

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

EŞLERİN SUÇU AFFETMESİ İLE YAŞAM DOYUMU
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Erkan EZERÇE

Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Rıdvan ÜNEY

İSTANBUL-2016

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI SOYADI : Erkan EZERÇE

TEZ DİLİ : Türkçe

TEZİN ADI : Eşlerin Suçu Affetmesi ile Yaşam Doyumu
Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

ENSTİTÜ : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

ANABİLİM DALI : Psikoloji

TEZİN TÜRÜ : Yüksek Lisans

TEZİN TARİHİ : 08/12/2016

SAYFA SAYISI : 61

TEZ DANIŞMANI : Yrd. Doç. Dr. Rıdvan ÜNEY

DİZİN TERİMLERİ : Evlilikte Suç, Affetme, Yaşam Doyumu

TÜRKÇE ÖZET : Bu araştırmanın amacı, eşlerin suçu affetmesi ile yaşam doyumu arasında ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın çalışma grubu, 160 kadın ve 160 erkek olmak üzere toplam 320 kişiden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Evlilikte Suçu Affetme Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği kullanılmıştır. Evlilikte Suçu Affetme Ölçeği 10 madde, Yaşam Doyum Ölçeği 5 maddeden oluşmaktadır. Evlilikte suçu affetmek ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Evlilikte suçu affeden bireylerin yaşam doyum düzeyleri de buna bağlı olarak artmaktadır.

DAĞITIM LİSTESİ :1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler
Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Erkan EZERÇE

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

EŞLERİN SUÇU AFFETMESİ İLE YAŞAM DOYUMU
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

Erkan EZERÇE

Tez Danışmanı

Yrd. Doç. Dr. Rıdvan ÜNEY

İSTANBUL-2016

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Erkan EZERÇE

08/ 12/ 2016



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Erkan EZERÇE'nin "Eşlerin Suçu Affetmesi İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tez çalışması jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan

Yrd. Doç. Dr. Necmettin AKSOY

İmza

Üye

Yrd. Doç. Dr. Rıdvan ÜNEY
(Danışman)

İmza

Üye

Yrd. Doç. Dr. Onur Okan DEMİRCİ

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

08/12/ 2016

Doç. Dr. Ragıp Kutay KARACA

Enstitüsü Müdürü

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, eşlerindeki suçu affetmenin yaşam doyumu arasında ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın diğer bir amacı; bu iki değişkenin yaş, cinsiyet, evlilik yılı, anne-baba tutumları, algılanan gelir düzeyi, eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediğini incelemektir. Araştırmaya 320 evli birey katılmıştır. Çalışmaya katılanların 160'ı kadın ve 160'ı erkektir(katılımcılar birbirleriyle evli değildirler). Katılımcıların yaş ortalaması 38.40'dır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Evlilikte Suçu Affetme Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği kullanılmıştır. Evlilikte Suçu Affetme Ölçeği 10 madde, Yaşam Doyum Ölçeği 5 maddeden oluşmaktadır. Veriler; Pearson Korelasyon Analizi, ANOVA ve t testi kullanılarak SPSS 11,5 programı ile analiz edilmiştir.

Eşindeki suçu affetmek ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Buna bağlı olarak eşini affeden bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Evlikte suçu affetme ile cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, ebeveyn tutumları, algılanan gelir düzeyi ve evlilik yılı arasında ilişki tespit edilememiştir. Yaşam doyumu ile cinsiyet, yaş grupları ve ebeveyn tutumları arasında ilişki tespit edilemezken; eğitimin, algılanan gelir durumu ve evlilik süresinin aralarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Araştırma sonuçları, elde edilen bulgular ışığında tartışılmış ve sonuçlara ilişkin önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Evlilikte Suç, Affetme, Yaşam doyumu

SUMMARY

The purpose of this study is to examine the relationship between the marital offence-specific forgiveness and satisfaction with life. If there are significant differences between age, gender, duration of marriage, parents behaviour, income level, education level or not. 320 married people attend to this study. The people who attend to this study, are consisted of 160 female and 160 male. (the participants aren't married with each other) The average age of participants is 38.40

In this study, personal information form, the marital offence-specific forgiveness scale and the satisfaction with life scale are used as data. The marital offence-specific forgiveness scale consist of ten items. The satisfaction with life scale consist of five items. Data are analysed by SPSS 11,5 programme which are made with Pearson Correlation Analysis, ANOVA and t-test.

As a result, this research is showed that there is a positive relationship between the marital offence-specific forgiveness and the satisfaction with life. In addition to this we can say that if a person who forgives her/his wife's/husband's offence, their satisfaction with life would be higher. There is no relationship between the marital offence-specific forgiveness and gender, age, education level, parents behaviour, income level, duration of marriage. Although there is no relationship between the satisfaction with life and gender, age group, parents behaviour; there are significant differences between education, income and duration of marriage. The results of the research are discussed about the point and suggestions related to the results are made.

Key Words: Marital offence, forgiveness, life satisfaction

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	I
SUMMARY	II
İÇİNDEKİLER.....	III
KISALTMALAR LİSTESİ	VI
TABLolar LİSTESİ	VII
EKLER LİSTESİ.....	X
ÖNSÖZ.....	XI
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM	3
PROBLEME GENEL BİR BAKIŞ	3
1.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ.....	3
1.2. ARAŞTIRMANIN ALT PROBLEMLERİ.....	3
1.4. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	4
1.5. SAYILTILAR.....	4
1.6. SINIRLILIKLAR	5
1.7. TANIMLAR	5
İKİNCİ BÖLÜM.....	6
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	6
2.1. AFFETMEK	6
2.1.1. Affetmeyi Yanlış Anlamak.....	6
2.1.2. Affetmenin Kavramsallaştırılması	7
2.1.3. Affetmekle İlgili Kuram Ve Modeller	9
2.1.3.1. Psikodinamik Kuram.....	9
2.1.3.2. Affetmenin Süreç Modelleri.....	11
2.1.3.3. Hargrave'in Affetme Modeli.....	13
2.1.3.4. Piramit Model	14
2.1.4. Affetmenin Ruh ve Beden Sağlığı Üzerindeki Yararları	15
2.1.5. Evlilikte Affetme.....	16
2.1.6. Çiftleri Affetmeye Hazırlamak	19
2.1.7. Altı Adımda Affetmek	21
2.1.8. Affetmekle İlgili Yapılmış Çalışmalar.....	22
2.2. YAŞAM DOYUMU	25
2.2.1. Yaşam Doyumu Kuramları	28
2.2.2. Yaşam Doyumu ve Evlilik	29
2.2.3. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler.....	30

2.2.4. Yaşam Doymu İle İlgili Yapılmış Çalışmalar	31
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	35
YÖNTEM	35
3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ	35
3.2. ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEMİ	35
3.3. ARAŞTIRMADA KULLANILAN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	35
3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Toplama Formu	35
3.3.2. Evlilikte Suçu Affetme Ölçeği	35
3.3.3. Yaşam Doymu Ölçeği.....	36
3.4. VERİ ANALİZ TEKNİKLERİ	36
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	38
BULGULAR	38
4.1. Bireylerin evlilikte suçu affetme ile yaşam doymu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?	38
4.2. Evlilikte suçu affetme ile kadın ve erkek bireyler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?.....	38
4.3. Yaşam doymu ile evli kadın ve erkek bireyler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?.....	38
4.4. Bireylerin evlilikte suçu affetme ile yaş grupları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?.....	39
4.5. Bireylerin yaşam doymu ile yaş grupları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?.....	40
4.6. Bireylerin evlilikte suçu affetme düzeyleri açısından evlilik sürelerine göre anlamlı bir ilişki var mıdır?.....	40
4.7. Bireylerin yaşam doymu ile evlilik süreleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?.....	41
4.8. Bireylerin evlilikte suçu affetme ile eğitim durumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?	42
4.9. Bireylerin yaşam doymu ile eğitim durumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?.....	43
4.10. Bireylerin evlilikte suçu affetme ile ebeveyn tutumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?	44
4.11. Bireylerin yaşam doymu ile ebeveyn tutumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?.....	45
4.12. Bireylerin evlilikte suçu affetme ile algıladıkları gelir durumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?	46
4.13. Bireylerin yaşam doymu ile algıladıkları gelir durumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?	47
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	48

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	48
5.1. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	48
5.2. ÖNERİLER	53
KAYNAKÇA.....	55
EKLER	-
ÖZGEÇMİŞ.....	-



KISALTMALAR LİSTESİ

- A.G.E.** : ADI GEÇEN ESER
ÇEV : ÇEVİREN
ORT : ARİTMETİK ORTALAMA
SPSS : SOSYAL BİLİMLER İÇİN İSTATİSTİK PROGRAMI
SS : STANDART SAPMA
YDÖ : YAŞAM DOYUM ÖLÇEĞİ



TABLolar LİSTESİ

SAYFA

Tablo-1 Affetme Süreç Müdahalesinde Evreler.....	12
Tablo-2 Bireylerin evlilikte suç affetme ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkilere yönelik korelasyon tablosu.....	38
Tablo-3 Evli kadın ve bireylerin karşılaştırılmasına ilişkin evlilikte suç affetme ölçeği ilişkin t testi sonuçları.....	38
Tablo-4 Evli kadın ve erkek bireylerin yaşam doyum puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin t testi sonuçları.....	39
Tablo-5 Evli bireylerin yaş gruplarına göre evlilikte suç affetme puanlarının betimsel istatistikleri.....	39
Tablo-6 Evlilikte suç affetme düzeyleri açısından yaş grupları farklı bireylerin puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu.....	39
Tablo-7 Evli bireylerin yaş gruplarına göre yaşam doyum puanlarının betimsel istatistikleri.....	40
Tablo-8 Yaşam doyumu düzeyleri açısından yaş grupları farklı bireylerin puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu.....	40
Tablo-9 Evli bireylerin evlilik sürelerine göre evlilikte suç puanlarının betimsel istatistikleri.....	41
Tablo-10 Evlilikte suç affetme düzeyleri açısından evlilik süreleri farklı bireylerin puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu.....	41
Tablo-11 Evli bireylerin evlilik sürelerine göre yaşam doyum puanlarının betimsel istatistikleri.....	41
Tablo-12 Yaşam doyumu düzeyleri açısından evlilik süreleri farklı bireylerin puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu.....	42
Tablo-13 Evli bireylerin eğitim durumlarına göre evlilikte suç affetmenin betimsel istatistikleri.....	42
Tablo-14 Evli bireylerin eğitim durumlarına göre evlilikte suç affetmenin varyans analiz tablosu.....	43
Tablo-15 Evli bireylerin eğitim durumlarına göre yaşam doyumunun betimsel istatistikleri.....	43
Tablo-16 Evli bireylerin eğitim durumlarına göre yaşam doyumunun varyans analiz tablosu.....	44
Tablo-17 Evli bireylerin ebeveyn tutumlarına göre evlilikte suç affetmenin betimsel istatistikleri.....	44
Tablo-18 Evlilikte suç affetmenin ebeveyn tutumlarına göre varyans analiz tablosu.....	44

Tablo-19 Evli bireylerin ebeveyn tutumlarına göre yaşam doyumunun betimsel istatistikleri.....	45
Tablo-20 Yaşam doyumu düzeyleri açısından yaş grupları farklı bireylerin puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu.....	46
Tablo-21 Evli bireylerin gelir durumlarına göre evlilikte suç affetmenin betimsel istatistikleri.....	46
Tablo-22 Evlilikte suç affetme düzeyleri açısından gelir durumları farklı bireylerin puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu.....	46
Tablo-23 Evli bireylerin algıladıkları gelir durumuna göre yaşam doyumunun betimsel istatistikleri.....	47
Tablo-24 Evli bireylerin algılanan gelir durumuna göre yaşam doyumu puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analiz tablosu.....	47



ŞEKİLLER LİSTESİ

SAYFA

Şekil-1 “REACH” Affetme Primit Modeli.....	14
Şekil-2 Çiftlerin İncinmesini Takip Eden Soğukluğun Bitişinin Üç Yolu.....	17



EKLER LİSTESİ

EK A Sosyodemografik Bilgi Formu

EK B Evlilikte Suçu Affetme Ölçeği

EK C Yaşam Doyum Ölçeği



ÖNSÖZ

Eşler, ilişkiyle ilgili yaralanmalarda genellikle, ya onları görmezden gelerek ya da üstünü örterek başa çıkmaya çalışırlar. Bu büyük bir hatadır. Acı, ancak onun altında yatan nedenleri keşfettiğimizde anlam kazanır ve tekrar aynı acıyı yaşamamamızı sağlar. İşte bu süreçte karşımıza çıkan önemli kavram affetmektir. Bu çalışmada eşini affetmenin yaşam doyumuna olan etkisi incelenmiş ve doyurucu bulgulara ulaşılmıştır.

Bu çalışmada birçok kişinin emeği var. Öncelikle tezimin her aşamasında desteğini esirgemeyen tez danışmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. Rıdvan ÜNEY'e teşekkür ederim.

Tezin gerçek cefasını çeken, bebeğimizin tüm sorumluluğunu alıp beni tezi yazmam için sürekli teşvik eden, koşulsuz sevgisini hissettiğim eşim Tülay EZERÇE'ye teşekkür ediyorum.

Yüksek lisans eğitimim sırasında tanıdığım samimiyetiyle hep yanımda olduğunu hissettiğim yol arkadaşım Ramazan AYDIN' a teşekkür ederim.

Ayrıca çalışmaya katılan tüm katılımcılara ve değerli öğretmen arkadaşlarım Hanife KÜLTÜR' e ve Reyhan DELİOĞLU' na teşekkür ederim.

Erkan EZERÇE

GİRİŞ

Evlilik, yaşamın çok önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Evliliği bir yolculuğa benzetecek olursak, bu anlamlı yolculukta tahmin edilemeyecek kadar güzel anların yanında hesaba katılamayan sorunlar da yaşanabilir. İşte bu hesaba katılamayacak sorunların sürmesinde ve büyümesinde öfke, kızgınlık, incinmelerin birikmesi olabilmektedir. Böyle durumlarda incinme gibi negatif duygularla ilgilenmemek ve üzerini örtmek bu negatif duyguların daha da artmasına neden olabilmektedir. Bu kırgınlıklar “affedilemez” ise evliliğin yıpranması da kaçınılmaz olabilmekte ve çiftler için hayat çekilmez bir hal alabilmektedir.

Evliliklerde eşler arasındaki çatışmalar, eşler arasında yaşanan iletişim bozukluğundan kaynaklanmaktadır. Üzücü sorunlarla başa çıkılmadığı takdirde, çiftler arasında uyumsuzluk ve yargılama ortaya çıkmaktadır. Eşler arasında ortaya çıkan çatışmalar sonucunda bireyler birbirlerine karşı küsme ve intikam alma gibi davranışlara yönelebilmektedir. Çatışma çözümü başarılı bir ilişkinin ayrılmaz bir parçasıdır. Birbirlerine zarar veren çiftlerin çatışma çözmek için çeşitli seçenekleri vardır. Şüphesiz ki bu seçeneklerin başında çiftlerin birbirlerini affetmesi gelmektedir.¹

Evliliğin sürmesinde ve gelişmesindeki günlük becerilerin merkezinde affetme vardır. Evliliklerde çiftler daima birbirlerini kırarlar. Yaralanmalar kaçınılmazdır. İyi evlilikleri sıkıntılı evliliklerden ayıran, çiftlerin kaçınılmaz yaralanmalardan sonra bir birlerini affedip affedemedikleri ve bunu ne kadar iyi yaptıklarıdır.²

Affetmek çok değişik psikolojik yapı içersin de tanımlanmaktadır. Bunlar: bireyin kendini affetmesi, kişilerarası affetme, ortak affetme (bir toplulukta etnik grupların birbirini affetmesi), ulus içindeki toplulukları affetme(bir ülkede farklı toplulukların birbirini affetmesi), ve uluslararası affetme (farklı ülkelerin birbirini affetmesi) olarak verilmektedir.³

Bu araştırma da kişiler arası affetmek içerisinde ele alınıp, evliliklerde eşlerin, eşindeki suçu affetmesi üzerine durulacaktır.

Affetmek, bireyin hata yaptığı düşünülen bireye karşı geliştirdiği öfke, kızgınlık ve öç ama gibi negatif duygulardan bilinçli olarak ve isteyerek vazgeçmesi

¹ Ece Ermumcu, Evli Çiftlerde Bağışlama Sürecinde Bağlanma, Stresle Başa çıkma, Empati ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2014, s. 2 (**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

² Everett L. Worthington, **Hope-Focused Marriage Counseling: A Guide to Brief Therapy**, Intervarsity Press, 2005, s. 135

³ Aslı Alpay, Yakın İlişkilerde Bağışlama: Bağlanma, Benlik Saygısı, Empati ve Kıskançlık Değişkenleri Yönünden İncelenmesi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2009, s.91 (**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

bu negatif duyguların yerine merhamet, cömertlik ve yardımseverlik gibi olumlu duyguların aktifleşmesi olarak tanımlanmaktadır.⁴

Affetmek, üzüntü, öfke, kaygı gibi olumsuz duyguların azalmasına bireyin bugünü yaşama becerisini geliştirmesine yardımcı olmaktadır. Araştırmalar affetmenin kaygı ve depresyonu azaltarak umudu ve benlik saygısını arttırdığı bulunmuş. Ayrıca affetmek, bireyin kendini olduğu gibi kabul ederek, yaşam amacı bulmasını kolaylaştırır. Bireyin ölümü kabul etmesini ve huzurlu ölümü kucaklamasını sağlar.⁵ Bu çalışmalar araştırmanın ikinci değişkeni olan yaşam doyumunun önemini göstermektedir.

Yaşam doyumu kavramı, hayatımızın birçok alanında karşımıza çıkmasına rağmen, literatürde bir çok yaşam doyumu tanımına rastlanmaktadır. Bu farklılığın kavramın içeriğinin genişliği ve özneliği olduğu söylenebilir.⁶ Yaşam doyumu, Neugarten göre kişinin yaşamında ne istediği ile ne elde ettiğinin karşılaştırılması ve sonucunun değerlendirilmesi olarak tanımlanmıştır.⁷

Evlilikte affetmenin çiftler arasındaki çatışmayı çözmeyi kolaylaştıran ve olumsuz hislerden uzaklaşarak hayattan alınan doyumun artacağına önemli olduğu düşünülmektedir. Bu araştırma, eşindeki suçu affetme ile yaşam doyumu arasındaki ilişki inceleyerek, bulguların kişiler arası affetmeye ve yaşam doyumuna olan etkisinin incelenerek literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

⁴ Enringht ve Fizgibbons, Helping Clients Forgive: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope.2000; aktaran Meryem Şahin, Affedicilik ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 2013, s. 4 **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

⁵ Bengü Ergüner-Tekinalp ve Şerife Terzi, "Terapötik Bir Araç Olarak Bağışlama: İyileştirici Etken Olarak Bağışlama Olgusunun Psikolojik Danışma Sürecinde Kullanımı", **Eğitim ve Bilim**, 2012, cilt 37 sayı 166, 14-24, s. 18

⁶ Handan Toprak, Ergenlerde Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 2014, s. 19 **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

⁷ Erdal Yıldız, Öğretmenlerin Meslek Etik İnkelerine Uygun Davranma Algılarının İşe Yabancılaşması- Yaşam Doyumu ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırşehir, 2016, s. 75 **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

BİRİNCİ BÖLÜM

PROBLEME GENEL BİR BAKIŞ

1.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Araştırmanın temel problemi: Eşlerin suçu affetmesi ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? Bu problem doğrultusunda aşağıdaki alt problemler belirlenmiştir.

1.2. ARAŞTIRMANIN ALT PROBLEMLERİ

1. Bireylerin evlilikte suçu affetme ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Evlilikte suçu affetme ile kadın ve erkek bireyler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Yaşam doyumu ile evli kadın ve erkek bireyler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Bireylerin evlilikte suçu affetme ile yaş grupları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Bireylerin yaşam doyumu ile yaş grupları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Bireylerin evlilikte suçu affetme ile evlilik süreleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Bireylerin yaşam doyumu ile evlilik süreleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
8. Bireylerin evlilikte suçu affetme ile eğitim durumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
9. Bireylerin yaşam doyumu ile eğitim durumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
10. Bireylerin evlilikte suçu affetme ile ebeveyn tutumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
11. Bireylerin yaşam doyumu ile ebeveyn tutumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
12. Bireylerin evlilikte suçu affetme ile algılanan gelir durumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
13. Bireylerin yaşam doyumu ile algılanan gelir durumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı, eşlerin suçu affetmesi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemektir.

1.4. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Bu çalışmada eşlerin suçu affetmesi ve yaşam doyumu kavramları ele alınmıştır. Literatür incelendiğinde affetmek ve yaşam doyumu kavramlarıyla yapılan çalışmalarda uzun yıllar gerekli değeri görememiştir. Son yıllar da ise artış olmakla birlikte yeterli olmadığı göze çarpmaktadır. Affetmek ve yaşam doyumu kavramlarının ayrı ayrı çalışıldığı ve özellikle üniversite öğrencileri üzerinde çalışıldığı görülmektedir. Bu çalışmada evli bireylerde çalışılmış olması ve iki değişkenin bir arada kullanılması açısından önemlidir. Bu çalışma var olan boşluğu doldurması açısından önemlidir.

Günümüzde psikosomatik rahatsızlıkların, romatizmadan kalp rahatsızlıklarına kadar birçok hastalığın arkasında öfkenin, başkalarını yargılamaların, vicdan azabının, pişmanlıkların ve düşmanlıkların, kısacası affetmemenin olduğu vurgulanmaktadır. Bu olumsuz duyguların neden olduğu stres, vücudun bağışıklık sistemini doğrudan etkilemekte, sizi enfeksiyon ve hastalıklara açık hale getirmektedir. Strese bağlı bozukluklar konusunda uzman olan kişiler, incinen kötü muamele gören, aldatılan ve yaralanan kişilerin, kendisine bunu yapanlara karşı öfke ve nefretle dolarak tepki verdiğini söylemektedir.⁸ Affetmenin psikolojik ve fiziksel sağlığı üzerindeki olumlu etkileri olan bu çalışmalar, affetmek üzerine yapılacak çalışmaların önemini ayrıca ortaya çıkarmaktadır.

Yaşam doyumu denildiğinde bireyin belirli bir durumdan ve döneminden aldığı doyum değil tüm yaşantılarından aldığı doyum ifade edilmektedir. Bireyin yaşamında önemli bir dönem olan evlilik sürecinde aldığı doyum, yaşam doyumuna etkisi küçümsenmeyecek düzeyde önemlidir. Dolayısıyla bu çalışma eşini affetmenin yaşam doyumuna etkisinin incelenmesi açısından ayrıca önem taşımaktadır.

Yapılan bu çalışmada eşindeki suçu affetmenin ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye dikkat çekilerek bu konudaki literatüre katkıda bulunacaktır. Bununla birlikte çalışmanın evlilik terapisi yapan, yani alandan çalışan ruh sağlığı profesyonelleri için de rehberlik edeceği düşünülmektedir.

