



T.C.
DOĞUŞ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**BAĞLANMA STİLLERİ VE AFFETME DÜZEYİNİN
EVLİLİK DOYUMUNA ETKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan

HAVVA BETÜL BAYRAKLI

İstanbul, 2025



T.C.
DOĞUŞ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**BAĞLANMA STİLLERİ VE AFFETME DÜZEYİNİN
EVLİLİK DOYUMUNA ETKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
HAVVA BETÜL BAYRAKLI

202191070012

0009-0004-1636-6688

Danışman

Prof. Dr. Ülker Meral ÇULHA

İstanbul, 2025

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Bağlanma Stilleri ve Affetme Düzeyinin Evlilik Doyumuna Etkisi” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, bu projedeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullandıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını, patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Havva Betül BAYRAKLI

05/02/2025



YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

Doküman No	FR.1.26
Yürürlük Tarihi	1.11.2017
Revizyon Tarihi	4.12.2020
Revizyon No	2
Sayfa	1 / 1

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Tarih: 05/02/2025

Anabilim Dalı : Psikoloji
Öğrencinin Adı Soyadı : Havva Betül BAYRAKLI
Öğrenci No :202191070012
Tez Danışmanının Adı Soyadı : Prof. Dr. Ülker Meral ÇULHA
İkinci Tez Danışmanının Adı Soyadı:
Tezin Başlığı : Bağlanma Stilleri ve Affetme Düzeyinin Evlilik Doyumuna Etkisi

Doğuş Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin 32. Maddesi uyarınca yapılan değerlendirmeler sonunda;

tezin kabul edilmesine

tezde düzeltme verilmesine

tezin reddedilmesine

oy birliği / oy çokluğu ile karar verilmiştir. Gereği için arz olunur.

Danışman Üye

Üye

Üye

Üye

Üye

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı Onayı:

Doğuş Üniversitesi ("Üniversite") olarak kişisel verilerinizin güvenliği hakkında azami hassasiyet göstermekteyiz. Üniversite olarak, Üniversite ile ilişkili tüm şahıslara ait her türlü kişisel verinin 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu ("KVKK")'na uygun olarak işlenmesine ve gizliliğinin sağlanmasına büyük önem vermekteyiz. Anayasa m.20/3 ile tanıyan "kişisel verilerinizin korunmasını isteme" hakkınızın bilincinde olarak, KVKK kapsamında tanımlı "Veri Sorumlusu" sıfatıyla, kişisel verilerinizi mevzuata uygun şekilde işlemeaktayız. Daha geniş açıklama için Doğuş Üniversitesi <https://www.dogus.edu.tr/hakkimizda/kisisel-verilerin-korunmasi>

As Doğuş University ("University"), we show maximum sensitivity about the security of your personal data. As a university, we attach great importance to the processing and confidentiality of all personal data of all individuals associated with the University in accordance with the Law No. 6698 on Protection of Personal Data ("KVKK"). Being aware of your right to "ask for the protection of your personal data" recognized by the constitution article 20/3, as "Data Controller" defined within the scope of KVKK, we process your personal data in accordance with the legislation. For a broader explanation you can visit <https://www.dogus.edu.tr/hakkimizda/kisisel-verilerin-korunmasi>

hakkımızda: about us kişisel-verilerin-korunmasi: protection of personal data

Adı ve Soyadı : Havva Betül BAYRAKLI
Danışman : Prof. Dr. Ülker Meral ÇULHA
Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans Tezi – 05.02.2025
Alanı : Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Bağlanma, bağlanma stilleri, affetme, evlilik doyumu

ÖZET

BAĞLANMA STİLLERİ VE AFFETME DÜZEYİNİN EVLİLİK DOYUMUNA ETKİSİ

Bu araştırmada bağlanma stilleri ve affetme düzeyinin evlilik doyumu etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 25 yaş ve üstünde en az 1 yıldır evli 316 kadın, 206 erkek toplam 522 kişi katılmıştır. Araştırma kapsamında katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği (ÜBBSÖ), Kişilerarası İlişkilerde Affetme Ölçeği (KİAÖ) ve Evlilik Doyumu Ölçeği (EDÖ) uygulanmıştır. Elde edilen veriler istatistiksel analizlere tabi tutularak değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla Pearson korelasyon analizi, evlilik doyumu ve alt boyut puanlarının bağlanma stilleri ve kişilerarası ilişkilerde affetme puanları ile yordanması amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

Araştırma bulgularına göre Güvenli ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma stili ile Evlilik Doyumu Ölçeğinin tüm alt boyutları arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı çıkmıştır. Kaçınan Bağlanma stili ise Yakınlık, Ebeveynlik Anlayışı ve Öfke dışında tüm alt boyutlarla ilişkili bulunmuştur. Kişilerarası İlişkilerde Affetme Ölçeği toplam puanı ile EDÖ'nun yalnızca Yakınlık ve Eşin Ailesiyle İletişim alt boyutları ilişkili çıkmış, diğer alt boyutlar ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. KİAÖ'nun Soruna Yönelme ve Olumluya Odaklanma alt boyutlarıyla da EDÖ'nun hiçbir alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Bağlanma stilleri ve affetme arasındaki ilişki de incelenmiş; Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğinin tüm alt boyutlarının affetme ile anlamlı olduğu görülmüştür.

Sonuçlar üç bağlanma stiline de evlilik doyumunda etkili olduğu fakat kişiler arası ilişkilerde affetmenin evlilik doyumuna etkisinin olmadığını ortaya koymuştur. Bu araştırmanın bulgularının psikologlara, çift terapistlerine, aile danışmanlarına yol gösterici olacağı, mevcut literatüre katkı sağlayacağı ve özellikle affetmenin evlilik doyumuna etkisinin çıkmamasının gelecekteki çalışmalar için araştırmacılara yeni bir başlangıç noktası oluşturacağı düşünülmektedir.



Name and Surname : Havva Betül BAYRAKLI
Supervisor : Prof. Dr. Ülker Meral ÇULHA
Degree and Date : Master's Thesis – 05.02.2025
Major : Psychology
Keywords : Attachment, attachment styles, forgiveness, marital satisfaction

ABSTRACT

THE EFFECT OF ATTACHMENT STYLES AND FORGIVENESS LEVEL ON MARITAL SATISFACTION

In this study, it is aimed to examine the effect of attachment styles and forgiveness level on marital satisfaction. A total of 522 people, 316 females and 206 males, aged 25 and over and married for at least 1 year, participated in the study/research. Within the scope of the research, the Personal Information Form, the Three-Dimensional Attachment Styles Scale (TDAS), the Scale of Forgiveness in Interpersonal Relationships (SFIR) and the Marital Satisfaction Scale (MSS) were administered to the participants. The obtained data were subjected to statistical analysis and Pearson correlation analysis was performed to determine the associations between the variables, and multiple linear regression analysis was performed to predict marital satisfaction and sub-dimension scores with attachment styles and forgiveness scores in interpersonal relationships.

According to the findings of the study, the relationship between Secure and Anxious-Ambivalent Attachment styles and all sub-dimensions of the Marital Satisfaction Scale was statistically significant. Avoidant Attachment was found to be related to all sub-dimensions except Intimacy, Parental Apprehension and Anger. While only Intimacy and The Relationship with the Parent in Law sub-dimensions of the MSS were correlated with the total score of the SFIR, there was no statistically significant relationship between the other sub-dimensions. Also no significant relationship was observed between Orientation to the Problem and Focusing on

Positive sub-dimensions of the SFIR and any sub-dimensions of the MSS. The relationship between attachment styles and forgiveness was also examined; all sub-dimensions of the Three Dimensional Attachment Styles Scale were found to be significant with forgiveness.

The results revealed that all three attachment styles were effective in marital satisfaction, but forgiveness in interpersonal relationships had no effect on marital satisfaction. It is thought that the findings of this study will guide psychologists, couple therapists and family counselors, contribute to the existing literature, and especially the lack of effect of forgiveness on marital satisfaction will provide a new starting point for researchers for future studies.



İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZET

ABSTRACT

TABLolar LİSTESİ iv

KISALTMALAR v

GİRİŞ 1

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Bağlanma Kuramı.....	4
1.1.1. Bağlanmanın Gelişimi.....	5
1.1.2. Bebeklik ve Çocuklukta Bağlanma.....	7
1.1.3. Ergenlikte Bağlanma.....	8
1.1.4. İçsel Çalışan Modeller	10
1.1.5. Bağlanma Stilleri.....	11
1.1.5.1. Güvenli Bağlanma.....	12
1.1.5.2. Kaygılı/Kararsız Bağlanma	14
1.1.5.3. Kaçınan Bağlanma	14
1.1.6. Yetişkinlikte Bağlanma.....	15
1.1.6.1. Hazan ve Shaver'in Bağlanma Modeli.....	16
1.1.6.2. Barthomelow ve Horowitz: Dörtlü Bağlanma Modeli.....	18
1.2. Affetme Tanımları	19
1.2.1. Affetmenin İşlevi	21
1.2.2. Affetmenin Boyutları	23
1.2.2.1. Kendini Affetme.....	23
1.2.2.2. Başkalarını Affetme	24
1.2.2.3. Durumu Affetme	24
1.2.3. Affetmeyi Etkileyen Faktörler	25

1.2.4.Affetme ile İlgili Modeller	28
1.2.4.1.Enright Affetme Süreç Modeli	28
1.2.4.2.Worthington'un Affetme Piramit Modeli	30
1.2.4.3.Hargrave'in Affetme Modeli.....	30
1.2.4.4.Gordon ve Baucom'un Üç Aşamalı Affetme Modeli	31
1.2.4.5.Psikodinamik Affetme Modeli	32
1.2.4.6.Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli.....	33
1.2.5.Evlilikte Affetme.....	34
1.3. Evlilik Doyumu Tanımları.....	36
1.3.1.Evlilik Doyumunu Etkileyen Faktörler.....	37
1.3.1.1.Eşler Arası İletişim.....	37
1.3.1.2.Çatışma Çözme Becerisi	38
1.3.1.3.Cinsellik	41
1.3.1.4.Ekonomik Anlayış.....	42
1.3.1.5.Eşin Ailesiyle İletişim	44
1.3.1.6.Rol Beklentileri	46
1.3.1.7.Ebeveynlik Anlayışı	47

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Çalışma Grubu	50
2.2. Veri Toplama Araçları.....	51
2.2.1.Kişisel Bilgi Formu.....	51
2.2.2.Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği	51
2.2.3.Kişiler Arası İlişkilerde Affetme Ölçeği	52
2.2.4.Evlilik Doyumu Ölçeği	52
2.3. Verileri Toplama Süreci ve Etik.....	53
2.4. Verilerin Analizi	53

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Betimsel İstatistikler	55
-----------------------------------	----

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

4.1. Bağlanma Stilleri ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki.....	68
4.2. Affetme Düzeyleri ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki.....	73
4.3. Bağlanma Stilleri ve Affetme Düzeyleri Arasındaki İlişki	76

SONUÇ	79
--------------------	----

KAYNAKÇA	82
-----------------------	----

EKLER

EK-1: Etik Kurul Raporu	115
EK-2: Katılımcı Bilgilendirme ve Onam Formu	116
EK-3: Kişisel Bilgi Formu.....	117
EK-4: Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği	117
EK-5: Kişiler Arası İlişkilerde Affetme Ölçeği	118
EK-6: Evlilik Doyumu Ölçeği	119

TABLÖLAR LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 1. Affetme Süreç Müdahalesindeki Psikolojik Değişkenler.....	29
Tablo 2. Sosyo-Demografik Değişken Gruplarının Sayı ve Yüzde Dağılım Sonuçları	50
Tablo 3. Ölçek Puanlarının Betimleyici İstatistik ve İç Tutarlılık Güvenirlik Analizi Sonuçları	56
Tablo 4. Değişkenler Arasındaki İlişkilerin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları...	61
Tablo 5. İlişki Mutluluğunun Bağlanma Stilleri ve Kişiler Arası İlişkilerde Affetme ile Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	62
Tablo 6. Çatışmanın Bağlanma Stilleri ve Kişiler Arası İlişkilerde Affetme ile Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	62
Tablo 7. Yakınlığın Bağlanma Stilleri ve Kişiler Arası İlişkilerde Affetme ile Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	63
Tablo 8. Evlilik Uyumunun Bağlanma Stilleri ve Kişiler Arası İlişkilerde Affetme ile Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	64
Tablo 9. Öfkenin Bağlanma Stilleri ve Kişiler Arası İlişkilerde Affetme ile Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	64
Tablo 10. Eşin Ailesiyle İletişimin Bağlanma Stilleri ve Kişiler Arası İlişkilerde Affetme ile Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	65
Tablo 11. Ekonomik Anlayışın Bağlanma Stilleri ve Kişiler Arası İlişkilerde Affetme ile Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	66
Tablo 12. Ebeveynlik Anlayışının Bağlanma Stilleri ve Kişiler Arası İlişkilerde Affetme ile Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	66
Tablo 13. Evlilik Doyumunun Bağlanma Stilleri ve Kişiler Arası İlişkilerde Affetme ile Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	67

KISALTMALAR

EDÖ: Evlilik Doyumu Ölçeği

KİAÖ: Kişilerarası İlişkilerde Affetme Ölçeği

MSS: Marital Satisfaction Scale

SFİR: Scale of Forgiveness in Interpersonal Relationships

TDAS: Three-Dimensional Attachment Styles Scale

ÜBBSÖ: Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği



GİRİŞ

Evlilik; kadın ve erkeğin hayatlarının geri kalanını tek çatı altında geçirmek için karar aldıkları, karı-koca, anne-baba gibi yeni statüler edindikleri, biyolojik, psikolojik ve sosyal birçok ihtiyaçlarını giderdikleri, toplumsal normlar ve geleneklerle şekillenen aynı zamanda üzerinde devletin de hak yetkisi ve kontrol gücü bulunan yasal bir birlikteliktir (Baltaş ve Baltaş, 2000; Gül, 2019). Evlilik doyumu bireylerin evliliklerine dair öznel duygu, düşünce ve algıdır (Kirby, 2005). Evlilik evrensel bir kurum olsa da evlilikten alınan doyum kişilere bağlıdır. Evlilik doyumu anlık bir hoşnutluk hali değil, evliliğin her aşamasında bireyler tarafından hissedilmek istenen bir uzun soluklu bir tatmin durumudur. Evlilik doyumu tek tarafın çabasıyla oluşmadığı gibi, kendi kendine artan ya da azalan bir faktör değildir. Evlilik doyumu üzerinde eşler arası iletişim, çatışma çözme becerileri, cinsel hayat, ekonomik durum, köken ailelerle ilişki, rol beklentileri ve ebeveynlik anlayışı vb. birçok dinamik etkili olmaktadır. Bunlarla birlikte eşlerin sahip oldukları bağlanma stillerinin ve affetme düzeylerinin de evlilik doyumu üzerinde önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir.

Bağlanma, bir çocuğun güvenlik, korunma, rahatlık, sevilme vb. ihtiyaçlarını karşılamak için bağlanma figürü ile arasında geliştirdiği ilişkidir (Prior ve Glaser, 2007). Bağlanma stilleri bireyin çocuklukta kurduğu bağlanma deneyimlerini içselleştirmesi sonucu oluşarak çocukluktan yetişkinliğe kadar kurulan tüm ilişkileri, duygu, düşünce ve kararları belirleyen, yaşam boyu etkisini sürdürdüğü düşünülen bir fenomendir (Hamilton, 2000; Lahousen, Unterrainer ve Kapfhammer, 2019). Bireyler evlilik ilişkisinde eşlerine, sahip oldukları bağlanma stillerinin belirgin ve tanımlayıcı özelliklerine göre davranış ve tutumlar sergilemektedir. Bağlanma stilleri eşler arası ilişkide oldukça belirgin farklar yaratabilmektedir. Örneğin; güvenli bağlanan bireyler eşlerine daha yakın, samimi ve duyarlı olma eğilimindeyken güvensiz olarak kategorize edilen bağlanma stiline sahip bireyler uzak, mesafeli, gergin ve huzursuz davranabilmektedirler. Bağlanma stilleri; bireyin kişilerarası ilişkilerindeki duygu, düşünce ve davranış örüntülerini etkilemesi bakımından evlilik ilişkisinde doyumu artırabildiği gibi, evliliği tatminsiz ve stresli bir hale de getirebilmektedir.

Affetmek ve affedicilik; insana olumlu değer, duygu ve davranışlar penceresinden yaklaşan pozitif psikolojinin (Batık, 2020) ahlaki olarak kıymetli ve

evrensel saydığı, bireylerin karakterlerini geliştiren ve iyi oluşlarını artıran karakter güçlerinden biridir (Peterson ve Seligman, 2004). Affetmek bireyin hak etmediği durum, duygu ve davranışlara maruz kalması sebebiyle yaşadığı mutsuzluk, incinme, kırgınlık, öfke, intikam vb. olumsuz duyguları; kendine ve suçlu bireye karşı olumlu duygularla onarma girişimi olarak tanımlanır (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Fenell'in (1993) 20 yıldan uzun süren evliliklerin özelliklerini incelediği ve affetmenin evliliklerin uzun soluklu olmasını sağlayan 10 önemli özellikten biri olduğunu ifade ettiği çalışma, affetmenin evlilik ilişkisinin istikrarı için önemini ortaya koymuştur. Evlilik; maddi, manevi, duygusal, sosyal, cinsel, psikolojik vb. birçok açıdan çiftler arasında kurulan bir ortaklık ilişkisidir. Bu çok boyutlu ortaklık ilişkisinde sık sık ihlaller, incinmeler meydana gelmekte ve bunun sonucunda çiftler arası güven duygusu zayıflamaktadır. Evlilik ilişkisinin doyumlu bir şekilde sürdürülebilmesi için, ilişkide meydana gelen yaralanmaların affedicilikle onarılması ve çiftlerin duygusal ortaklıklarını koruması gerekmektedir. Affedici bir tutum, romantik ortağa olan güven duygusunu onararak (Wieselquist, Rusbult, Foster & Agnew, 1999) ilişkinin sürdürülmesi için isteği, ilişkiye bağlılığı ve evlilikteki doyumunu artırır.

Literatürde bağlanma stilleri ve evlilik arasındaki ilişkiye dair birçok çalışma olmasına rağmen, affetme ve evlilik doyumunu arasındaki ilişkiyi araştıran çalışma sayısı oldukça sınırlıdır. Bu tez kapsamında ilk defa bağlanma stilleri, affetme düzeyleri ve evlilik doyumunu kavramları bir arada ele alınacaktır. Bu çalışmanın akademik anlamda literatüre önemli bir katkı sağlayacağı, pratik anlamda evlilik sorunları, eşler arası ilişkiler ve çift terapisi konularıyla ilgilenen ruh sağlığı çalışanlarına yol göstereceği öngörülmektedir. Bununla birlikte çalışmanın toplumsal alana katkısı da bulunmaktadır. Bireylerin sahip oldukları bağlanma stillerinin karakteristik özellikleri hakkında bilgi sahibi olmalarının ve affediciliklerini geliştirmelerinin evlilik doyumlarına olumlu katkı sağlayarak toplumsal açıdan işlevsel olacağı düşünülmektedir.

Çalışmanın amacı bireylerin sahip oldukları bağlanma stillerinin ve affetme düzeylerinin evlilik doyumlarına etkisinin incelenmesidir. Bunun yanı sıra araştırmada bağlanma stilleri ve affetme düzeyinin evlilik doyumunu ile ilişkilerinin anlamlı olup olmadığının incelenmesi de amaçlanmıştır. Araştırmada şu sorulara cevap aranacaktır:

1. Bireylerin sahip oldukları bağlanma stili ile evlilik doyumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Bireylerin affetme düzeyleri ile evlilik doyumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Bağlanma stilleri ile affetme düzeyi arasındaki ilişki anlamlı mıdır?
4. Değişkenlerin alt boyutlarının birbiriyle anlamlı bir ilişkisi var mıdır?

Çalışmada Pearson korelasyon analizi değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için, çoklu doğrusal regresyon analiz ise evlilik doyumu ve alt boyut puanlarının bağlanma stilleri ve kişilerarası ilişkilerde affetme puanları ile yordanması için kullanılacaktır. Bu bağlamda araştırmanın hipotezleri şu şekildedir:

1. Bağlanma stilleri ve evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki vardır.
2. Affetme düzeyi ve evlilik doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.
3. Bağlanma stilleri ve affetme düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Çalışma dört bölüm olarak düzenlenmiştir. Birinci bölümde bağlanma stilleri, affetme ve evlilik doyumuna dair kuramsal çerçeve sunulmuş; ikinci bölümde çalışma grubundan, veri toplama araçlarından, verileri toplama sürecinden ve verilerin analizinden bahsedilerek çalışmanın yöntemi açıklanmıştır. Üçüncü bölümde araştırmanın betimsel istatistiklerine yer verilerek, dördüncü bölümde bu istatistikler literatür ışığında tartışılmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Bağlanma Kuramı

İnsan canlısının ilk sosyal ilişkisi olarak çocuk ile anne/bakım veren kişi arasında gelişen bağlanma; yaşamın tüm evrelerinde etkisini sürdüren insan doğasının ayrılmaz bir parçasıdır (Şeker, 2009). Bağlanma Kuramı, bir insanın diğer bir insana karşı hayati önemi olan duygusal bağlılığının ortaya çıkışını ve bu bağlılığın seyrini açıklamak için İngiliz psikiyatrist John Bowlby tarafından geliştirilmiştir (Seyis, 2023). Bağlanma kuramı, bağlanma ilişkisinin pozitif ve negatif taraflarını beraber ele alan, bağlanma hiç oluşmadığında ya da zarar gördüğünde ortaya çıkacak olumsuz sonuçlar üzerine duran bir kişilik geliştirme teorisidir (Yörükân, 2023). Kurama göre, yeni doğan bebeklerin anneleri veya onlara ilk bakımı veren kişiler ile sıcak ve pozitif etkileşimleri sonucunda, iki taraf arasında temelinde güven duygusu olan güçlü duygusal bir bağ gelişir (Tüzün ve Sayar, 2006). Bu duygusal bağ John Bowlby tutarlılığı ve sürekliliği olan bir bağ olarak tanımlayıp, bu bağa “bağlanma” (attachment) adını vermiştir (Bowlby, 1969).

John Bowlby, anne mahrumiyetine ilgisi sebebiyle uzun yıllar bakım verenlerinden ayrılarak bakım evlerine yerleştirilen bebek ve çocukları gözlemledi (Hazan ve Shaver, 1994). 1950 yılında Dünya Sağlık Örgütü (WHO), Bowlby'den Londra'da yaşayan evsiz çocukların ruh sağlıkları hakkında tavsiyelerini içeren bir bildiri sunmasını istedi. Bu görev sayesinde Bowlby, çocuk psikiyatrisi ve çocuk bakımı hakkında oldukça geniş bir literatür okuması yaptı. 1951'de sunduğu raporun ilk kısmında; bebeklerin ve küçük yaştaki çocukların hem haz aldığı hem de tatmin olduğu annesiyle ya da bakım vereniyle sürekli, yakın ve sıcak bir ilişkide olmasının ruh sağlığı için gerekli olduğunu yazdı. (Bowlby, 2020). Yine aynı raporda yaşamın özellikle ilk üç yılı içerisinde anne yoksunluğunun çocuklarda ruhsal ve fiziksel hastalık riskini önemli ölçüde arttırdığını belirtti (Hazan ve Shaver, 2000).

1.1.1. Bağlanmanın Gelişimi

İnsanın yakınlık arayışı ve yakın ilişkiler kurmaya eğilimi bebeklikten itibaren başlar ve evrenseldir. Bağlanmanın tanımlayıcı özelliği, çocuğun dünya ile daha iyi başa çıktığını düşündüğü bağlanma kişisiyle yakınlığını koruma isteği ve ondan ayrılma durumlarında ise direnmesidir (Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011). Bir çocuğun bağlanma davranışını gözleyebilmenin en temel kriteri; çocuğun annesinden kısa bir süre ayrılma durumunda tepki verip vermediği ve bu tepkiyi ne kadar güçlü bir şekilde gösterdiğidir. Bağlanma davranışı; bağlama figüründen ayrılma, iç ve dış tehditler, korku, tehlike, vb. stres durumlarında belirginleşir (Bowlby, 1969). Bowlby (2020) bağlanma davranışını belirginleştiren koşulları üç temel başlık altında toplamıştır:

1. Çocuğun yorgunluk, açlık, acı, üşüme ve hastalık vb. durumları
2. Annenin yokluğu, ayrılması, yakınlıktan vazgeçmesi
3. Korkutucu olaylar, diğerleri tarafından reddedilme gibi ortamsal durumlar

Bebekler bağlanma davranışlarını, onların sıkıntı ve zorluk işaretlerine karşı zamanında, uygun ve nitelikli tepki veren, yakınlığı korumak istedikleri ve kendisinden ayrı kalmaya itiraz ettikleri tek bir kişiye yönlendirme eğilimindedir. Bağlanma figürleri, bireyin dışarıdan gelebilecek tehditlerden korunma ihtiyacını hisseden, bireyin olumsuz ve kötü deneyimler yaşamasını engellemeye çalışarak kişinin korkularını ve çatışmalarını hafifletmeye çabalayan kişilerdir. Aynı zamanda, bireyin çevresini keşfetme ve gelişme çabalarını destekleyerek risk alabilmesi için güvenli bir zemin sağlayan kişilerdir (Yörükân, 2023).

Bağlanma davranışında bir figür seçildiğinde bu figür genellikle sabit tutulur çünkü davranışın doğası tanıdık figürü yeni ve tanımadık başka figürle değiştirmeye karşı dirençlidir. Bağlanma kişinin seçimini temelde tanıdık ve olumlu tepkisel olmak etkiler (Hazan ve Shaver, 1994). Bağlanma davranışı; gelişim süreçlerinde bir farklılık veya aksama olmadığında ilk başta her zaman anneye yönlendirilir (Bowlby, 2020).

Bebek ile anne arasındaki bağlanma ilişkisi, özel ve hassas etkileşimler yoluyla gerçekleşir (Seyis, 2023). Doğduğu andan itibaren bebeğin diğer kişiler yerine anneye yönelme eğilimi, anneyi sesini ayırt etme ve annenin kokusunu algılama becerisi hızla

gelişim gösterir. Bağlanma figürü olarak seçilen annelerin de bebeğin ihtiyaçlarını algılayıp bu ihtiyaçlara uygun ve olumlu karşılık verme eğilimleri sayesinde anne ve bebek arasındaki ilk etkileşimler başlar (Bowlby, 2020).

Bağlanma figürleri çocukların güvenlik, yatışma ve duygu regülasyonu ihtiyaçları için yaşamsal bir öneme sahiptir. Çocuğun kendini güvende hissetmesi için birincil bağlanma figürünün yanında ya da kolay ulaşabileceği bir yakınlıkta olması gerekir. Bir çocuk acıkma, yorulma, hastalanma durumlarında, tehdit algıladığında, korktuğunda ve bağlanma figürünün nerede olduğundan emin olamadığı zamanlarda bağlanma figürünü arar. Bağlanma figürüne yakın olmak, temas etmek ve bağlanma figürü tarafından kucaklanmak ister (Bowlby, 2020). Çocuk bağlanma ihtiyacını bu fiziksel temas yoluyla yatıştırabilir (Seyis, 2023). Bağlanma kişisi olan anne ya da bakım veren böyle durumlarda bebeğin kendini yeniden güvende hissetmesini ve rahatlamasını sağlayan bir “güvence üssü” görevi görür. Bununla birlikte, bağlanma figürü bebek için keşif davranışı sırasında, zaman zaman geri dönüp sığındığı “güvenli üs” rolündedir. Yakınlığı koruma, güvenli üs ve güvence üssü bağlanma ilişkisinin üç temel işlevi ve bağlanma ilişkisini diğer sosyal ilişkilerden, bağlanma kişisini de diğer yakın kişilerden ayıran özelliklerdir (Ainsworth, 1989; Hazan ve Shaver, 1994).

