsteinsson, 2014).

2.2.3.2. İlişkisel faktörler

Literatür incelendiğinde *sağlıklı iletişimin* evlilik doyumunu yordayan faktörlerden biri olduğu belirlenmiştir. Eşlerin birbirine karşı duygusal olarak ulaşılabilir olması, açık olması, empati kurabilmesi evlilik doyumunuyla pozitif ilişkilidir (Bertoni ve Bodenmann, 2010). İletişim beceri, evlilik doyumuyla ilişkili bir diğer faktördür. Bireylerin açık ve olumlu iletişim kurmaları, evlilik doyumuyla pozitif ilişkilidir (Noller ve Feeney, 2002).

Sosyal desteğin bireysel yaşamdaki önemi yadsınamaz. Yapılan araştırmalara göre ilişkideki çatışmaları engellemede ve ilişkideki duygusal yakınlığın arttırılmasında da önemli role sahiptir (Cutrona, 1996). Bu durum sosyal desteğin önemini bir kez daha gözler önüne sermektedir. Sosyal destek haricinde sağlanan diğer desteklerden biri de psikolojik destektir. Çift terapisi veya danışmanlık alan çiftler, aldıkları *psikolojik destek* ile olumlu sonuçlar elde edecektir (Carrol ve Doherty, 2003).

Sokolski ve Hendrick (1999) eşler arasında eşitliğin olmasının, ortak amaç ve paylaşımlarının olmasının duygu ve düşüncelerin rahatça paylaşılabilmesinin ve cinsel doyumun varlığının evlilikten alınan doyum üzerinde etkili olduğunu vurgular. Rosen-Grandon (1999) ise sevginin karşılıklı ve yeterli düzeyde olmasının, çiftlerin birbirine bağlı olmasının ve ortak bir yaşamı paylaşan çiftlerin inançlar konusunda birbiriyle uyumlu olmasının evlilik doyumunu etkileyen üç ana etmen olduğunu belirtir.

2.2.3.3. Demografik faktörler

Evlilik doyumunuyla ilişkisi incelenen bir değişkenlerden biri *cinsiyet*tir. Ancak literatürdeki araştırma sonuçları bu konuda farklılık göstermektedir. Bazı araştırmalara göre evlilik doyumu ve cinsiyet arasında herhangi bir ilişki bulunmamaktadır. Bu durum evli erkek ve kadınların, evliliklerinden benzer düzeyde doyum aldıklarını gösterir (Taşköprü, 2013). Ancak bazı araştırmalar incelendiğinde ise evlilik doyumu cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Geleneksel cinsiyet rolleri bağlamında evlilik doyumu incelendiğinde erkeklerin evlilik doyumunun daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu farklılığın ailedeki sosyal rol ve sorumluluklardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir (Aktürk, 2006). Ancak günümüzde cinsiyet rolleri yeniden yapılanmıştır. Kadının iş yaşamında aktif rol alması ve evle ilgili sorumlulukların paylaşımı, ev içi ve dışı arasındaki koşulların eşitlenmesine sebep olmuştur. Bu durum evlilik doyumunun cinsiyete göre farklılaşmamasına sebep olmuştur (Çelik ve Tümkaya, 2012).

Evlilik doyumuyla ilişkisi incelenen bir diğer değişken ise *eğitim düzeyi*dir. Bu konuda da literatürde yer alan araştırmalar farklılık göstermektedir. Bazı araştırmalarda iki değişken arasında bir ilişki bulunamamıştır (Taşköprü, 2013). Bazı araştırmalarda ise

eğitim düzeyi arttıkça evlilik doyumunun arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Tynes, 1990). Eğitim düzeyinin yükselmesiyle evde oluşacak demokratik ortamın evlilik doyumunu arttıracağı ifade edilmiştir (Yavuz, 2015).

Evlilik doyumunun *gelir düzeyi*ne göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Yapılan araştırmalarda gelir düzeyi ve evlilik doyumu arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Sancaktar, 2016) Çünkü evlilikte yaşanan ana problemlerden biri ekonomik sıkıntılardır. Gelir düzeyindeki iyileşmenin evlilik doyumunu olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir (Taşköprü, 2013). Gelir düzeyi açısından evlilik doyumu incelendiğinde gelir düzeyi yüksek bireylerin evlilikten aldıkları doyumun daha fazla olduğu bulunmuştur (Sancaktar, 2016). Ancak kadının bir işte çalışmasının erkeğin evlilik doyumunu azalttığı bulunmuştur (Fışıloğlu, 1992).

Evlilik doyumunun *yaş* değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma sonuçları incelendiğinde yaş ve evlilik doyumu arasında negatif yönde, anlamlı bir ilişki bulunmuştur Yaş arttıkça evlilikten alınan doyumunun azaldığı görülmüştür. Genç evlilerin evlilik doyumunun yüksek olması evlilik sürelerinin kısa olması, yaşanan problemlerin azlığı, ilişkideki yıpranmışlığın azlığı gibi sebeplerden kaynaklanıyor olabilir (Taşköprü, 2013).

Yapılan araştırmalarda da evlilik doyumu ve *evlilik süresi* arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Taşköprü, 2013). Evlilik süresi arttıkça evlilikten alınan doyumun azaldığı görülmüştür (Sancaktar, 2016). Bu araştırma bulgularını destekleyen araştırmalar olduğu gibi (Anderson, Russel ve Schumm, 1983); desteklemeyen araştırmalarda vardır (Çelik, 2006).

Evlilik doyumunun *çocuk sahibi olma/olmamaya* göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Çocuğu olmayan bireylerin evlilikten aldıkları doyum daha fazladır (Taşköprü, 2013). Bu araştırmayla tutarlı başka bir araştırmada da; çocuğu olmayan bireylerin evlilik doyumunun, beş ve üstü çocuğu olan bireylerden daha yüksek olduğu bulunmuştur (Demir, 2014). Çocuk sahibi olmayan bireyler, çocukla ilgili sorumlulukları olmadığı için partnerine daha fazla zaman ayırabilir. Ayrıca anne baba rollerinden kaynaklı çatışmaların olmaması gibi nedenler bu sonuç üzerinde etkili olmuş olabilir (Taşköprü, 2013). Çocuk bakımı zor bir iştir ve genellikle kadınlara yüklenir. Bu

iş, çiftler arasında gizli bir çatışma yaratabilir ve evlilik doyumunu etkileyebilir (Hasta, 1996).

2.3. Psikolojik Iyi Oluş

Antik Yunan Felsefesi dahil olmak üzere psikolojinin geçmişi incelendiğinde genellikle olumsuz duygular üzerinde durulmuştur. Ancak pozitif psikoloji ile birlikte yaşamda neyin iyi olduğuna, etkileyen faktörlerlere, ortaya çıkardığı sonuçlara odaklanılmaya başlanmıştır. Psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, yaşam doyumu, yaşam kalitesi, esneklik, doyum, affetme gibi kavramlar psikolojinin çalışma kavramlarını oluşturmuştur. Araştırmacılar bireyin sağlıklı yönünü geliştirmeye odaklanmıştır (Keyes ve Haidt, 2003).

2.3.1. Psikolojik Iyi Oluşun Tanımı

Pozitif psikoloji ile ön plana çıkan kavramlardan biri psikolojik iyi oluştu. Psikolojik iyi oluş kavramının tanımı ve kapsamı, farklı araştırmacılar tarafından, farklı şekilde ortaya konmuştur.

- Bradburn'a göre (1969) olumlu duygulanım fazla olduğunda bireyin psikolojik iyi oluş düzeyi yüksektir. Olumsuz duygulanım fazla ise bireyin iyi oluş düzeyi düşüktür. Yani olumlu duygulanımın fazla, olumsuz duygulanımın az olduğu psikolojik durum, psikolojik iyi oluş olarak adlandırılır.
- Ryff'a göre (1989) psikolojik iyi olma bireyin sahip olduğu potansiyeli fark ederek en iyiye ulaşmak amacıyla potansiyelini işlevsel bir şekilde kullanabilmesidir.
- Diener, Oishi ve Lucas'a göre (2003) psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamı hakkında sahip olduğu duygu ve düşüncelerin genel bir değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır.
- Telef'e göre (2013) psikolojik iyi olma, bireyin yaşamı boyunca karşılaştığı problemleri yönetilebilme becerisidir.

Literatürde yer alan tanımlar incelendiğinde psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş kavramlarını tanımsal açıdan ayırmak önemlidir. Öznel iyi oluş kavramında üç bileşen ön plana çıkar: olumlu duygulanımın varlığı, olumsuz duygulanımın yokluğu ve bireyin yaşam doyumunu bilişsel açıdan değerlendirmesi (Akın, 2009). Psikolojik iyi olma ise bireyin sağlıklı düzeyde potansiyelini gerçekleştirebilmesi olarak kabul edilir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

2.3.2. Psikolojik Iyi Oluşu Açıklayan Kuramlar

Pozitif psikoloji ile ön plana çıkan kavramlardan biri psikolojik iyi oluştur. Psikolojik iyi oluş kavramının tanımı ve kapsamı, farklı araştırmacılar tarafından, farklı şekilde ortaya konmuştur.

Ryff (1989) tarafından psikolojik iyi oluş modeli oluşturulmuştur. Bu model altı bileşeni kapsar. Bu modelde Ryff (1989) psikolojik iyi oluşu, öznel iyi oluş ve yaşam doyumundan ayırmıştır. Psikolojik iyi oluşu, öznel iyi oluşun bileşenleri ile açıklamak yerine çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu savunmuştur. 321 kişi ile yaptığı çalışma sonucunda modelin teorik yapısını oluşturmuştur. Bu teorik yapıyı oluştururken psikolojideki bazı kuramlardan yararlanmıştır. Maslow'un kendini gerçekleştirme, Erikson'un psiko-sosyal gelişim aşamları, Jung'un bireyselleşme süreci, Rogers'ın tam işlevsel birey, Frankl'ın yaşamın anlamı için belirlediği psikolojik sağlık için ölçütlerden yararlanmıştır (Ryff, 2014).

Bu model altı bileşenden oluşur. Modelde yer alan altı alt boyutta, bireyin işlevselliğinin artmasına katkı sağlar. Bireyler bu özellikleri kendi çabaları ile geliştirebilir (Ryff ve Keyes, 1995). Bu modele göre psikolojik iyi olmanın bileşenleri: özerklik (kendisini, kendi değerleriyle değerlendirmesi), çevresel hakimiyet (kendi yaşamını ve çevresini yönetme becerisi), bireysel gelişim (farklı ve yeni deneyimlerle kendisini geliştirebilmesi), diğerleriyle olumlu ilişkiler (çevresindeki kişilerle nitelikli ilişkiler kurabilmesi) , yaşam amacı (anlamlı ve amaçlı bir yaşamının olduğuna inanması) ve öz-kabuldür (geçmiş yaşamını ve kendi varlığını pozitif olarak değerlendirebilmesi) (Ryff ve Keyes, 1995).

Özerklik boyutunda bireyin davranışlarında içsel motivasyon önemlidir. Bu sayede sosyal baskılara direnebilir. Davranışlarına kendi karar verir ve kendini, kendi standartları ile değerlendirir. Çevresel hakimiyet boyutunda ise birey çevresindeki fırsatları etkin bir şekilde değerlendirir. Kendi istek ve ihtiyaçlarına uygun ortamı seçer. Diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutunda; birey güven, empati ve sevgiye dayalı tatmin edici ilişiler kurabilir. Iletişim yönü kuvvetlidir. Yaşam amaçları boyutunda ise bireyin yaşamını anlamlı ve amaçlı kılmak için hedefleri vardır. Öz kabul boyutunda ise birey kendi benliğini ve geçmiş yaşantılarını olumlu değerlendirebilir (Ryff, 2014).

Maloney (1990) tarafından da psikolojik iyi oluş modeli oluşturulmuştur. Bu modelde üç kategori üzerinde durulmaktadır: negatif model, normal model ve pozitif model. Negatif modele göre "psikolojik iyi oluş, herhangi bir olumsuzluğun olmamasıdır.". Örneğin bir kişide herhangi bir psikopatoloji (depresyon, anksiyete vb.) yoksa kişi, psikolojik iyi oluş açısından sağlıklı görülebilir. Normal modele göre var olan duruma uyum sağlayan kişi, psikolojik iyi oluş açısından sağlıklı görülebilir. Pozitif modele göre bireyin sadece var olan duruma uyum sağlaması yeterli değildir, buna ek olarak olumlu bir duygunun varlığıyla kişi sağlıklı olarak tanımlanabilir.

2.3.3. Psikolojik Iyi Oluşu Etkileyen Faktörler

Psikolojik iyi olma, bireyin hayatındaki olumlu ve olumsuz olaylardan, duygulardan ve düşüncelerden etkilenir. Bu sebeple birçok değişkenle ilişkilidir.

2.3.3.1. Bireysel Faktörler

Yapılan araştırmalar incelendiğinde *kültür,* psikolojik iyi oluş düzeyi ile ilişkilidir. Eğer içinde yaşanılan kültür bireyin güçlü yönlerini vurguluyor ve kendisi hakkında olumlu değerlendirmeler yapmasına katkı sağlıyorsa bu durum psikolojik iyi oluş düzeyini olumlu anlamda etkiler (Phinney, Horenczyk, Liebkind ve Vedder, 2001). Yapılan araştırmada Asyalı Amerikalıların kaygı ve depresyon düzeyinin, Avrupalı Amerikalılardan daha yüksek olduğu görülmüştür (Okazaki, 2000). Bu araştırma kültürün psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini göstermektedir.

Akın ve Demirel (2003) ise *toplumsal cinsiyet rollerinin* psikolojik iyi oluş düzeyi ile ilişkisini incelemiştir. Eğer toplumda cinsiyete bağlı farklılıklara vurgu yapılmıyorsa ve daha eşitlikçi bir tutum hakimse bireylerin psikolojik sağlığının daha yüksek olduğu bulunuştur. Arıcı (2011) tarafından 690 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada toplumsal cinsiyet roller hakkında daha eşitlikçi tutuma sahip olan bireylerin daha yüksek düzeyde psikolojik iyi oluşa sahip oldukları bulunmuştur.

Psikolojik iyi oluşun *kişilik özellikleri* ile ilişkisi incelendiğinde dışadönüklülük ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Dışadönük kişilerin, psikolojik iyi oluş düzeylerinin (kendini kabul etme, diğerleriyle olumlu ilişkiler geliştirme ve çevresel hakimiyet alanlarında) daha yüksek olduğu bulunmuştur (Schmutte ve Ryff, 1997).

2.3.3.2. İlişkisel Faktörler

İlişkisel açıdan düşünecek olursak yapılan araştırmalar incelendiğinde evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri daha yüksektir (Lucas, Clark, Georgellis ve Diener, 2003). Evli olan bireyler özellikle duygusal, ekonomik ve sosyal destek görme açısından evli olmayan bireylere göre daha avantajlı konumdadır. Yapılan araştırmalar incelendiğinde evli bireyler, evli olmayanlarla karşılaştırıldığında daha fazla duygusal destek görmektedir ve depresyon düzeyleri daha düşük seviyededir (Stack ve Eshleman, 1998).

Evlilikte ilişkinin kalitesi, alınan doyum ve sağlanan destek gibi faktörler bireylerin psikolojik iyi oluşları ile ilişkilidir (Birsel, 2010). Yapılan araştırmada evli kadınların çalışarak aile bütçesine katkıda bulunması kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleriyle pozitif ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ancak kadınların aile bütçesine katkıda bulunmasının artması, erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeyi ile negatif ilişkilidir (Rogers ve DeBoer, 2001).

2.3.3.3. Demografik Faktörler

Psikolojik iyi oluş ile ilişkisi incelenen bir değişkenlerden biri *cinsiyet*tir. Literatür incelendiğinde araştırmadan elde edilen bulguların farklılık gösterdiği

görülmektedir. Bazı araştırmalarda evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini *cinsiyete* göre farklılaşmadığını bulmuştur (Uçar, 2018). Bazı araştırmalarda ise erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin, kadınlarla kıyaslandığında, fazla olduğu bulunmuştur (Haring, Stock ve Okun, 1984).

Psikolojik iyi oluş ile ilişkisi incelenen bir diğer değişken ise *eğitim düzeyi*dir. Literatür incelendiğinde eğitim düzeyi ile arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Akın, 2013). Yapılan araştırmada eğitim düzeyi yüksek kadınların, psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Ryff ve Singer, 1996).

Psikolojik iyi oluş düzeyinin *gelir düzeyi*ne göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Yapılan araştırmalarda gelir düzeyi ile arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Tatlılıoğlu, 2015). Evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin aylık gelir düzeyine göre farklılaştığı görülmüştür (Uçar, 2018).

Psikolojik iyi oluş düzeyinin *yaş* değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma sonuçları incelendiğinde evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yaşa göre farklılaşmadığı görülmüştür (Uçar, 2018). Yaş ile arasında anlamlı bir ilişki yoktur (Deaton, 2008).

Evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin *evlilik süresine* göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Evlilik süresine göre farklılık gösterdiği görülmektedir (Şengül-Kılıç, 2021). Evli kadınların evlilik süresi ve depresyon düzeyi incelendiğinde 5-10 yıl aralığında evli olan kadınların depresyon düzeyinin, 1-5 yıl aralığında evli olan kadınlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır (Manju, 2016). Bu araştırma bulgusu evlilik süresi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin azaldığına işaret eder.

Evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin *evlenme biçimine* göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Yapılan araştırmalarda flört ederek evlenen bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinin, görücü+flört süreci ile evlenen bireylerle karşılaştırıldığında, daha yüksek olduğu bulunmuştur (Özbek, 2016).

Psikolojik iyi oluş düzeyinin *çocuk sahibi olma/olmamaya* göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Çocuk sayısına göre evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinin farklılaştığı görülmüştür. Çocuk sahibi olan bireylerin psikolojik iyi oluş

düzeyi, çocuk sahibi olmayan bireylerden yüksektir. (Uçar, 2018). Ilerleyen yaşlarda, çocuk sahibi olmamak evli bireylerin daha fazla stres yaşamasına neden olabilir (Umberson, Pudrovska ve Reczek, 2010).

2.3.4. Psikolojik Iyi Oluş Ve Evlilik Doyumu Arasındaki Ilişkinin Incelenmesi

Psikolojik iyi oluşun ilişkili olduğu değişkenlerden biri de evliliktir. Evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri, bekarla karşılaştırıldığında, daha yüksektir (Canbulat ve Çankaya, 2014). Yani evlilik başlı başına psikolojik iyi oluş düzeyi ile ilişkilidir. Bunun nedenleri incelendiğinde evlilikle birlikte bireylerin biyolojik, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarının karşılandığı belirlenmiştir. Bireyler; cinsel hayatları ile birlikte çocuk yapma, yetiştirme gibi biyolojik ihtiyaçlarını; dayanışma, yalnız olmadıklarını bilme, ortak amaç belirleme gibi sosyal ihtiyaçlarını; güven, duygusal destek gibi psikolojik ihtiyaçlarını karşılarlar (Özgüven, 2009). Dolayısıyla bireyin evliliğinden aldığı doyum, psikolojik iyi olma düzeyini etkiler (Birsel, 2010).

Evlilikten aldığı doyum yüksek olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri de yüksektir (Margelisch, Schneewind, Violette ve Perring-Chiello, 2017). Evlilik doyumu yüksek olan bireyler incelendiğinde psikolojik ve fizyolojik anlamda sağlıklı bir yaşam sürdükleri gözlenmiştir. Yani psikolojik ve fizyolojik açıdan sağlıklı olup, olumsuz duyguduruma çok maruz kalmamış, psikolojik iyi oluşları ve dayanıklılıkları yüksek olan bireylerin evlilik doyumu yüksektir (Kirby, 2005). Aynı zamanda evlilik doyumu yüksek olan bireylerin de depresona yatkınlık düzeyleri, kan basıncı ve stres düzeyi daha düşüktür (Çelik, 2015). Bu durum psikolojik iyi oluş düzeylerinin artmasına katkı sağlar.

Evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenirken psikolojik iyi olşun bir kriteri olarak depresyona odaklanmıştır (Whisman, 2001). Evlilik doyumunun, her iki cinsiyette de depresif semptomlar ile negatif ilişkili olduğunu bulmuştur. Yapılan bir diğer araştırmada da evlilik doyumu depresif semptomlar arasındaki anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Yani evlilikteki doyum arttıkça depresif semptomların görülme yaygınlığı azalmaktadır (Kamp Dush, Taylor ve Kroeger, 2008)

Evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluşun araştırmalara konu olması önemlidir. Çünkü Akça-Koca ve Yüksek (2017) in yapmış olduğu bir araştırmada hazırlanan eğitim programının annelerin evlilik doyumu, psikolojik iyi oluş ve sorun çözme becerisine etkisi incelenmiştir. 11 deney, 11 çalışma grubu olmak üzere toplamda 22 kişiyle çalışılmıştır. Aile eğitim programı sonucunda evli annelerin evlilik doyumu, psikolojik iyi oluş düzeyinin yükseldiği, sorun çözme becerilerinin geliştiği gözlenmiştir. Bu alanda hazırlanan eğitim programlarının etkisi gözler önüne serilmiştir.

2.4. Affetme

Günümüzde bireyler, evliliği olumlu anlam ve beklentiler ile ilişkilendirmektedir (Durak, 2004). Ancak bu durum, beklentileri karşılanmadığında yoğun bir hayal kırıklığına uğramalarına sebep olmaktadır. Ayrıca bir ilişkide, bireyler arasındaki samimiyet ve yakınlık arttkça kırılganlık düzeyi artmaktadır (Taysi, 2007). Bu durum yaşanan olumsuz durumların artmasına neden olabilir. Yaşanan olumsuz durumlara ragmen evliliğin sürekliliğini ve kalitesini koruyabilmek için "affetme" kavramı daha da önem kazanmaktadır.

Affetmek, bireylerin ilişkideki kırgınlılarıyla baş etmesini kolaylaştırır, evliliğin devamlılığına ve evlilikteki doyuma katkıda bulunur (Fennell, 1993). Affetme gerçekleşirse çiftler arasındaki olumsuz duygular ortadan kalkacaktır (Fincham ve Beach, 2002). Ancak affetme gerçekleşmezse çatışma tam olarak sonlanmayacağı için çatışmanın tekrarlanması olasıdır, aynı zamanda öç alma hisside gün yüzüne çıkabilir (Toprak, 2013).

Ancak kişinin "affettim" demesi durumu içselleştirdiği anlamına gelmez. Bu noktada affetme, kararlı affetme ve duygusal affetme olarak iki grupta incelenir. Kararlı affetmede; mağdur, suçluyu affetmeye karar versede olumsuz duyguları devam etmektedir. Ancak duygusal affetmede mağdur kişi, suçluya karşı herhangi bir olumsuz duygu beslememektedir (Worthington ve Scherer, 2004). Enright ve Fitzgibbons'a göre (2000) affetmek, sadece bir davranış değildir. Biliş ve duygularıda işin içine katan çok boyutlu bir süreçtir. Bu sebeple kişinin karar verip bilişsel düzeyde suçluyu affetmesi yeterli değildir. Mağdur suçluyu duygusal boyutta affetmediği için olumsuz duyguları

hissetmeye devam edecektir. Affetmeyle birlikte kişinin duygu, düşünce ve davranışlarında değişim görülmesi gerekir (McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000). İncinen kişinin karşısındaki kişiyi affetmesi için önce affetmenin ne olduğunu ve ne olmadığını bilmesi gerekir. Ayrıca affetmenin kendisine sağlayadığı yararı bilmesi de bu süreci kolaylaştıracaktır.

2.4.1. Affetmenin Tanımı

Affetmenin önemini fark eden araştırmacılar, bu kavramı farklı açılardan ele almışlarak tanımlamışlardır.

- McCullough, Pargament ve Throsen (2000) affetmeyi; bozulan ilişkiyi tamir etmek amacıyla kişinin, olumsuz hislerinden vazgeçmesi olarak tanımlar.
- Rodden'a göre (2004) affetmek, bireyin öfke ve intikam gibi olumsuz duygularını hoşgörü gibi olumlu duygulara dönüştürmesi sürecidir
- Enright ve Fitzgibbons (2000) affetmeyi; mağdur kişinin, suçlu kişiye karşı öfke göstererek karşıt tepki vermesindense o kişiye merhamet, yardımsever bir tutuma sahip olması olarak tanımlamıştır.
- Ilişkide affetmeyle birlikte, çiftlerin birbirine ve ilişkiye karşı olumsuz duygu ve düşünceleri azalmaktadır (Fincham ve Beach, 2002).
- Affetme süreci hem suçlu hem de mağdur açısından önemlidir. Çünkü bu sürecin sonucunda hem suçlu hem de mağdur olan kişi vicdan azabı ve öfke gibi olumsuz duygularından arınacaktır (Kara, 2009).

Affetmek hata yapan kişi haklı çıkarmak, yanlış davranışı mazur görmek veya unutmak, hata yapan kişiyle uzlaşmak değildir (Fincham, Hall ve Beach, 2005). Geçmişte yapılan yanlış davranışları reddetmeyi veya bunların üzerini örtmeyi gerektirmez (Rodden, 2004). Affetmenin bu kavramlar ile karıştırılması, affetmenin iyileştirici gücünün önündeki engeldir. Haksızlığa uğrayan kişiler bu kavramları birbirinden ayırıp karşısındakini affettikleri zaman affetmenin iyileştirici gücünü daha iyi anlayacaklardır (Tekinalp ve Terzi, 2012).

2.4.2. Affetmeyi Açıklayan Kuramlar ve Modeller

Pozitif psikolojiyle birlikte ön plana çıkan kavramlardan biri olan affetmeyle ilgili araştırmaların sayısı gün geçtikçe artmaktadır. Araştırmacılar ise farklı affetme modelleri geliştirmeye başlamıştır. Bu modellerin bazı ortak yönleri bulunmaktadır. Örneğin hepsi affetmenin psikolojik sağlık açısından önemini vurgulamaktadır (Bugay ve Demir, 2012). Ancak her model kendi içinde kendine özgü bir yaklaşıma da sahiptir. Aşağıda affetme modellerinin bazılarından genel hatları ile bahsedilmiştir.

2.4.2.1. Psikanalitik model

Affetme konusu psikanalitik literatürde ihmal edilen bir konudur. Freud'un çalışmalarında affetme kavramına beş kez deyinilmektedir. Ancak bunlarda bilimsel anlamdan uzak bir şekilde yer almaktadır (Taysi, 2007). Analistler, affetme ile çalışırken iki engelle karşılaşmaktadır. Birincisi; affetme davranışı kişilerarası bir eylemdir. Içsel dinamikleri belirgin değildir. İkincisi; affetme terimsel açıdan daha çok dini topluluklarda ön plana çıkmıştır, bilimsel ve psikanalitik çalışmaların dışında görülmüştür (Horwitz, 2005)

Psikanalitik modele göre affetme kişinin öfkesi ile ilgili bilinçli ve bilişdışı süreçlerini içerir. Öncelikle affetmenin öğrenilmesini anne-bebek ilişkisi üzerinden açıklamıştır. Anne, bebeğin bitmeyen isteklerini karşılar, kızsa bile affedici bir tutuma sahiptir. Annenin bu tutumu bebeğe affetmeyi öğretir (Taysi, 2007).

Psikoseksüel gelişim basamakları da affetmenin öğrenilmesine katkı sağlar. Anal evredeki çocuk öncelikle dışkısını keşfetmektedir, sonra ise onu terk etmeyi öğrenmektedir. Affetme sürecinde ise kişi öfkenin ve intikam duygusunun gitmesine izin verir. Bu duyguları terk etmek, affetme sürecinin olmazsa olmaz bir parçasıdır (Alpay, 2009).

Ödipal evredeki çocuk ise anne ve babasının arasındaki ilişkiyi kabul ederek onları affeder. Anne ve babada aralarına girdiği için çocuğunu affeder. Sonuç olarak,

psikanalitik modele göre affetme hayatın ilk yıllarında öğrenilir ve her gelişim dönemi affetme davranışının kazanımında etkili ve önemlidir (Taysi, 2007)

2.4.2.2. Bilişsel gelişimsel affetme modeli

Enright ve "Human Study Development Group" (1991) tarafından geliştirilen bilişsel gelişimsel affetme modeli, Kohlberg'in ahlaki gelişim teorisine dayanmaktadır. Affetmenin altı aşamasından bahseder. Bu aşamalarda affetmenin farklı nedenlerle bozulduğunu açıklar. Alttan üste doğru aşamalar: "intikamcı affetme, telafi olarak affetme, beklentisel afetme, yasal olarak beklentisel affetme, sosyal uyum olarak affetme ve sevgi olarak affetmedir.". Bu aşamalardan ilk iki aşamada affetmenin (intikamcı affetme, telafi olarak affetme) adalet arayışı ile bozulduğunu savunur. Üçüncü ve dördüncü aşamada affetmenin (beklentisel affetme, yasal olarak beklentisel affetme) sosyal baskı ile oluştuğunu savunur. Beşinci aşamada (sosyal uyum olarak affetme) kişinin fedakarlık ile birlikte affetmeye istekli hale geleceğini savunur. Son aşamada (sevgi olarak affetme) ise kişi koşulsuz sevgisiyle karşısındakini tamamen affeder (Baharudin, Amat, Jailani ve Sumari, 2011).

2.4.2.3. Enright affetme süreç modeli

Enright (1996) yaptığı çalışmalar sonucunda Bağışlama Süreç Modeli'ni geliştirdi. Bu model toplam dört evre, yirmi aşamadan oluşmaktadır. Bu evreler: ortaya çıkma evresi, karar verme evresi, çalışma evresi ve derinleşme evresidir. Ortaya çıkma evresi, bir nevi farkındalık evresidir. Kişi yoğun bir acı çeker ve bu olumsuz duygulara sebep olan durumu inceler. Bu olayın kendisine etkilerini fark eder. Karar verme evresinde kişi, bağışlama fikrini ve bunun sonuçlarını düşünür. Bu evrenin sonunda, affetme tam anlamıyla gerçekleşmese bile bireyin yaşadığı olumsuz duyguların bir kısmı azalacaktır. Çalışma evresinde ise kişi, hatayı yapan kişiyi yeniden değerlendirir. Hata yapan kişinin insani ve hata yapmaya eğilimli yanını görmek kişinin empati ve merhamet duygularının ortaya çıkmasını sağlayabilir. Sonuç evresinde ise kişi karşısındakini affeder. Yeni kazandığı bakış açısıyla yaşadığı olumsuz duygularda

bilinçli şekilde uzaklaşır. Affetmenin verdiği iyileşmeyi yaşar. Herkes bu evrelerden aynı sırayla ve aynı hızla geçmez. Süreç kişiden kişiye değişkenlik gösterebilir.

2.4.2.4. Hangrave'nin affetme modeli

Hargrave (2001) bu modelde kişinin, hata yapan kişiye karşı olumsuz duygular beslediğini savunur. Ancak affetme sürecini asıl etkileyen şeyin, bu olumsuz duygulara ek olarak, yaşanan güven kaybı olduğunu vurgular. Öfkeye ek olarak gelen "Ona bir daha eskisi gibi güvenemem" düşüncesinin çalışılması gereken bir konu olduğunu belirtir. Bu model iki kategori, dört istasyondan oluşmaktadır. Bu kategoriler: kurtarma ve onarmadır. Kurtarma kategorisi, içgörü ve anlayış istasyonunu barındırır. Onarma kategorisi ise telafi için olanak verme ve açık affetme istasyonlarını barındırır (Hargrave ve Sells, 1997) Aşamalar incelendiğinde ilk olarak (içgörü istasyonunda) mağdur, hata yapan kişiye karşı empatik bir yaklaşımda bulunur ve iç görü gelişitirir. Kazanılan iç görü, kurtarma kategorisinin ilk istasyonudur. Bir sonraki istanyonda (anlayış istasyonunda) hatalı kişinin niyeti, (insan olarak) hata yapma payı dikkate alınarak durum yeniden değerlendirilir. Daha sonra onarma kategorisine geçilir. Onarma kategorisinin ilk istasyonunda (telafi için olanaklar verme istasyonunda) hatalı kişiye, hatasını affettirmek için fırsat verilir. Bir sonraki istasyonunda (açık affetme istasyonunda) ise mağdur kişi, hatalı kişiyi affeder. Bu evrelerin sırası ve süresi kişiden kişiye farklılık gösterebilir.

2.4.2.5. Worthington'un piramit modeli

Worthington (1998) bu modelde affetmenin süreç içerisinde gerçekleşebileceğini belirtir. Affetmenin beş aşamasından bahseder: acıyı hatırlamak(R), inciten kişiye empati kurmak(E), başkalarını düşünen bir hediye(A), affetmek için söz vermek (C), affetmeyi sürdürmek(H). Bu aşamaları REACH kelimesinin harfleriyle temsil eder. Bu aşamların sırası kişiden kişiye farklılık gösterebilir.

Kişi ilk olarak acıyı hatırlar. Yani olumsuz duygulara sebep olan olayı zihninde canlandırır ve değerlendirir. Ikinci olarak mağdur kişi, suçlu kişinin davranışlarını, duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışır. Üçüncü olarak mağdur kişi, suçlu kişiye doğru adım atar. Mağdur kişiden fedakar bir tutum beklenir. Dördüncü olarak mağdur kişi, suçlu kişiyi affedeceğine dair bir söz verir. Son olarak ise kişi, affetmenin kendi tercihi olduğunu kavrar ve bunu kendisine hatırlatır. Böylece affetme davranışı, süreklilik kazanır (Adam Karduz, 2019).

2.4.3. Affetmeyi Etkileyen Faktörler

Insan ilişkilerini düzenlemede affetmenin önemini fark eden araştırmacılar, affetme davranışında etkili olan faktörleri incelemeye başlamışlardır.

2.4.3.1. Bireysel Faktörler

Zararın algılanan şiddeti, affetme davranışıyla ilişkisi incelenen bireysel faktörlerden biridir. Yapılan araştırmalarda zararın algılanan şiddeti ile affetmenin negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Yani zararın algılanan şiddeti azaldıkça affetme artar (Taysi,2007).

Dindarlık, affetmeyle ilişkisi incelenen bireysel faktörlerden bir diğeridir. Affetmenin önemi birçok dinde vurgulanır. Yapılan araştırmalarda ise dindarlık ve affetme arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Uysal, 2015).