1.5. SAYILTILAR

⁸Joseph Murphy, **Bilinçaltının Gücü**, Çev. Aslı Şimşek, Koridor Yayıncılık, İstanbul, 2009, s. 227

Araştırmaya katılan evli bireylerin, kendilerine verilen tüm ölçme araçlarını içtenlikle ve kendi durumlarını yansıtacak şekilde cevapladıkları varsayılmıştır.

1.6 SINIRLILIKLAR

1. Araştırma Zonguldak il merkezinde, Alaplı ve Kdz.Ereğli ilçelerinde yaşayan 320 evli bireyle sınırlıdır.

2. Evlilikte Suçu Affetme Ölçeğinin Ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

3. Yaşam Doyumu Ölçeğinin Ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.7. TANIMLAR

Eş: Karşı cinsten iki insan arasında hukuken kabul edilen ve toplumca onaylanan taraflara çeşitli hak ve yükümlülükler veren ilişki biçimidir.⁹

Evlilikte suç: Bireyin eşine karşı fiziki, ahlaki veya psikolojik olarak sınırları çiğnemesi olarak tanımlanmaktadır.¹⁰

Affetmek: Bireyin inciten kişiye, incitici olaya ve incitici olayın sonuçlarına ilişkin tepkilerinin olumsuzdan nötre ya da olumluya doğru değişmesi olarak tanımlanmaktadır.¹¹

Yaşam Doyumu: Bireyin kendi yaşamına ilişkin sahip olduğu genel yargı ve değerlendirmeler olarak tanımlanmaktadır.¹²

⁹ Selçuk Budak, **Psikoloji Sözlüğü**, Bilim Sanat Yayınları, Ankara, 2003, s. 281

¹⁰Everett L. Worthington, "An Empaty-Humility-Commitment Model of Forgiveness Applied Within Family Dyads", 1998, aktaran Ebru Tayşi, "Suça İlişkin Kişilerarası Motivasyonlar Ölçeğini Türk Kültürüne Uyarlama Çalışması", **Türk Psikologlar Derneği**, 2007, 10(20), 63-74, s. 64

¹¹ Thompson vd., Dispositional forgiveness of self, others, and situations, 2005; aktaran Özlem Gündüz, Üniversite Öğrencilerinde Affetmeyi Yordayan Değişkenlerin Belirlenmesi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2014, s. 7 (**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

¹²E.Diener vd., The satisfaction with life scale, 1985; aktaran Asım Çivitçi, "Üniversite Öğrencilerinde Genel Yaşam Doyumu ve Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler", **Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 2012, Cilt 21, Sayı2, 321-336, s. 322

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. AFFETMEK

Affetmek hemen hemen herkesin bir şeyler bildiğini iddia ettiği bir kavramdır. Ancak tanım olarak sorulduğunda genelde herkesin tanımlamakta güçlük çektiği kavramlardan birisidir. Dolayısıyla affetmeyi tanımlamadan önce affetmekle karıştırılan kavramları ele almakta fayda vardır.

2.1.1. Affetmeyi Yanlış Anlamak

Affetmenin ne olduğunu anlamak için öncelikle ne olmadığını ve affetmekle karıştırılan kavramları anlamak gerekir. Affetmek, suçu unutmak değildir. Affetmek kaçmak değildir. Affetmek tokat atana diğer yanağını uzatmak değildir. Yani affedince yapılan hataya göz yummuş olmazsınız. Affettiğiniz kişiyle uzlaşmak zorunda değilsiniz.¹³Affetmek yapılanları onaylamak hiç değildir. Affedince karşıdaki kişinin kendisini iyi hissetmesini sağlamak zorunda değilsin. Affedilen affedildiğini bilmek zorunda değil.¹⁴Affetmeyi yanlış anlamak çok çeşitli şekillerde olabiliyor.

Unutmak (forgetting): Bireyin yaşamış olduğu negatif olay ya da olayların zihinden uzaklaştırılmasıdır. Olay unutulduğunda sorun çözülmemektedir. Affetme sürecinde birey olumsuz olayı aktif şekilde hatırlaması ve kabullenmesi istenir.¹⁵Hatta unutulmuş şeyler size kazandırılan tecrübelerinde unutulması demektir. Tecrübenin unutulması demek olayı tekrar yaşanma ihtimali demektir. Olayı hatırlamakta sorun yoktur önemli olan olayın duygusal yükünden kurtulmaktır. Bu da ancak affetmekle mümkündür.¹⁶

Uzlaşma (reconciliation): Uzlaşmada ilişkinin yeniden dizayn edilmesi ve inciten birey onarma girişimlerinde bulunmaktadır. Affetmede ise ilişkinin onarılmasına ve yeniden dizayn edilmesine gerek yoktur. Çünkü affetme içsel süreç olup bireyin kendi iç dünyasında yaşanır.¹⁷

Göz Yumma (condoning):Bu kavramda, incinmiş birey yaşanan olayı inkar etmekte yada bastırmaktadır. Dolayısıyla ortada suçta yok suçlu da ve incinen birey

¹³ Edward M. Hallowal, **Affetmek Üzerine**, Çev. Elif Subaş, Dharma Yayınları, İstanbul, 2004, s. 35

¹⁴ Bülent Uran, **Geçmişin Hipnozunu Bozmak**, Ütopya Grafik, Ankara, 2006 s. 176

¹⁵ Ferudun Kaya, Üniversite Öğrencilerinde Affetme ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişki: Duygusal Zekanın Aracı Rolü, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Erzurum, 2005, s. 22 (**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

¹⁶ Serhat Yabancı, **Unutmak mı Affetmek mi?**, Avrupa Yakası Yayıncılık, İstanbul, 2016, s. 116

¹⁷ Aslı Aşçıoğlu Önal, Bilişsel Çarpıtmalar, Empati ve Ruminasyon Düzeyinin Affetmeyi Yordama Gücünün İncelenmesi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2014, s.26(**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

özürde beklememektedir. Sonuç olarak ilişkiye hiçbir şey olamamış gibi devam etmektedir.¹⁸

Haklı Çıkarmak(justification): Başlangıçta suçlu olarak görülen bireyin yaptığı eylemden dolayı suçu ve sorumluluğu yoksa, ortada kızgınlık için bir neden olmadığı için affetmeye de gerek yoktur.¹⁹

Mazur Görmek: (excuse): Suçu işleyen bireyin suçu işlemesinin makul bir nedeninin olmasından dolayı gerçekleştiği ve niyetli olmadığı belirtilmektedir.²⁰

Hoş Görmek (tolerate): Affetmek, suçlu bireyin kendi öfkesini ifade etmesine olanak sağlamak ve bunu hoş görmek anlamına gelmez. Çünkü tutumlar iç dünyamızda ve hayatımızın içinde suçluya yer açmama ihtiyacını içerir.²¹

Sonuç olarak affetmek, unutmak, uzlaşmak, göz yummak, haklı çıkarmak, mazur görmek ve hoş görmek değildir. Peki o zaman affetmek nedir? Bundan sonraki bölümde affetmenin ne olduğu üzerine tartışılacaktır.

2.1.2. Affetmenin Kavramsallaştırılması

Affetmek üzerinde son yıllarda çalışmalar hızlanmış olsa bile üzerinde uzlaşılan bir tanımın olmaması göze çarpmaktadır. Affetmenin yaygın tanımına göre, kızgınlık, hayal kırıklığı, incinme ve cezalandırma gibi negatif duyguların yerine, merhamet, empati, cömertlik gibi pozitif duyguları isteyerek ve bilinçli olarak geliştirilmesi için çaba göstermektir.²²

Affetmek, haksız yere incinmiş birinin, kızgınlık ve ilgisiz davranma hislerin yerine sevgi, cömertlik ve merhamet hislerini koyması olarak tanımlanmıştır.²³ Gerçek bir affetme, gönüllüdür, koşulsuzdur ve aktif bir süreçtir.²⁴ Affetmek için, önce uğranan derin haksızlığın açtığı yaraların ya da maruz kalınanlarla oluşan duygusal acının farkına varılır. Kızgınlık, öfke ve nefret yaşarsınız. Bu olumsuz duygularla yüzleşirken acı çekersiniz. Sonra karar verilir. Ya çekilen acıya ve o

¹⁸İclal Çivan, Üniversite Öğrencilerinde Kişiler Arası İlişkilerde İlgili Bilişsel Çarpıtmaların ve Başkalarını Bağışlama Davranışlarının İncelenmesi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2013, s. 16 (**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

¹⁹Ermumcu, a.g.e., s.11

²⁰Asiye Yıldırım, Bağlanma Stilleri ile Bağışlama Arasındaki İlişkide Sorumluluk Yüklemelerinin Aracı Rolü, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2009 s. 23(**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

²¹Ahmet Canan Karakaş, Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psiko-eğitim Programının Affetme Esnekliği, Empati ve Stresle Başa Çıkma Üzerine Etkileri, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 2014, s.29(**Yayınlanmamış Doktora Tezi**)

²²Aslı Bugay ve Ayhan Demir, " Affetme Arttırılabilir mi?: Affetmeyi Geliştirme Grubu", **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 2012, 4(37), 96-106 s. 97

²³Robert D. Enright, "Counseling within the forgiveness triad: On receiving forgiveness and self forgiveness", **Counseling and Values**, 40(2), 107-126 s.113

²⁴Ali Ayten, "Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla ilişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma", **Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi**, 2009, 37 (2), 111-128 s. 113

acının intikamına yoğunlaşılacaktır ya da affetme fikrinin bir iyileşme stratejisi olarak kabulü gerçekleşecektir. İşte o karar verildiğinde affetme süreci başlar.²⁵

Din ve Felsefe literatüründe affetme, bir zorunluluktan ziyade kişinin kendi tercihine bırakılmıştır. Kişi kendisini inciten kişiyi isterse affeder isterse affetmez. Ancak affederse olumlu ilişkilerin başlamasına yol açacağından ahlaki olarak yüksek değere sahip olacağı kanısına varılmış.²⁶

Affetme süreci, geçmişten gelen olumsuz duygu yüklerinden kurtulup, özgürleşebilmektir. Yaşanan olayları hatırlamak ama olayın duygu deposunu boşaltmaktır. Kişi öfke ve intikam duygularına yatırım yapmaktan vazgeçerek, pozitif duyguların içinde çoğalma yolunda adımlar atmaya başlayabilecektir. Çünkü kişi neye yatırım yaparsa o çoğalacaktır.²⁷

Affetmek, nefretin hapisanesinden kurtulup cenneti oluşturmaya başlamak ve sevgiyle çaba göstermek anlamına gelir. Affetmek acıdan kurtulmaktır. Öfke, intikam, kin, hayal kırıklığı, ve cezalandırma gibi olumsuz tepkilerin yerine koşulsuz sevgi, şefkat, merhamet, empati ve cömertlik göstermektir. Affetmek, kişinin kendisine ve hayata karşı olan sevgisini her şeye rağmen içinde tutmasıdır. Sevgi verip sevgi almaya çalışmaktır. Affetmek en yüce yetilerden biridir, kendini ve başkalarını olduğu gibi kabul edebilmektir.²⁸

Evlilikte Affetme kavramı ise, suçlu kişi için empati ve şefkat duygularıyla karakterize olan olumsuz duyguların olumluya aktarılmasıyla gerçekleşen duygusal bir süreçtir. Aynı zamanda affetme, evli çiftlerin iletişim kurmalarının önünü açan kırgınlıklarını paylaşabildikleri ve birbirleriyle empati kurmalarına yardım eden bir yapıdır.²⁹

Bize yaptıkları şeyler yüzünden başkalarını cezalandırmak isteriz. Ancak hikayeyi tekrar tekrar zihninde döndüren bizden başkası değildir. Ne var ki geçmişte bizi bir kişi incittiği için şimdi kendimizi tekrar tekrar cezalandırmanın anlamı yoktur. Geçmiş geride bırakmak için, affedici olmak isteriz; hatta nasıl yapacağımız bilmesek bile. Affetmek, kırgınlık duygularından kurtulmak ve olayların özgürce akmasına izin vermek anlamına gelir. Affetmeme durumu içimizdeki bir şeyleri

²⁵ Ceylan Akgün, "Affetmenin Koşulu: Utanmak ve Söz Vermek", **psikeart affetmek**, 2016, Sayı 46, 6-10, s. 7

²⁶ Hakan Sarıcam ve Ahmet Akın, "Affedicilik Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması", **Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2013, Sayı 19 (1) 37-46 s. 38

²⁷ Cem Keçe, **Çaresiz Değilsiniz Çare sizersiniz**, Ütopya Grafik, Ankara, 2009 s.55

²⁸ Cem Keçe, **Terapide Bir Gün, Pusula Yayınevi**, Ankara, 2016, s.190

²⁹ Canan Çitil ve Emine Durmuş, " Kadınlar Neden Bağışlamaz?", **Uluslararası Sosyal Araştırma Dergisi**, 2015, Cilt:8 Sayı: 36, 507-517 s.508

gerçekten yok eder. Birini affetmemek o kişiye en küçük zarar vermez ama kendi hayatımızı cehenneme çevirebilir.³⁰

Affetmek, bizi geçmişe olan bağımlılıktan kurtarır. Pişmanlık, üzüntü, acı, korku suçluluk duygusu, suçlamak, kızgınlık, kırgınlık, hatta intikam alma arzusu bu duyguların her biri affedememekten ve geçmişe takılıp kalmaktan kaynaklanır. Ne tür bir iyileşme isteniyorsa istensin, tek çözüm daima sevgidir. Sevgiye giden yol da affetmekten geçiyor.³¹

2.1.3.Affetmekle İlgili Kuram Ve Modeller

Affetmenin kavramsallaştırılması üzerinde olan modelleri inceleyen Kaminer ve ark. (2000) literatürde affetme üzerine yirmi altı model olduğunu saptamışlardır. Bu modelleri tipografik, görev-düzeyi, kişilik ve gelişimsel olmak üzere dört sınıfa ayırmışlardır. Bir diğer ayırım ise, affetmenin içsel yada kişiler arası süreç olarak ayırımıdır. Affetmenin kişiler arası süreç olarak modelleri suçlu kişiye karşı öfkenin dışı vurumu üzerine odaklanılmaktadır. Kişisel modeller de içsel süreçler üzerine odaklanılmaktadır. Kişisel modeller bilişsel, duyguya ve davranışa odaklanan bilişsel modeller, duygu- odaklı modeller, yüklem modelleri, başa çıkma modelleri ve zaman içinde değişimi vurgulayan modellerdir.³²

2.1.3.1.Psikodinamik Kuram

Psikodinamik yaklaşımda literatür incelendiğinde, affetmenin göz ardı edildiğini göze çarpmaktadır. Bunun sebeplerinden ilkinin affetmenin dini bir kavram olarak görülmüş olabileceğidir.³³ Diğer bir sebepler ise; affetme kişiler arası bir harekettir ve temelleri belirgin değildir. Affetme genellikle mazoşistik bir tepki olabilir. İyi geçinmek için, bastırma mekanizmasıyla öfkeyi bastırmak buna bağlı sahte affetmek gibi. Bu tür engeller affetmek teriminin psikanalitik söylemin dışında olmasına neden olmuş olabilir.³⁴

Psikodinamik yaklaşımda, affetmenin bireyin doğruluk adalet gibi kavramlarının yara almasıyla başladığını ifade edilmektedir. İncinmeler ve kırılmalar,

³⁰ Louise L. Hay, **Pozitif Gücün Büyüsü**, çev. Selim Yeniçeri, Koridor yayıncılık, 2008, İstanbul, s. 166-117

³¹ Louise L. Hay, **Düşünce Gücüyle Tedavi**, Çev. Nil Gün, Altın Kitaplar Yayınevi, 2006, İstanbul, s. 89-90

³² İşıl Çolak ve Ali Dönmez, "Kişiler Arası İlişkilerde Bağışlama Üzerine Bir Gözden Geçirme", **Nesne Dergisi**, 2014, 2(4),33-54 s. 41

³³ Ferudun Kaya, Üniversite Öğrencilerinde Affetme ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişki: Duygusal Zekanın Aracı Rolü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Atatürk Üniversitesi, Erzurum, 2005, s. 32 (**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

³⁴ L. Horwitz, The Capacity to Forgive: Intrapsychic and Developmental Perspectives. 2005; aktaran Meryem Şahin, a.g.e., s. 18

egonun görkemli narsisistik yönlerinde delikler açmaktadır. Bu şekilde birey herkes gibi olduğu farkındalığı geliştirmektedir.³⁵

Psikodinamik yaklaşımda bakım veren(anne)-bebek ilişkisinin affetmede önemli rol oynadığı belirtilmektedir. Affetme anne- bebek ilişkisinin 0-1 yaş dönemine dayanmaktadır. Anne bebeğin ihtiyaçlarını karşılıksız bir şekilde bitmek tükenmek bilmeyen enerjisiyle cevap vermektedir. Zaman zaman anne bebeğine karşı kızsız da onu affetmektedir. Bu ikili ilişkide içe alma (introjeksiyon) mekanizmasının gelişimiyle beraber bebek affetmeyi anneden öğrenmekte yani içselleştirmektedir. Nesne ilişkileri kuramının öncülerinden Melanie Klein'a göre; bebek anne arasındaki ilişkide hem haz hem de nefret vardır. Doğumun gerçekleşmesiyle beraber bebekler anneleriyle füzyonda yani annenin hareketlerini kendi hareketler olarak görür. Bebek annenin memesini emerek hem haz duyar hem de ısıarak annenin canını yakar. Annenin canı yanmasına rağmen bebeğinin affetmektedir. İlerleyen gelişim sürecinde bebek; anneyi parçalar halinde yani iyi kötü nesnelere halinden bütün nesnelere olarak algılamaya başlar. Çocuk, kutuplaşmış düşünceden, iyi kötü gibi uzaklaşıp insan ilişkilerinde sevgi ve nefret duygularını kontrol etmesini sağlar.³⁶

Diğer yandan psikodinamik yaklaşım psikoseksüel gelişim aşamalarının affetmeyi öğrenmede önemli olduğunun altını çizmektedir. Anal dönem de çocuk dışkıyı keşfetmekte tut bırak ayırdımına varmaktadır. Dışkıyı bırakması yani terk edebilmesi gerekmektedir. Bu durum gitmesine izin verme (letting go) kapasitesini geliştirmektedir. Affetme terapilerinde de öfke kırgınlık kırıklık gibi duyguların "gitmesine izin verme" becerisi kazanmaktadır. Ödipal dönemde, çocuk anne ve babasının kendisine cinsel olarak ihanet etmelerini affetmekte, diğer yandan da anne babanın da çocuğu aralarına girdiği için affetmesi gerekmektedir.³⁷

Psikodinamik terapide, terapistin görevi rahibin görevine benzer suç dinleme ve suçun affedildiğini duyurmak. Aktarım ilişkisinde de terapist – hasta arasında yaşanan ilişki, suçun sembolik olarak ortandan kalkmasına ve ilişkinin tekrardan

³⁵ R.P.Bowman, Vengeance is mine: Narcissism vengeance and the tendency to forgive, 2004; aktaran Mehmet Çardak, Affedicilik Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Affetme Eğilimi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Oluş, Sürekli Kaygı ve Öfke Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 2012, s. 9 **(Yayınlanmamış Doktora Tezi)**

³⁶ J.C. Goldfarb, The Emengence, expression and integration of forgiveness: A psychodynamic exploration and case study, 2005; aktaran Ebru Taysi, İkili İlişkilerde Bağışlama: İlişki Kalitesi Ve Yüklemelerin Rolü, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2007, s.20.

(Yayınlanmamış Doktora Tezi)

³⁷ Salman Aktar, Forgiveness: Origins, Dynamics, psychopatology and technical relevance 2002; aktaran Ebru Taysi, a.g.e., s. 21.

düzenlenmesini sağlar.³⁸ Ayrıca psikodinamik terapi, olumsuz duygular değiştirilmekte, zarar verene karşı olumlu hatta sevgi dolu duyguları içermektedir.³⁹

Sonuç olarak; dinamik yaklaşımda, affetme kavramının nesne ilişkileri teorisinde anne – bebek ilişkisinde ilk temellerinin atıldığı, anal ve ödipal dönemde de şekillendiği ve ileriki yıllara sirayet ettiğini söyleyebiliriz.