Bir çocuk güçlü bir bağlanma figürü seçtikten sonra, o figürden ayrılma ayrılma durumlarına karşı protesto, umutsuzluk, kopma evrelerinden oluşan ardışık tepkileri gösterir (Hazan ve Shaver, 1994). Protesto evresi anne yoksunluğunun hemen sonrasında başlar. Yüksek sesle ve yoğun bir ağlamayla beraber, çocuk başkaları tarafından sakinleştirilme çabalarını reddederek kayıp annesinin varlığına dair ses ve görüntü gibi herhangi bir kanıt arayışına girer. Ardından gelen umutsuzluk evresinde ağlama ve fiziksel hareketler azalır. Belirgin bir durgunlaşmayla birlikte çocuk derin bir yasa girer. Bütün bunların sonrasında kopma evresi başlar. Bu evrede gösterilen ilgi, şefkat ve çabalar artık çocuk tarafından reddedilmez hatta gülümseme gibi tepkiler verilebilir (Bowlby, 2020). Umutsuzluk evresi çocuğun pasif ve sessiz kalarak iyileşmesine yardımcı olarak, kopma evresi de yeni bir bağlanma figürü arayışını mümkün kılarak uyuma hizmet etmektedir (Hazan ve Shaver, 1994).

1.1.2. Bebeklik ve Çocuklukta Bağlanma

Anne ve bebek arasındaki ilk bağlanma ilişkisinin doğum öncesinde başladığı öne sürülmektedir (Bloom, 1995). Doğum öncesi dönemde, özellikle yirmi altıncı haftadan itibaren fetüsün annenin duygu durumunu algılama, tepki verme ve duyduğu bilgileri yakalama yeteneklerinin olduğu belirtilir. Bu sebeple, doğum öncesi aşamada, annenin bedeninde gerçekleşen değişiklikleri benimseyerek bebeğine olumlu duygularını aktarabilmesi, bağlanma ilişkisinin ilk temellerini oluşturur (Kesebir vd., 2011). Doğum sırasında annelerin salgıladığı bazı hormonlar da, annelerin dikkatini bebeğe çevirmelerini sağlayarak bebekleri bağlanma davranışına yönlendirir (Klaus ve Kennel, 1982).

Bağlanma kuramına göre; yeni doğan bir insan yavrusu ancak onlara bakım vermeye ve korumaya istekli bir yetişkin var olduğu sürece hayatta kalabilir (Bowlby, 1958). Bağlanmanın en temel amacı bebeğin, ona bakım veren kişi ile yakınlığı korumasıdır (Sümer ve Güngör, 1999). Fiziksel yakınlığı korumaya karşı algılanan her türlü potansiyel ya da gerçek bir engel ve tehdit, kaygı ile sonuçlanır. Bu kaygı da yakınlığı tekrar kurma amacıyla bağlanma davranışlarını başlatır (Hazan ve Shaver, 1994).

Bebekler bağlanma kişisi ile etkileşim kurarak yakınlığı sağlayabilmek için birtakım davranışlarla donatılmış olarak doğarlar. Bağlanma ilişkisine katkıda bulunan temel bağlanma davranış örüntüleri: emme, yapışma, izleme, ağlama ve gülümsemedir. Doğuştan gelen bu temel bağlanma davranışları, bebek ile bakım veren arasında tutarlı, düzenli ve samimi bir etkileşimin sonucu olarak gittikçe gelişir (Kesebir vd., 2011). Beslenme dışı emme bebek ile anne arasında yakınlık doğurarak bağlanma davranışını tamamlar (Bowlby, 2020).

Bağlanma davranışı ve keşfetme davranışı arasında karşılıklı bir ilişki vardır. Bebek bu davranış sistemleri ile dünyaya gelir. Bu iki davranış sistemi de eksiklikle harekete geçer ve bu eksikliklerin giderilmesiyle hissedilen tatmin ile sakinleşir. Bebek bir kişiyle bağlanma ilişkisi kurduğunda, keşif davranışı için bu kişiyi kullanır. Bağlanma kişisi çocuk için ulaşılabilir olur ve ihtiyaçlarını uygun bir şekilde karşılarsa çocuk kendini güvende hissederek keşif davranışına daha fazla odaklanabilir. Çünkü çocuk keşif halindeyken stres, tehdit ve kaygı verici bir durumla karşılaşarsa bağlanma davranış sistemi aktifleşecek ve güvenli bir temel olan bağlanma kişisine dönmek

isteyecektir. Bağlanma davranışı tehdit ile aktifleşirken, tehdit durumu ortadan kalktığında sakinleşir ve yerini tekrar keşif davranışına bırakır. (Seyis, 2023).

Bebeklerin bir figüre bağlanma davranışı genellikle ilk yılda başlar ve üçüncü yılın sonuna kadar güçlü bir şekilde varlığını sürdürür. İlk yılda yoğun bir şekilde sergilenen bağlanmanın, bebek ikinci ve üçüncü yaşında iken yoğunluğu ve sıklığı azalır. Üçüncü yaş ile çocuğun annesinden geçici olarak ayrı kalmayı tolere edebildiği bir değişim süreci başlar. Bu değişim sürecinde çocuk bir akraba veya öğretmenini ikincil figür olarak seğer ve onunla tanıdık olmayan bir ortamda bulunabilir. İkincil bağlanma figürünü seğerken güvenlik duygusu yine ön plandadır ve bu figürü genellikle anneye birlikteyken görülen kişilerden seğilir. Çocuk herhangi bir sağlık sorunu yaşamadığında, tehlike algılamadığında ve annesiyle yakın zamanda temasa geçebileceğini hissettiğinde ikincil figür seğme arayışına girer. Aksi takdirde huzursuz davranmaya devam edebilmektedir (Bowlby, 2020).

Bağlanmanın hiç olmaması bebekteki temel güvenlik duygusunu sarsarak bütünüyle ait olma ve kabul görme duygusunu yok eder ve insanın sosyal bir varlık olma özelliğinin kaybolmasına neden olur. Bağlanma isteğinin engellenmesi uyum sorunlarına yol açar. Bebeğin bağlanma davranışına hazır olduğu en hassas devre ilk yıldır. Yaklaşık 8-9. aylarda bebekler, yabancılara karşı önceki aylara göre daha yoğun korku davranışı içinde olurlar. Birinci yaşın sonuna doğru bu korku tepkileri sıklılaşarak güçlenir. Bu sebeple birinci yaşın sonu ve sonrasında bebeğin yeni figüre bağlanması zorlaşır. İki buçuk yaş sonrası kuvvetli bir şekilde bağlanma kabiliyeti kaybedilir (Yörükân, 2023).

1.1.3. Ergenlikte Bağlanma

Ergenlik dönemi çocukluktan yetişkinliğe geçilen, yaklaşık 10-13 yaşlarında başlayarak 18-22 yaşlarına kadar devam eden (Santrock, 2017), bireyin fiziksel, hormonal, bilişsel, duygusal, ruhsal ve sosyal vb. birçok alanda değişim ve dönüşüm geçirdiği bir süreçtir (Kulaksızıoğlu, 2005). Ergenlik; bireyin kimlik arayışının ve bağımsızlık isteğinin ön planda olduğu, ilgi ve yeteneklerini keşfetmeye başladığı, ailesinden duygusal olarak bağımsızlaşırken akran ve arkadaş ilişkilerine verdiği önemin arttığı, meslek ve eş seğimi gibi yaşamı için önemli kararlar aldığı kritik bir dönemdir (Kara, 2020). Bebeklikte kurulan ve içselleştirilen ilk bağlanma deneyimleri;

temelde kimlik ve benlik arayışının olduğu, kariyer planlamalarının yapıldığı, karşı cinsle ilk yakın ilişkilerin kurulduğu ve yetişkin yaşamına dair fikirlerinin oluşmaya başladığı ergenlik döneminde bireyi duygusal, sosyal ve bilişsel olarak önemli ölçüde etkiler.

Ergenlikte bağlanma ilişkisi, özellikle ebeveynin bireyin yaşantısındaki rolünün değişmesi ile çocukluk dönemi bağlanma ilişkisinden farklılaşır. Çocuklukta bağlanma, çocuğun bağlanma kişinin ilgisine ve bakımına muhtaç olduğu tek yönlü bir ilişki iken, ergenlik döneminde aileden bağımsızlaşma ve arkadaş çevresinin daha ön plana çıkmasıyla bağlanma ilişkisinde karşılıklılık ilkesi geçerli olmaya başlar (Güngör, 1996). Bireyin ilgisi ebeveyn bağlarından uzaklaşarak sosyal çevre ve romantik ilişkilere doğru kayar. Ergenlerin hayatına ebeveynleriyle görece aynı öneme sahip veya daha önemli kişiler girerken, akranları ile oluşan cinsel çekicilik de bu çevrenin daha fazla genişlemesine neden olur (Lee, 2003).

Bebeklik ve çocukluk dönemi boyunca anne ya da bakım veren tarafından karşılanan ve bağlanmanın üç temel işlevi olan yakınlık arayışı, güvenli üs ve güvenli sığınak, ergenlikle birlikte akranlara doğru yöneltilir (Hazan ve Shaver, 1994). Akranları bu dönemde ergen için yakınlığı koruma ve güvenli sığınak işlevini yerine getirmelerine rağmen, annenin güvenli üs olma işlevi her dönemde varlığını sürdürmektedir (Güngör, 2000). Annenin güvenli üs işlevi ortadan kalkmaz fakat bu rolü, ergenin hayatındaki diğer kişilerle ve özellikle ergenin romantik ilişki içerisinde olduğu kişiyle paylaşırlar (Trinke ve Bartholomew, 1997). Annenin bu süregelen güvenli üs işlevi, ergenin kimlik arayışı sürecini kriz yaşamadan daha rahat atlmasına yardımcı olur (Erikson, 1968).

Yaşamın ilk yıllarında çocuk, birincil bağlanma figüründen gerek duyduğu ilgi ve yakınlığı alarak güvenli bir bağlanma gerçekleştirirse, ergenliğe daha girişken ve özerklik duygusu gelişmiş bir birey olarak girer. Fakat gerek duyduğu yakınlık ve desteği göremez ve güvensiz bir model içselleştirirse, ergenlik çağına yetersizlik ve güvensizlik duyguları iler girer (Erikson, 1968). Genç bir bireyin bebeklik ve çocukluk dönemindeki bağlanma tecrübeleri, sosyal ilişkilerdeki problem çözme becerisini ve hayatın zorluklarına karşı uyum sağlama başarısını belirlemektedir. Güvenli bağlanma geliştiren ergenler kendilerine ve başkalarına daha çok güvenir, çevresiyle daha uyumlu olur ve sosyal olarak daha az problem yaşarlar. Bunların aksine güvensiz

model geliştiren ergenler daha az uyumlu, sosyal olarak daha fazla problemlili, duygulu dñzenlemesinde daha az becerikli kişilerdir (Willemsen ve Marcel, 1996). Bunlarla birlikte gñvensiz bağlanan ergenler suu işlemeye de daha yatkındır (Cooper, Shaver ve Collins, 1998).

1.1.4. İuēsel ualışan Modeller

Dođduđu andan itibaren bebeğin yakınlık isteğine ve ihtiyauılarına karşı bakıcının verdiği tepkiler sayesinde, bebek ve bakıcı arasında tekrarlı etkileşimler oluşur. Bebek; kendisini etrafındakilerin yardım edeceği bir kiři olarak gñrñp gñrmemesine bağlı olarak kendilik modeli ve bağlanma kişisinin bebeğin yakınlık isteğine, ihtiyaılarına uygun cevabı veren kiři olup olmadığına bağlı olarak da bağlanma kişisi model geliştirir. Birbiriyle ilişkili olan bu modeller bağlanma kişisinin ulaşılabilirliği ve tepkiselliği hakkında tahminlerde bulunmak iuēin uouuk tarafından kullanılan zihinsel temsillerdir. Bađlanma ilişkilerinin bilişsel bir sñreuē iuēerisinde bir model haline getirilmesiyle oluşan (Yörükñn, 2023) bu zihinsel temsiller, Bowlby tarafından “iūēsel ualışan modeller” olarak adlandırılır (Hazan ve Shaver, 1994).

İuēsel ualışan modeller genellikle bilinuēdışı aktifleşerek başkalarının niyet ve davranışları hakkında tahminlerde bulunmaya yardım eden yapılardır. Bowlby iuēsel ualışan modellerin bireyin bağlanma stilini inşa eden bloklar olduğunu öne sürer (Bowlby, 1988). Aynı zamanda kişinin diğerleri hakkındaki inanuē ve beklentilerini de etkileyen ilişki ‘cognition’larıdır. Kendilik ve başkaları iuēin oluşturulan bu modeller, bir etkileşim halinde sñrekli birbirlerine dñnñt vererek, bağlanma modelinin bebeklikten yetişkinliğe doğru bir kararlılık gñstermesini sağlarlar (Gñngör, 2000). Benlik ve başkalarıyla ilgili oluşan zihinsel modeller bir kez oluştuktan sonra katılaşarak değişime karşı direnuē gñsterme eğiliminde olurlar. Özellikle bağlanma figürleri ile kurulan ilişkiler genellikle olumsuz olursa, zihinsel modeller gñreceli olarak esnekliklerini kaybeder ve değişime karşı yñksek dñzeyde direnuē gñsterirler (Bretherton, 1992; Noller ve Feeney, 1994).

Bireyin erken yaşlarda geliştirdiği bağlanma deneyimlerine dayanan zihinsel modeller, kişinin kendine dair beklentileri, inanuēları, duygusal durumu ve özellikle de özsaygısı üzerinde etkili olur. Aynı zamanda, bu modeller başkalarına duyulan gñveni ve sosyal ilişkilerdeki rahatsızlık dñzeylerini de etkiler (Cassidy, 1988; Hazan ve

Shaver, 1994). Eğer çocuk; bakıcısı için güvenilir, ilgili ve ulaşılabilir olduğuna dair olumlu bir modeli içselleştirirse, kendisinin de ilgilenilmeye, sevimye ve güvenilmeye değeri olduğu yönünde bir zihinsel model geliştirir. Ancak, çocuğun ihtiyaçlarına duyarsız kalan ve bu ihtiyaçlarla uyuşmayan karşılıklar veren bir bakıcı olduğunda; çocuk bağlanma figürünü reddedici kendisini de ilgilenilmeye, desteklenmeye ve sevimye değmeyecek biri olarak içselleştirir ve buna uygun beklentiler geliştirir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

1.1.5. Bağlanma Stilleri

Bağlanma stilleri; erken çocukluk döneminde belirlenen, yaşam boyu etkisini sürdürdüğü düşünölen ve bireyin diğer insanlarla iletişim kurma örüntüsünü oluşturan bir fenomendir (Hamilton, 2000). Bağlanma stilleri bir kez oluştuktan ve birey tarafından içselleştirildikten sonra değışime direnç göstererek, devamlılığını sürdürme eğiliminde olur. Çocuk büyüdükçe, bağlanma biçimi giderek onun kişiliğinin bir özelliği haline gelir. Bu durum, çocuğun öğretmeniyle, bakıcısıyla ya da terapistiyle vb. olan ilişkilerinde, bu bağlanma özelliğini sürdürme eğiliminde olacağı anlamına gelir (Bowlby, 2020).

Bağlanma kuramı incelemelerine ilk büyük katkıyı, kuramın temel varsayımlarını sistematik olarak sınavan Mary Ainsworth yapmıştır (Sümer ve Güngör, 1999). Bowlby gibi Ainsworth de bağlanmanın içgüdüsel olduğunu ve anne-bebek arasındaki etkileşim deneyimlerinin sonucu olarak ortaya çıktığını savunur (Ainsworth, 1967). Bununla birlikte Ainsworth için de bağlanma kuramının kilit kavramı güven duymak ve güvenli bir zemine sahip olmaktır. Bowlby'nin kuramını temel alarak, bağlanma davranışlarındaki bireysel farklılıklar hakkında önce ev ortamlarında gözlemler yapan Ainsworth, sonrasında arkadaşları ile bir laboratuvar yöntemi geliştirmiştir (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978). 'Yabancı Durum' olarak adlandırdığı bu deneysel yöntem; 12-24 aylık çocukların aşına olmadıkları bir ortamda, keşif halindeyken annelerini 'güvenli liman' olarak kullanma düzeylerini, yabancı bir kişinin yaklaşımına nasıl tepki verdiklerini ve annelerinin olmadığı bir ortamda ortaya çıkan kaygıyla başa çıkma yeteneklerini değerlendirmeye yönelik üç aşamalı bir inceleme metodudur (Güngör, 2000).

Çocuklar önce sistemli olarak kısa aralıklarla annelerinden ayrılır, yabancı biri ile yalnız bırakılır. Sonra yeniden anneleriyle bir araya getirilirler. Bu şekilde çocukların bağlanma sistemlerinin harekete geçirilmesi amaçlanmaktadır. Çocukların bu süreçteki anneden ayrılma, yabancı ile yalnız kalma ve anne ile yeniden birleşme durumlarındaki tepkilerini inceleyen Ainsworth ve arkadaşları, çocuklarda bağlanma davranışını kategorize etmişlerdir (Ainsworth vd., 1978). Çocukların deney sürecinde verdikleri tepkiye göre bağlanma davranışını önce güvenli (secure) ve güvensiz bağlanma olarak iki ayırdı. Daha sonra güvensiz olanları da kendi içlerinde kaygılı-kararsız (anxious/ambivalent) ve kaçınan (avoidant) bağlanma olarak kategorize etti. Sonradan dördüncü kategori de eklendi: düzensiz, dağınık bağlanma. (Masterson, 2013).

1.1.5.1. Güvenli Bağlanma

Ainsworth'un vurguladığı en önemli boyut, çocuğun bağlanmasındaki güven boyutudur. Bu bağlamda; çocuk, yabancı bir ortamda annesini bir güvenlik üssü olarak kullanıyorsa, annesi olmadan çevresini keşfederken nerede olduğunun bilincindeyse, bir yabancı gelmesiyle endişe duymuyorsa, annesi geçici olarak ayrıldığında bu durumu fark edip annesi geri döndüğünde onu olumlu bir şekilde karşılıyorsa güvenli bağlanma olarak değerlendirir (Bowlby, 2013).

Anneye güvenli bağlanmış çocuklar, anneleri ile birlikte oldukları sürede çevreyi keşfetme davranışını oldukça istekli bir şekilde yapmışlar, annelerinin yokluğunda kısmen huzursuzluk yaşamalarına rağmen çok az stres belirtisi göstermişlerdir. Anneleriyle tekrar bir araya getirildiklerinde yakın temas kurmak isteyerek bu temas sayesinde hızlıca öfke göstermeksizin yatışmışlardır. Bu yatışma ile çevreyi keşif davranışına geri dönmüşlerdir (Güngör, 2000).

Güvenli bağlanma stili içerisinde değerlendirilen çocukların anneleri çocuğun ihtiyaçlarına daha duyarlı, ilgili, çocuktan gelen ihtiyaç sinyallerine olumlu tepkiler veren, yatıştırıcı bir davranış örüntüsü sergilerler (Ainsworth vd., 1978). Bebeklerin en güvenli bağlandıkları anneler, bebekleriyle en fazla etkileşim içinde olan ve bebeklerinin sinyallerine en hızlı, tutarlı ve uygun cevap verenlerdir (Bowlby, 2013). Bu kategorideki bebeklerin, anneleri sinyallerine daha az duyarlı olan bebeklere göre

daha az ağladığı ve anneleri ile daha fazla iş birliğine istekli oldukları kaydedilmiştir (Bowlby, 2020).

Çocuğun psikolojik gelişimi açısından oldukça büyük bir öneme sahip olan güvenli bağlanma, annenin samimi, sıcak, duyarlı, bağ kurmaya açık ve çocuğun ihtiyaçlarını gidermeye hazır olabilmesiyle yakından alakalıdır. Güvenli bağlanma, duygusal sağlık için de oldukça önemlidir, çünkü çocuğa "diğerinin" onun için her zaman orada olacağı konusunda güven duygusu aşılar. Bu güven duygusu da yaşamının ilerleyen dönemlerinde tatmin edici ilişkiler kurabilmesine zemin oluşturur (Karen, 1998).

Anne ile bebek arasında kurulmuş olan sağlam bir güvenli bağlanma ilişkisinin, kardeşler arasında daha az çatışmaya yol ağtığı (Volling ve Belsky, 1992), güvenli bağlanan büyük çocuğun kardeşlerine karşı daha olumlu davrandığı (Teti ve Ablard, 1989), güvenli bağlanan bebeklerin orta çocukluk dönemine geldiklerinde güvenli bağlanmamış çocuklara kıyasla daha çok arkadaş edindikleri (Grossmann ve Grossmann, 1991), 3,5-4 yaşlarına geldiklerinde zor durumdaki arkadaşlarına yardımcı oldukları ve daha sempatik davrandıkları (Waters, Wippmann ve Sroufe, 1979) ortaya konmuştur. Bununla birlikte güvenli bağlanan çocukların iş birliğine daha açık ve kabullenici oldukları, bağlanma figürlerinin sosyalleştirme çabalarına karşı daha gayretli ve olumlu tepkiler gösterdikleri görölmüştür (Thompson, Meyer ve McGinley, 2006).

Anneleriyle güvenli bir bağlanma ilişkisi kurmamış çocukların keşfetme ve bilgi edinme konularında güvensiz davranışlar sergiledikleri, yapılması gereken görevler karşısında gerekli gayreti göstermedikleri, meraklı ve hevesli olmadıkları ve sabırsız oldukları gözlenmiştir (Matas, Arend ve Sroufe, 1978). Bowlby'ye göre güvensiz bir bağlanma stili, kişilik gelişimi noktasında güçlükler çıkararak klinik tablolara yol açar. Araştırmalara göre psikoterapi tedavisi gören hastaların önemli bir çoğunluğu güvensiz bağlanma stilinden etkilenmiştir (Dozier, Stovall-McClough ve Albus, 2008). Güvensiz bağlanma, bireyin günlük yaşamını düzenleme ve uyum sağlama konusunda zorluklar yaratmasıyla birlikte, ruhsal bozukluklara da yol açabilir. Bu durum, kişiler arası ilişkiler, evlilikler, boşanma, stresle başa çıkma kapasitesi, sosyal yardım sunma, vatan sevgisi ve tanrıya bağlanma gibi insan hayatında yeri oldukça önemli konularda sorunlar yaşamasına sebep olmaktadır (Yörükân, 2023).

1.1.5.2. Kaygılı/Kararsız Bağlanma

Kaygılı bağlanma stili; bağlanma kişisinden nasıl bir beklenti içinde olması gerektiğini anlayamayan çocuğun, bağlanma sistemini yoğun şekilde devreye sokması olarak tanımlanır (Main, 1990). Kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip bebekler anneleri ile birlikte oldukları sürede keşif davranışını çok az sergilemişler ve annelerinin yokluğunda yoğun kaygı, kızgınlık ve gerilim yaşamışlardır. Odadaki yabancıyla ile iletişimi reddetmişlerdir. Annelerinin dönüşünde kolayca yatışamadıkları gibi, annelerine karşı direnç ve kızgınlık içeren bir yakınlık göstererek ikilemli tavırlar sergilemişlerdir. Tekrar çevreyi keşfetmek yerine annelerine yapışıp birlikte olmak istemişlerdir (Güngör, 2000).

Bu bağlanma stiline sahip olan çocukların annelerinin, çocuklarını keşif için yönlendirmeye hevesli olmalarına rağmen, çevreye yöneldiği zaman çocuğun dikkatini başka bir yere ya da kendisine yönelten, çocuğa gereksiz müdahalelerde bulunan ve tutarsız bir tavır sergilediği gözlenmiştir (Güngör, 2000). Bu kategorideki çocuklar etkileşime direnç gösterme ve temas, yakınlık kurma arasında kararsız ve tutarsızdırlar. Çünkü annenin ulaşılabilir ve yardıma hazır olamayacağı konusunda şüphelidir. Bu şüpheden dolayı her zaman ayrılık kaygısına da yatkındır (Bowlby; 2013, 2020).

1.1.5.3. Kaçınan Bağlanma

Kaçınan bağlanma stili bağlanma kişisiyle beklediği ilişkiyi kuramayan çocuğun bağlanma sistemini tamamen kapatması olarak tanımlanır (Main, 1990). Kaçınan bağlanma stili gösteren bebekler, annelerinden ayrılma anından çok fazla etkilenmeyerek, ayrı kaldıkları süre içinde çok az stres belirtisi göstermişlerdir. Anneleri ile yeniden bir araya geldiklerinde ise yakınlığı ve teması reddederek dikkatlerini odadaki oyuncaklara yöneltmişlerdir (Güngör, 2000). Bağlanma figürü çocuğun ihtiyaçlarına olumsuz ve kayıtsız tepkiler verdiğinde, çocuk olumsuz deneyimler içeren kaçınan bağlanma modelini içselleştirir. Kendini sevmeye ve dikkate değer olarak görmez ve ilgisini daha çok dış dünyaya yönlendirir (Seyis, 2023).

Annelerine kaygı ile bağlanmış olan bu kategorideki çocukların annelerinin, çocuğun yakınlık kurma isteğine duyarsız, yakın beden temasını reddedici ve diğer türlerdeki annelere göre daha soğuk, ilgisiz davrandıkları gözlemlenmiştir (Güngör,

2000). Kaçınan bağlanma biçimi; çocuk annesine korunma ve yatışma için yaklaştığında, annenin sıklıkla azarlama ile karşılık vermesi sebebiyle gizli bir çatışma içerir (Bowlby, 2020).

1.1.6. Yetişkinlikte Bağlanma

Yetişkinlikte bağlanma; sosyal psikoloji, klinik psikoloji, gelişme psikolojisi ve kişilik psikolojisi gibi psikolojinin birçok alt alanında önemli bir yer tutar. Bağlanma kuramı, erken çocukluk döneminde anne-çocuk arasında gelişen bağlanma ilişkisini temel alarak, yetişkinlik döneminde bireyin aile bağları, romantik ilişkileri, iş ve arkadaş ilişkileri vb. sosyal ilişkilerini açıklamaya yönelik bir yaklaşım sunar. Kendi iç motivasyonuna sahip olan bağlanma davranışı, insanın yaşamını devam ettirmesi için yetişkinlikte de en az beslenme ve seks kadar öneme sahiptir (Bowlby, 2020).

Yetişkinlikteki bağlanma davranışı çocuklukta bağlanma davranışının devamı niteliğindedir. Bebeklikteki bağlanma ilişkisinde olduğu gibi, yetişkinlikte duygusal durum bağlanma kişinin davranışına bağlıdır. Bağlanma kişinin bireyin gereksinimlerine karşı olumlu tepkiselliği güvenlik ve mutluluk duygusunu pekiştirirken, bu durumun tam tersi bireyde sıkıntı ve kaygı olarak hissedilir (Tennov, 1998). Afet ve hastalık zamanlarında, ani bir felaket senaryosunda ve tehlikeli durumlarda çocuklukta gibi bağlanma davranışı artış gösterir. Yetişkinler de güvenilen bir tanıdıkta yakınlık arayarak onun hazır bulunuşluğuna güvenmek ister (Demir, 2019).

