

T.C.
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
ANABİLİM DALI

BELİREN YETİŞKİNLİKTE YAŞAM DOYUMU VE AFFETME:
ROMANTİK İLİŞKİLERLE İLGİLİ AKILCI
OLMAYAN İNANÇLARIN ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

Tuğçe ERDEM

Danışman

Prof. Dr. Nuray TAŞTAN

Ocak-2021

KIRIKKALE

T.C.
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
ANABİLİM DALI

BELİREN YETİŞKİNLİKTE YAŞAM DOYUMU VE AFFETME:
ROMANTİK İLİŞKİLERLE İLGİLİ AKILCI
OLMAYAN İNANÇLARIN ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

Tuğçe ERDEM

Danışman

Prof. Dr. Nuray TAŞTAN

Ocak-2021

KIRIKKALE

KABUL-ONAY

Prof. Dr. Nuray TAŞTAN danışmanlığında Tuğçe ERDEM tarafından hazırlanan “*Beliren YetişkinlikteYaşam Doyumu ve Affetme: Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançların Etkisi*” adlı bu tez çalışması jürimiz tarafından Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

12/01/2021

Prof. Dr. Hasan ATAĞ (Başkan)

.....

Prof. Dr. Nuray TAŞTAN (Danışman)

Prof. Dr. Ümit MORSÜNÖÜL (Üye)

.....

.....

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

..../..../ 2021

Doç. Dr. Abdussamed YEŞİLDAĞ

Enstitü Müdürü

KİŞİSEL KABUL

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Beliren Yetişkinlikte Yaşam Doyumu ve Affetme: Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançların Etkisi” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve faydalandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden olduğunu, bunlara atıf yapılarak faydalanmış olduğumu beyan ederim.

12/01/2021

Tuğçe ERDEM

.....



ÖN SÖZ

Tezimin planlanmasında, şekil almasında, yazılma sürecinde görüş ve önerileri ile desteğini ve yardımlarını her daim sunan değerli danışmanım Prof. Dr. Nuray Taştan'a ve sevgili hocam Dr. Öğr. Üyesi Naciye Güven'e gelişmemde yardımcı oldukları için teşekkür ederim.

Tezimin veri toplama sürecinde kendi çalışmalarımı gibi gece gündüz demeden uğraşan kıymetli Muş Takımı arkadaşlarıma teşekkürü bir borç bilirim. Sevgili arkadaşım Fatma Şimşek, yaptığım araştırmaya benim kadar değer verdiğini ve bu süreçte manevi olarak beni hep desteklediğini biliyorum. Yaptıkların benim için çok önemliydi, varlığın için teşekkür ederim.

Hayatımın 23 yılında birtakım rastlantılarla hep aynı çevrede olduğum, aynı sıraları paylaştığım ve hatta aynı fotoğrafın içinde olmama rağmen tanışmamızın yüksek lisans vesilesiyle olduğu, tez sürecindeki en büyük yoldaşım Zeynep Ünal'a teşekkür ederim. Bu yolda seninle yürüyebilmek benim için büyük bir şanstı. Yüksek lisans ile başlasa da arkadaşlığımızın bundan çok daha derin olacağından eminim.

Düştüğümde kaldırmak için ardımda bekleyen, kendime inanmadığım zamanlarda bile bana hep inanan ve sevgisiyle bana kol kanat geren canım yol arkadaşım Serhat Uysal'a destekleri için minnettarım. Yaptığım her işte gururla beni izlediğini biliyorum. Bana benden çok inandığın için teşekkür ederim.

Yalnızca eğitim sürecimde değil hayatın her alanında bana destek olan ve yeni girişimlerim için beni destekleyen annem Aynur Erdem'e, babam Mustafa Erdem'e, ablam Seval Kaya'ya ve her daim benim için bir kardeşten fazlası olan Fatma Erdem'e teşekkür ederim. Kalbimin iki minik sahibi Sefa ve Yavuz Kaya'ya varlıkları ve yüreğini sevgiyle doldurdıkları için teşekkür ederim. Sevgili ailem, sizlerden uzak olsam da attığım adımların hepsinde sevginizi hissediyorum. Son olarak emeğime emeğini katan herkese teşekkür ederim.

“Kaybettiysen ara, kırdıysan af dile, kırıldıysan affet.

Çünkü hayat çok kısa.”

Mevlana

ÖZET

Erdem, T. (2021). Beliren Yetişkinlikte Yaşam Doyumu ve Affetme: Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançların Etkisi

Bu çalışmanın amacı; beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları, yaşam doyumları ve affetmeleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırmanın diğer bir amacı romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların yaşam doyumunu ve affetmeyi yordayıp yordamadığını incelemektir. Bununla birlikte affetmenin yaşam doyumu üzerindeki yordayıcılığı ve değişkenlerin tümünün demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi de araştırmanın amaçlarındadır. Araştırmanın çalışma grubunu beliren yetişkinlik döneminde yer alan 272 kadın ve 128 erkek olmak üzere toplam 400 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAINÖ), Yaşam Doyumu Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 24.0 paket programı kullanılmış ve istatistiksel analiz yöntemlerinden bağımsız gruplar t-Testi, tek faktörlü varyans analizi (ANOVA), Pearson Korelasyon Analizi, Kruskal Wallis H testi, çoklu doğrusal regresyon, welch testi kullanılmıştır.

Araştırma sonucuna romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların alt boyutlarıyla yaşam doyumu arasında düşük düzeyde ve negatif yönde, affetmenin alt boyutlarıyla arasında orta düzeyde ve negatif yönde ilişkiler tespit edilmiştir. Bununla birlikte yaşam doyumu ve affetme arasında da orta düzeyde ve negatif yönde ilişkiler olduğu gözlenmiştir. Çalışma grubunun romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ölçeği puanları affetme ölçeği puanlarının %15.6'sını, affetme ölçeği puanları ise yaşam doyumu ölçeği puanlarının %11.9'unu açıklamaktadır. Elde edilen bulgular ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmıştır. Çalışmanın son bölümde ise araştırmacılara ve uygulayıcılara önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar, Yaşam Doyumu, Affetme

ABSTRACT

Erdem, T. (2021). Life Satisfaction and Forgiveness in Emerging Adulthood: The Effect of Irrational Romantic Relationships Beliefs, Kırıkkale

The purpose of this study is to examine relations between irrational romantic relationships beliefs, life satisfaction and forgiveness for emerging adulthood. Another purpose of the investigation is to analyze if irrational romantic relationships beliefs predict life satisfaction and forgiveness. For all that, whether prediction of forgiveness on life satisfaction and all of variables becoming different according to demographic features is also one of the aims of the study. The study group of the investigation consists of 272 women and 128 man, in total 400 participants involved in young adulthood. The model what used in the investigation is relational scanning model.

Personal Information Form, Scale Of Irrational Romantic Relationships Beliefs (RAINÖ), Scale Of Life Satisfaction and Heartland's Forgiveness Scale were used in the study as the data collection tool. The pocket program SPSS 24.0 is the program that used in the data analysis and groups independent from statistical analysis methods t-Test, analysis of variance (ANOVA), Pearson Correlation Analysis, Kruskal Wallis H Table, multiple linear regression, Welch's test were used as data collection tools in the study.

The results of the study show that there are negative relations between lower dimensions of irrational romantic relations and life satisfaction, also medium level and negative relations between lower dimensions of forgiveness. Irrational romantic relationships beliefs explain about %15.6 of the total variance of forgiveness and variance of forgiveness explain about %11.9 in variance of life satisfaction. Findings obtained were discussed in the light of the relevant literature. In the last section, suggestions are made for researchers and practitioners.

Key Words: Irrational Romantic Relationships Beliefs, Life Satisfaction, Forgiveness

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

Bu çalışmada kullanılmış simgeler ve kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda verilmiştir.

Simgeler	Açıklamalar
----------	-------------

β	: Beta Değeri
---------	---------------

%	: Yüzde
---	---------

f	: Frekans
---	-----------

F	: Varyans
---	-----------

N	: Kişi Sayısı
---	---------------

p	: Anlamlılık
---	--------------

r	: Korelasyon Katsayısı
---	------------------------

R	: Çoklu Korelasyon Katsayısı
---	------------------------------

R^2	: Çoklu Açıklayıcılık Katsayısı
-------	---------------------------------

Sd	: Serbestlik Derecesi
----	-----------------------

Ss	: Standart Sapma
----	------------------

t	: Bağımsız Değişken
---	---------------------

X	: Ortalama
---	------------

Kısaltmalar**Açıklamalar****Akt.**

: Aktaran

ANOVA

: Analysis of Variance; Varyans Analizi

Çev.

: Çevirmen

Ed.

: Editör

RAİNÖ

: Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği

HAÖ

: Heartland Affetme Ölçeği

SPSS

:Statistical Package For The Social Sciences; Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı

TDK

: Türk Dil Kurumu

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1 Çalışma Grubunun Demografik Özellikleri.....	58
Tablo 2 Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği için Betimleyici İstatistikler.....	64
Tablo 3 Yaşam Doyumu Ölçeği için Betimleyici İstatistikler	64
Tablo 4 Heartland Affetme Ölçeği için Betimleyici İstatistikler	64
Tablo 5 Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları.....	65
Tablo 6 Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları.....	66
Tablo 7 Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları	67
Tablo 8 Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Puanlarının Yaşamın Büyük Bölümünün Geçirildiği Yer Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	68
Tablo 9 Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Puanlarının Gelir Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları	69
Tablo 10 Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Puanlarının İlişki Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları	71
Tablo 11 Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları.....	72
Tablo 12 Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları.....	73
Tablo 13 Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	73
Tablo 14 Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Yaşamın Büyük Bölümünün Geçirildiği Yer Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları	74
Tablo 15 Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Gelir Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	74
Tablo 16 Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının İlişki Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları	74
Tablo 17 Heartland Affetme Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları.....	75
Tablo 18 Heartland Affetme Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları.....	76
Tablo 19 Heartland Affetme Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	76
Tablo 20 Heartland Affetme Ölçeği Puanlarının Yaşamın Büyük Bölümünün Geçirildiği Yer Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları	77
Tablo 21 Heartland Affetme Ölçeği Puanlarının Sosyoekonomik Düzey Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	78

Tablo 22 Heartland Affetme Ölçeği Puanlarının İlişki Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları	78
Tablo 23 Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	79
Tablo 24 Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	80
Tablo 25 Heartland Affetme Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	81
Tablo 26 Çoklu Regresyon Varsayımlarının Sınanması	82
Tablo 27 Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Puanlarının Heartland Affetme Ölçeği Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi Amacıyla Kurulan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	83
Tablo 28 Heartland Affetme Ölçeği Puanlarının Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi Amacıyla Kurulan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	84
Tablo 29 Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Sosyal Zaman Kullanımı Alt Boyutu Puanlarının Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi Amacıyla Kurulan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	84

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	iv
TABLolar DİZİNİ	vi
BÖLÜM 1.....	1
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem	1
1.2. Amaç	6
1.3. Önem	6
1.4. Varsayımlar	8
1.5. Sınırlılıklar	8
1.6. Tanımlar	8
BÖLÜM 2.....	9
2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	9
2.1. Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar	9
2.1.1. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi	10
2.1.2. A-B-C Modeli	12
2.1.3. Romantik İlişki İnançları	14
2.2. Yaşam Doyumu	18
2.2.1. Yaşam Doyumu ve İlişkili Kavramlar	19
2.2.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler	21
2.2.3. Yaşam Doyumu Kuramları	24
2.3. Affetme	26
2.3.1. Affetme ile Karıştırılan Kavramlar	31
2.3.2. Affetme Modelleri	33
2.4. İlgili Araştırmalar	40
2.4.1. Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar ile İlgili Yapılan Araştırmalar	40
2.4.2. Yaşam Doyumu ile İlgili Araştırmalar	45
2.4.3. Affetme ile İlgili Araştırmalar	51
BÖLÜM 3.....	58
3. YÖNTEM	58
3.1. Araştırma Modeli	58

3.2. Araştırma Grubu	58
3.3. Veri Toplama Araçları	59
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	60
3.3.2. Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAINÖ)	60
3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği	61
3.3.4. Heartland Affetme Ölçeği	61
3.4. İşlem	62
3. 5. Verilerin Analizi	63
BÖLÜM 4	64
4. BULGULAR VE YORUM	64
4. 1. Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği için Betimleyici İstatistikler	64
4. 2. Demografik Özelliklerine Göre Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Puanlarına Dair Bulgular ve Yorumlar	65
4. 3. Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular	72
4. 4. Heartland Affetme Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular	75
4. 5. Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Dair Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	79
4. 6. Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Puanlarının Heartland Affetme Ölçeği Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi Amacıyla Kurulan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	83
4. 7. Heartland Affetme Ölçeği Puanlarının Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi Amacıyla Kurulan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	83
4.8. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Sosyal Zaman Kullanımı Alt Boyutu Puanlarının Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi Amacıyla Kurulan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	84
BÖLÜM 5	86
5. TARTIŞMA VE YORUM	86
5. 1. Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançların Demografik Değişkenler Bakımından İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması ve Yorumu	86
5. 2. Yaşam Doyumunun Demografik Değişkenler Bakımından İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması ve Yorumu	90
5. 3. Affetmenin Demografik Değişkenler Bakımından İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması ve Yorumu	91
5. 4. Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması ve Yorumu	92

5. 5. Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar ile Affetme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması ve Yorumu.....	94
5. 6. Yaşam Doyumu ve Affetme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması ve Yorumu	97
BÖLÜM 6.....	100
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	100
6. 1. Araştırmanın Sonuçları	100
6. 2. Araştırmanın Önerileri	101
6. 2. 1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	101
6. 3. 1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler.....	102
KAYNAKÇA	103
EKLER	124
EK-1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....	124
EK-2 ROMANTİK İLİŞKİLERLE İLGİLİ AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER	125
EK-3 YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ MADDELERİ	126
EK-4 HEARTLAND AFFETME ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER	127
ÖZGEÇMİŞ.....	129

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Yüksek lisans tezi kapsamında yapılan bu çalışmanın bu bölümünde problem durumu, problem cümlesi, araştırmanın amacı ve önemi ele alınmaktadır. Ayrıca bu bölümde araştırmanın sayıltıları, sınırlılıkları ve araştırma kapsamında yer alan kavramlara ilişkin tanımlar da bu bölümde yer almaktadır.

1. 1. Problem

İnsan tek başına hayatı sürdüremeyen ve başka insanlarla var olabilen bir varlıktır (Atak ve Taştan, 2012). Fincham'ın (2000) sosyal bir varlık olarak tanımladığı insan bağılılık ihtiyaçlarını kurduğu yakın ilişkilerle doyurmaya çalışır. Bireylerin büyümesi ve olgunlaşması da kimi zaman doyurucu kimi zaman ise doyurucu olmayan ilişkiler sayesinde gerçekleşir (Aslan-Dölen, 2014). Baumeister ve Leary'in (1995) ortaya attığı ait olma hipotezinde insanların diğer insanlara gereksinim duyduklarını ve ait olmanın arzudan ziyade ihtiyaçtan kaynaklandığını savunmuşlardır. İnsan yaşamı boyunca birçok yakın ilişki kurmaktadır ve yakın ilişkilerin bir türü de romantik ilişki olarak ortaya çıkmaktadır (Eryılmaz ve Ercan, 2010).

Romantik ilişkiler bireyin ergenlik döneminde deneyimlemeye başladığı ilişki türüdür (Yavuzer, 2017). Sadece ergenlik değil yaşamın birçok gelişim döneminde de romantik ilişkiler kendisine yer bulabilmektedir (Ünal, 2020). Romantik ilişkiyi tarafların gönüllü bir biçimde ve ortaklaşa kabul ettiği ilişki türü olarak tanımlayan Collins (2003), romantik ilişkilerin beş özelliğinin diğer yakın ilişkilerden farklı olduğunu vurgulamıştır. İlk özellik kişinin flört etme düzeyini ve sıklığını içeren katılım, ikincisi kişinin romantik ilişkiyi yaşamayı seçtiği kişiyi anlatan eş/partner seçimi, üçüncüsü romantik ilişki sürecinde gerçekleştirilen etkinlikleri ifade eden ilişki içeriğidir. Dördüncü özellik ilişkiden sağlanan kazançları ifade eden ilişki niteliğiyken beşinci ve son özellik romantik ilişkiyi diğer ilişkilerden farklılaştıran ve ilişkiye dair anlam ve beklentileri ifade eden bilişsel ve duygusal süreçlerdir.

Birçok araştırmaya konu olmuş beliren yetişkinlik dönemi (Atak, Erten-Tatlı, Çokamay, Büyükpabuşcu ve Çok, 2016), Ericson'un (1968) geliştirdiği ve yaşam boyu gelişimi ele aldığı Psikososyal Gelişim Kuramı içerisinde de kendine yer edinmiştir. Psikososyal Gelişim

Kuramında yer alan altıncı evre “Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık” beliren yetişkinlik dönemini barındırmakta ve kurama göre bu dönem 21-30 yaş aralığında yer almaktadır (Akt. Savi-Çakar, 2018).

Beliren yetişkinlik dönemi kimlik arayışı sürecini ve birçok olanakları içerisinde barındıran, değişkenlik gösteren, bireyin kendine en fazla odaklandığı ve ergenlik ile yetişkinlik arasında yer alan geçiş dönemidir (Savi-Çakar, 2018). Bu dönemde bireyler ergenlik dönemindeki deneme yanılma ve karar verme süreçlerini daha belirgin hale getirirler ve kimlik denemeleri daha ciddi bir biçime dönüşür. Yetişkinlik döneminde yer alan rollerin içerisine girmeden yaşamın farklı alanlarında kimlik arayışlarına devam edilir (Nelson, 2003). Yaşamın farklı noktalarında deneyimlemelerin yer aldığı beliren yetişkinlik dönemi değişken ve istikrarsız özellikler gösterir (Doğan ve Cebioğlu, 2011). Bu dönemde yer alan bireyler yetişkinliğe doğru ilerlemekte olduklarını fakat tam anlamıyla yetişkin olmadıklarını fark etmekte ve kendilerini arada kalmış hissetmektedirler (Savi-Çakar, 2018). Bununla birlikte bu bireyler derin, ciddi ve uzun süren ilişkiler geliştirme eğilimine sahiptir (Doğan ve Cebioğlu, 2011) ve aileye yönelik azalan bağlılık yerini arkadaş ve sevgiliye olan bağlılığa bırakmaktadır (Savi-Çakar, 2018). Ergenlikten yetişkinliğe ilerleyen süreci içerisinde barındıran beliren yetişkinlik dönemi sahip olduğu özellikler nedeniyle birçok deneyimin yaşandığı ve kimlik keşfinin sağlandığı önemli bir dönemdir (Savi-Çakar, 2018). Verilen bilgilerden hareketle beliren yetişkinlik döneminde kurulan romantik ilişkilerin bu dönemdeki bireylerin kimlik gelişimi süreçlerinde önemli bir role sahip olduğu söylenebilir.

Romantik ilişkileri diğer yakın ilişkilerden ayıran özelliklerin sonuncusunda da bahsedildiği gibi (Collins, 2003) kişiler romantik ilişkiye başlamadan önce o ilişkiye dair birtakım inançlara sahiptir (Ellis, Sichel, Yeager, Dimattia ve DiGuseppe, 1989). Sahip olunan ilişki inançları romantik ilişkilerden beklentiyi, ilişkinin barındırması gereken özellikleri ve yaşanacak olayları algılama şekillerini ifade eder (Sullivan ve Schwebel, 1995). Romantik ilişkilere yönelik inançlar ilişkinin oluşumunda ve gelişiminde önemli bir yere sahiptir. Romantik ilişkinin şekillenmesini sağlayan inançlar tarafların ilişki içerisinde duygu, düşünce ve davranışları üzerinde de önemli bir etkiye sahiptir (Şirin ve Soyer, 2018).

Romantik ilişkiye yönelik inançlar kimi zaman akılcı olduğu gibi kimi zaman da akılcı olmayan bir şekilde karşımıza olabilmektedir. Romantik ilişkilerde inançlar ve beklentiler gerçekçi özelliklere sahip olmadığında ve bu beklentilerin yerine getirilmesine yönelik sert taleplerle karşılaşıldığında birtakım sorunlar ortaya çıkabilmektedir (Ellis vd., 1989). Akılcı

inançlar gerçeklikle paralel özellikler gösterirken akılcı olmayan inançlar gerçeklikle tutarlı olmayan, desteklenemeyen ve mantıkdışı özellikler sergiler (Ellis, David ve Lynn, 2010). Yapılan araştırmalar romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançların sahip olduğu dogmatik özelliklerin ilişki doyumuna olumsuz bir şekilde etki ettiğini ortaya çıkarmıştır (Epstein ve Eidelson, 1981; Öcal-Yüceol, 2016; Saraç, Hamamcı ve Güçray, 2015; Sullivan ve Schwebel, 1995).

Bağlılık gereksinimlerini yakın ilişkileri üzerinden doyurmaya çalışan insan özlemlerini ve umutlarını yerine getirmek için diğer insanlarla duygusal bir köprü kurar (Fincham, 2000). Kurulan bu köprü insanları birbirine bağlayarak savunmasız duruma gelebilir. Başka bir ifadeyle insan kurduğu sosyal ilişkilerle hem yakınlık ihtiyacını karşılar hem de kendini sosyal ilişkilerden gelebilecek darbelere karşı savunmasız bırakır. Kurulan ilişkilerde herhangi bir sorunun meydana gelmesi zarar görme ve zarar verme ihtimalini beraberinde getirir. Özellikle yakın ilişkiler kişilerin kendilerini kolay incinebilir hale getirdikleri ilişki türüdür (McCullough, Exline ve Baumeister, 1998).

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT), kişinin eşine ya da ilişkisine yönelik beklentilerinin ve akılcı olmayan inançlarının karşılanmaması durumunda ilişkiden alacağı doyumun düşük olacağını savunmaktadır (Ellis ve Dryden, 1997). Buradan hareketle romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançların yüksek olduğu bireylerin kurduğu ilişkilerde daha fazla sorun yaşama ihtimalleri olduğu söylenebilmektedir. İlişkide yaşanacak herhangi bir problem bireylerde yaralanmayı beraberinde getirecektir. Yaralanma durumunun oluşturduğu savunmasızlık bireyde öfke, kırgınlık, hayal kırıklığı ve benzeri negatif duyguların oluşmasına neden olur. Oluşan negatif duyguların ardından kişi ilişkiden kaçınma ya da intikam alma davranışlarını sergileyebilmektedir (Çardak, 2012). Ancak yukarıda da ifade edildiği gibi insan sosyal bir varlıktır ve başkaları ile ilişki içerisinde olma ihtiyacı kişinin ilişkiyi devam ettirme yönündeki davranışlarını arttıracaktır (Fincham, 2000). Bu noktada insanları öfkelerinin sonucuyla oluşabilecek davranışlarının beraberinde getirdiği suçluluk duygularından uzaklaştıracak bir müdahale olan affetme devreye girecektir (McCullough ve Worthington, 1999).

Bindokuzyüzseksenli yıllarda teolojik bir kavram olarak değerlendirilen (Scobie ve Scobie, 1998), 1990'lı yıllarda ise psikolojide kendisine yer edinen (McCullough, Worthington ve Rachal, 1997) affetme kavramı için genel olarak kabul gören tanım Enright ve Fitzgibbons'un (2000) yaptığı tanımdır. Bu tanıma göre affetme hatalı kişiye, duruma karşı bireyin yaşadığı

yıkıcı özellik taşıyan duygulardan bilinçli bir şekilde ve kendi arzusuyla vazgeçmesi ve bireyin olumsuz tepkiler yerine olumlu tepkiler vermeye çaba sarf etmesidir (Akt. Bugay ve Demir, 2011).

İncinen bireyin affetme davranışını gerçekleştirmesini kolaylaştıracak birtakım etkenler olmasına rağmen bu süreç kişinin kendi kararıyla olmasını ve herhangi bir baskının olmamasını gerektirmektedir (Scobie ve Scobie, 1998). Affetme birçok kavramla karıştırılabilmektedir. Affetme göz yumma (Enright, 2001), mazur görme (Baskin ve Enright, 2004), hakkını arama (Adam-Karduz, 2019), uzlaşma (Scobie ve Scobie, 1998), yüzleşme (Adam-Karduz, 2019) ya da unutma (Baskin ve Enright, 2004) değildir. Affetme öfke, kırgınlık, hayal kırıklığı gibi negatif duyguları ve bu duyguların getirdiği yükleri omuzdan atmaktır (Akgün, 2016).

Affetme sürecini kolaylaştıran (empati, özür dileme, ilişkiye bağlanma) ve zorlaştıran (zararın şiddeti, ruminasyon) değişkenler vardır (Freedman ve Enright, 1996). Affetme sürecini kolaylaştıran değişkenlerden biri olan ilişkiye bağlanma, kişinin incindiği ilişkide karşı tarafa olan bağlılığının yüksek olması durumunda affetmenin daha kolay gerçekleşeceğini ifade eder (Rusbult, Verette, Whitney, Slovik ve Lipkus, 1991). Affetme düzeyi yüksek olan bireylerin ilişkilerine yönelik akılcı olmayan inançları karşılanmadığında meydana gelecek olumsuz duyguları olumlu duygulara çevirmekte ve ilişkiyi devam ettirmekte başarılı olacağı söylenebilir.

Yıkıcı duyguların yerini yapıcı duygulara bırakması ve intikam/öc alma fikirlerinin zihinden uzaklaştırılması biçiminde de ifade edilen affetmenin kişinin sağlığını fizyolojik ve psikolojik olarak etkilediği bilinmektedir (Mameghani, 2017). Affetmenin sağlık üzerindeki etkileri birçok araştırmacı tarafından ele alınmıştır (Toussaint ve Webb, 2005; Lawle, Younger, Piferi, Jane, Edmondson ve Jones, 2005; Witvliet, Ludwig ve Vonder Laan, 2001). Toussaint, Williams, Musick ve Everson (2001) kolay affeden bireylerin hastalık belirtilerini daha az sergilediklerini ve affetmenin sağlığı fizyolojik yönde olumlu etkilediğini belirtmişlerdir. Bununla birlikte affetme bireyin psikolojik sağlığını da olumlu yönde etkilemektedir (Satıcı, 2016). Affetme düzeyleri yüksek olan bireylerin kişiler arası ilişkilerde daha başarılı olduğu ve sosyal desteklerinin daha yüksek olduğu bilinmektedir (Toussaint ve Webb, 2005). Affetme aynı zamanda kişiler arası ilişkilerde yardımseverliğin yüksek olmasını sağlamakta (Satıcı, 2016) ve affedebilen bireylerin kurduğu ilişkilerden sağladığı doyum da yüksek olmaktadır (Gürbüz, 2016). İlişkilerden sağlanan doyum ile yaşam doyumları arasındaki ilişki

görmezden gelinmemelidir. Bunun nedeni ise: yaşam doyumunun yaşamın yalnızca bir alanını değil meslek, aşk, arkadaşlık gibi alanları da içerisine alan ve yaşamın genelinden alınan doyumunu ifade etmesidir (Gülcan, 2014).

İnsanlar yaşamı boyunca sürekli bir mücadele içerisinde ve bu mücadelenin altında yatan motivasyon ise yaşamdan doyum sağlama arzusudur (Tambağ, 2010). Bireyin yaşamına dair beklentileri ve sahip oldukları arasındaki fark yaşam doyumunu kavramını ortaya çıkarmaktadır (Özer, Özsoy ve Karabulut, 2003). Başka bir ifade ile yaşam doyumunu kişinin yaşamına yönelik istekleriyle var olan durumunu karşılaştırmasının ardından elde ettiği sonuçtur (Değer, 2017). Kişinin yaşamına dair genel değerlendirmelerini barındıran yaşam doyumunu (Orhan, 2018) ilişki doyumunu, evlilik doyumunu, iş yaşamındaki doyum gibi birçok faktörden etkilenmektedir (Fischer, 2009).

Psikososyal Gelişim Kuramının “Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık” evresi içerisinde yer alan beliren yetişkinlik döneminin gelişim görevlerinden en önemlisi sağlıklı romantik ilişki kurmaktır (Erikson, 1982, akt. Aslan Dölen, 2014). Gelişim görevlerinin yerine getirilmesi kişilik gelişimindeki dönüm noktalarını ifade eder ve gelişimin alacağı yönü belirleyerek ilerideki gelişim görevlerini yerine getirme biçimini etkiler (Burger, 2006). Kurulan romantik ilişkilerde taraflar inançlarını ve beklentilerini beraberinde getirir. Bu inançların bir kısmı akılcı olurken bir kısmı akılcı olmayabilir. Akılcı olmayan inançların doyurulmaması ilişki içerisinde sorunları meydana getirir (Ellis vd., 1989). Oluşan sorunlar yaralanmaları ve olumsuz duyguları, bu duygular da yıkıcı davranışları doğuracaktır (Çardak, 2012). Olumsuz duyguların olumlu duygularla, yıkıcı davranışların yapıcı davranışlarla değiştirilmesi şeklinde gerçekleşen affetme ilişki içerisindeki sorunların çözülerek ilişkinin sağlıklı bir zeminde devam etmesine olanak sağlayacaktır.

Mükemmeliyetçiliğin de içerisinde yer aldığı akılcı olmayan inançlar genel itibariyle katı, gerçeklikten uzak özelliklere sahiptir (Dryden ve Branch, 2008). Mükemmeliyetçilik ve affetme arasındaki ilişkiyi inceleyen Kaya (2015), bu iki değişkenin olumsuz yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya çıkarmıştır. Başka bir ifade ile mükemmeliyetçi tutumlara sahip bireylerin affetme düzeylerinin düşük olduğu söylenebilir. Bu noktadan hareketle mükemmeliyetçi özelliklere sahip akılcı olmayan inançlara romantik ilişkisinde sahip olma düzeyleri ile affetme arasındaki ilişkinin incelenmesi önem taşımaktadır.

Yaşamın geneline yönelik sahip olunan olumlu duyguların olumsuz duygulardan fazla olması yaşam doyumunun yüksek olduğunu göstermektedir (Özbek, 2016). Kişinin incindiği

durumlar sonrasında yaşadığı olumsuz duyguların olumlu duygularla değiştirildiği, bilinçli bir çaba gerektiren affetme süreci ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte kurulan romantik ilişkinin yaşam doyumu üzerinde büyük bir etkisi olduğu söylenebilir.

İlgili kuramsal açıklamalar çerçevesinde bu araştırmanın problemini beliren yetişkinlerin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları, yaşam doyumları ve affetme düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi oluşturmaktadır.

1.2. Amaç

Bu araştırmanın temel amacı beliren yetişkinlerin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları, yaşam doyumları ve affetme düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Araştırmanın bir diğer amacı beliren yetişkinlerin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlara sahip olma düzeyinin cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, ilişki durumu, eğitim seviyesi gibi demografik değişkenler bakımından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir. Bununla beraber romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların yaşam doyumu ve affetmeyi yordayıp yordamadığı, affetmenin yaşam doyumunu yordayıp yordamadığı da yüksek lisans tezi kapsamında yapılan bu çalışmanın amaçlarındandır.

Bu araştırmanın alt amaçları ise şu şekilde sıralanabilir;

1. Beliren yetişkinlerin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları demografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?
2. Beliren yetişkinlerin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları yaşam doyumunu yordamakta mıdır?
3. Beliren yetişkinlerin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları affetmeyi yordamakta mıdır?
4. Beliren yetişkinlerin affetme düzeyleri yaşam doyumunu yordamakta mıdır?

1.3. Önem

İnsan doğumundan ölümüne kadar hayatını sosyal bir varlık olarak devam ettirir. Kendisiyle, nesnelerle ve etrafındaki diğer kişilerle sürekli etkileşime giren insan bu ilişkilerden herhangi birinde sorunla karşılaştığında psikolojik anlamda büyük anlamda etkilenir. Çevresindeki kişilerle kurulan ilişkiler aile ile ilişkiler, arkadaşlar ile ilişkiler ve romantik ilişkiler şeklinde ele alınabilir. Romantik ilişkilerin birey için önemi çok büyüktür: romantik ilişkilerde kişi kendini başkasının gözünden görür ve tanımaya çalışır. Özellikle

kimlik şekillenmesinin oturtulmaya çalışıldığı beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişkilerin önemi yadsınamaz. Kişinin gelişiminin sağlıklı olabilmesi için de yaşanan bu ilişkilerin sağlıklı olması gerekmektedir. Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin sağlıklı romantik ilişkiler yaşamaları sosyal desteklerini artırarak kendilerini daha iyi geliştirmelerini sağlar. Her kişi romantik ilişkisine bazı inançlara sahip olarak başlamaktadır. Bu inançlardan bazıları akılcı özellikler sergilerken bazı inançların akıl dışı nitelikleri vardır ve bu akıl dışı nitelikler taşıyan inançlar kişiyi katı sınırlar içerisine hapseder. Romantik ilişkilerinde akılcı olmayan inançlara yüksek düzeyde sahip olan bireylerin ilişkilerinde sorun yaşama olasılıkları daha fazladır. Olumsuz hisler yaşatan durumlarda kişinin karşıdaki kişiye karşı bu duygularını azaltarak daha yapıcı duygular hissetmeye çalışması olarak ortaya çıkan affetme bu noktada önem kazanmaktadır. Affetme düzeyi yüksek olan bireyler akılcı olmayan inançların tatmini sağlanmadığında oluşan olumsuz duyguları olumlu duygulara dönüştürmekte ve ilişkiyi normal doğasına döndürmekte başarılı olacaklardır. Bununla birlikte yaşamın büyük bölümünü kapsayan romantik ilişkilerde doyumun az olması yaşam doyumunu da olumsuz etkilemektedir.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde romantik ilişkilerde inançlar, akıl dışı inançlar konularında çalışma yapıldığı belirlenirken, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar üzerine yurt içinde yapılmış araştırmalar çok fazla olmadığı görülmektedir (Beştav, 2007; Deveci-Şirin ve Soyer, 2018; Küçükçelik, 2015; Sığırcı, 2010; Yıldız, 2012). Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların tüm yönleri ile aydınlatılması insan yaşamı için çok önemli olan romantik ilişkileri sağlıklı geçirebilmenin anahtarıdır. Bununla birlikte romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar çoğunlukla ilişki doyumunu ile ilgili görülüp aralarındaki ilişkiler incelenmiştir. Fakat romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ilişki doyumunu etkileyebileceği, etkilenen ilişki doyumunun aynı zamanda yaşam doyumunu da etkileyebileceği düşüncesi göz ardı edilmiştir. Son olarak alanyazı incelendiğinde affetme düzeyi ve beş faktörlü kişilik özellikleri arasındaki ilişki birçok araştırmacı tarafından ele alınmıştır. Fakat affetme düzeyinin farklılaşmasının romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançları nasıl etkileyeceği sorusu sorulmamıştır.

Türkiye’de yapılmış, ulaşılabilen bilimsel araştırmalara incelendiğinde ise romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, yaşam doyumunu ve affetme arasındaki ilişkileri ortaya koyan bir çalışma ile karşılaşılmamaktadır. Elde edilen bilgiler ışığında çalışma alanyazındaki bu konudaki boşluğa katkı sağlamak noktasında önem arz etmektedir.

1.4. Varsayımlar

İnsanın yaşamında romantik ilişkiler her dönemde ortaya çıkabilmektedir. Fakat ergenlikte oluşturulmaya çalışılan kimliğin oturmaya başladığı beliren yetişkinlik dönemi kişinin hayata bakış açısını önemli derecede etkiler (Erikson, 1968, akt. Savi-Çakar, 2018). Bu bilgiler ışığında bu çalışmada romantik ilişkilerin en çok önem taşıdığı grubun beliren yetişkinler olduğu varsayılacaktır ve araştırma grubu 21-30 yaş arasında yer alan beliren yetişkinlerden seçilecektir. Bununla birlikte çalışma kapsamında çalışma grubunu oluşturan katılımcıların uygulanan ölçekleri samimi ve güvenilir olarak cevapladıkları, araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarının araştırmanın konusuna ve amacına uygun olduğu varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırmanın çalışma grubunu 21-30 yaş arasında bulunan 400 beliren yetişkin oluşturmaktadır. Araştırma sonuçları verilerin toplandığı çalışma grubu ile sınırlıdır. Bununla birlikte sonuçlar, araştırmada kullanılan ölçeklerin geçerlilik ve güvenilirlikleri ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Romantik İlişki: Kişilerin birbirlerine duydukları saygı, sevgi, hayranlık ve buna benzer duyguları temel alan bir kişiler arası ilişki türüdür (Collins, Welsh ve Furman, 2009).

Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar: Her insan romantik ilişkisine başlarken ilişkiye dair inançlarını da beraberinde taşır. Taşınan bu inançlar olumlu olabileceği gibi olumsuz özellikler de taşıyabilmektedir. Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar kişinin ilişkisine yönelik geliştirdiği katı, dogmatik, abartılmış ve değişime dirençli inançlar olarak tanımlanmaktadır (Epstein ve Eidelson, 1981).

Yaşam Doyumu: Kişinin yaşamının tüm boyutlarını kendi oluşturduğu değer sistemine uygun bir şekilde değerlendirmesidir. Bir başka ifade ile yaşam doyumu kişinin sahip olmak istedikleri ile sahip olduklarının karşılaştırılmasıdır (Değer, 2017).

Affetme: Hak etmediği bir durum ile karşılaştığına inanan bireyin, bu olayın oluşturduğu öfke, kızgınlık, intikam alma gibi olumsuz duygulardan isteyerek vazgeçip, kendini inciten kişiye karşı olumlu duygular hissederek olumlu tepkilerde bulunmaya çaba göstermek olarak tanımlanmaktadır (Bugay ve Demir, 2011).

BÖLÜM 2

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2. 1. Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar

Bindokuzyüzaltmışlı yıllara kadar insanı anlamak için ortaya çıkartılan birçok psikoloji kuramı insan davranışları üzerinde bilişi göz ardı etmişler ve insanı pasif bir konumda değerlendirmişlerdir. Fakat bilişsel süreçlerin insanların düşünceleri, duyguları, davranışları üzerinde etkili olduğunu gösteren araştırma bulguları birçok terapistin insanı anlama ve terapi süreçlerine bilişi dahil etmesini sağlamıştır (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem ve Hoeksema, 2010). Davranışçı yaklaşım, bilişsel davranışçı yaklaşımın temelinde yer almaktadır. Bindokuzyüzaltmışlı yıllarda davranışçı yaklaşımın öğrenme kavramı ile sınırlı bir çerçeve çizmesi birçok eleştiriye neden olmuş ve bu durum davranışçı yaklaşımların bilişsel teknikleri de bünyesine almasını gerektirmiştir (Hawton, Saltovkis, Kirk ve Clark, 1989, akt. Sarı, 2008). Dahil edilen birtakım bilişsel içerikli tekniklerin yeterli gelmemesi üzerine aynı yıllarda birbirinden habersiz iki kuramcı Ellis ve Beck, bilişsel temelli kuramlarını oluşturarak Bilişsel Davranışçı Yaklaşımların öncü isimleri olarak kabul görmüşlerdir (Dobson ve Dozis, 2001).

Bilişsel Davranışçı terapiler, kişinin düşünce biçiminin iç konuşmalarında kullandığı cümlelerin davranışlar üzerinde etkili olduğunu ve kişinin iç konuşmalarındaki dil değiştirilirse davranışlarında da önemli bir değişimin olacağı inancına dayanır. Bu nedenle model olma, davranışın prova edilmesi, klasik ve edimsel koşullanma gibi davranışçı teknikler danışanın iç diyaloglarında ve düşünme biçimlerini değiştirme üzerinde de kullanılabilir (Corey, 2008). Bilişsel davranışçı kuramlara göre bireyin yaşamındaki belirleyici süreçler bireyin bilişsel yanıdır. Bir başka ifade ile bireyin hayatını anlamlandırma ve yapılandırma şekli davranışların ve duyguların en önemli belirleyicisidir (Aslan, Taymur ve Türkçapar, 2012). Bilişsel Davranışçı kuramlar için insanın doğasını ele alış yöntemi, danışana yardım süreçleri ve bu süreçte kullanılan teknikler noktasında farklı kuramların birleşimi olduğu söylenebilir (Bilge ve Arslan, 1999).

Dobson ve Dozois'e (2001) göre bilişsel davranışçı terapi adı altında geliştirilen birçok model olsa da bu modellerin ortak bazı özellikleri vardır. Bu ortak özelliklerden en belirginini yukarıda da açıklandığı gibi bilişsel süreçlerin davranışı etkilediği görüşüdür. Bir diğer ortak özellik bilişsel süreçlerin izlenebileceği düşüncesi iken son ortak özellik olarak istendik

davranışların bilişsel değişim yoluyla kazandırılabilceği düşüncesidir. Bilişsel Davranışçı yaklaşımlar yapılandırılmış psikoeğitimsel temellere dayanmaktadır. Yaklaşımların çoğu ödevlerin önemi üzerinde dururken danışma sürecinde danışanın aktif bir şekilde rol alabilmesi için birtakım sorumluluklar almasını bekler (Corey, 2008).