2.1.3.2. Affetmenin Süreç Modelleri

Literatür incelendiğinde affetmeyle ilgili en kapsamlı modelin, süreç modelleri olduğu göze çarpmaktadır. Süreç modelleri adından da anlaşılacağı üzere affetmeyi danışanlarına affetmeyi tek olay görmek yerine bir süreç olarak görmektedir. Affetme sürecini düşünce, davranış ve duygunun şekillenerek normalleştirme sürecidir. Affetmenin süreç modeli tüm danışanların aynı affetme sürecini kullanması yerine, bireysel farklılıklara vurgu yaparak farklı modeller sunması açısından ayrıca önem taşımaktadır.⁴⁰

Enright ve Fitzgibbons, psikoterapi için affetmenin dört temel evre ve yirmi basamaktan oluşan affetmenin süreç modelini geliştirmişlerdir. Affetmenin süreç modelinde dört temel evre; ortaya çıkarma, karar, çalışma ve derinleştirmedir. İlk etapta ortaya çıkarma evresinde klinisyenler, danışanın yaşadığı acının ve uğradığı haksızlığın, kişinin yaşamındaki yerini bilmesi gerekir. Danışan yaşadığı acı karşısında kızgınlık, nefret, karşılık vermek yani öç almak gibi bir çok olumsuz duygu yaşamaktadır Danışanın acısını ifade etmesi değişimdeki ilk mihenk taşıdır. Aynı zamanda güdüleyicidir.⁴¹

İkinci evre, yani karar aşaması, danışanın affetmenin ne olup ne olmadığını düşünür. Affetmeye karar verdiği bilişsel aşamadır. Fakat bağışlama için gerekli ancak yeterli değildir. Üçüncü evre çalışma evresidir. Bu aşamada danışan kendisine zarar veren bireyin yaptığı yanlışını onun tarafından görmeye ve ona karşı merhamet hislerinin duymaya başladığı aşamadır. Bilişsel olarak atılan adımdan sonra kendisine zarar verilen kişiye karşı olumlu duygusal hisler besler. Öfkesi azaldıkça danışan suçluya karşı daha fazla anlayışlı olur. Son evre olan derinleştirme evresinde suçlu kişinin işlediği suça karşı geliştirilen farkındalık, danışanın bir takım soruların zihninde belirmesine neden olur. “ Danışan geçmişte affedilmek istemiş midir?, Affedilmeyi nasıl deneyimlemiştir?” Sorularının yanıtlarını

³⁸ J.N.Sells and T.D. Hargrave, Forgiveness: a review of the theoretical and empirical literature, 1998; aktaran Ece Ermumcu, a.g.e. s. 19

³⁹ E.D. Scobie & G.E.W. Scobie, Damaging events: The Perceived Need for Forgiveness. 1998; aktaran Aslı Alpay, a.g.e. s. 16

⁴⁰ İclal Çivan, a.g.e. s. 22

⁴¹ R.D. Enright ve R.P. Fitzgibbons, Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope, 2000; aktaran İclal Çivan, a.g.e., s.22

bulmaya çalışır. Bu yanıtlarla beraber danışan daha iyi affetmeyi öğrenecektir ve yeni bir olayla karşılaştığında bunları yeni durumlara uyarlaması kolaylaşacaktır.⁴²

Tablo 1 Affetme Sürec Müdahalesinde Evreler⁴³

Birimler	Bilişsel, Davranışsal ve Duyuşsal Evreler
Ortaya çıkarma evresi	
1.	Psikolojik savunmaların incelenmesi (Kiel, 1986)
2.	Öfkeyle yüzleşmek; öfkeyi beslememek, öfkeden vazgeçmek(Trainer, 1981/1984)
3.	Uygun olduğunda utancı kabul etmek(Patton, 1985)
4.	Enerji yükünün farkında olmak (Droll, 1984/1985)
5.	Zararın bilişsel tekrarının farkında olmak (Droll, 1984/1985)
6.	İncinmiş kişinin incitenle benliğini kıyaslayabileceği iç görüşü (Kiel, 1986)
7.	Kişinin zararlarla birlikte sürekli ve tersine olarak değişebileceğini fark etmesi (Close, 1970)
8.	Olası değişmiş bir “adil dünya” görüşüne yönelik içgörü (Flanigan, 1987)
Karar evresi	
9.	Eski çözüm stratejilerinin işlemediğine ilişkin fikir değişimi/dönüşüm/yeni içgörüler(North, 1987)
10.	Affetmenin bir seçenek olduğunu göz önüne almada isteklilik (Enright, Freedmann, & Rique, 1998)
11.	Suçluyu affetmeye karar verme (Neblett, 1974)
Çalışma evresi	
12.	Suçlu kişinin rolünü alarak suçluya baktığı bağlamı yeniden tasarlama (M. Smith, 1981)
13.	Suçluya karşı empati ve merhamet duyma(Cunningham, 1985;Droll, 1984/1985)
14.	Acıya dayanma/ kabul etme (Bergin, 1988)
15.	Suçluya ahlaki bir hediye verme(North, 1987)
Derinleştirme Evresi	
16.	Acı çekme ve affetme sürecinde ben ve diğerlerini anlamını bulma (Frankl, 1959)
17.	Geçmişte başkalarının affetmesine ihtiyaç duyduğunu fark etme (Cunningham, 1985)

⁴² Çoklar ve Dönmez, a.g.e. s. 40-41

⁴³ R.D. Enright ve R.P. Fitzgibons, Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope, 2000; aktaran Ebru Taysi, a.g.e. s. 27-28 Parantez içindeki referanslar makaledeki tablodan aktarılmıştır. Bu araştırmadaki kaynaklara dahil değildir.

18. Kişinin tek başına olmadığı içgörüsü (evrensel, destek) (Enright & ark., 1998)
19. Kişinin, benliğinin zarar nedeniyle, hayatta yeni bir amaca sahip olabileceğini fark etmesi (Enright & ark., 1998)
20. Olumsuz duyusun azalması ve belli olumlu duyusun arttığını fark etme, eğer bu zarar verene karşı ortaya çıkarsa ; içsel ve duygusal serbestliğin farkında olma (Smedes, 1984)

2.1.3.3. Hargrave'in Affetme Modeli

Hargrave, çalışmalarında affetmenin aile terapisi çerçevesinde ele almıştır. Aile içinde yaşanan olay sonrası zarar görenin suçlu olan aile bireyine kızgınlık ve öfke duymaktadır. Diğer yandan yaşanan olaydan dolayı kendisini suçlayabilmektedir. Çiftler incinme duygularını en aza indirmek için yakınlık kurma davranışlarında bulunmamakta yada aşırı kontrollü olmayı tercih etmektedirler. Bu da ilişkinin çekilmez bir hal almasına neden olabilmektedir.⁴⁴

Hargrave, affetmeyi iki genel kategori ve dört istasyonda ele almıştır. Bu kategoriler kurtarma (aklama) ve onarma (affetme)'dir. Dört istasyon ise iç görü, anlayış, telafi için olanak verme ve açık affetmedir. Kurtarma , affetmenin geçmişte yapılmış olan hatanın şu an da ve gelecekte bireyin hayatını etkilemekten nasıl korunması gerektiğinin fikrinin oluştuğu kategoridir. Suçlu kişiyi ve suçlu davranışı anlamak ve acının yükünü tek başına taşımamaktır. Kurtarmayı örnek olarak perte çıkmış arabanın parçalarını başka araçların tamirinde kullanmaya benzetilebilir. Kurtarma zarar görenin daha sonra yaşayabileceği gelecekteki kırgınlıklar için ve yeni ilişkiler için önemlidir. Yoksa ilişkinin kurtarılması anlamına gelmemektedir. Kurtarmanın iki istasyonu iç görü ve anlayıştır. İç görüde, suçlu bireyin davranış kalıplarını anlamak vardır. Anlayışta ise, suçlu kişinin sorumluluğunu kaldırmadan , sınırlıklarını tanınması için olanak vermektir. Onarma ise, incinen kişinin ve suçlu kişinin sevgi ve güven duygularının üzerinde çalışıldığı kategoridir. Onarmanın iki istasyonu telafi için olanak verme ve açık affetmedir. İncinmiş birey, suçlu bireye güvenilir ve yapıcı davranışlar sergilemesi için ona şans tanır. Açık affetme ise, incitici davranış üzerinde tartışılıp ve alternatif ilişki yollarının geliştirilmesini içerir.⁴⁵

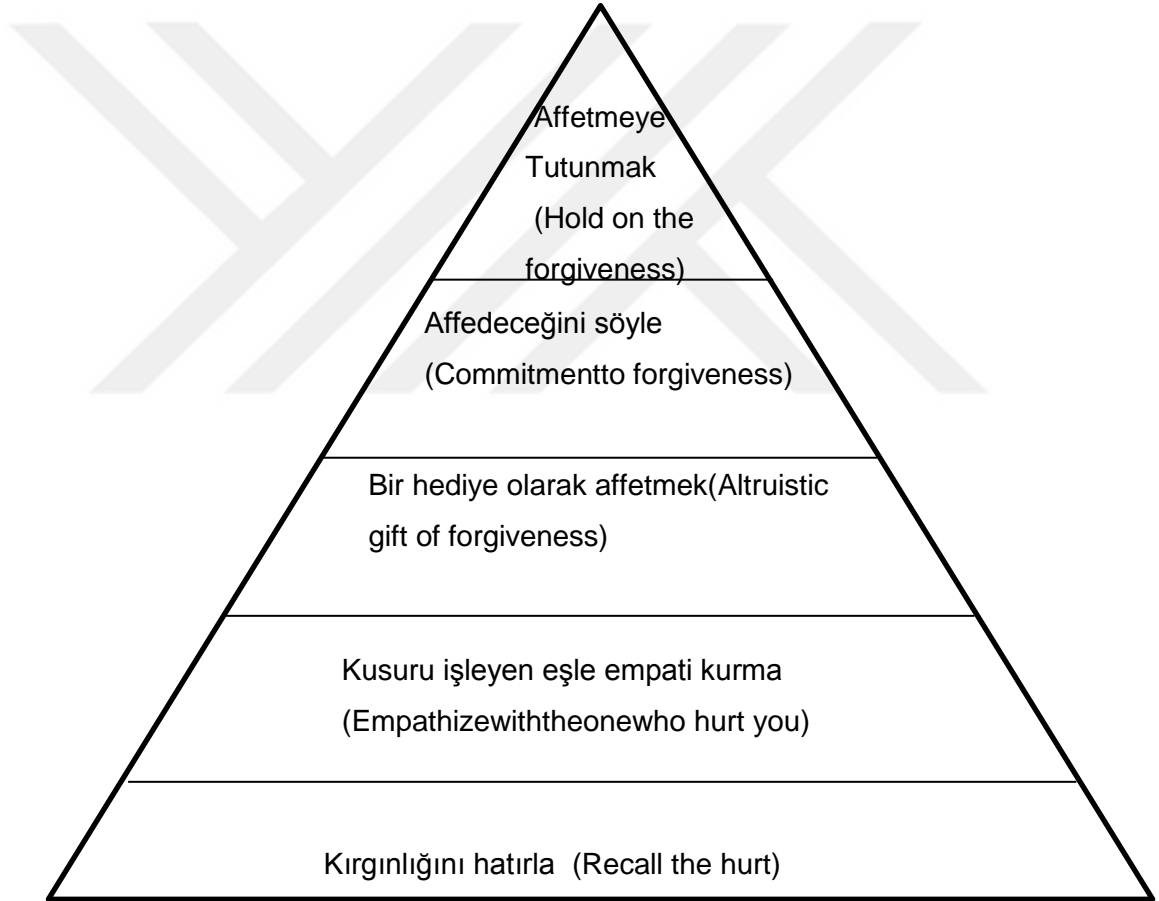
⁴⁴İclal Çivan, a.g.e., s.26

⁴⁵Gözde Şamatacı, Romantik İlişkilerde Affetme: Transaksiyonel Analiz Ego Durumları Açısından Bir İnceleme, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2013, s.13-15 (**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

Modele göre affetmede, birey her istasyon hatalı tarafı affetmek için ve ilişkiye olan güveni yeniden kazanmak için bu iki genel kategoride ve dört istasyonda gidip gelmektedir.⁴⁶

2.1.3.4. Piramit Model

Worhington'un bu modelinde üç temel bileşen vardır. Bunlar empati, alçakgönüllülük ve affetmenin ifadelendirilmesidir. Bu modelin olumsuz duyguların olumlu duygularla yer değiştirilmesi için beş adım önerilmiştir. Her bir adım REACH kelimesindeki bir harf tarafından temsil edilir.⁴⁷



Şekil 1 "REACH" Affetme Piramit Modeli⁴⁸

Birinci adımda danışanın bastırdığı zaman daha çok kendisine sıkıntı ve bunaltı verecek olayı zihinde tekrar tekrar canlandırması istenir.⁴⁹ Kendiliğinden gelişen

⁴⁶T.D. Hargrave ve J.N Sell, The development of a forgiveness scale, 1997; aktaran Aslı Alpay a.g.e., s. 25

⁴⁷ Özlem Gündüz, a.g.e., s. 15-16

⁴⁸ Everett L. Worhington, **Five Steps to Forgiveness**, New York: Crown, 2001, p. 38

diyaloglarla, çift terapisti kullanarak, öfkenin artmasını önleyerek olayları tartışır.⁵⁰İkinci adım empatidir. Çoğu insan partneriyle empati kurabilir Empati-diğerinin hissettiğini hissedebilmek ve düşündüğünü düşünebilmek- affetmenin anahtarıdır. Danışman, kronik duygusal çatışma yaşayan çiftlerin genelde bastırmakta olduğu empatiyi açığa çıkarmalıdır. Üçüncü basamak ise özgeci davranmaktır. Karşındaki insana hak etmediği güzel bir şey yapmaktır, diğer kişinin merhamet hediyesini kazanmasına yardımcı olmaktır. Affetmek hak ve merhametin birleştiği yerdir. Affetmek, diğer kişinin davranışının kırılcılığını azaltmaz ya da neden göstermez Onun yerine affetmek, “evet bana karşı kırııcı bir davranışta bulundun hata yaptın” der. Ancak sonrasında “bunu sana karşı kullanmayı tercih etmiyorum seni affediyorum” der.⁵¹Dördüncü aşama ise affetmenin ifade edilmesidir. Bu yazılı ya da sözlü olabilir. Yine ifade şekli mektup yazmak, yüksek sesle okumak(boş sandalyeye karşı da olabilir), mektubu göndermek yada mektubu yakmak olabilir.⁵²Beşinci ve son basamak ise affetmenin sürdürülmesidir. İnsanlar bir kere affettiklerinde, bazen affettikleri acı ile ilgili bir daha asla öfke ya da acı hissetmemeleri gerektiğine inanırlar. Olumsuz olaylarla karşılaştıklarında affetmenin yararlı olmadığını düşünebilirler Ancak, yeni stresli olaylar olumsuz duyguların ortaya çıkmasında etkili olmasının normal olduğu danışana anlatılmalıdır. Yaşanan affetme gerçektir. Yine de çiftleri affetmedikleri yeni özellikleri ele almaları ve bu yeni özellikleri affetmeleri konusunda cesaretlendirmek gerekebilir.⁵³

2.1.4. Affetmenin Ruh ve Beden Sağlığı Üzerindeki Yararları

Günümüzde psikosomatik rahatsızlıkların, romatizmadan kalp rahatsızlıklarına kadar bir çok hastalığın arkasında öfkenin, başkalarını yargılamaların, vicdan azabının, pişmanlıkların ve düşmanlıkların kısacası affetmemenin olduğu vurgulanmaktadır. Bu olumsuz duyguların neden olduğu stres, vücudun bağışıklık sistemini doğrudan etkilemekte, sizi enfeksiyon ve hastalıklara açık hale getirmektedir. Strese bağlı bozukluklar konusunda uzman olan kişiler, incinen kötü muamele gören, aldatılan ve yaralanan kişilerin, kendisine bunu yapanlara karşı öfke ve nefretle dolarak tepki verdiğini söylemektedir.⁵⁴

Affetmenin yararları üzerine yapılan çalışmalara birkaç örnek verecek olursak: San Diego Üniversitesinde 200 birey üzerinde yapılan çalışmada, kendilerini inciten

⁴⁹Elif Kara, “Dini ve Psikolojik Açıdan Dinin Terapötik Değeri”, **Uluslararası Sosyal Araştırma Dergisi**,2009, 2/8, 221-229, s. 227

⁵⁰Gerald R. Weeks ve Stephen R. Treat, **Evlilik ve Çift Terapisi**, Çev. Onur Yirün, Pusula Yayınevi, Ankara, 2012, s. 293

⁵¹Worthington, a.g.e., s. 136-137

⁵²Şahin, a.g.e., s. 24

⁵³Worthington, a.g.e. s. 151

⁵⁴Murphy, a.g.e., s. 227

bireylere kin tutmayan ve onları affeden bireylerin kan basınçlarının düştüğü ve kalp sağlıklarının daha iyiye gittiği ortaya çıkmıştır. Amerika'nın önemli dergilerinden Newsweek'in haberine göre affetmeme durumunda stres hormonu olan Kortizon seviyesi artmakta, kalp hastalıkları, sinirsel bozukluklar ve hafıza kaybı riski büyümektedir. Stanford Üniversitesi'nde 259 birey üzerinde yapılan başka çalışmada ise affetmeyi öğretme hedeflenmiş. Çalışmaya katılan bireyler kendisine zarar veren kişileri affettikten sonra daha az acı duyduklarını belirtmişler ve stresten kaynaklanan sırt, mide ağrısı ve uykusuzluk gibi fiziksel belirtilerinde önemli ölçüde azaldığı tespit edilmiştir.⁵⁵

Affetmenin ruhsal ve bedensel etkilerinin yanı sıra sosyal ilişkiler açısından da oldukça önemlidir. Affedenlerin sosyal ilişkileri daha sağlıklıdır. Kin güden insanların, hata ve kusurları affeden ve unutan insanlara göre sağlıklı ilişkiler kurmakta ve yürütmekte zorlanmaktadır. Bunun sonucunda da kaybettiği dostluklar için mutsuz olabilmektedirler.⁵⁶

Affetmenin affedene olan ruhsal yaralarını da şöyle özetleyebiliriz: Affetmek bireyin öz değer ve özsaygı duygularının yeniden kazanılmasını, üzüntü, öfke, kaygı gibi olumsuz duyguların azalmasına bireyin bugünü yaşama becerisini geliştirmesine yardımcı olmaktadır. Araştırmalarda affetmenin kaygı ve depresyonu azaltarak umudu ve benlik saygısını arttırdığı bulunmuş. Ayrıca affetmek, bireyin kendini olduğu gibi kabul ederek yaşam amacını bulmasını kolaylaştırır. Bireyin ölümü kabul etmesini ve huzurlu ölümü kucaklamasını sağlar.⁵⁷

2.1.5. Evlilikte Affetme

Uzun süreli başarılı evlilik yaşayan çiftler affetmeyi, evliliklerindeki başarıdan sorumlu üç özellikten biri olarak tanımlamaktadır. Neden? Yirmiden fazla çalışma affetmenin evlilik için önemli olduğunu göstermiştir.⁵⁸Çünkü:

1. Affetmek, insanların her ilişkide yaşanan neredeyse kaçınılmaz hayal kırıklıklarıyla yapıcı bir şekilde baş etmesini sağlar.
2. Affetmek, yaraların iyileşmesini sağlar.
3. Kendini affetmeye adanmış insanlar, olumsuz karşılıklarla karşısındakini cezalandırmaktan kaçınır çünkü sonunda affetmeleri –ki bunu yapmak zordur- bilirler.

⁵⁵ www.drendervardar.com/tr/icerik/26/affetmek-iyilestirir, erişim tarihi: 27.05.2016

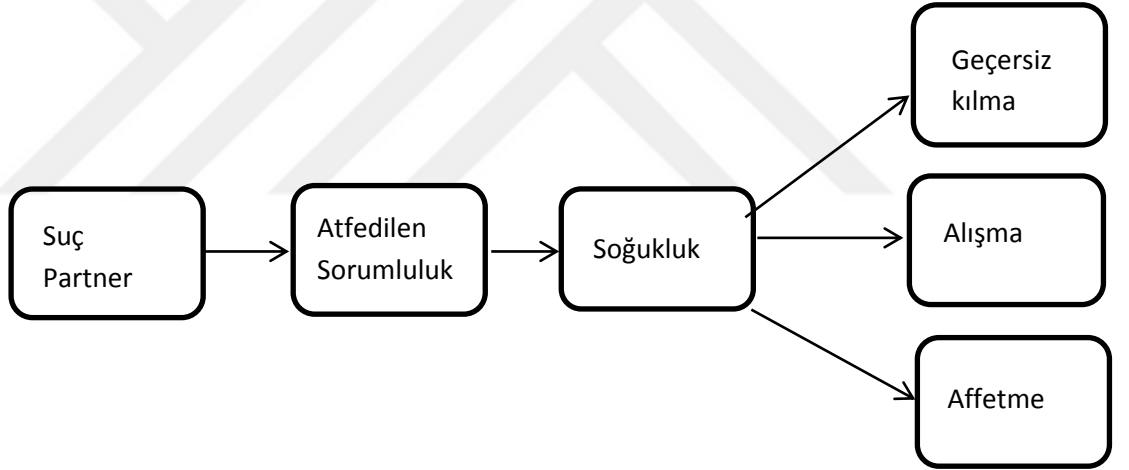
⁵⁶ Fatma Çapcıoğlu, "Affedicilik Değeri Üzerine", **Toplum ve Bilimleri Dergisi**, 2015, 9(18), 115-138 s. 126

⁵⁷ Ergüner-Tekinalp ve Terzi, a.g.e. s. 18

⁵⁸ Worhington, a.g.e. s. 15

4. Affetmek sadece kin duymamak, intikamdan ya da kinci bir tutumdan kaçınmak değildir; affetmek eşine karşı olumlu duygular beslemeyi de içerir.
5. Affetmek bazen bizim de affedilmeye ihtiyacımız olduğu anlamına gelir, bu nedenle alçak gönüllülüğü artırır.⁵⁹

Çiftlerde affetmenin önemi ise şekil 2 Şematize edilmiştir. Örnek olarak, A. Bey, B. Hanım'ın doğum gününü unutmuş olsun. Bu unutma sonucu oluşan kırgınlık kırgınlığın sonucu aralarındaki soğukluğun onarımının üç yolu vardır. Bunlardan ilki geçersiz kılma/nullification ile kırgınlığın devam ettirilmemesini içermektedir. Çiftler davranışı suç olarak görmemeye veya suçu mazur görme, göz yumma ya da görmezden gelmeye karar verir. İkinci yol ise alışkanlık/habituatıon olarak adlandırılır. Bu yol olumsuzlukların tekrar yaşanmamasını önlemektedir. Kırgınlığın giderilmesinin üçüncü yolu ise affetmedir. Affetme, suçu geçersiz kılma bir seçenek olmadığında, kırgınlığın bitişi için uzun vadeli ve ilişkiyel olarak daha az bedel gerektiren bir yoldur.⁶⁰



Şekil 2 Çiftlerin İncinmesini Takip Eden Soğukluğun Bitişinin Üç Yolu⁶¹

Affetme, evliliklerde zaman zaman doğal olarak ortaya çıksa da terapi almak önemli bir noktadır. Affetmenin, eşler arasında kırılmış güvenin anahtarı olarak görülmektedir. Genelde eşlerin terapiye affedemedikleri durumlar nedeniyle

⁵⁹ Worhington, a.g.e. s. 15

⁶⁰ Şamatacı, a.g.e., s. 16

⁶¹ F.D. Fincham, The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving, 2000; aktaran Gözde Şamatacı, a.g.e., s. 16

geldikleri belirtilmektedir.⁶²Affetmenin bir parçası da arada bir herkesin güvenilir olabileceğini kabul etmektir. Hiçbirimiz kusursuz değiliz.⁶³

Affetmenin bilişsel davranışçı terapi uygulamalarında, yaklaşık elli yıl kadar önce Albert Ellis'in bilişin evlilik problemlerinde rolünün önemine dair ilk dönem yazıları ile birlikte başlamıştır. Ellis ve meslektaşları, ilişkideki kırgınlıkların bireylerin(1) eşlerine dair mantıklı ya da gerçek olmayan inançları olduğu zaman (2) eşleri ve ilişkileri gerçek olmayan beklentilere ulaşamadığı zaman olumsuz değerlendirmelerde buldukları zaman meydana geldiğini öne sürerler. Bu olumsuz bilişsel süreçler meydana geldiğinde birey öfke hayal kırıklığı incinme gibi güçlü negatif duygular yaşamaktadır. Dolayısıyla eşine olumsuz davranacaktır. Ellis'in akılcı duygusal terapinin prensipleri, kırgın çiftlerde çalışmada çiftin akılcı olmayan düşünceleriyle baş etmede farkındalık üzerine kuruludur. Diğer yandan bilişsel terapi öncüsü Aaron Beck, bilişsel süreçler ilişkilerdeki işlevsel bozuklukları özellikle affetmede bilişsel davranışçı yaklaşımın belkemiğidir. Her biri insan bilişinin normal bir biçimi olmasına karşın, her biri çarpıtmaya açıktır. Bu süreçler şunları içerir:⁶⁴

1. Seçici dikkat: Bireyin ilişkilerde ortaya çıkan olayların yalnızca belli yönlerini fark etmesi, diğer yönlerini atlaması (örneğin eşinin söylediklerine odaklanıp davranışlarını göz ardı etmek)
2. Atıflar(Yüklemeler): Eşinin hareketlerini etkileyen unsurlara dair çıkarımlar (örneğin eşinin bir soruya yanıt vermemesini, ilişkiyi kontrol etmek istemesine yormak)
3. Beklentiler: İlişkilerde belli olayların meydana gelme ihtimaline dair tahminler (örneğin, kişinin duygularını eşine ifade ettiğinde öfkeleneceğini düşünmesi)
4. Varsayımlar: İnsanların ve ilişkilerin genel özelliklerine dair inançlar (örneğin, kadının erkeklerin duygusal bağlanmaya ihtiyaç duymadığına yönelik varsayım)
5. Standartlar: İnsanların ve ilişkilerin "olması gereken" özelliklerine dair inançlar (örneğin, eşlerin birbirleriyle aralarında sınırlar olmamalı, tüm düşüncelerini ve duygularını birbirleriyle paylaşmalılar.)