Bireyin bağlanma figürü ile ilişkisindeki amaç güvenliği sağlamak ve rahatlık bulmaktır. Bağlanma figürü aynı çocuklukta gibi bireye çevreyi özgürce keşfetme imkânı sunar. Bu yönleriyle bağlanmanın üç temel işlevi olan; dünyayı keşfederken geri dönülebilecek güvenli bir liman olma, fiziksel gereksinimleri karşılama, hayata dair bir güvenlik duygusu geliştirebilme (Tüzün ve Sayar, 2006) yetişkin bağlanmasında da geçerli olmaktadır. Yetişkinler güvenlik ve destek gibi bağlanma ihtiyaçlarını tatmin etmek için partner ya da eşlerine yönelirler (Demir, 2019).

İnsanlar potansiyel olarak kendisine bakabilecek figürden ayrılma durumuna karşı tepki verme eğilimindedir (Bowlby, 2020). Yetişkinlikte bağlanma figürünün kaybı durumlarında da aynı çocuklukta gibi kişi yaşla tepki verebilir. Eşini kaybeden

dul bireylerle yapılan araştırmalarda, bu yetişkinlerin kaybedilen eşin ardından çocuklukta ki protesto tepkilerine benzer arama, ağlama, ümitsizlik, anıları hatırlama ve derin yas gibi davranışlar sergiledikleri görölmüştür (Bowlby, 1980; Güngör, 2000).

Temel olarak bazı benzerlikleri olmasına rağmen, yetişkinlikteki bağlanma davranışı bir çok önemli açıdan bebek bağlanma ilişkisinden farklıdır. Bebeklikteki bağlanma ilişkisinde, bebek bakım alan ve güvenlik arayışında olan taraftır. Bunun aksine yetişkinlikteki bağlanma ilişkileri karşılıklıdır. Bu ilişkide kişi hem bakım veren hem de bakım alanıdır. Bebeklikteki dışarıdan gözlenebilir bağlanma ilişkisinden farklı olarak yetişkinlikteki bağlanma ilişkisi içselleşen inanç ve beklentilerdir (Main, Kaplan ve Cassidy, 1985). Yetişkinlikteki romantik sevgi ilişkisi, bağlanma ve bakım ile cinsel birlikteliği de içermesi yönüyle erken çocuklukta ki bağlanmadan farklıdır (Shaver, Hazan ve Bradshaw, 2021).

Çocuk ve yetişkin arasındaki bağlanma ilişkisi arasındaki diğer bir fark asıl bağlanma figürü olarak seçilen kişidir. Bebeklikte bağlanma figürü anne ya da bakım verendir. Anne bağlanma figürü olarak önemini yaşam boyunca hiçbir zaman tamamen yitirmez fakat yetişkinlikle birlikte bağlanma davranışının yönü değiştiği için annenin yeri de hiyerarşik olarak değişir. Yetişkinlikte asıl bağlanılan kişi genelde eş, akran, duygusal ya da cinsel partnerdir. Bununla birlikte politik, sosyal, dini gruplar, okul, üniversite vb. topluluklar da bir yetişkin için asıl veya ikincil bağlanma figürü olabilir (Bowlby, 2013; Hazan ve Shaver, 1994).

1.1.6.1. Hazan ve Shaver'in Bağlanma Modeli

Yakın ilişkileri temel olarak, yetişkinlikteki bağlanma örüntülerini inceleyen ilk araştırma Hazan ve Shaver'in (1987) çalışması olmuştur (Güngör, 2000). Hazan ve Shaver, John Bowlby'nin bağlanma kuramını ve Mary Ainsworth'un kavramsallaştırdığı üç bağlanma stilini temel olarak, bağlanma stillerini yetişkin bireylerin romantik ilişkilerine uyarlayarak yeni bir perspektif sunmuşlardır (Yıkıcı, 2023). Bu perspektif, bireylerin çocukluk döneminde geliştirdikleri güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin, yetişkinlikteki romantik ilişkileri, duygu, düşünce ve davranış eğilimleri üzerinde etkisi olduğunu öne sürer (Kaya Örk, 2021).

Araştırmada yetişkin bireylere güvenli, kaçınan ve kaygılı/kararsız bağlanma stillerine ait betimlemelerden hangisinin kendilerini daha iyi tanımladığı sorulmuştur.

Çalışma sonuçlarına göre, yetişkinlik döneminde bireyin partneriyle kurduğu bağlanma ilişkisi, erken çocukluk döneminde temel bakım veren kişi ile kurulan ilişkinin kalitesine bağlı olarak değişkenlik göstermektedir (Demir ve Akpınar, 2018). Bununla birlikte, bireyin erken çocuklukta oluşturduğu bilişsel kodlamalar, zaman içinde çok fazla değişikliğe uğramadan yetişkinlikte kurulan ilişkilere ve romantik partnerlere yansıtılır (Uytun, Öztop ve Esel, 2013). Hazan ve Shaver (1987) çalışmalarında, farklı bağlanma stillerine olan yetişkinlerin romantik aşkı deneyimleme stillerinin de farklı olduğunu ortaya koymuştur (Demirkol ve Aslan, 2021).

Güvenli bağlanma stiline sahip yetişkinler yakın ilişkiler kurmakta sıkıntı çekmezler. Kendilerine güvenirken aynı zamanda başkalarına da güven duyarlar. İnsanlara bağlanma ve terk edilme kaygıları yoktur. İlişkileri diğer bağlanma stiline sahip olanlara göre daha uzun sürelidir. Ayrıca güvenli bağlanan bireyler daha affedicidir (Terzi ve Tekinalp, 2013).

Kaygılı/Kararsız bağlanma stiline sahip yetişkinler, ilişkilerine aşırı yoğunlaşıp, ilişkilerinde endişe ve belirsizlik yaşarlar. Kıskançlık seviyeleri yüksektir. Yakın ilişkilerinde sürekli onay ararlar ve takıntılılardır. Kaygılı bireyler bağlanmalarında bir tehdit algılamaları ya da ilişkileriyle alakalı bir problemle karşılaşmaları gibi olumsuz durumların üstesinden gelmek için ruminatif düşüncelere başvururlar (Burnette, Davis, Green, Worthington ve Bradfield, 2009). Partnerlerinden ve kendilerinden şüphe duyma eğilimleri vardır (Terzi ve Tekinalp, 2013). Güven konusunda problem yaşadıkları için terk edilme kaygıları yüksektir (Yıkıcı, 2023). Bu sebeple ilişkilerinde bireyselliği ortadan kaldıracak derecede yakınlığa ihtiyaç duyarlar (Demir, 2019).

Kaçıngan bağlanma stiline sahip bireyler yakın ilişkilerde mesafelidir. Bağlanma konusunda rahat hissetmezler. Partnerlerine güven konusunda problem yaşayan kaçıngan bireyler kendilerini başkalarına açmaktan da rahatsızlık duyarlar (Çalışır, 2009). Kaçıngan bağlanan bireylere göre yakınlık, özgürlüğün kaybedilmesi olarak algılanır. Bu sebeple yakınlığı belli bir mesafede tutmaya çalışırlar (Levine ve Heller, 2019).

1.1.6.2. Barthomelow ve Horowitz: Dörtlü Bağlanma Modeli

Bartholomew ve Horowitz (1991) yetişkin bağlanma stillerini, Bowlby'nin "başkaları" ve "benlik" kavramlarından yola çıkarak yeniden değerlendirerek, benlik ve başkaları modellerinin olumlu veya olumsuz olmasına bağlı olarak "Dörtlü Bağlanma Modeli" oluşturdular (Kaya Örk, 2021).

Olumlu bir benlik modeli, dışsal onaya ihtiyaç duymadan içselleştirilmiş özsaygıyı ve sevilebilirlik duygusunu içerir. Benlik modelinin olumsuz olması ise özsaygının düşük olması ve olumlu bir benlik algısı oluşturmak için başkalarından onay alma gereksinimi duyma ile ilişkilidir. Olumlu başkaları modeli başkaları hakkında olumlu beklentilere sahip olmakla beraber başkalarından yakınlık ve destek aramaktan çekinmemeyi; başkaları modelinin olumsuz olduğu model ise yakınlık ve destekten kaçınma, başkaları hakkında olumsuz beklentilere sahip olmayı ifade eder (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Dörtlü Bağlanma Modeli; güvenli, korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stillerini içerir (Kaya Örk, 2021). Bu modelde Hazan ve Shaver'ın modelinden farklı olarak kaçınan bağlanma; korkulu kaçınan bağlanma ve kayıtsız kaçınan bağlanma olarak ikiye ayrılır (Güngör, 1999).

Güvenli bağlanmaya sahip yetişkinlerin hem kendileri hem de başkaları hakkındaki değerlendirmeleri olumludur kendilerini değerli hisseder ve sevmeye layık oldukları hissini taşırlar. Bu bireyler yakınlıktan kurmaktan rahatsız olmaz. Yüksek özsaygıya sahiptirler. Başkalarına karşı duyarlı davranışlar sergilerler (Kaya Örk, 2021; Kesebir vd., 2011). Güvenli bağlanan bireylerin kaygı seviyeleri düşüktür ve bu bireylerde kaçınma davranışına çok sık rastlanmaz (Holmes ve Johnson, 2009).

Saplantılı bağlanmaya sahip yetişkinler kendilerini değerli görmez, sevmeye layık hissetmezler fakat başkaları hakkındaki değerlendirmeleri olumlu yöndedir (Erözkan, 2004). İlişkilerinde takıntılı ve ısrarcı davranıp yapışık eğilimler gösteren saplantılı bireyler bu sayede diğer kişilerin onayını almaya çalışır (Kaya Örk, 2021).

Kayıtsız bağlanma stiline sahip yetişkinlerin saplantılı bağlananların tersine kendilerine dair görüşleri değerli ve sevilebilir oldukları yönüdeyken diğerleri hakkındaki değerlendirmeleri olumsuzdur. Kendilerine dair olumlu olan benlik algılarını ve bağımsızlıklarını koruyabilmek için yakın ilişkilerden kaçınırlar. Bu sayede reddedilme ya da hayal kırıklığı yaşama olasılıklarını düşürürler (Çalışır, 2009).

Korkulu bağlanma stiline sahip bireyler hem kendilerini değersiz hissedip sevimliye layık görmez hem de diğer insanları olumsuz ve güvenilmez olarak değerlendirir. Özsaygıları genel olarak düşük, kaygı seviyeleri yüksektir. Genellikle yakın ilişkiler kurmaktan çekinirler ve kurdukları ilişkilerde sorun yaşama ihtimalleri yüksektir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

1.2. Affetme Tanımları

Sosyal bir varlık olan insan, bağlanma ihtiyaçlarını yakın ilişkiler kurma yoluyla gidermeye çalışır. Yakın ilişkilerde mutluluk, sevinç vb. olumlu duygular ile; acı, incinme, kırgınlık, öfke, kızgınlık, hayal kırıklığı, sınır ihlali ve haksızlık gibi olumsuz deneyimleri de içerir. Hayatın önemli bir kısmını kaplayan yakın ilişkilerde, bireyin kontrolü dışında yaşanan bu olumsuz deneyimler sonucunda öfke, nefret, intikam ve öç alma gibi yıkıcı duygular oluşur. Birey haksızlığa uğradığı ya da incindiği bir durumda intikam almak isteyebilir, olumsuz duygular besleyebilir ya da anlayış gösterip, empati besleyerek affetme kararı alabilir. Bunlardan hangisini seçeceğine kendisi karar verir (Güven ve Erdem, 2020). Çünkü affetme bireysel tercihle alınabilecek bir karardır. Affetme, incinen bireyin bu duruma karşı oluşan yıkıcı duygularının zihinden ulaştırılarak yerine yapıcı ve sağaltıcı duyguların koyulması (Mameghani, 2017) bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkisinin olumsuzdan olumluya doğru ilerlemesinden oluşan bir süreçtir (Bugay ve Demir, 2011).

Affetmek bireyin kendisine yapılan hataya bahane bulması, o hataya göz yumması, hata yapan kişiyi mazur görmesi, uzlaşmak, ödeşmek ya da hakkın yasal olarak karşılanması değildir (Enright ve Fitzgibbons, 2000). Affetmek bireyin kendisine yaşatılan mağduriyete verdiği kişisel cevaptır (Enright ve North, 1988). İnsanın geçmişi değiştirebilmesi mümkün değildir fakat geçmişin onu ne derecede etkilediğini değiştirme imkânı elindedir. Affetmek, bireyin ona karşı hatayı yapan kişiyi eyleminden, kendisini de geçmişte takılı kalmaktan özgürleştirmesidir (Sayar, 2019).

Affetmek suçu hiç olmamış gibi kabul etmek değildir. Affetmek suça ve suçluya rağmen intikam duygusundan gönüllü vazgeçmek öfkeyi yenmektir (Dowrick, 2000; akt. Khirizad, 2016). Affetmek unutmak da değildir. Unutmanın aksine affetmek,

kişinin kendisine yapılan ihlali kabul ederek, daha yapıcı ve olumlu değer ile hatırladığı bilinçli bir süreçtir (Enright, Freedman ve Rique, 1998).

Literatürde affetme kavramının herkes tarafından kabul görmüş tek bir tanımı bulunmamaktadır. Yapılan tanımlar incelendiğinde bazılarının davranışsal ve bilişsel motivasyonları bazılarının da duygusal öne çıkardığı görülmektedir (Aydın, 2017). Enright ve Fitzgibbons (2000) affetmeyi, bireyin sınırlarının ihlal edilmesi sonucunda ortaya çıkan bir ihtiyaç olarak tanımlamıştır. Affetme kişilerarası ilişkilerin bir sonucudur ve içsel bir süreçtir. Ayrıca affetme sürecinin, bireyin yaşadığı incinme sonucunda haklı olarak verebileceği öfke, intikam vb. olumsuz tepkilerden vazgeçerek, onu inciten kişiye karşı empati, şefkat ve merhamet gibi olumlu tepkiler vermek için gayret etmesiyle başladığını belirtmişlerdir.

McCullough'a (2001) göre affetme içsel bir süreçtir ve bireyde bir incinme sonucunda ortaya çıkar. Affetmenin mağdurun suçluya karşı hissettiği kızgınlık, küslük duygularına ve cezalandırma dürtüsüne son vermesi ile mümkün olabileceğini belirtmiştir. Affetme mağdur bireyin suçluya zarar verme isteğinden vazgeçerek, suçlu birey lehine davranma isteği taşımasıdır.

Affetme, incinen bireyi öfkesinden ve bu öfkenin doğurabileceği olumsuz davranışların oluşturacağı suçluluk duygusundan kurtaran bir önlemdir (McCullough ve Worthington, 1999). Strelan ve Covic'e (2006) göre affetme kişilerarası ilişkilerde meydana zararlara karşı hissedilen stres algısının birey tarafından etkisiz hale getirilme sürecidir.

Sayar (2019) kişinin biriktirdiği öfkenin zehrini akıtması, içinde bulunduğu duygu hapsinden kendini azat etmesini affetme olarak tanımlamıştır. Bir başka tanımında ise affetmeyi, bireyin geçmişi ve yaşanan mağduriyeti değiştiremeyeceğini kabul edip, hikâyeyi kendine anlatma biçimini değiştirmesi şeklinde açıklamıştır.

Denham ve diğerlerine (2005) göre affetme, kişinin kendisine verilen zarar sonucu hissettiği öfke, kızgınlık, düşmanlık gibi negatif duygularını merhamet, şefkat, sevgi gibi pozitif duygulara dönüştürmesidir. Bir başka deyişle mağdur kişinin suçlunun bıraktığı izleri kabul ederek, kendi rızasıyla intikamdan, cezalandırmaktan ve kin beslemekten vazgeçmesidir.

Affetmeyi; Worthington ve Diblasio (1990) mağdur olan bireyin güvenin yeniden inşası için kendisini mağdur edene telafi olanağı sunması, North (1987) affetmeyi kızgınlık, öfke, kırgınlık gibi duyguları bastırmadan onlardan gönüllü olarak vazgeçme, Sayar (2019) gücü yettiği halde misilleme yapmamak, Smedes (1984) ise suçlu kişinin mağdur tarafından cezalandırılmadan hatalarının ona sevgi ile bağışlanması olarak tanımlamıştır.

Yapılan birçok farklı affetme tanımının ortak mesajı; bireyin kırgınlık, kızgınlık, düşmanlık, öfke, intikam vb. olumsuz duygulardan vazgeçerek kabul, hoşgörü, empati ve sevgi yoluyla içsel huzurunu yeniden inşa etmesidir.

1.2.1. Affetmenin İşlevi

Affetme; ilk başlarda teolojik bir kavram olarak ele alınması ve psikoloji biliminin de uzun bir süre boyunca yalnızca gözlemlenebilir durumlara odaklanması sebebiyle psikoloji dünyasının ilgi alanında olmamıştır (McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000). 1980'lerden sonra, affetmenin fiziksel ve psikolojik sağlık üzerindeki sağaltıcı etkisinin ortaya çıkmaya başlamasıyla; affetme ruh sağlığı profesyonellerinin de ilgisini çekmiş gelişim psikolojisi, kişilik psikolojisi, sosyal psikoloji, pozitif psikoloji, psikofizyoloji gibi psikolojinin birçok alanında önemli bir araştırma konusu olmuştur (Aydın, 2017). Öfke, kırgınlık, kızgınlık, intikam gibi yıkıcı duygulardan vazgeçerek yerini yapıcı duygularla doldurması olarak tanımlanan affetme; bireyi ruhsal, fiziksel, ilişkisel ve manevi açıdan olumlu etkileyen bir süreçtir (Mameghani, 2017).

Literatürde, bireylerin affetme ya da affedilme durumunda yaşadıkları duygusal değişikliklerin fiziksel sağlıkları üzerinde etkisi olduğu birçok araştırma ile desteklenmiştir (Toussaint, Worthington ve Williams, 2015). Affetme konusunda zorlanmayan bireyler daha az hastalık belirtisi gösterirken (Toussaint, Williams, Musick ve Everson, 2001), kolay affedemeyen bireylerin yaşadıkları olumsuz duygusal durum nedeniyle stres seviyelerinin daha yüksek olduğu ve bu yüksek stresin de fizyolojik sağlıklarını negatif olarak etkilediği (Witvliet, Ludvig ve Laan, 2001) ortaya çıkarılmıştır. Worthington vd. (2007) yaptıkları çalışmada, kronik affedememe durumunun kardiyovasküler hastalıklara ve tansiyona sebep olabileceğini belirtmiştir.

Friedberg, Suchday ve Srinivas (2009) koroner arter hastalığına sahip bireylerle yaptıkları araştırmada yüksek affediciliğe sahip bireylerin kolesterol seviyelerinin daha düşük olduğunu bulmuştur. Dashtipour, Vahedi ve Taher'in (2018) yaptıkları başka bir araştırmada, affetmenin, fiziksel acı ve ağrıları olan hastaların bu acı ve ağrılarıyla baş etmeleri üzerinde de olumlu etkilerinin olduğu vurgulanmıştır.

Affetmenin bireylerin ruhsal ve psikolojik sağlıklarını üzerindeki olumlu etkisine yönelik birçok çalışma yapılmıştır. Affetmek; incinen birey için incitici olayın hissedilen etkisini ve olumsuz duyguların gücünü azaltarak, bireyin daha mutlu ve zgr olmasını ve yaşamının olumlu noktalarına odaklanmasını sağlar (olak, 2014). Tse ve Yip'in (2009) yaptığı araştırmada affedebilmenin bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde olumlu etkisinin olduğu ve depresyonu azalttığı belirtilmiştir. Bunun tam tersi olan bir çalışmada; affetmemenin depresyon, TSSB (Witvliet, Phipps, Feldman ve Beckham, 2004) ve anksiyete (Exline, Yali ve Lobel, 1999) ile pozitif yönde ilişkisi bulunmuştur. Krause ve Ellison (2003) yaptıkları çalışma, affedebilmenin olumsuz duyguları, depresyon belirtilerini ve ölüm kaygısını azalttığını buna karşılık yaşam doyumunu arttırdığını göstermiştir. Bireyin kendini affedemediği durumlarda hissettiği suçluluk, utanç ve pişmanlık vb. duygular da ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir (Aydın, 2017). Başka bir çalışmada, bireyin kendini affedememe durumu ile düşük öz sayęı arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Mauger vd., 1992).

Affetme davranışı sadece bireyler üzerinde değil toplumsal iyi oluş hali üzerinde de olumlu etkilere sahiptir (Aydın, 2017). Affetmenin kişiler arası ilişkiler üzerindeki etkilerine bakıldığında; affedebilen bireylerin kişilerarası ilişkilerde daha sağlıklı davrandıkları ve daha başarılı oldukları gözlenmiştir (Toussaint ve Webb, 2005). Affetme eğilimi yüksek olan bireyler sosyal ilişkilerinden daha yüksek doyum almaktadır (Gürbüz, 2016). Affetme, kişiler arası ilişkilerde uzlaşmaya olumlu katkıda bulunarak insanlarla bir arada kalabilmeyi sağlar (Karremans ve Van Lange, 2004). Mağdur bireyin suçlu bireye karşı hissettiği olumsuz duyguları olumlu duygular ile değiştirmesi olarak tanımlanan affetmek, kişiler arası ilişkilerde yardımseverliği de artırır (Saticı, 2016). Affetmenin gereksiz çatışmaları önleyerek kişilerarası ilişkilerin sürdürülmesinde olumlu bir etkisi olduğunu savunan Noreen vd. (2014), bireylerin

affettikleri olayları daha kolay unutturken affedemedikleri olayları unutmakta zorlandıklarını belirtmiştir.

Affetmeye manevi yönden bakıldığında, neredeyse tüm dünya dinlerinde affetme ve affedilme kavramları bulunmaktadır (Khirizad, 2016). Tüm ilahi dinlerde affetmek; mağdur ve suçlu ilişkisini düzeltebilecek bir tavır, insani bir erdem ve toplumdaki bireyleri birbirleriyle uyumlu hale getiren sosyal bir değer olarak görülür (Ayten, 2009). Dinler, inanan insanlara intikam düşüncesinden vazgeçmeleri, kin tutmamaları ve affetmeleri yönünde telkinler vermektedir (Güven ve Erdem, 2020). Üç büyük tek tanrı inancı olan İslam, Yahudilik ve Hristiyanlıkta hataların affedilmesi gerektiği tavsiye edilir buna gerekçe olarak da tanrı tarafından insanların affedileceği bilgisi verilir (McCullough ve Worthington, 1999). Affeden birey bağlı olduğu dine uygun hareket ederek, dinin tavsiyelerini yerine getirdiği için manevi tatmin de yaşamaktadır (Van Tongeren vd., 2015).

1.2.2. Affetmenin Boyutları

Affetme bireyin kendine, başkalarına ve durumlara karşı duygu, düşünce dünyasındaki ve davranışlarındaki değişimlerden oluşan çok boyutlu bir yapıdır (Oyuncakçı ve Güloğlu, 2024; Thompson vd., 2005). Affetme kavramı; kendini affetme, affedilme, diğerlerini affetme, durumu affetme, topluluklar arası affedicilik, uluslararası affetme vb. birçok farklı boyutta değerlendirilmektedir (Bozkaya, 2023). Bu kısımda affetmenin; kendini affetme, başkalarını affetme ve durumu affetme boyutları ele alınacaktır.

1.2.2.1. Kendini Affetme

Bireyin kendisini affedemediği olaya dışardan bakarak hatasıyla yüzleşmesi, kendisinden intikam alma isteğini azaltarak olumlu duygular hissetmek için motive olma çabası ve kendisine yardımcı olma isteğinin artması kendini affetme olarak tanımlanmıştır (Hall ve Fincham, 2005). Enright'a (1996) göre kendini affetme, bireyin yaptığı bir hatayı kabullendikten sonra kendisine karşı hissettiği kızgınlığın yerini sevgi, merhamet ve cömertlikle doldurmasıdır. Kendini affetme bireyin

başkasında sebep olduğu incinme ya da bireyin kendisine verdiği zarar sebebiyle gerçekleşir (Besim, 2017).

Kendini affetme dört aşamada gerçekleşir. Bunlar: bireyin kendisini olumsuz yargıladığı ve kendisine karşı öfke kızgınlık vb. hissetmesinden sonra kendini affetmesi gerektiğini düşündüğü kabullenme aşaması, hatasını fark ederek hatasının sorumluluğunu aldığı sorumluluk aşaması, hatasını dile getirdiği ifade etme aşaması ve bireyin kendisine yeni bir benlik imajı inşa ettiği yeniden yaratma aşamasıdır (Jacinto ve Edwards, 2011).

1.2.2.2. Başkalarını Affetme

Başkalarını affetme, bireyin haksız bir muameleye maruz kaldığında hissettiği hayal kırıklığı, öfke, kızgınlık gibi yıkıcı ve olumsuz duyguları hissetmemeye çalışmasıdır (Fincham, 2000). Kişiler arası ilişkilerde hissedilen yıkıcı ve olumsuz duygular, incinen kişinin inciten kişiden uzaklaşmasına ve ilişkide gerginliğe neden olur (Adam Karduz, 2019). İncinen bireyin inciteni affetmesi ilişkideki psikolojik dengelerin eski haline dönmesini sağlar (McCullough, Worthington ve Rachal, 1997). İnciten kişinin pişmanlık hissetmesi, yapılan hatanın niteliği, ilişkiye verilen emek miktarı, ilişki süresi ve kalitesi kişiler arası affetmeyi etkileyen bazı değişkenlerdir (Güven ve Erdem, 2020).

1.2.2.3. Durumu Affetme

Durumu affetme, bireyin kontrolü dışındaki yangın, deprem gibi doğal afetleri ve hastalıkları affetmesi şeklinde tanımlanır (Şahin ve Demirkıran, 2023). Kişinin çok sağlıklı hissederken aniden ciddi bir hastalık tanısı alması, ani bir trafik kazası geçirmesi, büyük bir depreme yakalanması gibi durumlar bireyde olumsuz duygu ve düşünceler meydana getirir. Bireyin iradesi dışında gelişen bu olaylar kızgınlık, çaresizlik ve öfke gibi hisler oluşturarak bireyin olumlu varsayımlarını yıkabilir. Ortaya çıkan olumsuz ruh hali bireyin psikolojik sağlığını da etkileyeceği için, bireyin duygu ve düşüncelerini olumluya dönüştürmesi ya da nötr hale getirmesi durumu affetmedir (Thompson vd., 2005).

1.2.3. Affetmeyi Etkileyen Faktörler

Affetme içsel olarak alınan bir karar olsa da bireyin affetme kararını kolaylaştıran ya da zorlaştıran bazı faktörler vardır (Scobie ve Scobie, 1998). Kişilik özellikleri, yaş cinsiyet gibi demografik özellikler, zararın şiddeti, empati kurabilme, özür dileme, affedilecek kişiyle yakınlık düzeyi bu faktörlerden bazılarıdır (Mullet, Neto ve Riviere, 2015).

Bireyin affetme kararını kolaylaştıran faktörlerden biri zarar verenin yağıtığı hatadan duyduğu pişmanlığı içtenlikle dile getirmesi ve mağdurdan samimi bir şekilde özür dilemesidir (McCullough, 2000). Özür, suçlu bireyin hatasının farkına vararak, mağdur bireyi incitmekten dolayı pişman olmasının bir göstergesidir (Khirizad, 2016). Mullet ve Azar'a (2009) göre, incinen bireyin kırgınlığının hafifleyerek incitene karşı olumlu duygularının oluşmasında ve affetme kararı almasında özür davranışı ilk adımdır. Özür dileyen kişi yaptığı hatanın sorumluluğunu üstlenerek, mağdurun kimliğine ve incinmişliğine saygı duymuş olur (Mücahit, 2019). Özür dileyerek sorumluluğu kabul etmek, incinen bireyin incitene karşı olumlu duygular hissetmesine yardımcı olurken, suçlu bireyin de rahatlayarak kendini iyi hissetmesini sağlar (Çağlar, 2012). Sayar'a (2019) göre, suçlunun dilediği özür ne kadar içten olursa olsun mağdurun uğramış olduğu hasarı onaramaz fakat gerçek manada iyileşme de bu noktada başlar. Çünkü samimi bir şekilde dilenmiş özür; mağduru hasar görmüş, incinmiş ve edilgen bir durumdan çıkararak, suçluyu affedip affetmeyeceğine karar vereceği etken bir duruma yükseltir.