2.1. 1. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi

Yukarıda söz edildiği gibi bilişsel davranışçı terapi adı altında birçok model geliştirilmiştir. Bunlardan en önemlisi ise Ellis tarafından geliştirilen Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi olmuştur. Ellis psikoloji üzerindeki yolculuğuna analitik psikoloji üzerinden başlamış ve kendisi de psikanalize tabii tutulmuştur. İlerleyen yıllarda psikanalizin yüzeysel olduğu ve bilimsel bir şekilde araştırılamayacağı kanısına varan Ellis, birçok terapi sistemiyle çalışmalar sürdürmüştür. Sonrasında ise kendi çalışmalarını toparlayarak Akılcı Duygusal Davranışsal terapi modelini ortaya koymuştur. Ellis'in çalışmalarının temelini kendi problemleri oluşturmuştur. Akılcı Duygusal Davranışsal terapi tekniklerinde yer alan birçok tekniği Ellis kendi üzerinde uygulamıştır. Uygulamalarının sonucunda ise başlangıçta reddedilme korkusuyla kadınlar ile iletişime geçemeyen Ellis yaklaşık yüz kadınla iletişim kurmak için kendisini zorlamış ve topluluk önünde konuşmakta endişe yaşarken uygulamalar sonucunda birçok konferans verebilmiştir (Corey, 2008).

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) oluşturulma sürecinde hümanizm, varoluşçuluk gibi birçok psikoloji ekolünden yararlanmıştır. Birçok ekolün etkisinin olmasıyla birlikte akılcı duygusal davranışçı terapinin temelinde Bilişsel Davranışçı Kuram yer almaktadır. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi, psikolojik rahatsızlıkların kökeninin yaşanılan olay değil kişilerin o olaya atfettiği anlam olduğu görüşünü savunur. Bu görüşten hareketle olaylara atfedilen anlam, geçmişte yaşanmış olumsuz tecrübeler ve görüş açısı kişilerin akılcı olmayan inanç biçimlerini meydana getirir (Corey, 2008).

ADDT, bir durumu düşünmeyi, onu yargılamayı, analiz etmeyi vurgulaması nedeni ile biliş ve davranış odaklı terapiler ile ortak yönleri sahiptir. Bireylerin olayları ve yaşantılarını değerlendirme şekillerinin yaşadıkları psikolojik zorluklarının oluşumuna neden olduğunu savunan ADDT, düşünce, duygu ve davranış üçlüsünün birbirini etkilediğini savunduğu için bu üç alanın bütünleştirici yaklaşımı olarak bilinmektedir (Ellis, 2002).

ADDT insana olumlu ya da olumsuz hiçbir değer atfetmemiştir: insan hem iyidir hem kötüdür, hem mantıklıdır hem de mantıksız. İnsan her şey olabilme potansiyeline sahiptir (Doğan, 1995). İnsan doğasına realist bir bakış açısıyla yaklaşan ADDT (Sarı, 2008), ne

psikoanalitik yaklaşımlar gibi kötümser ne hümanist yaklaşımlar gibi iyimserdir (Pala-Akbaba, 2018). Başka bir ifade ile ADDT'ye göre insan kendini korumaya, mutlu olmaya, sevmeye, etrafındakilerle iletişim kurmaya ve kendini gerçekleştirme yolunda ilerlemeye yatkındır. Ayrıca insan öz kısıma, düşüncelerinden kaçmaya, kendini suçlamaya, var olan potansiyelini ortaya koymaktan kaçmaya da eğilimlidir (Corey, 2008).

Birbiri ile benzer fikirlere sahip yaklaşım geliştiren Ellis ve Beck insanın davranışlarının nedeni olan inançları birbirinden farklı isimlendirmişlerdir. Beck'in geliştirdiği Bilişsel Davranışçı terapi inançları işlevsel ve işlevsel olmayan inançlar olarak ikiye ayırırken Ellis'in geliştirdiği Akılcı Duygusal Davranışçı terapi inançları akılcı ve akılcı olmayan inançlar şeklinde ele almıştır (Ellis, David ve Lynn, 2010). Akılcı Duygusal Terapi bireylerin tüm yönelimlerinin öğrenilmiş olduğunu ve akılcı olmayan inançlar geliştirmenin, bu inançlar nedeni ile psikolojik anlamda oluşan rahatsızlığı devam ettirmenin insana özgü olan bir davranış olduğunu ileri sürmektedir. Akılcı Duygusal Terapi'nin en temel varsayımı insan bilişlerinin duygu ve edimleri belirgin bir şekilde etkilediği yönündedir (Doğan, 1995). Farklı bir ifade ile kişilerin akılcı olmayan düşünceleri kişilerin yaşadığı davranışsal ve duygusal problemlerin temelinde yer almaktadır (Pala-Akbaba, 2018).

Kendini değersizleştirme, diğerlerini değersizleştirme, talepkarlık, mükemmeliyetçilik, felaketleştirme, düşük toleransın içerisinde yer aldığı akılcı olmayan inançlar genel özellikleri itibarıyla katı, gerçeklikten uzak, işlevsel olmayan nitelikler taşımaktadır. Akılcı inançlar ise bunun aksine gerçekliğe yakın, aşırılıktan uzak, işlevsel özellikler taşımaktadır (Dryden ve Branch, 2008). Taşıdıkları özellikler nedeni ile akılcı inançlar, akıl dışı inançlara kıyasla bireylere daha fazla fayda sağlamaktadır (Ünal, 2020).

İnsanların sosyal varlıklar olarak nitelendirildiği ADDT, kişilerin hayatta kendilerine bir amaç belirledikleri ve davranışlarını bu amaca ulaşmak üzere şekillendirdiklerini, etkin bir çaba içerisinde olduğunu savunur. Kişilerin amaçlarına ulaşma yolunda onları engelleyen ve bu süreci sekteye uğratan düşüncelerin ise akılcı olmayan düşünceler olduğu görüşü kabul edilir (Ellis ve Dryden, 1997). ADDT, insanların akılcı olmayan inançlar geliştirmeye biyolojik yönden yatkın olduğu görüşüne sahip olsa da bu inançların gelişiminde sosyal ve çevresel faktörleri görmezden gelmemiş, sosyal faktörlerin akılcı olmayan inançların oluşma sürecinde önemli bir etkisi olduğunu savunmuştur (Sarı, 2008).

Akılcı olmayan inançlar, insanın psikolojik sağlığını bozan en önemli etkenlerden biridir. Bu inançlar bazen kişinin kendine dair dayatmaları şeklinde bazen de kişinin başkalarına ya da

hayata karşı kesin görüşleri olarak ortaya çıkar. “Herkes tarafından sevilmemeliyim” , “İnsanlar kötüdür ve güvenilmezdir” , “Sorunlarımın yalnızca bir çözümü var ve ben onu gerçekleştirmeliyim” gibi düşünceler akılcı olmayan inançlara örnek gösterilebilir (Doğan, 1995). Başka bir ifade ile bireylerin yaşadığı psikolojik problemlerin altında akılcı olmayan inançlar yer alırken akılcı inançlar bireylerin psikolojik sağlığının en önemli göstergeleridir (Kılıçarslan, 2006).

Ellis, insanın kendi davranış, düşünce ve duyguları üzerinde söz sahibi olduğunu, onları değiştirme gücünü içinde barındırdığı görüşünü savunur. İnsanlar akılcı olmayan inançların kendilerini rahatsız etmelerini ve bu rahatsızlığı devam ettirmeyi seçebilirken bu durumun aksine akılcı olmayan inançlarını kontrol ederek onların etkisini azaltmayı, onların yapısını değiştirmeyi ya da en önemlisi bu inançları hayatlarından çıkarmayı da seçebilirler (Ellis, 1996, akt. Sarı, 2008). ADDT’nin en önemli amacı ise öncelikle kişilere psikolojik rahatsızlıklarının temelinde yatanın akılcı olmayan inançlar olduğunu fark ettirmek ve kişinin bu düşünceleri değiştirme gücüne sahip olduğunu göstererek dünya görüşünü daha akılcı duruma getirmeye çalışmaktır (Doğan, 1995). Terapi sürecinde danışanlar, kendilerinin oluşturmuş olduğu akılcı olmayan inançlarını tanımaya başlar ve bu inançlara teslim olmamak için gerekli olan yetenekleri edinmeye çalışırlar. Böylelikle etkisiz düşünme biçimlerini tanımlayan akılcı olmayan inançlarını etkili düşünme biçimi olan akılcı inançlar ile değiştirmeye başlarlar (Corey, 2008).

2. 1. 2. A-B-C Modeli

ADDT içerisinde terapi sürecinde temel amaçları gerçekleştirebilmek için birçok terapötik müdahale yöntemleri barındırmaktadır. Bu yöntemlerden biri ise A-B-C modelidir ve ADDT’nin temelinde bu model yer almaktadır (Corey, 2008). Bu model ile yaşantılar, duygular ve inançlar arasındaki karşılıklı ilişki anlamlandırılmaya çalışılır. A-B-C modeli olaylar yerine kişilerin olaylara yönelik algıları ile ilgilenir (Doğan, 1995).

Kişi kendi kontrolü dışında bir olay yaşar (A), bu olaya yönelik kişinin inanç sistemleri devreye girer (B), kişi bu olaya ilişkin duygusal ve davranışsal tepki verir (C) (Sarı, 2008). Görünürde (A) bir olay ve (C) olaya verilen tepkidir. Fakat bu ikilinin arasındaki ilişkiyi etkileyen en önemli unsur (B), kişinin olaya yönelik inançlarıdır (Corey, 2008). Bu noktadan hareketle (B)’nin bireyin olayı okuyuş şekli olduğunu söylenebilir.

(A) olumlu bir yaşantı olduğunda (B) genellikle tehlikeli ve zararlı değildir. Tam tersi durum söz konusu olduğunda ise (B) akılcı olmayabilir ve (C)’yi olumsuz etkileyerek psikolojik

anlamda rahatsızlığa neden olabilecek davranışsal ve duygusal sonuçları ortaya çıkarabilir (Corey, 2008). Olaylara ilişkin inançlar (B) akılcı olmayan inançlar ve akılcı inançlar olarak iki başlık altında ele alınabilir. Akılcı olan inançlar kişinin nihai yaşam hedefine ulaşmasında yardımcı olan düşünce sistemleri iken akılcı olmayan inançlar hedeflere ulaşmada büyük engel oluştururlar (Ellis ve Dryden, 1997). Olayların büyütülmüş ve çarpıtılmış değerlendirmelerini içinde barındıran akılcı olmayan inançlar sert ve değişmezdir. Aynı zamanda dogmatik bir yapıya sahip olup kişi bu inançlara hangi nedenle sahip olduğu konusunda çoğu zaman bilgi sahibi değildir (Doğan, 1995). Terapi sürecinde kişilerin akılcı olmayan inançlarını keşfetmeleri kolay olurken bunu yaşamlarına aktarmaları daha zorlu bir süreçte gerçekleşir (Ellis, 1995; Küçükarslan, 2011).

Boşanma sonrasında depresyon belirtiler gösteren bir birey üzerinden A-B-C modeli ele alındığında depresif tepkilere neden olan asıl etkenin inançlar olduğu söylenebilir. Bu noktadan hareketle depresif tepkilerin (C) sebebinin, olay (A) değil olaya yönelik reddedilme ve beceriksizlik içerikli inançlar (B) olduğu söylenebilir (Doğan, 1995). Boşanan bireyin kendine sürekli “boşanma benim suçum”, “ben beceriksiz bir insanım”, “hiçbir şeyi doğru yapamıyorum” şeklinde kurduğu yaralayıcı cümleler onu olumsuz yönde etkiler. ADDT, bireyin düşündüğü gibi hissettiği görüşünü savunur, bu nedenle depresif içerikli duygusal, olumsuz tepkiler bireylerin yarattığı mantıksal özellik taşımayan inançlar tarafından başlatılır (Corey, 2008). Verilen bilgiler ışığında olay (A) negatif, (A)’ya yönelik inançlar (B) rasyonel olduğunda verilen tepkiler (C) yapıcı özellikler taşıırken aynı negatif olaya (A) yönelik inançların (B) rasyonel olmadığından verilen tepkiler (C) yapıcı olmayacaktır (Aslan-Dölen, 2014).

A-B-C modeline danışanın terapi süresince geçirdiği değişimi gösterebilmek adına D-E-F eklenmiştir (Pala-Akbaba, 2018). A-B-C’nin ardından tartışarak müdahale anlamına gelen (D) gelmektedir. Tespit etme, tartışma ve ayırt etme olmak üzere üç bileşenden oluşan (D) basamağında danışanların akılcı olmayan inançlara karşı meydan okumasına yardımcı olacak yöntemler yer almaktadır (Corey, 2008). Farklı bir ifade ile (D) basamağında terapist ilk olarak danışanın akılcı olmayan inançlarını keşfetmesini sağlar ardından danışanın akılcı ve akılcı olmayan inançlar arasındaki farklılıkları anlayarak ikisini ayırt etmesini öğretir. Bu basamağın sonunda ise akılcı olmayan inançların üzerinde tartışarak danışana akılcı olmayan inançları akılcı olanlarla değiştirmesi için fırsat verilir (Ellis ve Dryden, 1997). (D) basamağında akılcı olmayan inançlarla tartışmasının ardından danışan etkili davranış şekline ve hayat felsefesine (E) ulaşırlar. (E), etkili ve yeni inanç sistemini temsil etmekte ve sağlıklı

olan düşüncelerin sağlıklı olanlarla yer değişmesi sonucu ortaya çıkmaktadır (Corey, 2008). (D)'nin yenilenen duygu ve davranış şekillerinin meydana getirdiği etkileri ifade eden (E) içerisindeki etkiler bilişsel anlamda akılcı olan inançlar, duygusal anlamda olumlu duygular ve davranışsal anlamda da istendik yönde davranışlar olmak üzere üç biçimdedir (Ellis ve Dryden, 1997). (E) basamağının başarıyla gerçekleşmesi danışanın (F) basamağına geçmesini sağlar. Böylelikle danışan yeni duygu grubu oluşturarak yoğun aşırılık içeren depresif duygular yerine daha sağlıklı olan hayal kırıklığı ve üzüntü benzeri duygular yaşar (Corey, 2008).

Danışanların işlevsel olmayan yaşam şekillerini değiştirebilmeleri, ADDT'ye göre yedi adımlı bir süreçten oluşmaktadır. İlk adım danışanın problemlerinin meydana gelmesindeki sorumluluğunu kabul etmesi iken ikinci adım problemlerin değişiminin de danışanın kendisi tarafından gerçekleştirileceğine inanması üçüncü adım ise duygusal sıkıntıların temelinde akılcı olmayan inançların yer aldığını kavramaktır. Dördüncü adım danışanın rasyonel olmayan inançları tam anlamıyla kavraması, beşinci adım bu inançlarla mücadele etmenin önemini anlaması, altıncı adım değiştirilmek istenen inançlar için duygusal ve davranışsal yöntemleri kullanması, yedinci ve son adım ise öğrenilen yöntemlerin hayatın diğer noktalarında da uygulamasıdır (Ellis, 2002).

2. 1. 3. Romantik İlişki İnançları

İnsan yaşamını devam ettirmek için çevresindekilerle yakın ilişki arayışı içerisinde (Atak ve Taştan, 2012). Başkaları ile ilişki kurma insanların en temel gereksinimlerinden biridir ve insanlar sağlıklı ilişkiler kurup bu ilişkileri sürdürmeye devam ettikçe kendilerini daha az yalnız ve belirli bir gruba ait hissederek (Şahin ve Gizir, 2014). Kurulan ilişkiler ve bu ilişkilerin sahip olduğu nitelikler insan yaşamında önemli bir konumda yer almaktadır. Kurulan ve uzun süre devam ettirilen ilişkiler kişilerin beden sağlığını, yaşam doyumunu, psikolojik iyi oluş düzeyini etkiler (Lenhart ve Neyer, 2006).

İnsan yaşamı boyunca birçok farklı ilişki kurar. Bu ilişki çeşitleri kişinin günlük yaşamda tesadüfen karşılaştığı bireyler ile kurduğu ilişkiden başlayıp kişinin hayatı için vazgeçilmez olan bireylerle kurduğu ilişkilerle biten geniş bir düzlem içerisinde yer alır ve kurulan ilişki türleri aynı yakınlık düzeyine sahip değildir (Ünal, 2020). Başkalarıyla kurulan ilişkinin niteliği yakınlık etkileşimlerinin farklı seyretmesini sağlaması nedeni ile kurulan ilişkileri birbirinden ayıran en önemli noktadır (Eryılmaz ve Ercan, 2010). Diğer ilişki türlerine oranla daha çok sevgi içeren ve yakın ilişki şeklinde isimlendirilen ilişki türünde bireyler birbirleri

ile ilgili daha derin bilgilere sahiplerdir. Yakın ilişki türü içerisinde olan bireyler, ilişki kurdukları diğer insanlar ile paylaşamadıkları yaşantılarını birbirleri ile paylaşabilirler (Brehm, Miller, Perlman ve Campbell, 2001). Yakın ilişkilerin içerisinde çoğunlukla yoğun olumlu duyguları barındırdığı ve bireylerin ilişki içerisindeyken kendini özgür hissedebildiği ve en saf haliyle yer alabildiği ilişki türü olduğu söylenebilir (Ünal, 2020). Bu noktada romantik ilişkinin yakın ilişkilerin önemli öğelerinden birisi olduğu sonucuna varılabilir (Eryılmaz ve Ercan, 2010).

Romantik ilişki kurma, ergenlik döneminde başlar ve ergenlik döneminde yaşanan romantik ilişkiler bireyin romantik ilişkilere yönelik ilişkisel bakış açısı kazanmasını sağlar (Yavuzer, 2017). Ergenlik döneminde başlayan romantik ilişkiler beliren yetişkinlik, orta yetişkinlik ve ileri yetişkinlik gelişim dönemlerinde de önemli etkilerini koruyan yakın ilişki türüdür (Ünal, 2020). Romantik ilişkiler insanların gelişim süreçlerinde önemli bir rol oynamaktadır (Gizir, 2013).

Romantik ilişkiler kişilerin karşılıklı olarak birbirini sevdiği, birbirine saygı gösterdiği ve birbirine anlayışla yaklaştığı bir bağlılık biçimi olarak değerlendirilebilir. Kişi sağlıklı romantik ilişki içerisinde ise kendine daha fazla saygı duymakta, kendini daha fazla tanımaktadır (Gizir, 2013). Collins, Welsh ve Furman'a (2009) göre romantik ilişki karşılıklı ve gönüllü bir şekilde ilerleyen etkileşimleri ifade eder ve diğer ilişki türlerinden içerisinde aşk, tutku, cinsel davranışı barındırması nedeni ile ayrılır. Bir başka ifade ile romantik ilişki kişilerin istekli bir biçimde, içerisinde aşk duygularının yoğunlukla yer aldığı ve cinsel arzusunun da yaşandığı uzun süren ilişki çeşidi şeklinde tanımlanabilir (Ünal, 2020).

Ergenlik döneminde var olmaya başlayan romantik ilişkiler, kişinin ileride yaşanacak benzeri ilişkilere yönelik bakış açısı geliştirilmesini sağlar (Yavuzer, 2017). Her birey romantik ilişkiye başlamadan beraberinde birtakım inançlar getirir. Bu inançlar kişilerin romantik ilişkilerden beklentisi, ilişkinin sahip olması gereken özelliklere yönelik düşünceleri ve ilişki içerisinde deneyimlenen olayları algılama şekillerini ifade eder (Sullivan ve Schwebel, 1995). Yakın ilişkilerin başlamasında ve gelişiminde ilişkilere yönelik inançlar önemli etkiye sahiptir (Ünal, 2020).

ADDT, aile terapilerinde ve çift terapilerinde de kullanılmakta ve bireyin eşinin onun istediği biçimde davranması talebini gözden geçirmesini teşvik etmektedir (Corey, 2008). İlişkilere yönelik bilişler kişinin ilişkisinde yaşadıklarını yorumlamasında ve tepki vermesinde yol gösterir. Bu nedenle ilişkiye yönelik duyguları, düşünceleri ve davranışları şekillendiren

bilişler ilişki kalitesini ve dolaylı olarak da yaşam kalitesini etkileyebilir (Sullivan ve Schwebel, 1995).

Kişilerin romantik ilişkilere yönelik sahip oldukları inançlar romantik ilişkinin gelişimine önemli katkıda bulur. Romantik ilişkiyi şekillendiren romantik inançlar, ilişkinin ilk gününden son gününe kadar tarafların duygularını, bilişlerini ve edimlerini etkilemektedir (Şirin ve Soyer, 2018). İnsanlar yaşamlarının diğer alanlarında sahip oldukları gibi romantik ilişkilerinde de birtakım akılcı olmayan inançlara sahiptir. Romantik ilişkilerde mevcut olan akılcı olmayan inançlar da geneli itibarıyla gereklilik, talepkarlık, felaketleştirme gibi özelliklere sahiptir (Beştav, 2007). Romantik ilişki içerisinde tarafların akılcı olmayan beklentilere sahip olması ve bu beklentilerin karşılanmasını katı bir şekilde istemeleri ilişki içerisinde yaşanacak problemleri beraberinde getirir (Ellis, 2002).

Ellis, Sichel, Yeager, Dimattia ve DiGuiseppe (1989), ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançları ilişki doğasına ilişkin çaba gerektiren davranışlar, yoksunluk (eşlerin birbirine açık olmaları gerekliliğine yönelik inanç), hoşgörüsüzlük, facialaştırma ve mahkûm olma şeklinde beş kategoride sınıflandırmışlardır.

İnsanların yakın ilişkiler konusunda sahip oldukları inançlara ve bu inançların ilişki kalitesini nasıl etkileyeceğine odaklanan Eidelson ve Epstein (1982), bu tür işlevsiz inançları belirlemek için geliştirdikleri ölçekte; ilişkilere yönelik işlevsiz inançları anlaşmazlıklar yıkıcıdır, eşler değişmez, cinsiyetler farklıdır, zihin okuma beklentisi ve cinsel mükemmellik olmak üzere beş başlık altında sınıflandırmışlardır. Bununla birlikte Eidelson ve Epstein (1982), İlişkilere yönelik inançları akılcı ve akılcı olmayan inançlar başlıkları altında sınıflandırmışlardır. İlişki içerisinde tarafların değişim sürecinde olabileceğine dair inançlar işlevsel olup çiftlerin ilişkilerini devam ettirme noktasında çabalarını artırır. Fakat düşünce farklılıkları her zaman olumsuz olacağına dair geliştirilen inançlar ilişkiyi devam ettirme noktasında tarafların motivasyonunu azaltır (Küçükarslan, 2011).

Günlük yaşantılarında karşılaştığı durumlara yönelik akılcı olmayan inançlar geliştirebilen insanın, yaşantısının ve gelişiminin en önemli parçasından biri olan romantik ilişkilerinde de bu inançlara sahip olması kaçınılmazdır (Beştav, 2007). Romantik ilişkilere yönelik irrasyonel inançlar, değişmez ve dogmatik özelliklere sahiptir ve bu inançların ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilediği ilgili araştırmalar tarafından ortaya çıkarılmıştır (Beştav, 2007; Epstein ve Eidelson, 1981; Haferkamp, 1994; Öcal-Yüceol, 2016; Saraç, Hamamcı ve Güçray, 2015; Sullivan ve Schwebel, 1995).

İlişki inançlarını belirlemeye yönelik bir başka ölçek geliştirme çalışması da Romans ve DeBord (1995) tarafından gerçekleştirilmiş ve Türk toplumuna Gizir (2012) tarafından uyarlanmıştır. Geliştirilen ölçek “birbirimizin zihnini okuyabilmeliyiz” , “her şeyi birlikte yapmalıyız” , “birbirimizin tüm ihtiyaçlarını karşılamalıyız” , “birbirimizi değiştirebilmeliyiz” ve “romantik idealizm” olmak üzere altı boyuttan oluşmaktadır. Kayser ve Himle ise yakınlık ile alakalı sekiz adet işlevsel olmayan inanç olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bu inançlar; “biri ile yakınlaşırsam terk edilirim” , “çatışma yaşamam halinde yakınlık kuramam” , “yakınlık kurduğum taktirde ilişki içerisindeki tüm gücümü kaybederim” , “yakınlık kuramamamın tek sebebi benim” , “yakınlık kurabilmem partnerimin benden istediği her şeyi karşılamama bağlıdır” , “eğer iyi bir baba/anne isem evliliğimde yakınlık kurabilirim (cinsiyet rolleri temelinde kurulmuş inançlar)” , “yakınlık kurmadan önce eşime karşı sevgiyle dolu duygulara sahip olmalıyım” ve “cinsellik olmadan yakınlık da olmaz” şeklinde sıralanmaktadır (akt. Aslan-Dölen, 2014).

Kalkan (2006), geliştirdiği İlişkilerde İnanç Envanterinde bilişsel terapiye uygun olarak ilişkilere yönelik inançları çaresizlik ve sevilmemeye olmak üzere iki başlık altında ele almıştır. Çaresizlik kapsamında; kişisel çaresizlik, acizlik, kontrolü elinde tutamama, başarıya ve beklenen performansa sahip olamama yönündeki inançları barındırmaktadır. Sevilmemeye ise; ilişkisinde beklediği değeri görememe, partneri tarafından arzu edilmeme, terkedilme korkusu, saygınlığı kaybetme gibi inançları içerisinde barındırmaktadır. Bu iki başlık kişinin ilişkisinde kendine yönelik inançlarını temsil etmektedir.

İlişki inançlarını iki boyuttan daha fazlasıyla ele almak isteyen Sarı (2008), alanyazındaki ilgili ölçeklerden yararlanarak Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği’ni (RAİNÖ) geliştirmiştir. RAİNÖ romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançları altı boyut ile ele almıştır. “Aşırı beklentiler” alt boyutu bireyin ilişkisinden ve partnerinden beklentilerine yönelik akılcı olmayan inançlarını, “Sosyal zaman kullanımı” alt boyutu kendisinin ve partnerinin tüm zamanları ortak geçirmesine yönelik akılcı olmayan inançlarını, “Zihin okuma” alt boyutu ilişkide bulunan kişilerin konuşmadan bile birbirlerini anlamalarına yönelik akılcı olmayan inançlarını, “Farklı düşünmek” alt boyutu partnerlerin fikir farklılıklarının ilişkiyi olumsuz etkilediğine yönelik akılcı olmayan inançlarını, “Fiziksel yakınlık” alt boyutu tensel uyum olmadığında ilişkinin olumsuz yönde etkileneceğine yönelik akılcı olmayan inançlarını ve “Cinsiyet Farklılıkları” alt boyutu ise ilişkide yaşanan sorunların biyolojik farklılıklar sebebiyle olduğuna yönelik akılcı olmayan inançlarını ifade etmektedir.

2. 2. Yaşam Doyumu

İnsanlar yaşamlarında sürekli bir mücadele içerisinde. Bu mücadelenin bilinçaltındaki motivasyonu ise yaşamdan doyum sağlama isteğidir. Bu güçlü motivasyonun ne anlama geldiğini kavramak öncelikle doyum kavramını ele almakla sağlanabilir (Tambağ, 2010). Doyum insanların ihtiyaçlarının, arzularının ve hayallerinin gerçekleşmesidir (Değer, 2017). Doyum genel anlamda yaşama karşı olabileceği gibi meslek, aşk, arkadaşlık gibi yaşamın alt katmanlarında da ortaya çıkabilir. Yaşam doyumu ise kişinin yaşamında sahip olmak istedikleri ile yaşamda sahip olduklarının karşılaştırılmasıyla ortaya çıkmaktadır. Başka bir ifade ile kişinin hayalleri ve realitenin karşılaştırılması yaşam doyumu kavramını ortaya çıkartır (Gülcan, 2014).

Yaşam doyumu kavramı literatüre Neugarten (1961) tarafından dahil edilmiş ve sonrasında birçok araştırmanın konusu olmayı başarabilmiştir (akt. Yazar, 2018). Bireylerin mesleki yaşamları dışında kalan yaşam alanlarına yönelik değerlendirmeleri yaşam doyumunu işaret eder. Bir bakıma yaşam doyumu hayata karşı alınan bir tutumdur (Keser, 2005). Diener, Emmars, Larsen ve Griffin yaşam doyumunu kişinin kendisinin belirlediği ölçütlere uyacak şekilde, yaşamının tümünü olumlu değerlendirmesi şeklinde tanımlarken Dündar (1993) yaşam doyumunun kişinin gerçekleştirdiği ile başından geçen tecrübelerden ortaya çıkan sonuçlar doğrultusunda değiştirdiği şeyler arasındaki fark olduğunu ifade etmiştir. Özer ve Özsoy-Karabulut'a (2003) göre ise yaşam doyumu bireyin yaşamına yönelik beklentileri ile sahip oldukları arasındaki karşılaştırmadan ortaya çıkan sonuçtur. Bu tanıma yakın olarak Değer (2017) yaşam doyumunu kişinin istekleri ile gerçekte olan durumunu karşılaştırması ile elde ettiği sonuç şeklinde tanımlamıştır. Özdevecioğlu (2004) kişinin işine, işi dışında kalan yaşamına, boş vakitlerine yönelik duyguları ve yaşamına yönelik tutumu olarak tanımladığı yaşam doyumu Dikmen'e (1995) göre kişinin hayatının kalitesi konusunda ulaştığı yargıdır.

Yaşam doyumu kavramı kullanıldığında spesifik bir duruma yönelik doyum değil hayatın geneline yayılmış doyum akla gelmelidir (Değer, 2017). Kişinin içinde bulunduğu yaşamın imkanları, sınırlılıkları ile beraber kişinin yaşamına yönelik genel değerlendirmelerini barındıran ve birçok yöne sahip yaşam doyumu (Orhan, 2018), evlilik yaşamındaki doyum, iş yaşamındaki doyum, fizyolojik ve psikolojik sağlığa yönelik doyum gibi birçok faktörden etkilenmektedir (Fischer, 2009). Bu da mutluluk, öznel iyi oluş, moral, iyimserlik, umut gibi pozitif psikoloji kavramlarını beraberinde getirir. Yaşam doyumunun yüksek olması kişinin hayat içerisinde sahip olduğu pozitif duyguların negatif duygulara oranla yüksek seviyede olduğunu göstermektedir (Özbek, 2016).

Çalışmaların çoğunda mutluluk kavramı ile ilişkilendirilen yaşam doyumu uzun yıllar insanların üzerinde yoğunlaştığı önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır (Değer, 2017).Tarih boyunca filozoflar mutluluğu ve yaşam doyumu isteğini insan davranışının asıl motivasyonu olarak kabul etmişlerdir. Fakat psikoloji bilimi uzun yıllar boyunca bireylerin psikopatolojik sorunlarına eğilmişlerdir. Psikologlar kişilerin ne yapabileceğinden çok şu an neyi yapamadığına odaklanarak yapamadığı şeyleri düzeltmeye çalışmışlardır. Psikolojinin hümanist yaklaşımlara doğru ilerlemesi ile birlikte mutluluk, yaşam doyumu kavramları da su yüzeyine çıkarak felsefeden psikolojiye geçiş yapmıştır. Bu noktadan sonra ise psikolojik sorunlara sahip bireylerin sorunlarına odaklanmak mazide kalarak kişinin yapabileceği şeylere ve güçlü yönlerine odaklanılmıştır (Diener, 1984).

2.2.1. Yaşam Doyumu ve İlişkili Kavramlar

Psikolojideki negatifliklere odaklanmış bakış açılarına meydan okuyan ve bireylerdeki bilgelik, hayal gücü, güçlü yanların geliştirilmesi için çaba harcayan pozitif psikoloji bünyesinde yer alan kavramlardan mutluluk, yaşam kalitesi, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş gibi bazı kavramlar yaşam doyumu ile yakından ilişkilidir (Yazar, 2018). Bu kavramlar çoğu durumda birbiriyle birlikte, bazı durumlarda ise birbirinin yerine kullanılmaktadır. Bu nedenledir ki pozitif psikolojinin bu kavramlarına kısa bir bakış yerinde olacaktır.

Türk Dil Kurumu mutluluk kavramını kişinin tüm hasretlere eksiksiz ulaşmasıyla beraber duyduğu kıvanç durumu, saadet, bahtiyarlık olarak tanımlamaktadır. Birçok farklı tanımla olmakla birlikte mutluluğun genel anlamda arzu edilen bir şeye ulaşıldığında hissedilen duygu olduğu ifade edilebilmektedir. Tanımlamalar incelendiğinde mutluluğun yaşam memnuniyetinin yüksekliği, olumlu etkilerin yüksekliği ile birlikte olumsuz etkilerin düşük olmasıyla ilişkili olduğu görülür (Carr, 2009). Mutluluk kavramı incelendiğinde Betham ile Aristoteles'in fikirleri üzerinde temellenen iki yaklaşım görülmektedir. Betham mutluluğa hazcı bir şekilde yaklaşarak mutluluğun odak noktasının hoşnut olma durumu olduğu görüşünü savunur (Sirgy, 2012, akt. Yazar, 2018). Aristoteles'in mutluluğa yönelik görüşleri ise daha çok anlam odaklıdır. Bu odak çerçevesinde mutluluk ancak başarı, gelişim, amaç ve anlam ile birlikte gelmektedir (Aydın, 2016). Yaşam doyumu kavramının kabul gören tanımı bu kavramın kişinin kendi hayatına yönelik değerlendirmelerinden meydana geldiğini ve çoğunlukla bilişsel öğeleri barındırdığını göstermektedir. Fakat bununla birlikte mutluluk kavramının bilişselden ziyade duygusal bir dokuya sahip olduğunu gözlemlenebilir (Yazar, 2018).

Yaşam kalitesi ise kişinin hayat amaçlarına, beklentilerine, ihtiyaçlarına ve isteklerine göre oluşturduğu değer sistemi ile yaşamını algılaması olarak tanımlanabilir (Carr, 2009). Yaşam kalitesi ele alınırken ortak bir payda ya da belirti sistemi yer almamaktadır (Aydiner-Boylu ve Paçacıoğlu, 2016). Fakat Sirgy (2012) yaşam kalitesini öznel ve nesnel şeklinde ikiye ayırarak ele almıştır. Nesnel boyut kişinin eğitim, sağlık, gelir durumu ve benzeri konuları barındırırken öznel boyut aile, evlilik, iş yaşamı gibi hayatın çeşitli alanlarında duyulan doyum, pozitif ya da negatif duyguları içerisine alır. Yapılan tanımlamaların yaşam doyumunun kişinin yaşam kalitesi içerisinde yer alan öznel değerlendirmelerini ifade ettiği söylenebilir (Aydın, 2016).

Waterman'ın (1993) içgörü kazanmak, hayatta kişinin tam fonksiyonları ile yer alması ve kendisini gerçekleştirme olarak tanımladığı kavram ise psikolojik iyi oluşu işaret etmektedir. İnsanların kendi yaşamlarına dair duyuşsal ve bilişsel anlamda oluşturdukları kişisel yargı öznel iyi oluşu anlatmada yeterli bir tanımdır. Öznel iyi oluş kişinin yaşamında pozitif duygulanımın negatif duygulanımdan fazla olma düzeyi ile pozitif ilişki göstermektedir (Diener, 1984). Öznel iyi oluş ile belirli bir alan kapsamında duygulanım ve doyum ölçülebileceği gibi vurgu genelde insan hayatının bütünleşik olarak yargılanması ve değerlendirilmesi üzerinedir. Bir başka ifade ile öznel iyi oluş yüksek düzeyde deneyimlemeyi içeren geniş bir kavramdır (Diener, Oishi ve Lucas, 2003). Psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksek olan bireyler psikolojik iyi oluş düzeyleri düşük olan bireylere oranla yaşamlarını daha işlevsel bir şekilde devam ettirmektedir (Demirci ve Şar, 2017). İlgili alanyazın incelendiğinde öznel iyi oluşun üç alt boyuta sahip olduğu gözlenmektedir. Bu boyutlar; olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumudur. Duygulanım iyi olma halinin anlık gelişen olaylara yönelik ruh durumu ve duyguları içerir (Hefferon ve Boniwell, 2014). Yaşama yönelik duyuşsal ve bilişsel kişisel algılardan oluşan öznel iyi oluşun duyuşsal alanını olumlu ve olumsuz duygulanım alt boyutları, bilişsel alanını ise yaşam doyumunu ifade etmektedir (Diener vd., 2002). Bu durum öznel iyi oluşun yaşam doyumunu içinde barındırdığını göstermektedir.

Yaşam doyumunu tanımları ilgili alanyazında üç kategori altında toplanmıştır. Bu kategorilerden ilki yaşam doyumunu erdem ve kutsallık gibi dışsal kriterlere göre tanımlamıştır. Bu gruptaki kuralsal tanımlamalarda mutluluk öznel bir durum olarak değil daha çok belirli değerler çerçevesine göre değerlendirilen, arzu edilen bir durumdur. İkinci kategoride ise sosyal bilimciler insanların kendi hayatlarını pozitif ifadelerle değerlendirmesine sebebiyet veren şeylerin ne olduğu sorusuna odaklanmışlardır. Bu gruptaki düşünceler muhatabının iyi hayatın

ne olduğunu belirlemek için kullandığı standartlara dayanır. Üçüncü kategorideki tanımlar ise pozitif duygusal deneyimlere vurgu yapar. Bir başka ifade ile bu gruptaki tanımlar negatif duygulanımlar üzerinde pozitif duygulanımların üstünlüğü yönünde ilerlemektedir (Diener, 1984).

Yaşam doyumu ile ilgili tanımlamalar ele alındıktan sonra akla gelen sorular ‘Yaşam doyumu ile kişilik özellikleri arasında herhangi bir ilişki var mıdır?’ ya da ‘Yaşam doyumu yüksek olan bireylerin ortak özellikleri nelerdir?’ olabilir. Literatür ışığında bu soruların cevapları aranırken beş faktör kişilik özelliklerine bakmak yerinde olacaktır. Costa ve Macrae (1992), insanların kişilik özelliklerini beş alt boyut ile incelemiştir. Bu alt boyutlar dışadönüklük, sorumluluk, yumuşak başlılık, deneyime açıklık ve nevrotiklik şeklindedir. Dışadönüklük puanı yüksek olan bireyler sosyal, yumuşak başlılık puanı yüksek olan bireyler şefkatli, sorumluluk puanı yüksek olan bireyler çalışkan ve gayretli, deneyime açıklık puanı yüksek olan bireyler orijinal ve sanatsal, nevrotiklik puanı yüksek olan bireyler ise kaygılı ve güvensiz bir yapı sergilemektedir (Hefferon ve Boniwell, 2014). Bu beş kişilik özelliği ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye bakıldığında en güçlü ilişki nevrotiklik ve dışadönüklük arasında gözlenirken yaşam doyumunun dışadönüklük ile arasında pozitif yönde, nevrotiklik ile ise negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Bununla birlikte sorumluluk, deneyime açıklık, yumuşak başlılık kişilik özellikleri ile yaşam doyumu arasında, dışadönüklük ve nevrotiklik kadar güçlü olmasa da pozitif yönde bir ilişki gözlenmektedir (Doğan, 2013).

‘Yaşam doyumu yüksek olan bireylerin ortak özellikleri nelerdir?’ sorusunun cevabı arandığında ise araştırmacıların birbirine benzer özellikler keşfettiği gözlenmektedir. Dilmaç ve Ekşi (2008) yaşam doyumu yüksek olan bireylerin günlük hayatlarındaki etkinliklerden tatmin olduklarını, yaşama dair bir anlam ve bu anlama ulaşmaya yönelik hedefler oluşturduklarını belirtmiştir. Bu bireylerin hedeflerini gerçekleştirmede yoluna engeller çıksa da tünelin sonundaki ışığa ulaşmaya yönelik inançlarını koruduklarını, kendilerine karşı güvenli olduklarını ve hayata yönelik iyimser bir bakış açısıyla yaklaştıklarını ifade etmişlerdir.

2.2.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Yaşam doyumu kavramı aydınlatıldıktan ve yaşam doyumu yüksek olan bireylerin ortak özellikleri ele alındıktan sonra bir diğer basamak olan yaşam doyumunu etkileyen faktörlere bakmak yerinde olacaktır. Yaşam doyumunu etkileyen faktörler dört kategori altında ele alınmaktadır.

1. Kişisel/Demografik Faktörler: Yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve kişisel özellikleri gibi değişkenleri içerisinde barındıran bu kategori birçok araştırmacı tarafından ele alınmıştır. Bu faktör altında bulunan birçok değişkenin bireyler üzerinde farklı etkilere neden olduğu söylenebilir (Tutcu, 2018).

2. İş ile İlgili Faktörler: Bireyin sahip olduğu işin meslek değerlerine ne kadar uygun olduğunu başka bir ifade ile işten elde edilen ücret, işin sağladığı statü ve doyum gibi faktörler bu kategoride yer alır (Gürçam, 2017).

3. Çevresel Faktörler: Bu kategori içerisinde kişinin iş sahibi olma imkanlarını barındırmaktadır. Bireyin işinin bulunduğu sektör dahilinde farklı şirketlerde iş bulabilme şansı, işinde daha sağlıklı bir ortamı koruyabilmek için sendikal hakları olması yaşam doyumu ile ilişkilidir (Özdevecioğlu, 2004).

4. Toplumsal Faktörler: İnsanların sahip olduğu arkadaş çevreleri, aileleri ile olan ilişkiler, yaşadığı çevreye dair duyulan aidiyet hissi bu kategoride yer almaktadır (Gürçam, 2017). Destekleyici aile, arkadaş ve iş çevresine sahip olmak kişinin yaşam doyumunun üzerinde büyük etkiye sahiptir (Tutcu, 2018).

Yukarıda bahsedilen kategorilerde yer alan bazı faktörlerin yaşam doyumu ile arasındaki ilişkiler mevcut araştırmalar ışığında aydınlatılacaktır.