Sonuç olarak; Evliliklerdeki kırgınlıkların artmasıyla affedilmeye daha fazla ihtiyaç duyulmakta ve bu nedenle evliliklerde affetme önemli kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bununla birlikte eğer affetme gerçekleşemezse çatışmanın

⁶²Alpay, a.g.e., s. 16

⁶³John Gottmann ve Nan Silver, **Aşk Nasıl Sürdürülür? Güven Oluşturup İhanetten Kaçınmanın Yolları**, Çev. Sinem Sultan Gül, Varlık Yayınları, 2014, s. 168

⁶⁴Frank M. Dattilio, **Bilişsel Davranışçı Çift ve Aile Terapisi**, Çev. Mirel Benveniste, Serpil Kızıldaş ve Pinar Turanlı, İklim Ofset, 2012, İstanbul, s. 2-16

tekrarlanabileceği ve öfke, kızgınlık gibi olumsuz duyguların sürekli olabileceği ifade edilmektedir.⁶⁵

2.1.6. Çiftleri Affetmeye Hazırlamak

Taze bir yara ile ilgilenirken, şu adımlar izlenir:

1. Çiftlere Hedeflerinin Evliliği İyileştirmek Olduğunu Hatırlatın: İnsanlar pek çok sebep nedeniyle affetmek isterler. Bunlardan biri, affetmek kişi için iyi olabilir. Kan basıncını düşürür; kardiovasküler problemler için bir risk oluşturan öfkeyi azaltır; insanlara öfke ve nefret tarafından yönetilme hissi yerine hayatlarına dair kontrol hissi verir; insanların daha az stresli, korkulu ve depresif hissetmesini sağlar. Tüm bunlar affetmek için geçerli sebeplerdir. Bunlar önemsiz sebepler değildir. Ancak, evlilik terapisinde, insanlar bu nedenle affediciliği aramazlar: daha iyi bir evlilik ararlar. Bu nedenle, evlilikte affedicilik yararlarından bahsetmek daha önemlidir.
2. Bireylerin, Kırılmanın Acısını İnkâr Etmeleri ya da Küçümsemeleri Yerine Bu Acıyı Yaşamalarını Sağlayın: Bireyi, yaşadığı acı ve bu acının getirdiği duygusal hisleri ortaya koymasına için cesaretlendirin. Partnerlerin aşırı suçlamasına izin vermeyin. Eğer bir partner, eşinin kızgınlık tartışmasının konusu haline gelirse, eş acıyı dengesiz bir şekilde anlatırsa yada sadece şikayet ederse, o zaman acıların başkaları için bize hissettirdiği kadar kötü olmadığını söyleyin. Acı sübjektiftir. Sevginin, partnerin bakış açısını bulmak ve partner için gerçek olan yönünde davranmak olduğunu belirtin.
3. Her Bir Partnerin Diğeri İle Empati Kurmasını Sağlayın: Empati, affetmenin anahtarlarından biridir. Aslında, empati sevginin anahtarlarından biridir. İnsanlar kırıldıklarında genelde kendilerini kıran kişiyle empati kurmada direnirler. Bu direnci azaltmak için, konuya dolaylı yollardan yaklaşın. İlk olarak, partnerlerin nasıl kırıldıklarını konuşmalarını ve duygularına odaklanmasını sağlayın. Kırılan partner büyük ihtimalle öfke sergileyecektir. Bunu acı olarak yeniden adlandırın Partnerlerin birbirlerini tekrar kırmadıkça duygularını tartışmalarına izin verin. Eğer insanların duygusal deneyimlerini paylaşmalarına izin vermezseniz, partnerleri ile empati kurmaları zor olur. Ancak seansın kontrolünü bırakmayın. Bazen de affetmekle ilgili bir hikaye anlatarak empatiyi geliştirebilirsiniz. Yaşanan olayla ilgili partnerlerin birbirlerine mektup yazmalarını istemekte empatiyi geliştirebilir.

⁶⁵ Handan Toprak, "Psikolojik Danışma Sürecinde Affetmeye Genel Bir Bakış", Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2013, 26,115-131, s. 122-123

4. Her Bireyin Acı Çektirme Becerisini Yansıtmasını Sağlayın: İnsanlar partnerleri ile empati kurup yine de affedici olamayabilirler. Empatiden affediciliğe ilerlemek için, partnerlerin alçakgönüllü hissetmesini sağlayın. Alçakgönüllülük, kişi kendi ruhunda, kişiyi yaralayan partnerinkine benzer şekilde derin ve zarar verici aynı yaralanma yada benzer yaralanmaların olduğunu fark etmesi ile ortaya çıkar.
5. Kişinin Kendi Affedildiği Zamanları Hatırlamasını Sağlayın: Her insanda affedildiği zamanlara ait zengin bir bellek vardır. Ebeveynler, arkadaşlar ve çalışanlar, kişinin cezayı hak ettiği durumlarda kişiyi affetmiş olabilir. Eğer kişi belleğini araştırırsa, buna benzer birkaç olay hatırlayabilir. Böyle bir olayı hatırladıktan sonra, kişi affedildiğinde ne kadar minnettar hissettiğini yansıtmalıdır.
6. Her Kişiyi Partnerini Affettiğini Yüksek Sesle Söyleme Şansı Verin: Terapi Sona yaklaşırken, çiftleri, terapide konuşulmamış hataların affedilmeyi güçlendirme hedefleyen bir affetme seansına yönlendirin. Affetme seansı tüm çiftler için değildir. Bu seans sadece çiftlerin geçmiş acılarını affetmek ve affettirmek istediklerini hissettiğiniz durumlarda uygulanabilir. Affetme seansı bir çift için gerekli ve uygun olduğunda terapini sonuna doğru uygulanmalıdır. Eğer affetme seansını çiftler birbirini suçlarken ve birbirine karşı katı kalpli iken uygularsanız, iyilik yerine kötülük yapmış olursunuz. Affetmek seansını uygulamak için bir önceki seans sırasında çifti hazırlayın. Partnerlerin birbirlerini kırdıklarını ve bu kırgınlığın affedicilik aracılığıyla ele alınması gerektiğini yüksek sesle söyleyin. Onlara da durumu bu şekilde görüp görmediklerini sorun. Eğer kabul ederlerse, her partnerden bireysel olarak, seans aralarındaki zamanı partnerini ne şekilde kırdığını ve partnerinden af dileyip dilememe isteğini düşünmelerini isteyin. Her iki partneri de partnerlin kendilerini ne şekilde kırdıklarını düşünmemeleri konusunda uyarın. Bir sonraki seansın başında, Affetme seansını yapıp yapmama konusunda karar vermek için partnerin modunu değerlendirin. Partnerlerden birinde suçlama, eleştiri, kınama, öfke, küçük görme, savunuculuk ya da duygusal ayrıklık varsa, o zaman affetme seansına ilerlemek için hazır görünmediklerini partnerle söyleyin. Ancak eğer duygu durumları affetmek için uygunsa affetme seansına geçilir.
7. Affetmenin devam ettirilmesi ve bazı durumlarda affetmenin genişletme ihtiyacını konuşun: İnsanlar bir kere affettiklerinde, bazen affettikleri acı ile ilgili bir daha asla öfke ya da acı hissetmemeleri gerektiğine inanırlar. Eğer öfke, acı ya da kırgınlık hissederlerse, affediciliğin etkili olmadığına inanırlar.

Bu onları sürekli olarak affedici olmama durumunda tutar. Ancak affetme bir kere gerçekleştiğinde davranış gerçekten affedilir. Bu olumsuz duyguların yeniden ortaya çıkmayacağı anlamına gelmez. Partnerleri yaşadıkları affetmeyi karalamamaları konusunda bilgilendirin. Yaşanan affetme gerçektir.⁶⁶

2.1.7. Altı Adımda Affetmek

Evlilikte, çiftler birbirlerini incitmelerini genellikle, ya görmezden geliyorlar ya da onların üstünü örterek başa çıkmaya çalışıyorlar. Bu büyük bir hatadır. Çözümüne kavuşmamış suçlar , yol açtıkları çaresizlik ve öfke nedeniyle kalıcıdır. Almanız gereken en önemli ders, eşinizin incinmişliğini ciddiye almanız gerektiği ve size önemsiz geliyor olsa bile olayın gerçek anlamını açığa çıkana kadar soru sormayı bırakmamamızdır. Bazen olayın bizim için neden bu kadar acı verici olduğunu olayı eşimizle inceleyene kadar anlamayız. Bazen, kırgınlığımızı bizi kişiye göstermek zordur. Fakat acı, ancak onu korkularımızla ilişkilendirdiğimizde anlamlı olur.⁶⁷ İncinmişlikleri affetmek görüşmesinin basamakları şu şekilde sıralayabiliriz:

- 1) İncinmiş olan eş acısını mümkün olan en açık ve basit şekilde anlatmalıdır. Bunu yapmak her zaman basit değildir. Acıyı ve onun meydana getirdiği özel durumu tarif etmeye odaklanmak ve bunun eşinizi karlı olan güveninizi tarif etmek demektir.
- 2) İnciten eş duygusal olarak hazır bulunur ve yaralanmış olan eşinin acısını ve bu durumdaki rolünü kabullenir. İncinmiş eş acısının gerçekten fark edildiğini görmedikçe, ilerleme gerçekleşmez. Yaralanmış eşin, inciten eşin cevabını anlamasına yardım etmek sonucu olumlu anlamda etkiler. Duygusal olarak hazır olmak, incinmiş eşe acısıyla baş etmek için farklı yol gösterir.
- 3) Eşler “bir daha asla” olayları ile ilgili fikirleri yeniden değerlendirmeye başlarlar. Bunun çiftlerin diyaloglarını gözden geçirmeleri olduğunu düşünüyorum.
- 4) İnciten eşler, sevdiklerini buna maruz bırakmalarını sorumluluğunu alırlar ve pişmanlık, vicdan azabı duyarlar. Bu kişisel ve savunmacı özür değildir. Soğuk tonda “bak özür dilerim tamam mı” demek pişmanlığı yansıtmaz, sadece karşı tarafın acısını reddetmek anlamına gelir.

⁶⁶ Worthington, a.g.e. s. 136-151

⁶⁷ Sue Johnson, **Bana Sıkıca Sarıl: Hayat Boyu Sürecek Bir Aşk İçin 7 Görüşme**, Çev. Merve Cingi Yürün ve Onur Yürün, Ck Yayınevi, Ankara, 2015, s.150 -153

Sevgilimizi dinlemeli ve onun acısıyla bütünleşmeliyiz. Sevgilimizin acısını üzerimizde bir etki bıraktığını göstermeliyiz.

- 5) İncinmiş eşler neye ihtiyacı olduğunu tanımlamışlardı. Bu ihtiyaçlarını direkt talep edeceklerdi. Kırgınlığın meydana getirdiği korkutucu yalnızlık ve ayrılığı panzehir olacak yeni bir duygusal bağ şekillenecektir.
- 6) Son olarak bu olayla nasıl başa çıktıklarını ve bir takım olarak nasıl iyileşmeye başladıklarını tarif edeceklerdir. İleride yaşanabilecekleri nasıl önleyebilecekleri tartışabilir. İyileşme devam ettikçe incinmiş eşin güveni yeniden kazanmayı içerebilir.⁶⁸

Sonuç olarak incinmişlikleri affetmek görüşmeleri bir den çok kez olabilir. Sıkıntıların bir çok noktası vardır. Tabi ki bir den çok kırılma ve incinme varsa bu olmalıdır.

2.1.8. Affetmekle İlgili Yapılmış Çalışmalar

Affetmekle ilgili son yıllarda çalışmalar artmakla birlikte bu konuda ülkemizdeki ilk çalışma Ebru Taysi (2007) tarafından yapılan, evli kadınların ve erkeklerin evlilik uyumlarının nedensellik ve sorumluluk yüklemelerin evlilikte affetmeyi yordama da ki önemi üzerine olan çalışmasıdır. Çalışmada affetme, evlilik uyumu ve yükleme yönünden cinsiyetler açısından fark bulunmazken, evli kadınlar evli erkeklere göre eşin verdiği zararı daha incitici bulmuştur. Affetmenin evlilik uyumunda nedensellik ve sorumluluk yüklemelerinde yordayıcı etkisi bulunmuştur. Ayrıca çalışmada, affetme araştırmalarında kullanılabilir olan suça ilişkin motivasyon ölçeğini Türkçeye uyarlamıştır.⁶⁹

Daha sonra Aslı Alpay (2009) tarafından yakın ilişkilerde affetmenin çeşitli değişkenler açısından ilişkisi incelenmiş. Araştırma sonucunda empatinin, kıskançlık tetikleyicilerinin, incinme derecelerinin ve benlik saygısının affetmenin yordayıcıları olarak bulunmuş.⁷⁰

Asiye Yıldırım (2009) “bağlanma stilleri ile bağışlama arasındaki ilişkide sorumluluk yüklemelerinin aracı rolü” yüksek lisans tezinde, bağışlamanın (öç alma, iyilikseverlik ve kaçınma alt boyutları) bağlanma stilleri ve sorumluluk yüklemelerinin rolü arasında anlamlı ilişki tespit edilmiş. Ayrıca güvenli bağlanma stili geliştirenler güvensiz bağlanma stili geliştirene göre daha affedici oldukları bulunmuştur. Cinsiyetin değişkenler açısından bir anlam tespit edilememiştir.⁷¹

⁶⁸ Johnson, a.g.e. s. 153 -158.

⁶⁹ Taysi, a.g.e.,s. 152

⁷⁰ Alpay, a.g.e., s. 91

⁷¹ Yıldırım, a.g.e. s. 53-54

Aslı Bugay (2010) Hall ve Fincham'ın kuramına dayanarak kendini affetmenin sosyo-bilişsel, duygusal ve davranışsal değişkenler arasındaki ilişkiyi ve bu değişkenlerin kendini affetmede katkıları araştırılmış. Çalışmanın sonucunda sosyo-bilişsel (kontrol odağı, ruminasyon ve başkalarını belirleyen mükemmeliyetçilik), duygusal (utanç, suçluluk) ve davranışsal değişkenlerin kendini affetme sürecini etkilemektedir. Ayrıca çalışmada Heartland Affetme Ölçeğini Türkçeye kazandırmıştır.⁷²

Mehmet Çardak (2012) affedicilik yönelimli psiko-eğitim programına katılan bireyler ile katılmayanları karşılaştırdığı doktora tezinde şu sonuçlara ulaşmıştır. Affedicilik arttırmaya yönelik hazırlanan psiko-eğitim programına katılan bireylerin, katılmayan bireylere göre öfke kontrolünde anlamlı düzeyde etkisi, belirsizliğe tahammülsüzlüğünde azalma, psikolojik iyi oluşlarında etkili olduğu sürekli kaygı düzeylerinde anlamlı farklılık ve affedicilik eğiliminde arttığı sonuçlarına ulaşmıştır.⁷³

Meryem Şahin (2013) “affedicilik ve psikolojik iyi olma arasındaki çeşitli değişkenler tarafından incelenmesi” çalışmasında affedicilik ve psikolojik iyi olma arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ancak anne-baba tutumları, cinsiyet ve algılanan gelir düzeyi arasında anlamlı ilişki tespit edilememiştir.⁷⁴

Gözde Şamatacı (2013) “Romantik ilişkilerde affetme: Transaksiyonel analiz ego durumları açısından bir inceleme” üzerinde yaptığı yüksek lisans tezinde, bireyin kendi ve partnerinin ego durumunun incinme düzeylerini algılamalarında etkisi olduğu, incinme sonrasında verilecek tepkilerde ise partnerinin ego durumunun etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.⁷⁵

İclal Çıvan (2013) “üniversite öğrencilerinde kişiler arası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve başkalarını bağışlama davranışını incelemesi” başlıklı yüksek lisans tezinde, ilişkilerdeki bilişsel çarpıtmaların başkalarını affetme arasında anlamlı ilişki bulmuştur. Ayrıca çalışmada, başkalarını affetmede cinsiyetin etkisinin olduğu başkalarını bağışlama kızların lehine, ilişkilerdeki bilişsel çarpıtmaların erkeklerin lehine anlamlı sonuçlar vermektedir.⁷⁶

Özlem Gündüz (2014) “Üniversite öğrencilerinde affetmeyi yordayan değişkenlerin belirlenmesi” üzerinde yaptığı yüksek lisans tezinde, olumsuz otomatik düşüncelerin ve benlik saygısının kendini affetmede yordayıcı olduğu aynı çalışmada ayrıca dini yönelimin ve benlik saygısının başkalarını affetmede yordayıcı

⁷² Aslı Bugay, Investigation of Social-Cognitive, Emotional and Behavioral Variables as Predictors of Self-Forgiveness, Department of Educational Sciences, Middle East Technical University, Ankara, 2010 s.211-224 (**Doctoral Dissertation**)

⁷³ Çardak, a.g.e. s. 120-125

⁷⁴ Şahin, a.g.e., s. 78-85

⁷⁵ Şamatacı, a.g.e., s. 50-80

⁷⁶ Çıvan, a.g.e., s. 74-76

olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca kendini ve başkalarını affetmede cinsiyetin etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.⁷⁷

Ece Ermumcu (2014) “Evli çiftlerde bağışlama sürecinde bağlanma, stresle başa çıkma, empati ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi” yüksek lisans tezinde, güvenli ve korkulu bağlanma stillerinin affetme üzerinde yordayıcı etkisi yani güvenli bağlanan bireylerde affetmenin kolaylaştığı korkulu bağlanan bireylerin affetmenin zorlaştığı bulunmuş. Ayrıca stresle başa çıkmada aktif olan bireylerin affetme davranışı gösterdiği, kaçma başa çıkmayı kullanan bireylerin affetmede azalma olduğu bulunmuş. Araştırmada cinsiyete ilişkin ve diğer demografik özellikler açısından farklılık olmadığı görülmüştür.⁷⁸

Ahmet Canan Karakaş (2014) gerçeklik yönelimli grupla psiko-eğitim programı oluşturmuş. Deney grubuna on haftalık psiko-eğitim yapılırken kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Deney grubu, kontrol grubuna göre affetme esnekliği, empati ve stresle başa çıkmada etkili olduğu bulunmuştur.⁷⁹

Merve Atçeken (2014) evli bireylerin affetme davranışı ile evlilik doyumu, kişilik özellikleri, incinme düzeyi ve dindarlıkla ilişkisi üzerine olan çalışmasıdır. Bu çalışmada affetmeni evlilik doyumu, kişilik özellikleri ve dindarlıkla (sadece intikam alt boyutu) ilişkili olduğu bulunmuş. Ayrıca cinsiyetin evlilik doyumu, dindarlık ve affetmekle ilişkisi bulunmazken, yaşın ve evlilik sürelerinin etkisi olduğu bulunmuştur.⁸⁰

Işıl Çoklar (2014) “kişilik özellikleri ile bağışlama eğilimi arasındaki ilişkinin intikam güdüsü ve adalete duyarlılık temelinde incelenmesi” başlıklı doktora tezinde, bağışlama eğilimi ve öç alma'nın cinsiyet açısından farklılaşma görüldüğü bulunmuştur. Bağışlamaya isteklilik ve adalete duyarlılık arasında anlamlı olumlu ilişki ve öç alma ile bağışlamaya isteklilik arasında olumsuz anlamlı ilişki olduğu bulunmuş.⁸¹

Aslı Aşçıoğlu Önal (2014) “bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon düzeyinin affetmeyi yordama gücünün incelenmesi” başlıklı yüksek lisans tezinde, bireylerin kendini ve başkalarını affetmede cinsiyet açısından farklılık olmadığı görülmüş. Başkalarını affetmede ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ve (yakınlıktan kaçınma alt boyutu) empatinin (empatik ilgi ve perspektif alma alt boyutu) ilişkili

⁷⁷ Gündüz, a.g.e., s. 49-55

⁷⁸ Ermumcu, a.g.e., s. 58-65

⁷⁹ Karakaş, a.g.e., s. 172-183

⁸⁰ Merve Atçeken, Dindarlık, Evlilik Doymu ve Kişilik Özelliklerinin Bağışlama ile İlişkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Haliç Üniversitesi, İstanbul, 2014, s.48-53 (**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

⁸¹ Işıl Çoklar, Kişilik Özellikleri İle Bağışlama Eğilimi Arasındaki İlişkinin İntikam Güdüsü ve Adalete Duyarlılık Temelinde İncelenmesi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2014, s.93-94 (**Yayınlanmamış Doktora Tezi**)

olduğu bulunmuş. Ayrıca kendini affetmede, ruminasyon ve empatinin (kişisel rahatsızlık alt boyutu) ilişkili olduğu bulunmuştur.⁸²

Ferudun Kaya (2015) üniversite öğrencilerinin affetme ve mükemmeliyetçilik düzeyleri ile duygusal zekanın aracı rolü üzerindeki çalışmasında, affetmenin ve duygusal zekanın cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuş. Affetme ve duygusal zeka arasında pozitif, mükemmeliyetçilik arasında negatif ilişki anlamlı ilişki bulunmuştur.⁸³

2.2. YAŞAM DOYUMU

Yaşam doyumu kavramını literatürde ilk defa 1961 yılında Neugarten tarafından kullanılmış ve bir çok araştırmacıya yol göstermiştir.⁸⁴ Yaşam doyumunu açıklayabilmek için Öncelikle “yaşam” ve “doyum” kavramlarını ayrı ayrı tanımlamak gerekir. “Yaşam, doğumla ölüm arasında yaşanan süre, ömür, hayat”⁸⁵ olarak tanımlanmaktadır. Doyum ise, “organizmada, açlık susuzluk, cinsellik vb. gibi temel biyolojik ihtiyaçların, ya da merak, sevgi, yakınlık, başarı, vb. gibi ruhsal ihtiyaçların giderilmesi sonucu denge durumunun yeniden kurulması”⁸⁶ olarak tanımlanmıştır. Bu iki tanımdan yola çıkarak yaşam doyumu kavramı Neugarten göre kişinin yaşamında ne istediği ile ne elde ettiğinin karşılaştırılması ve sonucunun değerlendirilmesi⁸⁷ olarak tanımlanmıştır.