Affetme kararı üzerinde etkisi olan faktörlerden biri de empatidir. Empati, bireyin kendisini karşısındakinin yerine koyarak, onun bilişsel ve duygusal dünyasını anlayıp ona iletebilmesi olarak tanımlanır (Rogers, 1975). Worthington (1998) Affetme Piramit Modelinde mağdurun suçluya karşı empatik yaklaşmasının affetme kararının koşulu olduğundan bahseder. Olumsuz bir durum sonucu zarara uğrayıp incinen birey, kendisini inciten suçlu bireyle empati kurabildiği düzeyde affetme eğilimi de artmaktadır (McCullough vd., 1997). Suçlu bireyin pişmanlığını sözler olarak ifade ederek özür dilemesi, mağdur bireyin suçluya karşı empati hissetmesini kolaylaştırır (Worthington ve Wade, 1999).

Zararın şiddeti affetme kararı üzerinde negatif etkisi olan faktörlerdendir. Yani zararın şiddeti arttıkça mağdurun suçluyu affetme eğilimi azalmaktadır (Boon ve Sulsky, 1997). Mağdur zararın kasıtlı olarak yapıldığını düşündüğünde de affetme ihtimali zorlaşmaktadır (Bozkaya, 2023). Zararın şiddetini ölçebilecek herkes tarafından kabul görmüş bir yöntem yoktur. Zararın şiddeti mağdurun öznel değerlendirmeleri sonucu belirlenir (Güven ve Erdem, 2020). Kearns ve Fincham'ın (2005) yaptığı araştırmaya göre, incinen mağdur bireyler zararın şiddetini daha yoğun hissederken, inciten suçlu taraf zararın şiddetini azaltmaya eğilimli olmaktadır. Bununla birlikte mağdur için hissedilen zararın şiddeti arttıkça suçlunun dilediği özrü de kabul edilme ihtimali azalır (Şahin ve Demirkıran, 2023). Affetme üzerine yapılan bir araştırmada katılımcıların affetmedikleri zararların sonuçlarını daha ağır hissettikleri, affettikten sonra ise kendilerine verilen zararın sonuçlarını daha hafif algıladıkları görülmüştür (Zechmeister ve Romero, 2002).

Affetme kararı ve cinsiyet arasındaki ilişkiye bakıldığında erkeklerin kendilerini kadınlardan daha kolay affedebildiği ifade edilmiştir (Griffin vd., 2016). Affetme ve cinsiyet bağlamında yapılmış en kapsamlı araştırma Miller, Worthington ve McDaniel'in (2008) metanaliz çalışmasıdır. Çalışmanın sonuçlarına göre kadınların affetme eğilimi, erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Bu farklılığa sebep olan değişkenin affetme kararını engelleyen intikam duygusu olduğu düşünülmektedir. Kadınlar kişilerarası ilişkilere daha fazla önem verip, ilişkilerini korumaya ve sürdürmeye daha istekli davranırlar. Erkekler ise adalet aramaya ve intikam düşüncesine kadınlardan daha meyillidirler. Kadın ve erkek arasındaki bu farklılık kadınların erkeklerden daha fazla affedici olmasını desteklemektedir (Miller vd., 2008; Şahin ve Demirkıran, 2020).

Affetme ve yaş ilişkisine bakıldığında bireylerin affetme kararı almasının yaş ile gelişme gösterdiği belirtilmiştir (Çolak, 2014). Girard ve Mullet'in (1997) ergenlikte, yetişkinlikte, orta yaşlılıkta ve yaşlılıkta affetme üzerine yaptığı çalışmada yaş arttıkça affetme eğiliminin de arttığı belirtilmiştir. Yaşlıların koşulsuz affetme eğilimleri de gençlerden daha fazladır. Yaşlılar, yeni ilişkiler kurabilme imkanları diğer yaş gruplarına göre daha dezavantajlı ve kısıtlı olduğu için var olan ilişkiyi sürdürmeye eğilimlidirler. Bu durum affetme eğilimlerinin de fazla olmasının sebebi olarak düşünülmektedir (Şahin ve Demirkıran, 2020).

Affetme kararı üzerinde önemli bir etkiye sahip olan kişilik özellikleri; aynı hata karşısında bazı bireylerin affetmesini kolaylaştırırken bazı bireylerin affedemeyerek intikam almak istemelerine sebep olur (Bugay, 2010). Affetme ve kişilik özellikleri arasındaki ilişki genellikle kişiliğin dışadönüklük, yeniliğe açıklık, uyumluluk, sorumluluk ve nörotizm olan beş farklı boyutunu ölçen Beş Faktör Kişilik Modeli ile ele alınmıştır (Kaya, 2015).

Fehr, Gelfand ve Nag'ın (2010) affetme konusunda yürüttüğü meta analiz çalışmasında; affetme eğilimi durumsal öfke ve nevroz ile negatif yönde ilişkili bulunurken, uyumluluk ve duygusal empati ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Evli çiftler üzerine yürütülen başka bir çalışmada, uyumluluk, sorumluluk, dışadönüklük ve deneyime açıklık kişilik özelliklerine sahip bireylerin uzlaşmaya daha yatkın oldukları, intikam arzularının daha az olduğu ve affetme eğilimlerinin daha fazla olduğu, nevroz kişilik özelliğine sahip bireylerin ise daha negatif duygu ve düşüncelere sahip oldukları için affetme eğilimlerinin daha az olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Atçeken, 2014).

Affetme kararını zorlaştıran kişilik özelliklerinden biri de narsisizmdir. Narsistik kişiliğe sahip bireylerin verdikleri hasarın sorumluluğunu üstlenmeyerek her zaman haklı olduklarını düşünmeleri affetme eğilimlerinin de düşük olmasına neden olur (Tayşi, 2007). Exline vd. (2004) yaptıkları çalışmada narsistik kişilik özelliğinin affetme eğilimini olumsuz yönde etkilediği tespit etmiştir.

Affedilecek kişiyle olan yakınlık derecesi affetme kararı üzerinde etkili olmaktadır. Bireyler aidiyet duygusunu devam ettirmek istedikleri ve sosyal uyumu bozmak istemedikleri için yakın çevresinden gelen olumsuz tutum ve davranışları affetmeye daha fazla eğilimli olur (Waal ve Pokorny, 2015). Hantman ve Cohen'e (2010) göre bireyler hayattaki kişileri hayatta olamayan kişilere ve aile bireylerini aile dışındaki kişilere göre daha fazla affetme eğiliminde olurlar. Girard ve Mullet'in (1997) affetme üzerine yaptığı çalışmada, bireyin kardeşini affetmesinin iş yerindeki bir arkadaşını affetmesinden daha kolay olduğu saptanmıştır.

1.2.4. Affetme ile İlgili Modeller

Affetmeye olan ilginin artmasıyla beraber affetme sürecini bilişsel, duygu, davranışsal ve psikolojik açılardan ele alan bir takım kavramsal modeller geliştirilmiştir (Güven ve Erdem, 2020). Bu kısımda Enright'ın Affetme Süreç Modeli, Worthington'un Affetme Piramit Modeli, Hargrave'in Affetme Modeli, Gordon ve Baucom'un Üç Aşamalı Affetme Modeli, Psikodinamik Affetme Modeli ve Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli ele alınacaktır.

1.2.4.1. Enright Affetme Süreç Modeli

Enright ve Human Development Study Group (1996) tarafından geliştirilen affetme süreç modeli; affetmenin duygusal, bilişsel ve davranışsal yönlerini kapsayan 4 evre ve 20 psikolojik öğeden oluşur (Enright ve Coyle, 1998). Modelde yer alan dört evre sırasıyla keşfetme/ortaya çıkarma, karar verme, çalışma ve derinleştirmedir. Modeldeki evrelerde yer alan birimler Tablo 1'de detaylı gösterilmiştir.

İlk evre olan keşfetme evresi; bireyin yaşadığı hatanın kendisi ve diğerleri için ne anlama geldiği, hatanın kendi hayatı için ne kadar önemli olduğunu fark etmesiyle başlar. Bireyin kendisini incinmeden korumak için kullandığı savunma mekanizmalarının farkında olması, öfke utanç acı vb. olumsuz duygularıyla yüzleşmesi ve bir kabule varması beklenir (Şahin ve Demirkıran, 2023). Bu sayede birey incinme sonucu yaşamış olduğu olumsuz duygu ve durumdan kurtulmak için affetmeyi bir seçenek olarak değerlendirebilir (Enright ve Coyle, 1998).

İkinci evreyi oluşturan karar evresinde; birey affetmenin ne olup ne olmadığı ve sağlayacağı yarar üzerine düşünmeye başlar. Bu evrede birey affetmeye karar verdiği için bilişsel bir süreç başlamıştır fakat affetme tam anlamıyla gerçekleşmez. Buna rağmen bireyin öz alma duygusunda azalma görülebilir (Enright, 1996).

Üçüncü evre olan çalışma evresinde birey yapılan hata karşısında incinmesine rağmen, incinmesine sebep olan kişinin insan olduğunun ve insanın hata yapmaya meylinin farkına varmaya başlar (Şamatacı, 2013). Bu evrede bireyin merhamet, anlayış, empati gibi duygularla birlikte duygusal dönüşümü başlar ve bakış açısını olumlu yöne çevirmesi beklenir (Şahin ve Demirkıran, 2023).

Dördüncü ve son evre olan derinleştirme evresinde birey kendisine yapılan hataya karşı oluşturduğu yeni bakış açısıyla, hata sonucu oluşan kızgınlık, öfke, kırgınlık gibi olumsuz duygulardan bilinçli olarak vazgeçerek, yerine olumlu duyguları ve telafi edici davranışları getirmeye çalışır (Asıcı, 2019). Bu evrenin sonunda, incinen birey kendisine zarar verene karşı empati kurar, affetmeyi içselleştirerek duygusal olarak rahatlar (Saticı, 2016).

Tablo 1. Affetme Süreci Müdahalesindeki Psikolojik Değişkenler

Birimler **Bilişsel, Davranışsal, Duyusal Evreler**

KEŞFETME/ORTAYA ÇIKARMA EVRESİ

1. Psikolojik savunma mekanizmalarının incelenmesi (Kiel, 1986)
2. Suçluya karşı hissedilen öfke duygusuyla yüzleşerek bu duygudan vazgeçme, öfkeyi beslememek (Trainer, 1981/1984)
3. Hazır hissedince utanç duygusunu kabul etme (Patton, 1985)
4. Enerji yükünün farkında olma (Droll, 1984/1985).
5. Zararın bilişsel tekrarının farkında olma (Drol, 1984/1985)
6. İncinen kişinin kendini incitenle karşılaştırabilme içgörüsü (Kiel, 1986)
7. Kişinin kendisini incinme nedeniyle kalıcı ve olumsuz olarak değiştirebileceğini anlaması (Close, 1970)
8. “Adil dünya” görüşünde değişme olabileceğine karşı içgörü kazanma (Flanigan, 1987)

KARAR EVRESİ

9. İşlevsel olmayan eski tutumlara karşı içgörü kazanma/fikir değişimi/dönüşüm (North, 1987)
10. Bir seçenek olarak affetmeyi değerlendirmek (Enright, Freedman, & Rique, 1998)
11. Suçluyu affetme kararı almak (Neblett, 1974)

ÇALIŞMA EVRESİ

12. Kendini inciten kişi yerine koyarak incitene baktığı bağlamı yeniden tasarlama (M.Smith, 1981)
13. Suçluya karşı empati ve merhamet duyma (Cunningham, 1985; Droll, 1984/1985)
14. Acıyı kabul etme (Bergin, 1988)
15. Suçluya ahlaki bir hediye verme (North, 1987)

GÜVENME/DERİNLEŞTİRME EVRESİ

16. Acı ve affetme sürecinde başkaları ve kendisi için anlam bulma (Frankl, 1959)
17. Kişinin geçmişte başkalarının affediciliğine ihtiyaç duyduğunu fark etmesi (Cunningham, 1985)

18. Kişinin yalnız olmadığıyla alakalı iç görü kazanması, evrensel destek (Enright ve ark., 1988)
19. İncinmeden ötürü kişinin hayatında yeni bir amaç sahibi olabileceğinin farkına varması (Enright ve ark., 1988)
20. Negatif duygunun azaldığını ve belki de pozitif etkinin arttığını fark etmesi (Smedes, 1984)

Kaynak: Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington: American Psychological Association. (Parantez içindeki referanslar makaledeki tablodan aktarılmıştır, bu araştırmadaki kaynaklara dahil edilmemiştir.)

1.2.4.2. Worthington'un Affetme Piramit Modeli

Worthington (1998) tarafından geliştirilen piramit modeli, bir hatayı affetme sürecini içeren beş aşamadan oluşur. Bu aşamalar affetmenin bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarını da kapsar. REACH kelimesi ile kısaltılan aşamalar recall the hurt (acıyı hatırlama), emphasize with the person who hurt you (inciten kişiye karşı empati besleme), altruism (başkalarını düşünme, diğerkâmlık), committing (affetme için söz verme), holding on the forgiveness (affetmeyi sürdürmek, sözünde durmak) (Worthington, 2006).

İlk aşama olan acıyı hatırlamada birey incinmesine sebep olan olayı, acı ve üzüntü veren durumları ve kırgınlıklarını objektif bir şekilde hatırlar. Sonraki adımda birey, onu inciten suçlu kişinin hissettiklerini anlamaya çalışarak yaşanan olayı suçlu gözünden analiz eder. Modele göre affetmenin gerçekleşmesi için ikinci adım olan suçluya karşı empatik yaklaşma olmazsa olmazdır (Worthington, 2006). Üçüncü aşamada birey suçlu birey hakkındaki fikirlerini değiştirebilmek için suçluya diğerkam bir tutumla yaklaşır (Asıcı, 2013). Affetme için söz verme olan dördüncü aşamada bireyin, kendisini inciten suçlu bireyi açıkça affetmesi ve affettiğini ifade etmesi beklenir. Son aşamada birey incindiğini unutmadığını ama tercihini affetmeden yana kullandığını sürekli kendine hatırlatır (Adam Karduz, 2019).

1.2.4.3. Hargrave'in Affetme Modeli

Hargrave ve Sells'e (1997) göre affetme, bireyin ona zarar veren suçlu kişiyle arasındaki ilişkide güveni yeniden inşa ederek ilişkilerini ileriye taşıyabilmesidir. Bireye zarar veren ve onda yıkıcı duygular oluşmasına zemin hazırlayan durumun nedeni de kişiler arası ilişkilerdeki güven kaybıdır (Hargrave ve Sells, 1997). Hargrave

Affetme Modelinde kişilerarası ilişkilerde zedelenen güvenin yeniden kazanılmasına odaklanmıştır (Topbaşoğlu, 2016).

Aile üyeleri arasındaki ilişkilerde affetme sürecini ele alan bu modelde birbirleri ile sürekli etkileşim halinde olan aklama ve affetme olarak adlandırılan iki evre bulunmaktadır. Aklama evresinde içgörü ve anlayış, affetme evresinde de telafi için imkân verme ve açık affetme olarak dört istasyon bulunmaktadır (Hargrave, 2001). Hargrave'e (1994) göre bireylerin affetme kararı alarak ilişkilerindeki güveni yeniden kazanabilmeleri için bu dört istasyon arasında gidip gelmeleri gerekir.

Aklama evresinde, zarara uğramış aile bireyi, ona zarar veren bireyin hatalı davranışına empatik yaklaşarak bu duruma karşı içgörü kazanmak ve anlayışlı olmak için çabalar (Kaya, 2015). Bu kategorideki ilk istasyon olan içgörünün elde edilmesinden sonra gelen anlayış istasyonunda, suçlu bireyin davranışındaki sorumluluk ortadan kalkmaz. Suçlunun da yanılma eğilimine sahip olabileceği kabul edilerek suçlunun yükünü hafifletmeye yönelik bir anlayış geliştirilir (Sells ve Hargrave, 1998).

Affetme evresinde, incinen birey suçlu bireye hatasını telafi edebilmesi için imkanlar sunar (Asıcı, 2013). Bu şekilde suçlu birey hasar veren davranışının sorumluluğunu almış olur. Sonrasında incinen birey ile suçlu birey tartışarak ilişkilerindeki zarar gören güveni yeniden inşa etmeye ve gelecekleri için anlaşmaya çalışırlar (Hargrave, 2001; Şahin ve Denirkıran, 2023).

1.2.4.4. Gordon ve Baucom'un Üç Aşamalı Affetme Modeli

Gordon ve Baucom'a (1998) göre affetme, kişilerarası ilişkilerde meydana gelen travma ve süreç gerektiren büyük bir ihanet durumlarında gereklidir. Büyük hataların, ihanetlerin ve travmatik olaylara maruz kalan bireylerin affedilmesine yönelik bilişsel affetme modelini geliştirmişlerdir. Modelde affetme, bireylerin kendilerini hakimiyeti altına alan olumsuz duygu, düşünce ve davranışlardan kurtulmak için kendilerini ve ilişkilerini daha fazla anlamlandırmaya devam ettikleri bir süreç olarak tanımlanır (Gordon, Baucom, Snyder, 2004).

Modele göre affetme kararı etki, anlam arayışı ve devam etmek/iyileşmek olarak üç aşamada gerçekleşir. Bireyin bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak yıkılma yaşadığı, ihaneti ve kendisine acı, üzüntü veren duygularını fark ettiği ilk evre etki evresidir. Sonraki evre; bireyin acı çekme sebeplerini, suçluyu ve yaşanan ihanetin ilişkiyi nasıl etkilediğini anlamaya çalıştığı anlam arayışı evresidir. Bu evredeki anlam arayışları ile ihanete uğrayan eşin hissettiği kontrolsüzlük ve güçsüzlük azalmaya başlar (Taysi, 2007). Son evre bireyin ‘nasıl devam edeceği’ hakkında bilinçli bir karar vermek için önceki evrelerdeki kazanımlarını bir araya getirdiği iyileşme ve harekete geçme evresidir. Birey ‘neden’ sorusuyla birlikte çektiği acı ve üzüntüyü anlamlandırmaya çalışarak, kendine ve suçlu bireyle ilişkisine dair gerçekçi, yeni beklentiler oluşturur (Gordon, 2003). Bu evrede bireyin affetmesi öfke, üzüntü gibi yıkıcı duyguların yaşamına etki etmediği, partnerine karşı davranışlarını kontrol etmediği ve yaşadığı olayın olumsuz etkilerini diğer ilişkilerine yansıtmayacak şekilde geride bıraktığı anlamına gelir (Gordon, Baucom ve Snyder, 2004).

1.2.4.5. Psikodinamik Affetme Modeli

Psikodinamik modele göre, affetmenin gelişimi yaşamın erken dönemlerindeki anne-bebek ilişkisine dayanmakta; affetme bireyin kendisi ve başkalarıyla gerçek ve fantezi ilişkileri ile iç psikik süreçlerinin etkileşiminin sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (Taysi, 2007). Kişinin affetme becerisi kazanmasında veya affetme yetersizliğinin büyümesinde erken dönem ilişkileri önemli bir yere sahiptir (Hortwitz, 2005). Psikodinamik literatüre göre affetmenin temeli incinen bireyin kızgınlık, öfke ve saldırganlık gibi yıkıcı duygulardan vazgeçerek ‘gitmesine izin verme’ becerisi kazanabilmesidir (Scobie ve Scobie, 1998). Çocuk ‘gitmesine izin verme’ becerisini, anal evrede önce dışkıyı keşfederek sonrasında da dışkının kendisi için iyi olmadığını fark ederek dışkıyı terk etmesiyle öğrenir (Taysi, 2007).

Psikodinamik model affetmeyi Nesne İlişkileri Kuramı temelinde değerlendirir (Çardak, 2014). Bebekler ilk altı ayda bol uyaran karşısında kendi egolarını, duygularını ve nesnelere ilkel bir sınıflandırma yaparak ‘iyi’ ya da ‘kötü’ olarak kategorize eder. Kendisini de ayrı bir birey olarak algılayamayan bebek annesini de bir nesne olarak ‘meme’ ile özdeşleştirir. Bebek sevgi duygusunu da saldırgan

tutumunu ve nefretini de memeye yöneltir (Güven ve Erdem, 2020). Eğer anne bebeğin ihtiyaçlarını zamanında ve uygun şekilde karşılıyorsa ‘iyi meme’ olarak görülürken, bebeğin ihtiyaçlarını karşılamada yetersiz görülen anne ‘kötü meme’ olarak algılanır. Bebek için anne hem nefret edilen hem de arzulanandır. Altı ayın sonunda bebekteki iyi meme ve kötü meme algısı bütünleştirmeyi öğrenir ve tek bir anne algısı oluşmaya başlar (Murdock, 2022).

Bir bebeğin zihnindeki bölünmeyi aşip, anneyi bütünleştirmesi ileriki yıllarda affetme kapasitesine sahip olabilmesi için önemlidir (Bowman, 2003). Çünkü gerçek bir affetme için bireyin, suçlunun iyi ve kötü yönlerini bütünleştirerek, bölünmedeki çelişkiyi tolere edebilmesi gerekir. Zihnin aşırı ‘iyi’ ve ‘kötü’ bölmesi yapması bireyin suçluya karşı empati hissedebilmesini engeller (Goldfarb, 2005).

1.2.4.6. Affetmenin Sosyal Psikolojik Belirleyicileri Modeli

Affetmeyi prososyal davranışlar temelinde ele alan McCullough’a (2000) göre affetme, incinen mağdur bireyin davranışlarını olumlu sosyal yönde ilerleten motivasyonel bir süreçtir (McCullough, 2001). Modele göre incinme ve öfke olarak iki olumsuz duygu ile kaçınma ve intikam alma isteği olarak iki güdü vardır (Şamatacı, 2013).

Birey kendisine hasar veren bir davranışla karşılaştığında incinir. Bu incinme duygusu bireyin kaçınma güdüsünü tetikleyerek, suçlu bireyle kurulan ilişkiden uzaklaşmasına neden olur (Asıcı, 2013). Bireyin kendisini inciten suçlu bireye karşı hissettiği haklı öfkesi ikinci duygusal durumdur. Haklı öfke, bireyde suçlu kişiye zarar verme arzusuyla beraber intikam alma güdüsünü de tetikler (McCullough, Exline ve Baumeister, 1998). Birey affetme davranışını gerçekleştirmekte zorlanıyorsa bu iki olumsuz duygu ve güdünün etkisindedir (McCullough, 2000).

Bu modelde affetme kararı üzerinde etkiye sahip ve affetmenin en yakın belirleyicileri sayılan sosyal bilişsel değişkenler de açıklanmıştır. Sosyal bilişsel değişkenlerin en önemlileri empati, yapılan yanlışı tekrarlı ve çok sık düşünmek anlamına gelen ruminasyon ve yüklemelerdir. Affetme üzerinde diğer sosyal bilişsel değişkenlere göre daha az etkiye sahip olan belirleyiciler zarar, zararın hissedilen şiddeti, özür dileme ve suçluyu bağışlama istekliliğidir. Suçu işleyen kişi ile olan

ilişkinin niteliği de affetme kararı üzerinde etkili olurken, kişilik özellikleri ve bilişsel süreçler affetmeye en uzak olduğu düşünülen değişkenlerdir (Taysi, 2007).

1.2.5. Evlilikte Affetme

Evlilik kadın ve erkeğin genellikle özgür iradeleriyle birlikte yaşama kararı almaları ve bu birlikteliğin toplum tarafından onaylanması olarak tanımlanır (Deniz, Uzun, Yıldırım Kurtuluş, 2019). Yakın ilişkiler gibi evlilik ilişkisinde de çiftler anlaşmazlıklar, tartışmalar, sorunlar, çatışmalar ve kırgınlıklar yaşayabilmektedir (Alpay, 2009). Bu sorunlar sebebiyle incinen eş, öfke, kızgınlık, dargınlık hissedebilir, ilişkiden koparak inciten partnere yabancılaşabilir veya partnerinden intikam alma isteği duyabilir. Çiftlerin ve ilişkinin yaralandığı bu süreçlerde ilişkinin devam edebilmesi için bazı müdahaleler gerekmektedir. Fincham'a (2000) göre affetme, incinme sebebiyle eşler arasında oluşan soğukluk, uzaklaşma ve yabancılaşmayı sona erdiren en önemli müdahale yöntemidir. Evlilik ilişkisinde özellikle bireyin ait olma ihtiyacının devam edebilmesi (De Waal ve Pokorny, 2005), ilişkinin onarılabilmesi (Taysi, 2007), sevginin ve güvenin yeniden inşa edilebilerek yola devam edilebilmesi için affetmek en önemli psikolojik süreçlerden biridir. Freedman (1998) da affetmeye bu açıdan yaklaşmış ve zarar görmüş ilişkiyi restore etmek olarak tanımlamıştır (akt. Bozkaya, 2023).

Evlilik birliği içinde yaşanan kırgınlık, dargınlık vb affetmeyi gerektiren olumsuz duygu ve durumlar; bireylerin kendilerine, eşlerine ve evlilik ilişkilerine olan inançlarının bozulmasına sebep olur (Gülgün, 2019). Evlilik ilişkisinde karşılaşılan sorunlarda eşlerin birbirine karşı affedici bir tutumda olması, yaşanan sorunu çözmeye yardımcı olarak ilişkiye yapıcı bir katkı sunar (Şahin, 2020). Affetmenin evlilik süresine, kalitesine ve doyumuna olan olumlu etkileri araştırmalar tarafından da desteklenmektedir. Fenell (1993) uzun süreli evlilikler üzerine yaptığı araştırmada, eşlerin sahip olması gereken en önemli on özellikten birinin 'affetmeye eğilim ve affedilmeye açık olmak' olduğunu, bu özelliklerin evlilikten alınan doyumunu artırarak evliliğin daha uzun ömürlü olmasını sağladığını ifade etmiştir. Fincham, Hall ve Beach (2006) ilişki normlarının evlilik birliği içerisinde çok sık zarar görmesi sebebiyle affetmenin evlilikte daima güncel kalması gerektiğini vurgulamıştır. Mirzadeh ve

Fallachi (2012), eşlerin birbirine karşı affedici bir tutumda olmasının; eşlerin etkisiz çatışma çözüm yöntemlerine başvurmasını azalttığını, uyuşmazlıkların iş birliği içinde çözülmesini kolaylaştırdığını ve evlilik ilişkisindeki olumlu duygular üzerinde iki kat etkisinin olduğunu belirtmiştir. Affetmenin evlilik doyumu üzerindeki etkisinin incelendiği başka bir çalışmada eşlerini affedemeyen katılımcılardan bazıları resmi olarak hala evli olsalar bile, içsel ve duygusal olarak evliliklerini bitirdiklerini ifade etmişlerdir (Şahan, 2021).