Cinsiyet: Cinsiyet faktörü birçok değişkende farklılık gösterdiği gibi yaşam doyumu üzerinde de farklılık gösterebilmektedir. Bazı araştırma bulguları kadınların erkeklerden daha yüksek yaşam doyumu düzeyine sahip olduğunu göstermiştir (Gülcan, 2014; Keser,2005; Yıldırım, 2017). Bazı araştırma bulguları erkeklerin yaşam doyumu düzeylerinin kadınlardan yüksek olduğunu (Değer, 2017; Özdaş, 2017) gösterirken bazı araştırma bulguları ise yaşam doyumu üzerinde cinsiyetin anlamlı bir etki yaratmadığını (Çayırılı, 2017; Gürçam, 2017) göstermektedir. Araştırma verilerinden de anlaşılacağı üzere cinsiyetin yaşam doyumu üzerindeki etkisi üzerine fikir birliği sağlanamamıştır.

Yaş: Yaşlıların yaşam doyumu düzeylerinin gençlerden daha düşük olacağı yaygın bir beklentidir (Hefferon ve Boniwell, 2014). Bu beklenti bazı araştırmalarda karşılanırken (Gürçam, 2017; Selim, 2008), bazı araştırmalar ise yaşam doyumu ile yaş arasında anlamlı bir farka rastlamamıştır (Değer, 2017).

Eğitim Düzeyi: Eğitim düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki ilişki de birçok araştırmacı tarafından merak edilmiştir. Bazı araştırma bulguları eğitim düzeyi ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır (Erdoğan, 2018). Bazı araştırmalar ise eğitim seviyesi arttıkça yaşam doyumu düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşmıştır (Demirel, 2018). Bazı araştırmacılar ise eğitim seviyesi ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır (Tutcu, 2018).

Medeni Durum: Bireylerin başka bir bireyle hayatını birleştirmesinin yaşam doyumu üzerinde hangi tür etkilere neden olduğunu inceleyen birçok araştırma vardır. Bazı araştırma sonuçları evli bireylerin evli olmayan bireylere nazaran daha yüksek yaşam doyumu düzeyine sahip olduğunu gösterirken (Özdaş, 2017), bazı sonuçlar medeni durum ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki saptamamıştır (Gürçam, 2017). Bu bilgilerden de anlaşılacağı üzere evli olmanın yaşam doyumunu negatif yönde etkilediğine dair araştırma bulguları alanyazında yer almamaktadır.

Çalışma ve İş Hayatı: Yaşamda insanın vaktinin çoğunluğunu içinde barındıran çalışma hayatı kişinin yaşam doyumu üzerinde yadsınamaz bir etkiye sahiptir (Gürçam, 2017). Burada odaklanılması gereken nokta kişinin çalışıp çalışmamasından ziyade çalıştığı iş ortamından ne kadar memnun olduğu başka bir ifade ile kişinin işinden sağladığı doyumdur. Araştırma bulguları iş doyumu ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Keser, 2005).

Gelir Düzeyi: Günümüz dünyasında insanlar para kazanıp kazandıkları para ile istedikleri nesneleri alarak kendilerini mutlu hissetme yoluna sıkça başvurmaktadır (Gürçam, 2017). Gelir düzeyi yüksek olan bireylerin yaşam doyumlarını satın aldıkları nesnelerle yükseltip yükseltmeyecekleri de araştırmacılar tarafından merak edilmiştir. Bulgular gelir seviyesi ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir fark olduğunu ortaya çıkarmıştır (Erdoğan, 2018). Başka bir ifade ile gelir düzeyleri yüksek olan bireylerin yaşam doyumu gelir düzeyleri düşük olan bireylerin yaşam doyumundan yüksektir (Değer, 2017).

Sosyal Destek: Dilimize yerleşmiş olan ‘Sevinçler paylaşıldıkça çoğalır, üzüntüler paylaşıldıkça azalır’ sözü sosyal desteğin insan yaşamı üzerindeki etkisinin büyüklüğü hakkında bize fikir vermektedir. Yaşam doyumu üzerinde sosyal desteğin etkisine bakıldığında pozitif bir ilişki ortaya çıkmaktadır. Bununla birlikte sosyal desteğin artması bireylerin bağımlılık yapan maddeleri kullanma sıklığını azaltırken, problem çözme becerilerini artırmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2014).

2.2.3. Yaşam Doyumu Kuramları

Yaşam doyumu kavramına ilginin artması ile beraber araştırmacılar tarafından bu kavramı açıklamak için birtakım kuramlar oluşturulmuştur.

2.2.3.1. Belli Noktaya Erişme Kuramı

Amaç ve gereksinim kuramı ve Ereksel-Telic kuram olarak da adlandırılan bu yaklaşım Wilson'un (1967) gereksinimlerin karşılanması mutluluğu ve hazzı beraberinde getirir sözleri üzerinde temellenmiştir (akt. Özbek, 2016). Ereksel Kuram öğrenilmiş ihtiyaçların karşılanmasını temel alırken (Gülcan, 2014), amaç kuramları daha çok bireyin farkındalıkla oluşturduğu spesifik istekleri temel alır. Bireyin hedefleri, özel projeleri ve bu hedefler için attığı her adım, çaba bireyin amaçlarını oluşturur (Mavruk-Özbiçer, 2018).

Ereksel yaklaşımlar yaşam doyumunun önünde birtakım engelleyici faktörler olduğunu ifade eder (Özbek, 2016). Bunlardan ilki bireylerin kısa zamanda gerçekleştirebilecekleri amaçları seçmesinin, bu nedenle de uzun vadeli amaçları görmezden gelmesinin kişinin mutluluğunun azalmasına neden olacağıdır. İkinci faktör bireylerin amaçları ile arzularının kimi zamanlarda örtüşmemesidir. Son faktör ise kötü koşullar sebebiyle bireylerin belirli bir amaç oluşturamaması ve bu nedenle mutsuz olabilesidir (Diener, 1984).

Filozofların birçoğu ereksel kuram ile yakından ilgilenmiştir (Gülcan, 2014). Mutluluğun arzuların doyurulması ile mi yoksa bastırılması ile mi geleceği konusundaki merak iki şekilde yanıtlanmıştır. Astetikler mutluluğun arzulardan arınmayla geleceğini savunurken hedonistler mutluluğun yolunun isteklerin tatmin edilmesiyle bulunacağını ifade etmişlerdir (Yetim, 1991).

2.2.3.2. Etkinlik Kuramı

Aktivite kuramı olarak da bilinen bu yaklaşımda gereksinimlerin karşılanmasının, amaçlara ulaşmanın mutluluğu getirdiği düşünülmez (Değer, 2017). Bu yaklaşım yaşam doyumunun ve mutluluğun bireyin kendi etkinliğinden, aktif olma durumundan kaynaklandığını savunmaktadır (Tutcu, 2018). Başka bir ifade ile kişinin etkinliklerinin bir ürünü olan mutluluk (Özbek, 2016) amaçlara odaklanılması ve harekete geçilmesiyle kendiliğinden gelecektir (Diener, 1984). İlk aktivite kuramcıları mutluluğun erdemli etkinliklerle geldiğini ve başarılı etkinliklerin mutluluğu artırdığını ifade etmektedir. Başka bir ifade ile mutluluğun kaynağı davranışlardır (Yetim, 2001).

2.2.3.3. Haz ve Acı Kuramı

Kişinin mutluluğa sahip olabilmesinin gereksinimlerin ve amaçların tatmin edilmesiyle gerçekleşeceği görüşünü savunan (Gülcan, 2014) haz ve acı kuramları en fazla bastırılan gereksinimin doyurulmasının en fazla hazzı sağlayacağı fikrini ileri sürer (Akçadağ, 2018). Hazza sebebiyet veren kaynakların çoğalması acı veren kaynakların da çoğalmasını sağlar. Hazzı sağlayan kaynaklar ortadan kalktığında kişi acı duyar ve mutsuz olur. Bununla birlikte birey hazza ve acıya neden olan kaynaklara alıştıkça haz ve acı seviyesi azalır (Diener, 1984).

2.2.3.4. Yukarıdan Aşağıya-Aşağıdan Yukarıya Kuramı

Bazı kaynaklarda Tabandan Tavana-Tavandan Tabana olarak da geçen bu kuram çağdaş psikoloji içerisinde popüler bir konumda bulunurken kuramın açıklamalarına benzer açıklamalar mutluluk kavramı içerisinde de kullanılır (Özbek, 2016). Bu yaklaşım yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya olmak üzere iki kısımda ele alınabilir. Aşağıdan yukarıya kısmında mutluluk ve yaşam doyumu bir durum olarak ele alınır (Mavruk-Özbiçer, 2018). Farklı bir ifade ile aşağıdan yukarıya görüşü çerçevesinde birey anlık acı ve hazlarının çetelesini tutarak kendisini mutlu yahut mutsuz olarak tanımlar (Diener, 1984). Bu düşünce ise bazı felsefecilerin küçük hazların toplamının mutluluğu oluşturduğu fikrine paraleldir (Özbek, 2016). Yaşam koşulları ile çevresel durumların etkili olduğu yaşam doyumu bu kurama göre bireyin kendisinin yaptığı değerlendirme sonuçlarına dayanır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

Yukarıdan aşağıya kısmı ise mutluluğun bir kişilik özelliği olduğunu ve kişinin olaylara verdiği tepkileri belirlediği görüşünü savunur (Diener, 1984). Kişilik özelliklerinin vurgulandığı Yukarıdan Aşağıya kısmında kişilerin olayları algılama şekilleri mutluluklarını belirlemektedir. Mutluluk dışsal değil içsel odaklı bir kavramdır (İnci, 2014). Aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya kuramının iki kısmı birbirinin tersi görüşleri savunuyormuş gibi görünse de yaşam doyumu kavramını tam bir şekilde anlayabilmek için iki kısmın birleştiği tek bir çatı altında bakmak daha doğru olacaktır (Brief, Butcher, Link ve George, 1993).

2.2.3.5. Bağ Kuramı

Mutluluk kavramına yönelik ilginin son yıllarda artışa geçmesi mutlu olma eğiliminin nedenlerini sorgulamayı da beraberinde getirmiştir (Özbek, 2016). Bu merak ise Bağ Kuramları çerçevesinde birleşmekte ve bellek, koşullanma, bilişsel işlevler temelinde yükselmektedir (Yazar, 2018). Bağ kuramları bireylerin yaşam doyumu noktasında mutluluğa

ulaşmalarının deneyimlerle ilişkili bilişsel değerlendirmelere dayandığı fikrini savunur. Bireyler yaşantılarının ardından bu yaşantılara yönelik zihinlerinde duygu ve düşünce temelli bazı bilişsel bağlar oluşturur. Bu noktada kendini mutlu olarak tanımlayan kişilerin pozitif bağlara yönelik oluşturduğu zihinsel ağların güçlü olduğu söylenebilir (Diener, 1984). Bu konu üzerinde gerçekleştirilen araştırma bulguları mutsuz bireylerin sınırlı, olumsuz, yalıtılmışlık yüklü ağlar oluştururken mutlu bireylerin oluşturduğu ağların zengin ağlar olduğunu göstermiştir (Yetim, 2001).

2.2.3.6. Yargı Kuramı

Bireyler kendilerini yaşam koşullarına göre yaptığı değerlendirmeler sonucu mutlu ya da mutsuz hisseder (Diener, 1984). Yapılan değerlendirmeler kimi zaman bilinçli kimi zaman bilinçsiz olabilirken kişinin kendini başkalarıyla kıyaslaması ya da ulaşmak istedikleri, arzu ettikleri durumla karşılaştırmasıyla da gerçekleşebilir (Mavruk-Özbiçer, 2018). Yargı kuramları hangi tür olayların olumsuz hangi tür olayların olumlu olduğunu belirlerken olaylar sonucunda meydana gelecek duyguların miktarını da belirleyebilmektedir (zbek, 2016). Yaşam doyumunu bireyin mutluluğunu başkalarının durumları ile karşılaştırmasıyla belirlenir. Farklı bir ifadeyle birey eğer kendi durumunun etrafındaki kişilerden daha iyi olduğu şeklinde bir algı geliştirirse mutlu, bunun aksi bir algıda ise mutsuz olacaktır (Diener vd., 1999).

Yargı kuramlarının barındırdığı Emel Düzeyi Kuramına göre kişilerin içerisinde yer aldığı koşullar ile emellerinin arasındaki tutarsızlığı araştırmaktadır. Yüksek düzeye yerleştirilmiş emeller, kötü koşulların etkilediği seviyede mutluluğu tehdit etmektedir. Emel düzeyi belirlenirken ise tecrübeler ve hedefler odak noktadadır (Yetim, 2001). Bireylerin yaşam koşulları kendilerine oluşturdukları standartları karşılıyorsa mutluluk kolayca elde edilirken tersi durumlarda mutsuzluk kaçınılmazdır. Karşılaştırma süreçleri bireylerin olaylar karşısında vereceği duygusal içerikli tepkilerin ve yaşam doyumunun seviyesini belirler (Diener, 1984).

2.3. Affetme

Fincham (2000) insanı sosyal bir hayvan olarak tanımlarken insanların birbirine sürekli zarar verme eğiliminde olduğunu ifade etmiştir. Sosyal bir varlık olan insan, en derin bağlılık gereksinimlerini yakın ilişkilerle karşılamaya çalışır. Yakın ilişkilerde ihtiyaçları, özlemleri ve umutları yerine getirmek için kurulan köprü kişileri birbirine bağlayarak onları başka bir insana karşı savunmasız hale getirmektedir. Kişinin kendisini savunmasız bırakması ilişkide herhangi bir kusur meydana çıktığında yaralama veya yaralanma durumunun kaçınılmaz olduğunu ifade eder. Yaralanma durumu meydana geldiğinde duyulan acı kişiyi savunmasız

bir hale getirir. Bu savunmasızlık yaralanan kişide olumsuz duygulara (öfke, kızgınlık, hayal kırıklığı) neden olur (Fincham, 2000). Kişi olumsuz duyguların kaynağını önlemek ve zararı görmek için geri çekilir. Bu gibi durumlarda intikam alma isteği ile oldukça sık karşılaşılır. Bu noktada kişi, ya duyulan acıya ve intikam alma düşüncesine odaklanacaktır ya da affetme düşüncesinin iyileşme metodu olarak kabulünü sağlayacaktır. Affetme, insanları öfkelerinden ve genellikle bilinçsiz öfkenin sonucunda oluşabilecek olumsuz davranışların getireceği suçluluk duygusundan kurtaran bir müdahaledir (McCullough ve Worthington, 1999). Affetme kararını veren kişi olanlara anlam vermeye çalışır. İncinen kişi affetme kararını verirken ilişkiye verdiği önemi, kendini inciten kişinin niyetini ya da geçmişteki davranışlarını ve mevcut problemi, ihlali gözden geçirir (Scobie ve Scobie, 1998). Affetmek, öfke, hayal kırıklığı, intikam gibi olumsuz yıkıcı duyguları omuzlardan atmaktır. Bu süreçte kişi öncelikle kendi yaşadığı acılarla yüzleşir. Bu acıların altından kalkmaya başladığında ise karşısındakine acı verme arzusu da azalır (Akgün, 2016).

Bindokuzyüzseksenli yıllarda affetme teolojik bir kavram olarak görülmekte ve bu sebeple psikoloji içerisinde çok az ilgi görmekteydi (Scobie ve Scobie, 1998). Teolojik bir kavram olarak değerlendirilen affetme, psikoloji literatürüne 1990'lı yılların başında girmiştir ve bu konu üzerinde yapılan araştırmalar son 20 yılda artışa geçmiştir (McCullough, Worthington ve Rachal, 1997). Affetme üzerinde yapılan araştırmalar affetmenin ilişki doyumu (Braithwaite, Mitchell, Selby ve Fincham, 2016; Keleş, 2018; Tunç, 2015), kişilik özellikleri (Adam-Karduz, 2019; Walker ve Gorsuch, 2002), sürekli öfke durumu (Aslan, 2016; Besim, 2017; Kaya, 2015), psikolojik iyi oluş (Çardak, 2012; Dolunay-Cuğ, 2015; Şahin, 2013; Tse ve Yip, 2009; Yaşar, 2015), bağlanma stilleri (Ceyhan, 2019; Gürbüz, 2016; Seyfi, 2017), yaşam doyumu (Küçük, 2016; Topbaşoğlu, 2016), empati (Bayar, 2015; Gümüşçağlayan, 2018), mutluluk (Kaya ve Orçan, 2019; Mameghani, 2017) gibi değişkenler ile arasındaki ilişki üzerinde yoğunlaşmışlardır. Psikolojik iyi oluş ve affetme arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar affetmenin yıkıcı tepkilerde azalmaya neden olarak kişilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde artış sağladığını ortaya çıkarmaktadır. Affetmek bireysel iyi oluşları olumlu yönde etkilediği gibi toplumsal odaklı bakıldığında olumlu etkilenen iyi oluşlar toplum uyumu ve refahını da olumlu etkilemektedir (Hanke ve Fischer, 2013).

Alanyazı incelendiğinde araştırmacılar tarafından tek tipe indirgenmiş bir affetme tanımı bulunmamaktadır. Fakat genel olarak kullanılan terim Enright ve Fitzgibbons'un (2000) yaptığı tanımdır. Bu tanımda affetmek hatalı olduğu görülen kişiye, duruma karşı bireyin oluşturduğu öfke, hayal kırıklığı, intikam, kızgınlık gibi yıkıcı duygulardan kendi isteği ile

bilerek vazgeçmesi ve olumsuz duyguların oluşturacağı tepkiler yerine daha olumlu olan cömert ve merhametli tepkiler verilmesine çaba göstermesi olarak ifade edilmektedir (akt. Bugay ve Demir, 2011).

Affetme kavramı ilk olarak din ve felsefe literatüründe ele alınmıştır. Felsefi modeller affetmeyi erdem ve ahlaki açıdan doğru olanı destekleyen veya çürüten kanıtlarla ilgilenmektedir. Bununla birlikte affetme, vicdan kavramı ile denk düşmektedir. Dini modeller ise affetmenin yanı sıra affedilmenin de önemli olduğunu vurgular. İnanan Tanrı tarafından affedilmek için çaba sarf eder ve günlük ilişkilerinde de Tanrı'nın affediciliğinin taklidini uygular. Din, inanan bireyin affetmesini ve intikam duygularından arınmasını telkin eder bu nedenle incinen birey suçluyu affettiğinde dini görevini yerine getirdiğini düşünerek huzur duygusunu tadacaktır (Scobie ve Scobie, 1998).

Psikoloji ise negatif deneyimlere neden olan durumun incinen birey üzerinde bıraktığı olumsuz etkiye odaklanır. İncitici olay sonrasında mağdur kızgınlık, kin gibi olumsuz duygular yaşar ve psikoloji bireyin bu duyguları geride bırakabilmesi ve suçlunun kontrolünden kurtulabilmesi için bir yol sunmaya odaklanır. Sunulan yol mağdur bireyin bakış açısını değiştirerek suçlu bireye karşı oluşan olumsuz duygular yerine empatiyi ve sevgiyi içeren olumlu duyguların yerleştirilmesi temelinde ilerler. Sonuç olarak affetme, incinme ve zarar görme durumunda bireyin bu duruma karşı duyuşsal, bilişsel ve davranışsal üçlemesinin olumsuzdan olumluya ilerlediği aşamalardan oluşan bir süreçtir (Bugay ve Demir, 2011).

Affetme ve farklı değişkenler üzerine yapılan araştırmalar bazı değişkenlerin hasara neden olan ilişki olaylarına verilen tepkiyi, affetme durumunu etkilediği ortaya çıkarmıştır (Warthinton ve Wade, 1999; Gauche ve Mullet, 2005). Hatanın suçlu birey tarafından dile dökülmüş hali olan özür dileme, mağdur bireyin suçlunun hatalı davranışı gerçekleştirirken içinde bulunduğu koşulları ve duyguları anlaması olan empati ve ilişkiye bağlanma affetmeyi kolaylaştırır (Freedman ve Enright, 1996). Zararın şiddeti (Boon ve Sulsky, 1997) ve beklenmeyen anlarda meydana gelen, tekrarlayıcı bir yapı sergileyen ve uyum bozucu davranışlara neden olan duyguyla yüklenmiş biliş şeklinde tanımlanan ruminasyon (McCullough, 2000) affetmeyi zorlaştırır.

İncinen bireyin affetmesini kolaylaştıracak bazı değişkenler söz konusu olsa da affetme bireysel bir süreçtir ve dışarıdan herhangi bir baskı bu süreci etkilememelidir. Kişi incindiği bir durumda kendini engelleyebilir, anlayış gösterebilir ya da sessiz bir şekilde affetme

kararına varabilir. Bu tepkilerden hangisinin seçileceğini kişinin kendisinin belirlemesi gerekmektedir. Başkasının zorlaması ile gerçekleşecek bir affetme içi boş bir affetmedir (Scobie ve Scobie, 1998). İçi boş affetme kişinin ifadesiyle affetmesi fakat duygusal anlamda bu affin sağlanmamasıdır. Sessiz affetmeye bakıldığında ise kişi inciten kişiyi affeder fakat bunu ona iletmez (Adam-Karduz, 2019). Affetme durumunda kişilerarası davranışın olması fakat içsel durumun olmaması sahte affetmeyi, kişilerarası davranışın olmaması fakat içsel durumun olması sessiz affetmeyi, kişilerarası davranışın ve içsel durumun olması tam affetmeyi, kişilerarası davranışın ve içsel durumun olmaması ise affetmemeyi işaret etmektedir (Baumeister, Exline ve Somner, 1998, Akt. Şamatacı, 2013).

Gerçek affetme, incinen bireyin haksızlığa varmasını ve istekli bir şekilde, zorlama olmadan hakkı olarak gördüğü intikam davranışından vazgeçerek merhamet duygusuyla davranışlarına yön vermesi şeklinde gerçekleşir (Enright ve Coyle, 1998). Affetme sürecinde kişilik özellikleri etkili olmakta ve bireylerin bağışlama davranışlarını kimi zaman kolaylaştırmakta kimi zamansa zorlaştırmaktadır. Benzer hatalı davranışlarda bazı bireylerin kolay affetmesinin bazı bireylerin ise intikam arzusu duymasının sebebi farklılaşan kişilik özellikleridir (Bugay, 2011). Kişilik özelliklerinden biri olan narsisizm bireyin kendine hayranlık beslemesi, etrafındakilerden üstün olduğunu düşünmesi ve bu düşünceyle ilişkilerinde yarar sağlaması şeklinde tanımlanabilmektedir (Raskin ve Terry, 1998). Narsistik birey sebebi olduğu hatalı davranışta, oluşan hasarda sorumluluğunun olmadığını düşünür ve haklı olduğu yönünde savunmaya geçer (Taysi, 2007). Bu noktadan hareketle narsistik özelliklere sahip bireylerin daha zor affettikleri söylenebilir (Exline, Baumeister, Bushman, Campbell ve Finkel, 2004). Bununla birlikte Beş Faktör Kişilik Modeli temelinde yapılan araştırmalar nevroz ile affetme arasında negatif, uyumluluk ile affetme arasında pozitif yönde bir ilişki ortaya koymuştur (Walker ve Gorsuch, 2002; McCullough vd., 2001; Exline vd., 2004).

Affetme süreci suçlu bireyi, mağdur bireyi ve kimi zaman da incitici olaya şahit olan veya taraf tutan bireyleri farklı şekilde etkilemektedir (Worthington, 2005). Bu süreçte her birey farklı duygular içerisinde olsa dahi affetme sürecinin sonunda psikolojik yönden rahatlama yaşanır (Çardak, 2012). Kin, öfke gibi olumsuz duyguların yerini olumlu duygulara bırakması, intikam fikirlerinin zihinden uzaklaştırılması şeklinde tanımlanabilen affetme, bireylerin sağlıklarını fizyolojik, zihinsel ve manevi yönden olumlu etkileyen bir süreçtir (Mameghani, 2017). Affetmenin psikolojik ve fizyolojik sağlığa etkisi birçok araştırmacının merak ederek çalışmalarında odaklandığı konu olmuştur (Toussaint vd., 2001; Witvliet,

Ludwig ve Vonder Laan, 2001; Toussaint ve Webb, 2005; Lawler, Younger, Piferi, Jobe, Edmondson ve Jones, 2005). Affetme eğilimi yüksek olan bireyler kendini olumlu bir şekilde ifade edebilmektedir (Tüccar, 2015). Bu bireylerin günlük hayatlarında kurdukları sosyal ilişkilerden sağladıkları doyum daha yüksek olmaktadır (Gürbüz, 2016). Bununla birlikte affetme süreci incinen bireyin zarar veren bireye karşı oluşan negatif duygularla pozitif duyguların yer değiştirmesini içerdiğinden kişiler arası ilişkilerde yardımseverliğin yükselmesini sağlamaktadır (Satıcı, 2016).

Kendini Affetme: Hall ve Fincham (2005), kendini affetme kavramını kişinin kendi hatasıyla yüzleşerek kendisini affedemediği olaydan uzaklaşarak olumlu duygular hissetmeye motive olması ve kendisinden öç alma isteğinin azalması ile kendisine yardımcı olmadaki arzusunun artması şeklinde tanımlamıştır. Kendini affetme iki şekilde ortaya çıkmaktadır. Bunun ilki kişinin kendisine verdiği zarar nedeni ile kendisini affetmesi yönünde olurken bir diğer şekli ise bireyin başkasında oluşturduğu incinme nedeni kendisini affetmesidir (Besim, 2017). Bir başka ifade ile kişinin kendine yönelik cezalandırma arzusunun azalması kendini affetme davranışını işaret eder. Kendini affetme de genel affetme gibi bilinçli bir çaba ile gerçekleşmektedir (Enright ve The Human Development Study Group, 1996). Kişinin kendini affetmesi, hatayı kabullenmesi ve sorumluluğunu üzerine almasıyla gerçekleşir (Taysi, 2007). Kişiliğin yargılayıcı boyutu öncelikle işe kişinin kendisi ile başlar. Kişi yaptığı davranışlar, kullandığı kelimeler hatta bazı zamanlarda aklından geçen düşünceler için bile kendine kızar ve acımasız yaklaşır. Bu acımasızlık bireyin benlik kavramına da önemli darbeler vurabilir (Besim, 2017). Worthington'a (2005) göre kişinin kendine duyduğu olumsuz duygularıyla başa çıkması ve kendini affetmesi başkalarına ilişkin duygularıyla başa çıkmasından daha zordur. Bu sebeple kişinin kendini affedememesi, başkalarını ya da durumu affedememesinde çok daha yorucu ve yaralayıcı bir süreçtir. Başkalarını ve durumu affetmede hata kişinin kendisinde değilken kendini affetmede hata kişinin kendisindedir. Bu nokta başkalarını ve durumu affetme süreçlerinde empatinin kolaylaştırıcı olduğunu fakat kendini affetme boyutunda empatinin engelleyici etkisi olduğunu göstermektedir. Kendini affetme kişinin hatalarını görmezden gelmesi olarak tanımlanmamalıdır (Kaya, 2015). Bu şekilde bir tanım yapılması durumunda kendini affetme ve narsisizm arasında bir fark görülmeyecektir. Fakat narsisizm kendini diğerlerinden üstün görme ve tüm olaylara benmerkezci bakma odaklıyken affetme sevgi odaklıdır (Enright ve The Human Development Study Group, 1996).

Başkalarını/Kişiler Arası Affetme: Başkalarını affetme haksız bir davranışla karşılaştığında oluşan kızgınlık, öfke, hayal kırıklığı gibi duygular hissetmemeye çalışması olarak

tanımlanabilir (Fincham, 2000). Karşısındaki kişiye karşı hissedilen olumsuz ve yıkıcı duygular kişiler arası ilişkilerin yıpranmasına, incinen kişinin inciten kişiden uzaklaşmasına sebep olarak ilişkide bir gerginliğe ve bozulmaya temel oluşturur (Adam-Karduz, 2019). Kişinin karşısındaki kişiyi affetmesi ilişkinin doğasına dönmesini sağlayarak kişinin psikolojik dengesinin de eski halini bulmasına yardımcı olur (McCullough vd., 1997). İnsanlar birbirlerini üzme eğilimine sahipken aynı zamanda birbirini affetme güdüsünü de barındırırlar (Fincham, 2000).

Durumu/Olayı Affetme: Durumu affetme kavramı kişinin kontrol edemediği deprem, sel, heyelan, yangın vb. doğal afetleri, hastalıkları affetmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Kontrol dışında gelişen olaylar kişiye çaresizlik, kızgınlık, öfke, acı gibi olumsuz duygular hissettirerek kişiyi olumlu duygulardan uzaklaştırır. Oluşan olumsuz duygular kişiye zarar verir. Bu sebeptir ki olumsuza evrilen bu duyguları nötr hale ya da eskisi gibi olumlu hale getirip olayları affetmek kişinin psikolojik sağlığını olumlu etkileyecektir (Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen ve Billings, 2005). Kişinin sağlığı yerindeyken geçireceği bir trafik kazası insanın sağlamlık algısını sarsabilmektedir. Trafik kazası sebebiyle kişi negatif düşüncelere, olumsuz duygulara ya da işlev bozukluklarına sahip olabilir. Birey sürekli kendisine “Bu durum hayatımı altüst etti.”, “Neden ben?” gibi düşünceler söyleyebilir. Böyle bir durumda kişinin trafik kazasına karşı oluşturduğu olumsuz duygu ve davranışını değiştirerek önce nötr hale sonrasında ise olumlu hale dönüştürmesi durumu affetme boyutuna örnek olarak gösterilebilir (Besim, 2017).

2.3.1. Affetme ile Karıştırılan Kavramlar

Affetme ile benzeyen özelliklere sahip fakat affetmekten farklı olan kavramları birbirinden ayırmak önemlidir. Affetme ile uzlaşma, unutma, haklı çıkarma, göz yumma, mazur görme ve benzeri kavramlar aynı değildir (Hall ve Fincham, 2005; Scobie ve Scobie, 1998).

Sahte Affedicilik, mağdur bireyin hatalı bireyin hissettiği suçluluk duygusundan yararlanarak güç elde etmesi ve bu gücü sürdürme çabasıdır (Çolak, 2014). Mağdur, affettiğini ifade etse de incinmeye sebep olan olayı hatırlatma eğilimindedir ve suçlunun kendisine minnettar olmasını arzu etmektedir. Bu durumda da affetmenin gerçekleştiğini ifade etmek zordur (Enright ve Coyle, 1998).

Göz Yumma, haksızlığa uğrayan kişinin olayı görmezden gelerek herhangi bir hasara uğramadığını düşünmesi şeklinde ortaya çıkar (Taysi, 2007). Bu düşünce içerisinde olan birey affetmeyi gerektirecek herhangi bir durum olmadığını ifade etmektedir (Satıcı, 2016). Göz

yumma kavramında iki taraf da haksızlığa maruz kalmış ve incinmiş birisini görmediği için hatanın üzeri kapatılır ve inkar yolu seçilir (Enright, 2001).

Mazur Görme mağdur bireyin hatalı davranışın farkında olması fakat suçlu bireyin haklı bir sebebi olduğuna inanmasıdır (Çolak, 2014). Mazur görme suçluya bir neden vererek hata üzerindeki sorumluluğunu kaldırır. Ortada hataya yönelik sorumluluk olmamasından kaynaklı herhangi bir affetme de söz konusu olmaz. Mazur görmenin geçerli bir neden olmadan yapılmasının mağdurun ileride benzer haksızlığa maruz kalma ihtimalini ve suçlunun da benzer hataları yapma sıklığını artıracakı düşünülmektedir (Baskin ve Enright, 2004).

Hakkını Arama, mağdur bireyin hatalı bireyden af dilemesini, suçlu hissetmesini, pişmanlık içerisinde olmasını dilemesidir. Bu istek hatalı davranışın geride bırakılmasını kolaylaştırıcı bir etkiye sahip olsa da suçlu bu istekleri gerçekleştirdiğinde incinen birey kırılganlığı devam ettirerek taleplerini yükseltir. Bu nedenle hakkını arama ile affetme birbirinden farklı kavramlardır (Adam-Karduz, 2019).

Uzlaşma, devam eden bir ilişki sırasında gerçekleşen hatanın ardından bireylerin ilişkiye devam etme kararı almasıdır. Hatalı bireyi suçlamayı sona erdirmek için iç karar olan affetme ile iki taraf arasında gerçekleşen uzlaşma birbiriyle aynı kavramlar değildir (Scobie ve Scobie, 1998). Uzlaşmada taraflar ilişkiyi iyileştirmek için üzerine düşeni yapmak durumundadırlar. Affetme ile en çok karıştırılan kavram olan uzlaşmada affetme gerçekleşmek zorunda değildir. Başka bir ifade ile affeden birey uzlaşmak zorunda olmadığı gibi uzlaşan bireyin de affetmeyi seçmediği durumlar gözlenebilmektedir (Satıcı, 2016).

Yüzleşme, mağdur ile suçlu bireyin incitici davranış sonrasında bir araya geldiği, mağdurun yaşadığı olumsuz duygulardan bahsettiği, suçlunun ise hatasını kabul ettiği, önyargısız ve şüphenin dahil olmadığı bir durumdur. Fakat mağdur ile suçlunun yüzleşme davranışını gerçekleştirmesi kimi zaman ilişkide hasara sebep olur. Bu nedenle yüzleşme affetme sayılmaz (Adam-Karduz, 2019).

Unutma, mağdur bireyin incinmeye neden olan davranışı belleğinden uzaklaştırması, bastırması şeklinde tanımlanabilir (Satıcı, 2016). Affetme geçmişte meydana gelmiş incitici olayın verdiği acıyı iyileştirmekte yatar (Baskin ve Enright, 2004). Unutma incinmeye sebep olan davranış affedildiğinde bile gerçekleşmeyebilir (Adam-Karduz, 2019). Unutmak, hatalı davranışın mağdur üzerinde oluşturduğu negatif duyguları bastırmasına odaklandığından incinen birey için sağlıklı bir durum olmadığı ifade edilmektedir (Scobie ve Scobie, 1998).

2.3.2. Affetme Modelleri

Pozitif psikoloji kavramlarından affetmeye olan ilginin artması bazı araştırmacıların da kuramsal modeller sunmasını sağlamıştır. Her model affetme üzerinde kendi bakış açısıyla ilerlese de bazı ortak noktalar barındırmaktadırlar (Walker ve Gorsuch, 2002). Bu modellerin en büyük ortak noktası olarak affetmenin aslında mağdurun kendi psikolojik iyi oluşu için yararlı olduğu üzerinde yoğunlaşmaları gösterilebilir (Bugay ve Demir, 2012).

2.3.2.1. Enright Affetme Süreç Modeli

Bu model affetmenin bir süreç ve bu sürecin içerisinde kişinin gerçekleştirilmesi beklenen 20 basamak ve dört evre olduğu görüşünü savunur (Enright ve The Human Development Study Group, 1996). Bu evreler ise keşfetme, karar verme, çalışma ve derinleştirme şeklindedir. Enright'ın oluşturduğu süreç modeli başkalarını ve kendini affetme boyutları için oluşturulmuş olsa da bu iki boyutta da aynı basamaklardan ve evrelerden geçilmesi gerektiğinden iki alt boyut şeklinde değil tek boyut olarak ele alınmıştır (Bugay ve Demir, 2012).

Keşfetme Evresi: Bazı kaynaklarda açığa çıkma veya ortaya çıkma şeklinde de ifade edilen bu evre aslında bir farkındalık evresidir (Saticı, 2016). Mevcut olay ve hatanın bireysel ve sosyal olarak ne ifade ettiği düşünülmektedir. Bununla birlikte bireyin kullandığı savunma mekanizmaları bu evrede önemsendir. Bu önemsensmenin nedeni kullanılan mekanizmaların hatanın kişinin hayatı için önemini yordamada kilit taşı olmasıdır (Asıcı, 2019). Kısacası bu evrede olumsuz duygulara sebebiyet veren durum incelenip, oluşan tüm etkilere yönelik kişi bilinçlenir. Dolayısıyla bu süreç duygusal düzlemde kişi için acı verici bir deneyim olmaktadır (Enright ve The Human Development Study Group, 1996).

Karar Verme Evresi: Hata, açığa çıkma evresinde tanımlandıktan sonra karar verme evresinde affetme üzerine düşünülür. Affetmenin sağlayacağı yarar sorgulanır. Kişi kendisini yahut başkasını affetmeye karar verdiğinden dolayı bilişsel bir süreç geçirir (Kaya, 2015). Bu evre önemi en yüksek evre olarak kabul edilmektedir (Saticı, 2016). Keşfetme evresinde kullanıldığından bahsedilen savunma mekanizmalarının kişinin oluşan olumsuz sonuçla baş etmesinde yeterli olmadığı fark edilir (Gündüz, 2014). Bu evrede birey önceden var olmayan bir iç görü edinmek için çaba sarf eder. Karar verme evresinin sonunda affetme tam manasıyla gerçekleşmemiş olsa bile bireyin intikam duygusunun bir kısmı azalabilir (Enright ve The Human Development Study Group, 1996).

Çalışma Evresi: Bu evrenin temel mantığı herkesin insan olduğunun farkına varılması ve bakış açısının değiştirilmesidir (Satıcı, 2016). Yapılan hatalar kişinin zarar görmesine sebep olsa da bu hatayı yapan kişinin insani ve hata yapmaya eğilimli yönünü görmeye çalışmak bu evrenin vazgeçilmez bir parçasıdır (Şamatacı, 2013). Bir başka ifade ile çalışma evresinde birey empatik bir yaklaşım takınır. Karar verme evresinin sonucunda oluşan bilişsel süreç duygusal anlamda dönüşümlere doğru ilerler (Enright ve The Human Development Study Group, 1996). Aynı zamanda çalışma evresi bireyin yaşadığı olumsuz duyguları kabullenmesi gerektiğinin bilincine vardığı ve bu duyguları içselleştirdiği bir evredir (Gündüz, 2014).

Derinleştirme Evresi: Bazı kaynaklarda sonuç verme şeklinde de ifade edilen bu evrede hataya karşı kazanılmış farklı bir bakış açısıyla, hatanın oluşturma ihtimali olan kırgınlık, öfke benzeri negatif duygulardan isteyerek, bilinçli bir şekilde uzaklaşılır. Bu duyguların yerine telafi edici davranışlar getirilmeye çalışılır (Asıcı, 2019). Çalışma evresinde geliştirilen iç görü ile birlikte birey kendine birtakım sorular yöneltir (Kaya, 2015). Bu soruların içeriği ise kişinin geçmiş yaşantıları içerisinde başkası tarafından affedilme durumu olup olmadığı ve eğer varsa bunu ne şekilde tecrübe ettiği yönündedir (Enright ve The Human Development Study Group, 1996). Bu evrenin sonunda zarar gören birey zarara sebebiyet veren kişiyi anlar, empatik bir şekilde yaklaşır ve affetmeyi tam anlamıyla içselleştirerek duygusal bir rahatlama yaşar. Bu süreç sonucunda birey affetmeyi seçerek psikolojik olarak iyileşir ve kendi içinde ilerleme kaydeder (Satıcı, 2016).

2.3.2.2. Hargrave'nin Affetme Modeli

Aile üyeleri arasındaki ilişkilerde affetme temelinde oluşturulan bu modelde Hargrave (2001), olumsuz duygulara sebebiyet veren ve zarar verici olan durumun sebebini ilişkiler arasında sağlanamaması üzerine oluşan güven kaybı olarak işaret etmiştir (Hargrave ve Sells, 1997). Başka bir ifade ile hasara uğramış birey, hasarın sebebi olana yönelik kontrol edemediği kin ve öfke hisleriyle birlikte bu kişiyle arasında sağlıklı ve güven dolu bir ilişki sürdürmeyeceği düşüncesinin beraberinde getirdiği suçluluk ve utanç duyguları içerisinde (Şamatacı, 2013). Bununla beraber mağdur birey geleceğinde de benzer hasarı yaşayabileceği ihtimalini göz önünde bulundurarak davranışlarını kontrol altında tutmak için çaba sarf edebilmektedir. Bu noktadan hareketle Hargrave affetmenin tanımını bireyin yaşadığı hasar verici davranışa rağmen suçlu kişiyle ilişkisinde güvenin yeniden sağlanması ve böylece hasar gören ile hasara neden olan kişinin incitici davranışı üzerinde tartışarak ilişkilerini ileriye taşımaları şeklinde oluşturmuştur (Hargrave ve Sells, 1997).

Hargrave'nin Affetme Modeli iki kategori ve dört istasyon üzerine oturtulmuştur. Bu kategoriler birbiri ile sürekli etkileşim içerisinde bulunan aklama ve affetmedir. Aklama kategorisi iç görü ve anlayış istasyonuna sahipken affetme kategorisi içerisinde telafi için olanak verme ve açık affetme istasyonlarını barındırır (Hargrave ve Sells, 1997).

Alanyazında kurtarma olarak da geçen aklama kategorisinde hasar gören aile üyesi, hasara neden olan aile üyesine yönelik empatik bir anlayış geliştirerek ortaya çıkan olumsuz duruma yönelik iç görü sahibi olacağı içsel bir yolculuk yaşar (Kaya, 2015). Kazanılan iç görü aklama kategorisinin ilk istasyonudur. İç görünün gelişmesinin ardından gelen anlayış istasyonu, hataya neden olan kişinin omuzlarındaki ağır yükü almaya yönelik davranışları barındırır (Sells ve Hargrave, 1998). Suçlu kişiye gösterilen anlayış onun hatalı davranıştaki sorumluluğunu ortadan kaldırmaz. Sadece hataya sebep olan kişinin niyetine dikkat edilerek aslında suçlu kişinin de yanılma eğilimine sahip olduğu kabullenilir (Hargrave, 2001).