Yaşam doyumu kavramı bilişsel ve duyuşsal değerlendirme olmak üzere iki açıdan ele alınabilir.⁸⁸ Yaşam doyumu, kişinin kendisi için belirlediği hedeflerin ve sahip oldukları arasında değerlendirmeler neticesinde, sonuç itibarıyla yaşamından ne kadar doyum sağladığıyla ilgili olarak yaptığı bilişsel değerlendirmedir. Kişinin psikolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarını, isteklerini ve arzularını karşılayabilmesinin, kendini gerçekleştirme hedefinde ve insanlarla olan etkileşimini sonucunda

⁸² Aslı Aşçıoğlu Önal, Bilişsel Çarpıtmalar, Empati ve Ruminasyon Düzeyinin Affetmeyi Yordama Gücünün İncelenmesi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2014, s.131-132

(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)

⁸³ Ferudun Kaya, Üniversite Öğrencilerinin Affetme ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişki: Duygusal Zekanın Aracı Rolü, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2015, s.99-105

(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)

⁸⁴ Melek Özer ve Özlem Özsoy Karabulut, “Yaşlılarda Yaşam Doyumu”, **Türk Geriatri Dergisi**, 2003, cilt:6 sayı:2, 72-74, s. 73

⁸⁵ http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&kelime=Yaşam , erişim tarihi: 06.10.2016

⁸⁶ Budak, a.g.e., s. 225

⁸⁷ Yıldız, a.g.e., s. 75

⁸⁸ Durmuş Ümmet, Üniversite Öğrencilerinde Özgeçmiş Davranışının Transaksiyonel Analiz Ego Durumları ve Yaşam Doyumu Bağlamında İncelenmesi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2012 s. 55**(Yayınlanmamış Doktora Tezi)**

kendisiyle ilgili olumlu duygusal değerlendirmede bulunabilmesinin mutlu bir yaşantıya katkı sağlayan duyuşsal değerlendirmedir.⁸⁹

Yaşam doyumu kavramı, hayatımızın bir çok alanında karşımıza çıkmasına rağmen, literatürde bir çok yaşam doyumu tanımına rastlanmaktadır. Bu farklılığın kavramın içeriğinin genişliği ve özneliği olduğu söylenebilir.⁹⁰ Bu açıdan bakıldığında da farklı tanımları da ele almakta yarar vardır.

Yaşam doyumu, genel olarak yaşamdan memnun olmayı ifade eden kişinin öznel iyi oluşuyla yakında ilgili olan, kişinin hayata yansıttığı pozitif duygular olarak tanımlanmaktadır.⁹¹

Yaşam doyumu , bireyin iş hayatı haricinde hayata karşı aldığı tavır veya tepkidir. Bu açıdan bakıldığında bir hoşnutluktan söz edebiliriz. Yani mutluluk ve esenlik kavramlarını da beraberinde getirir. Kişinin sahip olduklarını düşünerek halinden hoşnut kalmayı ifade eder.⁹²

Yaşam doyumundan yüksek düzeyde doyum alınabilmesi için Neugarten belirli kriterler belirlemiştir. Bu kriterleri şöyle özetleyebiliriz:

1. Bireyin günlük etkinliklerinden doyum alması
2. Bireyin geçmişin sorumluluğunu alıp geleceğe yönelik planlarının olması
3. Geleceğe yönelik planlarına ulaşacağına yönelik inanca sahip olması
4. Kendisini olduğu gibi kabul etmesi yani bedensel öğelerini kabullenmesi
5. Yaşama dair pozitif bakış açısının olması⁹³

Yaşamdan keyif almak için, bazı kaçınılmaz gerçekler vardır. Bunların hepimiz için geçerli olan beş tanesi ön plana çıkar: Her şey değişir ve biter; olaylar her zaman planladığımız gibi gelişmez; hayat her zaman adil değildir; acı çekmek herkesin yaşamının bir parçasıdır; insanlar her zaman sevgi dolu, dürüst, cömert ve sadık değillerdir ve öyle olmaları beklenemez. Hayatın bu gerçeklerini koşulsuzca kabullenmek, mevcut duruma teslimiyettir. Bu boyun eğiş ve pes ediş değil, sakince gözümüzü kırpmadan kendimizi gerçekliğe uydurmaktır. Böylece değişebilecek ve değişemeyecek şeyler arasındaki farkı görmemizi sağlayan bilgeliğe kavuşuruz. Değişebilecekleri değiştirmek için elimizden geleni yaparız, değişemeyecekleri de

⁸⁹<http://ankadanismanlik.com.tr/ekicerik/gestalt/baglanma/yasamdoyumu.pdf> Gökçe Gürdil 2009 Geşalt Temas Biçimleri, Bağlanma Stilleri ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, 2009, s. 1 erişim tarihi: 06.10.2016

⁹⁰Handan Toprak, Ergenlerde Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 2014, s. 19 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

⁹¹Pınar Kuvılcım, Öğretmenlerde İş Doyumu, Özyeterlik İnancı ve Yaşam Doyumu İlişkisinin Karşılaştırılması, Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin, 2014, s. 25 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

⁹²Kahraman Güler, Beden İmajının Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Üzerine Etkisi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015, s. 22 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

⁹³Toprak, a.g.e. s. 20

aynı zevkle kabul ederiz. Değişmez koşullar karşısında kendimizi rahat hissederiz çünkü olanlarla ters düşmenin stresini yaşamayız. ⁹⁴Bu da yaşamdan alınabilecek doyumunu arttıracaktır.

Yaşam doyumunu üzerine çalışan önemli psikoterapist Irvin Yalom bireyin ölüm anksiyetesiyle yüzleşmeden yaşam tatminin ya da doyumunun mümkün olmayacağını belirtmektedir. Özellikle kanser hastalarıyla yaptığı çalışmalarla hastalarının krizi fırsata nasıl çevirdiklerini şöyle özetlemektedir:

- 1- Hayat önceliklerini yeniden düzenlemek: önemsizi önemsiz olarak görmek
- 2- Yapmak istemedikleri şeyi yapmamayı seçmek
- 3- Hayatı emekliliğe ve başka bir noktaya dek ertelemek yerine güçlü bir o anda yaşama hissi
- 4- Hayatın önemli gerçeklerini canlı bir şekilde kabul etmek
- 5- Sevilen kişilerle daha derinden iletişime girmek
- 6- Daha az kişiler arası korku, reddedilmeyle ilgili kaygı ve risk almaya daha büyük isteklilik⁹⁵

Yaşam doyumunun psikoterapi esnasında ki farkındalığı üzerine Irvin Yalom hastalarına şu satırları okumasını ve düşünmesini ister. Ya bir gün şeytan sizin en yalnız yalnızlığınızda gizlice girer ve size şöyle derse: Şu anda yaşadığın ve daha önce yaşamış olduğun bu hayatı sayısız defa daha yaşayacaksın içinde yeni hiçbir şey olmayacak, her acı, her iç çekiş ve her düşünce. Her iç çekiş, anlatılmayacak kadar küçük ve büyük her şey. Aynı hayatı sonsuza dek tekrar tekrar yaşama fikri, çok şaşırtıcı, çok sarsıcı, bir tür ufak varoluşsal şok terapisi olabilir. Genellikle insanın aklına başına getiren bir düşünce deneyi olarak hizmet eder, kişiyi gerçekte nasıl yaşadığını ciddi bir şekilde düşünmeye yönlendirir.⁹⁶

Sonuç itibariyle yaşam doyumunu kişinin genel değerlendirme itibariyle yaşamından memnun olması gerekir. Ayrıca belirli yaşam alanlarından (örneğin, iş hayatı, evlilik hayatı, boş zamanları değerlendirme biçimi) hoşnut olması gerekir. Olumlu duyguları (örneği, sevinç, mutluluk, başarı) olumsuz duygulara (örneğin, suçluluk, kaygı, pişmanlık, haset ve kıskançlık) nazaran daha çok yaşamasının bireyin yaşamdan doyum almasındaki önemli etkenler olduğu söylenebilir.⁹⁷

⁹⁴David Ricco, **Kendimizi Sevebilmek**, Çev. Ertuğrul Memed Koç, Kuraldışı Yayıncılık, İstanbul, 2015, s. 61

⁹⁵ Irvin Yalom, **Varoluşçu Psikoterapi**, Çev. Zeliha İyidoğan Babayiğit, Kabalıcı Yayınevi, İstanbul, 1999, s. 61

⁹⁶ Irvin Yalom, **Güneşe Bakmak Ölümle Yüzleşmek**, Çev. Zeliha İyidoğan Babayiğit, Kabalıcı Yayınevi, İstanbul, 2008, s.92-93

⁹⁷ Sabriye Nazlı Batan, Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Dini Başa Çıkmanın Yaşam Doyumuna Etkisi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2016, s. 14 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**)

2.2.1. Yaşam Doyumu Kuramları

Literatür incelendiğinde yaşam doyumu kuramcılarının öncüleri olarak Sokrates, Aristoteles ve Platon'u sayabiliriz. Platon ruhun akıl, irade ve içgüdüden oluştuğunu; Sokrates ve Aristoteles ise ilgi, erdem ve kişinin kendini gerçekleştirme yaklaşımlarının yaşam doyumunda önemli kavramlar olduğunu ileri sürmüşlerdir.⁹⁸ Yaşam doyumu kuramlarını şu şekilde özetlenebilir:

Ereksel (telik) kuramları: Bu kuramsal yaklaşıma göre, yaşam doyumu için amaçlara ve ihtiyaçlara ulaşıldığında elde edileceğini öne sürmüşlerdir. İhtiyaçların doyurulması üzerinde durmuşlardır. Birey bunların farkında olur ya da olmayabilir. Bu kuramsal görüşte ihtiyaçların doyurulması mutluluğa yol açacağı öne sürülmüştür. Amaç kuramlarında ise kişi belli amaçlara erişmek istemektedir ve mutluluk bu amaçlara eriştiğinde ortaya çıkar.⁹⁹

Aktivite Kuramları: Bu kuramın öncülerinden olan Aristoteles'e göre, mutluluğun erdemli aktivitelerden geldiğini ve başarılı aktivitelerin mutluluk kaynağı olduğunu belirtmektedir. Ancak seçilecek aktivitelerde özenli olunması gerektiğini belirtmiştir. Çünkü zor aktiviteler başarılamayınca mutluluk yerini anksiyeteye bırakacak yada kolay seçilmiş aktivitelerde can sıkıntısına neden olacaktır. Sonuçta bireyin becerilerine göre seçeceği aktivite olayın tamamlanmasıyla hazzı yaşayacaktır.¹⁰⁰

Tavandan-tabana ve tabandan-tavana kuramları: Bu kuramsal görüşe göre, yaşam doyumu hayatın farklı dönemlerinin bir muhasebesidir. Tabandan tavana kuramına göre mutluluk, bireyin hayatındaki mutlu anların ve zamanlarının toplamıdır. Tavandan tabana kuramına göre ise, birey hayata olumlu bakıyorsa kısaca kendisiyle barışık; yani bireyin haz aldığı için değil mutlu olduğu için haz aldığı görüşü hakimdir.¹⁰¹

Bağ Kuramları: Bu kurmanın temel kavramları bellek, koşullanma ve biliştir. Bu yaklaşıma göre olayın kendisinden ziyade olaya verilen anlam önem taşımaktadır. Yani olaya ilişkin yüklemeler mutluluğu getirip getirmeyeceğini belirleyecektir. Diğer taraftan yüklemeler olmasa da iyi olarak görülen olayların

⁹⁸Meryem Özdemir, Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Duygusal Zekaları İle Yaşam Doyumlarının İncelenmesi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Erzurum, 2015, s. 36 (**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

⁹⁹Zeynep Gonca Öztürk, Sınıf Öğretmenlerinin Değer Tercihleri ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2014, s. 50(**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

¹⁰⁰Aynur Gülcan, Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2014, s. 31(**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

¹⁰¹Tülay Sarıdemir, Öğretmen Algılarına Göre Okul Müdürlerinin Liderlik Stilllerinin ve Bazı Kişisel Değişkenlerin Öğretmenlerin Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisi, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Entitüsü, İstanbul, 2015, s. 43(**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

yaşamdan doyum almayı getirmektedir. Ayrıca mutluluk, klasik koşullanma yoluyla da günlük uyarıların olumlu duygusal yaşantılarla eşleşmesi sonucu da oluşmaktadır.¹⁰²

Yargı Kuramları: Bireyin şu andaki durumu ile hedefleri arasındaki uçurum ne kadar yüksekse birey o kadar mutsuz, uçurum ne kadar az ise birey o kadar mutludur. Peki karşılaştırmalar sadece belirli alanlarda mı yoksa yaşamın değerlendirmesinde mi yapılmaktadır? Bu sorunun cevabını Deiner ve arkadaşları karşılaştırmaların yaşamın bütün alanlarında yapıldığını söylemişlerdir.¹⁰³

2.2.2. Yaşam Doyumu ve Evlilik

Evlilik karşı cinsten iki kişinin birlikte yaşamak, yaşantılarını paylaşmak, çocuk yapmak ve yetiştirmek gibi amaçlarla yaptıkları bir sözleşmedir. Evlilik kurumsallaşmış bir yol, bir ilişki sistemi, bir kadınla bir erkeği karı-koca olarak birbirine bağlayan doğacak çocuklara belirli bir statü sağlayan toplumsal yönden devletin kontrolünde hak ve yetkisi bulunan yasal bir ilişki biçimidir.¹⁰⁴

Evlilik bir insanın hayatında yaşayabileceği en önemli olaylardan birisidir.¹⁰⁵ Evlilik bireyin yaşamdan aldığı doyumunu etkileyen ve destekleyen bir kurumdur.¹⁰⁶ Ayrıca evlilik bireylere derin bir ilişki kurma olanağı sağlamaktadır. Dolayısıyla eşin birindeki mutsuzluk diğer eşi de etkilemektedir.¹⁰⁷

Evli olmanın yanı sıra evliliğinin kalitesinin mutlu olmada önemli olduğu belirtilmektedir.¹⁰⁸ Literatür incelendiğinde evlilik doyumunu ile yaşam doyumunun ilişkili olduğu ve evlilik doyumunun yaşam doyumunda anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir.¹⁰⁹

Michigan Üniversitesi'ndeki Lois Verbrugge ve James House gibi araştırmacıların çalışmaları sayesinde artık mutsuz bir evliliğin hastalanma olasılığını yüzde otuz beş arttırabileceğini, hatta ömrün ortalama dört yıl kısaltabileceğini bulmuşlardır. Madalyonun öbür yüzü: Mutlu çiftlerin, boşanmış ya

¹⁰²Mesut Özbek, Evli Bireylerde Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşlarının Çeşitli Değişkenlerle İncelenmesi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2016, s. 22(**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

¹⁰³İbrahim TAŞ, Öğretmenlerde Yaşamın Anlamı Yaşam Doyumu Sosyal Karşılaştırma ve İç-Dış Kontrol Odağının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 2011, s. 30(**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

¹⁰⁴ İbrahim Ethem Özgüven, **Evlilik ve Aile Terapisi**, Pdrem Yayınları, Ankara, 2000, s. 19

¹⁰⁵Sarıdemir, a.g.e. s. 50

¹⁰⁶M. Hayward veZ. Zhang Gender, the marital life course, and cardiovascular disease in late midlife, 2006; aktaran Pınar Çağ ve İbrahim Yıldırım, Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel ve Kişisel Değişkenler, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 2013, 4(39), 13-23 s. 13

¹⁰⁷Yıldız, a.g.e., s. 77

¹⁰⁸ Martin E. P. Seligman, **Gerçek Mutluluk**, Çev. Semra Kurt Akbaş, Hekimler Yayın Birliği Yayınları, 2007, s. 62

¹⁰⁹ Mehmet Ali Yıldız ve Kemal Baytemir, " Evli Bireylerde Evlilik Doyumu ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracılığı", **İnönü Üniversitesi Dergisi**, Cilt 17, Sayı1 2016, 67-80 s. 72

da mutsuz çiftlerden daha uzun ve daha sağlıklı bir yaşamları oluyor.¹¹⁰ Ayrıca evlilik yaşam doyumu yüksek olan bireylerin evlilik ilişkilerindeki stres seviyesinin düşük, mutluluk düzeyinin yüksek olması cinsel ilişkilerinde de başarılarının ve aldıkları doyumun yüksek olmasına yardımcı olabilir.¹¹¹

2.2.3. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Bir önceki bölümde ifade edildiği gibi yaşam doyumunun etkileyen faktörlerin olması tanımındaki çeşitliliğin olmasına neden olmaktadır. Bu faktörleri Schmitter şöyle özetlemiştir:

- Bireyin yaşamından hoşnut olması
- Hayatı kayda değer bulmak
- Hedeflerine ulaşabilme durumu
- Olumlu kişilik
- Bireyin kendisini fiziksel olarak beğenmesi
- Ekonomik olarak rahat olması
- Sosyallik ve sosyal çevre¹¹²

Bir başka araştırmacı Flanagan'a göre ise yaşam doyumunu etkileyen faktörleri şu şekilde sıralamıştır:

- Yakın çevre ile olan ilişkiler,
- Özgüven,
- Bir çocuğa sahip olma ve onun yetişmesini sağlamak,
- Karı koca arasındaki samimiyet,
- İnsanlara yardımcı olmak,
- Aktivitelere dahil olmak,
- Öğrenme sürecinde aktif olmak,
- Kendini anlama,
- Sürekli bir işe sahip olmak,
- Sosyalleşme,
- Hobilerinin olması şeklindedir.¹¹³

Ayrıca yaş yaşam doyumunda etkili olabilecek değişen olarak incelenmiştir.

Başlangıçtaki çalışmalar yaşlıların gençlere nazaran daha mutsuz olduğuna yönelikti. Son zamanlarda yapılan çalışmalar yaş ve mutluluk arasında herhangi bir

¹¹⁰ John Gottman ve Nan Silver, **Evliliği Sürdürmenin Yedi İlkesi**, Çev. Ezgi Deniz, Varlık Yayınları, İstanbul, 2002, s. 9

¹¹¹ Ahmet Akın ve Eyüp Çelik, **Psikolojide Güncel Kavramlar –III- Aile – Evlilik**, Nobel Akademik Yayıncılık, 2015, s. 30

¹¹² Gülcan, a.g.e., s. 23

¹¹³ JC. Flanagan, A research approach to improving our quality of life, 1978; aktaran Aynur Gülcan, a.g.e., s. 24

ilişki olmadığını gerçeğini ortaya koymuştur. Yine Yetim (1991) de yaptığı çalışmada yaş ile yaşam doyumu arasındaki korelesyonun sifıra yakın olduğunu göstermiştir.¹¹⁴

Gelirin yaşam doyuma etkisi ise görecelidir. Çok yoksul ailelerde bir etkiye sahipken temel ihtiyaçların karşılanması sonucunda yaşam doyuma etkisi azalmaktadır. Ayrıca gelirin etkisi çevre, statü gibi değişiklere neden olmaktadır. İnsanlar kıyaslama yoluyla da kendi yaşamlarını değerlendirmektedir. Yılmaz ve Altınok (2009) yaptıkları çalışmada ise gelirin yaşam doyumunu etkilediğini bulmuşlardır.¹¹⁵

Cinsiyet üzerine yapılan çalışmalarda ise cinsiyet ve yaşam doyumunun yordama da çok az farklılaşma olduğunu göstermiştir. Çalışmalarda kadınlar daha fazla olumsuz duygu bildirmiş olmasına karşın erkeklerden daha fazla yaşamlarından haz duyduklarını aktarmışlardır.¹¹⁶

Çalışma ve iş hayatı da yaşam doyumunda etkili bir faktördür. İş doyumu ve yaşam doyumu arasında pozitif ilişki vardır. Bu iki değişken arasında orta derecede ilişkinin olması yaşam doyumunun içinde iş doyumunun yerinin önemli olduğunu göstermiştir.¹¹⁷

2.2.4. Yaşam Doyumu İle İlgili Yapılmış Çalışmalar

Yaşam doyumu bir çok kişinin dile getirdiği kavram olmasına rağmen özellikle son yıllarda araştırmacılar tarafından üzerinde durulmuştur. Yapılan çalışmaları şu şekilde özetleyebiliriz:

İbrahim Taş (2011), “öğretmenlerin yaşamın anlamı yaşam doyumu sosyal karşılaştırma ve iç-dış kontrol odağının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi” çalışmasında yaşam doyumunun mevcut yaşam anlamı ile pozitif aranan yaşam anlamı, sosyal karşılaştırma ve iç-dış kontrol odağıyla anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca yaşam doyumunun cinsiyet açısından anlamlı, eğitim, medeni durum, yaş ve mesleki çalıma süresiyle anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.¹¹⁸

Durmuş Ümmet(2012) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının özgecilik davranışlarını yordadığını yani yaşam doyumu arttıkça diğer insanlara yardım etmek isteğinin arttığı sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca Transaksiyonel

¹¹⁴Özbek, a.g.e., s. 18

¹¹⁵Sarıdemir, a.g.e., s. 48

¹¹⁶ Taş, a.g.e., s. 26

¹¹⁷ Aşkın Keser, “İş Doyumu ve Yaşam Doyumu ilişkisi: Otomotiv Sektöründe bir Uygulama” **Çalışma ve Toplum**, 2005/4, 77-96 s. 92

¹¹⁸Taş, a.g.e., s. 115-128

analiz ego durumlarından sadece koruyucu ebeveyn ego durumunun yaşam doyumuyla anlamlı bir şekilde yordandığını bulunmuştur.¹¹⁹

Pınar Kıvılcım (2014) araştırmasında, yaşam doyumunun öğretmenlerin yaş değerleri, cinsiyet, branş ve deneyim değerleriyle anlamlı bir farklılık olmadığını bulmuştur.¹²⁰

Duygu Şahin (2014) çalışmasında, öğretmenlerin öz duyarlılıkları (öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme) ile yaşam doyumunda pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.¹²¹

Aynur Gülcan (2014) araştırmasında, genç yetişkinlerin yaşam doyumunda iyimserlik ve mutluluk arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuş. Ayrıca yaşam doyumunun yaş, medeni durum, cinsiyet, okuduğu üniversite, açısında da anlamlı farklılık olduğu bulunmuş. Devlet üniversitesinde okuyan, ailesinin yanında yaşayan ve evli öğrencilerin yaşam doyum puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuş. Sosyo-ekonomik durumla yaşam doyum arasında anlamlı fark bulunamamıştır.¹²²

Sevgi Eryılmaz (2012) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun psikolojik sağlamlığı arasında pozitif ilişki bulunmuş. Yaşam doyumunun yaşa göre farklılaşmadığı, cinsiyete göre farklılaştığı, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre yaşam doyum puanları yüksek bulunmuştur.¹²³

Zeynep Gonca Öztürk (2014) araştırmasında, yaşam doyumunda değer tercihleri (başarı, hazcılık, uyarılma, özdenetim, evrensellik, yardımseverlik, geleneksellik, uyum ve güvenlik alt boyutları) arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuş. Cinsiyet, medeni durum, sosyo-ekonomik düzey açısından anlamlı yaş ile yaşam doyumunda anlamsız ilişki bulunmuştur.¹²⁴