Kişilik, affetmeyle ilişkisi incelenen faktörlerden bir diğeridir. Literatür incelendiğinde affetmenin narsistik kişilik ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. 450 üniversite öğrencisiyle yapılan araştırmada bireylerin narsistik kişilik özelilkleri arttıkça affetmenin azaldığı bulunmuştur (Aslan, Mert ve Yıldız, 2016). Bu tutumun belirleyicisi olarak narsist bireylerin (özel muameleyi) hak etme/kendinde hak görme eğilimin fazla olması olduğu düşünülmektedir (Exline, Baumeister, Bushman, Campbell ve Finkel, 2004). Beş faktör kuramındaki kişilik özelliklerinin affetmeyle ilişkisi incelenmiştir. Affetme; duygusal istikrar, uyumluluk ve dışadönüklük ile pozitif ilişkili bulunmuştur (Brose, Rye, Lutz-Zois ve Ross, 2005).

2.4.3.2. İlişkisel Faktörler

Affetme davranışıyla ilişkisi incelenen ilişkisel faktörlerden biri evlilikteki uyumdur. Yapılan araştırmalarda evlilikteki uyum arttıkça bireylerin ilişkinin devamlılığını daha fazla istedikleri belirlenmiştir. Bu durum, bireylerin problemlerle daha fazla baş edebilmesine katkıda bulunmuştur. Evliliklerinde mutlu olan çiftler birbirine karşı olumsuz duygu beslemeye daha az eğilimlidir (McNutty, 2008).

Bağlılık ile affetme arasındaki ilişki incelendiğinde, karşısındakine daha çok bağlılık gösteren bireyin ilişkide daha affedici olduğu görülmüştür (Finkel, Rusbult, Kumashiro ve Hannon, 2002). İnsanlar, yakın hissettikleri kişileri daha kolay affetmektedir (McCullough, Root, Tabak ve Wilvliet, 2009). Örneğin kişiler aile üyelerini, aileden olayanlara göre daha kolay affetmektedir (Hantman ve Cohen, 2010).

2.4.3.3. Demografik Faktörler

Affetme davranışıyla ilişkisi incelenen faktörlerden biri *cinsiyet*tir. Ancak ilişki anlamlı değildir. Taysi (2010) evli bireylerin affetme davranışlarını incelemiştir. Evli kadınlar daha fazla incindiklerini belirtmişlerdir. Ancak affetme davranışları arasında cinsiyetleri açısından farklılık bulunmamıştır. Taysi'nin (2007) başka bir araştırmasında da kadın ve erkek katılımcıların intikam ve kaçınma davranışları bakımından bir farklılık göstermediği görülmüştür. Yani kadın ve erkekler incindiklerinde benzer davranışları göstermektedir. Shackelford, Buss ve Bennet (2002) ise affetme davranışında cinsiyetler arasındaki farklılığın problemin çeşidine bağlı olduğu belirtilmiştir. Cinsel aldatma erkekler tarafından bağışlanması daha zor bir ihlalken duygusal aldatma kadınlar tarafından bağışlanması daha zor bir ihlaldir (Çuvaş ve Sakallı, 2016).

Affetmeyle ilişkisi incelenen bir diğer değişken ise *eğitim düzeyi*dir. Bu konuda da literatürde yer alan araştırmalar eğitim düzeyi arttıkça bireylerin daha az uzaklaşma davranışı sergilediklerini bulmuşlardır (Durmuş ve Manap, 2018).

Affetmenin *yaş* değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma sonuçları incelendiğinde bazı araştırmalar da yaş ve affetme arasında negatif

yönlü bir ilişki bulmuşlardır. Yani genç katılımcılar da uzaklaşma davranışı daha fazladır. (Durmuş ve Manap, 2018). Ancak evlenme yaşı ve affetme arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur (Ceyhan ve Kozan, 2021). Evlenme yaşı açısından affetmeyi ele aldıklarında ise evlenme yaşı ile yardımseverlik düzeyi arasında pozitif yönlü, karşılık verme/misilleme düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişki bulmuşlardır. Yani genç katılımcılar da yardımseverlik davranışı daha az, karşılık verme/misilleme davranışı daha fazladır (Durmuş ve Manap, 2018).

Yapılan araştırmalarda *evlilik süresi* ve affetme davranışı arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Yani evlilik süresi arttıkça, bireyler daha affedici olmuşlardır. (Ceyhan ve Kozan, 2021). Literatürdeki araştırmalar, bu sonuçlar ile tutarlıdır (Yarno Yaben,2009).

Evlilikte affetmenin *çocuk sahibi olma/olmamaya* göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Çocuk sayısı açısından affetmeyi ele aldıklarında çocuğu olmayan ve bir çocuğu olan bireylerin, dört ve daha fazla çoğu olan bireylerle karşılaştırıldığında daha fazla affedici olduğunu bulmuşlardır. (Durmuş ve Manap, 2018).

2.4.4. Affetme ve Evlilik Doyumu Arasındaki Ilişkinin Incelenmesi

Evlilikle ilgili çalışmalar incelendiğinde evlilik doyumu ve affetmeyle konularının yerli ve yabancı kaynaklarda ele alındığı görülmektedir. Kişilerarası ilişkilerde tartışmalar ve anlaşmazlıklar kaçınılmazdır. Yaşanan problemlerin çözülmesi eşlerin her ikisi içinde önemlidir (Özgüven, 2000). Bu noktada affetmenin iyileştirici bir araç olarak kullanılması evlilik doyumunu doğrudan etkileyecektir.

Kişinin partnerini affedebilmesi, romantik ilişkilerin sürdürülebilmesinde oldukça önemlidir. Çünkü kişinin partnerini affedebilmesi, evlilik doyumuna katkı sağlayacaktır. Affetmenin sonucunda kişinin olumsuz tepkileri azalırken, olumlu tepkilerinde (örneğin ilişki için gösterilen çaba) artış gerçekleşir. Bu olumlu gelişme evlilik doyumuna katkı sağlar (Fincham, Hall ve Beach, 2006). Ayrıca affetme ile negatif çatışma taktiklerinin kullanılması arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Yani kişi partnerini affetmesiyle birlikte negatif tutum ve davranışlardan uzaklaşır, uzlaşma

için zemin hazırlar ve sorunun sağlıklı bir şekilde çözülmesine katkı sağlar (Braithwaite, Selby ve Fincham, 2011).

Literatür incelendiğinde evlilik doyumu ve affetme davranışı arasında çift yönlü bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır. Affetmenin onarıcı etkisi ile evlilik doyumunu arttırdığına dair bulgular mevcuttur (Vaughan, 2001). Buna ek olarak evlilik doyumunun yüksek olduğu bireylerde affetme davranışı da daha fazla gözlemlenmiştir (Fincham 2000).

2.4.5. Affetme Ve Psikolojik Iyi Oluş Arasındaki Ilişkinin Incelenmesi

Çiftler evlilikleri boyunca çeşitli problemlerle karşılaşır. Bu problemlere etkin çözümler üretmesi gerekir. Evlilikte yaşanan problemlerin etkin bir şekilde çözülememesi çiftlerin kaygı düzeyini arttırmakta ve psikolojik iyi oluş düzeylerini azaltmaktadır (Özuğurlu, 1999).

Affetmek ise psikolojik iyileşme için bir fırsattır. Bu iyileşme hem kişinin kendisi için hem de yaşadığı ilişki içindir. Bireysel açıdan değerlendirildiğinde affetmek, öfke, kırgınlık, korku gibi birçok olumsuz duygunun dönüşümüne katkı sağlar (Jones, 1997). Brown ve Philips (2005) affetme eğilimi ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında affetme eğilimi yüksek olan bireylerin düşük depresif duygulanımına sahip olduğu bulmuştur. İlişkisel açıdan değerlendirildiğinde ise affetmek, yaşanan problemlerin ardından ilişkilerin yeniden düzenlenmesini sağlar (McCullough, 2000).

Affetmek, psikolojik sağlığın yanı sıra bedensel sağlık üzerinde de etkilidir. Affetmek sağlık üzerinde olumlu etkiye sahipken, affetmemek ise kişinin sağlığını olumsuz etkiler (Berry ve Worthington, 2001). Kolay bir şekilde affedebilen kişilerin tansiyonlarının normale döndüğü ve baş, sırt ve boyun ağrısı şikayetlerinin azaldığı görülmektedir (Hallowell, 2005). Hem ruh, hem beden sağlığına katkıları sebebiyle affetmenin gerçekleşmesi ve içselleştirilmesi önemlidir (Jones, 1997).

Affetmenin sonucunda bireyde görülen diğer değişiklikler suçlayıcılıkta azalma, öfkede azalma, iyimser düşüncelerde artış ve farkındalıkta artıştır (Thoresen, Harris ve Luskin, 2000). Ayrıca kolay affedebilen bireyler daha kolay güvenebilmekte, hayatlarına geçmiş yaşantılardan bağımsız şekilde devam edebilmektedir (Hallowell, 2005). Bireyin yaşantısına ve ilişkisine sağladığı bu katkılar sebebiyle affetmek kavramının araştırılması ve seanslarda uzmanlar.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM:
YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada evli bireylerin evlilik doyumu, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve affetme davranışları arasındaki ilişki incelenmektedir. Bu nedenle araştırma, ilişkisel tarama modeline uygun şekilde düzenlenmektedir. Ilişkisel tarama modelinin amacı: iki veya daha fazla değişken arasındaki değişimin varlığını, yönünü ve derecesini belirlemektir. Değişkenler karşılaştırma ve korelasyon olmak üzere iki şekilde incelenebilmektedir (Karasar, 2000)

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırma örneklemi, 18 yaş üstü, evli 331 bireylerden oluşmaktadır. Katılımcılar; cinsiyetleri, eğitim düzeyleri, evlenme biçimleri, evlilik süreleri ve çocuk sayıları bakımından çeşitlilik göstermektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada verilerin toplanması amacıyla online anket hazırlandı. Anket 5 bölümden oluştu. Ilk bölümde katılımcılara; araştırmanın amacı, katılımcıların hakları, gizlilik kuralları ve ölçeklerle ilgili gerekli bilgiler onam formunda belirtildi. İkinci bölümde ise katılımcıların sosyo-demografik özelliklerin belirlenmesi amacıyla araştırmacı tarafından düzenlenen Sosyo-Demografik Bilgi Formu kullanıldı. Diğer bölümlerde ise çiftlerin evlilik doyumlarını ölçmek amacıyla Evlilik Doyum Ölçeği(EDÖ) , evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek amacıyla Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik Iyi Oluş Ölçeği(PIOÖ) ve evli bireylerin affetmeyle ilgili davranışlarını belirlemek amacıyla Evlilikte Bağışlama Ölçeği-Olay(EBÖ-O)

kullanıldı. Çalışmada kullanılacak ölçeklerle ilgili bilgiler ayrıntılı olarak aşağıda verilmektedir.

3.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların sosyo-demografik bilgilerini elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan form beş sorudan oluşmaktadır. Bilgi formunda bireylerin cinsiyet, eğitim düzeyi, evlenme biçimleri, evlilik süresi ve çocuk sayısının değerlendirilmesine yönelik sorular yer almaktadır. Katılımcıların kimlik bilgilerine dair sorular sorulmayarak soruların daha doğru bir şekilde cevaplandırılması amaçlanmıştır.

3.3.2. Evlilik Doyum Ölçeği (EDÖ)

Çelik ve İnanç (2009) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, toplamda 13 maddeden oluşmaktadır. Bu maddelerin 8'i olumsuz (*1.,2.,5.,8.,10., 11.,12.,13. maddeler)*, 5'i olumludur. Beşli likert tipi ölçek kullanılmıştır (1=bana hiç uygun değil, 5=bana tamamen uygun).

Değerlendirme Ortalama Puan üzerinden yapılmaktadır. Ölçekten alınacak en yüksek puan 65, en düşük puan ise 13'tür. Ölçekten yüksek puan almak, kişilerin evlilik doyumlarının yüksek olduğu anlamına gelir. Yapılan faktör analizi sonuçlarına göre ölçek, üç faktörlü bir yapıya sahiptir. Bu faktörler: aile, cinsellik ve benlik olarak isimlendirilmiştir. *2., 5., 11., 12., 13.* maddeler aile alt boyutunu; *3., 4., 6., 7., 9.* maddeler cinsellik alt boyutunu; *1., 8., 10.* maddeler benlik alt boyutunu ifade eden maddelerdir. Yapılan araştırmada Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ölçeğin bütünü için .82, aile alt ölçeği için 0.83, cinsellik alt ölçeği için 0.81, benlik alt ölçeği için ise 0.75 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada yapılan güvenirlik analizleri sonucunda Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ölçeğin tamamı için .84, aile alt boyutu için .84, cinsellik alt boyutu için.87, benlik alt boyutu için .62 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik Iyi Oluş Ölçeği (PIOÖ)

Endonezyalı kadınların psikolojik iyi oluşlarını ölçmek amacıyla Eggleston, Wong, Hardee, Irwanto, Poerwandari ve Severy (2001) tarafından geliştirilen ölçek, Özmete (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu esnada ölçeğin bazı maddelerinde değişiklikler yapılmış, her iki cinsiyete de uygulanabilmesi sağlanmıştır. Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği 18'i olumsuz (*1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8., 9., 10., 11., 12., 14., 15., 16., 17., 18., 33. maddeler)*, 18'i olumlu olmak üzere 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte Beşli likert tipi ölçek kullanılmıştır (5=kesinlikle katılmıyorum, 1=kesinlikle katılıyorum). Değerlendirme Ortalama Puan üzerinden yapılmaktadır. *Ölçekten alınan yüksek puan, psikolojik iyi oluş seviyesinin düşük olduğunu gösterir*.

Ölçek "genel duygular", "ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet" ve "ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme" olmak üzere üç alt boyutu incelemektedir. Ölçeğin Türkçe formunda yapılan araştırmada Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı genel duygular alt ölçeği için 0.86; ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet alt ölçeği için 0.88; ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme alt ölçeği için 0.86 olarak bulunmuştur (Özmete, 2016). Bu araştırmada yapılan güvenirlik analizleri sonucunda Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ölçeğin bütünü için .92; genel duygular alt ölçeği için .90; ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet alt ölçeği için .86; ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme alt ölçeği için .63 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Evlilikte Bağışlama Ölçeği-Olay (EBÖ-O)

Evli bireylerin affetme davranışlarını daha ayrıntılı incelemek amacıyla Fincham, Beach ve Davila (2004) tarafından geliştirilen ölçek, Durmuş ve Manap (2018) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu ölçek 6'sı olumsuz (*1., 3., 4., 5., 6., 8. maddeler),* 3'ü olumlu olmak üzere toplam 9 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin İngilizce orjinalinde 6'lı likert tipi ölçek kullanılmıştır. Türkçe formunda ise 5'li likert tipi ölçek kullanılmıştır (1=hiç katılmıyorum, 5=tamamen katılıyorum). Bu ölçeğin Türkçeye uyarlanan diğer ölçeklerden en temel farkı evlilikte bağışlamaya yönelik tutumun belirli

bir olayla ilişkili olarak ölçülmesidir. Katılımcıların "Yaşanan olay olduğunda ne kadar incindiniz veya üzüldünüz?" sorusunda katılımcıların duygularını 9'li likert tipi ölçek ile derecelendirmeleri beklenmektedir (1=çok az incindim, 9= hiç olmadığı kadar çok incindim).

Ölçeğin sınırlılığı ise katılımcıların yaşadıkları olayı açık bir şekilde yazmamaları veya soruyu boş bırakmalarıdır. *Bu ölçekte toplam puan hesaplanmamaktadır.* Her alt ölçeğin (yardımseverlik, karşılık verme/misilleme, uzaklaşma) puanı ayrı ayrı hesaplanmaktadır. Alt ölçeklerden alınabilecek en yüksek puan 15, en düşük puan 3'tür. Yüksek puan almak daha fazla yardımseverlik, karşılık verme/misilleme ve uzaklaşma davranışı gösterdiklerine işaret eder. *2., 7., 9. maddeler* yardımseverlik (Örneğin: "Kısa zamanda eşimi bağışladım."); *3., 6., 8. maddeler* karşılık verme/misilleme (Örneğin: "Eşimi yaptığı şeye pişman edecek bir yol buldum."); *1., 4., 5. maddeler* uzaklaşma (Örneğin: "Eşimle birlikte bir şey yapmak istedim.") (ters soru) alt ölçeğine aittir. Ölçeğin İngilizce formunda (Fincham vd., 2004) yapılan araştırmada Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı yardımseverlik alt ölçeği için 0.79(E) ve 0.77(K), karşılık verme/misilleme alt ölçeği için 0.86(E) ve 0.85(K) , uzaklaşma alt ölçeği için 0.76(E) ve 0.80(K) olarak bulunmuştur (Fincham, Beach & Davila, 2004). Ölçeğin Türkçe formunda yapılan araştırmada Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı yardımseverlik alt ölçeği için 0.76, karşılık verme/misilleme alt ölçeği için 0.63, uzaklaşma alt ölçeği için 0.81 olarak bulunmuştur (Durmuş & Manap,2018). Bu araştırmada yapılan güvenirlik analizleri sonucunda Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı yardımseverlik alt ölçeği için .81, karşılık verme/misilleme alt ölçeği için .58, uzaklaşma alt ölçeği için .88 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmayla ilgili tez önerisi ve gerekli gereçler, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kuruluna sunuldu. Kuruldan onay alındıktan sonra çalışmaya başlandı. Anket google.doc üzerinden oluşturuldu. Beş kısımdan oluşan online anketin ilk kısmında onam formu bulunmaktadır. Katılımcıların onam formunu imzalaması

zorunlu tutuldu. Ikinci kısımda ise Sosyo-Demografik Bilgi Formu bulunacaktır. Ankette; katılımcıların cinsiyet, eğitim düzeyi, evlenme biçimleri, evlilik süresi ve çocuk sayısının değerlendirilmesine yönelik sorular yer almaktadır. Diğer kısımlarda ise EDÖ, PIOÖ ve EBÖ-O yer almaktadır. Düzenlenen online anket kar topu tekniği ile 18 yaş üstü evli bireylere ulaştırıldı. Toplanan veriler SPSS 22.0 kullanılarak analiz edildi. Öncelikli olarak, verilerin çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık katsayı değerlerinin +1 ile -1 arasında olması dağılımın normalliğine işaret eder. Ayrıca +2 ile -2 arasındaki çarpıklık ve basıklık katsayı değerlerinin kabul edilebilirliği (Karaatlı, 2006) bilgiside literatürde yer almaktadır. Değerlendirmeler sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği bulunmuştur.