Bir diğer kategori olan affetme, bazı kaynaklarda onarma olarak da geçmektedir (Sells ve Hargrave, 1998). Affetme kategorisinde mağdur, hasara sebebiyet veren kişiye hatalarını telafi etmesi için birtakım fırsatlar verir (Asıcı, 2013). Onarmanın ilk adımı telafi için olanaklar verme aşıldıktan sonra hasar gören birey ile incitici davranışı gerçekleştiren suçlu birey tartışır, karşılıklı olarak iki birey gelecekleri için anlaşma yolunda ilerler (Hargrave, 2001).

Model geliştirilirken aklama ve affetme kategorilerinin de iç görü, anlayış, telafi için olanak verme ve açık affetme istasyonlarının da farklı ilişki dinamiklerinde farklı zamanlarda meydana gelebileceği, bu nedenle de bu istasyonların ve kategorilerin gerçekleştirilmesi gereken sıralı bir evre şeklinde değerlendirilmemesi gerektiği vurgulanmıştır (Hargrave ve Sells, 1997). İstasyonlar arası ilişki dalgalı, geçirgen bir şekilde karşımıza çıkabilmektedir (Kaya, 2015).

2.3.2.3. Psikodinamik Model

Affetme, psikodinamik yaklaşım içerisinde ilgiyle yaklaşılan bir kavram olmamıştır (Kaya, 2015). Bu durumun nedenleri arasında affetme davranışının içsel kökenlerinin belirsiz oluşu, çoğunlukla kişiler arası ilişkilere dayanması ve kimi zamanlarda affetme davranışını gerçekleştiren bireylerin incitici davranış sonucunda meydana gelen negatif duyguları bastırma yolunu seçmesi gösterilebilir. Affetme kavramının dini alanyazında temellendirilmesi ve araştırılması da bu nedenler arasında yer alabilmektedir (Hortwitz, 2005).

Psikodinamik modelde affetme davranışının gelişimi bebekliğe dayanmakta ve Nesne İlişkileri Kuramı ile beraber ele alınmaktadır (Çardak, 2014). Anne, bebeğe bazı durumlarda kızsada dahi bebeğin ihtiyaçları doğrultusunda kendisini kullanmasına müsaade etmekte ve bebeğe karşı bağışlayıcı davranışlar içerisine girmektedir ki bu durum da bağışlamayı öğrenmesi için bebeğe fırsat verir (Taysi, 2007). Nesne ilişkileri kuramı anne ve bebeğin birbirlerine karşı olan duygularında sevginin de nefretin de olduğunu savunur. Bebek saldırganlığını da sevgisini de anneye ve memeye yöneltir. Memeyle olan bu değişken ilişki bebekliğin ilk altı ayını kapsamakta ve paranoid-şizoid pozisyon ismiyle anılmaktadır. Bu pozisyonda bebek, anneyi ihtiyaçlarını yerine getirirken yeterli gördüğünde “iyi anne”, ihtiyaçlarını yerine getirmede yetersiz gördüğünde ise “kötü anne” şeklinde idrak eder. Altı aylık sürecin ardından bebeğin imgesindeki iyi ve kötü anne birleşir, zıtlıklar bütün olarak algılanır ve böylelikle depresif pozisyona adım atılır (Murdock, 2012). Depresif pozisyonda ocuk engellemeler sebebiyle anneyi affetme için çaba sarf ederken bir yandan da hataları sebebiyle anneden affetme talep etmektedir (Goldgarb, 2005). Bu çaba ve talep içerisinde olan ocuk affetmeyi öğrenmektedir (Asıcı, 2013). Psikodinamik model, affetmenin temelinde incinen bireyin öfke, saldırganlık, kızgınlık benzeri negatif duygularından vazgeçmesi ve gitmeye izin verme yeteneğinin kazanılması olduğunu savunur. Terapide ise bu temel üzerinde durularak bakış açısı değiştirilmeye çalışılır (Scobie ve Scobie, 1998).

2.3.2.4. Bütünleştirilmiş Affetme Modeli

Scobie ve Scobie (1998), alanyazında yer alan ve affetme yapısının farklı yönlerine odaklanan dört modeli incelemişlerdir. İlk model hatalı davranışın sebep olduğu kayđı, öfke benzeri olumsuz duyguların ortadan kaldırılmasının affedicinin sağlığına sunduğu yararı incelemiştir. İkinci model kızgınlığın üstesinden gelerek doğru ve yanlışın ayırdına varılmasının gerekli olduğu felsefi modeldir. nc model affetmeyi dini hayat üzerinden ele alırken son model olan prososyal model, kişiler arası ilişkileri düzeltmek için fedakrlık gerektiren davranışlara odaklanır. Scobie ve Scobie (1998) ise var olan dört modelin birleştirilmesine dayanan bütünleştirilmiş affetme modelini ortaya çıkarmışlardır.

Dünyayı ve kişiler arası etkileşim deneyimlerini anlamak insan olmanın bir parçasıdır. İnsan birçok durumda çoğunlukla farkına varmadan olayı etiketler. Bu olaya vereceği tepkiye, duygularında olumlu mu yoksa olumsuz mu etkiye sebep olduğuna karar verir (Kaya, 2015). Oluşturulan model ise algılanan olayın olumsuz olduğu durumlar üzerine temellendirilmiştir. Bunun sebebi ise olumsuz olarak kategorize edilen olayların affetme stratejisi gerektireceği

düşüncesidir. Olumsuz olarak kategorize edilen olaylar önemsizden şiddetliye doğru uzanan dört ihlal düzeyi ile ortaya çıkmaktadır (Scobie ve Scobie, 1998).

Özür-Otomatik olarak adlandırılan ilk seviyede suçlu kişi mağdur kişinin kişisel alanına yanlışlıkla dahil olmuştur. Bu seviyedeki olay bireyler arasında ilişki varsa bu ilişkinin kesintiye ve dışsal veya içsel bir hasara uğramasına sebebiyet vermez. Hata yapan kişi bunu yanlışlıkla yaptığından dolayı özür otomatik olarak dilenir ve otomatik olarak kabul edilir (Asıcı, 2013).

Özür-Bağımlı olarak adlandırılan ikinci seviyede hatanın algılanan ciddiyeti biraz artmıştır (Asıcı, 2013). Mağdur bu seviyede suçlunun eylemi ve niyeti arasında ayrım yapacaktır. Bu seviyede hasar orta seviyededir ve genellikle uzun vadeli sonuçlar gözlenmemektedir. Bu seviyede özür, ilk seviyedekinden daha önemli bir pozisyonudur. Mağdur, hatanın kaza olduğu, istenmeden yapıldığı sonucuna varırsa ve ikna edici bir özür dilenmişse konu kapatılmaktadır. Fakat özrün samimiyetsiz sunulduğuna karar verilirse, hata tekrarlanırsa olay daha büyük bir önem taşımaya başlar (Scobie ve Scobie, 1998).

Üçüncü seviye olan affetmede, zarar verici olay daha şiddetli ve psikolojik olarak daha aşağılayıcıdır. Hatanın doğasını belirleyen mağdurun zarar algısıdır. Mağdur hak ettiği saygıyı göremediği için yaralanırken, bu hatanın kendilik değerine yönelttiği saldırıya karşı kendini savunma eğilimine girer. Aynı isimle adlandırılan dördüncü seviye ile üçüncü seviye arasındaki ayrım, artan psikolojik ciddiyete dayanmaktadır. Dördüncü seviyede hata, mağdurun benlik saygısına zarar vererek kendisine yönelik algısının değişmesine sebebiyet verir. Dördüncü seviyede yer alan ihlaller bazı durumlarda çok şiddetli bir hal almaktadır ki bireyin hasarın şiddetinden kurtulmasını sağlamak için terapi gerekir (Scobie ve Scobie, 1998). Aynı isimle adlandırılan üçüncü ve dördüncü seviyede niyet çok daha fazla önem kazanır.

Zaman kavramına önem veren bu modele göre, ilk iki seviyede gerçekleşen olayın unutulması üçüncü ve dördüncü seviyedeki olayın ve hasarın unutulmasından kısa sürecektir (Scobie ve Scobie, 1998). Hasarın az olduğu birinci ve ikinci seviyede baş etmek daha kolayken, üçüncü ve dördüncü seviyede daha zordur (Asıcı, 2013). Bütünleştirilmiş affetme modelinde inkar, tekrar yorumlama, intikam arzusu, sahte affetme, affetme şeklinde birtakım tepki stratejileri belirlenmiştir. Bu tepki stratejilerinden affetme haricinde hiçbirisi hasarın onarılmasında, problemli durumun çözülmesinde yardımcı olmamaktadır (Kaya, 2015).

2.3.2.5. Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli

Affetmeyi motivasyonel bir süreç olduğu ve prososyal yani olumlu sosyal davranışlardan oluştuğu noktalarına oturtan McCullough (2000), affetmeyi zarara maruz kalan bireyin davranışlarında meydana gelen olumlu sosyal motivasyonel ilerlemeler şeklinde tanıma dökmüştür (McCullough, 2001). Model iki olumsuz duygu ve iki güdü üzerine şekillenmiştir. Bu olumsuz duygular incinme ve öfke iken iki güdü ise kaçınma ve intikam alma isteğidir (Şamatacı, 2013). Zarar veren bir davranışla karşı karşıya kalan birey incinir, incinme duygusunun etkisi kaçınma güdüsünü harekete geçirerek mağdurun suçlu kişiyle ilişkiden uzaklaşmaya çalışmasına sebep olur (Asıcı, 2013). İkinci duygusal durum ise incinmeye sebep olan kişiye yönelik olan haklı öfkedir. Bu haklı öfke, suçlu kişinin zarara uğramasını arzu etmeye sebep olarak intikam alma güdüsünü ortaya çıkarır (McCullough, Exline ve Baumeister, 1998).

Mağdur birey suçlu bireyi affedemediğini ifade ediyorsa olumsuz duyguların ve güdülerin etkisi altında olduğu söylenebilmektedir. Bunun tersi şeklinde de eğer birey affetme davranışını gerçekleştirebiliyorsa bireyin iki olumsuz duygu ve güdü etkisinden çıkmış olduğu ifade edilebilir (McCullough, 2000). Bu modelde affetme, hasara maruz kalan bireyin kaçınma ve intikam alma şeklindeki olumsuz güdülerinin, motivasyonlarının azalması, ilişkiyi olumlu yönden etkileyen güdülerinin, motivasyonlarının ise artması şeklinde tanımlanmaktadır (McCullough, Bellah, Killpatrick ve Johnson, 2001). Affetme bu modelde bir güdü olarak ele alınmamasına karşın, bireylerin hasara uğradıklarında, incindiklerinde meydana gelen güdülerin olumsuzdan olumluya doğru olan değişimine dayanmaktadır (Şamatacı, 2013).

2.3.2.6. Piramit Modeli

Everett Worthington affetme üzerine yaptığı çalışmalar sonucunda affetmenin piramit modelini ortaya çıkarmıştır. Duygu ve güdü arasındaki ilişki üzerinden hareket ederek üç tür affetme olduğunu ifade eden Worthington (2005), bu affetme türlerine duygusal affetme, kararsal affetme ve kişilerarası affetme adını vermiştir. Duygusal affetme olumsuz duygular üzerinde değişiklik sağlama şeklinde ifade edilebilir. Olumlu duygular, incinme sonrasında mağdur bireyin yaşadığı olumsuz duyguların etkisini öncelikle sıfır haline getirir sonrasında ise olumsuz duyguların varlığının azalmasını sağlar (Wade ve Worthington, 2003). Kararsal affetme ise affetmenin bilişsel yönüne odaklanmaktadır. İncinen bireyin inciten bireye yönelik güdülerini ve davranışlarını olumsuzdan olumluya değiştirebileceklerine ilişkin düşünceler oluşması şeklinde tanımlanır (Worthington, 2003). Bu affetme türünde incinen birey hasarın

sonucunda oluşan negatif duygulardan ve fikirlerden kurtulmaya niyetlenir (Satıcı, 2016). Son affetme türü olan kişiler arası affetme ise mağdur ile suçlu bireylerin ilişkiyi devam ettirmesinin istendiği durumlarda hatanın kapsamı, suçlu bireyin özellikleri, suçlu bireyin aff dilemesi ve mağdur bireyin bu affi reddetmesi, incinen bireyin affetme üzerindeki fikirleri ve tavırları, suçlu bireyin kendini affetmesi benzeri süreçleri kapsamaktadır (Adam-Karduz, 2019).

Worthington (1998), piramit modelinde affetmenin duyuşsal, davranışsal ve bilişsel boyutlarını da içerisine alarak beş aşamadan oluşan bir süreç öne sürmüştür. Bu süreç ise her basamağın ilk harfinin birleştirilmesiyle oluşturulmuş ve REACH ismini almıştır (Satıcı, 2016); Recall the hurt (acıyı hatırlama), Empathize with the person who hurt you (incitene yönelik empati geliştirme), Altruistic gift of forgiveness (başkalarını düşünen bir hediye), Commit to the emotional forgiveness (affetme için söz vermek), Hold on to forgiveness (affetmeyi sürdürme) (Worthington, 2006).

İlk adımda birey incinmeye sebep olan olayı zihninde canlandırarak tarafsız bir şekilde inceleme fırsatını bulur. Bu adım duygusal anlamda birey için zorlayıcı olabilir. Bir sonraki adımda incinen kişi, olayı karşıdaki yani suçlu kişi açısından inceler, hissettiğini anlamaya çalışır ve inciten kişi ile empati kurarak pozitif duyguları deneyimler. Bu modelde affetmenin olabilmesi için ikinci adım yani empati geliştirme oldukça önemlidir (Worthington, 2006). Zarar veren kişiye karşı fedakâr davranma adımında ise incinen birey inciten bireye yönelik fikirlerinin değişmesi için de çaba göstererek diğerkam bir tutumla yaklaşır (Asıcı, 2013). Bu adım incinen birey için zorlayıcı olsa da tam bir affetme için değerli bir noktada yer almaktadır (Worthington, 2006). Affetme için söz verme olan dördüncü adımda incinen bireyin inciten bireye affetmeyi bildirmesi beklenmemekle birlikte affettiğine yönelik bir söz vermesi istenir. Böylece son adım olan affetmeyi sürdürme noktasına ulaşılır, birey incindiğini unutmadan affetmeyi tercih ettiğini kendine sürekli bir şekilde hatırlatır (Adam-Karduz, 2019). Bu adımda birey affetmeyi denemenin ve affetme davranışını sürdürmenin ruhsal iyi oluşuna katkısının farkına varır. Aynı zamanda incinmesine sebebiyet veren olayı zihninde sürekli tekrar ettirmesinin de affetmeye etkisine dikkat edilir (Worthington, 1998).

2. 4. İlgili Araştırmalar

2.4.1. Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Yurt dışında yapılan çalışmalara incelendiğinde ilişkiye yönelik akılcı olmayan inançlar birçok değişkenle incelenirken hem betimsel hem deneysel çalışmalara yer verilmiştir. Aşağıda bu araştırmalar ve araştırmaların sunduğu bulgular verilmiştir.

Epstein ve Eidelson (1981) evli çiftlerin gerçekçi olmayan inançlarını beklentiler, hedefler ve memnuniyet başlığı altında incelemişlerdir. Örneklem olarak ise 20-63 yaş arasında yer alan 47 evli çift olarak belirlemişlerdir. Araştırma bulguları ilişkilerde yer alan akılcı olmayan inançların terapide gelişme şansını, çift ve bireysel tedaviyi kabul etme durumunu, ilişkiyi sona erdirmek yerine tamir etme arzusunu ve evlilik memnuniyetini negatif yönde etkilediğini göstermektedir.

Metts ve Cupach'ın (1990) akılcı olmayan ilişki inançlarının problem çözme becerileri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada romantik ilişkiye sahip olan 322 üniversite öğrencisi örneklem olarak yer almıştır. Araştırma sonucu romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançlar ile yıkıcı problem çözme becerisi içerisinde yer alan çıkış ve ihmal ile arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiyi, yapıcı problem çözme becerileri ile ise negatif yönde anlamlı ilişkiyi göstermektedir. Yazarlar bu durumu kişilerin insanların değişmeyeceğine dair inançları ne kadar kuvvetliyse yıkıcı problem çözme davranışlarını o kadar sık kullanacağı şeklinde açıklamıştır. Aynı şekilde Haferkamp'ın (1994) 74 evli çift ile yaptığı araştırmanın sonuçları da ilişkiye yönelik akılcı olmayan inançların evlilik doyumunu negatif yönde etkilediğini göstermektedir.

Ganong ve Coleman'ın (1992) üniversite öğrencilerinin gelecekteki evliliklerine yönelik beklentilerinin ve inançlarının incelendiği araştırmada 234 üniversite öğrencisi örnekleme yer almıştır. Araştırma bulguları evliliğe yönelik inançların toplumsal cinsiyet rolleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Nitekim kız öğrencilerin gelecekteki evliliklerinde eşlerinin kendisinden daha fazla para kazanmasını ve daha başarılı olması gerektiği inançlarını taşıdığı gözlenmiştir.

Bradbury ve Fincham (1993) evli çiftlerle yapılan araştırmalarda sıklıkla kullanılan İlişki İnançları Envanteri'nin psikometrik özelliklerini kadınlar ve erkekler için ayrı ayrı incelerken örneklemelerini 43 evli çiftten oluşturmuşlardır. Araştırma sonucuna göre ilişki inançları envanterinin geçerlik ve güvenirliği cinsiyete göre değişmemiştir. Aynı zamanda yapılan

araştırma ilişkiye yönelik akılcı olmayan inançlar ile evlilik doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptamıştır. Möller ve Van Zyl'in (1991) 46 evli çift ile yaptığı benzer bir araştırmada da ilişki inançları envanterinin “cinsel mükemmellik” ile “anlaşmazlık yıkıcıdır” alt boyutları ile evlilik uyumu arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Sullivan ve Schwebel'in (1995) ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile evliliğe yönelik memnuniyet beklentilerini inceledikleri araştırmada örnekleme 122 beliren yetişkin oluşturmuştur. Araştırma sonuçları kişilerin flörtten evliliğe geçiş sürecinde ilerlerken ilişkiye dair memnuniyetlerine yönelik akılcı olmayan inançlarının arttığını göstermektedir. Sullivan ve Schwebel'e (1995) göre bu tür akılcı olmayan inançlar kişileri ilişkilere dair baskı altına aldığından dolayı ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Araştırma sonuçları aynı zamanda ilişkilerinde akılcı olmayan inançlara daha az sahip olan kişilerin ilişkilerinden daha fazla doyum sağladığını ortaya koymaktadır.

Debord, Romans ve Krieshok (1996) yaşamın geneline uygulanan akılcı olmayan inançlar ile ilişkiye yönelik akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Aynı zamanda bu iki değişkenin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi araştırılmış ve bu kapsamda 101 evli çift örneklem olarak belirlenmiştir. Bulgular ise ilişkiye yönelik akılcı olmayan inançların fazla olmasının ilişki doyumunu negatif yönde etkilediğini göstermektedir. Romantik ilişkiye yönelik inançların ilişkideki olumlu yaşantılar ve ilişki istikrarı ile ilişkisini inceleyen Sprecher ve Metts (1999) aynı zamanda ilişkinin süresinin artması ile birlikte gelen ilişki geçişleri sırasında romantik ilişkiye yönelik inançların nasıl değiştiğini araştırmışlardır. Araştırma bulguları kişilerin ilişkinin başlangıç sürecinde “ilk görüşte aşk” inançlarına daha fazla sahip olduğunu, ilişkinin gelişme aşamasında ise “ilk ve tek” inancının etkin bir şekilde kullanıldığını göstermektedir.

Amerika'nın Boston kentinde yaşayan yetişkinlerin bağlanma stillerindeki (güvenli, kaygılı ve kararsız) bireysel farklılıkların akılcı olmayan ilişki inançları ile ilişki doyumu üzerindeki etkisini inceleyen Stackert ve Bursik (2003), örneklem olarak 118 üniversite öğrencisini belirlemiştir. Araştırma sonuçları güvensiz bağlanmaya (kaygılı, kararsız) sahip olan bireylerin romantik ilişkilerinde akılcı olmayan inançlara daha fazla sahip olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte araştırma güvenli bağlanmaya sahip olan kişilerin daha az akılcı olmayan inançlara sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Aynı zamanda bulgular güvensiz bağlanan ve ilişkilerinde akılcı olmayan inançlara sahip olan bireylerin ilişki doyumlarının da düşük olduğunu göstermektedir.

İlişki inançları ile ilişki kalitesi arasındaki ilişkiyi kültür farklılıkları noktasında ele alan Goodwin ve Gaines (2004) Gürcistan, Macaristan ve Rusya kültürünü örneklem olarak seçmişlerdir. Araştırma bulguları bu kültürlerde olan ilişki inançları ile ilişki kalitesi arasındaki negatif korelasyonu gösterirken Macaristan kültüründeki korelasyonun diğer kültürlerdeki korelasyondan dört kat fazla olduğunu ortaya koymuştur. Başka bir ifade ile Macaristan kültüründeki bireylerin ilişki inançları ve ilişki kaliteleri arasındaki korelasyon diğer üç kültüre oranla daha yüksektir. İlişkiye yönelik inançların cinsiyete göre farklılaşma durumunu 326 üniversite öğrencisi üzerinden inceleyen Abowitz, Knox, Zusman ve Mcneely'un (2009) bulgularına göre erkek öğrencilerin yakalanmadıkları sürece aldatmanın kötü olmayacağına yönelik inançları kadın öğrencilerin inançlarından fazladır. Bununla birlikte kadın öğrenciler de evlilik seçimlerinde sevgiyi ön plana taşıyan inançlara daha fazla sahiptir.

Betimsel çalışmaların aksine deneysel bir araştırma yöneten Killman, Urbaniak ve Parnell (2006) çalışmalarında güvensiz bağlanma stiline sahip 48 üniversite öğrencisini bağlanma ve ilişki becerilerini geliştirme odaklı bir grup sürecine dahil etmişlerdir. Grup sürecinin sonunda yapılan ölçekler gruba katılan üyelerin ilişkilerinde akılcı olmayan inançların azaldığını, üyelerin kızgınlık anına verilen tepkilerini ve öfkelerini daha rahat kontrol altına alabildiklerini göstermiştir.

Türkiye'de de yapılan araştırmalara bakıldığında romantik ilişkilere ilişkin akılcı olmayan inançların ilişkilere olan etkilerinin incelendiği birçok çalışma bulunmaktadır. Bu araştırmaların bir kısmı ilişki doyumu, bir kısmı bağlanma tutumları, bir kısmı toplumsal cinsiyet rolleri, bir kısmı ise mutluluk değişkenlerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmaların örneklemlerine bakıldığında ise evli bireyler ve üniversite öğrencilerinin ağırlıkta olduğu görülmektedir. Bu araştırmalar aşağıda verilmiştir.

Beştav'ın (2007) romantik ilişki doyumu ve bağlanma stilleri, aşka ilişkin tutumlar ve rasyonel olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada örneklem olarak 586 üniversite öğrencisi yer almıştır. Araştırma bulguları ilişkiye yönelik rasyonel olmayan inançlar ile ilişki doyumu arasında negatif yönde ilişkinin olduğunu göstermektedir. Bir başka bulgu ise güvenli olmayan bağlanma stillerine sahip kişilerin ilişkilere yönelik rasyonel olmayan düşüncelere daha fazla sahip olduğu yönündedir.

Sarı'nın (2008) üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde sahip oldukları akıl dışı inançlar ile bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkileri ortaya çıkarmak amacıyla yaptığı araştırmada örneklem olarak Başkent ve Hacettepe Üniversite'sinin çeşitli fakültelerinde okuyan 551 öğrenci seçilmiştir. Aynı zamanda yapılan bu araştırmada Türk kültürüne uygun ve alt boyutların çeşitlendirildiği Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği(RAİNO) geliştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında kız öğrencilerin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlara daha fazla sahip olduğu gözlenmiştir. Aynı zamanda yaş arttıkça romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların azaldığı gözlenmiştir. Bununla birlikte bağlanmanın kaygı alt boyutu, romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançların sosyal zaman alt boyutu hariç diğer beş boyutunu yordamaktadır (Aşırı beklentiler, zihin okuma, farklı düşünmek, fiziksel yakınlık, cinsiyet farklılıkları).

Sıgırcı'nın (2010) evliliğe dair inançların bağlanma biçimleri ve evlilik doyumu ile ilişkisini 220 evli bireyle incelediği araştırmada İlişki İnanç Envanteri kullanılmıştır. Katılımcıların eğitim düzeyi yükseldikçe evliliğe yönelik akılcı olmayan inançların azaldığı gözlenmiştir. Araştırma bulguları İlişki İnanç Envanteri'nin alt boyutları olan “anlaşmazlık zarar verir”, “cinsiyetler farklıdır”, “zihin okuma beklenmelidir” ve “eşler değişmez” boyutları ile evlilik doyumu arasında olan anlamlı ilişkinin negatif yönde olduğunu göstermektedir.

Küçükarslan (2011) romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançları belli başlı değişkenlere göre Mersin Üniversitesi'ndeki 957 öğrenciye Romantik İnançlar Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonuçları cinsiyet değişkeni üzerinden ele alındığında “ilk görüşte aşk” ile “aşk bir yolunu bulur” inancının erkek öğrenciler tarafından daha çok düşünüldüğünü ortaya koymuştur. Sınıf düzeyi değişkeni açısından ise yaş ilerledikçe ilk ve tek ve idealleştirme inançlarında azalma gözlenmektedir. Bununla birlikte ilişki sayısı arttıkça ve ilişkiyi sonlandırma durumu yaşandıkça kişilerin ilişkilerin hiç bitmeyeceğine olan inançlarında azalma yaşadığı görülmektedir.

İlişkilere yönelik bilişsel çarpıtmaları romantik ilişkiden farklı olarak kişilerarası ilişkiler açısından inceleyen Çivan (2013) örneklemi Gazi Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 320 öğrenci oluşturmuştur. Cinsiyet değişkeni açısından araştırma erkek öğrencilerin ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmaları toplam puanının kadın öğrencilerden fazla olduğu gözlenmektedir. Araştırma bulguları ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançlar ile bağışlama davranışları arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

İşlevsel olmayan ilişki inançlarının ilişki yaşama durumu ve cinsiyet değişkenleri ile ilişkisinin Gizir (2013) tarafından incelendiği araştırmada 742 üniversite öğrencisi örnekleme oluşturmuştur. Araştırma bulguları erkek öğrencilerin işlevsel olmayan ilişki inançlarından aldığı puanların daha yüksek olduğunu aynı zamanda önceden romantik ilişkisi olmayıp şu anda ilişki yaşayan ve önce de şimdi de romantik ilişki içerisinde olan öğrencilerin ilişkiye yönelik işlevsel olmayan inançlarının daha fazla olduğunu göstermektedir. Saraç, Hamamcı ve Güçray (2015) tarafından romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ile ilişki algısının ilişki doyumu üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmada ise Hatay ili içerisinde yaşayan 299 üniversite öğrencisi örneklem olarak yer almıştır. Araştırma sonucuna göre ilişkide bireylerin birbirinden farklı düşünmemeleri gerektiğine olan inançları arttıkça ilişkiden sağlanan doyum azalma göstermektedir. Bağlanma örüntüleri ile romantik ilişki inançları arasındaki ilişkinin incelendiği başka bir araştırmada ise kaygılı bağlanan bireyler “aşk bir yolunu bulur” akılcı olmayan romantik inanca sahipken kaçınmacı bağlanan bireyler bu romantik inanca daha az sahiptirler (Deveci-Şirin ve Soyer, 2018).

Örneklemini 240 evli bireyin oluşturduğu bilişsel çarpıtmalar ile ilişkiye dair inançların evlilik uyumu üzerindeki etkisinin araştırdığı bir diğer araştırma ise Küçükçelik (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulguları ilişkiye dair olumsuz inançların ve bilişsel çarpıtmaların alt boyutu olan “sevilmezlik” ile “çaresizlik” temel inançlarının artması ile evlilik uyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. İlişkiye dair inançların evlilik uyumu ile etkisinin incelendiği bir diğer çalışma ise Yıldız (2012) tarafından alanyazına dahil edilmiştir. İki araştırma sonucu da birbirine paraleldir. Buradan çıkarılacak en büyük sonuç ise bilişsel çarpıtmaların ve ilişkiye dair inançların yükselmesi ilişkilerdeki uyumu bozmakta ve kötüye doğru ilerlemesine sebebiyet vermektedir.

Öcal-Yüceol’un (2016) toplumsal cinsiyet rollerine yönelik tutumlar ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmada örneklem olarak Ankara’da üç farklı devlet üniversitesinde öğrenim görmekte olan 225 öğrenci seçilmiştir. Araştırma sonuçları toplumsal cinsiyet rollerinde geleneksel tutumlara sahip olan kişilerin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlara daha fazla sahip olduğunu, toplumsal cinsiyet rollerinde eşitlikçi tutuma sahip olan kişilerin ise ilişkilerinde akılcı olmayan inançlara daha az sahip olduğunu göstermiştir. Araştırmanın sonucunda ilişki doyumu ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasında saptanan ilişki Sarı’nın (2008) araştırma sonuçları ile paralellik göstermektedir.

Karabacak'ın (2017) psikolojik iyi oluş ile ilişkilerde bilişsel çarpıtmaların incelendiği araştırmada örneklem olarak beliren yetişkinlik çağında yer alan 253 kişi yer almıştır. Araştırma sonucuna göre ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmaların yakınlıktan kaçınma alt boyutu ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı olan ilişki negatif yöndeyken, zihin okuma alt boyutu ile olan anlamlı ilişki pozitif yöndedir. Güven ve Sevim'in (2007) ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar ile problem çözme becerilerinin evlilik doyumuna etkisinin incelendiği araştırmada ise 305 evli ve eşi ile yaşayan birey örneklem olarak kullanılmıştır. Araştırma sonuçları ilişki beklentilerinin gerçekçi olmaması evlilik doyumunu olumsuz etkilediğini göstermektedir. Sakallı ve Curun'un (2001) romantik ilişkilere yönelik kalıp yargıları incelediği araştırmada ise değişken olarak toplumsal cinsiyet rolleri ve cinsiyetçilik kullanılırken araştırmanın örneklemine Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde okuyan 291 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma bulguları cinsiyetçilikten alınan yüksek puanların romantik ilişkilere yönelik kalıp yargıları artırdığı yönündedir, yazarlar bu durumu gelenekçi bir toplumda yaşamının etkili olduğu düşüncesiyle açıklamışlardır.

Pala-Akbaba (2018) romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların mutluluk değişkeniyle ilişkisini üniversite öğrencileri üzerinden araştırmıştır. Araştırmanın örneklemine Akdeniz Üniversitesi'nde çeşitli bölümlerde okuyan 1. ve 4. sınıf 466 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına bakıldığında yaşın ilerlemesiyle birlikte ilişkiye yönelik daha gerçekçi bir bakış açısının yerleştiği görülmektedir. Bununla birlikte romantik ilişkiye sahip olmamış bireylerin “fiziksel yakınlık” alt boyutundan aldığı puanlar romantik ilişkiye sahip olmuş bireylerin aldığı puanlardan fazladır, bu durumu ise araştırmacı romantik ilişkiye sahip olmama durumunun toplumsal cinsiyet rollerine bağlı olmak ile beraber gelen fiziksel yakınlığı uygun görmeme düşüncesi ile açıklamıştır. Mutluluk ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar değişkenlerinin ilişkisine bakıldığında ise “farklı düşünmek” ile “cinsiyet farklılıkları” alt boyutlarından alınan yüksek puanlar ilişkinin değişmeyeceğine yönelik düşünceleri kuvvetlendirdiğinden dolayı mutluluk düzeylerini olumsuz etkilemiştir.

2.4.2. Yaşam Doyumu ile İlgili Araştırmalar

Yurtdışında yapılan araştırmalar incelendiğinde, araştırmaların yaşam doyumu kavramının Neugorten tarafından 1961 yılında oluşturulmasıyla artışa geçtiği gözlenmiştir. Araştırmaların yapıldığı örneklem ve araştırma sonuçları ile bilgilere bu bölümde yer verilecektir.

Fujita, Diener ve Sandvik (1991) tarafından 100 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışma cinsiyetin yaşam doyumu ve duygusal yoğunluk durumu üzerindeki etkisini incelemiştir.

Araştırma süresince öz değerlendirme, akran değerlendirme, günlük rapor gibi farklı ölçüm tekniklerinden yararlanılmıştır. Araştırma bulguları kadınların duygusal yoğunluk durumları ve yaşam doyumu düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Ebeveyn desteğinin yaşam doyumu üzerindeki etkisini inceleyen Young, Miller, Norton ve Hill (1995), örneklem olarak yaş ortalaması 16 olan 640 öğrenciyi seçmişlerdir. Ölçülmek istenen üç ebeveyn desteği tanımlanmıştır; içsel, dışsal, yakınlık. Araştırma bulguları hem anne hem baba ebeveyninin içsel desteğe sahip olmasının çocuklarının yaşam doyumu düzeylerine olumlu etkisi olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Bailey ve Miller (1998) tarafından yapılan çalışmada yaşam tutulumunun azaltılması ve aktif yaşamın artırılmasının yaşam doyumu düzeyini yükselteceği düşüncesinden yola çıkarak 243 bireyin karar verme şekilleri, rol talepleri, aile ilişkileri ve okul performansları incelenmiştir. Araştırma bulguları yaşam doyumu yüksek olan bireylerin düşük olan bireylere oranla daha zorlu hayat koşullarına sahip olduğunu fakat kişisel strese daha az sahip olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Dorahy, Lewis, Schumaker, Akuamoah, Duze ve Sibiya (2000) tarafından depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi kültürlerarası yaklaşımla açıklanmaya çalışıldığı araştırmada örneklem olarak Avustralya, Gana, Nijerya, Kuzey İrlanda ve Sveziland Üniversitesi'nde öğrenim gören bireyler seçilmiştir. Araştırma bulguları kültürün yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ve bu etkinin araştırmada yer alan beş kültürden Avustralya kültüründe daha fazla bir etkiye sahip olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Lucas, Clark, Georgellis ve Diener (2004) tarafından gerçekleştirilen çalışma işsiz bireylerin tepkilerini ve yaşam doyumu düzeylerini incelemeyi on beş yıllık bir boylamsal çalışmayla gerçekleştirmiştir. Araştırma bulguları bireylerin bu süreçte işsiz kaldıkları anda ani bir tepki göstererek eski yaşam doyumlarına dönmek için çabaladıklarını ortaya çıkarmıştır fakat bu kişiler yeni bir iş bulsalar dahi eski yaşam doyumu düzeylerine ulaşamamıştır.

Regina Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerini inceleyen betimsel çalışmada Chow (2005), örneklem olarak 315 öğrenciyi seçmiştir. Araştırma bulguları katılımcıların yaşamlarında en çok arkadaşlarla ilişkiler, kardeşlerle ilişkiler, yaşam düzenlemesi alanlarında daha fazla doyuma ulaştığını göstermektedir. Bununla birlikte yüksek sosyoekonomik durum, yüksek notlar, akademik özgüven değişkenleri ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.

Barbados'ta yaşayan 172 üniversite öğrencisinin katılımcı olduğu yaşam doyumu ve algılanan stres düzeyi arasındaki ilişkiyi incelenmiştir (Alleyne, Alleyne ve Greenidge, 2010). Araştırma bulguları yaşam doyumu ve algılanan stres düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu, yaşam doyumunu etkileyen en önemli faktörlerin de yaşam ortamı ve kampüs olanakları olduğunu göstermiştir.

Mağdur eşcinsel erkeklerin yaşam doyumu düzeylerini incelemeyi hedefleyen çalışma Bachmann ve Simon (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulguları mağduriyetin eşcinsel erkeklerin yaşam doyumunu negatif yönde etkilediğini ortaya çıkarmıştır. Bu durumun nedeni ise yazarlar tarafından eşcinselliğin toplum tarafından tanınmaması düşüncesi ile açıklamışlardır. Eşcinsel bireylerin ilgili topluluklara katılmaları bir savunma mekanizması olarak kullanılsa da yaşam doyumu üzerinde herhangi bir iyileşmeyi sağlamamıştır.

Hawi ve Samaha (2016) tarafından yapılan çalışmada sosyal medya kullanımı ile benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiş olup, araştırma bulguları sosyal medya bağımlılığı ile benlik saygısının negatif, yaşam doyumunun ise pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Yurtiçinde yapılan çalışmalar incelendiğinde ise üniversite öğrencileri, yetişkin, yaşlı, çalışan, evli bireylerin dahil olduğu örneklem gruplarının yaşam doyumu düzeyleri farklı değişkenler açısından incelenmiştir.

Dikmen'in (1995) iş doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada örneklem olarak kamu kuruluşlarında çalışan 173 kişi seçilmiştir. Araştırma bulguları iş doyumu ve yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki bulunduğunu gösterirken, örneklemdeki öğretmenlerin diğer kamu kuruluşlarında çalışan bireylere oranla daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğunu da ortaya çıkarmıştır. Bununla birlikte cinsiyet değişkenine bakıldığında kadınların hem iş hem de yaşam doyumu erkeklere oranla daha yüksektir. İş doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir başka araştırma da Keser (2005) tarafından otomotiv sektörü ile ilgili yapılmıştır. Bir önceki araştırma sonuçlarına paralel olarak iş doyumu ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde bir ilişki belirlenmemiştir. Bununla birlikte eğitim düzeyi yüksek olup otomotive sektöründe çalışan bireylerin yaşam doyumu eğitim düzeyi düşük olan bireylerden daha düşük çıkmıştır.

Meslek yüksekokulunda okuyan öğrencilerin yaşam doyumları ve benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada Dilmaç ve Ekşi (2008), örneklem olarak 562 öğrenci seçmişlerdir. Araştırma bulguları öğrencilerin yaşam doyumları ve benlik saygıları arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte öğrencilerin okumakta olduğu yöre ile olan iletişimin kuvveti ve yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki gözlenmiştir.

Çelik'in (2012) evli bireylerin cinsel özgüven düzeyleri üzerinde yaşam doyumunun etkisinin incelendiği araştırmada örneklem olarak İstanbul'da yaşayan 336 evli birey seçilmiştir. Araştırma bulguları evlilik yaşam doyumunun cinsel özgüveni doğrudan bir etki ile yordadığını göstermektedir. Evlilik yaşam doyumu puanları yüksek olan bireyler cinsel özgüveni daha yüksek olan bireyler olarak araştırma sonuçlarına yansımıştır. Eryılmaz'ın (2012) yaptığı araştırmada ise 627 üniversite öğrencisi üzerinden benlik saygısı, yaşam doyumu, iyimserlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma bulguları yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik değişkenlerinin kişilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini orta ve düşük düzeyde pozitif yönde yordadığını ortaya koymaktadır. Çivitçi'nin (2012) yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada 376 üniversite öğrencisi örneklem olarak belirlenmiştir. Araştırma bulguları başarı ihtiyacı fazla olan bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin de yüksek olduğunu ve özerklik ihtiyacının yaşam doyumu ile herhangi bir ilişkiye sahip olmadığını göstermektedir.

Gülcan (2014) araştırmasında iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisini incelediği araştırmada örneklem olarak 394 üniversite öğrencisini belirlemiştir. Araştırma bulguları mutluluk, iyimserlik ve yaşam doyumu arasında pozitif bir anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte babanın eğitim düzeyinin artmasıyla kişilerin yaşam doyumu düzeyleri de yükselmiştir fakat annenin eğitim düzeyi yaşam doyumu üzerinde herhangi bir etkiye sahip olmamıştır.

Güven'in (2015) yaşamın amacı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada örneklem olarak 1123 üniversite öğrencisi seçilmiştir. Araştırma bulguları yaşam doyumunun artmasıyla bireylerin ilişkilerinden daha fazla doyum sağladığını, ilişkilere yönelik çekingenliklerinin azaldığını göstermektedir. Üniversite öğrencilerinin akademik motivasyon, yaşam doyumu, psikolojik ihtiyaç doyumu ve akademik erteleme düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma Demir-Güdül (2015) tarafından 1700 öğrenci örnekleme ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularına bakıldığında psikolojik ihtiyaç doyumunun

yükselmesinin, akademik motivasyon ve yaşam doyumunu pozitif yönde etkilediğini göstermektedir. Bununla birlikte üç akademik motivasyon türünden en az yaşam doyumuna sahip olan grubun düşük düzeyde motivasyona sahip olan grup olduğu ortaya çıkarılmıştır.

Evli çiftlerin yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluş düzeylerini farklı değişkenler üzerinden inceleyen Özbek (2016), örneklem olarak 200 evli çifti belirlemiştir. Araştırma bulguları kişilerin yaşam doyum düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasında pozitif ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Meslek değişkeni göz önüne alındığında meslekler arası farklılığın yaşam doyumunu üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı saptanmıştır. Çocuk sahibi olma değişkeni de yaşam doyumunu üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur. Aile içi ilişkilerine müdahale edilen kişilerin yaşam doyumunu ortalamaları aile içi ilişkilerine müdahale edilmeyen kişilere göre daha düşüktür.