Mehmet Enes Sağlar (2014) çalışmasında, lise öğrencilerinin yaşam doyumunda sigara bağımlılığı (sigara kullananların profili, sigara kullanımına bakış, sigaranın zararları, sigaraya ahlaki ve dini bakış, sigaraya ilişkin mitler alt boyutları) alkol bağımlılığı (alkole yönelik dini ve ahlaki bakış, alkol kullanımına bakış, alkol kullananların profili, alkole ilişkin mitler ve alkol kullanımına olumlu bakış alt boyutları) ve uyuşturucu bağımlılığı (uyuşturucu madde kullanımına bakış,

¹¹⁹ Ümmet, a.g.e., s. 198-200

¹²⁰ Pınar Kıvılcım, a.g.e., s. 51-52

¹²¹ Duygu Şahin, Öğretmenlerin Öz Duyarlılıklarının Psikolojik Sağlık Ve Yaşam Doyumu Açısından İncelenmesi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Trabzon, 2014, s. 46
(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)

¹²² Gülcan, a.g.e., s. 50-68

¹²³ Sevgi Eryılmaz, Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığı Yordamada, Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağının İncelenmesi, Muğla Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Muğla, 2012, s. 66-80
(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)

¹²⁴ Zeynep Gonca Öztürk, a.g.e., s. 130-134

uyuşturucu kullananların profili, uyuşturucu madenin zararları, uyuşturucuya ilişkin ahlaki ve dini bakış alt boyutları) arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur.¹²⁵

Saadet Yavuzbilge Bedir (2014) migren hastalarıyla yaptığı çalışmasında, kaygılı davranışların yaşam doyumunu ters yönde, kendini açmanın ve iyimserliğin yaşam doyumunu yordamada etkisi olduğu bulunmuştur.¹²⁶

Meryem Demir Güdül (2015) çalışmasında, yüksek düzeydeki akademik motivasyon olan üniversite öğrencilerinin orta düzeyde ve düşük düzeyde ki profilde yer alan öğrencilerden yaşam doyumlarının anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur.¹²⁷

Pelin Güven (2015) araştırmasında, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu arttıkça ilişki kaygısı azalmakta; ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma, ilişkide kendine güven, ilişki girişkenliği, içsel ilişki girişkenliği ve ilişki doyumunu artmaktadır.¹²⁸

Zeynep Merve Soydan (2015) çalışmasında, internet bağımlılığı arttıkça yaşam doyumunu azalmakta yani internet bağımlılığı ile yaşam doyumunu arasında negatif yönlü bir ilişki vardır.¹²⁹

Kahraman Güler (2015) araştırmasında, beden imajının yaşam doyumunu yordamada etkili olduğu bulunmuş. Ayrıca yaş ve medeni durumun yaşam doyumuna etkisi bulunmamıştır.¹³⁰

Meryem Özdemir (2015) çalışmasında, duygusal zeka ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Duygusal zeka puanları arttıkça yaşam doyumunu artmaktadır sonucuna ulaşılmıştır.¹³¹

Esra Balaban (2015) çalışmasında, kendine güvenli ve iyimser yaklaşım arttıkça yaşam doyumunu arttığı, yalnızlık düzeyi azaldıkça yaşam doyumunun arttığı sonucuna ulaşılmış.¹³²

¹²⁵ Mehmet Enes Sağlar, Lise Öğrencilerinin Madde Bağımlılığına Yönelik Tutuları ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Erzurum, 2014, s. 56-57 **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

¹²⁶ Saadet Yavuzbilge Bedir, Migren Hastalarında Yaşam Doyumunun Stres ve Başetmenin Bilişsel Kuramı Çerçevesinde İncelenmesi, Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2014, s. 75-76 **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

¹²⁷ Meryem Demir Güdül, Üniversite Öğrencilerinin Akademik Motivasyon Profillerinin, Psikolojik İhtiyaç Doyumu, Akademik Erteleme ve Yaşam Doyumu İle İlişkisi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir, 2015, s. 112 **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

¹²⁸ Pelin Güven, Üniversite Öğrencilerinde Yaşamın Amacı ve Anlamı ile Yaşam Doyumu ve Yakın İlişkiler, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, İzmir, 2015, s. 69 **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

¹²⁹ Zeynep Merve Soydan, Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ile Depresyon ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015, s.66 **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

¹³⁰ Güler, a.g.e., s. 72

¹³¹ Özdemir, a.g.e., s. 78

¹³² Esra Balaban, Çocuk Destek Merkezlerinde Kalan 12-18 yaş Arasındaki Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Yalnızlık ve Yaşam Doyumu Değişkenleri ile İlişkilerinin İncelenmesi, Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2015, s. 52-54 **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

Sabriye Nazlı Batan (2016) çalışmasında, psikolojik dayanıklılık arttıkça yaşam doyumunun arttığı ve olumlu dini başa çıkma ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuş. Ayrıca erkeklerin yaşam doyumunu kadınlara göre daha yüksek ve ekonomik durum yükseldikçe yaşam doyumunu arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak yaşın, medeni durumun ve bireyin yaşadığı yerin (köy, kasaba, ilçe ve il) etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.¹³³

Mesut Özbek (2016) çalışmasında, psikolojik iyi oluş ile yaşam doyumunu arasında anlamlı ilişki bulunmuş ve evli bireylerin yaşam doyumunu düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyi artmaktadır sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca çalışmada, evli bireylerin cinsiyet, eğitim durumu, yaş, kaç yıl evli oldukları, gelir düzeyi gibi değişkenlerin yaşam doyumunu yordamada etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.¹³⁴

¹³³Batan, a.g.e., s. 116-179

¹³⁴Özbek, a.g.e., s. 77-78

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu çalışma, “karşılaştırmalı ilişkisel tarama modeli’ne uygun olarak düzenlenmiştir. İki veya daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma desenlerinin tümü “ilişkisel tarama modelleri” olarak tanımlanır. Bu modellerden biri olan “karşılıklı ilişkisel tarama”, gerçek bir neden-sonuç ilişkisi vermeyen, ancak o yönde bazı ipuçları vererek, bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde diğerinin kestirilebilmesinde yararlı sonuçlar sağlayan bir araştırma düzenidir. Modelde, en olası çözümden başlayarak ilişkilerin sınanması yani karşılaştırma yolu ile belli bir sonucun oluşma nedenleri “tek”e indirgenmeye çalışılır.¹³⁵

3.2. ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın örneklemini Zonguldak il merkezi ,Alaplı, Kdz.Ereğli’de yaşayan ve uygun örnekleme yöntemiyle seçilen 320 evli birey oluşturmaktadır. 160’ı kadın ve 160’ı erkek evli bireyden (katılımcılar birbirleriyle evli çiftler değiller.) oluşan örneklemin yaşları 20 ile 60 yaş arasında değişmektedir ve yaş ortalaması 38.40’dır. Bireylerin 48’inin evlilik süresi 0-5 yıl, 113’ünün evlilik süresi 6-10 yıl, 74’ünün evlilik süresi 11-15 yıl, 32’sinin evlilik süresi 16-20 yıl ve 53’ünün evlilik süresi 21 yıl ve üzeri şeklindedir. Bireylerin 10’unun eğitim durumu okur-yazar değil, 29’unun eğitim durumu ilkokul, 25’inin eğitim durumu ortaokul, 93’ünün eğitim durumu lise, 142’sinin eğitim durumu üniversite ve 21’inin eğitim durumu lisansüstü şeklindedir. Bireylerin 37’si gelir durumunu yetersiz, 187’si orta ve 96’sı ise iyi olarak algılamaktadır.

3.3. ARAŞTIRMADA KULLANILAN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

3.3.1.Sosyodemografik Bilgi Toplama Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bilgi toplama formu katılımcılar hakkında sosyo-demografik bilgiler elde etmek için kullanılmıştır. Bu formda yaş, cinsiyet, evlilik yılı, anne-baba tutumları, eğitim durumu ve gelir düzeyini belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır (EK A).

3.3.2. Evlilikte Suçu Affetme Ölçeği

¹³⁵ Niyazi Karasar, **Bilimsel Araştırma Yöntemi**, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2005, s. 183

Evlilikte Suçu Affetme Ölçeği 10 maddelik ve iki alt boyutlu (Dargınlık-Kaçınma ve Bağışlama) bir ölçme aracıdır. Ölçek 6'li bir derecelendirmeye sahiptir. Ölçek hem alt boyutlara göre hem de toplam puan vermektedir. Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Akın, Çolak ve Eroğlu (2012) tarafından yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde ölçeğin orijinal formula tutarlı olarak 10 maddeden oluştuğu ve maddelerin 2 boyutta toplandığı görülmüştür ($\chi^2=82.16$, $df=30$, $RMSEA=.084$, $NFI=.94$, $CFI=.96$, $IFI=.96$, $GFI=.94$, $SRMR=.057$). Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Ölçeğin düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayılarının .43 ile .66 arasında sıralandığı görülmüştür.¹³⁶ (EK B)

3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği

Ölçek 5 madden oluşmaktadır. Ölçek 7'li likert tipi bir derecelendirmeye sahip öz bildirim ölçeğidir. Ölçek (1) Hiç katılmıyorum seçeneğinden, (7) Tamamen katılıyorum seçeneğine giden ölçüm aracıdır. Ölükten alınabilecek en düşük puan 5 iken en yüksek puan 35'tir. Yüksek puanlar yaşam doyumunun da yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek Emre Şenol Durak ve arkadaşları tarafından Türkçeye uyarlanmıştır.¹³⁷

Ölçeğin orijinal çalışması Diener ve arkadaşları tarafından yapılmış ve ölçeğin güvenilirliğini Cronbach Alfa .87 olarak bulmuşlardır. Ölçüt bağımlı geçerliğini ise .82 olarak elde etmişlerdir.¹³⁸ Türkçe formu için ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .81'dir. Düzeltilmiş madde korelasyonu ise .53 ile .65 arasındadır.¹³⁹ (EK C)

3.4. VERİ ANALİZ TEKNİKLERİ

Veri toplama araçları SPSS 11.5 paket programına "Evlilikte Suçu Affetme Ölçeği", "Yaşam Doyum Ölçeği" ve sosyodemografik veriler kodlanarak uygun istatistiksel yöntemler kullanarak analiz edilmiştir. Örneklemenin normal dağılım sergileyip sergilemediğini belirlemek için çarpıklık ve basıklık değerlerin incelenmiş ve yaşam doyum puanlarının çarpıklık katsayısı -,26, basıklık katsayısı -,85; evlilikte suç affetme puanlarının çarpıklık katsayısı ,20, basıklık katsayısı ,61 olarak bulunmuştur. Buna göre verilerin normal dağıldığı söylenebilir. Katılımcıların evlilikte suç affetme ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkiler korelasyon analiziyle

¹³⁶ Ahmet Akın, **Psikolojide Kullanılan Güncel Ölçme Araçları**, Cilt: 2, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, 2015, s. 61-62

¹³⁷ <http://emresenoldurak.com/tr/test-detail/iim4p78nzo64fhx8/23> Erişim Tarihi: 02.11.2016

¹³⁸ Taş, a.g.e., s. 78

¹³⁹ Sarıdemir, a.g.e., s. 65

incelenmiştir. Katılımcıların cinsiyetlerine göre evlilikte suç affetme ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki farklılıklar t testi ile incelenmiştir.

Katılımcıların yaş, evlilik yılı, anne-baba tutumları, eğitim durumu ve gelir düzeyine göre evlilikte suç affetme ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki farklılıklar ise ANOVA (F testi) ile incelenmiştir.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Bireylerin evlilikte suç affetme ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Bireylerin evlilikte suç affetme ile yaşam doyumu arasında ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyondan elde edilen bulgular tablo 2’de verilmiştir.

Tablo-2 Bireylerin evlilikte suç affetme ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkilere yönelik korelasyon tablosu

Faktör	1	2
1. Evlilikte Suçu Affetme	—	
2. Yaşam doyumu	.15**	—
Ortalama	22,60	6,59
Standart Sapma	38,27	5,83

Tablo 2 incelendiğinde bireylerin evlilikte suç affetme ile yaşam doyumu düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. ($r = .15^{**}$, $p < .01$).

4.2. Evlilikte suç affetme ile kadın ve erkek bireyler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Evlilikte suç affetme ile kadın ve erkek bireyler arasındaki ilişkinin incelenmesinde “t” testi kullanılmıştır.

Tablo 3 Evli kadın ve erkek bireylerin karşılaştırılmasına ilişkin evlilikte suç affetme ölçeği puanlarının t testi sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	Sd	p
Evlilikte suç affetme	Erkek	160	38,79	6,24	1,586	318	,114
	Kadın	160	37,76	5,36			

Tablo 3’te evli kadın ve erkek bireylerin, evlilikte suç affetme puan ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tablo incelendiğinde evli bireylerin, cinsiyete göre evlilikte suç affetme açısından anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir ($t_{0.05: 318} = 1,586$).

4.3. Yaşam doyumu ile evli kadın ve erkek bireyler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Yaşam doyumu ile evli kadın ve erkek bireyler arasındaki ilişkinin incelenmesinde “t” testi kullanılmıştır.

Tablo 4 Evli kadın ve erkek bireylerin yaşam doyumu puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin t testi sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	Sd	p
Yaşam doyumu	Erkek	160	22,68	6,86	,203	318	,839
	Kadın	160	22,53	6,32			

Tablo 4'te evli kadın ve erkek bireylerin, yaşam doyumu puan ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tablo incelendiğinde, evli bireylerin, cinsiyete göre yaşam doyumu açısından anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir ($t_{0,05; 318} = ,203$).

4.4. Bireylerin evlilikte suç affetme ile yaş grupları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Bireylerin evlilikte suç affetme ile yaş grupları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonuçları aşağıda tablo 5 ve 6 da gösterilmektedir.

Tablo 5 Evli bireylerin yaş gruplarına göre evlilikte suç affetme puanlarının betimsel istatistikleri

Yaş grupları	N	Ortalama	Std. Sapma
20-30 yaş	52	39,02	5,48
31-40 yaş	182	37,81	6,25
41-50 yaş	52	39,58	4,47
51 yaş ve üzeri	34	37,59	5,63
Toplam	320	38,27	5,83

Tablo 6 Evlilikte suç affetme düzeyleri açısından yaş grupları farklı bireylerin puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	171,790	3	57,263	1,697	,168
Grup içi	10665,557	316	33,752		
Toplam	10837,347	319			

Bireylerin evlilikte suçu affetme puan ortalamaları ile yaş grupları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ($F_{3-316} = 1,697, p > .05$).

4.5. Bireylerin yaşam doyumu ile yaş grupları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Bireylerin yaşam doyumu ile yaş grupları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonuçları aşağıda tablo 7 ve 8'de görülmektedir.

Tablo 7 Evli bireylerin yaş gruplarına göre yaşam doyum puanlarının betimsel istatistikleri

Yaş grupları	N	Ortalama	Std. Sapma
20-30 yaş	52	23,44	7,00
31-40 yaş	182	22,50	6,75
41-50 yaş	52	22,71	6,14
51 yaş ve üzeri	34	21,68	5,76
Toplam	320	22,60	6,59

Tablo 8 Yaşam doyumu düzeyleri açısından yaş grupları farklı bireylerin puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	68,359	3	22,786	,523	,667
Grup içi	13772,441	316	43,584		
Toplam	13840,800	319			

Evli bireylerin yaş gruplarına göre yaşam doyum puanlarının ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ($F_{3-316} = 1,697, p > .05$).

4.6. Bireylerin evlilikte suçu affetme düzeyleri açısından evlilik sürelerine göre anlamlı bir ilişki var mıdır?

Evli bireylerin evlilik sürelerine göre evlilikte suçu affetme puanlarının arasında farklılıkları belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonuçları tablo 9 ve 10'da görülmektedir.

Tablo 9 Evli bireylerin evlilik sürelerine göre evlilikte suç affetme puanlarının betimsel istatistikleri

Evlilik süresi	N	Ortalama	Std. Sapma
0-5 yıl	48	38,79	5,88
6-10 yıl	113	37,94	6,08
11-15 yıl	74	38,24	6,24
16-20 yıl	32	38,91	5,12
21 yıl ve üzeri	53	38,17	5,13
Total	320	38,27	5,83

Tablo 10 Evlilikte suç affetme düzeyleri açısından evlilik süreleri farklı bireylerin puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	39,052	4	9,763	,285	,888
Grup içi	10798,295	315	34,280		
Toplam	10837,347	319			

Tablo 9'da evlilik süreleri 0-5 yıl, 6-10 yıl, 11-15 yıl, 16-20 yıl ve 21 yıl ve üzeri olan bireylerin ortalama puanları ve standart sapmaları, tablo 10'da gruplar arası ve grup içi puanlara uygulanan varyans analizi sonuçları görülmektedir. Bu bulgular sonucunda evlilik süreleri farklı olan bireylerin evlilikte suç affetme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. ($F_{4,315} = ,285, p > .05$).

4.7. Bireylerin yaşam doyumu ile evlilik süreleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Bireylerin yaşam doyumu testi puanlarına ait betimsel istatistikler tablo 11'de ve evlilik sürelerine göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi tablo 12'de gösterilmektedir.

Tablo 11 Evli bireylerin evlilik sürelerine göre yaşam doyum puanlarının betimsel istatistikleri

Evlilik süresi	N	Ortalama	Std. Sapma
0-5 yıl	48	24,04	6,13

6-10 yıl	113	23,19	6,60
11-15 yıl	74	21,93	6,77
16-20 yıl	32	19,31	6,51
21 yıl ve üzeri	53	22,94	6,21
Total	320	22,60	6,59

Tablo 12 Yaşam doyumu düzeyleri açısından evlilik süreleri farklı bireylerin puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	524,799	4	131,200	3,104	,016
Grup içi	13316,001	315	42,273		
Toplam	13840,800	319			

Tablo 11’de evlilik süreleri 0-5 yıl, 6-10 yıl, 11-15 yıl, 16-20 yıl ve 21 yıl ve üzeri olan bireylerin puan ortalamaları ve standart sapmaları, tablo 12’de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Evlilik süreleri farklı olan bireylerin yaşam doyumu puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($F_{4-315} = 3,104$, $p < .05$). Bu farklılık evlilik süresi 0-5 yıl olan bireylerin yaşam doyumu puan ortalamalarının (ort: 24,04), evlilik süresi 16-20 yıl olan bireylerin yaşam doyumu puan ortalamalarından (ort: 19,31) yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Buna göre evlilik süresi 0-5 yıl olan bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin, evlilik süresi 16-20 yıl olan bireylerin yaşam doyumu düzeylerine göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

4.8. Bireylerin evlilikte suç affetme ile eğitim durumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

ANOVA sonuçlarına göre; bireylerin evlilikte suç affetme puan ortalamalarının betimsel istatistikleri tablo 13’te görülmektedir. Ayrıca eğitim durumlarına göre puanlarının karşılaştırılması ilişkin varyans analiz tablo 14’te görülmektedir.

Tablo 13 Evli bireylerin eğitim durumlarına göre evlilikte suç affetmenin betimsel istatistikleri

Eğitim durumu	N	Ortalama	Std. Sapma
Okuryazar değil	10	39,00	4,97

İlkokul	29	36,21	5,14
Ortaokul	25	38,36	7,13
Lise	93	38,35	5,44
Üniversite	142	38,67	5,75
Lisansüstü	21	37,62	7,43
Total	320	38,27	5,83

Tablo 14 Evli bireylerin eğitim durumlarına göre evlilikte suç affetmenin varyans analiz tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	161,142	5	32,228	,948	,450
Grup içi	10676,205	314	34,001		
Toplam	10837,347	319			

Eğitim durumları puan ortalamaları ve standart sapmaları tablo 13'te, varyans analiz sonuçları ise tablo 14'te görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre eğitim durumları ile bireylerin evlilikte suç affetme puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. ($F_{5-314} = ,948, p > .05$).

4.9. Bireylerin yaşam doyumu ile eğitim durumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Bireylerin yaşam doyumu ile eğitim durumlarına arasında ilişkiyi belirlemek için ANOVA sonuçları tablo 15 ve 16'da görülmektedir.

Tablo 15 Evli bireylerin eğitim durumlarına göre yaşam doyumunun betimsel istatistikleri

Eğitim durumu	N	Ortalama	Std. Sapma
Okuryazar değil	10	20,60	7,28
İlkokul	29	19,66	5,23
Ortaokul	25	20,48	6,91
Lise	93	20,91	6,80
Üniversite	142	24,35	6,13
Lisansüstü	21	25,81	5,35
Total	320	22,60	6,59

Tablo 16 Evli bireylerin eğitim durumlarına göre yaşam doyumunun varyans analiz tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	1316,967	5	263,393	6,604	,000
Grup içi	12523,833	314	39,885		
Toplam	13840,800	319			

Eğitim durumlarının puan ortalamalarının ve standart sapmaları tablo 15'te, Gruplar arası ve grup içi bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları tablo 16'da görülmektedir. Eğitim durumları ile bireylerin yaşam doyumu puan ortalamaları arasındaki ilişki yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. ($F_{5,314} = ,948$, $p < .05$). Eğitim durumu lisans üstü olan evli bireylerin yaşam doyumu puan ortalamaları (ort:25,81), eğitim durumu ilk okul olan evli bireylerin yaşam doyumu puan ortalamalarından (ort:19,66) daha yüksek olmasıdır. Buna göre eğitim durumu lisans üstü olan evli bireylerin yaşam doyumu eğitimi ilköğretim olan bireylerin yaşam doyumundan daha yüksek olduğu söylenebilir.

4.10. Bireylerin evlilikte suç affetme ile ebeveyn tutumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Bireylerin evlilikte suç affetme ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkiyi belirlemek için ANOVA sonuçları tablo 17 ve 18'de görülmektedir.

Tablo 17 Evli bireylerin ebeveyn tutumlarına göre evlilikte suç affetmenin betimsel istatistikleri

Ebeveyn tutumları	N	Ortalama	Std. Sapma
İlgisiz	30	35,97	5,11
Demokratik	73	38,67	5,55
Otoriter	29	38,48	6,21
Koruyucu	188	38,45	5,94
Total	320	38,27	5,83

Tablo 18 Evlilikte suç affetmenin ebeveyn tutumlarına göre varyans analiz tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	178,460	3	59,487	1,764	,154
Grup içi	10658,887	316	33,731		
Toplam	10837,347	319			

Tablo 17’de ebeveyn tutumları ilgisiz, demokratik, otoriter ve koruyucu olan bireylerin puan ortalamaları, standart sapmaları, tablo 18’da ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Ebeveyn tutumları farklı olan bireylerin evlilikte suçu affetme puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. ($F_{3-316} = 1,764$, $p > .05$).

4.11. Bireylerin yaşam doyumu ile ebeveyn tutumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Bireylerin yaşam doyumu ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkileri belirlemek için ANOVA sonuçları tablo 19 ve 20’de görülmektedir.