Evlilik ilişkisinde bireylerin eşlerini affetme eğilimleri üzerinde etkisi olan en önemli değişkenlerden biri bağlanma stilleridir. Kaçınan bağlanma stiline sahip evli yetişkinler, evlilikte eşlerini affetmeye daha az meyilli olmaktadır (Karadoğan ve Tagay, 2022). Mikulincer, Shaver ve Slav (2006) tarafından yapılan araştırmada affetme eğilimi ile kaçınan bağlanma arasında ters orantı olduğu bulunmuştur. Kaygılı bağlanma stili de kaçınan bağlanma stiline olduğu gibi affetme eğilimi ile ters orantılıdır. Kaygılı bağlanmaya sahip bireyler, eşlerine ihtiyaç duydukları zamanlarda eşlerinin yanında olamayacağını düşündükleri için, eşlerini affetmek noktasında zorlanır (Hazan ve Shaver, 1987). Kaçınan ve kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler, ilişkide kalma ve ilişkiyi devam ettirmeye karşı isteksiz oldukları için, eşleri tarafından kendilerine üzücü ya da kırıcı bir durum yaşatıldığında affetmek yerine eşlerine mesafeli davranmayı tercih edebilmektedirler. Güvensiz bağlanan eşin çözümsüz bir şekilde sürekli aynı şeyleri düşünmesi bu uzaklaşma davranışını tetikleyerek affetme isteğini azaltır (Karadoğan ve Tagay, 2022). Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler eşleri tarafından incitildiklerinde, bu incitici davranışa olumlu açıklamalar getirerek, hatalı olan eşi affetmeye daha yatkın olma eğilimindedir (Levine ve Heller, 2019).

Evlilikte affetmeyi kolaylaştıran diğer bir etken ilişki uyumudur. İlişki uyumu yüksek olan çiftler, evlilik birliğini korumaya daha fazla istekli oldukları için bu birliğe daha fazla yatırım yapmayı tercih ederler. Uyumun yüksek olduğu evlilik ilişkilerinde eşler bu uyumun sürekliliğini sağlamak için olumsuz duygu durumlarına ve acılara daha fazla katlanma eğiliminde olmaktadır. Bununla birlikte doyumun yüksek olduğu ilişkilerde, tarafların paylaştıkları ortak geçmiş eşlerin birbirlerine karşı empati beslemeleri için önemli bir kaynak oluşturmaktadır. Zarar gören partner eşi tarafından uğratıldığı olumsuz durumun kendi iyiliği için olduğunu düşünmeye, zarar veren

partner de pişman olmaya ve eşinden daha kolay özür dilemeye eğilimli olmaktadır (Taysi, 2007).

1.3. Evlilik Doyumu Tanımları

Evlilik doyumu, evliliğin hem duygusal hem de günlük yaşamdaki pratik yönünü kapsayan çok boyutlu bir kavramdır (Nunes vd., 2022). Evlilik doyumunun, çiftler arasındaki etkileşimin niteliğine bağlı olarak yapılan öznel bir değerlendirme deneyimi olması (Robert, 2005; akt. Canel, 2007) ve birçok faktörden etkilenmesi sebebiyle herkes tarafından kabul edilmiş tek bir tanımı bulunmamaktadır.

Sokolski ve Hendrick'e (1999) göre evlilik doyumu, evliliğin iletişim stili, sevgi, cinsellik gibi kişisel ve iş hayatı, ekonomik gelir, karar verme süreçlerinde eşitlik vb. çevresel boyutlarından eşlerin psikolojik olarak tatmin olma halidir. Burr (1970) da benzer bir yaklaşımla; evliliğin cinsellik, ebeveynlik, ekonomik idare, sosyal aktivite ve evle ilgili sorumluluklar gibi birçok farklı boyutu hakkında eşlerin deneyimledikleri durumları evlilik doyumu olarak açıklamıştır.

Sperry'ye (2010) göre evlilik doyumu, eşlerin evlilik ilişkisinden beklentilerinin gerçekleşmesi ve evliliğe dair ihtiyaçlarının karşılanmasıdır. Tezer (1996) evlilik doyumunu, bireyin evlilikte ihtiyaçlarının ve beklentilerinin ne derecede karşılandığına yönelik inancı olarak tanımlamıştır.

Başka bir tanım da evlilik doyumu, eşlerin birbirlerini hoşnut edecek tavırlarda bulunmaları ve bireysel ihtiyaçlarının karşılanması noktasında karşılıklı olarak destekleyici tutumda olmaları şeklinde açıklanmıştır (Lieberman vd., 1980).

Robins, Caspi ve Moffitt (2000) evlilik doyumunu, bireylerin ekonomik durum, gelecek planlamaları ve eşler arasındaki iş bölümü gibi konularda hissettikleri tatminin düzeyi olarak açıklamıştır.

Nichols'a (2005) göre bireyin evlilikte eşiyle ilişkisinden memnun olma hali ve hissettiği mutluluk evlilik doyumudur. Kirby (2005) evlilik doyumunu, çiftlerin evliliklerine dair düşünceleri, algıları ve hissettikleri duygudurumu olarak tanımlamıştır.

Baumeister ve Vohs (2007) evlilik doyumunu ödül ve bedel temelinde ele almış, bireyin evlilikten elde ettiği ödüller ve evliliğin bireye yüklediği bedeller sonucunda birey tarafından algılanan bilişsel durum olarak açıklamıştır.

Hawkins ve Booth (2005) evlilik doyumunu eşlerin evliliklerine dair hissettikleri olumlu duygular ve bireysel hoşnutluk hali olarak tanılamıştır.

Özgüven (2014)'e göre evlilik doyumu eşlerin birçok farklı mesele üzerinde uzlaşarak, evlilik ilişkilerini stressiz ve kaygısız bir hale getirebilmeleridir.

1.3.1. Evlilik Doyumunu Etkileyen Faktörler

Evlilikte doyum kısa süreli haz alma hali değil, evliliğin her aşamasında gerekli olan ve hissedilmesi beklenen bir tatmin halidir (Çağ ve Yıldırım, 2013). Evlilikten sağlanan doyum üzerinde olumlu ya da olumsuz etkili olan birçok faktör vardır. Bu kısımda evlilik doyumu üzerinde etkili olan; eşler arası iletişim, çatışma çözme becerisi, cinsellik, ekonomik anlayış, eşin ailesiyle iletişim, rol beklentileri ve ebeveynlik anlayışı faktörleri ele alınacaktır.

1.3.1.1. Eşler Arası İletişim

İletişim, bireyin yaşamının her aşamasında var olan; açık, gizli, sözlü, sözsüz veya sembolik mesajların ortak bir anlam çerçevesine oturtulmasıyla bireylerin ilişkilerini sürdürebilmelerini sağlayan önemli bir unsurdur (Canel, 2007; Nazik ve Bayazıt, 2004). Evlilik, temelde eşler arasındaki uygun mesaj alışverişi ve her türlü beklentinin eşe rahatlıkla dile getirilebilmesiyle canlılığını sürdüren bir iletişim sistemidir (Özgüven, 2014). Bireyin bir ötekiyle kurduğu her türlü etkileşimde var olan iletişim, evlilik ilişkisinin sağlıklı yürütülmesinde ve evlilikte mutluluğun artmasında önemli bir rol oynamaktadır (Karabela, 2020).

Evliliği iletişim temelinde açıklayan Sabatelli'ye (1988) göre çiftlerin aralarında çıkan uyuşmazlıkları ve tartışmaları sağlıklı iletişim yöntemleriyle çözmeye çalıştığı evliliklerin uyum oranı yüksektir. Araştırmalara göre çiftler arası iletişimin sorunlu ve yetersiz olması çatışmalara sebep olarak evlilikten alınan doyumu düşürmektedir (Weiten, 1986). Burluson ve Denton'a (1997) göre, çiftlerin etkili ve

sağlıklı iletişim becerisine sahip olmamaları evlilik doyumunu etkilemekte ve boşanmaya götüren en önemli sebeplerden biri olmaktadır.

Bray'e (1995) göre evliliklerde en sık karşılaşılan sorun çiftler arasındaki iletişim sorunlarıdır. Eşini anlayamamak, eşe karşı can sıkıcı kırıncı veya suçlayıcı tavırlar sergilemek, sık sık eşi aşağılamak, eşe karşı sürekli eleştirel tutum takınmak, çabuk öfkelenmek, incinmek, kendi fikrini negatif bir tutumla karşı tarafa kabul ettirmek evlilikte sağlıklı iletişimi sekteye uğratan sorunların başında gelmektedir (Akgün ve Polat Uluocak, 2010; Segrin ve Flora, 2018; Yılmaz, 2001). Burns (2019) ikili ilişkilerde sürekli kendi haklılığından karşı tarafın haksızlığından bahsetmek, aşırı savunmacılık, kurban rolüne bürünme, karşı tarafı kötü etiketleme, konuyu saptırma, fazla talepkâr olma, inkâr etme, niyet okuma ve pasif saldırgan vb. tutumların da ilişkileri tıkayan yaygın iletişim hataları olduğunu belirtmektedir. Gottman (1990) eşlerin birbirlerine karşı kullandıkları suçlayıcı dilin, birbirlerini anlamalarını ve aralarındaki çatışmaların çözülmesini zorlaştırarak evlilikten alınan doyumunu olumsuz olarak etkilediğini vurgulamaktadır. Bradbury, Fincham ve Beach (2000) de birbirlerine karşı negatif tavırlar sergileyen çiftlerin evlilik doyumlarının düşük olduğunu belirtmiştir.

Erkekler bir problemle karşılaştıklarında iletişim kurmak yerine kendi kabuğuna çekilmeyi tercih ederken (Heavey, Layne ve Christensen, 1993), kadınlar ise problemleri detaylı konuşmaya ve daha fazla iletişim kurmaya meyilli olmaktadır (Anahar Delibalta, 2013). Araştırmalara göre, erkeklerin duygusal bakımdan çekingen olmaları buna karşın kadınların daha açık ve talepkâr bir duygu durumunda olmaları çiftler arası iletişimde tıkanıklıklara sebep olan diğer bir faktördür (Westerop, 2002).

Sağlıklı iletişim becerisi; evlilik ilişkisinin yıpranmadan sürdürülebilmesi, ilişkideki problemlerin yapıcı ve iki tarafı da tatmin edici şekilde üstesinden gelenebilmesi ve evlilikten alınan doyumun artması için son derece önemlidir (Ergin, 2019).

1.3.1.2. Çatışma Çözme Becerisi

Çatışma bireyin fiziksel, psikolojik, sosyolojik gereksinimlerinin tatmin edilmesini engelleyerek gerginliğe sebep olan durumlardır (Yıldız, 2019). Yavuzer

(1995), çatışmayı bireylerin değerlerinin uyuşmaması ya da birbirlerinin gereksinimlerini uygun şekilde tatmin etmediklerinde bireyler arasında ortaya çıkan huzursuzluk, zıtlasma, uyumsuzluk ve sürtüşme durumları olarak tanımlar.

Evlilik farklı aile yapısı, kültür, gelenek ve değerlere sahip iki ayrı insanın bir araya gelerek kurduğu yeni, özel ve karmaşık bir kurumdur. Evlilik kurumunda çiftler zaman içinde; rol beklentileri, güç mücadeleleri, ebeveynlik, çocuklar, ekonomik durum, iletişim, aileleriyle ilişki vb. birçok yeni dinamikle karşı karşıya kalmaktadır. İki farklı insanın tüm bu dinamikler karşısında birbiriyle tam uyum içinde olması imkânsız olduğu için evlilik ilişkisinde de problemlerin ve çatışmaların yaşanması kaçınılmazdır (Ateş, 2019).

Çatışmalar her zaman doyumunu düşürmeyeceği gibi, evlilik doyumunu yüksek olan çiftler de zaman zaman birbirleri ile tartışabilmektedir (Grych ve Fincham, 1990). Evlilik doyumunu etkileyen değişken, çatışmanın olması ya da hiç olmaması değil, çatışmalar karşısında eşlerin verdikleri tepkiler ve çatışmaya sebep olan sorunu çözebilme becerileridir. Çatışma yaratan sorunlar karşısında, çiftler birbirlerine değil birlikte soruna karşı cephe aldıklarında çatışmanın çözümü kolaylaşmakta ve evlilikten aldıkları doyum da artmaktadır (Ünal ve Akgün, 2022). Greeff ve Bruyne (2000) tarafından yapılan araştırmaya göre evlilikte çiftler arası çatışmaya neden olan sorunun, çiftlerin aynı cephede olduğu işbirlikçi yaklaşımla çözülmeye çalışılması evlilik doyumunu olumlu olarak etkilemektedir.

Evlilikte çatışma yaşanması çiftler için negatif ve yıkıcı olarak düşünülmesine rağmen, çatışmalar iş birliği içinde çözüm odaklı ve olumlu tavırlarla yönetildiğinde çiftlerin olgunlaşmasını, uyumunu ve yakınlığını artıran bir dinamiktir. Bununla birlikte olumsuz tavırlar ile kötü yönetilen bir çatışmadan çiftler hayal kırıklığı, öfke, pişmanlık, düşmanlık ve tatminsizlik gibi yıkıcı duygudurumlar ile çıkabilmektedir (Ünal ve Akgün, 2022; Yıldız, 2019). Yıkıcı ve gerilim içinde sonlandırılan çatışmalar ise çiftler arası yakınlığa zarar vererek çiftleri yeni bir tartışma döngüsüne sürükleyebilmektedir (Anderson ve Sabatelli, 2007).

Evlilik yaşamının içindeki her bir basamak çiftler için diğerlerinden farklı çatışma sebepleri bulundurmaktadır. Yeni basamaklara geçildikçe çiftlerin beraberce uyum sağlamaları ve ortaya çıkan problemleri o basamağın yapısına uygun şekilde

çözmeleri gerekmektedir. Karşılıklı uyum içerisinde çözülemeyen problemler çiftler için daha da karmaşık bir hale gelerek bir sonraki basamağa taşınır (Canel, 2007; Lange ve Hart, 1983).

Weiten'e (1986) göre evlilik ilişkisinde çatışma yaratan sebepler: iletişim yetersizliği, evlilik beklentilerindeki gerçek dışılık, rol beklentilerindeki farklılık, ekonomik problemler, yakın akrabayla ilgili problemler, cinsel problemler, çocuk sahibi olmak ve yetiştirmeye alakalı problemler, eşlerin birbirlerine uyum problemleri, aşırı kıskançlık, aşkın bitmesi, aldatma vb. diğer problemlerdir. Özügurlu (1993) evlilikte çatışmaya sebep olan başlıkları aşağıdaki gibi sıralamıştır:

1. Yetersiz İletişim: (%94)
 2. Rol Anlaşmazlıkları (%93)
 3. Ortak bir amaç yerine birbirine zıt düşen tutum ve davranışlar: (%90)
 4. Birbirine değer vermeme: (%86)
 5. Köken aile ve yakın akrabaların evliliğe olumsuz müdahaleleri: (%56)
- (Akt., Özgüven, 2014).

Gottman ve Driver'a (2005) göre ilişkilerde en çok çatışma çiftlerin yetersiz iletişimi sebebiyle çıkmaktadır. Çatışmaya sebep olan problemin eşler tarafından göz ardı edilmesi, problem yokmuş gibi davranılması veya rahatça konuşulamaması gibi yetersiz iletişim, problemin çözülme ihtimalini düşürürken, eşler arası gerginliği artırmaktadır (Gottman ve Krokoff, 1989).

Gottman ve Silver (2021) çiftler arasındaki iletişimi engelleyerek çatışmaları daha fazla kızıştıran dört temel yıkıcı davranışı "Mahşerin Dört Atlısı" olarak adlandırmış ve şu şekilde sıralamıştır: eleştiri, hor görme, kendini savunma, duvar örme (s. 33). Eleştiri davranışında kişi eşinin kişiliği ve karakteri için olumsuz ve saldırgan sözler sarf eder. Mahşerin Dört Atlısı içinde en kötü ve çatışmaları çözmek yerine çiftler arasında daha fazla çatışmaya sebep olan davranış hor görmedir. Hor görme davranışının altında bireyin eşine saygı duymaması ve kendisini hiyerarşik olarak eşinden üstün görmesi yatmaktadır. Eşle dalga geçerek ona kötü sıfatlar takmak, küçümsemek, göz devirmek, eşini küçük düşürmek vb. tutumlar hor görme olarak sayılır ve evliliği boşanmaya götüren en büyük sebeptir (Anlatan, 2021). Kendini savunma, eşlerden birinin diğerini hor gördüğü, aşağıladığı durumlarda; bu

muameleye maruz kalan tarafın kendini korumak için verdiği çatışmaya yönelik sorumluluğunu inkâr etmek, kötü niyetli akıl okumak, bahane bulmak ve şikâyet etmek vb. tepkilerdir (Özkan, 2023). Eleştiri, hor görme ve kendini savunma davranışlarının uzun süre birikmesiyle çiftler arasındaki iletişimde duvar örme davranışı görülür ki bu da çiftlerin duygusal olarak uzaklaştığının belirtisidir (Gottman ve Silver, 2021).

1.3.1.3. Cinsellik

Cinsellik iki insan arasındaki uyumlu beraberliği içeren, birtakım yargılar, toplumsal tabular ve kurallarla belirlenmiş biyolojik olduğu kadar psikolojik ve sosyolojik yönere de sahip özel hayat olarak tanımlanır (Gülsün, Ak ve Bozkurt, 2009). Evlilik doyumunu üzerinde etkisi olan en önemli değişkenlerden biri eşler arasındaki cinsel yaşam memnuniyetidir. Eşlerin birbirlerinin biyolojik gereksinimlerini; psikolojik, sosyal beklentilerini karşılayabilmeleri evliliğin temel amaçlarından biridir (Gülerce, 1996).

Evlilik ilişkisinde cinselliğin ana işlevi; hazzın paylaşılması, çiftler arasındaki yakınlığın derinleştirilmesi ve hayatın zorluklarına göğüs gererken oluşan gerilimi yatıştırmasıdır (McCarthy, 1997). Evliliğin ilk zamanlarında çiftlerin en kritik görevi birbirlerinin cinsel fantezilerini keşfetmektir (Canel, 2007). Cinsel isteğin karşılıklı olarak tatmin edilmesi ve cinsel beklentilerin karşılanması evlilikte dengeyi koruyan ve evlilik doyumunu artıran biyolojik ihtiyaçların en önemlisidir (Özgüven, 2012: akt., Ak ve Balcı Çelik, 2024). Larson (1988)'a göre evlilik doyumunun üzerinde etkisi olan en iyi faktör çiftlerin cinsel yaşamlarının kalitesidir. (akt., Jones ve Nelson, 1997).

Çiftler arasındaki cinselliğin problemsiz olması, evlilik ilişkisine olumlu katkıda bulunurken cinsel yaşamda ve işlevlerde problem olması çiftler arasındaki yakınlığı zedeleyerek evlilik ilişkisine güçlü ve olumsuz bir etki yapar (McCarthy, 1997). Banmen ve Vogel (1985) tarafından yapılan çalışmada, bireylerin cinsel yaşamları hakkında eşleriyle konuşarak açık iletişim kurmalarının evlilikten ve cinsellikten aldıkları doyuma olumlu katkısının olduğu ifade edilmiştir.

Çiftlerin cinsel yaşamları hakkında konuşamamaları, beklentilerini açıkça ifade edememeleri; cinselliğin aksamaması, kaygı, gerginlik, yetersizlik, değersizlik ve kadınlık/erkeklik rollerini algılamada sorunlar gibi sonuçları ortaya çıkarır (Coşkun,

2020; Dokur ve Profeta, 2006). Cinsel ilişkinin kalitesi ve sıklığı açısından eşlerin beklemedikleri doyuma ulaşamaması, birbirleri tarafından yeterince tatmin edilememesi, bir tarafın cinsel ilişkide isteksizlik yaşaması evlilik ilişkisinde doyumsuzluğa sebep olur (Synder, 1997). Abalı ve Kömürcü'ye (2007) göre eşlerin cinsel yönden tatmin olamamaları moral bozukluğuna sebep olur ve bu durumdan evlilik ilişkisi de olumsuz olarak etkilenir.

Evlilik ilişkisinde çiftlerin birlikte yaptıkları aktiviteler ve paylaştıkları mutluluk hissi azaldıkça, çiftler birbirlerine yabancılaşır, cinsel aktivite sıklıkları da azalır. Çocuk sahibi olmak, yaş almak, evlilik süresi veya sağlık sorunu yaşamak da evlilikte cinsel aktiviteyi azaltan sebepler arasındadır (Gülsün, Ak ve Bozkurt, 2009). Donnelly'ye (1993) göre cinsel aktivitenin azalması, evlilikte mutsuzluğun ve doyumsuzluğun sebebidir. Evlilik doyumu ve cinsellik arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, cinselliğin %85,9 oranında evlilik ilişkisini etkilediği, evlilik doyumunun da %74,9 oranında cinselliği etkilediğini tespit etmiştir. Aksakal (1991) tarafından yapılan başka bir çalışmada, evlilik ilişkisindeki sorunların cinselliği etkileme oranı %88,1 olarak bulunmuş, cinsel sorunların da evlilik ilişkisini yaklaşık olarak aynı oranda etkilediği tespit edilmiştir.

1.3.1.4. Ekonomik Anlayış

Evlilik, tarafların maddi ve manevi tüm gereksinimlerini karşılayabildiği bir etkileşim olarak tanımlanır (Sabatelli ve Bartle, 1995). Başka bir tanımda evlilik sosyal, maddi ve cinsel konularda çiftler arasında kurulan ortaklık olarak açıklanır (Berscheid ve Regan, 2005). Bir nevi ortaklık kurumu olan evlilikte çiftler birbirinden sadece cinsel ve manevi gereksinimlerinin değil, aynı zamanda maddi ihtiyaçlarının karşılanmasını ve finansal istikrarı elde etmeyi beklemektedir (Cox, 2002; Pew Araştırma Merkezi, 2010). Evlilik ilişkisinde, ekonomik kazanç çiftlerin birbirlerine olan duygusal bağlılıklarını pekiştiren önemli bir etkendir (Kernsten, 1990).

Maddiyat, çiftlere güncel ve geleceğe yönelik yaşam standartları hakkında güvence sağlayan bir faktördür. Finansal güvenliğin negatif yönde etkilenmesi çiftler arasında çatışmayı artırarak evlilikte gerilime sebep olabilmektedir. Berry ve Williams'ın (1987) evli çiftler ve yaşam kaliteleri hakkında yaptığı çalışmaya göre,

gelecek için duyulan finansal kaygı arttıkça ve güvence azaldıkça, çiftlerin yaşadıkları çatışma da artmaktadır. Bununla birlikte, mali harcamalar hakkında çiftler arasında fikir birliği olması ve çiftlerin finansal kaynaklarını yeterli görmeleri (Clark-Nicolas ve Gary-Little, 1991) evlilik doyumuna olumlu etki olarak yansımaktadır. Olson ve Fowers'ın (1993) beş farklı evliliği inceledikleri araştırmaya göre, finansal uyum, yüksek evlilik doyumuna sahip 'hayat dolu' çiftlerin en önemli özelliklerinden biridir. Bir diğer ifadeyle finansal olarak güvende ve yeterli hissedilen çiftler, boşanma fikrini diğer çiftlere göre daha az gündeme getirmektedir (Grable, Britt ve Cantrell, 2007).

Ekonomik durum; evlilikte çiftlerin günlük hayatlarını, psikolojik, sosyal durumlarını, stres seviyelerini ve aralarındaki diyalogların kalitesini etkilemektedir. Örneğin çiftlerden birinin işini kaybetmesi gelir seviyesini ve satın alım gücünü düşürerek, ihtiyaç ve alışkanlıkların sınırlandırılmasına yol açar. Bu tüketim sınırlandırmaları ve finansal değişimler, çiftler üzerinde psikolojik ve ekonomik bir baskı oluşturarak evlilik alınan tatmini etkilemektedir (Gürel ve Çopur, 2021).

Kwon, Rueter, Lee, Koh ve Ok (2003) tarafından yapılan çalışmaya göre aile içindeki maddi sıkıntılar özellikle kadınlarda daha fazla baskı oluşturmaktadır. Ekonomik güçlükler ve evlilik arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmanın sonucuna göre, maddi gereksinimleri artarken geçinmelerinin zorlaşması halinde, kadınların psikolojik saldırganlık davranışları sergilemeleri de artmaktadır (Şahin ve Güre, 2022). Artan stres ve baskı eşler arası çatışmaları da artırarak evlilikten hissedilen doyumunu negatif bir şekilde etkiler.

Dew ve Dakin'e (2011) göre çiftler arasındaki ekonomik anlaşmazlıklar evlilikteki geçimsizliğin ve çatışmanın temel sebebidir. Finansal zorluk yaşayan çiftlerin inişli çıkışlı, gergin bir duygu durumuna sahip olmaları, aralarındaki çatışmalarda aşırı eleştiri, düşmanlık, kin, öfke vb. iletişimi ve çözümü zorlaştıran tavırlar sergilemelerine (Hraba, Lorenz ve Pechacova, 2000) bu durum da evlilik kalitesinin düşmesine (Obradovic ve Cudina-Obradovic, 2006) sebep olur. Çiftler evlilikte yaşanan ekonomik anlaşmazlıklara, diğer çatışma konularından çok daha sert tepkiler vermekte, mali konuların ilişkiye yansımaları sebebiyle çıkan çatışmalar diğer çatışmalara göre daha uzun sürmekte ve çözüme kavuşturulması daha zor olmaktadır (Papp, Cummings ve Goeke-Morey, 2009).

1.3.1.5. Eşin Ailesiyle İletişim

İki insanın etkileşimi yoluyla sürdürülen evlilik ilişkisinde, eşlerin birbirlerinin köken ailesiyle olan etkileşimlerinde yaşadıkları sorunlar evlilik doyumunu etkileyen faktörlerden biridir. Eşin ailesiyle kurulan kaliteli iletişim, evliliğin sağlığını ve istikrarını önemli ölçüde etkilemektedir (Lim ve Lim, 2012). Evlilik bağının kurulmasıyla beraber gelin, damat, baldız, kayın, elti, görümce, kayınvalide, kayınpeder gibi yeni roller devreye girer. Evlilikten alınan doyum ve aile içindeki mutluluk, bu yeni rollere uyum sağlanmasından ve yeni ilişkilerin denge içinde sürdürülmesinden etkilenmektedir (Yenilmez, 2012).

Morr-Serewicz'in (2006) yeni evli çiftlerle yaptığı çalışmaya göre kayınvalide/kayınpeder ile kurulan ilişki ve evlilikten alınan doyum arasında kuvvetli bir bağ vardır. Çiftlerin özellikle kayınvalideleri ile aralarındaki anlayış düzeyi evlilik uyumunu etkilemekte (Bayraktaroğlu ve Çakıcı, 2013), köken aileleriyle kurulan ilişkinin kaliteli ve sağlıklı olması, evlilik uyumunu artıran bir faktör olmaktadır (Çoğalan, 2017; İmamoğlu ve Yasak, 1997). Eşin ailesiyle kurulan iletişimin niteliği, çiftin yaşamında kayınvalide ve kayınpederin hayatı zorlaştıran stres faktörü mü yoksa hayatın zorluklarına karşı destek kaynağı olarak mı görüleceği üzerinde belirleyici olmaktadır.

L'abate'ye (1994) göre gelin/damat ve kayınvalide arasındaki etkileşimler, evlilikte meydana gelen problemlerin önemli sebeplerinden biridir. Yenilmez'e (2012) göre evlilikte köken aileyle ilişkide geçimsizlikler en çok gelin ve kayınvalide arasında yaşanmaktadır. Eşin ailesinin evliliğe müdahale etmesi de genellikle gelin ve kayınvalide arasındaki çatışma olarak yorumlanmaktadır (Kızmaz ve Altuğ, 2019).