Değer (2017) tarafından 23-75 yaş arası 210 evli bireyden oluşan örneklem ile yapılan araştırmada, partnere saygı ile yaşam doyumunu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulguları partnere saygı ile yaşam doyumunu değişkenleri arasında anlamlı olan ilişkinin pozitif olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte fiziki görünümünden memnun olan bireyler fiziki görünümünden memnun olmayan bireylere göre daha yüksek yaşam doyumuna sahiplerdir.

Çayırılı'nın (2017) sosyal medya kullanımının narsisizm, depresyon, kişilik örüntüleri ve yaşam doyumunu ile ilişkisini incelemeyi amaçladığı araştırmada örneklem olarak 428 sosyal medya kullanıcısı belirlenmiştir. Sosyal medya kullanımının kadınlarda daha fazla olduğunu gösteren araştırmada aynı zamanda otuz yaşın altında olan bireylerin otuz yaş üstünde olan bireylerden daha fazla sosyal medya kullandığı belirlenmiştir. Depresyon ile sosyal medya kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki var iken yaşam doyumunu ile sosyal medya arasında anlamlı bir fark gözlenememiştir. Benzer değişkenlerle olan bir araştırmayı da Büyükçorak (2018) gerçekleştirmiştir. Çalışma sosyal medya kullanımı, kişilik yapılanması ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi incelemek için 411 üniversite öğrenci ile çalışılmıştır. Araştırma sonucunda yaşam doyumunu ile sosyal medya kullanımı arasında anlamlı bir fark belirleyemeyen Çayırılı'nın araştırmasının aksine, sosyal medya kullanımının artmasıyla yaşam doyumunun da arttığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Sosyal medya kullanımı ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir diğer araştırma ise Balcı ve Koçak (2017) tarafından alanyazına dahil edilmiştir. Araştırma bulguları yaşam doyumunun artmasıyla birlikte günlük sosyal medyada geçirilen zaman oranının azaldığını göstermektedir. Bununla birlikte haftalık televizyon izleme sıklığıyla yaşam doyumunu arasında

pozitif anlamlı ilişki, sosyal medya kullanımı ile yaşam doyumu arasında negatif anlamlı ilişki bulunmuştur.

Benlik saygısı, algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmada Yıldırım (2017), 405 üniversite öğrencisi ile çalışmıştır. Araştırma bulguları üç değişken arasında da pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Başka bir deyişle algılanan sosyal destek azaldıkça benlik saygısı da azalmakta ve azalan benlik saygısı da yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir.

Özdaş (2017), ait olma ihtiyacı, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi 25-50 yaş arasında yer alan 300 birey ile incelemiştir. Araştırma bulguları ait olma ihtiyacı ile psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasında anlamlı ilişkinin negatif yönde olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bir başka ifade ile yüksek düzeyde aidiyet ihtiyacı düşük yaşam doyumunu, düşük düzeyde aidiyet ihtiyacı yüksek yaşam doyumunu işaret etmektedir. Yakın tarihlerde bağlanma stilleri, yaşam doyumu ve öfke denetimi arasındaki ilişkiyi inceleyen Gürçam (2017), örneklem olarak 200 genç bireyi seçmiştir. Araştırma bulguları kişilerin öfke düzeyleri ile yaşam doyumları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Duygusal sermayenin iş ve yaşam doyumu üzerindeki etkisini araştıran Tutcu (2018) örneklem olarak Gaziantep ilinde yaşayan 600 eğitimciyi seçmiştir. Araştırma sonuçları duygusal sermayenin iş doyumu ile olan pozitif ilişkisinin dolaylı yoldan yaşam doyumunu da pozitif yönde etkilediğini göstermektedir. Akçadağ'ın (2018) yaptığı araştırmada 100 evli çift ile evlilik uyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulguları eşiyile sorumlulukları paylaşan bireylerin evlilik uyumu ve yaşam doyumunun sorumluluğu paylaşmayan kişilere oranla daha fazla olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda cinsiyet açısından yaşam doyumu düzeyleri incelendiğinde kadınların erkeklerden daha fazla yaşam doyumuna sahip olduğu gözlenmiştir. Eğitim düzeyi ile yaşam doyumu arasındaki ilişki ise eğitim düzeyi yüksek olan kişilerin yaşam doyumlarının da yüksek olduğunu göstermektedir.

Erdoğan (2018) tarafından evli bireylerde cinsel doyum, evlilik uyumu ve yaşam doyumu değişkenlerinin ilişkisinin incelendiği araştırmada örneklem olarak 232 evli birey seçilmiştir. Araştırma bulguları evlilik uyumu ve cinsel doyumun yaşam doyumu üzerinde kuvvetli bir yordayıcılığa sahip olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte yaşam doyumu düzeyleri yaş, evlilik türü ve evlilik süresi ile anlamlı bir etkiye sahip değilken, cinsiyet, aylık gelir düzeyi, çalışma durumu, eğitim düzeyi, evlilik yapma biçimi ile anlamlı bir etkiye sahiptir.

Duyguları fark edememe ve ifade edememe anlamında kullanılan aleksitimi düzeyleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen Yazar (2018), örneklemini 393 üniversite öğrencisi ile oluşturmuştur. Araştırma bulguları aleksitimi düzeyi arttıkça yaşam doyumunun azaldığını ortaya çıkarmaktadır. Üniversite öğrencileriyle bir başka araştırma da Şahin (2018) tarafından alanyazına dahil edilmiştir. 306 üniversite öğrencisi ile bilinçli farkındalık, iyi oluş ve yaşam doyumunun incelendiği çalışmada bulgular bilinçli farkındalık düzeyi ile yaşam doyumu arasında anlamlı olan ilişkinin pozitif yönde olduğunu göstermiştir. Öztürk (2018) de aynı evren üzerinden 100 üniversite öğrencisini örneklem olarak alan bir çalışma yapmıştır ve değişken olarak madde bağımlılığı farkındalığı ve yaşam doyumu kavramlarını seçmiştir. Araştırma bulguları beklenenin aksine, madde bağımlılığı farkındalığı ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki göstermemiştir.

Öz yeterlilik ve yaşam doyumu üzerinde proaktif kişilik yapısının etkisini inceleyen Peker (2018), örneklem olarak 738 üniversite öğrencisini seçmiştir. Öz yeterlilik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye bakıldığında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Değişimi başlatabilme gücüne sahip olan bireylerin sahip olduğu proaktif kişilik ile yaşam doyumu arasındaki ilişki de yine pozitif yönde anlamlı bir ilişki olarak ortaya çıkmaktadır. Araştırmanın asıl amacı öz yeterlilik ve yaşam doyumunu yordamada proaktif kişiliğin rolünü saptamaktır. Bu amaç doğrultusunda elde edilen bulgular ise proaktif kişiliğin öz yeterlilik ve yaşam doyumu düzeylerini kısmi oranda yordadığı şeklindedir.

Sevim'in (2018) cinsel bağımlılık, yaşam doyumu ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada örneklem olarak 362 birey seçilmiştir. Araştırma bulguları cinsel yönde olan bağımlılığın artışının yaşam doyumunda azalmaya işaret ettiğini göstermektedir. Bununla birlikte yaşam doyumunda olan azalmanın kişilerin cinsel faaliyetlerini artırmalarına neden olduğu gözlenmektedir.

2. 4. 3. Affetme ile İlgili Araştırmalar

Braithwaite vd.'nin (2016) yaptığı çalışmada kişilik özelliklerinin ve affetme düzeylerinin uzun süreli romantik ilişkilerdeki doyumu ölçmede rolünü incelemişlerdir. Örneklem olarak 355 ilişkisi olan bireyi belirleyen çalışmada bulgular affetme düzeyinin ilişki doyumu ile doğrudan pozitif yönde bir ilişki kurduğunu göstermektedir. Bununla birlikte affetme düzeyi ile kişilik özelliklerinden nevrotiklik arasında negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Literatürdeki cinsiyet ve affetme değişkenleri arasındaki ilişkiyi inceleyen 70 makale üzerinde metaanaliz yapan Miller, Warthington ve McDaniel (2008), toplamda 15.731 kişiden oluşan

bir örnekleme incelemişlerdir. Araştırma sonucunda alınan ortalamalar kadınların erkeklerden daha yüksek affetme düzeyine sahip olduğunu ortaya çıkarmıştır.

McCullough vd.'nin (1998) yaptığı çalışmada affetme ve sosyal yakınlık değişken olarak kullanılmıştır. İlişkisi olan bireyler ile yapılan araştırma sonuçları sosyal yakınlığın zarar veren partnerin özür dilemesinde ve zarar gören partnerin ise kendisini inciten partnerine yönelik empati duymasında aracı role sahip olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bununla birlikte sosyal yakınlığın bireylerin affetme düzeylerini artırdığı da bulgular arasındadır. McCullough vd. (1997), affetmenin empati modelini geliştirmişlerdir ve yaptıkları araştırma suçludan özür dilendiğinde ve suçlu affedildiğinde, suçlunun empati düzeyinin artacağı ve bu empati düzeyinin artmasının affetme eğilimini de artıracığı görüşüne dayanmıştır. Araştırma bulguları bu varsayımı doğrular nitelikte empati düzeyi ile affetme eğilimi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir.

Hanke ve Fischer'in (2013) on üç toplum ile gerçekleştirdiği araştırma bulguları toplumların demokrasi, barışçılık, ekonomik düzey gibi kavramların affetme ile pozitif yönde bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bununla birlikte araştırma sonuçları öznel iyi oluş ile affetme düzeyi arasında da olumlu yönde ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir. Lee ve Enright (2009), çocukluğunda babalarından haksız muamele görmüş, öfke altında yetişmiş ve şu an iki ile yedi yaş arasında çocuğa sahip olan 80 baba ile yaptığı araştırma bulguları babalarından zarar görmüş yirmi baba için affetmenin haksız davranışlar ve çocukla olan öfke arasındaki ilişkileri önemli ölçüde etkilediği sonucunu göstermiştir.

Tse ve Yip'in (2009) 139 kadın üzerinde affetme düzeyinin kişiler arası uyum ve psikolojik iyi oluş ile arasındaki ilişkiyi incelediği araştırma bulguları kişiler arası uyumun psikolojik iyi oluş ve affetme üzerinde aracı rolü olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bununla birlikte affetme psikolojik iyi oluş ve kişiler arası uyumu artırmıştır. Van Tongeren, Green, Hook, Davis, Davis ve Romos (2015) affetme eğilimi ile hayata yönelik verilen anlam arasındaki ilişki iki yüz on çift ile altı aylık boylamsal bir çalışma ile incelemiştir. Araştırma sonucunda eşlerine yönelik affetme eğilimleri yüksek olan bireylerin hayata yönelik algıladıkları anlamın daha yüksek olduğu ortaya çıkarken affetme eğilimini artıran en önemli faktörün de eşlerin karşılıklı olarak hatalarını kabul edebilme seviyeleri olduğu sonucu tespit edilmiştir.

Affetmenin sosyal ilişkilerin sürdürülmesinde, gereksiz anlaşmazlıkların önlenmesinde ve kişinin hayatında ilerlemeye devam etmesinde önemli bir rol oynadığı görüşünü savunan Noreen, Bierman ve Maclead (2014), bazı insanların kendilerini üzen olayları daha kolay

unutup, affettiğini fark etmişlerdir ve yaptıkları araştırma sonucunda affedilen olayların kolay unutulduğunu ve affedilmeyen olayların unutulmasında bireylerin zorlandığını ortaya çıkarmıştır. Duygusal zeka, affetme, psikolojik iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkileri farklı toplumlar üzerinden incelemek isteyen Wilks, Neto ve Mavroveli (2015), örneklem olarak Cape Verdean'da yaşayan 119, Portekizde yaşayan 208 katılımcıdan oluşturmuşlardır. Araştırma bulguları duygusal zeka ve affetme arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bununla birlikte affetme eğilimi Cape Verdean'da yaşayan bireylerde yüksek olurken buna paralel olarak kalıcı öfke düzeyleri Portekiz'de yaşayan bireylere göre daha düşük düzeydedir.

Kişilik özellikleri ile affetme eğilimi arasındaki ilişkileri anlamaya çalışan Walker ve Gorsuch (2002), kişilik özelliklerinden nevrotikliğin, affetme eğilimi ile negatif yönde bir ilişki içerisinde olduğunu ortaya çıkarmıştır. Kişilik özellikleri üzerine başka bir çalışma da Exline vd. (2004) tarafından yapılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular narsisistik kişilik özelliklerine sahip bireylerin daha kolay incindikleri, hatalı olduğu durumlarda yanlış davrandıklarını kabullenmediklerini ve kendi doğrularını savunmayı tercih edip özür dilemeye eğilimli olmadıklarından dolayı affetme düzeylerinin daha düşük olduğunu göstermiştir. İntikam eğilimleri yüksek olan bireylerin affetme düzeylerinin düşük olduğunu gösteren çalışmada McCullough vd. (2001), beş faktör kişilik modelinin yumuşak başlılık alt boyutu ile intikam eğilimi arasında negatif, narsisizm ile intikam eğilimi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir.

24 ile 54 yaş arasında yer alan ensestten mağdur olmuş on iki kadın üzerinde Freedman ve Enright (1996) tarafından deneysel bir çalışma yapılmıştır. Deney grubuna uygulanan programın ardından yapılan son test bulguları gerginlik ve depresyon düzeylerinin azaldığını, affetme ve umut düzeylerinin de arttığını göstermiştir. Duygusal ilişkilerinde incitilmiş kadın öğrenciler üzerinde yapılan başka bir deneysel çalışmada Rye ve Pargament (2002) deney grubunu altı haftalık affetme müdahalesi sürecine dahil etmişlerdir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular affetme müdahalesinin bireylerin affetme kavramını benimsemesini, varoluşsal iyi oluş düzeylerinin ve benlik saygılarının yükselmesini sağlamıştır.

Affetme, mutluluk ve tolerans düzeylerini Türkiye ve İran'daki üniversite öğrencileri üzerinden karşılaştıran çalışmada Mameghani (2017) Türkiye ve İran'da öğrenim gören bireylerin affetme düzeylerinin bu iki kültüre göre farklılaşmadığını ortaya çıkarmıştır. Mutluluk ve affetme değişkenlerini içerisinde barındıran bir başka çalışma yine üniversite

öğrencileri ile Kaya ve Orçan (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. Mutluluğun bireylerin empati eğilimleri, yaşam doyumları ve affetme düzeyleri üzerindeki aracı rolünün sorgulandığı çalışmada elde edilen veriler empatik eğiliminin bireylerin affetme ve yaşam doyumu düzeyleri üzerinde etkisinin olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte mutluluğun, empatik eğilim, yaşam doyumu ve affetme düzeylerinde aracı rolü olduğu ortaya çıkarılmıştır. Yaşam doyumu ve affetmeyi değişken olarak belirleyen bir başka çalışma da Topbaşoğlu-Altan ve Çivitçi (2020) tarafından gerçekleştirilmiş ve kendini affetme ve durumu affetme alt boyutlarının mevcut ilişkide düzenleyici rolünün bulunmadığını, başkalarını affetme alt boyutunun ise öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide düzenleyici rol üstlendiğini ortaya çıkarmıştır.

Dolunay-Cuğ'un (2015) kendini affetmenin, öznel yaşam enerjisinin, öz duyarlılığın öznel iyi oluş düzeylerini yordamadaki rolünü incelediği çalışmada aynı zamanda Öznel Yaşam Enerjisi Ölçeği ve Mutluluk Yönelimi Ölçeği'nin uyarlama çalışması yapılmıştır. Araştırmada örneklem olarak 820 üniversite öğrencisi seçilmiştir. Araştırma sonucunda öznel iyi oluş en yüksek düzeyde yordayan değişkenin öznel yaşam enerjisi olduğuna ulaşılmıştır. Geçmişe dair anne kabul durumu, affetme düzeyi ve psikolojik iyi oluş düzeylerini betimsel olarak incelemeye çalışan Halisdemir (2013), örneklem olarak Gazi Üniversitesi'nin farklı bölümlerinde öğrenim gören 347 öğrenciyi seçmiştir. Araştırma bulguları psikolojik iyi oluş ile affetme düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişkiyi vurgulamıştır. Öğrencilerin kendini kabul düzeylerinin en yüksek yordayıcısı ise araştırma sonuçlarının gösterdiği üzere kendini affetme değişkeni olmuştur.

Arslan (2019) kişiler arası tarz, evlilik tutumu ve affetme değişkenleri arasındaki ilişkiyi öğretmen adayları ile incelenmiştir. Araştırmanın örneklemi devlet üniversitesinde öğrenim gören 611 öğretmen adayı oluşturmuştur. Araştırma bulguları evlilik tutum düzeyi ile affetme arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bununla birlikte öğretmen adaylarının olumlu düzeyle kişiler arası yönelim göstermesi yüksek affetme puanını beraberinde getirirken, olumsuz kişiler arası tarza sahip olma düşük affetme puanını getirmektedir. Sosyal bağlılık ve affetme üzerine bir çalışma da Satıcı(2016) tarafından gerçekleştirilmiş olup affetme, intikam, öznel iyi oluş ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkiler üniversite öğrencileri üzerinden incelenmiştir. Uygulanan yapısal eşitlik modeli sonrasında en güçlü etki öznel iyi oluş ile affetme düzeyi arasında olduğu tespit edilirken affetmenin sosyal bağlılık düzeyini yordadığını ve affetme ile intikam arasındaki ilişkinin de negatif yönde olduğu ortaya çıkarılmıştır.

Duygusal zekânın affetme ve mükemmeliyetçilik üzerindeki aracı rolünün incelendiği çalışmada örneklem olarak Atatürk Üniversitesinde öğrenim gören 622 öğrenciyi kullanan Kaya (2015), affetme ve mükemmeliyetçilik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki elde etmiştir. Özteke-Kozan, Kesici ve Baloğlu (2017), affedicilik ve duyguları yönetebilme becerisi arasındaki ilişkiyi incelemiş ve duygularını sözel yollarla ifade edebilen, olumsuz beden reaksiyonlarını kontrol altında tutabilen ve öfkesini yönetebilen bireylerin başkalarını ve durumu daha kolay affettiklerini ortaya çıkarmıştır.

Beş Faktör Kişilik Modelinde yer alan narsisistik kişilik özellikleri ve affetme arasındaki ilişkide bağlanma stillerinin aracı rolünün sorgulandığı çalışma Sezer ve Murat (2020) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen veriler kaygılı bağlanma ve narsisistik kişilik özellikleri değişkenleri ile affetme düzeyi arasındaki ilişkinin negatif, güvenli bağlanma ile affetme düzeyi arasındaki ilişkinin ise pozitif yönde anlamlı olduğunu ortaya çıkarmıştır. Oral'ın (2016) üniversitede öğrenim gören 840 birey ile gerçekleştirdiği çalışmada katılımcıların affetme düzeyleri, hataya yönelik ruminasyon, öz anlayış ve kişilik özellikleri açısından ele alınmıştır. Yapılan analizler öz anlayış ve kişilik özelliklerinden birisi olan dışadönüklüğün kendini affetme boyutunu, öz anlayış, hataya yönelik ruminasyon, kişilik özelliklerinden dışadönüklük, yumuşakbaşlılık ve sorumluluk değişkenlerinin başkalarını affetme boyutunu yordadığını ortaya çıkarmıştır. Ruminasyon, bilişsel çarpıtmalar ve empatinin yordayıcılığını başkalarını ve kendini affetme boyutları üzerinden sorgulayan Ascıoğlu-Onal ve Yalçın (2017) araştırma sonucunda kişiler arası ilişkilerde bilişsel çarpıtmaların azalmasının ve empatik eğilimin artmasının başkalarını affetme boyutunda affediciliği artırdığını, hatalı davranışa yönelik ruminasyonu fazla olan bireylerin kendilerini affetmede zorlandıklarını ortaya çıkarmıştır.

Romantik İlişki yaşamış bireylerin affetme ve aldatma davranışları arasında bir ilişki olup olmadığını ve empatik eğilimin bu davranışlar üzerindeki etkisini inceleyen Bayar (2015), örneklem olarak 18-65 yaş aralığındaki 156 katılımcı oluşturmuştur. Toplam affetme, durumu affetme, başkalarını affetme puan düzeyleri ile empatik eğilim puan düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Empatinin affetmenin ve psikolojik belirtilerin üzerindeki aracı rolünün incelendiği bir araştırma da Gümüşçağlayan (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Psikolojik danışmanlar üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, bilişsel empati ile durumu affetme boyutları arasında ve duygusal empati ile başkalarını affetme boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki elde edilirken duygusal empati ile kendini affetme boyutları arasındaki ilişki ise negatif yöndedir. Psikolojik belirtiler ile affetme

düzeyleri arasındaki ilişkinin negatif yönde anlamlı olduğu tespit edilirken psikolojik danışmanların empati düzeylerinin psikolojik belirtileri ve affetme düzeyleri arasındaki ilişkide aracı rolünün bulunmadığı sonucu ortaya çıkarılmıştır.

Taysi'nin (2007) ikili ilişkilerde bağışlamayı incelediği çalışmada ilişki kalitesi ve yüklemelerin rolü sorgulanmıştır. 80 evli çiftin örneklem olarak belirlendiği çalışmada elde edilen sonuçlar eşlerin bağışlama, ilişki uyumu ve yüklemeler noktasında birbirleriyle benzerlik gösterdiğini, ilişki uyumu ve yüklemelerin affetmeyi yordadığını ve zararın şiddetinin artmasının affetmeyi zorlaştırdığını ortaya çıkarmıştır. Evli bireylerin örneklem olarak kullanıldığı bir başka çalışma da Yaman-Akpınar (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. 210 evli bireyin evlilik uyumu, affetme düzeyi ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmada bağışlamanın artması kaygıyı artırdığı ve affetme düzeyinin yükselmesinin evli bireylerin ilişki tarzı seviyesinin yükselmesine sebep olduğu sonucu elde edilmiştir.

Şamatacı'nın (2013) romantik ilişki içerisinde bulunan genç yetişkinlerin ve partnerlerinin Transaksiyonel Analiz Ego durumları ile verdikleri affetme tepkileri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırma bulguları partnerini yetişkin ego ve koruyucu ebeveyn ego durumu ile algılayan kişilerin affetme düzeylerinin yüksek, partnerini doğal çocuk ve eleştirel ebeveyn ego durumu ile algılayan kişilerin ise affetme düzeylerinin daha düşük olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bununla birlikte verilerden hareketle, bireylerin kendilerini eleştirel ebeveyn ego durumu ile algılayışları yükseldikçe intikam alma isteklerinin arttığı, affetme düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir.

Şentepe'nin (2016) ruh sağlığı, affetme ve dindarlık arasındaki ilişkiyi incelediği araştırma bulguları affetme ve dindarlık, affetme ve ruh sağlığı, dindarlık ve ruh sağlığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu tespit etmiştir. Bugay ve Demir (2011) hataya yönelik özelliklerin affetmenin başkalarını affetme alt boyutu ile arasındaki ilişkiyi anlamak üzere yaptıkları araştırmada hatanın özelliklerinin affetmeyi çok fazla etkilediğine ve hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetme düzeyinin yalnızca %10'unu açıkladığı sonucuna ulaşmıştır. Araştırma bulguları affetme değişkeninin en yüksek yordayıcılarının sırasıyla hatadaki sorumluluk, hatanın yol açtığı sonuçlar ve hatanın kim tarafından yapıldığı değişkenlerinin olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Affetmeme düzeyini düşürmeden affetme eğilimini artırmanın mümkün olmadığını fark eden araştırmacılar deneysel çalışmalar yaparak affetmeme düzeyini azaltmaya çalışmışlardır.

Adam-Karduz'un (2019) gerçekleştirmiş olduğu deneysel araştırmada affetme eğilimi kazanmanın beş faktör kişilik özelliklerinden nevrotiklik puan düzeyini düşüreceği varsayımı ile hareket edilmiştir. Odağına affetme eğilimi kazandırmayı yerleştiren psiko-eğitim programı kişilik özelliklerinden deneyime açıklık, dışadönüklük, sorumluluk, uyumluluk üzerinde artırıcı bir etki sağlarken, kişilik özelliklerinin nevrotiklik puanlarının azalmasını sağlamıştır. Bununla birlikte uygulanan psiko-eğitim programı bireylerin kendilerini affetme, başkalarını affetme, durumları affetme alt boyutlarının puan düzeyini artırarak affetme genel durumunu olumlu yönde etkilemiştir. Asıcı (2018) da yaptığı deneysel çalışma sonucunda uygulanan grup rehberliğinin saldırganlık düzeyleri ve öznel iyi oluşları üzerinde bir etkiye sahip olmadığını ve deney grubunun affetme eğilimlerinin grup rehberliğinden sonra artışa geçtiğini ortaya çıkarmıştır. Affedicilik eğilimini artırmak üzerine deneysel çalışma yapan Çardak (2012) da psikoeğitim programına katılan bireylere yapılan ön test ve son testin ardından deney grubundaki bireylerin affedicilik ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttığını, belirsizliğe tahammülsüzlük ve öfke düzeyleri azaldığını ortaya koymuştur.

Çolak (2014) logoterapi odaklı grupla psikolojik danışmanın affetme esnekliği kazandırmada etkisini tespit etmek için uyguladığı logoterapi temelli grupla psikolojik danışma oturumlarının bireylerin affetme esnekliğini artırdığını ortaya çıkarmıştır. Akbulut (2018) ise imago yaklaşımı odaklı psikolojik danışmanın evli bireylerin mutluluk ve affetme düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiş ve bu oturumların çiftlerin affetme düzeylerini olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Affetme düzeyinin artırılıp artırılamayacağını araştıran Bugay ve Demir (2012), Enright'ın Affetme Süreç Modeli temelinde affetme geliştirme grubunu oluşturmuşlar ve grup sürecinin sonunda bireylerin başkalarını affetme ve affetme genel puanlarının arttığı gözlenmiştir. Son olarak Asıcı (2019), 2010 ile 2019 yılları arasında affetme düzeyini artırmaya yönelik yapılmış deneysel çalışmaları inceleyerek derleme bir makale ortaya çıkarmış ve affetme düzeylerinin psikolojik danışma ve psikoeğitim gruplarıyla birlikte artırılabilirliğini göstermiştir.

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Yüksek lisans tezi kapsamında yapılan bu çalışmanın bu bölümünde araştırma modeli, araştırma grubuna ait demografik özellikler, verilerin toplandığı araçlar, verilerin toplanma süreci ve verilerin analizine yönelik bilgiler ele alınacaktır.

3.1. Araştırma Modeli

Var olan bir durumu sorgulayan ve betimsel bir çalışma olan bu araştırma ele alınan durumu olabildiğince kapsamlı bir biçimde tanımlamaya çalışmıştır. Veriler farklı yaşlardaki bireylerden tek seferde toplanmış ve kesitsel araştırma deseni kullanılmıştır.

Araştırmada Türkiye’de beliren yetişkinlik dönemindeki (21-30 yaş) bireylerin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları, yaşam doyumları ve affetme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmiş ve bu amaçla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin ortaya çıkarıldığı ilişkisel tarama modeli mevcut ilişkilerin düzeyinin tespit edilmesi ve daha ileri düzeyde araştırmalar yapılması adına gerekli ipuçlarını sağlamaktadır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2019).

3.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu Türkiye’de yaşayan beliren yetişkinler (21-30 yaş) oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçları 128’i erkek, 272’si kadın olmak üzere 400 kişiye uygulanmıştır. Araştırmadaki katılımcılar pratik nedenlerden ve örnekleme en uygun kitle olması yönünden ön lisans, lisans, yüksek lisans mezunu ve öğrencisi olan bireyler seçilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin demografik özelliklere göre dağılımı Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1 Çalışma Grubunun Demografik Özellikleri

Değişken	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	272	68,0
	Erkek	128	32,0
	Toplam	400	100,0
Yaş	21-25	202	50,5
	26-30	198	49,5

	Toplam	400	100,0
Eğitim Durumu	Ön lisans	26	6,5
	Lisans	331	82,8
	Lisansüstü	43	10,8
	Toplam	400	100,0
İlişki Durumu	İlişkisi Yok	153	38,3
	Flört	113	28,2
	Sözlü/Nişanlı	39	9,8
	Evli	95	23,8
	Toplam	400	100,0
Yaşamın Büyük Bölümünün Geçirildiği Yer	Köy	29	7,2
	İlçe	110	27,5
	İl/Şehir	261	65,3
	Toplam	400	100,0
Sosyoekonomik Düzey	Düşük	27	6,8
	Orta	352	88,0
	Yüksek	21	5,3
	Toplam	400	100,0

Çalışma grubunun demografik özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 1’de verilmiştir. Araştırmada 21-30 yaş arası 400 beliren yetişkin yer almaktadır. Katılımcıların 272’si (%68,0) kadın ve 128’i (%32,0) erkek olarak dağılım göstermektedir. 26 (%6,5) katılımcı ön lisans ve 331 (%82,8) katılımcı lisans ve 43 (%10,8) katılımcı lisans üstü düzeyde eğitim almıştır. 153 (%38,8) katılımcının ilişkisi bulunmamakta, 113 (%28,2) katılımcının flörtü bulunmakta, 39 (%9,8) katılımcı sözlü ya da nişanlı ve 95 (%23,8) katılımcı evlidir. 29 katılımcı (%7,2) köyde, 110 (%27,5) katılımcı ilçede ve 261 (%65,3) katılımcı ilde yaşamının büyük bölümünü geçirmiştir. 27 (%6,8) katılımcı düşük, 352 (%88,0) katılımcı orta ve 21 (%5,3) katılımcı yüksek düzeyde gelire sahip olduğunu belirtmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında verilerin toplanabilmesi için Kişisel Bilgi Formu, Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği

kullanılmıştır. Ölçeklerin puanlamalarına, geçerliklerine ve güvenirliklerine yönelik özellikler aşağıda açıklanmaktadır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, romantik ilişki durumu, yaşamın yoğunluğunu geçirdikleri yerleşim birimi ve sosyoekonomik düzeylerine yönelik bilgilerin elde edilmesi için katılımcılara araştırmacı tarafından hazırlanmış Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır (Bkz. Ek-1).

3.3.2. Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAINÖ)

Beliren yetişkinlerin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlarını belirleyebilmek için Sarı (2008) tarafından geliştirilen, 30 madde ve altı alt boyuttan oluşan Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği kullanılmıştır. Beşli likert tipinde hazırlanan bu ölçekte puanlamalar 1 (hiç katılmıyorum) ve 5 (tamamen katılıyorum) arasında yapılmaktadır. Ölçeğin 1 ve 22. maddeleri ise tersten puanlanmaktadır. Ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 150 iken en düşük puan 30'dur ve ölçek puanlarının artması romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların da arttığını göstermektedir. Ölçek geliştirme çalışmasında genel toplam puanı için elde edilen Cronbach Alfa katsayısı .85'tir. Bu çalışmada ise güvenirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutları ve güvenirlik katsayıları aşağıda açıklanmıştır (Sarı ve Korkut-Owen, 2015);

Aşırı Beklentiler: Ölçeğin bu boyutu romantik ilişkiye ve ilişkideki partnere ilişkin gerçekçi olmayan beklentilere yönelik inançları ifade eden maddeleri içermektedir. Ölçeğin 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28 ve 29. maddeleri aşırı beklentiler alt boyutunu ölçmektedir. Ölçek geliştirme çalışmasında bu alt boyut için güvenirlik katsayısı .81 olarak bulunmuştur.

Sosyal Zaman Kullanımı: Ölçeğin bu boyutu serbest ve sosyal zaman etkinliklerine yönelik akılcı olmayan inançları ifade eden maddeleri içermektedir. Ölçeğin 16, 17, 18, 19, 20 ve 22. maddeleri sosyal zaman kullanımı alt boyutunu ölçmektedir. Ölçek geliştirme çalışmasında bu alt boyut için güvenirlik katsayısı .78 olarak bulunmuştur.

Zihin Okuma: Ölçeğin bu boyutu partnerlerin ilişkiye yönelik istek ve beklentilerini birbirine ifade etmeden anlamalarına yönelik akılcı olmayan inançları ifade eden maddeleri içermektedir. Ölçeğin 5, 6, 7, 8, 9 ve 10. maddeleri zihin okuma alt boyutunu ölçmektedir. Ölçek geliştirme çalışmasında bu alt boyut için güvenirlik katsayısı .78 olarak bulunmuştur.

Farklı Düşünmek: Ölçeğin bu boyutu partnerlerin birbirinden farklı düşünceler içerisinde olmasının ilişki için yıkıcı olduğuna yönelik akılcı olmayan inançları ifade eden maddeleri içermektedir. Ölçeğin 1, 2, 3 ve 4. maddeleri farklı düşünmek alt boyutunu ölçmektedir. Ölçek geliştirme çalışmasında bu alt boyut için güvenirlik katsayısı .69 olarak bulunmuştur.

Fiziksel Yakınlık: Ölçeğin bu boyutu partnerlerin kurduğu fiziksel yakınlığa yönelik akılcı olmayan inançları ifade eden maddeleri içermektedir. Ölçeğin 14, 15 ve 30. maddeleri fiziksel yakınlık alt boyutunu ölçmektedir. Ölçek geliştirme çalışmasında bu alt boyut için güvenirlik katsayısı .53 olarak bulunmuştur.

Cinsiyet Farklılıkları: Ölçeğin bu boyutu cinsiyet farklılığının romantik ilişkiye etkisine yönelik akılcı olmayan inançları ifade eden maddeleri içermektedir. Ölçeğin 11, 12 ve 13. maddeleri cinsiyet farklılıkları alt boyutunu ölçmektedir. Ölçek geliştirme çalışmasında bu alt boyut için güvenirlik katsayısı .53 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği

Beliren yetişkinlerin yaşam doyumunu belirleyebilmek için Diener, Emmors, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ve Türk kültürüne uyarlaması Yetim (1993) tarafından yapılan beş maddeden ve tek boyuttan oluşan Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Yedili likert tipinde hazırlanan bu ölçekte puanlamalar 1 (kesinlikle katılmıyorum) ve 7 (kesinlikle katılıyorum) arasında yapılmaktadır. Diener vd. (1985) tarafından ölçek geliştirme çalışmasında güvenirlik katsayısı .87 bulunurken Yetim (1993) tarafından ölçek uyarlama çalışmasında Cronbach Alpha katsayısı .86 ve test-tekrar test güvenirlik katsayısı .73 bulunmuştur. Bu çalışmada ise güvenirlik katsayısı .83 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Heartland Affetme Ölçeği

Beliren yetişkinlerin affetme düzeylerini belirleyebilmek için Thompson, Snyder, Hoffman, Micheal, Rasmussen ve Billings (2005) tarafından geliştirilen ve Türk kültürüne uyarlaması Bugay ve Demir (2010) tarafından yapılan 18 maddeden ve üç alt boyuttan oluşan Heartland Affetme Ölçeği kullanılmıştır. Yedili likert tipinde hazırlanan bu ölçekte puanlamalar 1 (beni hiç yansıtmıyor) ve 7 (beni tamamen yansıtıyor) arasında yapılmaktadır. Ölçeğin 2, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 15 ve 17. maddeleri ise tersten puanlanmaktadır. Thompson vd. (1985) tarafından ölçek geliştirme çalışmasında toplam puan için Cronbach Alpha katsayısı .86 ve test-tekrar test güvenirlik katsayısı .77 olarak bulunmuştur. Bugay ve Demir (2010) tarafından ölçek uyarlama çalışmasında ise toplam puan için Cronbach Alpha Katsayısı .81 olarak

bulunmuştur. Bu çalışmada ise toplam puan güvenilirlik katsayısı .89 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutları ve güvenilirlik katsayıları aşağıda açıklanmıştır;

Kendini Affetme: Ölçeğin bu boyutu kişinin kendi hatasıyla yüzleşerek kendisini affedemediği olaydan uzaklaşarak olumlu duygular hissetmeye motive olması ve kendisinden öç alma isteğinin azalması ile ilişkili maddeleri içermektedir. Ölçeğin 1, 2, 3, 4, 5 ve 6. maddeleri kendini affetme alt boyutunu ölçmektedir. Ölçek geliştirme çalışmasında bu alt boyut için Cronbach Alpha katsayısı .75, ölçek uyarlama çalışmasında .64 olarak bulunmuştur.

Başkalarını Affetme: Ölçeğin bu boyutu haksız bir davranışla karşılaşıldığında karşıdaki kişiye yönelik oluşan olumsuz ve yıkıcı duyguların daha yapıcı duygularla yer değiştirmesi ile ilişkili maddeleri içermektedir. Ölçeğin 7, 8, 9, 10, 11 ve 12. maddeleri kendini affetme alt boyutunu ölçmektedir. Ölçek geliştirme çalışmasında bu alt boyut için Cronbach Alpha katsayısı .78, ölçek uyarlama çalışmasında .79 olarak bulunmuştur.

Durumu Affetme: Ölçeğin bu boyutu kişinin kontrol edemediği durumlara yönelik hissettiği olumsuz duyguların nötr ya da olumlu hale gelmesi ile ilişkili maddeleri içermektedir. Ölçeğin 13, 14, 15, 16, 17 ve 18. maddeleri kendini affetme alt boyutunu ölçmektedir. Ölçek geliştirme çalışmasında bu alt boyut için Cronbach Alpha katsayısı .79, ölçek uyarlama çalışmasında .76 olarak bulunmuştur.

3.4. İşlem

Yüksek lisans tezi kapsamında yapılan bu çalışmada verilerin toplanabilmesi için Kişisel Bilgi Formu, Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği kullanılması planlanmıştır. Ölçeklerin uygulanması için Kırıkkale Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Etik Kurulu'ndan gerekli izinler alınmıştır.

Ölçekler Eylül/Ekim 2020 tarihleri arasında toplanmıştır. Türkiye'de ve dünyada meydana gelen COVID-19 salgını nedeniyle verilerin toplanması sağlık koşullarını göz ardı etmeyecek şekilde çevrimiçi platformlardan toplanmıştır. Ölçekler gönüllü katılımcılar tarafından doldurulmuştur. Araştırmaya katılan kişilerden kimlik bilgileri istenmemiştir. Katılımcılara araştırmaya yönelik bilgiler verilmesinin ardından ölçeklerin uygulanmasına yönelik açıklamalar yapılmıştır. Çalışma grubundan ilk olarak Kişisel Bilgi Formu içerisinde bulunan demografik özelliklerine yönelik bilgileri eksiksiz bir şekilde doldurmaları istenmiştir. Devamında ise Romantik İlişkilere Yönelik Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Yaşam Doyumu

Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği için kendilerine en uygun olan seçeneği işaretlemeleri istenmiştir. Veriler çevrimiçi platformlardan toplandığı için gerekli açıklamalar yazılı olarak yer almıştır. Ölçek setinin çalışma grubu tarafından doldurulması 10-15 dakika sürmüştür. Ölçek setinin sonunda ise katılımcılara araştırmaya yönelik katkıları nedeniyle teşekkür edilerek uygulama sonlandırılmıştır.

3. 5. Verilerin Analizi

Betimsel verilerin analizinde ortalama, standart sapma yüzde ve frekans değerleri kullanılmıştır. Verilerin normalliği çarpıklık ve basıklık değerler, , kutu-çizgi grafikleri, çeyrekler arası aralıklar, dal-yaprak grafikleri ve histogramlar aracılığıyla incelenmiştir. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin + 2 ve -2 arasında yer aldığı normal dağılım olduğu kabul edilmektedir (George ve Mallery, 2013). Tüm bu veriler değerlendirildiğinde, verilerin normal dağıldığı ya da normal dağılıma oldukça yakın olduğu belirlenerek parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Parametrik test varsayımlarının karşılanmadığı durumlarda parametrik olmayan tersler tercih edilmiştir.

Ölçekler arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde Pearson korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Gruplar arası farklarda ise ANOVA, Kruskal Wallis H testi, Bağımsız Gruplar t-Testi testi kullanılmıştır. Varyansların homojen olmadığı durumlarda varyanslar homojen olmadığı kullanılan t testi istatistikleri ve Welch testi kullanılmıştır. İkili karşılaştırmalarda varyanslar homojen olmadığı Tamhane t² testi, varyanslar homojen olduğunda ise Scheffe testi kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 24 programı ile gerçekleştirilmiştir.

BÖLÜM 4

4. BULGULAR VE YORUM

Yüksek lisans tezi kapsamında yapılan bu çalışmanın bu bölümünde çalışmanın amacı doğrultusunda elde edilen bulgulara ve yorumlara yer verilmiştir.