Tablo 19 Evli bireylerin ebeveyn tutumlarına göre yaşam doyumunun betimsel istatistikleri

Ebeveyn tutumları	N	Ortalama	Std. Sapma
İlgisiz	30	20,63	7,04
Demokratik	73	23,45	6,22
Otoriter	29	22,93	7,67
Koruyucu	188	22,53	6,46
Total	320	22,60	6,59

Tablo 20 Yaşam doyumu düzeyleri açısından ebeveyn tutumları farklı bireylerin puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	173,081	3	57,694	1,334	,263
Grup içi	13667,719	316	43,252		
Toplam	13840,800	319			

Tablo 19 da ebeveyn tutumları ilgisiz, demokratik, otoriter ve koruyucu olan bireylerin puan ortalamaları, standart sapmaları, tablo 20’da ise bu değerlere

uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Ebeveyn tutumları farklı olan bireylerin yaşam doyumu puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($F_{3-316} = 1,334$, $p > .05$).

4.12. Bireylerin evlilikte suç affetme ile algıladıkları gelir durumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Bireylerin evlilikte suç affetme ile algıladıkları gelir durumları arasında anlamlı bir ilişki belirlemek için ANOVA sonuçları tablo 21 ve 22'de görülmektedir.

Tablo 21 Evli bireylerin gelir durumlarına göre evlilikte suç affetmenin betimsel istatistikleri

Algılanan gelir durumu	N	Ortalama	Std. Sapma
Yetersiz	37	38,19	5,54
Orta	187	38,24	5,68
İyi	96	38,38	6,26
Total	320	38,27	5,83

Tablo 22 Evlilikte suç affetme düzeyleri açısından gelir durumları farklı bireylerin puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	1,524	2	,762	,022	,978
Grup içi	10835,823	317	34,182		
Toplam	10837,347	319			

Tablo 21'de gelir durumları yetersiz, orta ve iyi olan bireylerin puan ortalamaları, standart sapmaları, tablo 22'de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Gelir durumları farklı olan bireylerin evlilikte suç affetme puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. ($F_{2-317} = ,022$, $p > .05$)

4.13. Bireylerin yaşam doyumu ile algıladıkları gelir durumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Bireylerin yaşam doyumu ile algıladıkları gelir durumları arasındaki ilişkiyi belirlemek için ANOVA sonuçları tablo 23 ve 24'te görülmektedir.

Tablo 23 Evli bireylerin algıladıkları gelir durumuna göre yaşam doyumunun betimsel istatistikleri

Algılanan gelir durumu	N	Ortalama	Std. Sapma
Yetersiz	37	15,92	6,24
Orta	187	22,29	6,11
İyi	96	25,77	5,48
Total	320	22,60	6,59

Tablo 24 Evli bireylerin algılanan gelir durumuna göre yaşam doyumu puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analiz tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	2634,261	2	1317,131	37,258	,000
Grup içi	11206,539	317	35,352		
Toplam	13840,800	319			

Gelir durumlarının puan ortalamalarının ve standart sapmalarının tablo 23'te, gruplar arası ve grup içi bu değerlere uygulanan varyans analiz sonuçları tablo 24'te görülmektedir. Algılanan gelir durumları ile bireylerin yaşam doyumu puan ortalamaları arasında anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. ($F_{2-317} = 37,258$, $p < .05$). Gelir durumu iyi olan bireylerin puan ortalamalarının (ort:25,77) gelir durumu yetersiz olan bireylerin puan ortalamalarından (ort:15,92) daha yüksek olduğu söylenebilir. Algılanan gelir durumu iyi olan bireylerin yaşam doyumları, gelir durumu yetersiz olan bireylerin yaşam doyumlarından daha yüksek olduğu söylenebilir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde; araştırmanın problemleri tek tek ele alınarak araştırma sonuçları literatür dahilinde tartışılmıştır ve sonuçlarla ilişkili olarak önerilerde bulunulmuştur. Evlilikte suçu affetme ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı ilişki olup olmadığına ilişkin tartışma ve sonuçlar: Araştırmanın birinci problem cümlesi “evlilikte suçu affetme ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” şeklindedir. Araştırmanın sonuçlarına göre bu iki değişken arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yani evli bireylerin eşini affetmesi arttığında yaşamdan alınan doyum artmaktadır. Evlilikte suçu affetmek ve yaşam doyumu düzeylerini birlikte inceleyen araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak Aslı Bugay ve Aykut Demir’in üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışma da başkalarını affetmenin yaşam doyumunu arttırdığı sonucuna ulaşmışlardır.¹⁴⁰ Araştırmanın sonucu, bu çalışmayı destekler niteliktedir.

Evlilikte suçu affetme açısından kadın ve erkek bireyler arasında cinsiyete göre anlamlı farklılık olup olmadığına ilişkin tartışma ve sonuçlar: Araştırmanın ikinci problem cümlesi “evlilikte suçu affetme açısından kadın ve erkek bireyler arasında cinsiyete göre anlamlı farklılıklar var mıdır?” şeklindedir. Çalışma bulgularına göre evlilikte suçu affetmenin cinsiyet açısından farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgusu literatürdeki bazı çalışmalarla tutarlıdır. Ali Ayten’in yaptığı çalışmada da affetme eğilimi ile cinsiyet arasında ilişki tespit edilememiştir.¹⁴¹ Ayrıca Ebru Taysi’nin yaptığı araştırma da aynı sonuç; evli kadın ve erkeklerin affetme açısından farklılık göstermediklerini bulmuştur.¹⁴² Bu araştırmalarla birlikte Andrea Miller ve arkadaşları ise yetmiş çalışmayı incelemişler ve kadınların erkeklere göre daha affedici olduklarını bulmuşlar.¹⁴³ Bazı çalışmalarda affetmenin cinsiyet açısından farklılık, bazı çalışmalarda ise cinsiyet açısından farklılık olmamasının altında işlenen suçun niteliğine (örneğin aldatma) bağlı olarak değiştiği düşünülmektedir.

¹⁴⁰ Aslı Bugay ve Aykut Demir, “Yaşam Doyumu ile Affetme Arasındaki İlişkide Ruminasyon Eğiliminin Aracı Rolü”, **XI Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi**, 3-5 Ekim 2011, İzmir, <http://old.fedu.metu.edu.tr>. (Erişim tarihi: 04.03.2016)

¹⁴¹ Ayten, a.g.e., s. 122

¹⁴² Ebru Taysi, “Evlilikte Bağışlama: Evlilik Uyumu ve Yüklemelerin Rolü”, **Türk Psikoloji Dergisi**, 2010, 25(65), 40-52, s. 48

¹⁴³ Andre Miller vd., “Gender and Forgiveness: A Meta- Analytic Review and Research Agenda”, **Journal of Social and Clinical Psychology**, 2008, 27 (8) 843-876 p. 852

Yaşam doyumu açısından kadın ve erkek bireyler arasında cinsiyete göre anlamlı farklılık olup olmadığına ilişkin tartışma ve sonuçlar: Araştırmanın üçüncü problem cümlesi “yaşam doyumu açısından kadın ve erkek bireyler arasında cinsiyete göre anlamlı farklılıklar var mıdır?” Çalışma bulgularına göre evli kadın ve erkek bireylerin, yaşam doyumu ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Araştırma bulguları literatürdeki bazı çalışmalarla tutarlıdır. Mesut Özbek yaptığı çalışmada evlilik yaşam doyumunun cinsiyet açısından farklılaşmadığını bulmuştur.¹⁴⁴ Pınar Kıvılcım’ın öğretmenler üzerinde yaptığı çalışmada da benzer sonuç yani yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı bulmuştur.¹⁴⁵ Bazı çalışmalarda ise yaşam doyumunu cinsiyet açısından farklılık tespit edilmiştir. Sabriye Nazlı Batan çalışmasında erkeklerin yaşamlarından duydukları memnuniyet düzeyi kadınlara göre daha yüksek olduğunu bulmuştur.¹⁴⁶ Bu da yaşam doyumunu tek bir değişkene bağlı olmadığını düşündürmektedir.

Bireylerin evlilikte suçu affetme düzeyleri açısından yaş gruplarına göre anlamlı farklılık olup olmadığına ilişkin tartışma ve sonuçlar: Araştırmanın dördüncü problem cümlesi “bireylerin evlilikte suçu affetme düzeyleri açısından yaş gruplarına göre anlamlı farklılıklar var mıdır?” Çalışma bulgularına göre, bireylerin evlilikte suçu affetme yaş gruplarına göre puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Araştırma bulguları literatürdeki bazı çalışmalarla tutarlıdır. Ali Ayten’in yaptığı araştırmada yaş-affetmek eğilimi ilişkisi ele alınmış ve anlamlı ilişki tespit edilememiştir.¹⁴⁷ Ancak literatürde Girard ve Mullet, yaptıkları çalışmada ise yaşlıların gençlere göre affetmeye daha eğilimli olduğu sonucuna ulaşmıştır.¹⁴⁸ Bu da kültürel farklılıkların affetmek üzerinde etkili olduğunu düşündürmektedir.

Bireylerin yaşam doyumu düzeyleri açısından yaş gruplarına göre anlamlı farklılık olup olmadığına ilişkin tartışma ve sonuçlar: Araştırmanın beşinci problem cümlesi “bireylerin yaşam doyumu düzeyleri açısından yaş gruplarına göre anlamlı farklılıklar var mıdır?” Çalışma bulgularına göre, yaş grupları farklı olan bireylerin yaşam doyumu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Araştırma bulguları literatürdeki bazı çalışmalarla tutarlıdır. İbrahim Taş’ın öğretmenler üzerinde yürüttüğü çalışmada da yaşın yaşam doyumunda etkisi olmadığını bulmuştur.¹⁴⁹ Kahraman Güler de yaptığı çalışmada

¹⁴⁴Özbek, a.g.e., s. 77

¹⁴⁵Kıvılcım, a.g.e., s. 51

¹⁴⁶Batan, a.g.e., s. 194

¹⁴⁷Ayten, a.g.e. , s. 123

¹⁴⁸Michelle Girard ve Etienne Mullet, “Propensity to Forgive in Adolescents, Young Adults, Older Adults and Elderly People”, **Journal of Adult Development**, 1997, 4, p. 209

¹⁴⁹Taş, a.g.e. s.118

yaş ile yaşam doyumu arasında anlamlı farklılık bulmamıştır.¹⁵⁰ Gamze Ülker Tümlü ve Ergün Recepoğlu'nun üniversite akademik personeliyle yaptığı çalışmada da benzer sonuç çıkmıştır.¹⁵¹ Ancak literatürde Gözde Yılmaz ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada, 41-50 yaş arasındaki çalışanların diğer yaş gruplarında yer alan çalışanlara göre yaşam doyumlarının daha düşük olduğunu bulmuşlardır.¹⁵²

Bireylerin evlilikte suçu affetme düzeyleri açısından evlilik sürelerine göre anlamlı farklılıklar olup olmadığına ilişkin tartışma ve sonuçlar: Araştırmanın altıncı problem cümlesi "bireylerin evlilikte suçu affetme düzeyleri açısından evlilik sürelerine göre anlamlı farklılıklar var mıdır?" Araştırmanın sonuçlarına göre, evlilik süreleri farklı olan bireylerin evlilikte suçu affetme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Araştırma bulguları literatürle tutarlı gözükmemektedir. Bireylerin ilişkideki sürenin fazlalığı affetme arasındaki ilişki üzerine yapılan çalışmada herhangi bir farklılaşma olmadığı görülmüştür.¹⁵³ Bu da affetmenin uzun yıllar evli olmakla affetmek arasındaki ilişkiden ziyade, örneğin ilişkinin kalitesi ya da evlilik doyumu gibi değişkenlerin daha önemli olabileceğini düşündürmektedir.

Bireylerin yaşam doyumu düzeyleri açısından evlilik sürelerine göre anlamlı farklılıklar olup olmadığına ilişkin tartışma ve sonuçlar: Araştırmanın yedinci problem cümlesi "bireylerin yaşam doyumu düzeyleri açısından evlilik sürelerine göre anlamlı farklılıklar var mıdır?" Araştırmanın sonuçlarına göre, evlilik süreleri farklı olan bireylerin yaşam doyumu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Evlilik süreleri 0-5 yıl, 6-10 yıl, 11-15 yıl, 16-20 yıl ve 21 yıl ve üzeri şeklinde incelenmiştir. Buna göre evlilik süresi 0-5 yıl olan bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin, evlilik süresi 16-20 yıl olan bireylerin yaşam doyumu düzeylerine göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Araştırma bulguları literatürdeki bazı çalışmalarla tutarlıdır. Mesut Özbek'in çalışmasında da evlilik süresi ile yaşam doyumu arasında ilişki tespit edilememiştir.¹⁵⁴ Ancak araştırma sonucunun tam tersi sonuç olan çalışmalarda vardır. Ahmet Alpay Dikmen'in çalışmasında evli kalınan süre arttıkça yaşam doyumu artmaktadır sonucuna ulaşılmıştır.¹⁵⁵

¹⁵⁰Güler, a.g.e., s. 58

¹⁵¹ Gamze Ülker Tümlü ve Ergün Recepoğlu, "Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki", **Yüksek Öğretim ve Bilim Dergisi**, 2013, cilt 3, sayı 3, 205-213, s. 205

¹⁵² Gözde Yılmaz vd., "Konaklama İşletmelerinde Çalışan Sendika Üyelerinin İş ve Yaşam Doyumunu Belirlemeye Yönelik Bir Alan Araştırması", **Paradoks Ekonomi, Sosyoloji ve Politika Dergisi**, 2010, 6(1), 87-107, s. 98-99

¹⁵³ Samataci, a.g.e. s. 90

¹⁵⁴ Özbek, a.g.e., s. 61

¹⁵⁵ Ahmet Alpay Dikmen, "İş Doyumu Yaşam Doyumu İlişkisi", **Ankara Sosyal Bilimler Dergisi**, 1995, 50(3-4), 115-140 s. 135 <http://dergiler.ankara.edu.tr>. (Erişim Tarihi: 04.03.2016)

Bireylerin evlilikte suçu affetme düzeyleri açısından eğitim durumlarına göre anlamlı farklılıklar olup olmadığına ilişkin tartışma ve sonuçlar: Araştırmanın sekizinci problem cümlesi “bireylerin evlilikte suçu affetme düzeyleri açısından eğitim durumlarına göre anlamlı farklılıklar var mıdır?” Araştırmanın sonuçlarına göre, eğitim durumları farklı olan bireylerin evlilikte suçu affetme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Affetmekle ilgili literatür incelendiğinde eğitim durumlarına göre inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır. Yapılan çalışmaların birçoğunun üniversite öğrenciler üzerinde olduğu görülmüştür.

Bireylerin yaşam doyumu ile eğitim durumları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına ilişkin tartışma ve sonuçlar: Araştırmanın dokuzuncu problem cümlesi “bireylerin yaşam doyumu düzeyleri açısından eğitim durumlarına göre anlamlı farklılıklar var mıdır?” Araştırmanın sonuçlarına göre, eğitim durumları ile bireylerin yaşam doyumu puan ortalamaları arasındaki ilişki yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Eğitim durumu lisans üstü olan evli bireylerin yaşam doyum puan ortalamaları (ort:25,81), eğitim durumu ilk okul olan evli bireylerin yaşam doyum puan ortalamalarından (ort:19,66) daha yüksek olmasıdır. Buna göre eğitim durumu lisans üstü olan evli bireylerin yaşam doyumları eğitim durumu ilköğretim olan bireylerin yaşam doyumundan daha yüksek olduğu söylenebilir. Araştırma bulguları literatürdeki bazı çalışmalarla tutarlıdır. Lisans üstü hemşirelerde yaşam doyum puanlarının, lisans ve lisans altı hemşirelere göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur.¹⁵⁶ Huzur evinde yaşayan yaşlılar üzerinde yapılan çalışmada ise eğitim düzeyi ve yaşam düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.¹⁵⁷ Ayrıca İbrahim Taş'ın çalışmasında eğitim ve yaşam doyum arasında ilişki bulunmamıştır.¹⁵⁸ Yapılan çalışmaların çoğunun eğitim düzeyinin sadece yaşam doyumuna etkisinin olmadığı düşünülmektedir. Eğitim durumu bireyin kazancında artmaya, sağlık koşullarında iyileşmeye ve iş imkanlarının artması gibi değişkenleri de etkilediği için bu faktörlerinde göz önünde bulundurulması gerekir.

Bireylerin evlilikte suçu affetme düzeyleri açısından ebeveyn tutumlarına göre anlamlı farklılıklar olup olmadığına ilişkin tartışma ve sonuçlar: Araştırmanın onuncu problem cümlesi “bireylerin evlilikte suçu affetme düzeyleri açısından ebeveyn tutumlarına göre anlamlı farklılıklar var mıdır?” Araştırmanın sonuçlarına göre, ebeveyn tutumları farklı olan bireylerin evlilikte suçu affetme puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, puan

¹⁵⁶ Aslan Eren, Onkoloji Hemşirelerinin İş Doyumu Ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi, 2008; aktaran Zeynep Gonca Öztürk, a.g.e., 51

¹⁵⁷ Birsen Altay ve İlknur Aydın Avcı, “Huzurevinde Yaşayan Yaşlılarda Öz Bakım Gücü ve Yaşam Doyumu”, *Dicle Tıp Dergisi*, Cilt 36, No 4, 275-282, s. 277

¹⁵⁸ Taş, a.g.e., s. 105

ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Affetmek ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyen tek çalışmaya ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin affedicilik ile ebeveyn tutumları arasında ilişki bulunamamıştır.¹⁵⁹ Araştırma bulguları literatürü destekler niteliktedir.

Bireylerin yaşam doyumu düzeyleri açısından ebeveyn tutumlarına göre anlamlı farklılıklar olup olmadığına ilişkin tartışma ve sonuçlar: Araştırmanın on birinci problem cümlesi “bireylerin yaşam doyumu düzeyleri açısından ebeveyn tutumlarına göre anlamlı farklılıklar var mıdır?” Araştırmanın sonuçlarına göre, ebeveyn tutumları farklı olan bireylerin yaşam doyumu puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde ergenlerin algıladıkları ebeveyn tutumları ve yaşam doyumu arasında ilişki bulunmuştur.¹⁶⁰ Yine lise öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada aynı sonuç çıkmıştır. Demokratik anne baba tutumu olan ergenler diğer anne baba tutumunda büyüyen ergenlere göre yaşam doyum oranları daha yüksek çıkmıştır.¹⁶¹ Başka bir çalışmada ise, anne babaları tarafından kararlarına saygı gösterilen ergenlerin yaşam doyumu artmaktadır.¹⁶² Yapılan çalışmalarla bu çalışmanın farklılık gösterme sebebi diğer çalışmaların ergenler üzerinde olması bu çalışma ise evli bireyler üzerinde yapılmış olması olabilir. Ayrıca ergenliğin kendisine özel bir dönem yani kaotik dönem olduğu düşünülduğünde (kimlik bunalımı ve rol karmaşası dönemi) yatıştırıcı bir ebeveyn tutumunun (demokratik tutum) yaşam doyum puanlarının yüksek olmasında etkili olduğu düşünülmektedir.

Bireylerin evlilikte suçu affetme düzeyleri açısından gelir durumlarına göre anlamlı farklılıklar olup olmadığına ilişkin tartışma ve sonuçlar: Araştırmanın on ikinci problem cümlesi “bireylerin evlilikte suçu affetme düzeyleri açısından gelir durumlarına göre anlamlı farklılıklar var mıdır?” Araştırmanın sonuçlarına göre, gelir durumları farklı olan bireylerin evlilikte suçu affetme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Affetmek ve gelir durumu arasındaki ilişkiyi inceleyen tek çalışmaya ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin affedicilik ile algılanan

¹⁵⁹Şahin, a.g.e. s. 84

¹⁶⁰ Young, M. H. & Miller, B. C. (1995). The effect of parental supportive behaviors on life satisfaction of adolescent Offspring, aktaran Pınar Kivılcım, a.g.e., s. 28

¹⁶¹Songül Tümkaya vd., “Lise Öğrencilerinde Boyun Eğici Davranışlar Otomatik Düşünceler Umutsuzluk Ve Yaşam Doyumunun incelenmesi” **Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 2011, cilt 20, sayı 2, 77-94, s. 78

¹⁶² Necla Acun-Kapıkıran vd., “Erken Ergenlikte Anne-baba Tutumlarının Yaşam Doyumu ve Depresyonla İlişkisi: Benlik Saygısının Aracılık Rolü”, **Kuram ve Uygulamalarda Eğitim Bilimleri**, 2014, 14(4), 1237-1252, s. 1243

gelir durumu arasında ilişki bulunamamıştır.¹⁶³ Bu çalışma sonucu da, bu araştırmayı destekler niteliktedir.

Bireylerin yaşam doyumu düzeyleri açısından gelir durumlarına göre anlamlı farklılıklar olup olmadığına ilişkin tartışma ve sonuçlar: Araştırmanın on üçüncü problem cümlesi “bireylerin yaşam doyumu düzeyleri açısından gelir durumlarına göre anlamlı farklılıklar var mıdır?” Araştırmanın sonuçlarına göre, algılanan gelir durumları ile bireylerin yaşam doyumu puan ortalamaları arasında anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Gelir durumu iyi olan bireylerin puan ortalamalarının (ort:25,77) gelir durumu yetersiz olan bireylerin puan ortalamalarından (ort:15,92) daha yüksek olduğu söylenebilir. Algılanan gelir durumu iyi olan bireylerin yaşam doyumları, gelir durumu yetersiz olan bireylerin yaşam doyumlarından daha yüksek olduğu söylenebilir. Araştırma bulguları literatürdeki bazı çalışmalarla tutarlıdır. Yaşam doyumu açısından rahat harcama yapanlar en yüksek, temel ihtiyaçlarını bile zor karşılayanlar en düşük ortalamaya sahip olmuş; iki grup arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.¹⁶⁴ Bir başka çalışmada sınıf öğretmenlerin değer tercihleri üzerinde de yapılmış ve yaşam doyumu ile algıladıkları gelir düzeyleri arasındaki çalışmada farklılaşma olduğu görülmüş. Düşük gelir düzeyindeki sınıf öğretmenlerin orta ve yüksek gelir düzeyindeki sınıf öğretmenlerine göre yaşam doyumları daha düşük olduğu görülmüştür.¹⁶⁵ Evli bireylerin ailenin aylık ortalama geliriyle yaşam doyumuyla arasında ilişki bulunamamıştır.¹⁶⁶ Genç yetişkinlerde yaşam doyumu ve sosyoekonomik düzey arasında ilişki incelendiğinde anlamlı ilişki bulunamamış.¹⁶⁷ Sosyoekonomik düzey görelidir, gelir çok yoksul düzeyde olanlar için bir etkiye sahiptir. Temel ihtiyaçlar karşılandıktan sonra gelirin yaşam doyumunu yükseltici etkisi kalmaz.¹⁶⁸

5.2. ÖNERİLER

Bu araştırmanın sonucunda evlilikte suç affetmek ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Evlilikte suç affeden bireylerin yaşam doyum düzeyleri de buna bağlı olarak artmaktadır. Bu nedenle alanda çalışan klinik psikolog ve evlilik terapistleri gibi uzmanların eşini affetmek konusunda oluşturulacak psikoeğitim ve grup terapileri çalışmaları yapılarak evli bireylerin

¹⁶³ Meryem Şahin, a.g.e., s. 82

¹⁶⁴ Batan, a.g.e., s. 199

¹⁶⁵ Öztürk, a.g.e., s. 147

¹⁶⁶ Özbek, a.g.e., s. 78

¹⁶⁷ Gülcan, a.g.e., s. 76

¹⁶⁸ Sarıdemir, a.g.e. s. 48

yaşam doyum düzeyleri arttırılabilir. Ayrıca çift terapilerinde bireylerin eşini affetmesi üzerine seanslar düzenlenebilir.