Ölçek puanlarına ait güvenirlik analizi yapılmıştır. Daha sonra örneklem ve ölçek puanlarına ait betimsel değerler hesaplanmıştır. Birinci hipotezi (evlilik doyumu ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi) test etmek amacıyla pearson momentler çarpım korelasyonu ve basit regresyon analizi yapılmıştır. İkinci hipotezi (evlilik doyumu ile affetme davranışı arasındaki ilişkiyi) test etmek amacıyla pearson momentler çarpım korelasyonu ve çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Üçüncü hipotezi (psikolojik iyi oluş ile affetme davranışı arasındaki ilişkiyi) test etmek amacıyla pearson momentler çarpım korelasyonu ve çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Son olarak araştırmada kullanılan anketler, demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Anket sonuçları ile cinsiyet arasındaki ilişki bağımsız gruplar t-test analizi; eğitim düzeyi, evlenme biçimi, evlilik süresi ve çocuk sayısı gibi değişkenler ile arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Sonuçlar, literatürdeki diğer araştırma sonuçları ile karşılaştırlmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM:
BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın problem ve alt problemleri doğrultusunda yapılan analizler paylaşılacaktır. Her problem için sonuçlar sırayla değerlendirilecektir.

4.1. Ön Analiz Sonuçları

4.1.1. Ölçek puanlarına ait güvenilirlik analizi

Tablo 1. Kullanılan Ölçeklerin Güvenirlik Analizi Sonuçları

Değişkenler	Ort.	SS	N	Alpha değeri
EDÖ	4,00	,778	13	,844
PİOÖ	2,26	,579	36	,928
EBÖ-O	3,55	,852	9	,752

Kullanılan ölçeklerin güvenirlik analizi sonuçları Tablo 1'de gösterilmiştir. Yapılan analizler sonucunda Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı EDÖ için 0,844; PİOÖ için 0,928 EBÖ-O için 0,752 ve olarak bulunmuştur.

4.2. Örneklem ve Ölçek Puanlarına Ait Betimsel Değerler

4.2.1. Örnekleme ait betimsel değerler

Katılımcılardan Sosyodemografik Bilgi Formu aracılığıyla toplanan bilgilerin dağılımı Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri Açısından Sıklık ve Yüzde Dağılımı

Değişkenler		Dağılımı(N)	Yüzdelik (%)	Kümülatif yüzdelik
Cinsiyet	Kadın	252	76,1	76,1
	Erkek	79	23,9	100
Eğitim düzeyi	İlkokul mezunu	19	5,7	5,7
	Ortaokul mezunu	12	3,6	9,4
	Lise mezunu	48	14,5	23,9
	Ön/lisans mezunu	195	58,9	82,8
	Master mezunu	57	17,2	100

Tablo 2. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri Açısından Sıklık ve Yüzde Dağılımı (devam)				
Değişkenler		Dağılımı(N)	Yüzdelik (%)	Kümülatif yüzdelik
Evlenme biçimi	Severek/flört ederek	241	72,8	72,8
	Görücü usulü /istemeyerek	9	2,7	75,5
	Görücü usulü /isteyerek	81	24,5	100
Evlilik süresi	0-4 sene	96	29,0	29,0
	5-9 sene	59	17,8	46,8
	10 sene ve üzeri	176	53,2	100
Çocuk sayısı	0 çocuk	61	18,4	18,4
	1 çocuk	98	29,4	48,0
	2 çocuk	138	41,7	89,7

Katılımcıların 252'si kadın, 79'u erkektir. Eğitim düzeyleri incelendiğinde katılımcıların 19'u ilkokul, 12'si ortaokul, 48'i lise, 195'i ön/lisans mezunu, 57'si master mezunudur. Evlenme biçimleri incelendiğinde katılımcıların 241'i severek/flört ederek, 9'u görücü usulü/istemeyerek, 81'I görücü usulü/isteyerek evlenmiştir. Evlilik süresi incelendiğinde katılımcıların 96'sı 0-4 senelik, 98'i 5-9 senelik, 176'sı ise 10 sene ve üzeri zamandır evlidir. Çocuk sayıları incelendiğinde katılımcıların 61'inin çocuğu yoktur, 98'si 1, 138'i 2 çocuğa sahiptir.

4.2.2. Ölçek puanlarına ait betimsel değerler

Ölçeklerin ve ölçeklere ait alt boyutların betimsel değerleri Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Ölçeklerin ve Alt Boyutlarının Betimsel Değerleri		
Değişkenler	Ort.	SS
PİOÖ	2,26	,579
EBÖ-Oyardımseverlik	3,48	1,280
EBÖ-O_karşılık verme/misilleme	3,45	,920
EBÖ-O_uzaklaşma	3,64	,875
EDÖ	4,00	,778

4.3. Hipotezlere Ilişkin Analiz Sonuçları (H1, H2, H3)

4.3.1. EDÖ ile PİOÖ arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon analiz sonuçları (H1)

Tablo 4. EDÖ Ortalama Puanı ile PİOÖ Ortalama Puanı Arasındaki İlişki (H1)				
Değişkenler	N	R^2	*r*	*p*
EDÖ PİOÖ	331	,367	,606	,000**

Bağımlı değişken: EDÖ, *p*<.001**, *p*<.05*

Tablo 4'de görüldüğü gibi katılımcıların Evlilik Doyum Ölçeğinden aldıkları puanlar ve Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkinin incelendiği Pearson analizi sonucunda değişkenler arasında güçlü, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (*r*=,606; *p*<,05). Sonuç olarak düşük psikolojik iyi oluş düzeyine sahip katılımcılar düşük evlilik doyumuna sahiptir. Yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip katlımcılar ise yüksek evlilik doyumuna sahiptir. Elde edilen sonuçlar Hipotez 1'i desteklemektedir.

4.3.2. EDÖ ile EBÖ-O arasındaki ilişkiye ait korelasyon analiz sonuçları (H2)

Katılımcıların EDÖ ortalama puanı ile EBÖ-O alt ölçekleri olan yardımseverlik, uzaklaşma ve karşılık verme/missileme arasındaki ilişkiyi anlamak amacıyla yapılan analiz sonuçları Tablo 5'te gösterilmiştir (H2 test edilmiştir).

Tablo 5. EDÖ Ortalama Puanı ile EBÖ-O Alt Ölçekleri Olan Yardımseverlik, Karşılık verme/Misilleme ve Uzaklaşma Arasındaki Ilişki (H2)					
Değişkenler		R^2	*r*	*t*	*p*
EDÖ		,277		25,041	,000**
EBÖ-O_yardımseverlik			,425	7,340	,000**
EBÖ-O_karşılıkverme/misilleme			-,210	-2,174	,000**
EBÖ-O_uzaklaşma			-,389	-5,040	,000**

p<.001**, *p*<.05*

Bir model oluşturmak için yordayıcı olarak üç faktörlü Çoklu Regresyon Analizi yapıldı. Bu model, evlilik doyumu puanlarındaki varyansın önemli bir kısmını açıkladı, R^2=,277, F(3,327) =41,678 , p <,001 .

Yardımseverlik ile evlilik doyumu puanları arasındaki ilişki pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlıdır, r(327)=,425, p<,001. Yardımseverlik, evlilik doyumu puanlarını anlamlı olarak yordamıştır, β = ,937, t(327)= 7,340, p <,001 . Elde edilen sonuç, hipotez 2a'yı desteklemektedir.

Karşılık verme/misilleme ile evlilik doyumu puanları arasındaki korelasyon da negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlıdır, r(327)=-,210; p<,001. Karşılık verme/misilleme evlilik doyumu puanlarını anlamlı olarak yordamıştır, β = -,391; t(327)= -2,174; p=,030 . Elde edilen sonuç, hipotez 2b'yi desteklemektedir.

Uzaklaşma ve evlilik doyumu puanları arasındaki ilişki negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlıdır, r(327)=-,389; p<,001. Uzaklaşma, evlilik doyumu puanlarını anlamlı olarak yordamıştır, β = -.614; t(327)= -5.040; p <.001. Elde edilen sonuç, hipotez 2c'yi desteklemektedir.

Sonuç olarak, evlilikte bağışlama, evlilik doyumunun %27,7'sını açıklamıştır. Yardımseverlik, karşılık verme/misilleme ve uzaklaşma evlilik doyumunu istatistiksel açıdan anlamlı biçimde açıklamıştır. Üç yordayıcı arasından evlilik doyumu üzerinde en etkili olan yordayıcı: yardımseverliktir.

4.3.3. PİOÖ ile EBÖ-O arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon analiz sonuçları (H3)

Katılımcıların PİOÖ ortalama puanı ile EBÖ-O alt ölçekleri olan yardımseverlik, uzaklaşma ve karşılık verme/missileme arasındaki ilişkiyi anlamak amacıyla yapılan analiz sonuçları Tablo 6'da gösterilmiştir (H3 test edilmiştir).

Tablo 6. PİOÖ Ortalama Puanı ile EBÖ-O Alt Ölçekleri Olan Yardımseverlik, Karşılık verme/Misilleme ve Uzaklaşma Arasındaki Ilişki (H3)					
Değişkenler		R^2	*r*	*t*	*p*
PİOÖ		,267		20,815	,000**
EBÖ-O_yardımseverlik			,415	6,861	,000**
EBÖ-O_karşılıkverme/misilleme			-,125	-,128	,023*
EBÖ-O_uzaklaşma			-,401	-6,024	,000**

p<.001**, *p*<.05*

Bir model oluşturmak için yordayıcı olarak üç faktörlü Çoklu Regresyon Analizi yapıldı. Bu model, psikolojik iyi oluş puanlarındaki varyansın önemli bir kısmını açıkladı, R^2=,267; F(3,327) =39,615; *p* <,001 .

Yardımseverlik ile psikolojik iyi oluş puanları arasındaki ilişki pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlıdır, *r*(327)=,415; *p*<,001. Yardımseverlik, psikolojik iyi oluş puanlarını anlamlı olarak yordamıştır, *ß* = 1,819; *t*(327)= 6,861; *p* <,001 . Elde edilen sonuç, hipotez 3a'yı desteklemektedir.

Karşılık verme/misilleme ile psikolojik iyi olma puanları arasındaki korelasyon da negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlıdır, *r*(327)=-,125; *p*=,023. Ancak karşılık verme/misilleme psikolojik iyi olma puanlarını anlamlı olarak yordamamıştır, *ß* = -,048; *t*(327)= -,128; *p*=,899. Elde edilen sonuç, hipotez 3b'yi desteklemektedir.

Uzaklaşma ve psikolojik iyi oluş puanları arasındaki ilişki negatif yönlü yönlü ve istatistiksel olarak anlamlıdır, *r*(327)=-,401; *p*<,001. Uzaklaşma, psikolojik iyi olma puanlarını anlamlı olarak yordamıştır, *ß* = -1,525; *t*(327)= -6,024; *p* <,001. Elde edilen sonuç, hipotez 3c'yi desteklemektedir.

Sonuç olarak, evlilikte bağışlama, psikolojik iyi oluşun %26,7 'sını açıklamıştır. Yardımseverlik ve uzaklaşma psikolojik iyi oluşu açıklarken karşılık verme/misilleme psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde açıklamadı. Üç yordayıcı arasından psikolojik iyi oluş üzerinde en etkili olan yordayıcı: yardımseverliktir.

4.4. EDÖ Ile Demografik Değişkenler (Cinsiyet, Eğitim Düzeyi, Evlenme Biçimi, Evlilik Süresi, Çocuk Sayısı) Arasındaki Ilişkinin Incelenmesi

4.4.1. EDÖ ortalama puanının cinsiyet değişkenine göre incelenmesi

Tablo 7. EDÖ Ortalama Puanının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi					
	N	Ort	SS	*t*	*p*
EDÖ Kadın	252	3,97	,760	-1,021	,416
Erkek	79	4,07	,831		

Tablo 7'de gösterilen analiz sonuçları incelendiğinde evlilik doyumu ortalama puanları kadınlarda 3,97; erkeklerde 4,07'dir. Araştırma sonuçları incelendiğinde EDÖ puanlarında cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır $t(329)=-1,021$; $p=,416$.

4.4.2. EDÖ ortalama puanı ile eğitim düzeyi değişkeni arasındaki ilişkinin incelenmesi

Tablo 8. EDÖ Ortalama Puanının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre İncelenmesi						
		N	Ort	SS	*F*	*p*
EDÖ	İlkokul mezunu	19	3,97	,752	,728	,573
	Ortaokul mezunu	12	3,68	,853		
	Lise mezunu	48	3,97	,783		
	Ön/lisans mezunu	195	4,04	,758		
	Master mezunu	57	3,94	,839		

Tablo 8'de gösterilen analiz sonuçları incelendiğinde evlilik doyumu ilkokul mezunlarında ortalama 3,97; ortaokul mezunlarında ortalama 3,68; lise mezunlarında ortalama 3,97; ön/lisans mezunlarında ortalama 4,04; master mezunlarında ortalama 3,94'tür. Araştırma sonuçları incelendiğinde EDÖ puanları ile eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır $F(4,326)=,728$; $p=,573$.

4.4.3. EDÖ ortalama puanı ile evlenme biçimi değişkeni arasındaki ilişkinin incelenmesi

Tablo 9. EDÖ Ortalama Puanının Evlenme Biçimi Değişkenine Göre İncelenmesi						
		N	Ort	SS	*F*	*p*
EDÖ	Severek/flört ederek	241	4,06	,744	4,146	,017*
	Görücü usulü/ istemeyerek	9	3,49	,942		
	Görücü usulü/isteyerek	81	3,86	,827		

Tablo 9'da gösterilen analiz sonuçları incelendiğinde evlilik doyumu ortalama puanı severek/flört ederek evlenenlerde 4,06; görücü usulü/istemeyerek evlenenlerde 3,49; görücü usulü/isteyerek evlenenlerde ortalama 3,86'dır. Araştırma sonuçları incelendiğinde EDÖ ortalama puanları ile evlenme biçimi arasında küçük etkiye sahip anlamlı bir farklılık bulunmuştur, $F(2,328)=4,146$, $p=,017$, $\eta^2=,02$. Severek/flört ederek evlenenler en yüksek evlilik doyumuna sahipken görücü usulü/istemeyerek evlenenler en düşük evlilik doyumuna sahiptir. Tukey kullanılarak yapılan Post hoc test sonuçları incelendiğinde alt-değişkenlerin arasındaki farklılıkların hiçbiri istatistiksel açıdan anlamlı değildir.

4.4.4. EDÖ ortalama puanı ile evlilik süresi değişkeni arasındaki ilişkinin incelenmesi

Tablo 10. EDÖ Ortalama Puanının Evlilik Süresi Değişkenine Göre İncelenmesi						
		N	Ort	SS	*F*	*p*
EDÖ	0-4 sene	96	4,08	,697	1,152	,317
	5-9 sene	59	4,03	,706		
	10 sene ve üzeri	176	3,94	,839		

Tablo 10'da gösterilen analiz sonuçları incelendiğinde evlilik doyumu ortalama puanı 0-4 yıldır evli olanlarda 4,08; 5-9 yıldır evli olanlarda 4,03; 10 sene ve üzeri yıldır evli olanlarda ortalama 3,94'tür. Araştırma sonuçları incelendiğinde EDÖ ortalama

puanları ile evlenme süresi arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır $F(2,328)=1,152$; $p=,317$.

4.4.5. EDÖ ortalama puanı ile çocuk sayısı değişkeni arasındaki ilişkinin incelenmesi

Tablo 11. EDÖ Ortalama Puanının Çocuk Sayısı Değişkenine Göre İncelenmesi					
	N	Ort	SS	*F*	*p*
EDÖ 0	61	4,18	,690	1,700	,167
1 çocuk	98	4,01	,744		
2 çocuk	138	3,93	,734		
3 çocuk ve üzeri	34	3,90	,778		

Tablo 11'de gösterilen analiz sonuçları incelendiğinde evlilik doyumu ortalama puanı çocuğu olmayanlarda 4,18; bir çocuğu olanlarda ortalama 4,01; iki çocuğu olanlarda ortalama 3,93; üç ve üzeri çocuğu olanlarda ortalama 3,90'dır. Araştırma sonuçları incelendiğinde EDÖ ortalama puanları ile çocuk sayısı arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır $F(3,327)=1,700$; $p=,167$.