Gelin ve kayınvalide arasındaki etkileşim kocanın da dahil edilmesi gereken üçlü bir etkileşim sistemidir. Bu sistemdeki her bireyin diğerleri üstünde etkisi bulunmaktadır (Aydın ve Canel, 2017). Gelin-kayınvalide ilişkisinde kocanın aradaki bağı teşvik edici ve arabulucu rolde olması, gelinin kayınvalidesi ile ilişkisini kategorize etmesi üzerinde önemli rol oynamaktadır (Rittenour, 2009). Wu vd. (2010), 125 kadın ile yaptıkları araştırmada gelinin kayınvalidesi ile sorunlu bir ilişkiye sahip olmasının evlilik doyumunu olumsuz olarak etkilediği fakat kocanın çözüm odaklı ya

da gelinle aynı tarafta olmasının da evlilik doyumuna olumlu katkıda bulunduğu sonucuna ulaşmıştır.

Eşlerden birinin ailesine aşırı bağımlı olması veya köken ailesinden ayrılarak bireyselleşmede sıkıntı yaşaması, ailelerin çiftlerden beklenti içinde olmaları, aile üyelerinin çiftlerin evliliğine müdahalelerde bulunması ve çiftlere kendi evlilikleri hakkında karar verme imkânı tanımaması, aileler arasında kültür çatışmaları yaşanması ve gelenek farklılıkları, iletişim eksikliği ve çatışmaları evlilikte sorun çıkaran ve evlilik doyumunu olumsuz etkileyen sebepler arasında sayılabilir.

Eşlerin aileleri bazı durumlarda ekonomik destek, çiftlere tecrübe aktarımı, torunların bakımı ve büyütülmesi için yardım, çiftlerin sorun yaşadıkları konularda arabuluculuk vb. olumlu işlev ve niyetlerle evliliklere müdahalelerde bulunabilmektedir. Fakat bu iyi niyetli müdahalelere çiftler tarafından ihtiyaç duyulmadığında veya çiftler bu müdahaleleri evliliklerine çomak sokulduğu, karışıldığı şeklinde değerlendirdiğinde; eşler arasında ciddi çatışmalar meydana gelebilmektedir. (Kızmaz ve Altuğ, 2019).

Kızmaz ve Altuğ (2019)'un aile sorunlarının ortaya çıkmasında ebeveyn müdahalelerinin etkisini incelediği çalışmada kadın ve erkek tüm katılımcılara evliliklerinde kayınvalide müdahalesinin olup olmadığı sorulmuş ve kadın katılımcıların tamamına yakını kayınvalidelerinin evliliklerine müdahale ettiklerini ifade etmiştir. Kadınlar, evlilikte eşin ailesiyle etkileşimde yaşanan bu vb. sorunlardan erkeklere göre daha fazla etkilenmektedir (L'abate, 1994). Çalışkan'a (2003) göre gelin ve kayınvalide arasındaki sorunlar, bazen çiftler arasındaki en önemli tartışma meselesi olmaktadır.

Eşin ailesiyle kurulan iletişimin niteliği ve eşin ailesinin evliliğe müdahalesi gibi durumlarda çıkan tartışmalar evlilikte doyumsuzluğa ve en sonunda boşanmaya sebep olmaktadır. Boşanmanın sebepleri üzerine yürütülen bir çalışmada, boşanmış çiftlerden %47,8'i evlilikleri boyunca eşlerinin ailelerinin evliliklerine müdahalelerinin olduğunu belirtmişlerdir (Yurtkuran-Demirkan vd., 2009). Türkiye İstatistik Kurumu (2016) tarafından yapılan Aile Yapısı Araştırmasına göre, eşin aile bireylerinin aile içi meselelere karışması ve eşinin ailesine saygısız davranmak çiftlerin her ikisi için de en önemli boşanma nedenlerindedir.

1.3.1.6. Rol Beklentileri

Takım çalışmasına benzetilen evlilik, takım üyelerinin birbirlerine ve takıma karşı görev ve sorumluluklarını en uygun şekilde yerine getirmeleriyle varlığını sürdürmektedir (Rosen-Grandon, Myers and Hattie, 2004). Cutler ve Radford (1999), evliliği üyelerinin rol ve sorumluluklarını yerine getirdiği, birbirlerine sosyal destek verdiği bir sistem olarak tanımlamıştır. Evlilikte roller, kişinin kendi rolleri ve eşinin davranmasını istediği role dair beklentileri şeklinde iki farklı boyuta sahiptir (Hurvitz, 1965). Evlilikte rol beklentileri ve dağılımı üzerinde kişilerin yetişme tarzları, kültür, gelenekler ve sosyo-ekonomik durum vb. farklı birçok değişken etkili olmaktadır (Yorgancılar, 2023).

Ev içi ve ev dışı sorumlulukların paylaşılması evliliğin varlığını sürdürmesinde ve evlilikten alınan doyum üzerinde etkisi olan önemli faktörlerden biri kabul edilirken, evliliğin eşlere yüklediği rol ve sorumlulukların yerine getirilmemesi ya da zorla, gönülsüzce yapılması boşanmayla sonuçlanan çatışma durumlarından biridir (Canel, 2012).

Rol beklentileri kendi içinde eşitlikçi ve geleneksel olarak sınıflandırılır. Geleneksel rol beklentileri, toplum tarafından cinsiyetlere yüklenen değer ve sorumlulardır. Kadının evin içinin işleyişinden erkeğin de evin dış işlerinden ve geçiminden sorumlu olduğu geleneksel anlayışta rol ve sorumlulukların dağılımı daha katıdır (Tosun ve Yazıcı, 2021). Ev içi sorumluluklar toplumsal cinsiyet normlarına göre yürütüldüğünde ortaya adaletsiz bir durum çıkmakta ve bu durum evlilikten alınan doyumunu da azaltmaktadır (Wilkie, Ferree ve Ratcliff, 1998).

Eşitlikçi rol beklentilerinde ise rol ve sorumlulukların adil paylaşıldığı, duruma ve şartlara bağlı olarak da esneklik gösterebildiği daha demokratik bir düzen vardır (Mickelson, Claffey ve Williams, 2006). Thompson ve Walker'a (1989) göre, roller ve sorumlulukların dağılımında çiftlerin söz hakkının eşit olduğu evliliklerde doyum oranı daha yüksektir. Bununla birlikte çiftlerin rol beklentilerindeki benzerlik arttıkça evlilik uyumları da artmaktadır (Odell ve Quinn, 1998).

Genel olarak kadınlar eşitlikçi rol beklentisindeyken, erkeklerin rol beklentileri daha gelenekselcidir (Aktu, 2023). Tetik (2023) tarafından yapılan çalışmaya göre de evlilikte kadınların eşitlikçi rol beklentileri erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek

çıkıştır. Kadınların eşitlikçi rol beklentilerinin erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek olması; kadınların erkekler gibi ev dışında çalışma hayatında olup fiziksel olarak yorulmalarına rağmen, eve döndüklerinde evin işleyişinin ve ev içi tüm sorumluluğun yürütülmesinin gelenekselci anlayışta sadece kadından beklenmesi sebebiyle olabilmektedir. Eşi çalışan bir erkeğin rol beklentilerinin geleneksellik düzeyi arttıkça evlilikten alınan doyum da aynı oranda düşmektedir (Candoğan, 2019).

Evlilikte rol beklentileri ve aile içi sorumlulukların dağılımı; ekonomik sebeplerle, çocuk sahibi olunmasıyla, çalışma hayatının getirdiği yükümlülüklerle ve en önemlisi de kadının çalışma hayatına atılmasıyla değişmeye başlamıştır (Canel, 2007; Çelik, 2006). Geleneksel anlayışta sadece kadına yüklenen ev işleri, yemek, temizlik ve çocuk bakımı vb. sorumluluklar kadınların çalışma hayatına girmesiyle birlikte çiftlerin ortak ve eşit sorumlulukları haline gelmiştir. Evliliğin ve ailenin devamlılığı için toplumsal olarak geleneksel cinsiyetçi rollerden, her iki bireyin de rol dağılımının eşit paylaşıldığı bir düzene doğru değişim görülmüştür (Köksal ve İlhan, 2018; Yorgancılar, 2023). Rol ve sorumlulukların, zamanın ve şartların gerektirdiği şekilde çiftlerin ihtiyaçlarına göre güncellenmesi, rolün gerekliliklerinin iş birliğine uygun şekilde yerine getirilmesi evlilikteki tatmini önemli ölçüde etkilemektedir (Canel, 2007).

1.3.1.7. Ebeveynlik Anlayışı

Evlilikte ilk başlarda karı/koca rolleri olan eşler, çocuk sahibi olunmasıyla birlikte anne ve babalık gibi yeni ebeveynlik rollerine geçiş yaparlar. Ebeveynlik çocuğun fizyolojik, psikolojik, sosyal, ahlaki vb. birçok farklı ihtiyacının karşılanması, büyütülmesi, yetiştirilmesi hakkında eşler arasındaki karşılıklı destek, iş birliği ve anlaşma halidir (McHale ve Fivaz-Depeursinge, 2010). Ebeveynliğe geçişle birlikte çiftler geri dönüşümü olmayan ve ömür boyu sürececek bir yola çıkarlar (Kılıçaslan, 2019).

Eşler arası çatışmaların sıklaştığı, yakınlık ve iletişimin azaldığı ebeveynliğe geçiş dönemi evlilik ilişkisi üzerinde ciddi etkisi olan faktörlerdendir (Özdemir ve Sağkal, 2020). Çocuk sahibi olmak; eşlerin birbirlerine olan bağlılığını ve şefkatini daha da artırarak evliliğe olumlu katkıda bulunabileceği gibi çocuktan sonra maddi

manevi sıkıntılar artacağı ve eşlerin birbirleriyle olan yakın ilişkisi azalacağı için evlilik ilişkisinde doyumsuzluklara da sebep olabilmektedir (Belsky, 1990).

Ebeveyn rolleri fiilen ilk bebeğin dünyaya gelmesiyle aktif olur fakat çiftlerin ebeveynlik hakkındaki zihinsel temsilleri çiftlerin çocuk sahibi olma kararı almalarıyla ve hamilelik süreciyle oluşmaya başlar (Belsky, Crnic ve Gable, 1995; McHale vd., 2004). Bununla birlikte bebek öncesi çiftler arası iletişimin ve ilişkinin kalitesi de bebek sonrası ebeveyn rolleri üzerinde etkili olmaktadır (Van Egeren, 2004). Bebek öncesinde eşler arası ilişki nitelikli ve destekleyici değilse, bebeğin doğumuyla birlikte oluşacak olan anne, baba, bebek aile sistemi bundan etkilenmekte ve çiftlerin ebeveynlik rollerini daha az destekleyici şekilde yürütmesine sebep olmaktadır (Kitzman, 2000).

Evlilik ilişkisinde en kritik aşama, çiftin ebeveyn rollerini üstlenerek aile oldukları ve çocuklarını yetiştirdikleri aşamadır. Bebeğin doğumuyla birlikte çiftlerin hayatına maddi, manevi, psikolojik, ekonomik ve cinsel birçok sorun ve sorumluluk girmektedir. LeMaster'ın (1957) yaptığı araştırmaya göre çiftlerin %87'si ebeveynliğe geçiş sürecinde yoğun düzeyde bunalım geçirmektedir (Akt., Kılıçaslan, 2019). Çiftlerin odaklarının birbirlerinden bebeğe doğru kaydığı, bebeğin bakımıyla ilgilenip ihtiyaçlarını giderdikleri bu süreçte aralarındaki yakınlık ve birbirlerine ayırdıkları zaman azalır, iletişimleri bozulur. Bu durum çiftlerin cinsel hayatını da olumsuz etkiler. Birçok farklı kültürde yapılan araştırmalara göre, ilk bebeğin doğumundan sonra evlilikten alınan doyumda ve evlilik uyumunda (McCubbin, 1990) azalma olurken, çiftler arası fikir ayrılıkları ve tartışmalarda artış olmaktadır (Canel, 2007; Güngörmüş Özkardeş, 2019; Kılıçaslan, 2019).

Çocuğun bakımı ve yetiştirilmesi konusunda sorumluluk paylaşımının nasıl yapılacağı özellikle çiftlerin farklı değer yargıları ve beklentileri olduğunda evlilikte çatışmalara sebep olmaktadır (Canel, 2007). Russell-Chapin, Chapin ve Sattler'e (2001) göre evlilikte çiftler arasında en fazla stres ve tartışma, çocuk yetiştirme üzerine çıkan uyumsuzluklar sebebiyle olmaktadır. Çocukların bakımının ve sorumluluklarının sadece bir eşin -genellikle annenin- üzerinde olması, diğer eşin yük almaması adaletsiz bir durum ortaya çıkarmakta ve bu durum evliliği olumsuz etkileyip, evlilikten alınan doyumunu düşürmektedir (Kılıçaslan, 2019). Çiftlerin

ebeveynlikle alakalı durumlarda, birbirlerinin yükünü hafifletmeleri ve adil sorumluluk almaları evlilik doyumunu yükseltmektedir (Yogev ve Brett, 1985). Babaların bebeğin bakım ve sorumluluklarına katılımı, kadınlar tarafından kendilerine yöneltilmiş bir sevgi ifadesi olarak algılandığı için evlilikten alınan tatmine olumlu katkıda bulunur (Levy-Shiff, 1994).



İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Çalışma Grubu

Çalışmada 25 yaş üstünde ve en az 1 yıldır evli olan toplam 522 katılımcının verileri kullanılmıştır. Çalışmaya katılanların 316'sı kadın (%60,5) ve 206'sı (%39,5) erkektir. Ayrıca katılımcıların 80'i (%15,3) lise, 55'i (%10,5) ön lisans, 243'ü (%46,6) lisans, 126'sı (%24,1) yüksek lisans ve 18'i (%3,4) doktora mezunu olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların 18'i (%3,4) gelir durumunu kötü, 319'u (%61,1) gelir durumunu orta ve 185'i (%35,4) gelir durumunu iyi olarak bildirmiştir. Bunların dışında çocuğu olmayan 144 kişi (%27,6), bir çocuğu olan 146 kişi (%28), iki çocuğu olan 151 (%28,9) kişi, üç çocuğu olan 62 kişi (%11,9), dört çocuğu olan 16 kişi (%3,1), beş çocuğu olan 2 (%.4) ve altı çocuğu olan bir (%.2) kişi bulunmaktadır. Çalışmada yer alan katılımcıların sosyo-demografik değişken gruplarının sayısı ve yüzde dağılımları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Sosyo-Demografik Değişken Gruplarının Sayı ve Yüzde Dağılım Sonuçları

Değişken	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	316	60.5
	Erkek	206	39.5
	Toplam	522	100.0
Eğitim Durumu	Lise	80	15.3
	Ön Lisans	55	10.5
	Lisans	243	46.6
	Yüksek Lisans	126	24.1
	Doktora	18	3.4
	Toplam	522	100.0
	Gelir Durumu	Kötü	18
Orta		319	61.1
İyi		185	35.4
Toplam		522	100.0
Çocuk Sayısı	.00	144	27.6
	1.00	146	28.0
	2.00	151	28.9
	3.00	62	11.9
	4.00	16	3.1
	5.00	2	.4
	6.00	1	.2
	Toplam	522	100.0

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Kişiler Arası İlişkilerde Affetme Ölçeği ve Evlilik Doyumu Ölçeği olmak üzere dört araç kullanılmıştır. Kullanılan tüm araçlar çalışmanın Ekler kısmında sunulmuştur.

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, ekonomik durum, evlilik süresi ve çocuk sayısı gibi sosyodemografik özelliklerine dair bilgi elde etmek amacıyla oluşturulmuş Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

2.2.2. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Erzen (2016) tarafından bireylerin bağlanma stilini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte toplam 18 madde ve güvenli bağlanma stili (5 madde), kaçınan bağlanma stili (7 madde) ve kaygılı-kararsız bağlanma stili (6 madde) olmak üzere üç alt boyut bulunmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. 5'li Likert tipi ile puanlanan ölçekte 1 (Kesinlikle Katılmıyorum), 2 (Katılmıyorum), 3 (Kısmen Katılıyorum), 4 (Katılıyorum) ve 5 (Kesinlikle Katılıyorum) anlamına gelmektedir. Ölçeğin değerlendirilmesi yapılırken bireyin sahip olduğu en yüksek bağlanma stili puanı o bireyin bağlanma stili olarak kabul edilmiştir. Boyutlardan ikisi negatif birisi pozitif olduğu için üç stili toplayıp tek bir toplam puan elde edilmesi mümkün değildir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı alt ölçeklerde Kaçınan Bağlanma Stili için .80, Güvenli Bağlanma Stili için .69 ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili için .71 olarak belirlenmiştir. Ölçek alt boyutlarından Güvenli Bağlanma Stili alt boyutu pozitif, diğer ikisi ise negatif özellikleri ölçtüğü için ölçeğin toplam iç tutarlık katsayısına bakılması mümkün değildir (Erzen, 2016).

2.2.3. Kişiler Arası İlişkilerde Affetme Ölçeği

Kaya (2019) tarafından geliştirilen Kişilerarası İlişkilerde Affetme Ölçeği bireylerin affetme düzeylerini ölçmektedir. 14 olumlu maddeden oluşan ölçek, 5'li Likert tipi ile 1 (Hiç Katılmıyorum), 2 (Katılmıyorum), 3 (Biraz Katılıyorum), 4 (Katılıyorum) ve 5 (Tamamen Katılıyorum) olarak puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 14, en yüksek puan ise 70'tir. Ölçekten toplam puan alınmaktadır. Alınan puan arttıkça bireyin kişilerarası ilişkilerde affetme davranışını daha fazla gösterdiği anlaşılmaktadır. Ölçek durumu affetme (5 madde), soruna yönelme (4 madde) ve olumluya odaklanma (5 madde) olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte tersten puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğin ölçeğin iç tutarlık katsayısı .85, test tekrar test güvenilirlik değeri ise .82 bulunmuştur. Birinci boyuta ilişkin iç tutarlık katsayısı .86, ikinci alt boyuta ilişkin iç tutarlık katsayısı .83 ve üçüncü boyuta ilişkin iç tutarlık katsayısı .85 bulunmuştur (Kaya, 2019).

2.2.4. Evlilik Doyumu Ölçeği

Evlilik Doyumu Ölçeği evli bireylerin evlilik doyum düzeylerini ölçmek için Canel (2007) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte toplam 101 madde bulunmaktadır. Ölçek çocuğu olan ve olmayan çiftler için iki ayrı alt bölümden oluşmaktadır. Çocuk sahibi olan çiftler için 101 madde çocuğu olmayan çiftler için 92 madde bulunmaktadır. Ölçekte ters puanlı maddeler olduğundan bu maddelerin puanlarken çevrilmesi gerekmektedir. Her bir madde için doğru ve yanlış seçeneklerinden biri işaretlenmektedir. Ölçeğin amacı bireyin evlilik doyumuna ait olumsuz bakış açısını ortaya çıkarmaktır. Bu nedenle ölçekten yüksek puan alınması evlilik doyumunun düşüklüğüne, düşük puan alınması ile yüksek evlilik doyumuna işaretler. Ölçekte olumsuz ifadeli cevaplar 1 puan, olumlu ifadeler 0 puan olarak değerlendirilmektedir. Ölçekte Evlilik Uyumu, Öfke, Eşin Ailesiyle İletişim, Ekonomik Anlayış ve Ebeveynlik Anlayışı olarak 5 alt boyut bulunmaktadır. Birinci alt boyut olan evlilik uyumu; ilişki mutluluğu, çatışma ve yakınlık alt ölçeklerini kapsamaktadır. Ebeveynlik anlayışı olan beşinci alt boyutu sadece çocuk sahibi olan bireyler doldurmuştur. EDÖ'nün iç tutarlığı Cronbach alfa yöntemiyle elde edilmiştir. Ölçeğin güvenilirlik katsayıları .93 ile .97 arasında bulunmuştur (Canel, 2013). Ölçeğin iç tutarlılığı,

ölçeğin tümü ve her bir alt ölçek için ayrı ayrı hesaplanmıştır. İç tutarlılık güvenilirlik katsayısı ölçeğin tümü için. 97, alt ölçekler için ise sırasıyla. 97, .85, .84, .73 ve. 86 olarak hesaplanmıştır (Canel, 2007).

2.3. Verileri Toplama Süreci ve Etik

Araştırma için Doğu Üniversitesi Etik Kurul Komitesinden gerekli izinler alındıktan sonra veri toplama işlemine geçilmiştir. Araştırmanın veri toplama sürecinde kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Ölçekler online veri toplama platformu olan Google Forms'a aktarılmıştır. Google Forms üzerinden oluşturulan çalışma linki, çeşitli sosyal platformlar aracılığı ile katılımcılara ulaştırılmıştır. Çalışmaya katılımın tamamen gönüllülük esasına dayandığı, hiçbir kimlik bilgisi istenmeyeceği ve verilen yanıtların bireysel olarak değil toplu veri analizinde kullanılacağı Katılımcı Bilgilendirme ve Onam Formunda belirtilmiştir. Katılımcıların anketi tamamlaması yaklaşık 10 dakika sürmüştür. Çalışmada, formu dolduran katılımcılar içinden 25 yaş ve üzeri, en az 1 yıldır evli olan 522 katılımcının verileri kullanılmış, dışlama kriterlerine uymayan katılımcıların verileri analiz sürecine dahil edilmemiştir. Araştırmaya dair tüm izinler ve çalışmada kullanılan ölçeklerin tamamı Ekler kısmında sunulmuştur.

2.4. Verilerin Analizi

Çalışmaya başlanmadan önce power (güç) analizi yapılmıştır. Çalışmada çoklu doğrusal regresyon analizi yapılacağı için etki büyüklüğü 0.2, yordayıcı sayısı 6 olarak alındığında gerçek etki büyüklüğü 0.201 olarak hesaplanmış ve minimum örneklem büyüklüğü 176 kişiye olarak bulunmuştur. Çalışmada frekans analizi, demografik değişkenlerin sayı ve yüzde dağılımlarını belirlemek için, madde analizi ölçek puanlarının Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayılarını belirlemek için ve Betimsel istatistikler de ölçek puanlarının betimleyici istatistiklerini belirlemek için kullanılmıştır. Ölçek puanlarının çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve büyük çoğunluğunun bu değerlerinin -1,5 ile +1,5 arasında değiştiği gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre çalışmada parametrik testlerin kullanılması uygun bulunmuştur. Ayrıca

Pearson korelasyon analizi de değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için yapılmıştır. Son olarak evlilik doyumu ve alt boyut puanlarının bağlanma stilleri ve kişilerarası ilişkilerde affetme puanları ile yordanması için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde çalışmaya ait bulguların değerlendirmesi yer almaktadır.

3.1. Betimsel İstatistikler

Ölçek puanlarının betimleyici istatistikleri ve Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları belirlenmiştir. Buna göre Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Güvenli Bağlanma Stili alt boyutundan 7 ile 25 puan arasında ($\bar{x}=19.844\pm 3.036$), Kaçınan Bağlanma Stili alt boyutundan 7 ile 33 puan arasında ($\bar{x}=13.689\pm 4.830$), Kaygılı-kararsız Bağlanma Stili alt boyutundan 6 ile 30 puan arasında ($\bar{x}=13.473\pm 4.622$) değerler elde edilmiştir.

Kişiler Arası İlişkilerde Affetme Ölçeği Durumu Affetme alt boyutundan 5 ile 25 arasında ($\bar{x}=18.249\pm 3.933$), Soruna Yönelme alt boyutundan 4 ile 20 arasında ($\bar{x}=14.570\pm 3.117$), Olumluya Odaklanma alt boyutundan 5 ile 25 arasında ($\bar{x}=16.747\pm 3.428$) ve Kişiler Arası İlişkilerde Affetme Ölçeği toplam puanından 20 ile 70 arasında ($\bar{x}=49.567\pm 8.172$) puan alınmıştır.

Evlilik Doyum Ölçeği İlişki Mutluluğu alt boyutundan 0 ile 35 arasında ($\bar{x}=27.902\pm 9.021$), Çatışma alt boyutundan 0 ile 15 arasında ($\bar{x}=9.032\pm 4.594$), Yakınlık alt boyutundan 0 ile 14 arasında ($\bar{x}=9.245\pm 4.500$), Evlilik Uyumu alt boyutundan 0 ile 64 arasında ($\bar{x}=46.180\pm 16.852$), Öfke alt boyutundan 1 ile 12 arasında ($\bar{x}=10.455\pm 2.366$), Eşin Ailesiyle İletişim alt boyutundan 0 ile 11 arasında ($\bar{x}=7.609\pm 3.304$), Ekonomik Anlayış alt boyutundan 0 ile 5 arasında ($\bar{x}=3.948\pm 1.435$), Ebeveynlik Anlayışı alt boyutundan 1 ile 9 arasında ($\bar{x}=6.103\pm 2.099$) ve Evlilik Doyum Ölçeği toplam puanından 5 ile 100 arasında ($\bar{x}=72.590\pm 21.716$) puan alınmıştır.

Çalışmada kullanılan ölçek puanlarının Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. Analiz sonuçlarına göre Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Güvenli Bağlanma Stili alt boyutu için .608, Kaçınan Bağlanma Stili alt boyutu için .768 ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili alt boyutu için .779 düzeyinde Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları belirlenmiştir.

Kişiler Arası İlişkilerde Affetme Ölçeği Durumu Affetme alt boyutu için .831, Soruna Yönelme alt boyutu için .814 ve Olumluya Odaklanma alt boyutu için .737 ve Kişiler Arası İlişkilerde Affetme Ölçeği için .854 düzeyinde Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır.

Evlilik Doyum Ölçeği toplam puanı için .974 düzeyinde ve alt boyutları için de .673 ile .973 arasında değişen Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları elde edilmiştir. Son olarak katılımcıların yaşları da 25 ile 74 ($\bar{x}=36.588\pm9.045$) arasında değişmektedir. Katılımcıların evlilik süreleri ise 1 ile 50 ($\bar{x}=10.868\pm9.761$) arasındadır (Tablo 3).