4. 1. Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği için Betimleyici İstatistikler

Tablo 2’de Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği için en küçük ve en büyük değerler, ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Tablo 2 Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği için Betimleyici İstatistikler

Ölçekler	Min	Max	$\bar{x}$	ss
Aşırı Beklentiler	11	40	30,29	5,61
Sosyal Zaman Kullanımı	6	26	10,61	4,68
Fiziksel Yakınlık	3	15	7,21	3,26
Zihin Okuma	6	30	19,59	5,11
Cinsiyet Farklılıkları	3	15	8,76	3,04
Farklı Düşünmek	4	17	8,18	3,16
RAİNÖ-Toplam	40	130	84,63	16,57

Tablo 3’te Yaşam Doyumu Ölçeği için en küçük ve en büyük değerler, ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Tablo 3 Yaşam Doyumu Ölçeği için Betimleyici İstatistikler

Ölçekler	Min	Max	$\bar{x}$	ss
Yaşam Doyumu Ölçeği	5	35	20,97	6,99

Tablo 4’te Heartland Affetme Ölçeği için en küçük ve en büyük değerler, ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Tablo 4 Heartland Affetme Ölçeği için Betimleyici İstatistikler

Ölçekler	Min	Max	$\bar{x}$	ss
----------	-----	-----	-----------	----

Kendini Affetme	8	42	28,34	6,80
Diğerlerini Affetme	6	42	23,69	7,48
Durumsal Affetme	8	42	27,41	6,62
Heartland Affetme Ölçeği	31	122	79,44	15,98

4. 2. Demografik Özelliklerine Göre Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Puanlarına Dair Bulgular ve Yorumlar

Bu bölümde Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği puanlarının demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, ilişki durumu, yaşamın büyük bölümünün geçirildiği yer, sosyoekonomik düzey) göre incelenmesine yönelik analiz sonuçları verilmiştir.

Tablo 5'te Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 5 Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	N	$\bar{x}$	Ss	t	sd	p
Aşırı Beklentiler	Kadın	272	30,42	5,71	,689	398	,491
	Erkek	128	30,01	5,42			
Sosyal Zaman Kullanımı	Kadın	272	9,94	4,37	-4,038 ^a	220,732	,000*
	Erkek	128	12,02	5,02			
Fiziksel Yakınlık	Kadın	272	7,16	3,35	-,431	398	,667
	Erkek	128	7,31	3,06			
Zihin Okuma	Kadın	272	20,01	5,22	2,426	398	,016*
	Erkek	128	18,70	4,76			
Cinsiyet Farklılıkları	Kadın	272	8,83	3,17	,762	398	,446
	Erkek	128	8,59	2,75			
Farklı Düşünmek	Kadın	272	8,22	3,30	,394 ^a	284,679	,694
	Erkek	128	8,09	2,85			
RAİNÖ-Toplam	Kadın	272	84,59	16,86	-,071	398	,943
	Erkek	128	84,72	15,99			

Tablo 5 incelendiğinde Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Sosyal Zaman Kullanımı ($p<,01$) ve Zihin Okuma ($p<,05$) alt boyutu puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Kadın katılımcıların Zihin Okuma alt boyutu puanlarının erkek katılımcılardan, erkek katılımcıların Sosyal zaman Kullanımı alt boyutu puanları kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Aşırı Beklentiler, Fiziksel Yakınlık, Cinsiyet Farklılıkları, Farklı Düşünmek alt boyutu ve ölçek toplam puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>,05$).

Tablo 6’da Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 6 Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	N	$\bar{x}$	Ss	t	sd	p
Aşırı Beklentiler	21-25	202	30,08	5,54	-,740	398	,460
	26-30	198	30,50	5,69			
Sosyal Zaman Kullanımı	21-25	202	10,20	4,36	-1,736 ^a	389,219	,083
	26-30	198	11,02	4,97			
Fiziksel Yakınlık	21-25	202	7,19	3,34	-,135	398	,892
	26-30	198	7,23	3,18			
Zihin Okuma	21-25	202	19,96	5,39	1,438	398	,151
	26-30	198	19,22	4,78			
Cinsiyet Farklılıkları	21-25	202	8,47	3,10	-1,897	398	,059
	26-30	198	9,05	2,96			
Farklı Düşünmek	21-25	202	8,56	3,28	2,441	398	,015*
	26-30	198	7,79	2,99			
RAİNÖ-Toplam	21-25	202	84,46	16,73	-,210	398	,834
	26-30	198	84,81	16,45			

* $<0,05$; ** $<0,01$; ^a Varyanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t Değeri

Tablo 6 incelendiğinde Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Farklı Düşünmek alt boyutu puanlarının yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde

farklılaştığı belirlenmiştir ($t_{(398)} = 2,441$; $p < ,05$). 21-25 yaş arası katılımcıların Farklı Düşünmek alt boyutu puanlarının 26-30 yaş arası katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Aşırı Beklentiler, Sosyal Zaman Kullanımı, Fiziksel Yakınlık, Zihin Okuma, Cinsiyet Farklılıkları alt boyutları ve ölçek toplam puanlarının yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p > ,05$).

Tablo 7’de Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği puanlarının eğitim durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Kruskal Wallis H testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 7 Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	N	SO	H	sd	p	Fark
Aşırı Beklentiler	Ön lisans	26	229,06	1,724	2	,422	-
	Lisans	331	198,83				
	Lisansüstü	43	196,12				
Sosyal Zaman Kullanımı	Ön lisans	26	236,81	2,853	2	,240	-
	Lisans	331	197,40				
	Lisansüstü	43	202,37				
Fiziksel Yakınlık	Ön lisans	26	205,08	1,711	2	,425	-
	Lisans	331	202,95				
	Lisansüstü	43	178,88				
Zihin Okuma	Ön lisans	26	185,54	,629	2	,730	-
	Lisans	331	202,41				
	Lisansüstü	43	194,87				
Cinsiyet Farklılıkları	Ön lisans	26	192,10	3,065	2	,216	-
	Lisans	331	204,75				
	Lisansüstü	43	172,90				
Farklı Düşünmek	Ön lisans	26	150,08	6,166	2	,046*	3>1
	Lisans	331	202,07				
	Lisansüstü	43	218,93				
RAİNÖ-Toplam	Ön lisans	26	203,40	0,887	2	,642	-

Lisans	331	202,31
Lisansüstü	43	184,84

Tablo 7 incelendiğinde Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Farklı Düşünmek alt boyutu puanlarının eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ($H_{(2)} = 6,166$; $p < ,05$). Lisansüstü düzeyde eğitim gören katılımcıların Farklı Düşünmek alt boyutu puanlarının ön lisans düzeyinde eğitim gören katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Aşırı Beklentiler, Sosyal Zaman Kullanımı, Fiziksel Yakınlık, Zihin Okuma, Cinsiyet Farklılıkları alt boyutu ve ölçek toplam puanlarının eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p > ,05$).

Tablo 8’de Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği puanlarının yaşamın büyük bölümünün geçirildiği yer değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Kruskal Wallis H testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 8 Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Puanlarının Yaşamın Büyük Bölümünün Geçirildiği Yer Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	N	SO	H	sd	p	Fark
Aşırı Beklentiler	Köy	29	231,74	4,210	2	,122	-
	İlçe	110	185,28				
	İl	261	203,44				
Sosyal Zaman Kullanımı	Köy	29	242,24	4,142	2	,126	-
	İlçe	110	198,05				
	İl	261	196,90				
Fiziksel Yakınlık	Köy	29	250,29	6,127	2	,047*	1>3
	İlçe	110	201,34				
	İl	261	194,61				
Zihin Okuma	Köy	29	255,59	7,127	2	,028*	1>2
	İlçe	110	196,89				
	İl	261	195,90				1>3

Cinsiyet Farklılıkları	Köy	29	212,52	5,473	2	,065	-
	İlçe	110	178,72				
	İl	261	208,34				
Farklı Düşünmek	Köy	29	212,97	,378	2	,828	-
	İlçe	110	198,58				
	İl	261	199,92				
RAİNÖ-Toplam	Köy	29	256,60	7,529	2	,023*	1>2
	İlçe	110	192,39				1>3
	İl	261	197,68				

Tablo 8 incelendiğinde Romantik İlişkilerle Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Fiziksel Yakınlık ($H_{(2)} = 6,127$; $p < ,05$), Zihin okuma ($H_{(2)} = 7,127$; $p < ,05$) alt boyutu ve ölçek toplam ($H_{(2)} = 7,529$; $p < ,05$) puanlarının yaşamın büyük bölümünün geçirildiği yer değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Yaşamının büyük bölümünü köyde geçiren katılımcıların Fiziksel Yakınlık alt boyutu puanlarının yaşamının büyük bölümünü ilde geçiren katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Yaşamının büyük bölümünü köyde geçiren katılımcıların Zihin Okuma alt boyutu ve ölçek toplam puanlarının yaşamının büyük bölümünü ilde ve ilçede geçiren katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Aşırı Beklentiler, Sosyal Zaman Kullanımı, Cinsiyet Farklılıkları ve Farklı Düşünmek alt boyutu puanlarının yaşamın büyük bölümünün geçirildiği yer değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p > ,05$)

Tablo 9’da Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği puanlarının gelir durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Kruskal Wallis H testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 9 Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Puanlarının Gelir Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	N	SO	H	sd	p	Fark
Aşırı Beklentiler	Düşük	27	235,93	2,950	2	,229	-
	Orta	352	197,25				

	Yüksek	21	209,43				
Sosyal Zaman Kullanımı	Düşük	27	221,50	1,824	2	,402	-
	Orta	352	200,32				
	Yüksek	21	176,48				
Fiziksel Yakınlık	Düşük	27	208,37	9,579	2	,008**	1>3
	Orta	352	204,40				2>3
	Yüksek	21	125,02				
Zihin Okuma	Düşük	27	229,59	1,847	2	,397	-
	Orta	352	198,52				
	Yüksek	21	196,26				
Cinsiyet Farklılıkları	Düşük	27	212,69	1,083	2	,582	-
	Orta	352	200,88				
	Yüksek	21	178,38				
Farklı Düşünmek	Düşük	27	229,00	1,858	2	,395	-
	Orta	352	198,03				
	Yüksek	21	205,31				
RAINÖ-Toplam	Düşük	27	235,67	3,554	2	,169	-
	Orta	352	199,32				
	Yüksek	21	175,05				

*<0,05; **<0,01

Tablo 9 incelendiğinde Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Fiziksel Yakınlık alt boyutu puanlarının gelir durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ($H_{(2)} = 9,576$; $p < ,05$). Düşük ve orta düzeyde gelire sahip katılımcıların Fiziksel Yakınlık alt boyutu puanlarının yüksek düzeyde gelire sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Aşırı Beklentiler, Sosyal Zaman Kullanımı, Zihin Okuma, Cinsiyet Farklılıkları ve Farklı Düşünmek alt boyutu ve ölçek toplam puanlarının gelir durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p > ,05$)

Tablo 10'da Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği puanlarının ilişki durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik ANOVA sonuçları verilmiştir.

Tablo 10 Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Puanlarının İlişki Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	N	$\bar{x}$	Ss	F	sd	p	Fark
Aşırı Beklentiler	İlişkisi Yok	153	30,31	5,66	1,579 ^b	3	,197	-
	Flört	113	29,54	6,35		148,759		
	Sözlü/Nişanlı	39	30,18	4,88				
	Evli	95	31,19	4,78				
Sosyal Zaman Kullanımı	İlişkisi Yok	153	10,65	4,71	3,023 ^b	3	,031*	4>3
	Flört	113	10,36	4,34		158,669		
	Sözlü/Nişanlı	39	9,23	3,08				
	Evli	95	11,38	5,44				
Fiziksel Yakınlık	İlişkisi Yok	153	8,72	3,38	21,254	3	,000**	1>2
	Flört	113	6,39	2,96	^b	157,384		1>3
	Sözlü/Nişanlı	39	5,59	2,20				1>4
	Evli	95	6,42	2,83				
Zihin Okuma	İlişkisi Yok	153	19,75	5,15	1,429	3	,234	-
	Flört	113	19,69	5,10		396		
	Sözlü/Nişanlı	39	18,00	4,90				
	Evli	95	19,87	5,08				
Cinsiyet Farklılıkları	İlişkisi Yok	153	8,82	2,83	4,636	3	,003**	4>2
	Flört	113	8,27	3,28		396		
	Sözlü/Nişanlı	39	7,85	2,92				
	Evli	95	9,59	2,95				
Farklı Düşünmek	İlişkisi Yok	153	8,88	3,44	5,075	3	,002**	1>3
	Flört	113	8,08	3,00		396		1>4
	Sözlü/Nişanlı	39	7,18	2,25				
	Evli	95	7,59	2,99				
RAINÖ-Toplam	İlişkisi Yok	153	87,14	17,12	4,288	3	,005**	1>3
	Flört	113	82,34	16,99		396		
	Sözlü/Nişanlı	39	78,03	12,36				
	Evli	95	86,04	15,79				

*<0,05; **<0,01; ^b Welch testi

Tablo 10 incelendiğinde Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Sosyal Zaman Kullanımı ($F_{(3-158,669)} = 3,023$; $p < ,05$), Fiziksel Yakınlık ($F_{(3-157,384)} = 21,254$; $p < ,01$), Cinsiyet Farklılıkları ($F_{(3-396)} = 4,636$; $p < ,01$) ve Farklı Düşünmek ($F_{(3-396)} = 5,075$; $p < ,01$) alt boyutu ve ölçek toplam ($F_{(3-396)} = 4,288$; $p < ,01$) puanlarının ilişki durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. İkili karşılaştırmalarda varyanslar homojen olduğunda Scheffe testi, varyanslar homojen olmadığında Tamhane t2 testi kullanılmıştır. Evli katılımcıların Sosyal Zaman Kullanımı alt boyutu puanlarının sözlü/nişanlı olan katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. İlişkisi bulunmayan katılımcıların Fiziksel Yakınlık alt boyutu puanlarının flörtü olan, sözlü/nişanlı ve evli katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Evli katılımcıların Cinsiyet Farklılıkları alt boyutu puanlarının flörtü olan katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. İlişkisi bulunmayan katılımcıların Farklı Düşünmek alt boyutu puanlarının sözlü/nişanlı ve evli katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. İlişkisi bulunmayan katılımcıların ölçek toplam puanlarının sözlü/nişanlı olan katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Aşırı Beklentiler ve Zihin Okuma alt boyutu puanlarının ilişki durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p > ,05$).

4. 3. Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu bölümde Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, ilişki durumu, yaşamın büyük bölümünün geçirildiği yer, sosyoekonomik düzey) göre incelenmesine yönelik analiz sonuçları verilmiştir.

Tablo 11’de Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 11 Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	N	$\bar{x}$	Ss	t	sd	p
Yaşam Doyumu Ölçeği	Kadın	272	21,33	7,01	1,471	398	,142
	Erkek	128	20,23	6,91			

* $<0,05$; ** $<0,01$; ^a Varyanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t Değeri

Tablo 11 incelendiğinde Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>,05$).

Tablo 12’de Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 12 Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	N	$\bar{x}$	Ss	t	sd	p
Yaşam Doyumu Ölçeği	21-25	202	19,85	6,75	-3,302	398	,001**
	26-30	198	22,13	7,06			

* $<0,05$; ** $<0,01$; ^a Varyanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t Değeri

Tablo 12 incelendiğinde Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ($t_{(398)} = -3,302$; $p<,05$). 26-30 yaş arası katılımcıların Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının 21-25 yaş arası katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 13’de Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının eğitim durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Kruskal Wallis H Testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 13 Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	N	SO	H	sd	p	Fark
Yaşam Doyumu Ölçeği	Ön lisans	26	140,17	8,065	2	,018*	2>1
	Lisans	331	203,21				3>1
	Lisansüstü	43	216,15				

* $<0,05$; ** $<0,01$

Tablo 13 incelendiğinde Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ($t_{(398)} = 8,065$; $p<,05$). Lisans ve lisansüstü düzeyde eğitim gören katılımcıların Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının ön lisans düzeyinde eğitim gören katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 14’de Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının yaşamın büyük bölümünün geçirildiği yer değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Kruskal Wallis H Testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 14 Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Yaşamın Büyük Bölümünün Geçirildiği Yer Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	N	SO	H	sd	p	Fark
Yaşam Doyumu Ölçeği	Köy	29	173,98	1,779	2	,411	-
	İlçe	110	205,91				
	İl/Şehir	261	201,17				

*<0,05; **<0,01

Tablo 14 incelendiğinde Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının yaşamın büyük bölümünün geçirildiği yer değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>,05$).

Tablo 15’de Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının gelir durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Kruskal Wallis H Testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 15 Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Gelir Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	N	SO	H	sd	p	Fark
Yaşam Doyumu Ölçeği	Düşük	27	96,93	35,012	2	,000*	3>2
	Orta	352	203,00				3>1
	Yüksek	21	291,83				2>1

*<0,05; **<0,01

Tablo 15 incelendiğinde Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının gelir durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ($H_{(2)}= 35,012$; $p<,05$). Yüksek düzeyde gelire sahip katılımcıların Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının düşük ve orta düzeyinde gelire sahip katılımcılardan; orta düzeyde gelire sahip katılımcıların da düşük düzeyde gelire sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 16’da Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının ilişki durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik ANOVA sonuçları verilmiştir.

Tablo 16 Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının İlişki Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	N	$\bar{x}$	Ss	F	sd	p	Fark
Yaşam Doyumu Ölçeği	İlişkisi Yok	153	20,32	7,29	3,939	3	,009*	4>1
	Flört	113	20,20	6,51		396		4>2

Sözlü/Nişanlı	39	20,62	6,32
Evli	95	23,09	6,98

Tablo 16 incelendiğinde Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının ilişki durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ($F_{(3-396)} = 3,939$; $p < ,01$). İkili karşılaştırmalarda varyanslar homojen olduğunda Scheffe testi kullanılmıştır. Evli katılımcıların Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının ilişkisi olmayan ve flörtü olan katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

4. 4. Heartland Affetme Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu bölümde Heartland Affetme Ölçeği puanlarının demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, ilişki durumu, yaşamın büyük bölümünün geçirildiği yer, sosyoekonomik düzey) göre incelenmesine yönelik analiz sonuçları verilmiştir.

Tablo 17’de, Heartland Affetme Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 17 Heartland Affetme Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	N	$\bar{x}$	Ss	t	sd	p
Kendini Affetme	Kadın	272	28,52	7,03	,781	398	,435
	Erkek	128	27,95	6,28			
Diğerlerini Affetme	Kadın	272	24,24	7,68	2,134	398	,033*
	Erkek	128	22,53	6,93			
Durumsal Affetme	Kadın	272	27,19	6,76	-,947	398	,344
	Erkek	128	27,87	6,32			
Heartland Affetme Ölçeği	Kadın	272	79,95	16,48	,935	398	,351
	Erkek	128	78,35	14,86			

* $<0,05$; ** $<0,01$; ^a Varyanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t Değeri

Tablo 17 incelendiğinde Heartland Affetme Ölçeği Diğerlerini Affetme alt boyutu puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ($t_{(398)} = 2,134$; $p < ,01$). Kadın katılımcıların Diğerlerini Affetme puanlarının Erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Heartland Affetme Ölçeği Kendini Affetme ve Durumsal Affetme alt boyutu ve ölçek toplam puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>,05$).

Tablo 18’de, Heartland Affetme Ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 18 Heartland Affetme Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	N	$\bar{x}$	Ss	t	sd	p
Kendini Affetme	21-25	202	28,01	6,99	-,981	398	,327
	26-30	198	28,68	6,59			
Diğerlerini Affetme	21-25	202	23,63	7,44	-,165	398	,869
	26-30	198	23,75	7,55			
Durumsal Affetme	21-25	202	27,13	6,80	-,858	398	,391
	26-30	198	27,70	6,43			
Heartland Affetme Ölçeği	21-25	202	78,77	15,28	-,850	398	,396
	26-30	198	80,13	16,67			

* $<0,05$; ** $<0,01$; ^a Varyanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t Değeri

Tablo 18 incelendiğinde Heartland Affetme Ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>,05$).

Tablo 19’da Heartland Affetme Ölçeği puanlarının eğitim durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Kruskal Wallis H Testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 19 Heartland Affetme Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	N	so	H	sd	p	Fark
Kendini Affetme	Ön lisans	26	204,15	,444	2	,801	-
	Lisans	331	201,63				
	Lisansüstü	43	189,56				
Diğerlerini Affetme	Ön lisans	26	203,06	,102	2	,950	-
	Lisans	331	199,68				
	Lisansüstü	43	205,26				
Durumsal Affetme	Ön lisans	26	218,13	1,106	2	,575	-

	Lisans	331	197,82					
	Lisansüstü	43	210,48					
Heartland Affetme Ölçeği	Ön lisans	26	214,13	0,414	2	,813	-	
	Lisans	331	199,20					
	Lisansüstü	43	202,29					

*<0,05; **<0,01

Tablo 19 incelendiğinde Heartland Affetme Ölçeği puanlarının eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>,05$).

Tablo 20’de, Heartland Affetme Ölçeği puanlarının yaşamın büyük bölümünün geçirildiği yer değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Kruskal Wallis H Testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 20 Heartland Affetme Ölçeği Puanlarının Yaşamın Büyük Bölümünün Geçirildiği Yer Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	N	so	H	sd	p	Fark
Kendini Affetme	Köy	29	152,47	5,609	2	,061	-
	İlçe	110	208,38				
	İl/Şehir	261	202,52				
Diğerlerini Affetme	Köy	29	164,22	13,591	2	,001*	2>1
	İlçe	110	233,27				2>3
	İl/Şehir	261	190,72				
Durumsal Affetme	Köy	29	188,24	1,227	2	,542	-
	İlçe	110	210,09				
	İl/Şehir	261	197,82				
Heartland Affetme Ölçeği	Köy	29	156,83	7,610	2	,022*	2>1
	İlçe	110	220,31				
	İl/Şehir	261	197,00				

*<0,05; **<0,01

Tablo 20 incelendiğinde Heartland Affetme Ölçeği Diğerlerini Affetme alt boyutu ($H_{(2)}=13,591$; $p<,01$) ve ölçek toplam ($H_{(2)}=7,610$; $p<,05$) puanlarının yaşamın büyük bölümünün geçirildiği yer değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Yaşamının büyük bölümünü ilçede geçiren katılımcıların Diğerlerini Affetme alt boyutu puanlarının yaşamının büyük bölümünü ilde ve köyde geçiren katılımcılardan daha yüksek

olduğu görülmüştür. Yaşamının büyük bölümünü ilçede geçiren katılımcıların ölçek toplam puanlarının yaşamının büyük bölümünü köyde geçiren katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Heartland Affetme Ölçeği Kendini Affetme ve Durumsal Affetme alt boyutu puanlarının yaşamın büyük bölümünün geçirildiği yer değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>,05$).

Tablo 21’de, Heartland Affetme Ölçeği puanlarının sosyoekonomik düzey değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik Kruskal Wallis H Testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 21 Heartland Affetme Ölçeği Puanlarının Sosyoekonomik Düzey Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	N	SO	H	sd	p	Fark
Kendini Affetme	Düşük	27	159,41	4,158	2	,125	-
	Orta	352	202,45				
	Yüksek	21	220,64				
Diğerlerini Affetme	Düşük	27	199,44	,019	2	,990	-
	Orta	352	200,77				
	Yüksek	21	197,40				
Durumsal Affetme	Düşük	27	181,48	,794	2	,672	-
	Orta	352	201,75				
	Yüksek	21	204,07				
Heartland Affetme Ölçeği	Düşük	27	173,74	1,552	2	,460	-
	Orta	352	202,42				
	Yüksek	21	202,64				

* $<0,05$; ** $<0,01$

Tablo 21 incelendiğinde Heartland Affetme Ölçeği puanlarının sosyoekonomik düzey değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>,05$)

Tablo 22’de, Heartland Affetme Ölçeği puanlarının ilişki durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik ANOVA sonuçları verilmiştir.

Tablo 22 Heartland Affetme Ölçeği Puanlarının İlişki Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	N	$\bar{x}$	Ss	F	sd	p	Fark
Kendini Affetme	İlişkisi Yok	153	27,50	7,19	1,903	3	,129	-
	Flört	113	28,22	6,83		396		
	Sözlü/Nişanlı	39	29,44	5,98				
	Evli	95	29,39	6,30				
Diğerlerini Affetme	İlişkisi Yok	153	23,65	7,76	2,001	3	,113	-
	Flört	113	22,71	7,83		396		
	Sözlü/Nişanlı	39	26,05	6,75				
	Evli	95	23,96	6,72				
Durumsal Affetme	İlişkisi Yok	153	27,33	7,13	1,153	3	,327	-
	Flört	113	26,66	6,26		396		
	Sözlü/Nişanlı	39	28,69	6,50				
	Evli	95	27,91	6,21				
Heartland Affetme Ölçeği	İlişkisi Yok	153	78,47	17,52	2,265	3	,081	-
	Flört	113	77,59	14,62		396		
	Sözlü/Nişanlı	39	84,18	13,56				
	Evli	95	81,25	15,47				

* $<0,05$; ** $<0,01$; ^b Welch testi

Tablo 22 incelendiğinde Heartland Affetme Ölçeği puanlarının ilişki durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>,05$).

4. 5. Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Dair Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Bu bölümde, Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Heartland Affetme Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği arasındaki ilişkilerin incelenmesine dair pearson korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 23’de Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesine dair Pearson Korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 23 Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler	Yaşam Doyumu Ölçeği
Aşırı Beklentiler	-,028
Sosyal Zaman Kullanımı	-,143**
Fiziksel Yakınlık	-,091
Zihin Okuma	-,075
Cinsiyet Farklılıkları	-,003
Farklı Düşünmek	-,059
RAİNÖ-Toplam	-,103*

*<,05; **<,01

Tablo 23 incelendiğinde Yaşam Doyumu Ölçeği puanları ile Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Sosyal Zaman Kullanımı ($r=-,143$; $p<,01$) alt boyutu ve ölçek toplam ($r=-,103$; $p<,05$) puanları arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Tablo 24’de Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesine dair Pearson Korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 24 Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği ve Heartland Affetme Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler	Kendini Affetme	Diğerlerini Affetme	Durumsal Affetme	HAÖ-Toplam
Aşırı Beklentiler	-,161**	-,191**	-,154**	-,222**
Sosyal Zaman Kullanımı	-,233**	-,113*	-,223**	-,244**
Fiziksel Yakınlık	-,199**	-,052	-,150**	-,171**
Zihin Okuma	-,241**	-,171**	-,261**	-,291**
Cinsiyet Farklılıkları	-,116*	-,156**	-,094	-,161**
Farklı Düşünmek	-,228**	-,229**	-,308**	-,332**
RAİNÖ-Toplam	-,299**	-,232**	-,301**	-,360**

*<,05; **<,01

Tablo 24 incelendiğinde Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Aşırı Beklentiler alt boyutu puanları ile Heartland Affetme Ölçeği Kendini Affetme ($r=-,161$; $p<,01$), Diğerlerini Affetme ($r=-,191$; $p<,01$), Durumsal Affetme ($r=-,154$; $p<,01$) alt boyutları ve ölçek toplam ($r=-,222$; $p<,01$) puanları arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Sosyal Zaman Kullanımı alt boyutu puanları ile Heartland Affetme Ölçeği Kendini Affetme ($r=-,233$; $p<,01$), Diğerlerini Affetme ($r=-,113$; $p<,05$), Durumsal Affetme ($r=-,223$; $p<,01$) alt boyutları ve ölçek toplam ($r=-,244$; $p<,01$) puanları arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Fiziksel Yakınlık alt boyutu puanları ile Heartland Affetme Ölçeği Kendini Affetme ($r=-,199$; $p<,01$), Durumsal Affetme ($r=-,150$; $p<,01$) alt boyutları ve ölçek toplam ($r=-,171$; $p<,01$) puanları arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Zihin Okuma alt boyutu puanları ile Heartland Affetme Ölçeği Kendini Affetme ($r=-,241$; $p<,01$), Diğerlerini Affetme ($r=-,171$; $p<,01$), Durumsal Affetme ($r=-,261$; $p<,01$) alt boyutları ve ölçek toplam ($r=-,291$; $p<,01$) puanları arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Cinsiyet Farklılıkları alt boyutu puanları ile Heartland Affetme Ölçeği Kendini Affetme ($r=-,116$; $p<,05$), Diğerlerini Affetme ($r=-,156$; $p<,01$), alt boyutları ve ölçek toplam ($r=-,161$; $p<,01$) puanları arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Farklı Düşünmek alt boyutu puanları ile Heartland Affetme Ölçeği Kendini Affetme ($r=-,228$; $p<,01$), Diğerlerini Affetme ($r=-,229$; $p<,01$), Durumsal Affetme ($r=-,308$; $p<,01$) alt boyutları ve ölçek toplam ($r=-,332$; $p<,01$) puanları arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği toplam puanı ile Heartland Affetme Ölçeği Kendini Affetme ($r=-,299$; $p<,01$), Diğerlerini Affetme ($r=-,232$; $p<,01$), Durumsal Affetme ($r=-,301$; $p<,01$) alt boyutları ve ölçek toplam ($r=-,360$; $p<,01$) puanları arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Tablo 25’de Heartland Affetme Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesine dair Pearson Korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 25 Heartland Affetme Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler	Yaşam Doyumu Ölçeği
----------	---------------------

Kendini Affetme	,329**
Diğerlerini Affetme	,114*
Durumsal Affetme	,270**
Heartland Affetme Ölçeği	,305**

*<,05; **<,01

Tablo 25 incelendiğinde Yaşam Doyumu Ölçeği puanları ile Heartland Affetme Ölçeği Kendini Affetme ($r = ,329$; $p < ,01$), Diğerlerini Affetme ($r = ,114$; $p < ,05$), Durumsal Affetme ($r = ,270$; $p < ,01$) alt boyutu ve ölçek toplam ($r = ,305$; $p < ,05$) puanları arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Tablo 26 Çoklu Regresyon Varsayımlarının Sınanması

Çoklu Doğrusal Bağntı Varsayımı				Otokorelasyon Varsayımı	Artık Değerlerin Normalliği	Artık Değerlerin Ortalaması	Sabit Varyans Varsayımı
Tol.	VIF	EV	CI	DW	Çarpıklık:-,292	,000	$\chi^2(5)=12,8$
,696	1,438	,029	10,121	1,304	Basıklık:-,288		
,696	1,438	,024	10,974				
,821	1,218	,106	5,982	1,511	Çarpıklık:-,040	,000	$\chi^2(9)=11,2$
,834	1,199	,077	7,009		Basıklık:,271		
,848	1,179	,032	10,842				

Çoklu doğrusal bağntı varsayımı, tolerans ve varyans enflasyon faktörü (VIF), özdeğer ve koşul indeks (CI) değerleri ile sınanmıştır. Tolerans katsayısının ,20 ile 1,00 ve VIF katsayısı 1 ile 10 arasında hesaplanmıştır. Ayrıca, özdeğerlerin 15'ten az olduğu ve koşul indeks katsayısının 30'dan düşük olduğu saptanarak çoklu doğrusal bağlantı problemi olmadığı belirlenmiştir. Durbin Watson (DW) katsayısının 2'ye yaklaşık bulunduğu ve hata terimlerinin bağımsızlığı varsayımının da karşılandığı görülmüştür. Artık değerlerin çarpıklık ve basıklık katsayıların + 1,5 ve - 1,5 aralığında bulunarak normal dağılım konusunu sağladığı ve ortalamalarının da '0' olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla bu varsayımlarının da karşılandığı belirlenmiştir. Sabit varyans varsayımının sınanmasına yönelik White testi ile yardımcı bir regresyon modeli oluşturulmuş ve bu varsayımın da karşılandığı görülmüştür. Bu bulgulara göre tüm regresyon varsayımlarının karşılandığı ve regresyon analizin kurulabileceği saptanmıştır.

4. 6. Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Puanlarının Heartland Affetme Ölçeği Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi Amacıyla Kurulan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Tablo 27’de Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Puanlarının Heartland Affetme Ölçeği Puanları üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi amacıyla kurulan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 27 Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Puanlarının Heartland Affetme Ölçeği Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi Amacıyla Kurulan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata B	Beta	T	p
Affetme	Sabit	103,817	3,143		33,028	,000
	Farklı Düşünmek	-1,180	,258	-,233	-4,579	,000**
	Zihin Okuma	-,542	,158	-,173	-3,424	,001**
	Sosyal Zaman Kullanımı	-,388	,171	-,114	-2,266	,024*
R= ,394 R ² = ,156 Sd:3/396 F: 24,316 p=,000**						

*<,05; **<,01

Tablo 27 incelendiğinde Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Puanlarının Heartland Affetme Ölçeği puanları üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi kurulmuştur. Regresyon modeli kurgulanırken ‘Stepwise’ metodu kullanılmıştır. Kurulanan regresyon modeline Heartland Affetme Ölçeği puanlarının yordayısı olarak Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği puanları alınmıştır. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. ($F_{(2-396)} = 24,316$, $p < ,01$). Modelin açıklayıcılık gücü %15,6 olarak belirlenmiştir. Heartland Affetme Ölçeği puanlarının yordayıcısı olarak Farklı Düşünmek ($\beta = -,233$, $t = -4,579$, $p < ,01$), Zihin Okuma ($\beta = -,173$, $t = -3,424$, $p < ,01$) ve Sosyal Zaman Kullanımı ($\beta = -,114$, $t = -2,266$, $p < ,05$) alt boyutu puanlarının anlamlı parametreler olduğu bulunmuştur.

4. 7. Heartland Affetme Ölçeği Puanlarının Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi Amacıyla Kurulan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Tablo 28’de Heartland Affetme Ölçeği Puanlarının Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi amacıyla kurulan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 28 Heartland Affetme Ölçeği Puanlarının Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi Amacıyla Kurulan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata _B	Beta	T	p
Yaşam Doyumu	Sabit	9,758	1,587		6,147	,000
	Kendini Affetme	,266	,058	,259	4,582	,000**
	Durumsal Affetme	,134	,060	,127	2,249	,025*
R= ,345 R ² = ,119 Sd:2/397 F: 26,905 p=,000**						

*<,05; **<,01

Tablo 28 incelendiğinde Heartland Affetme Ölçeği puanlarının Yaşam Doyumu Ölçeği puanları üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi kurulmuştur. Regresyon modeli kurgulanırken ‘Stepwise’ metodu kullanılmıştır. Kurulan regresyon modeline Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının yordayısı olarak Heartland Affetme Ölçeği puanları alınmıştır. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. ($F_{(2-397)} = 26,905$, $p < ,01$). Modelin açıklayıcılık gücü %11,9 olarak belirlenmiştir. Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının yordayıcısı olarak Kendini Affetme ($\beta = ,259$, $t = 4,582$, $p < ,01$) ve Durumsal Affetme ($\beta = ,127$, $t = 2,249$, $p < ,05$) alt boyutu puanlarının anlamlı parametreler olduğu bulunmuştur.

4.8. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Sosyal Zaman Kullanımı Alt Boyutu Puanlarının Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi Amacıyla Kurulan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Tablo 29’da Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Sosyal Zaman Kullanımı Alt Boyutu Puanlarının Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi amacıyla kurulan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 29 Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Sosyal Zaman Kullanımı Alt Boyutu Puanlarının Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi Amacıyla Kurulan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Standart Hata _B	Beta	t	p
Yaşam	Sabit	23,245	,858		27,095	,000

Doyumu	Sosyal Zaman Kullanımı	-,214	,074	-,143	-2,892	,004**
--------	------------------------	-------	------	-------	--------	---------------

R= ,143 R²= ,021 Sd:1/398 F: 8,365 **p=,004****

*<,05; **<,01

Tablo 29 incelendiğinde Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Sosyal Zaman Kullanımı alt boyutu puanlarının Yaşam Doyumu Ölçeği puanları üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi kurulmuştur. Kurulanan regresyon modeline Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının yordayısı olarak Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Sosyal Zaman Kullanımı alt boyutu puanları alınmıştır. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. ($F(1-398) = 8,365$, $p < ,01$). Modelin açıklayıcılık gücü %2,1 olarak belirlenmiştir. Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının yordayıcısı olarak Sosyal Zaman Kullanımı ($\beta = -,214$, $t = -2,892$, $p < ,01$) alt boyutu puanlarının anlamlı bir parametre olduğu bulunmuştur

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA VE YORUM

Yüksek lisans tezi kapsamında yapılan bu çalışmanın bu bölümünde araştırmanın sonucunda elde edilen bulgular yorumlanarak ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmıştır.

5. 1. Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançların Demografik Değişkenler Bakımından İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Bu bölümde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, ilişki durumu, yaşamın büyük çoğunluğunun geçirildiği yer ve sosyoekonomik düzey değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı ile ilgili bulguların tartışılması ve yorumu paylaşılacaktır.

Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinin zihin okuma ve sosyal zaman kullanımı alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunurken diğer alt boyutlar ve ölçek toplam puanında cinsiyete göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Erkeklerin sosyal zaman kullanımı alt boyutu puanları kadınlardan daha yüksekken, kadınların zihin okuma alt boyutu puanları erkeklerden daha yüksektir. Kadın ve erkeklerin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlarının farklılaşacağı düşünülse de ilgili alanyazın incelendiğinde araştırmanın sonucunda elde edilen bulgulara yakın bulgular olduğu söylenebilir. Romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların kadın ve erkeklere göre farklılaşacağı varsayımıyla yapılan bu çalışmada bazı alt boyutlarda cinsiyete göre farklılaşma olduğu tespit edilirken, bazı alt boyutlarda herhangi bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. İlgili alanyazın incelendiğinde cinsiyet bakımından romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların farklılaştığı sonucunu elde eden çalışmaların olduğu görülmektedir.

Pala-Akbaba (2018) kadın öğrencilerin zihin okuma alt boyutu puanlarının erkek öğrencilerden, erkek öğrencilerin ise sosyal zaman kullanımı alt boyutu puanlarının kadınlardan yüksek olduğu sonucunu ortaya çıkarmıştır. Elde edilen sonuçlar, bu çalışmada elde edilen sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Kadınların zihin okuma alt boyutunda “partnerim ben söylemesem de ne düşündüğümü anlamalıdır” şeklinde akılcı olmayan inançlara erkeklerden daha fazla sahip olması Türk toplumunun yapısıyla ilişkilendirilebilir (Gencer, 2011). Romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların cinsiyete göre farklılaşması içinde bulunan toplumun kadın ve erkeğe yüklediği roller göz önünde bulundurularak da açıklanabilir. Bir toplumun ve bu topluma ait kültürün, kadın ve erkek

olarak bireylere yükledikleri anlamlar ve beklentiler toplumsal cinsiyet olarak ifade edilir (Dökmen, 2009). Erkeğe biçilen aktif, harekete geçici, atılgan gibi roller, kadınların kendileri ifade etmeden partnerlerinin zihinlerinden geçenleri anlamaları gerektiği inancını pekiştirmiş olabilir. Ganong ve Coleman (1992), toplumsal cinsiyet rollerinin evliliğe yönelik inançlar ile ilişkili olduğu ve kadınların bu inançlara erkeklerden daha fazla sahip olduğunu ortaya koymuştur. Sarı (2008) tarafından yapılan araştırmada ise zihin okuma alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir. Erkeklerin sosyal zaman kullanımı alt boyutunda “birlikte olduğum kişi dışında çok sayıda arkadaşım varsa bu ilişkimin iyiye gitmediğini gösterir” şeklinde akılcı olmayan inançlara kadınlardan daha fazla sahip olması partnerinin kendisinden bağımsız bir şekilde sosyal ortamlarda vakit geçirmesinden hoşlanmaması ile ilişkilendirilebilir (Pala-Akbaba, 2018). İlgili alanyazına bakıldığında erkeklerin sosyal zaman kullanımı konusundaki akılcı olmayan inançlarının kadınlardan daha fazla olduğu söylenebilmektedir (Gizir, 2013; Çivan, 2013). Sarı’nın (2008) yaptığı araştırma bulguları erkeklerin sosyal zaman kullanımı yönündeki akılcı olmayan inançlarının kadınlarınkinden fazla olduğunu göstermektedir. Elde edilen sonuç, bu çalışmada elde edilen bulguları desteklemektedir.

Bununla birlikte akılcı olmayan inançların kadınlarda erkeklerden daha fazla olduğuna yönelik araştırma bulguları da mevcuttur (Bilge ve Arslan, 1999). Kadınların ilişkinin iyi yönde ilerleyip ilerlemediğine yönelik kaygılarının fazla olması ilişkiye yönelik beklentilerini artırmaktadır (Carlson ve Rose, 2007).

Romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ölçeğinin farklı düşünmek alt boyutu yaşa göre farklılaşmaktadır. Ölçeğin diğer alt boyutları ve toplam puanları ise yaşa göre anlamlı bir fark göstermemiştir. 21-25 yaş arasındaki bireylerin farklı düşünmek alt boyutundan aldıkları puanlar 26-30 yaş arası bireylerin aldığı puanlardan fazladır. Küçükarslan (2011) gerçekleştirdiği araştırmada “ilk ve tek” ve “idealleştirme” yönündeki akılcı olmayan inançların yaş ilerledikçe azaldığını ortaya koymuştur. Yaşın artması bireylerin romantik ilişki içerisinde olduğu kişiyi daha az idealleştirmelerini sağlamaktadır. Yaşın ilerlemesiyle birlikte farklı düşünmek alt boyutu puanlarının azalması yaşanan tecrübelerin bireylerin farklı düşünceleri saldırı olarak almadıkları ve kendisinden farklı düşünenlere saygı duydukları şeklinde ifade edilebilir. Bununla birlikte akılcı olmayan inançların farklı düşünmek alt boyutu puanların yaş arttıkça yükseldiğine (Pala-Akbaba, 2018), romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların aşırı beklentiler alt boyutu puanlarının yaş arttıkça azaldığına (Sarı,

2008) ya da akılcı olmayan inançların yaşla ilgili anlamlı bir fark göstermediğine yönelik (Bilge ve Arslan, 1999) araştırma bulguları da mevcuttur.

Romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ölçeğinin farklı düşünmek alt boyutu eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır. Ölçeğin diğer alt boyutları ve toplam puanları ise eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark göstermemiştir. Lisansüstü eğitim seviyesindeki bireylerin farklı düşünmek alt boyundan aldıkları puanlar ön lisans eğitim seviyesindeki bireylerin aldığı puanlardan fazladır. Eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin eğitimleri süresince daha fazla uyarıcıya ve yaşantıya sahip olması eğitim düzeyi düşük olan bireylere oranla daha esnek düşünebildiklerini gösterir. İlgili alanyazın incelendiğinde eğitim seviyesi yüksek olan bireylerin akılcı olmayan inançlarının eğitim seviyesi düşük olan bireylere oranla daha az olduğu görülmüştür (Bilge ve Arslan, 1999; Küçükarslan, 2011; Sığırcı, 2010). Bu araştırmada beklenenin aksine eğitim seviyesi yüksek olan bireylerin farklı düşünmek alt boyutuna yönelik akılcı olmayan inançlarının fazla olması yaşamdaki deneyimlerin artmasının yaşama yönelik kriterleri daha net hale getirmesi ve partnerle farklı düşüncelere sahip olmanın ilişkinin gidişatını olumsuz etkileyeceği biçiminde akılcı olmayan inançlar geliştirmiş olabileceği şeklinde yorumlanabilir (Pala-Akbaba, 2018).

Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinin toplam puanı, fiziksel yakınlık ve zihin okuma alt boyutları yaşamın büyük çoğunluğunun geçirildiği bölgeye göre farklılık göstermektedir. Yaşamının büyük bölümünü köyde geçiren katılımcıların ölçek toplam puanı, fiziksel yakınlık ve zihin okuma alt boyutlarından alınan puanlar yaşamın büyük çoğunluğunun ilçe ve ilde geçiren katılımcıların aldığı puanlardan daha yüksektir. Köy ve küçük yerleşim birimlerinde yetişen bireylerin romantik ilişki kurma ihtimalleri daha düşüktür ve romantik ilişki ile edinilen deneyimler daha azdır. Bu deneyimlerin azlığı romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançların fazla olmasına sebep olabilir. Bununla birlikte köylerdeki kültürel ve dinsel yapı bireylerin fiziksel yakınlık alt boyutuna yönelik akılcı olmayan inançlara daha fazla sahip olduğunu açıklamaya yardımcı olabilir. Kırsal yerleşim birimlerinde yaşamının çoğunluğunu geçiren bireylerin daha geleneksel tutumlara sahip olduğu söylenebilir (Öcal-Yüceol, 2016). İlgili alanyazında romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların yaşamın büyük çoğunluğunu köyde geçiren bireylerde fazla olduğuna yönelik bir ilişkiye rastlanmamıştır. Beştav (2007) yaptığı araştırmada yaşamın büyük çoğunluğunun geçirildiği yerleşim biriminin romantik ilişkide akılcı olmayan inançlara herhangi bir etkisinin olmadığını ortaya koymuştur.

Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinin fiziksel yakınlık alt boyutunun sosyoekonomik düzeye göre farklılaştığı gözlenmiştir. Sosyoekonomik düzeyi orta ve düşük olan bireylerin sosyoekonomik düzeyi yüksek olan bireylere göre fiziksel yakınlık alt boyutundan aldığı puanlar daha yüksektir. İlgili alanyazında bu bulguyu destekleyecek ya da tam tersi yönünde bulgulara sahip olan bir araştırma bulunamamıştır. Fakat bu bulguya paralel olarak Bilge ve Arslan (1999) sosyoekonomik düzeyi yüksek olan bireylerin geleceğe yönelik kaygılarının az olduğunu dolayısıyla durumları olduğu gibi değerlendirdiklerini ve daha akılcı düşünebildiklerini ifade etmiştir. Sosyoekonomik düzeyi yüksek olan bireylerin romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançlarının daha az olması bu temelde açıklanabilir.

Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar ölçeği toplam puanı ilişki yaşama durumuna göre farklılık göstermektedir. İlişkisi olmayan bireyler sözlü/nişanlı ve evli bireylere oranla ilişkilerine yönelik fiziksel yakınlık ve farklı düşünmek alt boyutlarında daha fazla akılcı olmayan inançlara sahiptir. İlişkisi olmayan bireylerin “yakın fiziksel temas evlilikten önce yaşanmamalı” şeklinde akılcı olmayan inançlara daha fazla sahip olması toplumsal roller ile açıklanabilir. Bireyin içerisinde yer aldığı toplumsal değerler ve cinsiyetlere yüklenen roller cinselliğe yönelik kalıpların şekillenmesine neden olabilmektedir (Bayhan ve Işıtan, 2010). Pala-Akbaba (2018) gerçekleştirdiği çalışmada ilişki yaşamamış bireylerin fiziksel yakınlık ile ilgili akılcı olmayan inançlarının ilişki yaşamış bireylere oranla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu araştırmanın sonuçlarıyla paralellik göstermekte olup bireylerin ilişki yaşadıkça fiziksel yakınlığa yönelik akılcı düşünme becerileri geliştirdiği şeklinde ele alınabilir. Bununla birlikte romantik ilişki içerisinde olmayan bireylerin yalnızca aynı fikir içerisinde oldukları kişilerle ilişki kurabilecekleri yönünde fikirlerine sahip olmaları farklı düşünmek alt boyutundan daha fazla puan almalarına neden olmuş olabilir. Küçükarslan (2011) yaptığı çalışmada yaşanan ilişki sayısının çok olmasının kişinin ilişkiye yönelik daha akılcı inançlar geliştirdiğini ortaya koymuştur. Aynı zamanda Pala-Akbaba (2018) romantik ilişki içerisinde olmayan bireylerin ilişkiye yönelik farklı düşünmek alt boyutundan ilişki içerisinde olan bireylere oranla daha fazla akılcı olmayan inanca sahip olduğunu göstermiştir. Bu noktadan hareketle romantik ilişki içerisinde olan bireylerin fikir çatışmalarına yönelik daha esnek bir bakış açısına sahip olduğu ifade edilebilir.

5. 2. Yaşam Doyumunun Demografik Değişkenler Bakımından İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Bu bölümde yaşam doyumunun cinsiyet, yaş, eğitim durumu, ilişki durumu, yaşamın büyük çoğunluğunun geçirildiği yer ve sosyoekonomik düzey değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı ile ilgili bulguların tartışılması ve yorumu paylaşılacaktır.

Yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılaştığına yönelik bir bulgu elde edilememiştir. İlgili alanyazına bakıldığında cinsiyetin yaşam doyumu üzerinde herhangi bir etkisi olmadığına yönelik araştırma bulguları mevcuttur (Çayırılı, 2017; Gürçam, 2017). Bununla birlikte kadınların yaşam doyumu düzeylerinin erkeklerinkinden fazla olduğuna (Fujita, Diener ve Sandvik, 1991; Gülcan, 2014; Keser, 2005; Yıldırım, 2017) ve erkeklerin yaşam doyumu düzeylerinin kadınlarıninkinden fazla olduğuna (Değer, 2017; Özdaş, 2017) yönelik araştırma bulguları da vardır. Araştırma bulgularından anlaşılabileceği üzere cinsiyetin yaşam doyumu üzerindeki etkisi üzerine fikir birliği sağlanamamıştır. Bunun nedeni yaşam doyumunun yaşamın birçok alanına yönelik memnuniyeti ifade eden bir kavram olması ve cinsiyetin yaşam alanlarına yönelik olumlu değerlendirmelerin miktarını etkilemekte yeterli olmayacağı şeklinde ele alınabilir.

Yaşam doyumu yaş değişkenine göre farklılık göstermektedir. Araştırma bulguları 26-30 yaş arasındaki bireylerin yaşam doyumlarının 21-25 yaş arasındaki bireylerin yaşam doyumlarından yüksek olduğunu ortaya koymuştur. İlgili alanyazına bakıldığında yaşın artmasıyla yaşam doyumunun arttığını destekleyen çalışmalar vardır (Şahin, 2008; Ünal, Karlıdağ ve Yoloğlu, 2001). Bununla birlikte yaş arttıkça yaşam doyumunun azaldığına (Gürçam, 2017; Selim, 2008) ve yaşın yaşam doyumu üzerinde bir etkiye sahip olmadığına (Değer, 2017) yönelik araştırmalar da mevcuttur. Araştırma bulgularının yaşın ilerlemesiyle yaşam doyumunun arttığını göstermesi yaşın ilerlemesiyle geleceğe yönelik daha emin adımların atılması ve bireyin yaşamını kendi istekleri doğrultusunda şekillendirme imkanına sahip olması ile açıklanabilir.

Yaşam doyumu eğitim düzeyi değişkenine göre farklılık göstermektedir. Araştırma bulguları bireylerin eğitim düzeyinin artmasıyla yaşam doyumu düzeylerinin de arttığını göstermiştir. İlgili alanyazın tarandığında araştırmanın bulgusunu destekleyen çalışmalar olduğu gözlenmiştir (Akçadağ, 2018; Lykken ve Tellegen, 1996; Erdinç, 2018). Bununla birlikte eğitim seviyesinin yaşam doyumunu etkilemediğine (Demirel, 2018) ve herhangi bir etkiye sahip olmadığına (Tutcu, 2018; Yavuz, 2016) yönelik araştırmalar da bulunmaktadır.

Araştırma bulguları eğitim düzeyinin yükselmesinin bireylerin farkındalık seviyelerinin artmasını, empatik eğilimlerinin gelişmesini sağladığı için eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin daha yüksek yaşam doyumuna sahip olması ışığında açıklanabilir.

Yaşam doyumunu yaşamın sosyoekonomik durum değişkenine göre farklılaşmaktadır. Araştırma bulguları sosyoekonomik düzeyin iyileşmesinin yaşam doyumunu artırdığını göstermiştir. Elde edilen bulgu birtakım araştırmalar tarafından desteklenmektedir (Akçadağ, 2018; Değer, 2017; Erdinç, 2018). Myers ve Diener (1995) is yaşam doyumunun sosyoekonomik düzeye göre değişmediğini ifade etmiştir. Sosyoekonomik düzeyin yüksek olması bireyin ideallerindeki yaşamda sahip olmak istedikleri nesneleri elde etmesini kolaylaştırarak yaşam doyumunun artmasını sağlayabilir. Keser (2005) ekonomik durumun iyi olmasının yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyeceğini ifade etmiştir. Araştırma bulguları bu bilgiler ışığında aydınlatılabilir.

5. 3. Affetmenin Demografik Değişkenler Bakımından İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Bu bölümde affetmenin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, ilişki durumu, yaşamın büyük çoğunluğunun geçirildiği yer ve sosyoekonomik düzey değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı ile ilgili bulguların tartışılması ve yorumu paylaşılacaktır.

Araştırmanın bulgularından çıkan sonuca göre cinsiyet değişkeninin affetme üzerinde anlamlı bir farklılığa neden olduğu ve kadınların affetme düzeylerinin erkeklerinkinden yüksek olduğu sonucu saptanmıştır. İlgili alanyazın incelendiğinde elde edilen bulguyu destekleyen çalışmalarla karşılaşılmıştır (Gümüşçağlayan, 2018; Konstam, Holmes ve Levine, 2003; Lawler-Row ve Piferi, 2006). Bununla birlikte yapılan araştırmalara bakıldığında cinsiyetin affetme üzerinde etkisinin olmadığına yönelik araştırmalar da gözlenmiştir (Asıcı, 2013; Kaya, 2015; Taysi, 2007). Bu farklılığın nedeni olarak kadınların barındırdığı kol kanat germe, sahip çıkma davranışlarının affetmeyi kolaylaştırdığı söylenebilir.

Affetme yaşa göre herhangi bir farklılık göstermemiştir. Araştırma bulgusunu destekleyen çalışmaların olduğu görülmektedir (Asıcı, 2013; Toussaint vd., 2001). Bununla birlikte ilgili alanyazın incelendiğinde yaş arttıkça affetme düzeylerinin arttığına yönelik bulgular da gözlenmektedir (Konstam, Holmes ve Levine, 2003; Lawler-Row ve Piferi, 2006; Walker ve Gorsuch, 2002). Araştırma bulgularının yaşa göre affetme düzeylerinin farklılaşmamasının nedeni içinde bulunan gelişim dönemi özellikleriyle açıklanabilir. Çalışma grubunun beliren

yetişkinlik döneminde olmaları ve yaş farkının fazla olmaması yetişkin düşünme biçimini geliştirme sürecinde değişikliğe neden olmamış olabilir.

Araştırmanın bulgularından çıkan sonuca göre eğitim düzeyi değişkeni affetme üzerinde anlamlı bir farklılığa neden olmamıştır. İlgili alanyazın incelendiğinde mevcut araştırmaların eğitim düzeyinin artmasının affetme üzerinde bir değişikliğe neden olmadığı yönündeki bulguyu destekler nitelikte olduğu görülmektedir (Asıcı, 2013; Gümüşçağlayan, 2018; Öksüz ve Öztürk, 2017; Yaman-Akpınar, 2019). Araştırma bulguları sosyoekonomik düzeyin affetme üzerinde anlamlı bir farklılığa neden olmadığını göstermektedir. Bireylerin affetme ve sosyoekonomik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar araştırma bulgularını destekler niteliktedir (Asıcı, 2013; Gümüşçağlayan, 2018; Kaya, 2015). Araştırmada içinde bulunulan ilişki durumunun affetme üzerinde etkisinin olmadığı bulunmuştur. İlgili alanyazın incelendiğinde duygusal birliktelik içerisinde olmayan bireylerin duygusal birliktelik içerisinde olan bireylere göre daha yüksek affetme düzeyine sahip olduğu gözlenmiştir (Asıcı, 2013). Araştırma bulgularının herhangi bir farklılık olmadığını göstermesi affetmenin kişiler arası tüm ilişkilerde var olan ve yalnızca o anda içerisinde bulunulan romantik ilişkileri kapsamaması ışığında açıklanabilir.

5. 4. Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Çalışmanın araştırma sorularından biri “Beliren yetişkinlerin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları yaşam doyumunu yordamakta mıdır?” sorusudur. Yordamaya yönelik yapılan regresyon analizinin ilk koşulu değişkenler arasında ilişki bulunmasıdır (Büyüköztürk, 2019). Bu nedenle ilk olarak değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma bulgularına bakıldığında romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ölçeği toplam puanı ve yalnızca sosyal zaman kullanımı alt boyutu puanları ile yaşam doyumunu arasında düşük düzeyde ve negatif yönde bir ilişki gözlenmiştir. Romantik İlişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ölçeğinin sosyal zaman kullanımı alt boyutunun yaşam doyumunun %2.1’ini yordadığı bulunmuştur.

Bireylerin psikolojik sağlığını bozan en önemli etkenlerden biri olan akılcı olmayan inançlar bireylerin kendisine, başkasına ya da hayata yönelik kesin düşünceler olarak tanımlanabilir (Doğan, 1995). İnsanların yaşamlarının genelinde sahip olduğu akılcı olmayan inançlar romantik ilişkilerde de kendine yer bulmaktadır (Beştav, 2007). Bireylerin ilişkilerini ve partnerlerini değerlendirirken akılcı olmayan inançları ile yaklaşması ilişki içerisinde

yaşanacak problemleri beraberinde getirir ve bu durum olumsuz duyguların hissedilmesine neden olabilir (Ellis, 2002). Romantik ilişkide partnerlerin sahip oldukları akılcı olmayan inançlar huzursuzluk, kızgınlık, gerginlik, hayal kırıklığı benzeri yıkıcı duyguların sıklıkla ve yoğun bir biçimde yaşanmasını beraberinde getirebilir (Ünal, 2020). Özbek (2016), yaşam doyumu yüksek olan bireylerin sahip olduğu pozitif duyguların negatif duygulara oranla daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Verilen bilgiler ışığında sürekli hissedilen yıkıcı duyguların yaşam doyumunu olumsuz etkileyeceği söylenebilir.

Araştırma bulgularına bakıldığında romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların “birlikte olduğum kişi benimle vakit geçirmek istemezse bu beni yeterince sevmediğini gösterir” ve “birlikte olduğum kişinin karşı cinsten sosyal arkadaşlarının olması benimle mutlu olmadığını gösterir” gibi sosyal zaman kullanımıyla ilgili olan ölçek maddelerinden alınan fazla puanların bireylerin yaşam doyumlarını olumsuz yönde etkilediğine yönelik olduğu görülmüştür. Partnerlerin ayrı geçirilen vakitlere ya da bu yönde isteklere sahip olmasının yanlış olduğuna yönelik akılcı olmayan inançları ifade eden sosyal zaman kullanımı alt boyutu ilişkinin gidişatı için olumsuz işaretler olarak değerlendirilebilir. Bununla birlikte romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların yaşam doyumunu düşük düzeyde ve negatif yönde etkilediği de bulgular arasında yer almaktadır. İlişkilere yönelik inançlar kişilerin ilişkisinde yaşadıklarını yorumlamasında ve tepki vermesinde yol gösterecektir (Sullivan ve Schwebel, 1995). Romantik ilişki içerisinde yaşanan problemlerin partnerler tarafından akılcı olmayan inançlarla açıklanması ve bu problemlerin çözülemez olduğu yönünde düşünceler içerisine girilmesi kişilerin yaşam doyumunu olumsuz yönde etkileyebilir. Fischer’a (2009) göre yaşam doyumu evlilik ve ilişki doyumundan etkilenmektedir. Sullivan ve Schwebel (1995) ise romantik ilişkide sahip olunan akılcı olmayan inançların ilişki kalitesini ve dolaylı olarak da yaşam kalitesini etkileyeceğini ifade etmiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde dogmatik özelliklere sahip akılcı olmayan inançların ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilediğine yönelik araştırmalar gözlenmiştir (Beştav, 2007; Epstein ve Eidelson, 1981; Haferkamp, 1994; Öcal-Yüceol, 2016; Saraç, Hamamcı ve Güçray, 2015; Sarı, 2008; Sullivan ve Schwebel, 1995). Bununla birlikte Karabacak (2017) gerçekleştirdiği araştırmada bilişsel çarpıtmalarının azalmasının psikolojik iyi oluşu artırdığını, Asıcı ve İkiz (2015) ise çalışmalarında bilişsel esnekliğin artmasının mutluluğu artırdığını ortaya koymuştur.

Özer ve Özsoy Karabulut (2003) yaşam doyumunu bireyin yaşamına yönelik beklentileri ile sahip oldukları arasındaki karşılaştırmadan ortaya çıkan sonuç olarak tanımlamıştır. İçinde

bulunulan yaşam şartları, sınırlılıkları ve imkânları ile kişinin yaşamına dair değerlendirmelerini içeren yaşam doyumu (Orhan, 2018), yaşamın yalnızca bir alanına değil tümüne yayılmış bir kavramdır (Değer, 2017). Başka bir ifade ile yaşam doyumunu etkileyen birçok faktör vardır. Yaşam doyumu ile kişilik özellikleri (Costa ve Macrae, 1992; Dilmaç ve Ekşi, 2008; Doğan, 2013), iş ile ilgili faktörler (Gürçam, 2017), çevresel faktörler (Özdevecioğlu, 2004), toplumsal faktörler (Gürçam, 2017; Tutcu, 2018), eğitim düzeyi (Erdinç, 2018; Demirel, 2018) ve medeni durum (Gürçam, 2017; Özdaş, 2017) arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar mevcuttur. Kişilerin yaşam doyumlarını etkileyen birçok faktörün olması romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların doğrudan yaşam doyumunun yordayıcısı olmadığını işaret etmektedir. Romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ve yaşam doyumu arasındaki düşük düzeyde ilişki bulunmasına yönelik sonuçları doğrudan destekleyen bir çalışma bulunmamakla birlikte benzer çalışmalar mevcut sonucu desteklenmektedir. Pala-Akbaba (2018) yaptığı araştırmada aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, zihin okuma ve fiziksel yakınlık alt boyutlarının mutluluğu yordamadığı sonucuna ulaşmıştır. Bununla birlikte araştırmanın çalışma gurubu içerisinde yer alan beliren yetişkinler için romantik ilişkiler gelişim süreçlerinde önemli bir role sahip olsa da (Gizir, 2013) bu dönemdeki bireylerin gerçekleştirmesi gereken iş ve meslek yaşamına hazırlanma, uygun toplumsal gruplarda yer alma ve kendi ayakları üzerinde durma gibi birçok gelişim görevi vardır (Savi-Çakar, 2018). Bu noktada romantik ilişkilerin beliren yetişkinlerin yaşamlarında yer alan gelişim görevlerinden biri olduğu ve romantik ilişkilerde var olan akılcı olmayan inançlarının yaşam doyumunu etkilemede yeterli olmadığı söylenebilir.

5. 5. Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar ile Affetme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Çalışmanın araştırma sorularından biri “Beliren yetişkinlerin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları affetme düzeyini yordamakta mıdır?” sorusudur. Yordamaya yönelik yapılan regresyon analizinin ilk koşulu değişkenler arasında ilişki bulunmasıdır (Büyüköztürk, 2019). Bu nedenle ilk olarak değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ile affetmenin alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu tespit edilirken, yapılan bu çalışmada romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların farklı düşünmek, zihin okuma ve sosyal zaman kullanımı alt boyutlarının affetmenin %15.6’sını yordadığı bulunmuştur.

Araştırma bulgularına bakıldığında kendini affetme, diğerlerini affetme, durumu affetme alt boyutları ve affetme ölçeği toplam puanları ile romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, fiziksel yakınlık, zihin okuma ve cinsiyet farklılıkları alt boyutları arasında negatif yönde ve düşük düzeyde ilişkiler tespit edilmiştir. Durumsal affetme ve affetme ölçeği toplam puanı ile romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar toplam puanı ve farklı düşünmek alt boyutu arasında ise orta düzeyde ve negatif yönde ilişkiler elde edilmiştir. Bu noktadan hareketle romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların artmasının affetmeyi azalttığı söylenebilmektedir.

Romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ve affetme arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışma olmadığı için elde edilen bilgiler alanyazı ışığında tartışılacaktır.

Bireyler romantik ilişkilerine birtakım inançlarla başlar. Bu inançlardan bazıları mantıklı ve desteklenebilir nitelikler taşıyan akılcı inançlardır. Akılcı olmayan inançlar ise mantıksız, kişiye herhangi bir yarar sağlamayan ve desteklenemeyen nitelikler taşır (Ellis, David ve Lynn, 2010). Romantik ilişki içerisinde partnerlerin sahip olduğu akılcı olmayan inançların katı bir şekilde karşılanmasını beklemesi sorunları beraberinde getirir (Ellis, 2002). Bu sorunların çözülmesi ve ilişkinin eski dengesine getirilmesi noktasında affetme kavramı ortaya çıkar. Affetme yaşanan sorunların ardından incinen bireyin istekli bir şekilde ve zorlama olmadan hakkı olarak gördüğü intikam davranışından vazgeçerek davranışlarına yön vermesi şeklinde gerçekleşir (Enright ve Coyle, 1998). Çıvan (2013) yaptığı araştırmada bilişsel çarpıtmaların affetmeyi negatif yönde etkilediğine yönelik sonuçlara ulaşmıştır. Bu noktadan bakıldığında romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar arttıkça affetmenin azalacağı yönünde elde edilen bulgu desteklenmektedir.

Eidelson ve Epstein'e (1982) göre ilişki içerisinde tarafların değişim sürecinde olabileceğine dair inançların işlevsel olduğunu ve sorunların ardından çiftlerin ilişkilerini devam ettirme noktasında çabalarını artıracaktır. Fakat fikir çatışmalarının her daim olumsuz olacağına dair geliştirilen akılcı olmayan inançlar ilişkiyi devam ettirme noktasında tarafların affetme yönündeki çabalarını azaltacaktır (Küçükarslan, 2011). Romantik ilişkilerinde partnerlerin "Birlikte olduğum kişi bensiz serbest zaman etkinliklerinde bulunmak isterse bu beni yeterince sevmediğini gösterir.", "Birlikte olduğum kişi benimle beraberken her zaman kendini mutlu hissetmeli." ya da "Yakın fiziksel temas asla evlilikten önce yaşanmamalı, yaşanıyorsa o ilişki evliliğe gitmez." şeklinde akılcı olmayan inançlara sahip olması (Sarı, 2008), bu inançlar gerçekleşmediğinde birtakım olumsuz duyguları beraberinde getirebilir

(Ünal, 2020). Bu duygular ise kişilerin ilişkilerine yönelik “İlişkiye yönelik isteklerim ve beklentilerim gerçekleşmiyorsa devam etmenin anlamı yok.” şeklinde düşüncelere neden olabilir ve partnerler affetmeye yönelik motivasyonlarını kaybedebilir. Romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların affetmeyi negatif yönde etkilemesi bu bilgiler ışığında açıklanabilir.

Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar ve Affetme arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışma olmasa da, bu iki değişkenin ortak bazı kavramlarla olan ilişkilerinin incelenmesi, bu çalışma kapsamında elde edilen sonuçların tartışılmasında faydası olabilir. Romantik ilişkilere yönelik irrasyonel inançlar, değişmez ve dogmatik özelliklere sahiptir (Epstein ve Eidelson, 1981). Akılcı olmayan, gerçek dışı düşüncelerde başa çıkma mekanizmalarının yetersiz olması nevrotisizmi işaret eder (Matthews, Derryberry ve Siegle, 2000, akt. Adam-Karduz, 2019). Bu noktadan hareketle akılcı olmayan inançlar içerisinde olan bireylerin nevrotik kişilik özelliklerine daha fazla sahip olduğu söylenebilir. Adam-Karduz (2019) yaptığı deneysel çalışmada affetme odaklı grupla psikolojik danışma oturumlarının nevrotiklik düzeylerini azaltmada ve deneyime açıklık düzeylerini artırmada etkili olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte McCullough vd. (2001) nevrotikliğin affetmeyi azalttığını, Walker ve Gorsuch (2002) ise deneyime açıklığın affetmeyi artırdığını ortaya çıkarmıştır. Nevrotisizmin hem romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar hem de affetme ile olan ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda, aradaki ilişkiler bu çalışmada elde edilen sonuçları desteklemektedir.

Değişmez ve dogmatik özelliklere sahip akılcı olmayan inançlar mükemmeliyetçi tutumları beraberinde getirir. Mükemmeliyetçi özellikler barındıran bireyler kendilerine ve diğerlerine yönelik akıl dışı aşırı beklentiler belirler. İlgili alanyazın incelendiğinde bireylerin mükemmeliyetçilik düzeyleri arttıkça affetmelerinin azaldığını gösteren çalışmalar vardır (Kaya, 2015). Elde edilen bulgular akılcı olmayan inançların sahip olduğu mükemmeliyetçilik özelliğinin bireylerin hatalara yönelik daha katı olmalarına neden olarak affetmeyi olumsuz yönde etkilemesiyle açıklanabilir.

Corey’e (2008) göre kişilerin olumsuz düşünceleri ve olaylara yönelik akılcı olmayan inançlar temelinde yapılan yorumlar duygusal sorunları beraberinde getirir. Bununla birlikte psikolojik problemlerin kaynağında hatalı düşünme, yanlış ve yetersiz bilgilere dayanarak çıkarımlar yapma yer alır. Bu noktadan hareketle romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları fazla olan bireylerin duygusal sorunlar yaşama ihtimalinin yüksek olduğu söylenebilir.

Gümüşçağlayan (2018) gerçekleştirdiği araştırma anksiyete, depresyon, olumsuz benlik algısı, hostilite ve somatizasyon gibi psikolojik belirtilerin affetmeyi negatif yönde etkilediğini ortaya çıkarmıştır. Bununla birlikte Lowler-Row ve Piferi (2006) affetme düzeyi yüksek olan bireylerin daha az depresyon ve kaygı yaşadığını ortaya koymuştur.

Yaralayıcı olaylara kişinin gereksiz savunmalara girmeden ve katı olmadan yaklaşmasını sağlayan ve üçüncü kuşak bilişsel davranışçı terapilerin odak noktasında yer alan psikolojik esneklik kavramı bilişsel esnekliğin alt boyutu olarak değerlendirilebilir (Kuşcu, 2019). Hayes, Lumoa, Bond, Masuda ve Lillis'e (2006) göre kişilerin yaralayıcı olayları kontrol etme ve katı kurallar içerisinde olması bilişsel esnekliği ve psikolojik esnekliği olumsuz yönde etkileyecektir. Bu noktadan hareketle katı ve dogmatik özellikler sergileyen akılcı olmayan inançların bilişsel esnekliği azalttığı söylenebilir. Kuşcu (2019) yaptığı çalışmada psikolojik esneklik ile affetme arasında pozitif yönde ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Kişinin üzüldüğü olayların ardından kendisine, diğerlerine ya da duruma yönelik yaşadığı öfke, acı, hüsrana gibi yıkıcı duyguların yerine empati, merhamet, cömertlik gibi yapıcı duygular geliştirmek için çaba içerisinde olması affetme kavramını işaret eder (Enright, 1996). Başka bir ifade ile affetme süreci kişinin öfke duygusunun yerini empati ve şefkat gibi duygulara bırakmasıdır (Topbaşoğlu, 2016). Diğerlerini affetmede şefkat başkalarına karşı hissedilse de kendini affetmede birey kendisine şefkatle yaklaşmaktadır, böylece öz şefkat ya da başka bir ifade ile öz anlayış kavramı ortaya çıkmaktadır. Ünal (2020) yaptığı çalışmada romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ile öz anlayış arasında negatif bir ilişkinin varlığını ortaya koymuştur.

5. 6. Yaşam Doyumu ve Affetme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik

Bulguların Tartışılması ve Yorumu

Çalışmanın araştırma sorularından biri “Beliren yetişkinlerin affetme düzeyleri yaşam doyumunu yordamakta mıdır?” sorusudur. Yordamaya yönelik yapılan regresyon analizinin ilk koşulu değişkenler arasında ilişki bulunmasıdır (Büyüköztürk, 2019). Bu nedenle ilk olarak değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Yaşam doyumunu ile affetmenin diğerlerini affetme ve durumsal affetme alt boyutlarının arasında düşük düzeyde ve pozitif, kendini affetme alt boyutu ve ölçek toplam puanları arasında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Bununla birlikte yapılan bu çalışmada affetmenin kendini affetme ve durumsal affetme alt boyutlarının yaşam doyumunun %11.9'unu yordadığı bulunmuştur.

Meydana gelen bir eylem sonucunda yaşanan haksızlık durumunun ardından bireyin intikam alma isteğinin giderek azalmasıyla ve uzlaşma yolunu seçmesiyle (McCullough vd., 1998) ortaya çıkan affetme kavramı kişinin incinme sonrası yaşadığı olumsuz duyguları bilinçli bir çaba ile olumlu hale getirme şeklinde tanımlanabilir. Bu tanımdan yola çıkarak olumlu duyguları artırma çabası olan affetmenin yükselmesinin bireylerin yaşam doyumu düzeylerini de artırdığı söylenebilir. Affetme davranışını gerçekleştiren bireylerin merhamet duygusuyla davranışlarını şekillendirdiği bilinmektedir (Enright ve Coyle, 1998). Bu merhamet duygusu bireylerin hayatlarında olumlu duygulara yer vermesini ve kendilerini daha mutlu kişiler olarak tanımlamalarını sağlar (Satıcı, 2016). Affetme ile karşı tarafa verilmek istenen zararın ortadan kalkması (Scobie ve Scobie, 1998) haksızlığa uğrayan bireylerin bu konu hakkında düşüncelere dalmasını engeller. Haksızlık düşüncelerinin yaşamlarında yer kaplamaması kişilerin yaşamlarına yönelik değerlendirmeler yaparken pozitif yönde bakmalarını ve hayatlarının iyiye doğru ilerlediğini düşünmelerini sağlayabilir ve böylelikle yaşamlarından doyum almaya başlayabilir (Satıcı, 2016). Affetme Thompson vd. (2005) tarafından yeniden çerçeveleme ve haksızlığa neden olan duruma yönelik düşüncelerin olumluya yönlmesi olarak ele alınmaktadır. Haksızlığa neden olan olaylara yönelik yeniden çerçevelemenin bireylerin yaşamlarını değerlendirmelerinde hem bilişsel hem psikolojik anlamda olumlu bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

İlgili alanyazın incelendiğinde araştırmanın bulgularını destekleyen çalışmaların varlığı gözlenmiştir (Aslan, 2016; Küçükler, 2016; Lawler-Row ve Piferi, 2006; Topbaşoğlu, 2016). Bununla birlikte affetmenin yaşam doyumu ile yakınlığı bilinen psikolojik iyi oluşu (Çardak, 2012; Dolunay-Cuğ, 2015; Şahin, 2013; Tse ve Yip, 2009), mutluluğu (Kaya ve Orçan, 2019; Mameghani, 2017) ve öznel iyi oluşu (Satıcı, 2016; Yaşar, 2015) olumlu yönde etkilemektedir. Betimsel çalışmaların yanında yapılan deneysel çalışmalar da affetme yönelimli grupla psikolojik danışma oturumlarının ve psioeğitim çalışmalarının yaşam doyumunu artırmada etkisinin olduğunu göstermektedir (Akbulut, 2018; Asıcı, 2018).

Araştırma bulgularına göre kendini affetme alt boyutu ile yaşam doyumu arasında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Kendini affetme kişinin yaptığı hataların ardından kendisine karşı duyduğu kızgınlık ve öfke duygularının yerini şefkat, cömertlik ve sevgi duygularına bırakması şeklinde tanımlanabilir (Halisdemir, 2013). Bu nedenle kişinin düştüğü hataların ardından kendini suçlaması yerine yapılan hatadan deneyim kazanma ve ders çıkarma yönünde davranışlar içerisinde olması ve kendine hoşgörü içerisinde yaklaşması yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyebilir. Kişinin bunun aksi

yönünde davranışlar içerisinde olması ve kendini suçlamaya devam etmesi yaşam doyumunu olumsuz yönde etkileyebilir. Kendini affetmenin yaşam doyumunu artırdığına yönelik araştırma bulguları mevcuttur (Aslan, 2016; Halisdemir, 2013; Thompson vd., 2005; Topbaşoğlu, 2016). Sonuç olarak bireyin kendisini affetmesinin yaşam doyumunu artırma yolunda önemli bir basamak olduğu söylenebilmektedir.

Araştırma bulguları durumu affetme ve diğerlerini affetme alt boyutları ile yaşam doyumunu arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Thompson vd. (2005) yaptıkları çalışmada diğerlerini affetmenin yaşam doyumunun yordayıcısı olduğunu tespit etmişlerdir. İlgili alanyazın incelendiğinde yapılan araştırmaların elde ettiği sonuçlar da bu bulguyu destekler niteliktedir (Aslan, 2016; Bugay ve Demir, 2011; Topbaşoğlu, 2016). Kişinin karşısındaki kişiyi affetmesi ilişkinin doğasına dönmelerini sağlayarak kişinin psikolojik dengesinin de eski halini bulmasına yardımcı olur (McCullough vd., 1997). Bu temelde kişinin diğerlerini affetmesinin haksızlığa uğranan durumu ardında bırakmasını sağlayarak yaşam doyumunu olumlu etkilediği söylenebilir. Durumu affetme kişilerin kontrol edemediği olaylar neticesinde (depresyon, doğal afet, hastalık, kaza) meydana gelen olumsuz duyguları olumlu hale getirmesi olarak tanımlanabilmektedir (Thompson vd., 2005). Kontrol edilemeyen durumlar çaresizlik, öfke, acı benzeri duyguları beraberinde getirir. Kişinin bu duyguları devam ettirmesi ve durumu affedemeyerek geride bırakamaması yaşamın olumsuz değerlendirilmesine neden olarak yaşam doyumunu düşürebilir. Durumu affetmenin yaşam doyumunu olumlu etkilediğine yönelik araştırmaların yanında (Aslan, 2016; Thompson vd., 2005) bu iki değişken arasında herhangi bir ilişki olmadığını gösteren araştırmalar da vardır (Halisdemir, 2013; Topbaşoğlu, 2016). Araştırma bulgularının durumu affetme alt boyutu ile yaşam doyumunu arasında düşük düzeyde bir ilişkiyi göstermesi çalışma grubundaki travmatik olaylar yaşayan ve affetme davranışını gerçekleştiren kişi sayısının yeterli olmaması ile açıklanabilir.

BÖLÜM 6

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Yüksek lisans tezi kapsamında yapılan bu çalışmanın amacı beliren yetişkinlerin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlarının, yaşam doyumları ve affetmeleri ile ilişkisini incelemektir. Bunun yanı sıra çalışma kapsamında romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların, yaşam doyumunun ve affetmenin demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı da araştırılmıştır. Elde edilen bulgular tartışma bölümünde tartışılmıştır. Çalışmanın bu bölümünde araştırmadan elde edilen sonuçlar bütün olarak değerlendirilecek ve benzer değişkenlerle çalışmak isteyen araştırmacılara fikir vermesi için birtakım öneriler paylaşılacaktır.

6. 1. Araştırmanın Sonuçları

1. Beliren yetişkinlerin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlarının demografik özelliklere göre farklılaşması incelenmiştir. Araştırma bulguları romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların sosyal zaman kullanımı alt boyutu toplam puanının erkeklerde, zihin okuma alt boyutu puanlarının ise kadınlarda yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte farklı düşünmek alt boyutu puanlarının 21-25 yaş arasındaki bireylerde 26-30 yaş arası bireylere göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Eğitim düzeyi yüksek lisans olan bireyler ön lisans olan bireylerden farklı düşünmek alt boyutunda daha fazla puan almıştır. Romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ölçek toplam puanı yaşamın büyük çoğunluğunun geçtiği yere göre farklılaşmış ve köyde yaşayan bireylerin il ve ilçede yaşayan bireylere göre ölçek toplam puanlarının fazla olduğu elde edilmiştir. Farklı düşünmek alt boyutu puanlarının gelir düzeyi arttıkça azaldığı araştırma bulguları arasındadır. Aynı zamanda ilişki durumu değişkenine bakıldığında ilişkisi olmayan bireylerin romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançları sözlü/nişanlı bireylere göre daha fazladır.
2. Beliren yetişkinlerin yaşam doyumlarının demografik özelliklere göre farklılaşması incelenmiştir. Araştırma bulguları yaşam doyumunun cinsiyete ve yaşamın büyük bölümünün geçirildiği yere göre herhangi bir farklılık göstermemiştir. Bunun yanında 26-30 yaş arasındaki bireylerin yaşam doyumu 21-25 yaş arasındaki bireylerden daha fazladır, sosyoekonomik ve eğitim düzeyi arttıkça yaşam doyumu da artmaktadır. Aynı zamanda ilişkisi olmayan ve flört durumunda olan bireylerin yaşam doyumu puanları evli ve sözlü olan bireylerden daha düşüktür.

3. Beliren yetişkinlerin affetmelerinin demografik özelliklere göre farklılaşması incelenmiştir. Araştırma bulguları affetmenin yaşa, eğitim düzeyine, sosyoekonomik düzeye ve ilişki durumuna göre farklılaşmadığını göstermiştir. Bununla birlikte kadınların affetme puanları erkeklerinkinden yüksek çıkmış ve ilçede yaşayan bireylerin ilde ve köyde yaşayan bireylere göre daha affedici oldukları tespit edilmiştir.
4. Beliren yetişkinlerin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları ölçeği toplam puanı ve sosyal zaman kullanımı alt boyutu ile yaşam doyumları arasında negatif yönde ve düşük düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların sosyal zaman kullanımı alt boyutunun yaşam doyumunun yordayıcısı olduğu görülmüştür. Sosyal zaman kullanımı alt boyutu yaşam doyumunun %2.1'ini açıklamaktadır.
5. Beliren yetişkinlerin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançları ölçek toplam puanı ve tüm alt boyutları ile affetme ölçek toplam puanı ve tüm alt boyutları arasında negatif yönde ve orta düzeyde ilişki elde edilen bulgular arasındadır. Romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançların affetmenin yordayıcısı olduğu görülmüştür. Farklı düşünmek, zihin okuma ve sosyal zaman kullanımı alt boyutları affetmenin %15.6'sını açıklamaktadır.
6. Beliren yetişkinlerin yaşam doyumları ve affetmeleri arasında anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Kendini affetme ve affetme ölçeği toplam puanları arasında orta düzeyde ve pozitif yönde, diğerlerini ve durumu affetme alt boyutları ile yaşam doyumu arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde ilişki olduğu gözlenmiştir. Bununla birlikte affetmenin yaşam doyumunun yordayıcısı olduğu görülmüştür. Kendini affetme ve durumsal affetme alt boyutları yaşam doyumunun %11.9'unu açıklamaktadır.

6. 2. Araştırmanın Önerileri

6. 2. 1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırmada çalışma grubu olarak 400 beliren yetişkin seçilmiştir. Gelecek araştırmalarda daha güvenilir ve kapsamlı sonuçların elde edilebilmesi için daha büyük çalışma grupları ile çalışmak faydalı olabilir.
2. Yapılan bu çalışma nicel bir çalışmadır. Bundan sonraki araştırmalarda nicel ve nitel yöntemlerin birlikte kullanıldığı çalışmalar yapılabilir.

3. Bu çalışmada kesitsel tarama modeli kullanılmıştır. Romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, yaşam doyumu ve affetme arasındaki ilişkiler boylamsal tarama modeli ile incelenebilir.
4. Romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ile bağlanma stilleri, beş faktör kişilik özellikleri, umutsuzluk ve kontrol odağı değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalar yapılabilir.
5. Affetme ile bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık, algılanan sosyal destek ve prososyal davranış arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalar yapılabilir.