4.5. PİOÖ Ile Demografik Değişkenlerin (Cinsiyet, Eğitim Düzeyi, Evlenme Biçimi, Evlilik Süresi, Çocuk Sayısı) Arasındaki Ilişkinin Incelenmesi

4.5.1. PİOÖ ortalama puanı ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkinin incelenmesi

Tablo 12. PİOÖ Ortalama Puanının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi					
	N	Ort	SS	*t*	*p*
PİOÖ Kadın	252	2,31	,594	3,184	,106
Erkek	79	2,08	,492		

Tablo 12'de gösterilen analiz sonuçları incelendiğinde psikolojik iyi oluş düzeyi kadınlar için ortalama 2,31 iken erkekler için 2,08'dir. Araştırma sonuçları incelendiğinde psikolojik iyi oluş ortalama puanlarında cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır $t(329)=3,184$; $p=,106$.

4.5.2. PİOÖ ortalama puanı ile eğitim düzeyi değişkeni arasındaki ilişkinin incelenmesi

Tablo 13. PİOÖ Ortalama Puanının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre İncelenmesi

		N	Ort	SS	*F*	*p*
PİOÖ	İlkokul mezunu	19	2,13	,434	1,196	,312
	Ortaokul mezunu	12	2,21	,468		
	Lise mezunu	48	2,37	,653		
	Ön/lisans mezunu	195	2,22	,575		
	Master mezunu	57	2,33	,586		

Tablo 13'de gösterilen analiz sonuçları incelendiğinde psikolojik iyi oluş puanları ilkokul mezunlarında ortalama 2,13; ortaokul mezunlarında ortalama 2,21; lise mezunlarında ortalama 2,37; lisans mezunlarında ortalama 2,22; master mezunlarında ortalama 2,33'tür. Araştırma sonuçları incelendiğinde PİOÖ ortalama puanları ile eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır $F(4,326)=1,196$; $p=,312$.

4.5.3. PİOÖ ortalama puanı ile evlenme biçimi değişkeni arasındaki ilişkinin incelenmesi

Tablo 14. PİOÖ Ortalama Puanının Evlenme Biçimi Değişkenine Göre İncelenmesi

		N	Ort	SS	*F*	*p*
PİOÖ	Severek/flört ederek	241	2,23	,590	,884	,414
	Görücü usulü/istemeyerek	9	2,46	,689		
	Görücü usulü/isteyerek	81	2,29	,533		

Tablo 14'de gösterilen analiz sonuçları incelendiğinde psikolojik iyi oluş puanlarının severek/flört ederek evlenenlerde ortalama 2,23; görücü usulü/istemeyerek evlenenlerde ortalama 2,46; görücü usulü/isteyerek evlenenlerde ortalama 2,29'dur. Araştırma sonuçları incelendiğinde PİOÖ ortalama puanları ile evlenme biçimi arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır $F(2,328)=,884$, $p=,414$.

4.5.4. PİOÖ ortalama puanı ile evlilik süresi değişkeni arasındaki ilişkinin incelenmesi

Tablo 15. PİOÖ Ortalama Puanının Evlilik Süresi Değişkenine Göre İncelenmesi					
	N	Ort	SS	*F*	*p*
PİOÖ 0-4 sene	96	2,16	,599	2,638	,073
5-9 sene	59	2,38	,661		
10 sene ve üzeri	176	2,26	,532		

Tablo 15'de gösterilen analiz sonuçları incelendiğinde psikolojik iyi oluş puanlarının 0-4 yıldır evli olanlarda ortalama 2,16; 5-9 yıldır evli olanlarda ortalama 2,38; 10 sene ve üzeri yıldır evli olanlarda ortalama 2,26'dır. Araştırma sonuçları incelendiğinde PİOÖ ortalama puanları ile evlenme süresi arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır $F(2,328)=2,638$, $p=,073$.

4.5.5. PİOÖ ortalama puanı ile çocuk sayısı değişkeni arasındaki ilişkinin incelenmesi

Tablo 16. PİOÖ Ortalama Puanının Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Incelenmesi					
	N	Ort	SS	*F*	*p*
PİOÖ 0	61	2,12	,536	3,386	,018*
1 çocuk	98	2,22	,514		
2 çocuk	138	2,37	,622		
3 çocuk ve üzeri	34	2,15	,588		

Tablo 16'da gösterilen analiz sonuçları incelendiğinde psikolojik iyi oluş puanı; çocuğu olmayanlarda ortalama 2,12; bir çocuğu olanlarda ortalama 2,22; iki çocuğu olanlarda ortalama 2,37; üç ve üzeri çocuğu olanlarda ortalama 2,15'dir. Araştırma sonuçları incelendiğinde PİOÖ ortalama puanları ile çocuk sayısı arasında küçük etkiye sahip anlamlı bir farklılık bulunmuştur, $F(3,327)=3,386$; $p=,018$; $\eta^2=,03$. İki çocuğu olanlar en yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahipken hiç çocuğu olmayanlar en düşük psikolojik iyi oluş düzeyine sahiptir. Tukey kullanılarak yapılan Post hoc test sonuçları incelendiğinde hiç çocuğu olmayanlar ve iki çocuğu olanlar arasındaki farklılık istatistiksel açıdan anlamlıdır ($p=,027$). Ancak diğer alt-değişkenlerin hiçbirinin arasındaki farklılık istatistiksel açıdan anlamlı değildir.

4.6. EBÖ-O ile Demografik Değişkenlerin (Cinsiyet, Eğitim Düzeyi, Evlenme Biçimi, Evlilik Süresi, Çocuk Sayısı) Arasındaki Ilişkinin Incelenmesi

4.6.1. EBÖ-O alt ölçeklerine ait ortalama puan ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkinin incelenmesi

Tablo 17. EBÖ-O Alt Ölçeği Olan Yardımseverlik, Karşılık Verme/Misilleme ve Uzaklaşmanın Ortalama Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Incelenmesi

		N	Ort	SS	*t*	*P*
EBÖ-O yardımseverlik	Kadın	252	3,45	1,270	-,707	,622
	Erkek	79	3,56	1,337		
EBÖ-O karşılık verme/misilleme	Kadın	252	1,91	,988	-3,585	,001*
	Erkek	79	1,54	,718		
EBÖ-O uzaklaşma	Kadın	252	3,23	1,405	-5,546	,147
	Erkek	79	2,25	1,282		

Tablo 17'de gösterilen analiz sonuçları incelendiğinde karşılık verme/misilleme davranışında cinsiyet açısından orta derecede etkiye sahip anlamlı bir farklılık bulunmuştur $t(329)=-3,585$; $p=,001$; $d=-,46$. Karşılık verme/misilleme davranışını kadınlar, erkeklerden daha çok kullanmaktadır. Ancak yardımseverlik davranışında

cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır *t*(329)=-,707; *p*=,622; d=-,09. Uzaklaşma davranışında da cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır *t*(329)=-5,546; *p*=,147; d=-,72.

4.6.2. EBÖ-O alt ölçeklerine ait ortalama puan ile eğitim düzeyi değişkeni arasındaki ilişkinin incelenmesi

Tablo 18. EBÖ-O Alt Ölçeği Olan Yardımseverlik, Karşılık Verme/Misilleme ve Uzaklaşmanın Ortalama Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Incelenmesi

		N	Ort	SS	*F*	*P*
EBÖ-O yardımseverlik	Ilkokul mezunu	19	3,31	1,239	,276	,893
	Ortaokul mezunu	12	3,38	1,347		
	Lise mezunu	48	3,40	1,299		
	Ön/lisans mezunu	195	3,54	1,290		
	Master mezunu	57	3,41	1,294		
EBÖ-O karşılık verme/misilleme	Ilkokul mezunu	19	1,73	,782	,415	,798
	Ortaokul mezunu	12	1,80	1,048		
	Lise mezunu	48	1,68	1,050		
	Ön/lisans mezunu	195	1,84	,938		
	Master mezunu	57	1,90	,907		
EBÖ-O uzaklaşma	Ilkokul mezunu	19	2,12	1,253	2,557	,039*
	Ortaokul mezunu	12	2,75	1,505		
	Lise mezunu	48	2,86	1,367		
	Ön/lisans mezunu	195	3,06	1,470		
	Master mezunu	57	3,25	1,340		

Tablo 18'de gösterilen analiz sonuçları incelendiğinde uzaklaşma ile eğitim düzeyleri arasında küçük bir etkiye sahip anlamlı bir farklılık bulunmuştur, *F*(4,326)=2,557; *p*=,039; η^2=,03. Uzaklaşma davranışını en fazla gösterenler master mezunları, en az gösterenler ise ilkokul mezunlarıdır. Eğitim düzeyi arttıkça, uzaklaşma davranışının arttığı görülmüştür. Ancak yardımseverlik ile eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır *F*(4,326)=,276; *p*=,893. Karşılık verme/missilleme ile eğitim düzeyi arasında da anlamlı bir farklılık bulunamamıştır *F*(4,326)=,415;*p*=,798.

Tukey kullanılarak yapılan Post hoc test sonuçları ile uzaklaşma alt ölçeğine ait değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan analizin sonuçlarına göre ilkokul mezunu ve ön/lisans mezunu arasındaki farklılık istatistiksel açıdan anlamlıdır (*p*=,049). İlkokul mezunu ve master mezunu arasındaki farklılık da istatistiksel açıdan anlamlıdır (*p*=,024). Diğer alt-değişkenler arasındaki farklılık istatistiksel açıdan anlamlı değildir.

4.6.3. EBÖ-O alt ölçeklerine ait ortalama puan ile evlenme biçimi değişkeni arasındaki ilişkinin incelenmesi

Tablo 19. EBÖ-O Alt Ölçeği Olan Yardımseverlik, Karşılık Verme/Misilleme ve Uzaklaşmanın Ortalama Puanlarının Evlenme Biçimi Değişkenine Göre Incelenmesi

		N	Ort	SS	*F*	*P*
EBÖ-O yardımseverlik	Severek/flört ederek	241	3,58	1,271	3,797	,023*
	Görücü usulü/istemeyerek	9	2,66	1,490		
	Görücü usulü/isteyerek	81	3,26	1,261		
EBÖ-O karşılık verme/misilleme	Severek/flört ederek	241	1,83	,938	,902	,912
	Görücü usulü/istemeyerek	9	1,74	,741		
	Görücü usulü/isteyerek	81	1,79	,938		
EBÖ-O uzaklaşma	Severek/flört ederek	241	3,00	1,451	,535	,586
	Görücü usulü/istemeyerek	9	2,51	1,415		
	Görücü usulü/isteyerek	81	3,03	1,407		

Tablo 19'da gösterilen analiz sonuçları incelendiğinde yardımseverlik ile evlenme biçimi arasında küçük bir etkiye sahip anlamlı bir farklılık bulunmuştur $F(2,328)= 3,797$; $p=,023$; $\eta^2=,02$. Yardımseverlik davranışını en fazla gösterenler severek/flört ederek evlenenler, en az gösterenler ise görücü usulü/istemeyerek evlenenlerdir. Ancak karşılık verme/misilleme ile evlenme biçimi arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır $F(2,328)=,902$; $p=,912$. Uzaklaşma ile evlenme biçimi arasında da anlamlı bir farklılık bulunamamıştır $F(2,328)=,535$; $p=,586$.

Tukey kullanılarak yapılan Post hoc test sonuçları ile yardımseverlik alt ölçeğine ait değişkenler arasındaki farklılıklar incelenmiştir. Yapılan analizin sonuçlarına göre alt-değişkenler arasındaki farklılık istatistiksel açıdan anlamlı değildir.

4.6.4. EBÖ-O alt ölçeklerine ait ortalama puan ile evlilik süresi değişkeni arasındaki ilişkinin incelenmesi

Tablo 20. EBÖ-O Alt Ölçeği Olan Yardımseverlik, Karşılık Verme/Misilleme ve Uzaklaşmanın Ortalama Puanlarının Evlilik Süresi Değişkenine Göre Incelenmesi

		N	Ort	SS	*F*	*P*
EBÖ-O yardımseverlik	0-4 sene	96	3,60	1,327	2,094	,125
	5-9 sene	59	3,67	1,230		
	10 sene ve üzeri	176	3,34	1,272		
EBÖ-O karşılık verme/misilleme	0-4 sene	96	1,84	,935	,400	,670
	5-9 sene	59	1,72	,990		
	10 sene ve üzeri	176	1,84	,933		
EBÖ-O uzaklaşma	0-4 sene	96	3,10	1,508	,338	,714
	5-9 sene	59	2,97	1,452		
	10 sene ve üzeri	176	2,95	1,398		

Tablo 20'de gösterilen analiz sonuçları istatistiksel açıdan anlamlı değildir. Yardımseverlik ve evlilik süresi arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır $F(2,328)=2,094$; $p=,125$. Karşılık verme/misilleme ve evlilik süresi arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır $F(2,328)=,400$; $p=,670$. Uzaklaşma ve evlilik süresi arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır $F(2,328)=,338$; $p=,714$.

4.6.5. EBÖ-O alt ölçeklerine ait ortalama puan ile çocuk sayısı değişkeni arasındaki ilişkinin incelenmesi

Tablo 21. EBÖ-O Alt Ölçeği Olan Yardımseverlik, Karşılık Verme/Misilleme ve Uzaklaşmanın Ortalama Puanlarının Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Incelenmesi						
		N	Ort	SS	*F*	*P*
EBÖ-O yardımseverlik	0	61	3,88	1,239	2,698	,046*
	1 çocuk	98	3,40	1,302		
	2 çocuk	138	3,41	1,274		
	3 çocuk ve üzeri	34	3,23	1,267		
EBÖ-O karşılık verme/misilleme	0	61	1,69	,844	1,327	,266
	1 çocuk	98	1,94	,969		
	2 çocuk	138	1,83	,985		
	3 çocuk ve üzeri	34	1,63	,830		
EBÖ-O uzaklaşma	0	61	2,95	1,404	,519	,670
	1 çocuk	98	3,11	1,472		
	2 çocuk	138	2,99	1,439		
	3 çocuk ve üzeri	34	2,77	1,420		

Tablo 19'da gösterilen analiz sonuçları incelendiğinde yardımseverlik ile çocuk sayısı arasında küçük bir etkiye sahip anlamlı bir farklılık bulunmuştur $F(3,327)= 2,698$; $p=,046$; $\eta^2=,02$. Yardımseverlik davranışını en fazla gösterenler hiç çocuğu olmayanlar, en az gösterenler ise 3 ve üzeri çocuğa sahip olan bireylerdir. Ancak karşılık verme/misilleme ile çocuk sayısı arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır $F(3,327)=1,327$; $p=,266$. Uzaklaşma ile çocuk sayısı arasında da anlamlı bir farklılık bulunamamıştır $F(3,327)=,519$; $p=,670$.

Tukey kullanılarak yapılan Post hoc test sonuçları ile yardımseverlik alt ölçeğine ait değişkenler arasındaki farklılıklar incelenmiştir. Yapılan analizin sonuçlarına göre alt-değişkenler arasındaki farklılıklar istatistiksel açıdan anlamlı değildir.

4.7. Algılanan Rahatsızlık Düzeyinin EDÖ, EBÖ-O Alt Boyutları (Yardımseverlik, Karşılık Verme/Misilleme ve Uzaklaşma) ve PİOÖ ile Ilişkisinin Incelenmesi

EBÖ-O'nın içerisinde katılımcıların "Yaşanan olay olduğunda ne kadar incindiniz veya üzüldünüz?" sorusunda katılımcıların duygularını 9'li likert tipi ölçek ile derecelendirmeleri beklenmektedir (1=çok az incindim, 9= hiç olmadığı kadar çok incindim). Bu verilerle elde edilen algılanan rahatsızlık düzeyinin evlilik doyumu, affetmenin alt boyutları (yardımseverlik, karşılık verme/misilleme ve uzaklaşma) ve psikolojik iyi oluş düzeyi ile ilişkisi incelendi. İlişkinin varlığı, yönü ve derecesi hakkında elde edilen bilgiler Tablo 22'de gösterilmiştir.

Tablo 22. Algılanan Rahatsızlık Düzeyinin EDÖ Ortalama Puanı; EBÖ Alt Ölçekleri Olan Yardımseverlik, Karşılık Verme/Missileme ve Uzaklaşma; PİOÖ Ortalama Puanı ile İlişkisinin İncelenmesi

Değişkenler	N		*r*	*p*
Algılanan rahatsızlık düzeyi	331			
EDÖ			-.359	.000**
EBÖ-O_yardımseverlik			-.191	.000**
EBÖ-O_karşılıkverme/misilleme			.283	.000**
EBÖ-O_uzaklaşma			.666	.000**
PİOÖ			-.325	.000**

Bağımsız değişken: algılanan rahatsızlık düzeyi, $p<.001$**, $p<.05$*

Tablo 22'de görüldüğü gibi katılımcıların algıladığı rahatsızlık düzeyi; evlilik doyumu, yardımseverlik davranışı ve psikolojik iyi oluş düzeyi ile negatif yönde ilişkilidir. Katılımcıların yaşanan olaydan duydukları rahatsızlık düzeyi arttıkça evlilik doyumu, yardımseverlik davranışı ve psikolojik iyi oluş düzeyi azalmaktadır. Buna ek olarak katılımcıların algıladığı rahatsızlık düzeyi; karşılık verme/misilleme ve uzaklaşma davranışı ile pozitif yönde ilişkilidir. Katılımcıların yaşanan olaydan duydukları rahatsızlık düzeyi arttıkça karşılık verme/misilleme ve uzaklaşma davranışları da artmaktadır.