Bu çalışma Zonguldak ili ile sınırlıdır. Farklı illerde yapılacak çalışmada bulguların genelleme olasılığını arttıracaktır. Ayrıca bu çalışmaya katılan bireyler birbirleriyle evli değildir. Yapılacak olan diğer çalışmalarda birbirleriyle evli olan çiftlerle çalışmak hem suçu işleyen hem de buna maruz kalan evli çiftler de farklı sonuçlar çıkabilir. Böylece her iki partner açısından incinme durumu incelenmiş olur. Bu çalışmada çiftler çocuklu ve çocuksuz şeklinde incelenmemiştir. Affetmenin çocuğu olan evli bireyler ve olmayan evli bireylerde şeklinde incelemek de farklı sonuçlar verebilir. Affetme çok geniş bir kavramdır. Farklı çalışmalarda ne tür bir affetme tarzı olduğu üzerine de çalışmalar yapılabilir.



KAYNAKÇA

KİTAPLAR

- AKIN Ahmet, **Psikolojide Kullanılan Güncel Ölçme Araçları**, Cilt:2, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, 2015
- AKIN Ahmet ve ÇELİK Eyüp, **Psikolojide Güncel Kavramlar –III- Aile – Evlilik**, Nobel Akademik Yayıncılık, 2015
- BUDAK Selçuk, **Psikoloji Sözlüğü**, Bilim Ve Sanat Yayınları, Ankara, 2003
- DATTILIO Frank M., **Bilişsel Davranışçı Çift ve Aile Terapisi**, Çev. Mirel Benveniste, Serpil Kızıldağ ve Pınar Turanlı, İklim Ofset, İstanbul, 2012
- GOTTMAN John ve SILVER Nan, **Evliliği Sürdürmenin Yedi İlkesi**, Çev. Ezgi Deniz, Varlık Yayınları, İstanbul, 2002
- GOTTMAN ve SILVER Nan, **Aşk Nasıl Sürdürülür? Güven Oluşturup İhanetten Kaçınmanın Yolları**, Çev. Sinem Sultan Gül, Varlık Yayınları, 2014
- HALLOWAL Edward M., **Affetmek Üzerine**, Çev. Elif Subaş, Dharma Yayınları, İstanbul, 2004
- HAY Louise L., **Pozitif Gücün Büyüsü**, Çev. Selim Yeniçeri, Koridor Yayıncılık, İstanbul, 2008
- HAY Louise L., **Düşünce Gücüyle Tedavi**, Çev. Nil Gün, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 2006
- JOHNSON Sue, **Bana Sıkıca Sarıl: Hayat Boyu Sürecek Bir Aşk İçin 7 Görüşme**, Çev. Merve Cingi Yirün ve Onur Yirun, Ck Yayınevi, Ankara, 2015
- KARASAR Niyazi, **Bilimsel Araştırma Yöntemi**, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2005
- KEÇE Cem, **Çaresiz Değilsiniz Çare sizziniz**, Ütopya Grafik, Ankara, 2009
- KEÇE Cem, **Terapide Bir Gün, Pusula Yayınevi**, Ankara, 2016
- MURPHY Joseph, **Bilinçaltının Gücü**, Koridor Yayıncılık, İstanbul, 2009
- ÖZGÜVEN İbrahim Ethem, **Evlilik ve Aile Terapisi**, Pdrem Yayınları, Ankara, 2000
- RİCCO David, **Kendimizi Sevebilmek**, Kuraldışı Yayıncılık, Çev. Ertuğrul Memed Koç, İstanbul, 2015
- SELİGMAN Martin E. P., **Gerçek Mutluluk**, Çev. Semra Kurt Akbaş, Hekimler Yayın Birliği Yayınları, 2007
- URAN Bülent, **Geçmişin Hipnozunu Bozmak**, Ütopya Grafik, Ankara, 2006
- YABANCI Serhat, **Unutmak mı Affetmek mi?**, Avrupa Yakası Yayıncılık, İstanbul, 2016
- YALOM Irvin, **Varoluşçu Psikoterapi**, Çev. Zeliha İyidoğan Babayiğit, Kabalıcı Yayınevi, İstanbul, 1999

- YALOM Irvin, **Güneşe Bakmak Ölümle Yüzleşmek**, Çev: Zeliha İyidoğan Babayiğit, Kabalıcı Yayınevi, İstanbul, 2008
- WEEKS Gerald R. ve TREAT Stephen R., **Evlilik ve Çift Terapisi**, Çev. Onur Yirün, Pusula Yayınevi, Ankara, 2012
- WORHINGTON Everest L., **Five Steps to Forgiveness**, New York: Crown, 2001
- WORTHINGTON Everett L., **Hope-Focused Marriage Counseling: A Guide to Brief Therapy**, Intervarsity Press, 2005

MAKALELER

- ACUN-KAPIKIRAN Necla, KÖRÜKCÜ Özlem, KAPIKIRAN Şahin, “Erken Ergenlikte Anne-baba Tutumlarının Yaşam Doyumu ve Depresyonla İlişkisi: Benlik Saygısının Aracılık Rolü”, **Kuram ve Uygulamalarda Eğitim Bilimleri**, 2014, 14(4), 1237-1252
- AKGÜN Ceylan, “Affetmenin Koşulu: Utanmak ve Söz Vermek”, **psikeart affetmek**, 2016, Sayı 46, 6-10
- ALTAY Birsen ve AYDIN AVCI İlknur, “Huzurevinde Yaşayan Yaşlılarda Öz Bakım Gücü ve Yaşam Doyumu”, **Dicle Tıp Dergisi**, Cilt 36, No 4, 275-282
- AYTEN Ali, “Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla ilişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma”, **Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi**, 2009, 37 (2), 111-128
- BUGAY Aslı ve DEMİR Aykut, “Yaşam Doyumu ile Affetme Arasındaki İlişkide Ruminasyon Eğiliminin Aracı Rolü”, **XI Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi**, 3-5 Ekim 2011, İzmir, <http://old.fedu.metu.edu.tr>. (Erişim tarihi: 04.03.2016)
- BUGAY Aslı ve DEMİR, Ayhan “ Affetme Arttırılabilir mi?: Affetmeyi Geliştirme Grubu”, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 2012, 4(37), 96-106
- ÇAĞ Pınar ve YILDIRIM İbrahim, Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel ve Kişisel Değişkenler, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 2013, 4(39), 13-23
- ÇAPCIOĞLU, Fatma “Affedicilik Değeri Üzerine”, **Toplum ve Bilimleri Dergisi**, 2015, 9(18), 115-138
- ÇİTİL Canan ve DURMUŞ, Emine “ Kadınlar Neden Bağışlamaz?”, **Uluslararası Sosyal Araştırma Dergisi**, 2015, Cilt:8 Sayı: 36, 507-517
- ÇİVİTÇİ Asım, “Üniversite Öğrencilerinde Genel Yaşam Doyumu ve Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler”, **Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 2012, Cilt 21, Sayı2, 321-336

ÇOLAK Işıl ve DÖNMEZ, Ali "Kişiler Arası İlişkilerde Bağışlama Üzerine Bir Gözden Geçirme", **Nesne Dergisi**, 2014, 2(4),33-54

DİKMEN Ahmet Alpay, "İş Doyumu Yaşam Doyumu İlişkisi", **Ankara Sosyal Bilimler Dergisi**, 1995, 50(3-4), 115-140 s. 135 <http://dergiler.ankara.edu.tr>. (Erişim Tarihi: 04.03.2016)

ERGÜNER-TEKİNALP Bengü ve TERZİ, Şerife "Terapötik Bir Araç Olarak Bağışlama: İyileştirici Etken Olarak Bağışlama Olgusunun Psikolojik Danışma Sürecinde Kullanımı", **Eğitim ve Bilim**, 2012, cilt 37 sayı 166, 14-24

ENRİGHTE Robert D., "Counseling within the forgiveness triad: On receiving forgiveness and self forgiveness", **Counseling and Values**, 40(2), 107-126

GİRARD Michelle ve MULLETT Etienne, "Propensity to Forgive in Adolescents, Young Adults, Older Adults and Elderly People", **Journal of Adult Development**, 1997, 4

KARA Elif, "Dini ve Psikolojik Açından Dinin Terapötik Değeri", **Uluslararası Sosyal Araştırma Dergisi**, 2009, 2/8, 221-229

KESER Aşkın, "İş Doyumu ve Yaşam Doyumu ilişkisi: Otomotiv Sektöründe bir Uygulama" **Çalışma ve Toplum**, 2005/4, 77-96

MİLLER Andre vd., "Gender and Forgiveness: A Meta- Analytic Review and Research Agenda", **Journal of Social and Clinical Psychology**, 2008, 27 (8) 843-876

ÖZER Melek ve KARABULUT Özlem Özsoy, "Yaşlılarda Yaşam Doyumu", **Türk Geriatri Dergisi**, 2003, cilt:6 sayı:2, 72-74

SARICAM Hakan ve AKIN Ahmet, "Affedicilik Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", **Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2013, Sayı 19 (1) 37-46

TAYSİ Ebru, "Suça İlişkin Kişilerarası Motivasyonlar Ölçeğini Türk Kültürüne Uyarlama Çalışması", **Türk Psikologlar Derneği**, 2007, 10(20), 63-74

TAYSİ Ebru, "Evlilikte Bağışlama: Evlilik Uyumu ve Yüklemelerin Rolü", **Türk Psikoloji Dergisi**, 2010, 25(65), 40-52

TOPRAK Handan, "Psikolojik Danışma Sürecinde Affetmeye Genel Bir Bakış", **Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2013, 26,115-131

TÜMLÜ Gamze Ülker ve RECEPOĞLU Ergün, "Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki", **Yüksek Öğretim ve Bilim Dergisi**, 2013, cilt 3, sayı 3, 205-213

TÜMKAYA Songül, ÇELİK, Metehan, AYBEK Birsal, "Lise Öğrencilerinde Boyun Eğici Davranışlar Otomatik Düşünceler Umutsuzluk Ve Yaşam Doyumunun

incelenmesi” **Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 2011, cilt 20, sayı 2, 77-94

YILDIZ Mehmet Ali ve BAYTEMİR Kemal, “ Evli Bireylerde Evlilik Doyumu ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracılığı”, **İnönü Üniversitesi Dergisi**, Cilt 17, Sayı1 2016, 67-80

YILMAZ Gözde vd., “Konaklama İşletmelerinde Çalışan Sendika Üyelerinin İş ve Yaşam Doyumunu Belirlemeye Yönelik Bir Alan Araştırması”, **Paradoks Ekonomi, Sosyoloji ve Politika Dergisi**, 2010, 6(1), 87-107, s. 98-99

TEZLER

ALPAY Aslı, Yakın İlişkilerde Bağışlama: Bağlanma, Benlik Saygısı, Empati ve Kıskançlık Değişkenleri Yönünden İncelenmesi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2009 **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ATÇEKEN Merve, Dindarlık, Evlilik Doyumu ve Kişilik Özelliklerinin Bağışlama ile İlişkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Haliç Üniversitesi, İstanbul, 2014, **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

AŞÇIOĞLU ÖNAL Aslı, Bilişsel Çarpıtmalar, Empati ve Ruminasyon Düzeyinin Affetmeyi Yordama Gücünün İncelenmesi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2014, **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

BALABAN Esra, Çocuk Destek Merkezlerinde Kalan 12-18 yaş Arasındaki Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Yalnızlık ve Yaşam Doyumu Değişkenleri ile İlişkilerinin İncelenmesi, Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2015, **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

BATAN, Sabriye Nazlı, Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Dini Başa Çıkmanın Yaşam Doyumuna Etkisi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2016, **(Yayınlanmamış Doktora Tezi)**

BUGAY Aslı, Investigation of Social-Cognitive, Emotional and Behavioral Variables as Predictors of Self-Forgiveness, Department of Educational Sciences, Middle East Technical University, Ankara, 2010, **(Unpublished Doctoral Dissertation)**

ÇARDAK Mehmet, Affedicilik Yönelimli Psiko-Eğitim Programın Affetme Eğilimi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Oluş, Sürekli Kaygı ve Öfke Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 2012, **(Yayınlanmamış Doktora Tezi)**

ÇIVAN İclal, Üniversite Öğrencilerinde Kişiler Arası İlişkilerde İlgili Bilişsel Çarpıtmaların ve Başkalarını Bağışlama Davranışlarının İncelenmesi, Gazi

Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2013, **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ÇOKLAR Işıl, Kişilik Özellikleri İle Bağışlama Eğilimi Arasındaki İlişkinin İntikam Güdüsü ve Adalete Duyarlılık Temelinde İncelenmesi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2014, **(Yayınlanmamış Doktora Tezi)**

DEMİR GÜDÜL Meryem, Üniversite Öğrencilerinin Akademik Motivasyon Profillerinin, Psikolojik İhtiyaç Doyumu, Akademik Erteleme ve Yaşam Doyumu İle İlişkisi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir, 2015, s. 112 **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ERMUMCU Ece, Evli Çiftlerde Bağışlama Sürecinde Bağlanma, Stresle Başa Çıkma, Empati ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2014, **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ERYILMAZ Sevgi, Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığı Yordamada, Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağının İncelenmesi, Muğla Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Muğla, 2012, **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

GÜLCAN Aynur, Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2014, **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

GÜLER Kahraman, Beden İmajının Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Üzerine Etkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beykent Üniversitesi, İstanbul, 2015, S. Zeynep Merve SOYDAN, Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ile Depresyon ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015, **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

GÜNDÜZ Özlem, Üniversite Öğrencilerinde Affetmeyi Yordayan Değişkenlerin Belirlenmesi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2014, **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

GÜVEN Pelin, Üniversite Öğrencilerinde Yaşamın Amacı ve Anlamı ile Yaşam Doyumu ve Yakın İlişkiler, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, İzmir, 2015, **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

KARAKAŞ Ahmet Canan, Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psiko-eğitim Programının Affetme Esnekliği, Empati ve Stresle Başa Çıkma Üzerine Etkileri, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 2014, **(Yayınlanmamış Doktora Tezi)**

KAYA Ferudun, Üniversite Öğrencilerinin Affetme ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri Arasındaki İlişki: Duygusal Zekanın Aracı Rolü, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2015, **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

KIVILCIM Pınar, Öğretmenlerde İş Doyumu, Özyeterlik İnancı ve Yaşam Doyumu İlişkisinin Karşılaştırılması, Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin, 2014, **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ÖZDEMİR Meryem, Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Duygusal Zekaları İle Yaşam Doyumlarının İncelenmesi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Erzurum, 2015, **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ÖZTÜRK Zeynep Gonca, Sınıf Öğretmenlerinin Değer Tercihleri ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2014, **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ÖZBEK Mesut, Evli Bireylerde Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşlarının Çeşitli Değişkenlerle İncelenmesi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2016, **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

SAĞLAR Mehmet Enes, Lise Öğrencilerinin Madde Bağımlılığına Yönelik Tutuları ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Erzurum, 2014, **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

SARIDEMİR Tülay, Öğretmen Algılarına Göre Okul Müdürlerinin Liderlik Stilllerinin ve Bazı Kişisel Değişkenlerin Öğretmenlerin Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisi, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015, **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

SOYDAN Zeynep Merve, Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ile Depresyon ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015, **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ŞAHİN Duygu, Öğretmenlerin Öz Duyarlılıklarının Psikolojik Sağlık Ve Yaşam Doyumu Açısından İncelenmesi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Trabzon, 2014, **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ŞAHİN Meryem, Affedicilik ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 2013, **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ŞAMATACI Gözde, Romantik İlişkilerde Affetme: Transaksiyonel Analiz Ego Durumları Açısından Bir İnceleme, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2013, **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

TAŞ İbrahim, Öğretmenlerde Yaşamın Anlamı Yaşam Doyumu Sosyal Karşılaştırma ve İç-Dış Kontrol Odağının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi,

Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 2011, **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

TAYSİ Ebru, İkili İlişkilerde Bağışlama: İlişki Kalitesi Ve Yüklemelerin Rolü, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2007, **(Yayınlanmamış Doktora Tezi)**

TOPRAK Handan, Ergenlerde Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 2014, **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ÜMMET Durmuş, Üniversite Öğrencilerinde Özgeciliğin Davranışının Transaksiyonel Analiz Ego Durumları ve Yaşam Doyumu Bağlamında İncelenmesi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2012, **(Yayınlanmamış Doktora Tezi)**

YAVUZBİLGE BEDİR Saadet, Migren Hastalarında Yaşam Doyumunun Stres ve Başetmenin Bilişsel Kuramı Çerçevesinde İncelenmesi, Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2014, **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

YILDIZ Erdal, Öğretmenlerin Meslek Etik İlkelerine Uygun Davranma Algılarının İşe Yabancılaşması- Yaşam Doyumu ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırşehir, 2016, **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

YILDIRIM Asiye, Bağlanma Stilleri ile Bağışlama Arasındaki İlişkide Sorumluluk Yüklemelerinin Aracı Rolü, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2009, **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

İNTERNET KAYNAKLARI

www.drendervardar.com/tr/icerik/26/affetmek-iyilestirir (erişim tarihi: 27.05.2016)

http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&kelime=Yaşam (erişim tarihi: 06.10.2016)

<http://ankadanismanlik.com.tr/ekicerik/gestalt%20baglanma%20yasam%20doyumu.pdf> (erişim tarihi: 06.10.2016)

<http://emresenoldurak.com/tr/test-detail/iim4p78nzo64fhx8/23> (erişim tarihi: 02.11.2016)

EKLER

SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ TOPLAMA FORMU

Aşağıdaki sorulara vereceğiniz cevaplar tamamen bilimsel bir amaç için kullanılacaktır. Sizden kimliğinizi açığa çıkaracak bilgiler istenmemekte, sadece sorulara içtenlikle ve sizi tam yansıtacak şekilde cevap vermeniz beklenmektedir. Katılımınız için teşekkür ederim.

A. Yaş:
B. Cinsiyet: 1) Erkek 2) Kadın
C. Kaç Yıllık Evlisiniz? a) 0-5 b) 6-10 c) 11-15 d) 16-20 e) 21 ve üzeri
D. Ailenizin toplam aylık geliri nasıldır? a) Yetersiz () b) Orta düzeyde () c) İyi ()
E. Anne-babanızın tutumlarını nasıl değerlendiriyorsunuz? a) İlgisiz () b) Demokratik () c) Otoriter () d) Koruyucu ()
F. Eğitim Durumunuz 1. Okur-yazar değil () 2. İlkokul () 3. Ortaokul () 4. Lise () 5. Üniversite () 6. Yüksek lisans ()

EVLİLİKTE SUÇU AFFETME ÖLÇEĞİ

Belirtilen ifadelerin her biri suça karşılık olarak kesinlikle yaşayabileceğiniz olası duygu, düşünce ve davranışları tanımlamaktadır. Lütfen, aşağıdaki derecelendirme ölçeğini kullanarak her ifadeye ne ölçüde katılıp katılmadığınızı belirtiniz.

1	2	3	4	5	6					
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum					
1	Davranışlarından dolayı eşimle konuşmakta daha az istekliyim.				1	2	3	4	5	6
2	Beni incitmesine rağmen ilişkimizi yürütebilmemiz için yaşanılanları tamamen bir kenara bıraktım.				1	2	3	4	5	6
3	Davranışlarından dolayı eşime daha kolay kızabiliyorum.				1	2	3	4	5	6
4	Olanlar için eşimin kendini suçlu hissetmesini sağlıyorum.				1	2	3	4	5	6
5	Eşim bu şekilde davrandığından beri, ilişkimizi eski haline koymak için elimden geleni yaptım.				1	2	3	4	5	6
6	Eşim bana nasıl davrandıysa bende ona aynı şekilde davranmak isterdim.				1	2	3	4	5	6
7	Yaşananlar nedeniyle eşimi sevmekte zorlanıyorum.				1	2	3	4	5	6
8	Yaptıklarından dolayı hala eşime karşı biraz kin besliyorum.				1	2	3	4	5	6
9	Bütün yönleriyle, tamamen eşimi affettim.				1	2	3	4	5	6
10	Eşimi yakın zamanda affettim.				1	2	3	4	5	6

YAŞAM DOYUM ÖLÇEĞİ

Her cümleye katılıp katılmama durumunuza göre sizi en iyi yansıtan cümleyi işaretleyiniz		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Ne Katılıyorum Ne katılmıyorum	Çok Az Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Pek çok açıdan ideallerime yakın bir yaşamım var							
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir							
3	Yaşamım beni tatmin ediyor							
4	Şimdiye kadar yaşamda istediğim önemli şeyleri elde ettim							
5	Hayatı bir daha yaşama şansım olsaydı, hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim							

ÖZGEÇMİŞ

1. Bireysel Bilgiler

Adı Soyadı: Erkan EZERÇE

Doğum Yeri ve Tarihi: KEŞAN, 01.01.1984

Uyruđu: T.C.

Medeni Durumu: Evli

Çalıştığı Kurum: Cumhurbaşkanđ Süleyman Demirel İmam Hatip Ortaokulu
Kdz.Ereğli/ZONGULDAK MEB

İletişim Adresi ve Telefonu: Kepez Mah. İlyas Karaca Sk. No:88/3 Kdz.Ereğli /
ZONGULDAK Tel: 0539 616 33 69

2. Eğitimi

2002-2006 Dicle Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü

1999-2001 Keşan Lisesi

Yabancı Dili: İngilizce

3. Unvanı

Psikolog

4. Mesleki Deneyimi

2014-Halen, Cumhurbaşkanđ Süleyman Demirel İmam Hatip Ortaokulu,
Kdz.Ereğli/ZONGULDAK

2013-2014, Kilimli Lisesi, Kdz.Ereğli/ZONGULDAK

2008-2013, İlkadımlar Özel Eğitim Merkezi, Kdz.Ereğli/ZONGULDAK

2007-2008, Kayseri Asker Hastanesi, KAYSERİ

2006-2007, Beyaz Kelebekler Özel Eğitim Merkezi, Alaplı/ZONGULDAK

5. Üye Olduğu Bilimsel Kuruluşlar

Cinsel Sağlık Enstitüsü Derneği