Tablo 3. Ölçek Puanlarının Betimleyici İstatistik ve İç Tutarlılık Güvenirlik Analizi Sonuçları

Ölçekler	Puanlar	n	Min.	Maks.	Ort.	S	Çarpıklık	Basıklık	Alfa
ÜBBSÖ	Güvenli Bağlanma Stili	522	7.00	25.00	19.844	3.036	-.809±.107	1.421±.213	.608
	Kaçınan Bağlanma Stili	522	7.00	33.00	13.689	4.830	.926±.107	1.105±.213	.768
	Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	522	6.00	30.00	13.473	4.622	.503±.107	-.091±.213	.779
	Durumu Affetme	522	5.00	25.00	18.249	3.933	-.503±.107	.300±.213	.831
	Soruna Yönelme	522	4.00	20.00	14.570	3.117	-.554±.107	.941±.213	.814
KİAÖ	Olumluya Odaklanma	522	5.00	25.00	16.747	3.428	-.046±.107	-.021±.213	.737
	Kişilerarası İlişkilerde Affetme Toplam	522	20.00	70.00	49.567	8.172	-.296±.107	.728±.213	.854
	İlişki Mutluluğu	522	.00	35.00	27.902	9.021	-1.444±.107	.999±.213	.960
	Çatışma	522	.00	15.00	9.032	4.594	-.336±.107	-1.139±.213	.895
	Yakınlık	522	.00	14.00	9.245	4.500	-.663±.107	-.909±.213	.914
EDÖ	Evlilik Uyumu	522	.00	64.00	46.180	16.852	-1.003±.107	-.091±.213	.973
	Öfke	522	1.00	12.00	10.455	2.366	-1.941±.107	3.320±.213	.838
	Eşin Ailesiyle İletişim	522	.00	11.00	7.609	3.304	-.859±.107	-.414±.213	.884
	Ekonomik Anlayış	522	.00	5.00	3.948	1.435	-1.304±.107	.684±.213	.759
	Ebeveynlik Anlayışı	376	1.00	9.00	6.103	2.099	-.988±.107	.042±.213	.673
Evlilik Doyumu Toplam	522	5.00	100.00	72.590	21.716	-.996±.107	.114±.213	.974	
Yaş	522	25.00	74.00	36.588	9.045				
Evlilik Süresi	522	1.00	50.00	10.868	9.761				

Çalışmada değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre Evlilik Doyumu Ölçeği İlişki Mutluluğu alt boyutu toplam puanı ile Güvenli Bağlanma Stili toplam puanı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır; ($r=.192$; $p<0,01$). İlişki Mutluluğu alt boyutu toplam puanı ile Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili toplam puanı arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir; ($r=-.337$; $p<0,01$). Ancak İlişki Mutluluğu alt boyutu toplam puanı ile Kaçınan Bağlanma Stili toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur; ($r=-.083$; $p>0,05$). Bu sonuca benzer olarak İlişki Mutluluğu alt boyutu toplam puanı ile Soruna Yönelme alt boyutu toplam puanı arasında ($r=.009$; $p>0,05$), Olumluya Odaklanma alt boyutu toplam puanı arasında ($r=-.001$; $p>0,05$) ve Kişiler Arası İlişkilerde Affetme Ölçeği toplam puanı arasında ($r=.063$; $p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Buna karşın İlişki Mutluluğu alt boyutu toplam puanı ile Durumu affetme alt boyutu toplam puanı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır; ($r=.125$; $p<0,01$). (Tablo 4).

Evlilik Doyumu Ölçeği Çatışma alt boyutu toplam puanı ile Güvenli Bağlanma Stili toplam puanı arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır; ($r=-.175$; $p<0,01$). Çatışma alt boyutu toplam puanı ile Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili toplam puanı arasında ($r=.309$; $p<0,01$) ve Kaçınan Bağlanma Stili toplam puanı arasında ($r=.114$; $p<0,01$) pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Ancak Çatışma alt boyutu toplam puanı ile Durumu Affetme alt boyutu toplam puanı arasında ($r=.075$; $p>0,05$), Soruna Yönelme alt boyutu toplam puanı arasında ($r=.016$; $p>0,05$), Olumluya Odaklanma alt boyutu toplam puanı arasında ($r=-.045$; $p>0,05$) ve Kişiler Arası İlişkilerde Affetme Ölçeği toplam puanı arasında ($r=.023$; $p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir (Tablo 4).

Evlilik Doyumu Ölçeği Yakınlık alt boyutu toplam puanı ile Güvenli Bağlanma Stili toplam puanı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır; ($r=.201$; $p<0,01$). Yakınlık alt boyutu toplam puanı ile Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili toplam puanı arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir; ($r=-.260$; $p<0,01$). Ancak Yakınlık alt boyutu toplam puanı ile Kaçınan Bağlanma Stili toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur; ($r=-.047$; $p>0,05$). Bu sonuca benzer olarak Yakınlık alt boyutu toplam puanı

ile Soruna Yönelme alt boyutu toplam puanı arasında ($r=.057$; $p>0,05$), Olumluya Odaklanma alt boyutu toplam puanı arasında ($r=.015$; $p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Buna karşın Yakınlık alt boyutu toplam puanı ile Durumu affetme alt boyutu toplam puanı arasında ($r=.134$; $p<0,01$) ve Kişiler Arası İlişkilerde Affetme Ölçeği toplam puanı arasında ($r=.092$; $p<0,05$) pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır; ($r=.125$; $p<0,01$). (Tablo 4).

Evlilik Doyumu Ölçeği Evlilik Uyumu alt boyutu toplam puanı ile Güvenli Bağlanma Stili toplam puanı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır; ($r=.204$; $p<0,01$). Evlilik Uyumu alt boyutu toplam puanı ile Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili toplam puanı arasında ($r=-.337$; $p<0,01$) ve Kaçınan Bağlanma Stili toplam puanı arasında ($r=-.088$; $p<0,01$) negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Bu sonuca benzer olarak Evlilik Uyumu alt boyutu toplam puanı ile Soruna Yönelme alt boyutu toplam puanı arasında ($r=.024$; $p>0,05$), Olumluya Odaklanma alt boyutu toplam puanı arasında ($r=-.009$; $p>0,05$) ve Kişiler Arası İlişkilerde Affetme Ölçeği toplam puanı arasında ($r=.065$; $p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Buna karşın Evlilik Uyumu alt boyutu toplam puanı ile Durumu affetme alt boyutu toplam puanı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır; ($r=.123$; $p<0,01$).

Evlilik Doyumu Ölçeği Öfke alt boyutu toplam puanı ile Güvenli Bağlanma Stili toplam puanı arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır; ($r=-.133$; $p<0,01$). Öfke alt boyutu toplam puanı ile Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili toplam puanı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir; ($r=.284$; $p<0,01$). Ancak Öfke alt boyutu toplam puanı ile Kaçınan Bağlanma Stili toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur; ($r=.081$; $p>0,05$). Bu sonuca benzer olarak Öfke alt boyutu toplam puanı ile Soruna Yönelme alt boyutu toplam puanı arasında ($r=.020$; $p>0,05$), Olumluya Odaklanma alt boyutu toplam puanı arasında ($r=.045$; $p>0,05$) ve Kişiler Arası İlişkilerde Affetme Ölçeği toplam puanı arasında ($r=.031$; $p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Buna karşın Öfke alt boyutu toplam puanı ile Durumu affetme alt boyutu toplam puanı arasında ($r=-.087$; $p<0,05$) negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır (Tablo 4).

Evlilik Doyumu Ölçeği Eşin Ailesiyle İletişim alt boyutu toplam puanı ile Güvenli Bağlanma Stili toplam puanı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır; ($r=.118$; $p<0,01$). Eşin Ailesiyle İletişim alt boyutu toplam puanı ile Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili toplam puanı arasında ($r=-.238$; $p<0,01$) ve Kaçman Bağlanma Stili toplam puanı arasında ($r=-.094$; $p<0,05$) negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Ancak Eşin Ailesiyle İletişim alt boyutu toplam puanı ile Soruna Yönelme alt boyutu toplam puanı arasında ($r=.018$; $p>0,05$), Olumluya Odaklanma alt boyutu toplam puanı arasında ($r=.057$; $p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Eşin Ailesiyle İletişim alt boyutu toplam puanı ile Durumu Affetme alt boyutu toplam puanı arasında ($r=.161$; $p<0,01$) ve Kişiler Arası İlişkilerde Affetme Ölçeği toplam puanı arasında ($r=.108$; $p<0,05$) pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır (Tablo 4).

Evlilik Doyumu Ölçeği Ekonomik Anlayış alt boyutu toplam puanı ile Güvenli Bağlanma Stili toplam puanı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır; ($r=.105$; $p<0,05$). Ekonomik Anlayış alt boyutu toplam puanı ile Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili toplam puanı arasında ($r=-.217$; $p<0,01$) ve Kaçman Bağlanma Stili toplam puanı arasında ($r=-.109$; $p<0,05$) negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Ancak Ekonomik Anlayış alt boyutu toplam puanı ile Soruna Yönelme alt boyutu toplam puanı arasında ($r=-.032$; $p>0,05$), Olumluya Odaklanma alt boyutu toplam puanı arasında ($r=.022$; $p>0,05$) ve Kişiler Arası İlişkilerde Affetme Ölçeği toplam puanı arasında ($r=.050$; $p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Ekonomik Anlayış alt boyutu toplam puanı ile Durumu Affetme alt boyutu toplam puanı arasında ($r=.109$; $p<0,05$) pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır (Tablo 4).

Evlilik Doyumu Ölçeği Ebeveynlik Anlayışı alt boyutu toplam puanı ile Güvenli Bağlanma Stili toplam puanı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır; ($r=.103$; $p<0,05$). Ebeveynlik Anlayışı alt boyutu toplam puanı ile Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili toplam puanı arasında ($r=-.219$; $p<0,01$) negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Ancak Ebeveynlik Anlayışı alt boyutu toplam puanı ile Kaçman Bağlanma Stili toplam puanı arasında ($r=-.066$; $p>0,05$), Soruna Yönelme alt boyutu toplam puanı arasında ($r=.016$; $p>0,05$), Olumluya Odaklanma alt boyutu toplam puanı arasında ($r=.011$; $p>0,05$) ve Kişiler

Arası İlişkilerde Affetme Ölçeği toplam puanı arasında ($r=.065$; $p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Ebeveynlik Anlayışı alt boyutu toplam puanı ile Durumu Affetme alt boyutu toplam puanı arasında ($r=.112$; $p<0,05$) pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır (Tablo 4).

Evlilik Doyumu Ölçeği toplam puanı ile Güvenli Bağlanma Stili toplam puanı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır; ($r=.197$; $p<0,01$). Evlilik Doyumu Ölçeği toplam puanı ile Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili toplam puanı arasında ($r=-.339$; $p<0,01$) ve Kaçınan Bağlanma Stili toplam puanı arasında ($r=-.100$; $p<0,01$) negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Ancak Evlilik Doyumu Ölçeği toplam puanı ile Soruna Yönelme alt boyutu toplam puanı arasında ($r=.030$; $p>0,05$), Olumluya Odaklanma alt boyutu toplam puanı arasında ($r=.007$; $p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Buna karşın Evlilik Doyumu alt boyutu toplam puanı ile Durumu affetme alt boyutu toplam puanı arasında ($r=.148$; $p<0,01$) ve Kişiler Arası İlişkilerde Affetme Ölçeği toplam puanı arasında ($r=.086$; $p<0,05$) pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır (Tablo 4).

Bağlanma stilleri ile kişiler arası ilişkilerde affetme arasındaki ilişkiler de incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre Güvenli Bağlanma Stili toplam puanı ile Durumu Affetme alt boyutu toplam puanı arasında ($r=.348$; $p<0,01$), Soruna Yönelme alt boyutu toplam puanı arasında ($r=.398$; $p<0,01$), Olumluya Odaklanma alt boyutu toplam puanı arasında ($r=.348$; $p<0,01$) ve Kişiler Arası İlişkilerde Affetme Ölçeği toplam puanı arasında ($r=.412$; $p<0,01$) pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Ayrıca Kaçınan Bağlanma Stili toplam puanı ile Durumu Affetme alt boyutu toplam puanı arasında ($r=-.181$; $p<0,01$), Soruna Yönelme alt boyutu toplam puanı arasında ($r=-.204$; $p<0,01$) ve Kişiler Arası İlişkilerde Affetme Ölçeği toplam puanı arasında ($r=-.184$; $p<0,01$) negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Ancak Kaçınan Bağlanma Stili toplam puanı ile Olumluya Odaklanma alt boyutu toplam puanı arasında ($r=-.036$; $p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Kaygılı Kararsız Bağlanma Stili toplam puanı ile Durumu Affetme alt boyutu toplam puanı arasında ($r=-.197$; $p<0,01$) ve Kişiler Arası İlişkilerde Affetme Ölçeği toplam puanı arasında ($r=-.087$; $p<0,05$) negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Ancak Kaygılı Kararsız Stili toplam puanı ile Olumluya Odaklanma alt boyutu toplam puanı arasında ($r=-.025$; $p>0,05$) ve Soruna Yönelme alt

boyutu toplam puanı arasında ($r=-.005$; $p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir (Tablo 4).

Tablo 4. Değişkenler Arasındaki İlişkilerin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	.766**	.841**	.969**	.679**	.404**	.489**	.595**	.944**	.192**	-.083	-.337**	.125**	.009	-.001	.063
2	1	.712**	.873**	.625**	.443**	.454**	.488**	.860**	-.175**	.114**	.309**	.075	.016	-.045	.023
3		1	.911**	.515**	.333**	.458**	.615**	.860**	.201**	-.047	-.260**	.134**	.057	.015	.092*
4			1	.671**	.426**	.508**	.617**	.969**	.204**	-.088*	-.334**	.123**	.024	-.009	.065
5				1	.372**	.400**	.431**	.731**	-.133**	-.081	.284**	.087*	.020	-.045	.031
6					1	.285**	.308**	.558**	.118**	-.094*	-.238**	.161**	.018	.057	.108*
7						1	.449**	.570**	.105*	-.109*	-.217**	.109*	-.032	.022	.050
8							1	.677**	.103*	-.066	-.219**	.112*	.016	.011	.065
9								1	.197**	-.100*	-.339**	.148**	.030	.007	.086*
10									1	-.257**	-.223**	.348**	.398**	.221**	.412**
11										1	.415**	-.181**	-.204**	-.036	-.180**
12											1	-.197**	.025	-.005	-.087*
13												1	.361**	.515**	.835**
14													1	.333**	.695**
15														1	.794**

* $p<.05$; ** $p<.001$

1: İlişki Mutluluğu, 2: Çatışma, 3: Yakınlık, 4: Evlilik Uyumu, 5: Öfke, 6: Eşin Ailesiyle İletişim, 7: Ekonomik Anlayış, 8: Ebeveynlik Anlayışı, 9: Evlilik Doyumu, 10: Güvenli Bağlanma, 11: Kaçınan Bağlanma, 12: Kaygılı-kararsız Bağlanma, 13: Durumu affetme, 14: Soruna Yönelme, 15: Olumluya Odaklanma, 16: Kişiler Arası İlişkilerde Affetme

Çalışmada Evlilik Doyumu Ölçeği İlişki Mutluluğu alt boyutu puanı, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği alt boyut ve Kişiler Arası İlişkilerde Affetme Ölçeği alt boyut puanları kullanılarak çoklu doğrusal regresyon analizi ile yordanmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre bağlanma stilleri ve kişiler arası ilişkilerde affetme değişkenleri kullanılarak ilişki mutluluğunu yordamak için kurulan model istatistiksel olarak anlamlıdır; $t(3,518) = 27.031$; $p < 0,001$. Buna göre Evlilik Doyumu Ölçeği İlişki Mutluluğu alt boyutu puanını Kaygılı-kararsız Bağlanma Stili puanı ($t = -7.638$; $p < 0,001$), Güvenli Bağlanma Stili puanı ($t = 3.265$; $p < 0,01$) ve Kaçınan Bağlanma Stili puanı ($t = 2.133$; $p < 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Kaygılı-kararsız Bağlanma Stili, Güvenli Bağlanma Stili ve Kaçınan Bağlanma Stili ilişki mutluluğunu %13,5 oranında açıklamaktadır (Tablo 5).

Tablo 5. İlişki Mutluluğunun Bağlanma Stilleri ve Kişiler Arası İlişkilerde Affetme ile Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	Beta	t	p	Standart Sapma	R ²	F	p
(Sabit)	26.320	3.174		8.293	.000	3, 518	.135	27.031	.000
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	-.675	.088	-.346	-7.638	.000				
Güvenli Bağlanma Stili	.414	.127	.139	3.265	.001				
Kaçınan Bağlanma Stili	.180	.085	.097	2.113	.035				

Çalışmada Evlilik Doyumu Ölçeği Çatışma alt boyutu puanı, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği alt boyut ve Kişiler Arası İlişkilerde Affetme Ölçeği alt boyut puanları kullanılarak çoklu doğrusal regresyon analizi ile yordanmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre bağlanma stilleri ve kişiler arası ilişkilerde affetme değişkenleri kullanılarak çatışmayı yordamak için kurulan model istatistiksel olarak anlamlıdır; $t(2,519) = 31.214$; $p < 0,001$. Buna göre Evlilik Doyumu Ölçeği Çatışma alt boyutu puanını Kaygılı-kararsız Bağlanma Stili puanı ($t = 6.686$; $p < 0,001$) ve Güvenli Bağlanma Stili puanı ($t = -2.609$; $p < 0,01$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Kaygılı-kararsız Bağlanma Stili ve Güvenli Bağlanma Stili çatışmayı %10,7 oranında açıklamaktadır. İstatistiksel olarak anlamlı çıkmayan alt boyutlar tabloda gösterilmemiştir (Tablo 6).

Tablo 6. Çatışmanın Bağlanma Stilleri ve Kişiler Arası İlişkilerde Affetme ile Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	Beta	t	p	Standart Sapma	R ²	F	p
(Sabit)	9.509	1.523		6.245	.000	2,519	.107	31.214	.000
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	-.283	.042	-.284	6.686	.000				
Güvenli Bağlanma Stili	.168	.064	.111	-2.609	.009				

Çalışmada Evlilik Doyumu Ölçeği Yakınlık alt boyutu puanı, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği alt boyut ve Kişiler Arası İlişkilerde Affetme Ölçeği alt boyut puanları kullanılarak çoklu doğrusal regresyon analizi ile yordanmıştır. Yapılan analiz

sonuçlarına göre bağlanma stilleri ve kişiler arası ilişkilerde affetme değişkenleri kullanılarak yakınlığı yordamak için kurulan model istatistiksel olarak anlamlıdır; $t(3,518)=18.801$; $p<0,001$. Buna göre Evlilik Doyumu Ölçeği Yakınlık alt boyutu puanını Kaygılı-kararsız Bağlanma Stili puanı ($t=-5.763$; $p<0,001$), Güvenli Bağlanma Stili puanı ($t=3.875$; $p<0,001$) ve Kaçınan Bağlanma Stili puanı ($t=2.297$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Kaygılı-kararsız Bağlanma Stili, Güvenli Bağlanma Stili ve Kaçınan Bağlanma Stili yakınlığı %9,8 oranında açıklamaktadır (Tablo 7).

Tablo 7. Yakınlığın Bağlanma Stilleri ve Kişiler Arası İlişkilerde Affetme ile Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	Beta	t	p	Standart Sapma	R ²	F	p
(Sabit)	6.410	1.617		3.965	.000	3,518	.098	18.801	.000
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	-.260	.045	-.267	-5.763	.000				
Güvenli Bağlanma Stili	.250	.065	.169	3.875	.000				
Kaçınan Bağlanma Stili	.100	.043	.107	2.297	.022				

Çalışmada Evlilik Doyumu Ölçeği Evlilik Uyumu alt boyutu puanı, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği alt boyut ve Kişiler Arası İlişkilerde Affetme Ölçeği alt boyut puanları kullanılarak çoklu doğrusal regresyon analizi ile yordanmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre bağlanma stilleri ve kişiler arası ilişkilerde affetme değişkenleri kullanılarak evlilik uyumu yordamak için kurulan model istatistiksel olarak anlamlıdır; $t(3,518)=27.160$; $p<0,001$. Buna göre Evlilik Doyumu Ölçeği Evlilik Uyumu alt boyutu puanını Kaygılı-kararsız Bağlanma Stili puanı ($t=-7.466$; $p<0,001$), Güvenli Bağlanma Stili puanı ($t=3.875$; $p<0,001$) ve Kaçınan Bağlanma Stili puanı ($t=3.560$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Kaygılı-kararsız Bağlanma Stili, Güvenli Bağlanma Stili ve Kaçınan Bağlanma Stili evlilik uyumunu %13,6 oranında açıklamaktadır (Tablo 8).

Tablo 8. Evlilik Uyumunun Bağlanma Stilleri ve Kişiler Arası İlişkilerde Affetme ile Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	Beta	t	p	Standart Sapma	R ²	F	p
(Sabit)	41.707	5.927		7.037	.000	3,518	.136	27.160	.000
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	-1.233	.165	-.338	-7.466	.000				
Güvenli Bağlanma Stili	.843	.237	.152	3.560	.000				
Kaçınan Bağlanma Stili	.319	.159	.091	1.999	.046				

Çalışmada Evlilik Doyumu Ölçeği Öfke alt boyutu puanı, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği alt boyut ve Kişiler Arası İlişkilerde Affetme Ölçeği alt boyut puanları kullanılarak çoklu doğrusal regresyon analizi ile yordanmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre bağlanma stilleri ve kişiler arası ilişkilerde affetme değişkenleri kullanılarak öfkeyi yordamak için kurulan model istatistiksel olarak anlamlıdır; $t(1,520)=45.628$; $p<0,001$. Buna göre Evlilik Doyumu Ölçeği Öfke alt boyutu puanını Kaygılı-kararsız Bağlanma Stili puanı ($t=-6.755$; $p<0,001$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Kaygılı-kararsız Bağlanma Stili, öfkeyi %8,1 oranında açıklamaktadır. İstatistiksel olarak anlamlı çıkmayan alt boyutlar tabloda gösterilmemiştir (Tablo 9).

Tablo 9. Öfkenin Bağlanma Stilleri ve Kişiler Arası İlişkilerde Affetme ile Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	Beta	t	p	Standart Sapma	R ²	F	p
(Sabit)	12.415	.307		40.495	.000	1,520	.081	45.628	.000
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	-.145	.022	-.284	-6.755	.000				

Çalışmada Evlilik Doyumu Ölçeği Eşin Ailesiyle İletişim alt boyutu puanı, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği alt boyut ve Kişiler Arası İlişkilerde Affetme Ölçeği alt boyut puanları kullanılarak çoklu doğrusal regresyon analizi ile yordanmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre bağlanma stilleri ve kişiler arası ilişkilerde affetme değişkenleri kullanılarak eşin ailesiyle iletişimi yordamak için kurulan model istatistiksel olarak anlamlıdır; $t(2,519)=19.550$; $p<0,001$. Buna göre Evlilik Doyumu

Ölçeği Eşin Ailesiyle İletişim alt boyutu puanını Kaygılı-kararsız bağlanma stili puanı ($t=-4.964$; $p<0,001$) ve Durumu Affetme alt boyutu puanı ($t=2.751$; $p<0,01$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Kaygılı-kararsız Bağlanma Stili ve Durumu Affetme eşin ailesiyle iletişimi %7,0 oranında açıklamaktadır. İstatistiksel olarak anlamlı çıkmayan alt boyutlar tabloda gösterilmemiştir (Tablo 10).

Tablo 10. Eşin Ailesiyle İletişimin Bağlanma Stilleri ve Kişiler Arası İlişkilerde Affetme ile Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	Beta	t	p	Standart Sapma	R ²	F	p
(Sabit)	7.852	.860		9.135	.000				
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	-.153	.031	-.214	-4.964	.000	2,519	.070	19.550	.000
Durumu Affetme	.100	.036	.119	2.751	.006				

Çalışmada Evlilik Doyumu Ölçeği Ekonomik Anlayış alt boyutu puanı, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği alt boyut ve Kişiler Arası İlişkilerde Affetme Ölçeği alt boyut puanları kullanılarak çoklu doğrusal regresyon analizi ile yordanmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre bağlanma stilleri ve kişiler arası ilişkilerde affetme değişkenleri kullanılarak ekonomik anlayışı yordamak için kurulan model istatistiksel olarak anlamlıdır; $t(1,520)=25.771$; $p<0,001$. Buna göre Evlilik Doyumu Ölçeği Ekonomik Anlayış alt boyutu puanını Kaygılı-kararsız Bağlanma Stili puanı ($t=-5.076$; $p<0,001$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Kaygılı-kararsız Bağlanma Stili, ekonomik anlayışı %4,7 oranında açıklamaktadır. İstatistiksel olarak anlamlı çıkmayan alt boyutlar tabloda gösterilmemiştir (Tablo 11).

Tablo 11. Ekonomik Anlayışın Bağlanma Stilleri ve Kişiler Arası İlişkilerde Affetme ile Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	Beta	t	p	Standart Sapma	R ²	F	p
(Sabit)	4.857	.189		25.656	.000	1,520	.047	25.771	.000
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	-.067	.013	-.217	-5.076	.000				

Çalışmada Evlilik Doyumu Ölçeği Ebeveynlik Anlayışı alt boyutu puanı, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği alt boyut ve Kişiler Arası İlişkilerde Affetme Ölçeği alt boyut puanları kullanılarak çoklu doğrusal regresyon analizi ile yordanmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre bağlanma stilleri ve kişiler arası ilişkilerde affetme değişkenleri kullanılarak ebeveynlik anlayışını yordamak için kurulan model istatistiksel olarak anlamlıdır; $t(1,374)=18.826$; $p<0,001$. Buna göre Evlilik Doyumu Ölçeği Ebeveynlik Anlayışı alt boyutu puanını Kaygılı-kararsız Bağlanma Stili puanı ($t=-4.339$; $p<0,001$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Kaygılı-kararsız Bağlanma Stili, ebeveynlik anlayışını %4,8 oranında açıklamaktadır. İstatistiksel olarak anlamlı çıkmayan alt boyutlar tabloda gösterilmemiştir (Tablo 12).

Tablo 12. Ebeveynlik Anlayışının Bağlanma Stilleri ve Kişiler Arası İlişkilerde Affetme ile Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	Beta	t	p	Standart Sapma	R ²	F	p
(Sabit)	7.428	.323		22.998	.000	1,374	.048	18.826	.000
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	-.095	.022	-.219	-4.339	.000				

Çalışmada Evlilik Doyumu Ölçeği puanı, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği alt boyut ve Kişiler Arası İlişkilerde Affetme Ölçeği alt boyut puanları kullanılarak çoklu doğrusal regresyon analizi ile yordanmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre bağlanma stilleri ve kişiler arası ilişkilerde affetme değişkenleri kullanılarak evlilik doyumunu yordamak için kurulan model istatistiksel olarak anlamlıdır; $t(2,519)=38.925$; $p<0,001$. Buna göre Evlilik Doyumu Ölçeği puanını Kaygılı-Kararsız Bağlanma stili puanı ($t=-7.394$; $p<0,001$) ve Güvenli Bağlanma stili puanı

($t=3.040$; $p<0,01$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Kaygılı-Kararsız Bağlanma stili ve Güvenli Bağlanma stili evlilik doyumunu %13,0 oranında açıklamaktadır. İstatistiksel olarak anlamlı çıkmayan alt boyutlar tabloda gösterilmemiştir (Tablo 13).

Tablo 13. Evlilik Doyumunun Bağlanma Stilleri ve Kişiler Arası İlişkilerde Affetme ile Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	B	B'nin Standart Hatası	Beta	t	p	Standart Sapma	R ²	F	p
(Sabit)	74.123	7.104		10.434	.000				
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	-1.459	.197	-.311	-7.394	.000	2,519	.130	38.925	.000
Güvenli Bağlanma Stili	.913	.300	.128	3.040	.002				

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu çalışmada bağlanma stilleri ve affetme düzeyinin evlilik doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bölümde çalışmanın ana değişkenleri olan bağlanma stilleri, affetme düzeyi ve evlilik doyumu arasındaki ilişkilere dair, araştırmanın amaçları doğrultusunda yapılan analiz sonucu elde edilen bulgular literatür ışığında değerlendirilmiştir. Araştırmanın sınırlılıkları ve yeni yapılacak araştırmalar için öneriler Sonuç bölümünde ele alınmıştır.

4.1. Bağlanma Stilleri ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki

Araştırmada önce Evlilik Doyumu Ölçeği alt boyutları olan Evlilik Uyumu, İlişki Mutluluğu, Çatışma, Yakınlık, Öfke, Eşin Ailesiyle İletişim, Ekonomik Anlayış ve Ebeveynlik Anlayışı ile Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği alt boyutları olan Güvenli Bağlanma Stili, Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili ve Kaçınan Bağlanma Stili arasındaki ilişki incelenmiştir.