BEŞİNCİ BÖLÜM:
TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Ölçekler Arasındaki Ilişkinin Korelasyon Analizi Açısından Tartışılması

Bu araştırmanın amacı evli bireylerin evlilik doyumlarının psikolojik iyi oluş ve affetme davranışı arasında ilişkinin olup olmadığını anlamaktır. Ayrıca psikolojik iyi oluş ve affetme davranışının evlilik doyumunu yordayıp yordamadığı da araştırılmaktadır. Yapılacak araştırmadan elde edilen bulgularda evlilik doyumu, affetme davranışı ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişkiler bulunması beklenmektedir. Böylece araştırma bulguları literatürdeki bulgular ile tutarlı olacaktır.

5.1.1. Evlilik Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (H1)

Yapılan araştırma sonuçları incelendiğinde evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyi arasında güçlü ve pozitif yönlü bir ilişki vardır (*H1 desteklendi*). Literatürdeki bulgular, araştırma bulgusu ile tutarlıdır (Akdağ ve Çankaya, 2015). Bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça evlilikten aldıkları doyumda artmaktadır (Margelisch vd., 2017). Bunu destekleyen faktörler incelendiğinde ise evlilikte eşler duygusal, sosyal ve fiziksel yakınlık ihtiyacını karşıladığı görülmektedir (Hawkins ve Booth, 2005). Aynı zamanda evlilik doyumu yüksek olan kişilerin depresyona yatkınlık düzeyinin ve stres düzeyinin daha düşük olduğu bulunmuştur (Çelik, 2015). Bu durum psikolojik iyi oluş düzeyin yükselmesine katkı sağlayacaktır. Bireyin genel mutluluğu ile evlilikteki mutluluğu arasında ilişki olduğu bulunmuştur (Glenn, 1975). Evlilikteki doyum arttıkça, mutsuzluk azalır ve psikolojik iyi oluş artar (Sardoğan ve Karahan, 2005).

5.1.2. Evlilik Doyumu ve Affetme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (H2)

Affetme ve evlilik doyumu arasındaki ilişki incelendiğinde evlilik doyumu; affetmenin alt ölçekleri olan yardımseverlik ile pozitif yönde (*H2a desteklendi*), karşılık verme/misilleme, uzaklaşma ile negatif yönde ilişkilidir (*H2b ve H2c desteklendi*). Affetme, evlilik doyumunun %28'sini açıklamaktadır. Ancak üç yordayıcı arasından en etkili olan yordayıcı: yardımseverliktir. Literatür incelendiğinde affetme evlilik doyumu ile pozitif yönde ilişkilidir (Fincham, Hall ve Beach, 2006). Evlilik doyumu ve affetmenin dargınlık ve kaçınma alt boyutu negatif ilişkilidir (Deniz, Uzun ve Yıldırım-Kurtuluş, 2019). Evli bireyler, partnerleriyle bir problem yaşadıklarında dargınlık ve kaçınma davranışları artıyorsa evlilik doyumları azalmaktadır.

5.1.3. Affetme ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (H3)

Affetme ve psikolojik iyi oluş düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde psikolojik iyi oluş; affetmenin alt ölçekleri olan yardımseverlik ile pozitif yönde (*H3a desteklendi*), karşılık verme/misilleme, uzaklaşma ile negatif yönde ilişkilidir (*H3b ve H3c desteklendi*). Affetme, psikolojik iyi oluş düzeyinin %27'sini açıklamaktadır. Ancak üç yordayıcı arasından en etkili olan yordayıcı: yardımseverliktir. Literatürdeki bulgular araştırma bulguları ile tutarlıdır. Affetme ve psikolojik iyi oluş pozitif ilişkilidir. Brown ve Philips (2005) affetme eğilimi ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında affetme eğilimi yüksek olan bireylerin düşük depresif duygulanımına sahip olduğu bulmuştur. Literatür incelendiğinde affetme ve psikolojik iyi oluş pozitif yönde (Snook, 2005), intikam alma eğilimi negatif yönde ilişkili bulunmuştur (Berry, Worthington, O'Connor, Parrot ve Wade, 2005). Sonuç olarak, affetmenin alt boyutu olan karşılık verme/misilleme'nin psikolojik iyi oluş düzeyiyle negatif ilişkili olması literatürdeki diğer bulgular ile tutarlıdır. Enright ve Fitzgibbons (2000) affetmeyi, olumsuz duygulardan kurtularak, suçlu kişiye karşı olumlu duyguları arttırma süreci olarak tanımlamaktadır. Bu araştırmada affetmenin yardımseverlik, karşılık verme/misilleme, uzaklaşma alt boyutları incelenmiştir. Affetmenin yardımseverlik gibi *olumlu* alt boyutunun psikolojik iyi oluş ile pozitif ilişkili bulunması literatür ile bütüncül bir şekilde tutarlıdır. Aynı şekilde affetmenin karşılık verme/misilleme gibi

olumsuz alt boyutunun psikolojik iyi oluş ile negatif ilişkili bulunması literatür ile bütüncül bir şekilde tutarlıdır.

5.2. Ölçeklerin Sosyo-Demografik Özellikler Açısından Tartışılması

5.2.1. Evlilik doyumu ve sosyo-demografik özellikler arasındaki ilişki

Yapılan araştırma sonucunda *evlenme biçime göre* bireylerin evlilik doyumu incelendiğinde severek evlenenlerin evlilik doyumunun, görücü usulü-istemeyerek evlenenlere göre daha fazla olduğu bulunmuştur. Bulunan farklılığın etkisini anlamak amacıyla yapılan post-hoc test sonucunda farklılık anlamlı değildir. Katılımcıların sayısının evlenme biçimine göre yeterince eşit dağılmaması bu sonuçta etkili olmuş olabilir ($N_{\text{severek/flört ederek}}=241$, $N_{\text{görücü usulü/istemeyerek}}=9$). Literatürde ise evlenme biçiminin evlilik doyumu üzerindeki etkisini inceleyen araştırmaların bazıları bir ilişki bulamazken (Çelik, 2006) bazı araştırmalar anlaşarak evlenen ciftlerin, görücü usulü evlenenlerle karşılaştırıldığında daha yüksek evlilik doyumuna sahip olduğunu bulmuştur (Çimen, 2007).

Yapılan araştırma sonucunda *cinsiyet, eğitim düzeyi, evlilik süresi ve çocuk sayısına göre* bireylerin evlilik doyumu incelendiğinde ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde evlilik doyumu cinsiyet ve eğitim düzeyine göre farklılaşmamaktadır (Taşköprü, 2013). Yani cinsiyet ve eğitim düzeyine ait araştırma bulguları literatür ile tutarlıdır. Ancak literatürde evlilik doyumunun evlilik süresi ve çocuk sayısına göre farklılaştığı görülmektedir. Evlilik doyumu; evlilik süresi ve çocuk sayısı ile negatif yönde ilişkilidir (Taşköprü, 2013).

5.2.2. Psikolojik iyi oluş ve sosyo-demografik özellikler arasındaki ilişki

Yapılan araştırma sonucunda *çocuk sayısına göre* bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi incelendiğinde iki çocuk sahibi olanlar en yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahipken hiç çocuğu olmayanların en düşük psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Bulunan farklılığın etkisini anlamak amacıyla yapılan post-hoc test sonucunda farklılık anlamlıdır. Literatürde de çocuk sayısı fazla olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi daha yüksek bulunmuştur (Uçar, 2018). Psikolojik iyi oluş

düzeyi ve çocuk sayısı pozitif yönde ilişkilidir (Akın, 2013; Uçar,2018). Yani çocuk sayısına ait araştırma bulguları literatür ile tutarlıdır.

Yapılan araştırma sonucunda *cinsiyet, eğitim düzeyi, evlenme biçimi ve evlilik süresine göre* bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi incelendiğinde ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Literatür incelendiğinde bulgular farklılık göstermektedir psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren (Diener ve Ryan, 2009; Uçar, 2018), kadınların psikolojik iyi oluş düzeyinin daha yüksek olduğunu gösteren (Lee, Seccombe ve Shehan, 1991) ve erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeyinin daha yüksek olduğunu gösteren (Haring, Stock ve Okun, 1984) bulgular mevcuttur. Evlenme biçimi açısından psikolojik iyi oluş düzeyi incelendiğinde ise psikolojik iyi oluş düzeyinin evlenme biçimine göre farklılaşmadığını gösteren araştırmalar olduğu gibi (Uçar, 2018), flört ederek evlenen bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinin, evlenme biçimi görücü+flört olan bireylerden daha yüksek olduğunu gösteren araştırmalar da mevcuttur (Özbek, 2016). Literatürde psikolojik iyi oluşun eğitim düzeyine ve evlilik süresine göre farklılaştığı görülmektedir. Psikolojik iyi oluşun eğitim düzeyi ile pozitif, evlilik süresi ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur (Akın, 2013; Uçar, 2018). Eğitim düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin arttığı bulunmuştur (Akın, 2013; Diener ve Ryan, 2009). Evlilik süresi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin azaldığı bulunmuştur (Manju, 2016).

5.2.3. Affetme ve sosyo-demografik özellikler arasındaki ilişki

Affetmenin *yardımseverlik* alt ölçeği incelendiğinde sosyo-demografik değişkenlere göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır. Aslında *evlenme biçimine göre* bireylerin yardımseverlik davranışı incelendiğinde severek evlenenlerin yardımseverlik davranışının, görücü usulü-istemeyerek evlenenlere göre daha fazla olduğu bulunmuştur. Bulunan farklılığın etkisini anlamak amacıyla yapılan post-hoc test sonucunda farklılık anlamlı değildir. Flört eden bireylerin, görücü usulü evlenne bireylerle karşılaştırıldığında daha affedici olduğu bulunmuştur (Durmuş ve Manap, 2018). Yani evlenme biçimine ait araştırma bulguları literatür ile tutarlıdır. Aynı şekilde *çocuk sayısına göre* bireylerin yardımseverlik davranışı incelendiğinde hiç çocuğu olmayanların yardımseverlik davranışının, üç ve üzeri çocuğu olanlara göre daha fazla olduğu bulunmuştur. Bulunan farklılığın etkisini anlamak amacıyla yapılan post-hoc test

sonucunda farklılık anlamlı değildir. Literatürde ise çocuksuz ve bir çocuğu olan bireylerin, dört ve üzeri çocuğu olan bireylerle karşılaştırıldığında daha affedici olduğu bulunmuştur (Durmuş ve Manap, 2018). Yani çocuk sayısına ait araştırma bulguları literatür ile tutarlıdır.

Yapılan araştırma sonucunda *cinsiyet, eğitim düzeyi ve evlilik süresine göre* bireylerin yardımseverlik davranışı incelendiğinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Cinsiyete dayalı farklılıklar açısından araştırma sonuçları literatür ile tutarlı değildir. Yapılan araştırmalarda yardımseverlik davranışın cinsiyete göre farklılaştığı bulunmuştur. Affetmenin yardımseverlik alt boyutundan erkekler, kadınlarla karşılaştırıldığında, daha yüksek puan almıştır (Durmuş ve Manap, 2018; Yücebıyık, 2020). Örneklemin çoğunluğunu kadınların oluşturması, cinsiyete dayalı farklılıkların ortaya konmasını engellemiş olabilir. Bu durum araştırmanın sınırlılıkları arasında belirtilmiştir. Literatür incelendiğinde affetmenin yardımseverlik alt boyutuyla eğitim düzeyi arasında pozitif yönde, evlilik süresi arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur (Durmuş ve Manap, 2018). Evli bireylerin eğitim düzeyi arttıkça daha yardımsever tutumlar sergilediği görülmüştür (Durmuş ve Manap, 2018). Evli bireylerin evlilik süresi arttıkça daha az yardımsever tutumlar sergilediği görülmüştür. 1-5 yıllık evli olan bireylerin, 11 yıl ve üzeri evli olanlarla karşılaştırıldığında daha fazla yardımsever tutuma sahip olduğu görülmüştür. Ancak Yücebıyık (2020) tarafından yapılan araştırmada ise affetmenin yardımseverlik alt boyutu evlilik süresi açısından farklılaşmamaktadır. Yani literatürdeki bulgular değişkenlik göstermektedir.

Affetmenin *karşılık verme/misilleme* alt ölçeği incelendiğinde cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmıştır. Araştırma bulgularına göre karşılık verme/misilleme davranışını kadınlar, erkeklerden daha çok kullanmaktadır. Araştırma sonuçları, literatür ile tutarlıdır. Yapılan araştırmalar incelendiğinde kadınların affetmenin karşılık verme/misilleme alt boyutundan aldıkları puanların daha yüksek olduğu görülmüştür (Yücebıyık, 2017). Kadınların intikam eğilimlerinin erkeklerden fazla olduğunu gösteren araştırmalar da mevcuttur (Atçeken, 2015). Ancak erkeklerin intikam eğilimlerinin daha fazla olduğunu gösteren araştırmalar (Çolak, 2014) ve karşılık verme davranışının cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren araştırmalar da mevcuttur (Durmuş ve Manap, 2018).

Araştırma bulguları incelendiğinde affetmenin *karşılık verme/misilleme* alt ölçeği eğitim düzeyi, evlenme biçimi, evlilik süresi ve çocuk sayısına göre farklılaşmamaktadır. Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde affetmenin karşılık verme/misilleme alt boyutunun eğitim düzeyi, evlenme biçimi ve evlilik süresine göre farklılaşmadığı bulunmuştur (Durmuş ve Manap, 2018). Yani bu değişkenlere ait araştırma bulguları literatür ile tutarlıdır. Ancak karşılık verme/misilleme davranışının çocuk sayısına göre farklılaştığı bulunmuştur. Hiç çocuğu olmayan bireylerin, çocuğu olanlarla kıyaslandığında karşılık verme/misilleme davranışını daha fazla gösterdiği bulunmuştur (Durmuş ve Manap, 2018).

Affetmenin *uzaklaşma* alt ölçeği incelendiğinde eğitim düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmıştır. Araştırma bulgularına göre eğitim düzeyi arttıkça, uzaklaşma davranışının arttığı görülmüştür. Uzaklaşma davranışını en fazla gösterenler master mezunları, en az gösterenler ise ilkokul mezunlarıdır. Ancak literatürdeki araştırmalar incelendiğinde eğitim düzeyi arttıkça bireylerin daha az uzaklaşma gösterdiği bulunmuştur (Durmuş ve Manap, 2018).

Araştırma bulguları incelendiğinde affetmenin *uzaklaşma* alt ölçeği cinsiyet, evlenme biçimi, evlilik süresi ve çocuk sayısına göre farklılaşmamaktadır. Cinsiyete dayalı farklılıklar açısından araştırma sonuçları literatür ile tutarlı değildir. Yapılan araştırmalarda misilleme davranışın cinsiyete göre farklılaştığı bulunmuştur. Kadınların affetmenin uzaklaşma alt boyutundan aldıkları puanların daha yüksek olduğu görülmüştür (Durmuş ve Manap, 2018; Yücebıyık, 2017; Taysi, 2007). Evlenme biçimine dayalı farklılıklar açısından araştırma sonuçları literatür ile tutarlı değildir. Yapılan araştırmalarda misilleme davranışının evlenme biçimine göre farklılaştığı bulunmuştur. Görücü usulü evlenen biryelerin, flört ederek evlenen bireylerle karşılaştırıldığında affetmenin uzaklaşma alt boyutundan aldıkları puanın daha yüksek olduğu görülmüştür (Durmuş ve Manap, 2018). Literatür incelendiğnde uzaklaşma davranışının evlilik süresi ve çocuk sayısına göre farklılaşmadığı bulunmuştur (Durmuş ve Manap, 2018). Yani araştırma sonuçları literatür ile tutarlıdır.

5.3. Sınırlılıklar

Bu araştırma bazı sınırlılıklar içermektedir.

- Örneklem kadın ve erkeklerden oluşmasına ragmen erkek katılımcı sayısı daha düşüktür.
- Katılımcı sayısının arttırılması sonucu güçlendirebilir veya değiştirebilir.
- Katılımcılar çift olarak alınmamıştır. Eğer eşler çift olarak değerlendirilirse değişkenlerin karşılaştırılması mümkün olacaktır.
- İncelenen üç kavram, literatürde yer alan birçok kavram ile ilişkilidir. Ancak bu araştırmada karakteristik özelliklerimiz, obsesif özelliklerimizin olup olmaması, daha önce yaşadığımız herhangi bir travmanın olup olmaması, daha önce yaşadığımız ilişki kazalarının varlığı gibi değişkenler incelenmemiş. Evlilik sürecinde etkili olan üç değişken ve bunların birbiriyle ilişkisi üzerine odaklanılmıştır.

5.4. Öneriler

Araştırma bulgularına göre evli bireylerin evlilik doyumu, affetme davranışı ve psikolojik iyi oluş düzeyi arasında ilişki olduğu görülmektedir. Sonuçlar genel olarak literatürdeki araştırmalar ile tutarlıdır. Ortaya çıkan farklılıklar ise yöntem veya örneklemin farklılığından dolayı olabilir. Bu konuda yapılacak kapsamlı çalışmalar araştırma bulgularına ışık tutacak ve geçerliliğine katkı sağlayacaktır.

Araştırmada çalışılan evlilik doyumu, affetme davranışı ve psikolojik iyi oluş düzeyini daha kapsamlı irdeleyen ölçeklerin geliştirilmesi önerilebilir.