6. 3. 1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançların azaltılması için affetme eğilimle grupla psikolojik danışma ve psikoeğitim çalışmaları hazırlanabilir.
2. Travmatik yaşantılar geçiren bireyler ile affetme odaklı çalışmalar yapılması travmatik yaşantıların affedilmesini ve geride bırakılmasını sağlayabilir.
3. Kişiler arası ilişkilerde düzenleyici bir role sahip affetme odaklı grup rehberliklerinin yaygınlaşması okullarda, aile içi ilişkilerde, arkadaşlık ilişkilerinde yardımcı olabilir. Bu nedenle velilere, öğrencilere ve öğretmenlere yönelik affetme odaklı grup rehberliği ve seminerler yapılması fayda sağlayabilir.

KAYNAKÇA

Abowitz, D. A., Knox, D., Zusman, M., ve Mcneely, A. (2009). Beliefs About Romantic Relationships: Gender Differences Among Undergraduates. *College Student Journal* (43), 276-284.

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.

Akbulut, Z. (2018). *İmago Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Uygulamalarının Evli Çiftlerin Affetme ve Mutluluk Düzeyine Etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.

Akçadağ, P. (2018). *Evli Bireylerde Evlilik Uyumu ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Alleyne, M., Alleyne, P ve Greenidge, D. (2010). Life Satisfaction and Perceived Stress Among University Students in Barbados. *Journal of Psychology in Africa*, 20(2), 291-298.

Arslan, S. (2019). *Öğretmen Adaylarında Kişilerarası Tarz, Affetme ve Evlilik Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.

Asıcıoğlu Onal, A., ve Yalçın, İ. (2017). Başkalarını ve Kendini Affetme: Bilişsel Çarpıtmalar, Empati ve Ruminasyonun Yordayıcı Rolü. *Eurasion Journal of Educational Research*, 68, 99-120.

Asıcı, E. (2013). *Öğretmen Adaylarının Affetme Özelliklerinin Öz-Duyarlık ve Benlik Saygısı Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Asıcı, E. (2018). *Affetme Odaklı Grup Rehberliğinin Ergenlerin Saldırganlık ve Öznel İyi Oluşları Üzerindeki Etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Asıcı, E.(2019). Çocuk ve Ergenlere Yönelik Affetme Müdahaleleri: Sistemik Gözden Geçirme. *Psikoloji Çalışmaları*, 39(2), 429-457.

Asıcı, E., ve İkiz, F.E. (2015). Mutluluğa Giden Bir Yol: Bilişsel Esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (35), 191-211.

Aslan Dölen, Z. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişkilerinde Bağlanım: Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar ve Cinsiyet Rollerini*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.

Aslan, G. A. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Affetme Davranışları, Yaşam Doyumları ve Sürekli Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

Aslan, H., Taymur, İ., ve Türkçapar, M. H. (2012). Koroner Arter Hastalarında Anksiyete Bozukluğunun Varlığına Göre Bilişsel Şemaların Değerlendirilmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 171-177.

Atak, H., Erten-Tatlı, C., Çokamay, G., Büyükpabuşcu, H., ve Çok, F. (2016). Yetişkinliğe geçiş: Türkiye’de demografik ölçütler bağlamında kuramsal bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8; 3: 204-227.

Atak, H., ve Taştan, N. (2012). Romantik İlişkiler ve Aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546.

Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., ve Hoeksema, S. N. (2010). *Psikolojiye Giriş*. Ankara: Arkadaş Yayınevi.

Aydın, F. (2016). *Psikolojik Danışman Adaylarında Psikolojik Danışma Öz Yeterliliği, Umut Ve Kaygının Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon

Aydiner Boylu, A., ve Paçacıoğlu, B. (2016). Yaşam Kalitesi ve Göstergeleri. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi*(15), 137-150.

Bachmann, A. S. ve Simon, B. (2014). Society matters: The mediational role of social recognition in the relationship between victimization and life satisfaction among gay men. *European Journal of Social Psychology*, 44(3), 195-201.

Bailey, R. C. ve Miller, C. (1998). Life satisfaction and life demands in college students. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 26(1), 51-56.

Balcı, Ş., ve Kolçak, M.C. (2017). Sosyal Medya Kullanımı ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *1. Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı*, (s. 34-45).

Baskin, T.W., ve Enright, R.D. (2004). Intervention Studies of Forgiveness: A Metaanalysis. *Journal of Counseling and Development*, 82, 79-90.

Baumeister, R. F. ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.

Bayar, Ö. (2015). *Romantik İlişkilerde Aldatma ve Affetme: Empatinin Rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Bayhan, P. ve Işıtan, A. (2010). Ergenlik Döneminde İlişkiler: Akran ve Romantik İlişkilere Genel Bakış. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 20 (20), 33-44.

Besim, G. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Affetme, Bitirilmemiş İşler ve Öfke*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Beştav, G.F. (2007). *Romantik İlişki Doyumu ile Cinsiyet, Bağlanma Stilleri, Rasyonel Olmayan İnançlar ve Aşka İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Bilge, F., ve Arslan, A. (1999). Yetişkinlerin Akılcı Olmayan Düşüncelerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 23-31.

Bradbury, T.N., ve Fincham, D. (1993). Assessing Dysfunctional Cognition in Marriage. *Sychological Assessment* (5), 92-101.

Braithwaite, S.R., Mitchell, C.M., Selby, E.A., ve Fincham, F.D. (2016). Trait Forgiveness and Enduring Vulnerabilities: Nevroticism and Catastrophizing Influence Relationship Satisfaction Via Less Forgiveness. *Personality and Individual Differences* (94), 237-246.

Brehm, S.S., Miller, R.S., Perlman, D. ve Campbell, S.M. (2001). *Intimate Relationships*. New York: McGraw-Hill.

Brief, A.P., Butcher, A. H., George, J. M. ve L. E. (1993). Integrating Bottom-Up And Top-Down Theories Of Subjective Well-Being. *The Case Of Health, Journal Of Personality And Social Psychology*, 64(4), 646-653.

Boon, S., ve Sulsky, L. (1997). Attributions of Blame and Forgiveness in Romantic Relationships: A policy-copturing Study. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12(1), 19-45.

Bugay, A., ve Demir, A. (2010). A Turkish Version of Heartland Forgiveness Scale. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1927-1931.

Bugay, A., ve Demir, A. (2011). Hataya İlişkin Özelliklerin Başkalarını Affetmeyi Yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* (35), 8-17.

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

Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. Kaktüs Yayınları, İstanbul.

Büyükcöçörak, M. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Kullanımının Kişilik Yapılanması ve Yaşam Doyumu ile İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Okan Üniversitesi, İstanbul.

Büyükcöçtürk, Ş. (2019). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı İstatistik, Araştırma Deseni SPSS Uygulamaları ve Yorum*. Ankara: Pegem Akademi.

Carlson, W. ve Rose, A. J. (2007). The Role of Reciprocity in Romantic Relationships in Middle Childhood and Early Adolescence. *Merrill-Palmer Quarterly*, 53(2) , 6-10.

Ceyhan, C.H. (2019). *Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İhtiyaçları ile Affetme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

Collins, W.A. (2003). More Than Myth: The Developmental Significance Of Romantic Relationships During Adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13 (1), 1-24.

Collins, W.A., Welsh, D. P., ve Furman, W. (2009). Adolescent Romantic Relationships. *Annual Review of Psychology*, 60, 631-652.

Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. Ankara: Mentis Yayıncılık.

Costa, P.T., ve McCrae, R.R. (1995). Domains and Facets; Hierarchical Personality Assessment Using the Revised Neo Personality Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 64(1), 21-50.

Carr, A. (2009). *Positive Psychology, The Science of Happiness and Human Strengths*. Newyork: Pearson.

Chow, H. P. H. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social Indicators Research*, 70, 139-150.

Çardak, M. (2012). *Affedicilik Yönelimli Psikoeğitim Programının Affetme Eğilimi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Oluş, Sürekli Kaygı ve Öfke Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Çayırılı, E. (2017). *Sosyal Medya Kullanım Özelliklerinin Kişilik Yapılanmaları, Yaşam Doyumu ve Depresyon Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.

Çelik, E. (2012). *Evli Bireylerin Cinsel Özgüven Düzeyleri ile Cinsel Öz-Yeterlik, Evlilik Yaşam Doyumu ve Cinsel Utangaçlıklarının İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Çetinkaya, F.F., ve Şener, E. (2016). Çalışma Yaşamında Affetme Eğilimi ve Duygusal Emek İlişkisi. *Kastamonu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*(14), 108-117.

Çivan, İ. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları ve Başkalarını Bağışlama Davranışlarının İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

Çivitçi, A. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Genel Yaşam Doyumu ve Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişki. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(2), 321-336.

Çolak, T.S. (2014). *Affetme Esnekliği Kazandırmada Logoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışmanın Etkisi* (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Debord, J., Romans, S.C., ve Krieschok, T. (1996). Predicting Dyadic Adjustment From General and Relationship-Specific Beliefs. *Journal of Psychology* (130), 263-280.

Değer, G. (2017). *Evli Bireylerde Partnere Saygı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Demir Güdül, M. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Akademik Motivasyon Profillerinin Psikolojik İhtiyaç Doyumu, Akademik Erteleme ve Yaşam Doyumu ile İlişkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

Demirci, İ., ve Şar, A.H. (2017). Kendini Bilme ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırma Dergisi* (5), 2710-2728.

Demirel, C. (2018). *Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon ile İlişisinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.

Deveci Şirin, H., ve Soyer, M. (2018). Yetişkin Bağlanma Örüntüleri ve Güncel Romantik İlişki Durumunun Romantik İnançları Yordayıcılığı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 117-136.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.

Diener, E.F., Oishi, S. ve Lucas, R.E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being. *Annual Review of Psychology*, (54), 403-425.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.

Dikmen, A.A. (1995). İş Doyumu ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *A.Ü.Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi* (3-4), 115-140.

Dilmaç, B., ve Ekşi, H. (2008). Meslek Yüksek Okullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Yaşam Doyumları ve Benlik Saygılarının İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (20), 279-289.

Dobson, K. S. ve Dozois, D. J. A. (2001). Historical and philosophical bases of the cognitive-behavioral therapies. In K. S. Dobson (Ed.), *Handbook of cognitivebehavioral therapies* (3-39). New York: The Guilford Press.

Dorahy, M. J., Lewis, C. A., Schumaker, J. F., Akuamoah-Boateng, R., Duze, M. C. ve Sibiya, T. E. (1998). *A cross-cultural analysis of religion and life satisfaction*. *Mental Health, Religion & Culture*, 1(1), 37–43.

Doğan, A. ve Cebioğlu, S. (2011). Beliren Yetişkinlik: Ergenlikten Yetişkinliğe Uzanan Bir Dönem. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14(28), 11-21.

- Doğan, S. (1995). Akılcı-Duygusal Terap: Kuramsal Bir İnceleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 29-36.
- Doğan, T. (2013). Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Öznel İyi Oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*(14), 56-64.
- Dolunay Cuğ, F. (2015). *Self Forgiveness, Self Compassion, Subjective Vitality And Orientation to Happiness as Predictors of Subjective Well Being*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Dökmen, Z. (2010). *Toplumsal Cinsiyet*. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Dryden, W., ve Branch, R. (2008). *The Fundamentals of Rational Emotive Behavior Therapy*. Sussex: John Wiley & Sons Ltd,.
- Dündar, S. (1993). Teorik Çerçeve İçinde Yaşamdan Duyulan Tatmin Kavramı. *İstanbul Üniversitesi İşletme İktisadi Enstitüsü Yönetim Dergisi*, (15), 49-55.
- Eidelson, R.J., ve Epstein, N. (1982). Cognition And Relationship Maladjustment: Development Of A Measure Of Dysfunctional Relationship Beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50 (5), 715–720.
- Ellis, A. (1995). Changing Rational Emotive Therapy(RET) Rational Emotive Behaviour Therapy(REBT). *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behaviour Therapy* (13), 85-89.
- Ellis, A. (2002). *Overcoming Resistance*. New York: Springer Publishing.
- Ellis, A., David, D., ve Lynn, S. J. (2010). Rational and Irrational Beliefs: A Historical and Conceptual Perspective. D. David., S. J. Lynn ve A. Ellis (Ed.). *Rational and Irrational Beliefs* içinde (pp. 3-22). New York: Oxford University Press.
- Ellis, A., ve Dryden, W. (1997). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. New York: Springer Publishing Company.
- Ellis, A., Sichel, J., Yeager, R., Dimattia, D., ve DiGiuseppe, R. (1989). *Rational Emotive Couples Therapy*. New York: Pergamon.
- Enright, R.D. (2001). *Forgiveness is a Choice: A Step by Step Process for Resolving Anger and Restoring Hope*. Washington: American Psychological Association.

Enright, R.D., ve Coyle, C.T. (1998). Researching the Process Model of Forgiveness within Psychological Interventions. E.L. Worthington içinde, *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives* (s. 139-161). Pennsylvania: Templeton Foundation Press.

Enright, R.D., ve The Human Development Study Group (1996). Counseling Within the Forgiveness Paradigm: On Forgiving, Receiving, Forgiveness and Self-forgiveness. *Counseling and Values*, 4, 107-126.

Epstein, N., ve Eidelson, R.J. (1981). Unrealistic Beliefs of Clinical Couples: Their Relationship to Expectations, Goals, and Satisfaction. *American Journal of Family Therapy* (9), 13-22.

Erdinç, İ. (2018). *Evli Çiftlerde Evlilik Uyumu, Cinsel Yaşam Doyumu ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Eryılmaz, A., ve Ercan, L. (2010). Beliren Yetişkinlikte Romantik Yakınlığı Başlatma ve Başa Çıkma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 381-397.

Eryılmaz, S. (2012). *Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağının İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Üniversitesi, Muğla.

Exline, J.J., Baumeister, R.F., Bushman, B.J., Campbell, W.K., ve Finkel, E.J. (2004). Too Proud to Let Go: Narcissistic Entitlement as a Barrier to Forgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(6), 894-912.

Fincham, F.D. (2000). The Kiss of the Porcupines: From Attributing Responsibility to Forgiving. *Personal Relationships* (7), 1-23.

Fischer, J. A. (2009). Subjective well-being as welfare measure: Concepts and methodology. *Munich Personal RePEc Archive*, 1-42.

Freedman, S.R., ve Enright, R.D. (1996). Forgiveness as an Intervention Goal with Incest Survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 983-992.

Fujita, F., Diener, E., ve Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 427-434.

Gauche, M., ve Mullet, E. (2005). Do We Forgive Physical Aggression in the Same Way that We Forgive Psychological Aggression?. *Aggressive Behavior*, 31(6), 559-570.

Ganong, L.H., ve Coleman, M. (1992). Gender Differences in Expectations of Self and Future Partner. *Journal of Family Issues* (13), 55-64.

Gencer, Z. (2011). Çok kültürlü toplumlarda iletişim: Divriği örneği. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 1, 186-205.

George, D., ve Mallery, M. (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson.

Gizir, C.A. (2012). İlişki İnançları Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 37-45.

Gizir, C.A. (2013). Üniversite Öğrencilerinin İlişki İnançlarının Cinsiyet ve Romantik İlişki Yaşama Durumlarına Göre İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 372-383.

Goldgarb, J.C. (2005). *The Emergence, Expression and Integration of Forgiveness: A Psychodynamic Explaration and Case Study*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Alliant International University, San Diego.

Goodwin, R., ve Gaines, S. (2004). Relationships Beliefs and Relationship Quality Across Cultures: Countrey as a Modrotor of Dysfunctional Beliefs and Relationship Quality in Three Former Communist Societies. *Personal Relationships* (11), 267-280.

Gülcan, A. (2014). *Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*.(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Üniversitesi, İstanbul.

Gümüşçağlayan, G. (2018). *Psikolojik Danışman Adaylarının Affetme Düzeyleri ile Psikolojik Belirtileri Arasındaki İlişkide Empatinin Aracılık Rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lİsans Tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur.

Gündüz, Ö. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Affetmeyi Yordayan Değişkenlerin Belirlenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Gürbüz, E. (2016). *Evlilik İçinde Aldatılan Bireylerin Affetmelerini Yordamada Bağlanma Stilleri Ve Psikolojik Sağlamlığın Rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.

- Gürçam, Ç. (2017). *Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ile Öfke Denetimi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Güven, N., ve Sevim, S.A. (2007). İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Algılanan Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumunu Yordama Gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 49-61.
- Güven, P. (2015). *Üniversite Öğrencilerinde Yaşamın Amacı ve Anlamı ile Yaşam Doyumu ve Yakın İlişkiler*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Haferkamp, C.J. (1994). Dysfunctional Beliefs, Self Monitoring and Marital Conflict, *Current Psychology: Developmental Learning. Personality Social* (13), 248-262.
- Halisdemir, D. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları, Kendini Affetme Düzeyleri ve Geçmişe Yönelik Anne Kabul-Red Alguları Arasındaki İlişkiler*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Hall, J.H., ve Fincham, F.D. (2005). Self Forgiveness the Stepchild of Forgiveness Research. *Journal of Social and Clinical Psychology* (24), 621-637.
- Hanke, K., ve Fischer, R. (2013). Socioeconomical and sociopolitical correlates of interpersonal forgiveness: A three-level meta-analysis of the Enright Forgiveness Inventory Across 13 Societies. *International Journal of Psychology*, 48(4), 514-526
- 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 Forgivenessscale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23, 41-62.
- Hawi, S. N. ve Samaha, M. (2016). The Relations Among Social Media Addiction, Self-Esteem, and Life Satisfaction in University Students. *Social Science Computer Review*, 1-11.
- Hayes S., Luoma J., Bond, F., Masuda, A. ve Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1),1-25.
- Hefferon, K., ve Boniwell, I. (2014). *Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma ve Uygulamalar*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Hortwitz, L. (2005). The Capacity to Forgive: Intrapsychic and Developmental Perspectives. *Journal of the American Psychoanalytic Association*. 53(2), 485-511.

İnci, S. (2014). *Aday Öğretmenlerin Duygusal Zeka İle Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale 18 Mart Üniversitesi, Çanakkale.

Kalkan, M. (2004). İlişkilerde İnanç Envanterinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 45-54.

Karabacak, A. (2017). Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 425-433.

Kaya, F. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Affetme ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişki: Duygusal Zekanın Aracı Rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

Kaya, Ö. S., ve Orçan, F. (2019). Mutluluğun Empati, Affetme ve Yaşam Doyumu Arasındaki Aracı Rolü: Bir yol analizi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19 (2), 540-554.

Keleş, A. (2018). *Evlilik Kalitesi ile Affetme, İkili İlişkilerde Güven ve Mizah Tarzları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur.

Keser, A. (2005). İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama. *Çalışma ve Toplum Dergisi* (4), 77-96.

Kılıçarslan, F. (2006). *Çocuk ve Aile Sorunlarının Terapi ile Tedavisi*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Killman, P., Urbaniak, G. C., ve Parnell, M. (2006). Effects of Attachment Focused Versus Relationship Skills-Focused Group Intervemtions for College Students With Insecure Attachment Patterns. *Attachment & Human Development* (8), 47-62.

Konstam, V., Holmes, W., ve Levine, B. (2003). Empathy, Selfism, And Coping Elements Of The Psychology Of Forgiveness: A Preliminary Study. *Counseling and Values*, 47, 172-183.

Kuşcu, B. (2019). *Bireylerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik Esneklik, Affetme ve Benlik Kurgusu Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Küçükarslan, M. (2011). *Mersin Üniversitesi Öğrencilerinin Romantik İlişkilere Yönelik İnançlarının Cinsiyet, Sınıf Düzeyi ve Romantik İlişki Yaşama Durumu Değişkenlerine Göre İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.

Küçükçelik, Z.M. (2015). *İlişkiye Dair İnançlar ve Bilişsel Çarpıtmaların Evlilik Uyumuna Etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bilim Üniversitesi, İstanbul.

Küçüker, D. (2016). *Affetme, Affetmeme, Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Denizli.

Lawler, K.A., Younger, J.W., Piferi, R.L., Jobe, R.L., Edmondson, K.A., ve Jones, W.H. (2005). The Unique Effects of Forgiveness on Health: An Exploration of Pathways. *Journal of Behavioral Medicine*, 28(2), 157-167.

Lawler-Row, K. A. ve Piferi, R. L. (2006). The forgiving personality: Describing a life well lived? *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1009–1020.

Lee, Y.R., ve Enright, R.D. (2009). Father's Forgiveness as a Moderator Between Perceived Unfair Treatment by a Family of Origin Member and Anger With own Children. *The Family Journal* (17), 22-31.

Lenhart, J., ve Neyer, F.J. (2006). Should I Stay or Should I Go? Attachment and Personality in Stable and Instable Romantic Relationships. *European Journal of Personality*, 20, 475-495.

Lucas, R. E., Clark, A., Georgellis, Y. ve Diener, E. (2004). Unemployment Alters the Set Point for Life Satisfaction. *Psychological Science*, 15(1), 8-13.

Lykken, D., ve Tellegen, A. (1996). Happiness is a Stochastic Phenomenon. *Psychological Science*, 7(3), 186-189.

Mameghani, S.S. (2017). *Türkiye ve İran'daki Üniversite Öğrencilerinin Affetme, Tolerans Ve Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılması* 1. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). 19 Mayıs Üniversitesi, Samsun.

Mavruk Özbiçer, S. (2018). *Duygusal Zeka Geliştirme Programının Ergenlerin Duygusal Zeka ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Etkisi: Deneyisel Bir Çalışma*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.

McCullough, M.E. (2000). Forgiveness as Human Stenght: Theory, Measurement and Links to Well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 43-45.

McCullough, M.E. (2001). Forgiveness: Who Does it and How Do They Do It?. *Current Directions in Psychological Science*, 10 (6), 194-197.

McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D., ve Johnson, J. L. (2000). Vengefulness: Relationships With Forgiveness,Rumination, Well-Being, and the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 602-602.

McCullough, M.E., Exline, J.J., ve Baumeister, R.F. (1998). An Annotated Bibliography of Research on Forgiveness and Related Concepts, E.L. Worthington içinde, *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives* (s. 193-317). Pennsylvania: Templeton Foundation Press.

McCullough, M.E., ve Worthington, E.L. (1999). Religion and the Forgiving Personality. *Journal of Personality*, 67 (6), 1141-1164.

McCullough, M.E., Worthington, E.L., ve Rachal, K.C. (1997). Interpersonal Forgiving in Close Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology* (73), 321-336.

Metts, S., ve Cupach, W.R. (1990). The Influence of Relationship Beliefs and Problem Solving Responses on Satisfaction in Romantic Relationships. *Human Communication Research*, 17(1), 170-185.

Miller, A. J., Worthington, E. L., Jr., ve McDaniel, M.A. (2008). Gender and Forgiveness: A Meta-analytic Review and Research Agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(8), 843–876.

Möller, A.T., ve Zyl, P.D. (1991). Relationships Beliefs, İnterpersonal Perception and Marriage Adjustment. *Journal Of Clinical Psychology*(47), 28-33.

Murdock, N.L. (2012). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları*. (F. Akkoyun, Çev.). Ankara: Nobel Yayınevi.

Myers, D.G., ve Diener, E. (1995). “Who is happy? ”. *Psychological Science*, 6(1), 10-19.

Nahçıvan, & Demirezen E.& Erdoğan S.(1999). “Birinci Basamakta Yaşlılarda Depresyon ve İlişkili Faktörler: Sosyo-Demografik Özellikler, Deneyimlenen Sosyal Kayıplar, Sağlık Sorunları ve İyilik Durumu” Trabzon: 35. Ulusal Psikiyatri Kongresi.

Nelson, L. J. (2003). Rites of Passage in Emerging Adulthood: Perspectives of Young Hormons. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 100, 5-20.

Noreen, S., Bierman, R.N., ve MacLeod, M.D. (2014). Forgiving You is Hard, But Forgetting Seems Easy: Can Forgiveness Facilitate Forgetting? *Psychological Science* (25), 1295-1302.

Oral, T. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Affetme Düzeylerinin Öz Anlayış, Kişiler Arası Hataya İlişkin Ruminasyon ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

Orhan, S. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Dizi Karakterleri ile Kurdukları Parasosyal İlişkideki İki Etken: Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Doyumu*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.

Öcal Yüceol, S.E. (2016). *Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumlar ile İlişki Doyumu ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Arasındaki İlişkiler*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Öksüz, Y., ve Öztürk, M.B. (2017). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Bağışlama İstekliliğinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi: Omü Örneği. *Türk Bilim Araştırma Vakfı*, 10(1), 114-125.

Özbek, M. (2016). *Evli Bireylerde Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşlarının Çeşitli Değişkenlerle İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.

Özdaş, İ. (2017). *Yetişkinlerde Ait Olma İhtiyacı, Psikolojik Dayanıklılık Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.

Özdevecioğlu, M. (2003). İş Tatmini Ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma. *11. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi*, Afyon.

- Özer, M. ve Özsoy Karabulut Ö. (2003). Yaşlılarda Yaşam Doyumu. *Geriatry*, 2 (6), 72-74.
- Özteke Kozan, H.İ., Kesici, Ş., ve Baloğlu, M. (2017). Affedicilik ve Duyguları Yönetme Becerisi Arasındaki Çoklu İlişkinin İncelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 15(34), 193-215.
- Öztürk, T. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Madde Bağımlılığı Farkındalığı ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Pala Akbaba, T. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar ve Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Peker, T. (2018). *Öz-Yeterlik ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Proaktif Kişiliğin Aracı Rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ordu Üniversitesi, Ordu.
- Raskin, R., ve Terry, H. (1998). A Principal Components Analysis Of The Narcissistic Personality Inventory And Further Evidence Of Its Construct Validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(5), 890-902.
- Romans, J. S., ve DeBord, J. (1995). Development of the Relationship Beliefs Questionnaire. *Psychological Reports*, 76, 1248-1251
- Rusbult, C.E., Verette, J., Whitney, G.A., Slovik, L.F., ve Lipkus, I. (1991). Accommodation Processes in Close Relationships: Theory and Preliminary Empirical Evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 53-78.
- Rye, M.S., ve Pargament, K.I. (2002). Forgiveness and Romantic Relationships in College: Can it Heal the Wounded Heart?. *Journal of Clinical Psychology*, 58(4), 419-441.
- Sakallı, N., ve Curun, F. (2001). Romantik İlişkilerle İlgili Kalıp Yargılara Karşı Tutumlar. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 31-45.
- Saraç, A., Hamamcı, Z., ve Güçray, S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Doyumunu Yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (43), 69-81.
- Sarı, T. (2008). *Üniversite Öğrencilerinde Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar, Bağlanma Boyutları ve İlişki Doyumları Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Sarı, T. ve Korkut-Owen, D. (2015). Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnanlar Ölçeği'nin geliştirilmesi. *International Jurnal of Human Sciences*, 12 (1), 255-273.
- Satıcı, S.A. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Affetme, İntikam, Sosyal Bağlılık ve Öznel İyi Oluşları: Farklı Yapısal Modellerin Denenmesi Üzerine Bir Araştırma*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Savi Çakar, F. (2018). Yaşam Dönemleri ve Uyum Sorunları. *Ankara: Pegem Akademi Yayınları*.
- Scobie, E.D., ve Scobie, G.E.W. (1998). Domoging Events: The Perceived Need for Forgiveness. *Journal of the Theory of Social Behaviour*, 28, 373-401.
- Sells, J.N., ve Hargrave, T. (1998). Forgiveness: A Review of the Theoretical and Empirical Literature. *Journal of Family Theraphy*, 20(2), 21-36.
- Selim, S. (2008). Türkiye'de Bireysel Mutluluk Kaynağı Olan Değerler Üzerine Bir Analiz. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(17), 345-358.
- Sevim, A. (2018). *Yetişkinlerde Cinsel Bağımlılık, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Yaşam Doyumu İlişkileri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Seyfi, S. (2017). *Evli Bireylerin Aldatma Eğilimleri ve Affetme Düzeylerinin Bağlanma Stillerine Göre İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Sezer, S., ve Murat, M. (2020). Narsistik Kişilik Özellikleri ile Affedicilik Arasındaki İlişki: Bağlanma Stillerinin Aracı Rolü. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(22), 1320-1345.
- Sığırcı, A. (2010). *Evli Bireylerde Bağlanma Biçimleri ve Evliliğe Dair İnançların Evlilik Doyumu İle İlişkisinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Sprecher, S., ve Metts, S. (1999). Romantic Beliefs: Their Influence on Relationships and Patterns of Change Overtime. *Journal of Social and Personal Relationships* (16), 834-851.

Stackert, R. A., ve Bursik, K. (2003). Why I unsatisfied? Adult Attachment Style, Gendered Irrational Relationship Beliefs, and Young Adult Romantic Relationship Satisfaction. *Personality and Individual Differences* (34), 1419-1429.

Sullivan, B.F., ve Schwebel, A.I. (1995). Relationship Belief and Expectations of Satisfaction in Marital Relationships: Implications for Family Practitioners. *Family Journal*, 3(4), 298-305.

Şahin, A. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Şahin, E.E., ve Gizir, C.A. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Utangaçlık: Benlik Saygısı ve Kişiler arası Yetişkinlik Değişkenlerinin Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 520-546.

Şahin, M. (2013). *Affedicilik ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Şahin, Ş., (2008), *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu Düzeyleri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Şamatacı, G. (2013). *Romantik İlişkilerde Affetme: Transaksiyonel Analiz Ego Durumları Açısından Bir İnceleme*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Şentepe, A. (2016). *Ruh Sağlığı Belirtilerinin Yordayıcısı Olarak Affetme ve Dindarlık İlişkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Tambağ, H. (2010). *Huzurevindeki Yaşlılara Sağlıklı Yaşam Biçimi ve Yaşam Doyumu Geliştirmeye Yönelik Verilen Psikoeğitimin Değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Taysi, E. (2007). *İkili İlişkilerde Bağışlama: İlişki Kalitesi ve Yüklemelerin Rolü*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., ve Billings, L. S. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73, 313-359.

Topbaşoğlu, T. (2016). *Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Öfke ve Affetme: Affetmenin Düzenleyici Rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Pamukkale.

Topbaşoğlu Altan, T., ve Çivitçi, A. (2017). Öfke ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Affetmenin Düzenleyici Rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(9), 308-327.

Toussaint, L., ve Webb, J.R. (2003). Theoretical and Empirical Connections Between Forgiveness, Mental Health and Well-being, E.L. Worthington içinden, *Handbook of Forgiveness* (s. 349-362). New York: Routledge.

Toussaint, L.L., Williams, D.R., Musick, M.A., ve Everson-Rose, S.A. (2008). The Association of Forgiveness and 12-Month Prevalence of Major Depressive Episode: Gender Differences In A Probability Sample of U.S. Adults. *Mental Health, Religion and Culture* (5), 485-500.

Toussaint, L., Williams, D.R., Musick, M.A., ve Everson, S.A. (2001). Forgiveness and Health: Age Differences in a US Probability Sample. *Journal of Adult Development*, 8(4), 249-257.

Tse, W.S., ve Yip, T.H. (2009). Relationship Among Dispositional Forgiveness of Others, Interpersonal Adjustment and Psychological Well-being: Implication for Interpersonal Theory of Depression. *Personality and Individual Differences* (46), 365-368.

Tunç, E. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinde Yaşadıkları İstismar ile İlişki Doyumu, Affetme ve Kıskançlık Düzeylerinin Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.

Tutcu, A. (2018). *Duygusal Sermayenin İş ve Yaşam Doyumu Üzerine Etkisine İlişkin Duyuşsal İyilik Algısının Aracılık Etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.

Tüccar, E. (2015). *Engellilerde Affetme ve Yaşam Kalite Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.

Ünal, S., Karlıdağ, R., ve Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde Tükenmişlik ve İş doyumu Düzeylerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri ile İlişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 4, 113-118.

Ünal, Z. (2020). *Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançları ve Öz Aynalıışları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.

Van Tongeren, D.R., Green, J.D., Hook, J.N., Davis, D.E., Davis, J.L., ve Romos, M. (2015). Forgiveness Increases Meaning in Life. *Social Psychological and Personality Science*, 6(1), 47-55.

Wade, N.G., ve Worthington, E.L. (2003). Overcoming Interpersonal Offenses: Is Forgiveness the Only Way to Deal with Unforgiveness? *Journal of Counseling and Development*, 81, 343-353.

Walker, D.F., ve Gorsuch, R.L. (2002). Forgiveness Within the Big Five Personality Model. *Personality and Individual Difference* (32), 1127-1137.

Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.

Wilks, D. C., Neto, F., ve Mavroveli, S. (2015). Trait Emotional Intelligence, Forgiveness, and Gratitude in Cape Verdeon and Portuguese Students. *South African Journal of Psychology* (45), 93-101.

Witvliet, C., Ludwig, T.E., ve Vander Laan, K.L. (2001). Granting Forgiveness or Harboring Grudges: Implications for Emotion, Physiology and Health. *Psychological Science*, 12(2), 117-123.

Worthington, E.L. (1998). An Emphaty-Humility-Commitment Model of Forgiveness Applied within Family Dyads. *Journal of Family Therapy*. 20(1), 59-76.

Worthington, E.L. (2006). *Forgiveness and Reconciliation: Theory on Application*. New York: Routledge.

Worthington, E.L. (2003). Initial Questions About the Art and Science of Forgiving, E.L. Worthington içinde, *Handbook of Forgiveness* (s. 1-14). New York: Routledge.

Worthington, E.L., ve McDaniel, M.A. (2008). Gender and Forgiveness: A Meta Analytic Review and Research Agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology* (27), 843-876.

Worthington, E.L. ve Wade, N.G. (1999). The Psychology of Unforgiveness and Forgiveness and Implications for Clinical Practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18(4), 385-418.

Yaman Akpınar, T. (2019). *Bağlanma Stilleri ve Affetme Düzeyinin Evlilik Uyumuna Etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.

Yaşar, K. (2015). *Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Psikolojik Sağlık ve Affetme Düzeyleri Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.

Yavuz, S. (2016). *Normal Gelişim Gösteren Çocuğa Sahip Ebeveynler ile Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Evlilik Uyum ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yavuzer, N. (2017). *Ergenlerde Romantik İlişkiler Açısından Gelecek Zaman Yönelimleri ile Benlik Kurguları Arasındaki İlişkiler*. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 17(4), 275-296.

Yazar, M. (2018). *Yetişkinliğe Geçiş Dönemindeki Bireylerin Aleksitimik Davranış Özelliklerinin, Kişilik Özellikleri ve Yaşam Doyumu ile İlişkisinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.

Yetim, Ü. (1991). *Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.

Yetim, Ü. (1993). Life satisfaction: A study based on the organization of personal projects. *Social Indicators Research*, 29, 277-289.

Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.

Yıldırım, T. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı ile Algılanan Sosyal Destek ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Yıldız, Y. (2012). *İlişkiye İlişkin İnançların Evlilik Uyumunu Yordaması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.

Young, M. H., Miller, B. C., Norton, M. C. ve Hill, E. J. (1995). The effect of parental supportive behaviors on life satisfaction of adolescent offspring. *Journal of Marriage and the Family*, 57(3), 813–822.



EKLER

EK-1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli katılımcı,

Bu araştırma yüksek lisans tezi kapsamında yapılmaktadır. Elinizde bulunan soru listelerini samimiyetle ve eksik soru kalmayacak şekilde doldurmanız araştırma sonuçlarının güvenilir olması için gereklidir. Verdiğiniz cevaplar gizli tutulacak ve toplu bir şekilde değerlendirilecektir. Formlar için sizden herhangi bir kimlik belgesi istenmeyecektir.

Teşekkürler.

Tuğçe ERDEM

Psikolojik Danışman

Cinsiyet: Kadın () Erkek ()

Yaş:

Eğitim Düzeyi:

Ön Lisans () Lisans () Yüksek Lisans ()

Şu andaki romantik ilişki durumu

İlişkisi Yok () Flört () Söz/Nişan () Evli ()

Yaşamınızın büyük çoğunluğunu geçirdiğiniz yerleşim birimi

Köy () İlçe () İl/Şehir ()

Sosyoekonomik düzeyiniz

Düşük () Orta () Yüksek ()

**EK-2 ROMANTİK İLİŞKİLERLE İLGİLİ AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR
ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER**

Aşağıda romantik ilişkilerle ilgili inançları içeren ifadeler bulunmaktadır. Lütfen bu ifadelere ne derecede katıldığınızı ilgili kutucuğu işaretleyerek belirtiniz.	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen
1.Birlikte olduğum kişi benimkilerden farklı düşünceler taşır ve bunu rahatlıkla ifade ederse bu hoşuma gider.	1	2	3	4	5
7. İlişki içinde olan insanlar sanki birbirlerinin zihinlerini okuyormuşçasına birbirlerinin ihtiyaçlarını anlarlar ve duyarlıdırlar.	1	2	3	4	5
12.Kadın ve erkek arasındaki biyolojik farklılıklar çiftler arasındaki sorunların temel sebebidir.	1	2	3	4	5
16.Eğer birlikte olduğum kişi beni gerçekten seviyorsa benden başkalarıyla arkadaşlık etmekten zevk almamalı.	1	2	3	4	5
20.Birlikte olduğum kişinin karşı cinsten sosyal arkadaşları olması benimle mutlu olmadığı gösterir.	1	2	3	4	5
25.Birlikte olduğum kişiyle konuştuğum zaman bütün yorgunluğum, üzüntüm bitmeli.	1	2	3	4	5
29.Birlikte olduğum kişi benimle maddi ve manevi her şeyini paylaşmalı.	1	2	3	4	5

EK-3 YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ MADDELERİ

Aşağıda yaşamınızla alakalı genel ifadeler vardır. Aşağıda yer alan ifadelerin doğru ya da yanlış yanıtı yoktur. Lütfen size uygun kutucuğu işaretleyiniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Yaşamım birçok yönden idealimdekine yakın.	1	2	3	4	5	6	7
2. Yaşam şartlarım mükemmel.	1	2	3	4	5	6	7
3. Yaşamımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
4. Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7

EK-4 HEARTLAND AFFETME ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER

Lütfen aşağıda yer alan ifadelerden size en uygun kutucuğu işaretleyiniz.	Beni Hiç Yansıtmıyor	Beni Pek Yansıtmıyor	Beni Biraz Yansıtıyor	Beni Tamamen Yansıtıyor			
	1	2	3	4	5	6	7
1. İşleri berbat ettiğimde önce kötü hissetmeme rağmen zamanla kendimi rahatlatabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Yaptığım hatalara, zamanla daha anlayışlı olurum.	1	2	3	4	5	6	7
9. Beni incitenlere karşı katı olmaya devam ederim.	1	2	3	4	5	6	7
12. Biri beni hayal kırıklığına uğrattığında, bu olayı eninde sonunda geçmişte bırakabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
15. Hayatımdaki kontrol edilemeyen durumlar yüzünden hayal kırıklığına uğrarsam, onlar hakkında olumsuz düşünmeyi sürdürürüm.	1	2	3	4	5	6	7
17. Kimsenin hatası olmayan olumsuz durumları kabullenmek benim için gerçekten çok zordur.	1	2	3	4	5	6	7

T.C.
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI
ETİK KURULU TOPLANTISI

KARAR TARİHİ : 23/10/2019
OTURUM NO : 08
TOPLANTI SAATİ : 12.30

Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu, Kurul Başkanı Prof. Dr. Mustafa ÖZEN başkanlığında gündemdeki maddeleri görüşmek üzere toplanarak aşağıdaki kararları almıştır.

GÜNDEM 4- Kırıkkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dr. Öğr. Üyesi Naciye GÜVEN' in danışmanı olduğu Tuğçe ERDEM tarafından yapılan proje başvurusunun görüşülmesi.

KARAR 4- Kırıkkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dr. Öğr. Üyesi Naciye GÜVEN' in danışmanı olduğu Tuğçe ERDEM tarafından yapılan "Genç Yetişkinlerin Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançları, Yaşam Doyumları ve Affetme Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" isimli proje incelenmiş olup, Kırıkkale Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu Yönergesinde belirtilmiş olan Etik ilkelere uygun olduğuna karar verildi.


BAŞKAN

Prof. Dr. Mustafa ÖZEN



Prof. Dr. Hacı Bayram IŞIK



Prof. Dr. Ahmet KARADOĞAN



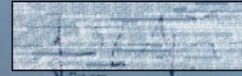
ÜYE
Prof. Dr. Ali TAŞ



ÜYE
Prof. Dr. Mevlüt ERTEN



Prof. Dr. Oktay AKBAŞ



ÜYE
Prof. Dr. Sevgi Yurt ÖNCEL



Doç. Dr. İbrahim MAZMAN



ÜYE
Doç. Dr. Şahin AHMETOĞLU

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Tuğçe ERDEM

Doğum Yeri ve

Tarihi :

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Çanakkale 18 Mart Üniversitesi/ Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Yüksek Lisans

Öğrenimi : Kırıkkale Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

İş Deneyimi

Çalıştığı Kurumlar : Konukbekler Ortaokulu /Merkez /MUŞ / 2019-Devam ediyor

Unvanı Başaran Koleji / Merkez / KIRIKKALE / 2018-2019

: Psikolojik Danışman

İletişim

E-Posta adresi :

Akademik

Çalışmaları : Güven, N. ve Erdem, T. (2020).Affetme: Kuramsal Bir
Değerlendirme. *International Journal of Current Approaches in
Language, Education and Social Sciences (CALESS)*, 2(2), 582-611.

ORCID : 0000-0003-0520-6721