Evli bireylerle çalışan uzmanların, bu üç değişkeni ve aralarındaki ilişkiyi göz önünde bulundurması önemlidir. Evlilik doyumuyla ilişkili değişkenlerin düzenlenmesi ve çalışılması, evli bireylerin evliliklerinden aldıkları doyumu da arttıracaktır. Bunları geliştirmeye yönelik psiko-eğitim çalışmaları hazırlanabilir. Psikolojik iyi oluş ve affetme değişkeninin evlilik doyumu değişkenini önemli ölçüde yordadığı ve toplam varyansın %43 ünü açıkladığı görülmüştür. Bu sebeple evli bireylerin psikolojik iyi oluş

düzeylerinin iyileştirilmesi ve affetme alanında yardımseverlik tutumlarının geliştirilmesi üzerine çalışılabilir.

Evlenme biçimin evlilik doyumu ve affetmenin yardımseverlik alt boyutuyla ilişkisi göz önüne alınmalıdır. Bireyler görücü usulü ile evlenseler bile birbirlerini tanımaları konusunda teşvik edilmelidir. Bu konuda psiko-eğitim çalışmaları düzenlenebilir.

Affetme kavramı gelecek araştırmalarda ayrı olarak incelenebilir. Şimdiye kadar yapılan çalışmalar genellikle karşımızdaki kişiyi veya durumu affetme sürecini incelenmiştir. Ancak yeni yapılan çalışmalar kendini affetme kavramını da (hata yapan kendini, ilişkideki sorunları göremeyen kendini, problemi kabul edemeyen kendini affedebilmeyi) ön plana çıkarmaktadır. Bu hayatta karşımızdaki insan kötü bir davranışta bulunabilir (aldatabilir, kandırabilir, yalan söyleyebilir). Ancak bu davranışla karşılaşan bireyin "Ben bunu nasıl anlamadım, Ben buna nasıl kandım" gibi süreçler ile yaşadığı olumsuz olayı özüne çekmesi ve kendini affedememesi günden güne kendisine zarar vermektedir. Gelecek araştırmalar affetme kavramına bu açıdan da bakabilir.

KAYNAKLAR

Adam Karduz, F.F. (2019). *Affetme eğilimi kazandırmaya yönelik psikoeğitim programının affetme eğilimi kazandırma ve beş faktör kişilik özellikleri üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Akça Koca, D., & Yüksel, M. Y. (2017). Bir aile eğitim programının evli annelerin evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşuna etkisi. Uluslararası Alan Eğitimi Dergisi, 3(1), 1-19.

Akdağ, F. G., & Çankaya, Z. C. (2015). Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *11*(3).

Akhtar, S. (2002). Forgiveness: Origins, dynamics, psychopathology, and technical relevance. *The Psychoanalytic Quarterly, 71*(2), 175-212.

Akın, A. (2009). Akılcı duygusal davranışçı terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Akın, A. (2013). Psikolojik iyi olma. Ahmet Akın (Ed.), Güncel psikolojik kavramlar 1: Pozitif psikoloji içinde (s. 23-52). Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınları

Akın, A. ve Demirel, S. (2003). Toplumsal cinsiyet kavramı ve sağlığa etkileri. C. Ü. Tıp Fakültesi Dergisi, 25 (4), 73-82

Aktürk, B. E. (2006). Marital Satisfaction In Turkish Remarried Families: Comparison Among Marital Status, Effect Of Stepchildren and Contributing Factors. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Alpay, A. (2009). Yakın ilişkilerde bağışlama: Bağışlamanın; bağlanma, benlik saygısı, empati ve kıskançlık değişkenleri yönünden incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Anderson, S. A., C. S. Russel & W. R. Schumm (1983). Perceived Marital Quality and Family Life- Cycle Categories: A Further Analysis. Journal Of Marriage and The Family, 45, 127-139.

Angusamy, A., Kuppusamy, J., Anantharaman, R. N., & Syafiqah, S. A. (2017). Study on marital satisfaction among Malaysian women. International Journal for Studies on Children, Women, Elderly and Disabled,1, 85-89.

Atçeken, M. (2014). *Dindarlık, evlilik doyumu ve kişilik özelliklerinin bağışlama ile ilişkisi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Atta-Alla, M. (2009). Contemporary Egyptian family. (Eds. T. Maundeni, L. L. Levers, & G. Jacques) Changing family systems: A global perspective (pp. 114-126). Gaborone, Botswana: Bay Publishers.

Aslan M., Mert, Ş. H., ve Yıldız, M. (2016). *Narsistik kişilik ile affedicilik arasındaki ilişkinin incelenmesi. 2. Uluslararası Çin'den Adriyatik'e Sosyal Bilimler Kongresi Bildiri Özet Kitapçığı, 147-153cial psychology, 87*(6), 894.

Arıcı, F. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Algılar ve Psikolojik İyi Oluş, (Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Bacanlı, H. (2001). Eş tercihleri, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 2, 15. 7-16.

Baharudin, D. F., Amat, M. A. C., Jailani, M. R. M., & Sumari, M. (2011). The concept of forgiveness as a tool in counseling intervention for well-being enhancement.

Balcı-Arvas F. & Hökelekli, H. (2017). Dindarlık ile evlilik doyumu ve evlilikte sorun çözme ilişkisi üzerine bir inceleme. Değerler Eğitimi Dergisi, 34(15), 129-160.

Bandura, A. (1977). Social learning theory, New Jersey: Prentice-Hall

Bertoni, A., & Bodenmann, G. (2010). Satisfied and dissatisfied couples: Positive and negative dimensions, conflict styles, and relationships with family of origin. European Psychologist, 15(3), 175-184.

Berry, J. W. Ve Worthington, E. L., Jr. (2001). Forgivingness, relationship quality, stres while imagining relationship events, and physical and mental health. Journal of Counseling Psychology, 48, 447-455.

Berry, J. W., Worthington, E. L., O'Connor, L. E., Parrot, L. ve Wade, N. G. (2005). Forgiveness, Vengeful Rumination, and Affective Traits. *Journal of Personality, 73*(1), 183–226.

Birsel, M. (2010). Esenlik. Güler İslamoğlu (Ed.), Kurumlarda iyilik de var içinde (s. 91-110). İstanbul: Nobel Yayınları

Budak, S. (2009). Psikoloji sözlüğü (4. basım). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Bradburn, N. M. (1969). The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine Publishing Company.

Bradbury, T.N. ve Fincham, F.D. (1988). Individual difference variables in close relationships: A contextual model in marriage as an integrative framework, Journal of Personality and Social Psychology, 54(4), 713- 721.

Bradbury, N.B., Fincham, F.D., Beach, S.R., (2000). Research On The Nature And Determinants Of Marital satisfaction: A Decade in Review. Journal of Marriage and the Family, 62, 964-980

Braithwaite, S. R., Selby, E. A., & Fincham, F. D. (2011). Forgiveness and relationship satisfaction: Mediating mechanisms. *Journal of Family Psychology*, *25*(4), 551.

Brose, L. A., Rye, M. S., Lutz-Zois, C., & Ross, S. R. (2005). Forgiveness and personality traits. *Personality and individual differences*, *39*(1), 35-46.

Brown, R. P. ve Phillips, A. (2005). Letting Bygones Be Bygones: Further Evidence For The Validity of The Tendency to Forgive Scale. Personality and Individual Differences, 38, 627–638.

Bugay, A. ve Demir, A. (2012). Affetme Arttırılabilinir mi? : Affetmeyi Geliştirme Grubu. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4 (37), 96-106.

Canbulat, N., & Çankaya, Z. C. (2014). Evli bireylerin öznel iyi olma düzeylerinin yordanması. Ege Eğitim Dergisi, 15(2), 556-576

Carroll, J. S., & Doherty, W. J. (2003). Evaluating the effectiveness of premarital prevention programs: A meta-analytic review of outcome research. Family Relations, 52(2), 105-118.

Cutrona, C. E. (1996). Social support as a determinant of marital quality. In Handbook of social support and the family (pp. 173-194). Springer, Boston, MA.

Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(39), 13-23.

Çatal, M. T. (2019). Evli Bireylerin Değerleri, Evlilik Doyumu ve Evlilik Tipleri Arasında ki İlişki. Doktora Tezi, Samsun

Çelik, M. (2006), Evlilik Doyumu Ölçeği GeliŞtirme ÇalıŞması. Doktora Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çelik, E., (2015). Evlilik Doyumu. Ahmet Akın- Eyüp Çelik (Ed.) Psikolojide Güncel Kavramlar III: Aile-Evlilik içinde (s. 24-26). Ankara: Nobel Yayınları

Çelik, M., & İnanç, B. Y. (2009). EVLİLİK DOYUM ÖLÇEĞİ: GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMALARI. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 18(2), 247-269.

Çelik, M. ve Tümkaya, S. (2012). Öğretim Elemanlarının Evlilik Uyumu ve Yaşam Doyumlarının İş Değişkenleri ile İlişkisi. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 13(1), 223- 238.

Ceyhan, H. C., & Kozan, H. İ. Ö. (2019). Evli bireylerin bağlanma stilleri ve psikolojik ihtiyaçları ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, *4*(1), 21-50.

Çimen, Ş. E. (2007). Görücü usulü ve anlaşarak evlenen bireylerin çeşitli sosyal psikolojik faktörler yönünden karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çolak, T. S. (2014). *Affetme esnekliğini kazandırmada logo terapi yönelimli grupla psikolojik danışmanın etkililiği*. Yayınlanmamış doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Çuvaş, B., & Sakallı, N. (2016). Cinsel ve duygusal aldatmayı affetmeye ilişkin tutumlar ölçeğinin geliştirilmesi.

Deaton, A. (2008). Income, Health and Well-Being Around the World: Evidence From the Gallup World Poll. Journal of Economic Perspectives, 22, 53-72.

Demir, E. (2014). Farklı denetim odağına sahip evli bireylerin evlilik doyumlarının incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Deniz, M. E., Uzun, G., & Yıldırım Kurtuluş, H. (2019). Evlilikte Suçu Affetme ve Yüklemenin Evlilik Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisi. *Ilkogretim Online*, *18*(2).

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, E. (2003). Personality, culture and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. Annual Review of Psychology,54,403-425

Diener, E. ve Ryan, K. (2009). Subjective Well-Being: A General Overview. *South African Journal of Psychology. 39* (4), 391-406.

Dost, M. T. (2005). Developing a subjective well-being scale: Validity and reliability studies. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, *3*(23), 103-111.

Dowlatabadi, F.H., Saadat, S., Jahangiri, S., (2013). The Relationship Between Religious Attitudes And Marital Satisfaction Among Married Personnel Of Departments Of Education in Rasht City, Iran. International Journal of Advanced Studies in Humanitie sand Social Science, 1 (6), 608-615

Durak, N. (2004), "15-25 Yaş Arasındaki Gençlerin Evlilik Kavramlarına Yükledikleri Anlamların İncelenmesi", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.

Durmuş, E., & Manap, A. (2018). EVLİLİKTE BAĞIŞLAMA ÖLÇEĞİ-OLAY: TÜRKÇE'YE UYARLAMA, GEÇERLİK ve GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18(4), 2033-2049.

Eggleston, E., Wong, E. L., Hardee, K., Irwanto, Poerwandari, E. K., & Severy, L. J. (2001). Measuring women's psychological well-being in Indonesia. *Women & Health*, *32*(4), 17-32.

Enright, R. D. & Fitzgibbons, R. P. (2000). Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope. Washington, DC: American Psychological Association.

Enright, R.D. & the Human Development Study Group. (1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtines & J. Gewirtz (Eds.) Handbook of moral behavior and development. NJ: Lawrence Erlbaum.

Enright, R.D. ve The Human Development Study Group (1996). Counseling within the forgiveness friad: On forgiving, receiving, forgiveness and self-forgiveness. Counseling and Values, 4, 107-126

Exline, J. J., Baumeister, R. F., Bushman, B. J., Campbell, W. K., & Finkel, E. J. (2004). Too proud to let go: narcissistic entitlement as a barrier to forgiveness. Journal of personality and social psychology, 87(6), 894.

Fennell, D. L. (1993). Characteristics of long-term first marriages. Journal of Mental Health Counseling, 15 446-460.

Fışıloğlu, H. (1992). Lisansüstü öğrencilerin evlilik uyumu. Psikoloji Dergisi. 7, 16- 23.

Fincham, F. D. (2000). The kiss of the porcupines: from attributing responsibility to forgiving. Personal Relationships, 7, 1-23. doi: 10.1111/j.1475-6811.2000.tb00001.x.

Fincham, F. D. ve Beach, S.R. (2002). Forgiveness in marriage: Implications for psychological aggression and constructive communication. Personal Relationships, 9, 239-251

Fincham, F. D., Beach, S. R., & Davila, J. (2004). Forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of family Psychology*, *18*(1), 72.

Fincham, F. D., Hall, J. H. ve Beach, S. R. H. (2006). Forgiveness in marriage: Current status and future directions. *Family Relations, 55,* 415-427.

Finkel, E. J., Rusbult, C. E., Kumashiro, M. ve Hannon, P. (2002). Dealing with betrayal in close relationships: Does commitment promote forgiveness? *Journal of Personality and Social Psychology , 82,* 956-974.

Geçtan, E. (2000). Psikanaliz ve sonrası, İstanbul: Remzi Kitapevi.

Glenn, N. D. (1975). The Contribution of Marriage to The Psychological Well-Being of Males and Females. Journal of Marriage and the Family, 37, 594-600.

Gottman, J. & Dollard, C. (2018). Marriage. Washington Post. 06/02/2018

Gottman, J. S., & Gottman, J. M. (2015). *10 principles for doing effective couples therapy (Norton series on interpersonal neurobiology)*. WW Norton & Company.

Gökmen, A. (2001). Evli eşlerin birbirlerine yönelik kontrolcülük ve bağımlılık algılarının evlilik doyumu üzerindeki etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Greeff AP. (2000). Characteristics of families that function well. Journal of Family, 21(8): 948-962.

Gulledge, A. K., Gulledge, M. H., & Stahman, R. F. (2003). Romantic physical affection types and relationship satisfaction. The American Journal of Family Therapy, 31, 233-242.

Gülyüksel-Akdağ, F., & Cihangir-Çankaya Z. (2015). Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun yordanması. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 11(3), 646-662.

Güven, T. (2010). Eşler arası şiddete yönelik nedensellik- sorumluluk yüklemeleri ve evlilik doyumu. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Hallowell, E. M., (2005). Affetmek üzerine. (Çev. E Subaşı). İstanbul: Dharma Yayıncılık.

Hantman S. ve Cohen, O. (2010). Forgiveness in Late Life.*Journal of Gerontological Social Work*, 53(7), 613-630. DOI: 10.1080/01634372.2010.509751

Hasta, D. (1996). Ev işi paylaşımı ve ev işi paylaşımında hakkaniyet algısı ile evlilik doyumu ilişkisi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Hargrave, T. (2001). Forgiving the devil: Coming to terms with damaged relationships. Phoenix: Tucker & Theisen.

Hargrave, T. ve Sells, J.N. (1997). The development of a forgiveness scale. Journal of Mariatal and Family Theraphy, 23, 41-62

Haring, M. J., Stock, W. A. ve Okun, M. A. (1984). A Research Synthesis of Gender and Social Class As Correlates of Subjective Well-Being. Human Relations, 37, 645–657

Hawkins, D. & Booth, A. (2005). Unhappily ever after: Effects of long-term, low quality marriages on wellbeing. Social Forces, 84(1), 451-47.

Hill, R. (1949). Families under stress: adjustment to the crises of war separation and return.

Horwitz, L., (2005). The Capacity to Forgive: Intrapsychic and Developmental Perspectives. Journal of the American Psychoanalytic Association, 53, 486-511

İmamoğlu, S. (2008). Genç yetişkinlikte kişilerarası ilişkilerin cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algısı açısından incelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul

Jones, L. G. (1997). Embodying forgiveness: A theological analysis. Pennsilvania: By McKave-Ny-Theology Today-Science Press.

Kamp Dush, C. M., Taylor, M. G., & Kroeger, R. A. (2008). Marital happiness and psychological well being across the life course. Family Relations, 57, 211-226. doi.org/10.1111/j.1741-3729.2008.00495.x

Kara, E. (2009). Dini ve psikolojik açıdan bağışlayıcılığın terapötik değeri. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi. 2(8), 222-228.

Karaatlı, M. (2006). Verilerin düzenlenmesi ve gösterimi. SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri.

Karasar, N. (2000). Scientific research method. Ankara.

Keyes, C. L. M., & Haidt, J. (2003). Flourishing: Positive psychology and the life well-lived. Washington DC: American Psychological Association.

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The emiprical encounter of two traditions. Journal of Personality & Social Psychology, 82, 6, 1007-1023.

Kirby, J. S. (2005). A study of the marital satisfaction levels of participants ın a marriage education course. Unpublished doctoral dissertation. Monroe: University of Louisiana. Department of Educational Leadership And Counseling Department.

Lawson, D.M. (1989) “Love Attitude and Marital Adjustment in the Family Lifecycle” Sociological Specturum. 8, pg: 391-406.

Lee, G. R., Seccombe, K. ve Shehan, C. L. (1991). Marital Status and Personal Happiness: An Analysis of Trend Data. *Journal of Marriage and the Family, 53,* 839–844.

Levinger, G. (1965). Marital Cohesiveness and Dissolution: An Integrative Review. *Journal of Marriage and the Family,* 27, 19-28

Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y. ve Diener, E. (2003). Reexamining Adaptation and the Set Point Model of Happiness: Reactions to Changes in Marital Status. Journal of Personality and Social Psychology, 84, 527-539.

Maloney, H. (1990), Psychology of religion: Personalities, problem, possibilities, Grand Rapids, MI: Baker.

Malouff, J. M., Schutte, N.S., Thorsteinsson, E. B., (2014). Trait emotional intelligence and romantic relationship satisfaction: A meta analysis. The American Journal of Family Therapy, 42, 53-66. doi:10.1016/j.paid.2006.09.003

Manju. (2016). Marital adjustment and depression. International Journal of Indian Psychology, 3(4), 44-51

Margelisch, K., Schneewind, K. A., Violette, J., & Perrig-Chiello, P. (2017). Marital stability, satisfaction and well-being in old age: variability and continuity in long-term continuously married older persons. Aging & mental health, 21(4), 389-398.

McCullough, M. E. (2000). Forgiveness As a Human Strength: Theory Measurement and Links to Well-Being. Journal of Social and clinical Psychology, 19(1), 43-55

McCullough, M. E., Root, L. M., Tabak, B. ve Witvliet, C. V. O. (2009).Forgiveness. In S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of Positive Psychology* (2nd ed.). (pp. 427-435). New York: Oxford.

McCullough, M., Pargament, K. I. & Thorensen, C. (2000). The psychology of forgiveness: History, conceptual issues, and overview. In M. McCullough, K. I. Pargament ve C. Thorensen (Eds.), Forgiveness: Theory, research, and practice (pp. 1–16). New York: Guilford.

McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Brown, S. W. ve Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. Journal of Personality and Social Psychology, 75, 1586-1603.

McNulty, J. K. (2008). Forgiveness in marriage: putting the benefits into context. *Journal of Family Psychology*, *22*(1), 171.

Miller, G. R. ve Steinberg, M. (1975). Between people. Chicago: Science Research Associates

Noller, P.; Feeney, J.A. (2002). Communication, relationship concerns and satisfaction ın early marriage. stability and change on relationships. H. T. Reis (Ed.). New York: Cambridge University Press. 31

Okazaki, S. (2000). Asian American and White American differences on affective distress symptoms: do symptom reports differ across reporting methods?. Journal of Cross-Cultural Psychology, 31(5), 603-625.

Özbek, M. (2016). *Evli bireylerde yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşlarının çeşitli değişkenlerle incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Özgüven, İ.E. (2000). Evlilik ve aile terapisi (1. baskı). Ankara: PDREM Yayınları.

Özgüven, İ.E. (2001). Ailede iletişim ve yaşam, PDREM Yayınları, Ankara.

Özgüven İ.E. (2009). Evlilik ve aile terapisi. 3. Baskı. Pdrem Yayınları. Ankara,

Özgüven, İ. E. (2009). Evlilik ve aile terapisi. Ankara: PDR Yayınları.

Özmete, E. (2016). Evli kadınlar ve erkekler için psikolojik iyi oluş ölçeğinin Türkçe'ye uyarlaması. Bilig, (78), 361-391.

Özuğurlu, K. (1999), Karı-koca ilişkilerinden doğan sorunlar, H. Yavuzer (Ed.), Ana-Baba Okulu içinde, İstanbul: Remzi Kitapevi.

Phinney, J. S., Horenczyk, G., Liebkind, K., & Vedder, P. (2001). Ethnic identity, immigration, and well- being: An interactional perspective. Journal of Social Issues, 57(3), 493-510.

Rodden, J. (2004). Forgiveness, education, public policy: The road not yet taken. Modern Age, Fall, 333-341.

Rogers, S. J., & DeBoer, D. D. (2001). Changes in wives' income: Effects on marital happiness, psychological well- being, and the risk of divorce. Journal of Marriage and Family, 63(2), 458-472.

Rosen-Grandon, J. R. (1999). The relationship between marital characteristics, marital ınteraction process and marital satisfaction. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Greensboro: North Carolina Üniversitesi. Department Of Counseling and Educational Development.

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. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. Psychotherapy and Psychosomatics, 83(1), 10-28

Ryff, C. D. & Keyes C. L. M. (1995). The structure of psychological wellbeing revisited .Journal of Personality and Social Psychology. 69(4), 719-727

Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. Psychotherapy and Psychosomatics, 65, 14-23.

Sabatelli, R. M. (1988). Exploring relationship satisfaction: A social exchange perspective on the interdependence between theory, research, and practice. Family Relations, 217-222.

Sancaktar, N. (2016). Yeni evlenen ve uzun süredir evli olan çiftlerin evlilikte problem çözme becerisi düzeylerinin öznel iyi oluş ve evlilik doyumu düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul

Sardoğan, E. M., & Karahan, T. F. (2005). The Effect of human relation skill training program for married couples on the level of marital adjustment of married couples. Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences, 38(2), 89-102.

Schmutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: reexamining methods and meanings. *Journal of personality and social psychology*, *73*(3), 549.

Shackelford, T. K., Buss, D. M., & Bennett, K. (2002). Forgiveness or breakup: Sex differences in responses to a partner's infidelity. Cognition & Emotion, 16(2), 299-307

Snook, A. K., (2005). The Undergradute Thesis of Psychology: Behavioral, Evaluative and Affective Consequences of Forgiveness: Trinity University, http://digitalcommons.trinity.edu./psychthesis/2. 2005

Stack, S. ve Eshleman, J. R. (1998). Marital Status and Happiness: A 17-Nation Study. Journal of Marriage and the Family, 60(2), 527–536

Sokolski, D.M.; Hendrick,S.S. (1999). Marital satisfaction. American Journal of Family Therapy. C.26, SS.39-49. Çevir yapıştır direk

Soyer, A. (2006). An Exploration Of Masculinity, Femininity, Sexual Fantasy and Masturbation As Predictors Of Marital Satistaction. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü

Şengül Kılıç, F. M. (2021). *Evli Kadınların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinde Toplumsal Cinsiyet Rolleri, Algılanan Sosyal Destek ve Eş Desteği Etkisinin Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

Tarhan, N. (2005). Kadın psikolojisi (3. baskı). İstanbul: Nesil Yayınları.

Taşköprü, M. (2013). *Evlilik doyumu ile problem çözme becerileri, stresle başa çıkma ve evlilik süresi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.).

Tatlılıoğlu, K. (2015). Üniversite öğrencilerinin aylık gelir düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Bingöl üniversitesi Örneği). Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 14(55), 1-15.

Taysi, E. (2007). Suça ilişkin kişilerarası motivasyonlar ölçeğinin Türk kültürüne uyarlama çalışması. Türk Psikoloji Yazıları, 10, 63-74.

Taysi, E. (2010). Evlilikte Bagislama: Evlilik Uyumu ve Yüklemelerin Rolü. Türk Psikoloji Dergisi, 25(65), 40.

Tekinalp, B. E. ve Terzi, Ş. (2012). Terapötik bir araç olarak bağışlama: İyileştirici etken olarak bağışlama olgusunun psikolojik danışma sürecinde kullanımı. *Eğitim ve Bilim, 37*(166) 14-24.

Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 28(28- 3).

Tezer, E. (1996). Conflict-handling behavior toward spouses and supervisors. *The Journal of Psychology*, *130*(3), 281-292.

Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). The social psychology of groups. New Brunswick. *NJ: Transaction Publishers*, *1*, O2.

Thoresen, C. E.., Harris, A. H. S. ve Luskin, F. (2000). Forgiveness and health: An unanswered question. In McCullough, M. E., Pargament, K. I. Ve Thoresen, C. E. (Eds.), Forgiveness: Theory, Research and Practice, Guilford Pres, New York, pp.254-280.

Timur, S. M. (2008). Boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Toprak, H. (2013). Psikolojik danışma sürecinde affetmeye genel bir bakış. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (26), 115-131.

Tynes, S. R. (1990). Educational Heterogamy and Marital Satisfaction Between Spouses. Social Science Research, 19: 153-174.

Uçar, E. (2018). *Psikolojik iyi oluş yordayıcısı olarak dindarlık, evlilik doyumu ve problem çözme* (Master's thesis, Sosyal Bilimle

Umberson, D., Pudrovska, T., & Reczek, C. (2010). Parenthood, childlessness, and well-being: A life course perspective. Journal of Marriage and Family, 72(3), 612-629.

Uysal, V. (2015). Genç yetişkinlerde affetme eğilimleri ve dinî yönelim/ dindarlık. *Marmara Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi*, *48*(48), 35-56.

Villa, M. B., & Del Prette, Z. A. P. (2013). Marital Satisfaction: The Role of Husband's And Wife's Social Skills. Paidéia (Ribeirão Preto), 23(56), 379-387.

Whisman, M. A. Vaughan, L. A. (2001). The relationship between marital satisfaction levels associated with participation in the free (forgiveness and reconciliation through experiencing empathy) and hope-focused marital enrichment program. Dissertation Abstracts International, 62(1124), 2-B.

The association between depression and marital dissatisfaction. In S. R. H. Beach (Ed.), *Marital and family processes in depression: A scientific foundation for clinical practice* (pp. 3–24). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/10350-001

Worthington, E.L. (1998). The Pyramid Model of Forgiveness: Some Interdisciplinary Speculations about Unforgiveness andthe Promotion Of Forgiveness. In E.L. Worthington (Ed.), *Dimension of Forgiveness: Psychological Research and Theological Perspctives* (s. 107-137). Philadelphia: The Templeton Foundation Press.

Worthington, E. L. ve Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. Psychology & Health, 19(3), 385-405.

Yarnoz Yaben, S. (2009). Forgiveness, attachment, and divorce, *Journal of Divorce & Remarriage, 50*(4), 282-294

Yavuz, O. (2015). Evlilikte problem çözme becerisi ve evlilik doyumunun bilim sanat merkezinde çocuğu olan ve olmayan ebeveynler açısından karşılaştırılması, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Yeşiltepe, S. S., & Çelik, M. (2014). Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi olma ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. İlköğretim Online, 13(3), 992-1013.

Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.

EKLER

Ek-1: **Sosyo-Demografik Bilgi Formu**

Aşağıda bazı demografik bilgiler istenmektedir. Lütfen doğru olan seçeneği işaretleyin ve boş soru bırakmayınız.

1.Cinsiyet:
_Kadın
_Erkek

2.Eğitim Düzeyi:
_İlkokul mezunu
_Ortaokul mezunu
_Lise mezunu
_Ön/Lisans mezunu
_Master mezunu

3.Evlenirken tanışma biçimi:
_Severek/Flört ederek
_Görücü Usulü/İstemeyerek
_Görücü Usulü/İsteyerek
_Diğer

4.Evlilik Süresi:
_0-4 sene
_5-9 sene
_10 sene ve üzeri

5.Çocuk Sayısı:
_0
_1 çocuk
_2 çocuk
_3 çocuk ve üzeri

Ek-2 : **Evlilik Doyum Ölçeği (EDÖ)**

Aşağıda evlilik ilişkiniz ile ilgili bir takım ifadeler bulunmaktadır. Her ifadeyi dikkatlice okuduktan sonra yanındaki kutularda bulunan seçeneklerden size uygun olan seçeneği (X) ile işaretleyiniz lütfen hiçbir ifadeyi boş bırakmayınız. İçten ve doğru verdiğiniz yanıtlar için teşekkür ederiz.	**Bana hiç uygun değil**	**Bana uygun değil**	**Bana biraz uygun**	**Bana uygun**	**Bana tamamen uygun**
1. Eşimin bana değer vermediğini hissediyorum. *	1	2	3	4	5
2. Ailelerimizin evliliğimize müdahale etmeleri ilişkimizi olumsuz etkiliyor. *	1	2	3	4	5
3. Eşimin bedenini iyi tanırım.	1	2	3	4	5
4. Eşim cinsel açıdan yeterlidir.	1	2	3	4	5
5. Eşimin anne ve babasına evliliğinden daha çok önem vermesi beni mutsuz ediyor.. *	1	2	3	4	5
6. Eşimle olan cinsel yaşamımda ön sevişme önemli bir yer tutuyor.	1	2	3	4	5
7. Cinsel yönden eşimle uyumluyum	1	2	3	4	5
8.Eşimin bana güven duymadığını düşünüyorum. *	1	2	3	4	5
9. Eşimle her ikimizde cinsel doyuma ulaşıyoruz	1	2	3	4	5
10. Bir topluluk içinde eşim beni komik duruma düşürür.*	1	2	3	4	5
11. Eşimin ailesi ile birlikte yaşamak benim için bir kabustur.*	1	2	3	4	5
12. Eşimin ailesinin etkisinde kalması evlilik ilişkimizi kötü etkiliyor*	1	2	3	4	5
13.Eşimin ailesine hayır diyememesi beni mutsuz ediyor.*	1	2	3	4	5

*: ters puanlanan soruları ifade eder.

Ek-3: **Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ)**

Aşağıda farklı duygu ifadeleri bulunmaktadır. İfadelere ne kadar katıldığınızı seçeneklerden birini seçerek belirtiniz. Lütfen hiçbir soruyu boş bırakmayın.	(1) Kesinlikle Katılıyorum	(2)Katılıyorum	(3)Kararsızım	(4) Katılmıyoum	(5)Kesinlikle Katılmıyorum
Genel Duygular					
1. Kişisel problemlerimi çözemiyorum (-)					
2. Şüpheci ve çatışmacıyım (-)					
3. Kendime kızıyorum (-)					
4.Eş olarak sorumluluklarımdan bunalıyorum (-)					
5.Aile ile ilgili konuları sürdürmede yardımsız hissediyorum (-)					
6.Suçluluk hissediyorum (-)					
7.Anne/baba olarak sorumluluklarımdan bunalıyorum (-)					
8.Ailemin geleceği ile ilgili belirsizlikler olduğunu düşünüyorum (-)					
9.Eşime ve çocuklarıma kızıyorum (-)					
10.Diğer aile üyelerinden ve komşulardan yardım/destek almaya ihtiyaç duyuyorum (-)					
11.Aile yaşamı ile ilgili hayal kırıklıkları yaşıyorum (-)					
12.Ailemin yaşam koşullarından utanıyorum (-)					
13.Çocukların bakımı için yeterli zaman ayırıyorum (+)					
14.Eşim anlayışlı ve ilgili değildir (-)					

15.Evle ilgili günlük işler nedeniyle evliliğimde sorunlar yaşıyorum (-)					
16.Kişisel görünüşümden utanıyorum (-)					
17.Çocuk bakımı sorumlulukları nedeniyle akrabalarımı ziyaret edemiyorum (-)					
18.Evle ilgili işlerden bunalıyorum (-)					
Ekonomik, Aile ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet					
19.Eşim (karı/koca) ile ilişkilerimden memnuniyet duyuyorum (+)					
20.Yeniden dünyaya gelseydim yine aynı kişi ile evlenirdim (Orijinal ölçekte yoktu, eklendi) (+)					
21.Diğer aile bireyleri ve akrabalar (geniş aile) ile ilişkilerimden memnuniyet duyuyorum (+)					
22. Çocuklarım ile ilişkilerimden memnuniyet duyuyorum					
23.Akrabalar ve komşular ile ilişkilerimden memnuniyet duyuyorum (+)					
24.Cinsel yaşamımdan memnuniyet duyuyorum (+)					
25.Çocuklarımın sayısını ve aralığını yönetebilmekten memnuniyet duyuyorum (+)					
26.Ailenin ekonomik ihtiyaçlarını karşılayabiliyorum (+)					
27.Aile gelirimden memnuniyet duyuyorum (+)					
28.Nadiren hasta, genellikle sağlıklı hissediyorum (+)					
29. Bir bütün olarak yaşamımdan memnuniyet duyuyorum (+)					
30. Sağlığımdan memnuniyet duyuyorum (+)					
31. Aile yönetiminden memnuniyet duyuyorum (+)					
32. Dini yaşamımdan memnuniyet duyuyorum (+)					

Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme					
33.Çocuklarımı iyi yetiştirmede zorlanıyorum (-)					
34.Ek gelir kazanmak için fırsatlara sahibim (+)					
35.Toplumsal katılım için yeterli zamana sahibim (+)					
36.Bireysel ilgilerimi sürdürebilmek için fırsatlara sahibim (+)					

(-): ters puanlanan soruları ifade eder.

***Ek-4*: Evlilikte Bağışlama Ölçeği-Olay (EBÖ-O)**

Son 12 ay (bir yıl) içinde yaşadığınız ve eşiniz tarafından haksızlığa uğradığınız veya incindiğinize inandığınız bir olay-durum düşünün. Ne olduğu ile ilgili aşağıya kısa bir açıklama yazınız. (lütfen soruyu boş bırakmayın)

_____
_____
_____

Bu olay olduğunda ne kadar incindiniz veya üzüldünüz? (1'den 9'a kadar işaretleyiniz)

Çok az İncindim
(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9)
Hiç olmadığı kadar çok incindim

Lütfen aşağıdaki ifadeleri bu olay ve sonrasını düşünerek işaretleyin.	(1) Hiç Katılmıyorum	(2)Katılmıyorum	(3)Kararsızım	(4)Katılıyorum	(5)Tamamen Katılıyorum
1. Eşimle birlikte bir şey yapmak istemedim.*					
2. Kısa zamanda eşimi bağışladım					
3. Eşimi yaptığı şeye pişman edecek bir yol buldum.*					
4. Eşime soğuk davrandım. *					
5. Eşimden uzaklaştım.*					
6. Durumu (skoru) eşitleyecek bir şeyler yaptım.*					
7. Eşime karşı yeniden yakınlık hissetmek benim için kolay oldu.					
8. İntikam almak için aynısını ona yaptım.*					
9. Şu an eşime karşı olay olmadan önceki gibi iyi davranabiliyorum.					

*:ters puanlanan soruları ifade eder