Evlilik Doyumu Ölçeği toplam puanı ile Güvenli Bağlanma Stili arasında pozitif, Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili ve Kaçınan Bağlanma Stili arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre güvenli bağlanma düzeyi arttıkça evlilik doyumu artarken, kaygılı-kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanma stiline artması evlilik doyumunu düşürmektedir. Evlilik doyumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında; güvenli bağlanma stiline evlilik doyumunu pozitif yönde etkilediği (Amani, Majzoobi, Jalilian ve Hadian Hamedani, 2024; Meyers ve Landsberger, 2002; Sarı, 2012; Yárnoz-Yaben, 2010), ilişkilerinin daha sağlıklı ve tatminkar olduğu (Simpson ve Overall, 2014), kaygılı kişiliğe sahip olmanın partnerinin evlilikten aldığı doyum üzerinde doğrudan olumsuz etkisinin olduğu (Caughlin, Huston ve Houts, 2000), eşleri kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip bireylerin evlilik doyumlarının düşük olduğu (Lussier, Sabourin ve Turgeon, 1997; Senchak ve Leonard, 1992; Sığırcı, 2010), kaygılı bireylerin eşlerine yönelik tutarsız duygu ve tutumları sebebiyle evliliklerini doyumlu olarak niteledikleri (Simpson, 1990), kaçınan bağlanma stiline sahip eşlerin evlilikten sağladıkları doyumun ve ilişki uyumlarının düşük olduğu (Carnelley, Pietromonaco ve

Jaffe, 1996; Girgin ve Şık, 2018; Özmen ve Atik, 2010) görülmüştür. Elde edilen bu bulgular ilgili alan yazınla tutarlıdır.

Araştırma bulgularına göre güvenli bağlanma düzeyi arttıkça evlilik uyumu da artmaktadır. Kaygılı-kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanma stili ise evlilik uyumuyla negatif yönde anlamlı bulunmuştur. Ayrıca üç bağlanma stilinin de en yüksek etkili olduğu alt boyutun evlilik uyumu olduğu görülmüştür. Literatürde evlilik ilişkisindeki uyumun bağlanma stilleriyle ilişkili olduğu ve güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin evliliklerinin daha yüksek bir uyum içinde olduğu gösteren çalışmalar mevcuttur (Kılıç, 2017; Kobak ve Hazan, 1991; Özay, 2022; Özbay ve Kuyumcu, 2004). Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu'nun (2006) 100 evli çift üzerinde yürüttükleri evlilik uyumu, bağlanma biçimleri, yüklemeler ve benlik saygısı arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmada da benzer bulgulara ulaşılmış, en yüksek evlilik uyumu puanını güvenli bağlanma stiline sahip çiftlerin aldıkları görülmüştür. Çelebi (2021) güvenli bağlanma ve evli doyumunu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında kaçınan bağlanma düzeyinin artmasının, Özay (2022) ise kaygılı-kararsız bağlanma stilinin evlilik uyumunu düşürdüğü sonucuna ulaşmıştır. Araştırmanın bulguları, literatürdeki çalışmaların sonuçları ile tutarlı görünmektedir.

Çalışmanın diğer bulgusuna göre güvenli bağlanma düzeyi arttıkça evlilikte çatışma düzeyi azalmaktadır. Güvenli bağlanan bireyler eşlerini olumlu değerlendirmeye daha yatkın oldukları, eşlerine karşı daha az tepkisel davrandıkları ve etkili problem çözme becerilerine sahip oldukları için evliliklerinde daha az çatışma meydana gelmektedir (Davila, 2003; Feeney, 2002). Araştırmada kaygılı-kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanma stili evlilikte çatışma düzeyi ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Buna göre kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanma düzeyi arttıkça evlilikte yaşanan çatışma da artmaktadır. Kaygılı ve kaçınan bağlanan bireylerin çatışma çözebilme ve yönetebilme becerileri zayıftır (Davila, 2003). Solmuş'a (2003) göre eşleri kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip erkeklerin evliliklerinde, eşleri diğer bağlanma stiline sahip erkeklerden daha fazla çatışma meydana gelmektedir (akt. Aydın ve Canel, 2018). Kaçınan bağlanan bireyler başka biriyle mantıklı bir zeminde tartışmanın mümkün olamayacağını düşündükleri için, partnerlerine kendilerini açmaktan uzak dururlar. Kaçınan bireylerin sorunu çözmek yerine çatışmadan uzaklaşmaları (De Botton, 2024) ve evlilik sorunlarını ilişki dışında yalnız başlarına

çözmeye uğraşmaları (Scott ve Cordova, 2002), kaygılı bireylerin ise sorunların üstünde çok fazla yoğunlaşıp aşırı kaygı ve stres yaşayarak tepkisel davranmaları evliliklerinde daha fazla çatışma meydana getiren sebeplerdendir (Feeney, Noller ve Callan, 1994).

Araştırma sonucunda elde edilen diğer bir bulgu güvenli bağlanma düzeyi arttıkça evlilikte yakınlık da artarken kaygılı-kararsız bağlanma düzeyi arttıkça yakınlığın azalmasıdır. Ayrıca yakınlık alt boyutu üç bağlanma stiline de yüksek etkide bulunduğu alt boyutlardan biridir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler ilişkilerinde daha samimi ve cana yakın oldukları bununla birlikte güven problemi de yaşamadıkları için partnerleriyle yakınlık kurmakta sıkıntı çekmezler (Kirkpatrick, 1998; Terzi ve Tekinalp, 2013). Mikulincer, Florian, Cowan ve Cowan'ın (2002) yürüttükleri çalışmaya göre çiftlerin güvenli bağlanma stiline sahip olmaları aralarındaki yakınlığı pozitif yönde etkilerken çiftlerden sadece bir tanesinin dahi kaçınan bağlanma ya da kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip olması yakınlığı azaltarak evlilikten alınan doyumunu düşürmektedir. Kaygılı-kararsız bağlanma düzeyi arttıkça evlilikte yakınlığın azalmasının sebebi bu bağlanma stiline sahip bireylerin inişli çıkışlı duygu durumuna sahip olmaları, güven problemi yaşamaları ve eşlerinden şüphe duydukları için eşlerine karşı mesafeli tutumlarıdır (Demir, 2019; Kirkpatrick, 1998; Yıkıcı, 2023). Araştırma bulguları literatür ile tutarlı görünmektedir. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler yakınlığı özgürlük kaybı olarak algılayıp yakınlıktan huzursuz oldukları için eşlerini belli mesafede tutarlar, (Hazan ve Shaver, 1987; Levine ve Heller, 2019), hayal kırıklığına uğramaktan kaçındıkları için eşlerine soğuk davranırlar (De Botton, 2024). Literatüre göre de kaçınan bağlanma stiline sahip yetişkinlerin ilişkilerindeki yakınlık düzeyi diğer bağlanma stillerine göre daha düşüktür (Collins, Cooper, Albino ve Allard, 2002). Buna göre kaçınan bağlanma stiline de yakınlığı azaltacağı söylenebilir fakat araştırmada kaçınan bağlanma stili ile yakınlık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu bulgu literatürle uyumsuzdur.

Araştırmanın bir başka bulgusu ebeveynlik anlayışı ile güvenli bağlanma stili arasındaki pozitif yönlü ilişkidir. Bu sonuca göre güvenli bağlanma düzeyi arttıkça ebeveynlik anlayışı da artmaktadır. Ebeveynlik anlayışı kaygılı-kararsız bağlanma stili ile negatif yönde ilişkili bulunurken, kaçınan bağlanma stili ile arasında istatistiksel

olarak anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Literatürdeki ilgili çalışmalar tarandığında anne babanın sahip olduğu bağlanma stiline ebeveynlik anlayışı üzerinde etkili olduğu (Bahmani, Naseri ve Fariborzi, 2023; Bosmans, Braet ve Van Vlierberghe, 2010), güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin güvensiz ebeveynlik stili sergiledikleri (Wang, 2023), güvenli bağlanma stiline sahip annelerin çocuklarıyla daha fazla paylaşım içinde oldukları (Crandel, Fitzgerald ve Whipple, 1997), güvenli bağlanma stiline sahip çiftlerin ebeveyn yeterlilikleri güvensiz bağlanan çiftlerden daha yüksek olduğu (Volling, Notaro ve Larsen, 1998), güvenli bağlanan yetişkinlerin çocuklarına karşı daha fazla demokratik tutum sergiledikleri (Roelofs, Meesters ve Muris, 2008) ve ebeveynlik algıları daha olumlu olduğu (Segrin ve Flora, 2018), kaygılı bağlanma stiline sahip annelerin çocuklarına karşı daha az destekleyici bir ebeveynlik sergiledikleri (Alkış, İlgün ve Şahin Acar, 2022), kaçınan bağlanma stiline sahip annelerin de ilgisiz bir ebeveynlik yaklaşımlarının olduğu (George ve Solomon, 1999) görülmüştür. Bu bulgular literatürdeki çalışmaların sonuçları ile uyumlu görünmektedir.

Araştırmada ulaşılan diğer bir bulguya göre güvenli bağlanma düzeyi arttıkça ekonomik anlayış da artmaktadır. Kaygılı-kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanma ile ekonomik anlayış arasındaki bağlantı ise negatif yönde anlamlı bulunmuştur. Literatüre göre bireyin yaşamındaki ekonomik değişim ve dönüşümler sahip olduğu bağlanma stillerinde de değişiklere neden olmaktadır (Doherty ve Feeney, 2004). Çelebi'nin (2021) yaptığı araştırmaya göre gelir seviyesi arttıkça güvenli bağlanma düzeyi de artmaktadır. Başka bir araştırmada güvenli bağlanma stili ile ekonomik gelir arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş, ekonomik geliri düşük olan kadınların güvenli bağlanma düzeylerinin de düşük olduğu görülmüştür (Pehlivan, 2021).

Araştırma sonucunda elde edilen bir başka bulguya göre güvenli bağlanma stili öfke düzeyini negatif yönde etkilemektedir. Kaygılı-kararsız bağlanma stili öfke düzeyi ile pozitif yönde ilişkili bulunurken, kaçınan bağlanma stili ile öfke düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Troisi ve D'Argenio'nun (2004) bazı davranış problemleri ile güvensiz bağlanma stili arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmaya göre güvenli bağlanan bireylerde daha az öfke görülmüştür. Ayyıldız ve Elkin (2016) üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile sürekli öfke ve öfkeyi ifade tarzları arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada; yalnızca güvenli

bağlanma stiline öfke düzeyleri ve öfkelerini dışa vurma puanlarını negatif yönde etkilediği diğer bağlanma stilleri ve öfke kontrolü arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Literatürdeki bu sonuçlar araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir.

Araştırma sonucunda ulaşılan diğer bulguya göre güvenli bağlanma düzeyi arttıkça ilişkideki mutluluk düzeyi de artmaktadır. Kaygılı-kararsız bağlanma stili ilişki mutluluğunu negatif yönde etkilerken, kaçınan bağlanma stili ile ilişki mutluluğu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin benlik algıları olumlu olduğu, kendilerini ve başkalarını sevmeye layık gördükleri bununla birlikte eşlerine karşı güven ve yakınlık problemi yaşamadıkları için ilişki mutlulukları daha yüksek olmaktadır (Çelik, 2018; Hazan ve Shaver, 1987). Literatüre bakıldığında Çelebi ve Polat'ın (2019) evlilik doyumu üzerinde çeşitli değişkenlerin etkisini incelediği çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmış; kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma stiline ilişki mutluluğunu negatif yönde yordadığı görülmüştür. Bayar (2021) yaptığı çalışmada kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça ilişki doyumunun azaldığını, Çelimli (2022) ise güvenli bağlanma düzeyinin artmasının ilişkiden alınan doyumu arttığını tespit etmiştir. Bu bulgular, literatürdeki çalışmaların sonuçları ile tutarlı görünmektedir.

Araştırmanın bir başka bulgusu güvenli bağlanma düzeyi arttıkça eşin ailesiyle iletişim düzeyi de artmaktadır. Buna karşın kaygılı-kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanma düzeyi arttıkça eşin ailesiyle iletişim düzeyi azalmaktadır. Bu durum kaçınan bağlanma stiline sahip insanların yakınlığı özgürlüğün kaybı olarak algılayıp yakın ilişkilere karşı mesafeli olması, kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip bireylerin de ilişkilerde yoğun güven problemi yaşamaları, insanları belli bir mesafede tutma eğilimleri nedeniyle aile, akraba ve arkadaş vb. sosyal çevreleriyle daha az vakit geçirmelerinden kaynaklanıyor olabilir (Altun-Erdoğdu ve Göksel, 2024; Levine ve Heller, 2019; Terzi ve Tekinalp, 2013). Literatürde doğrudan bağlanma stilleri ve eşin ailesiyle iletişim kavramları arasında yapılmış özel bir ilişki çalışması olmadığı için bu bulgu literatürle kıyaslanamamıştır.

4.2. Affetme Düzeyleri ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki

Araştırmada daha sonra Evlilik Doyumu Ölçeği alt boyutları olan Evlilik Uyumu, İlişki Mutluluğu, Çatışma, Yakınlık, Öfke, Eşin Ailesiyle İletişim, Ekonomik Anlayış ve Ebeveynlik Anlayışı ile Kişilerarası İlişkilerde Affetme Ölçeğinin alt boyutları olan Soruna Yönelme, Olumluya Odaklanma, Durumu Affetme arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre Kişiler Arası İlişkilerde Affetme Ölçeği toplam puanı ile Evlilik Doyumu Ölçeğinin Yakınlık ve Eşin Ailesiyle İletişim alt boyutları dışında hiçbir alt boyutuyla arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Bu sonuçlar kişiler arası affetmenin evlilik doyumu üzerinde bir etkisi olmadığını göstermiştir. Kamomoe, Ngari, Gichure, Ndung'u ve Esiu (2021) affetmenin evlilik kalitesine etkisini araştırdıkları çalışmada, affetmenin evlilik kalitesi üzerinde istatistiksel olarak anlamsız bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Fakat aynı çalışmanın nitel verilerinde katılımcıların %56,5'i affedici tutumun evliliklerinin kalitesini artırdığını ifade etmiştir. Literatürde bundan başka affetme düzeyinin evlilik doyumunu anlamlı bir şekilde yordamadığını belirten çalışma bulunamamıştır.

Affetme ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiye dair literatür tarandığında araştırmanın bu sonuçları son derece ilginç bulunmuştur. Evlilik çiftler arasındaki ilişki normlarının sık sık zedelenebildiği bir birliktelik olduğu için; affetme evlilikte her daim güncelliğini koruması gereken bir kavram (Fincham, Hall ve Beach, 2006), eşler arası gerginlik, soğukluk, yabancılaşma, kırgınlık, kızgınlık vb. negatif tutumları yumuşatarak yıkılan güvenlik duygusunu, eşlerin birbirine hissettikleri sevgiyi, saygıyı, empatiyi onaran en kritik müdahale yöntemidir (Fincham, 2000). Literatüre bakıldığında da çalışmalar, affetme eğiliminin evlilik doyumunu arttırdığını (Atçeken, 2014; Chung, 2014; Gülgün, 2019; Mirzadeh ve Fallachai, 2012; Osmanlı, 2023; Sheldon, Gilchrist-Petty ve Lessley, 2014), evliliğin kalitesini pozitif yönde etkilediğini (Çıtışlı-Turgut, 2018; Keleş ve Çakır, 2023), uzun süreli evlilik için eşlerin affedici tutuma sahip olmaları gerektiğini (Fenell, 1993), eşlerin affetme için gösterdikleri çabanın evliliğin istikrarını olumlu etkilediğini (Oranthinkal ve Vansteenwegen, 2006), bireylerin affetme düzeyinin artmasının evlilikte uyumu

artırdığını (Şimşek, 2021; Taysi, 2007) göstermektedir. Araştırmanın bu bulguları literatürdeki sonuçlar ile tutarlı bulunmamıştır.

Literatürle uyumlu olmayan bu bulgunun sebebi çalışmanın sınırlı bir katılımcı grubuyla yürütülmesi olabilir. Katılımcı grubunun sahip oldukları kişilik özellikleri, kültürel normlar ve sorunlarla baş etme tarzlarındaki farklılıklar da affediciliğin evlilik doyumundaki etkilerini sınırlamış olabilir. Bazı kültürlerde evlilikte affedicilik; doyumunu artıran olumlu bir tutum değil de evliliği devam ettiren zorunlu bir görev olarak algılanabilmektedir. Bununla birlikte affetme düzeyi evlilik doyumunu doğrudan artıran bir faktör olmak yerine, evlilikteki doyum üzerinde dolaylı bir etkiye sahip olabilir. McNulty'ye (2008) göre, evlilikte eşler arasında sevgi, saygı, kaliteli iletişim ve sağlam bir güven gibi değerler olduğunda affetme davranışı doyumunu artırmaktadır. Araştırmada bu moderatör değişkenler incelenmediği için, affedicilik evlilik doyumunu üzerinde beklenen etkiyi göstermemiş olabilir.

Literatürdeki çalışmalarla çelişen bu bulgunun diğer bir sebebi; çalışmada kullanılan affetme ölçeğinin affetme davranışını sadece olumluya odaklanma, soruna yönelme ve durumu affetme alt boyutlarıyla sınırlı şekilde değerlendirmesi olabilir. Affetmenin kendini affetme, başkalarını affetme, duygusal affetme, affedilme vb. birçok farklı boyutu üzerinden daha detaylı ele alınmaması; affediciliğin evlilik üzerindeki etkisinin tam olarak gözlenememesine neden olmuş olabilir.

Gündüz ve Çelik (2018) tarafından aldatma sonrası evliliğini sürdüren kişilerde evlilik doyumunu ve affetmenin incelendiği araştırmada kadınlar affettiğini ifade etseler bile evlilik doyumlarının aldatma öncesindeki doyumlarından daha düşük olduğu, erkeklerin affetme durumunda evlilik doyumlarının aldatma öncesiyle aynı düzeyde kalarak değişmediği görülmüştür. Kadınlar evlilikte incindiği durumlarda zihinlerini olumsuz duygulardan tam olarak özgürleştiremediği gibi eşlerinden de uzaklaşma eğiliminde olmaktadır (Durmuş ve Manap, 2018). Çalışmadaki katılımcıların büyük çoğunluğunu (%60,5) kadınlar oluşturmuştur. Bu bağlamda evlilik ilişkisinde kadınlar için gerçek bir affetmenin yaşanmadığı, erkeklerin de evlilik doyumları ile affetme davranışları arasında bir ilişki olmadığı söylenebilir.

Gerçek bir affetmeden söz edebilmek için mağdurun suçlu üzerindeki tüm olumsuz duygu, düşünce ve davranışlarından gönüllü olarak vazgeçmesi, bunları

olumlu ve yapıcı bir tutuma dönüştürerek affettikten sonra affedilenden de uzaklaşmaması gerekir (Rye ve Pargament, 2002). Affetmek insani bir duygu olsa da insan fitratının özellikle evlilik ilişkisinde meydana gelen yalan, aldatma gibi güven duygusunu temelinden sarsan suçlar karşısında tamamen unutmaya, öfke ve intikam gibi yıkıcı duygulardan gönüllü vazgeçmeye eğilimli olmadığı düşünülmektedir. Bu sebeple affetmenin evlilik doyumu üzerinde etkisi çıkmamış olabilir.

Kişiler Arası İlişkilerde Affetme Ölçeği toplam puanı ile sadece Yakınlık ve Eşin Ailesiyle İletişim alt boyutları ile arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlara göre kişiler arası affetme düzeyi arttıkça evlilikte yakınlık ve eşin ailesiyle iletişim düzeyi de artmaktadır. Bu bulguya benzer olarak Varol (2019) bireyin kendini affetme düzeyinin artmasının eşin ailesiyle iletişime olumsuz yansıdığı, fakat durumu ve diğerlerini affetmenin bireyin eşinin ailesiyle kurduğu iletişimi artırdığı sonucuna ulaşmıştır. Affetme kişilerin yıkıcı duygularını empati, şefkat ve merhamet gibi yapıcı duygu ve davranışlarla değiştirerek kişiler arası ilişkilerde meydana gelen yaralanmaları iyileştirir (Enright ve Fitzgibbons 2000; Mameghani, 2017). Affetme tutumunun, bu yapıcı duygu ve davranışlar sayesinde çiftler arası yakınlığı ve çiftlerin birbirlerinin aileleriyle kurduğu iletişimi artırdığı söylenebilir.

Kişiler Arası İlişkilerde Affetme Ölçeğinin alt boyutlarına bakıldığında Soruna Yönelme ve Olumluya Odaklanma alt boyutlarıyla ile Evlilik Doyumu Ölçeğinin hiçbir alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Ölçeğin sadece Durumu Affetme alt boyutuyla İlişki Mutluluğu, Yakınlık, Evlilik Uyumu, Eşin Ailesiyle İletişim, Ekonomik Anlayış, Ebeveynlik Anlayışı alt boyutları arasında pozitif, Öfke alt boyutuyla arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Araştırmanın bulgusuna göre durumu affetme eğilimi arttıkça öfke düzeyi azalmaktadır. Literatürde bu sonuçlara benzer çalışmalar mevcuttur. Kozan, Kesici ve Baloğlu'nun (2017) affedicilik ve duyguları yönetme becerisi arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada affetme eğilimi düşük olan öğrencilerin duygularını ifade edebilme ve öfkelerini yönetebilme becerileri de düşük bulunmuştur. Çardak (2012) affetme eğiliminin belirsizliğe tahammül ve kaygıyı azalttığı öfke kontrolünü artırdığı sonucuna ulaşmıştır. Aslan ve Ercan'ın (2018) üniversite öğrencilerinin affetme

davranışları, yaşam doyumları ve sürekli öfke düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmasında da benzer sonuçlara ulaşılmış ve affetmenin durumu affetme dahil tüm alt boyutlarıyla sürekli öfke arasında negatif yönde ilişki tespit edilmiştir.

Araştırmada durumu affetme boyutuyla çatışma alt boyutu arasında istatikselsel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. McNulty'ye (2008) göre affetme eğilimi bireyleri olumlu davranışa yönlendirip evlilikte çatışma düzeyini düşürmektedir. Literatürde affetmenin gereksiz çatışmaları önleyerek kişilerarası ilişkilere pozitif katkıda bulunduğunu (Noreen, Bierman ve MacLeod, 2014), affetme düzeyinin artmasının çatışma sıklığını azalttığını (Gülgün, 2019), çatışma yaşanma sıklığı ile evlilikten alınan doyum arasında negatif yönlü (Çıtışlı- Turgut, 2018), durumu affetme ile evlilik doyumunu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu (Osmanlı, 2023) doğrulayan birçok çalışma mevcuttur. Bu sonuçlara göre affetme eğiliminin çatışma sıklığını negatif, evlilik doyumunu ise pozitif yönde yordadığı yorumu yapılabilir. Literatürdeki bu sonuçlar araştırma bulguları ile tutarlı çıkmamıştır.

4.3. Bağlanma Stilleri ve Affetme Düzeyleri Arasındaki İlişki

Araştırmada Bağlanma Stilleri Ölçeğinin alt boyutları olan Güvenli Bağlanma Stili, Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili ve Kaçınan Bağlanma Stili ile Kişilerarası İlişkilerde Affetme Ölçeğinin alt boyutları olan Soruna Yönelme, Olumluya Odaklanma, Durumu Affetme arasındaki ilişkiler de incelenmiştir.

Araştırma bulgularına göre Kişiler Arası Affetme ölçeği toplam puanı ile Güvenli Bağlanma stili arasında pozitif, Kaygılı-Kararsız ve Kaçınan Bağlanma stili arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlara göre bağlanma stillerinin affetme davranışı üzerinde etkisi vardır. Literatürde iki kavram arasındaki ilişkiyel çalışmalara bakıldığında güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin haksızlık yapan eşlerini affetmeye daha istekli oldukları ve ilişkiden sağladıkları doyumun daha fazla olduğu (Kachadourian, Fincham ve Davila, 2004; Levine ve Heller, 2019; Terzi ve Tekinalp, 2013), affetme eğilimi ile güvenli bağlanma stili arasında pozitif yönde ilişki olduğu (Seyfi, 2017; Yarnoz Yaben, 2009) görülmüştür. Affetme davranışı için mağdurun sakinleşerek kendisine haksızlık yapan bireyi empatik bir şekilde

değerlendirmesi, onun iyiliğinden kendini sorumlu hissetmesi ve ona karşı yapıcı duygular beslemesi gerekir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler bunları yapmaya daha istekli oldukları ve eşlerinin kırıcı tutumlarını daha olumlu bir zeminde değerlendirdikleri için affetme düzeyleri daha yüksektir (Levine ve Heller, 2019).

Alan yazında kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin affetmeyi negatif yönde yordadığını gösteren birçok çalışma mevcuttur (Burnette, Davis, Green, Worthington ve Bradfield, 2009; Karadoğan ve Tagay, 2022; Mikulincer, Shaver ve Slav, 2006). Chung'a (2014) göre kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip bireylerin affetmeye daha az meyilli olmalarının sebebi empati düzeylerinin düşüklüğü ve ruminasyon seviyelerinin yüksek olmasıdır. Nobandegani, Shiralinia ve Yasaminejad'ın (2021) kaygılı bağlanma stili, öfke ruminasyonu, eş affediciliği ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada, kaygılı bağlanan bireylerin evlilikteki problemler karşısında eşlerine yönelik öfkeleri düşüncelerinin daha fazla olmasının affedicilik düzeylerini ve evlilik kalitelerini azalttığı sonucuna ulaşmışlardır. Cooper, Shaver ve Collins'e (1998) göre kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkilerde yakınlıktan kaçınmaları, partnerlerine kendilerini açarken rahat hissetmemeleri, terk edilme kaygısına sahip olmaları vb. sebeplerle ilişkilerini sürdürmek için istekli davranmazlar. Bu durum onların ilişkilerde partnerlerine karşı affedici olmalarını zorlaştırır. Hazan ve Shaver'a (1987) göre kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler, eşlerine ihtiyaç duyduklarında eşlerinin yanında olup olmayacağı ile ilgili yüksek kaygı yaşamaları sebebiyle eşlerine karşı affedici bir tutumda bulunmakta zorlanırlar. Araştırmanın bulguları literatürdeki sonuçlar ile uyumludur.

Bağlanma stillerinin Kişiler Arası İlişkilerde Affetme ölçeğinin alt boyutlarıyla ilişkisine bakıldığında Güvenli Bağlanma stiline sahip bireylerin affetmenin tüm alt boyutlarını pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Bu sonuca göre bireyin güvenli bağlanma düzeyi arttıkça sorun yönelme, olumluya odaklanma ve durumu affetme düzeyi de artmaktadır. Kaçınan Bağlanma stili ile Durumu Affetme ve Soruna Yönelme arasında negatif yönlü bir ilişki bulunurken, Olumluya Odaklanma ile arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Kaygılı-Kararsız Bağlanma stiline sahip bireylerin Durumu Affetmeyi negatif yönlü yordadığı görülürken, Olumluya odaklanma ve Soruna Yönelme ile Kaygılı-Kararsız Bağlanma stili arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki

bulunamamıştır. Can Ceyhan ve Özteke Kozan'ın (2021) evli bireylerin bağlanma stilleri ve psikolojik ihtiyaçları ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmasında, bireyin kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça durumu, kendilerini ve başkalarını affetme eğilimlerinin düştüğü aynı şekilde kaçınan bağlanma düzeyi arttıkça da durumu affetme eğiliminin düştüğü gözlenmiştir. Aynı çalışmaya göre kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin yaşamdaki sıkıntılar ve sorunlarla baş etme kapasitelerinin düşük olması ve sorunların üstesinden gelmeyi değil sorunlardan kaçmayı tercih etmeleri sebebiyle durumu affetme eğilimlerinin zayıf olduğu görülmüştür. Bulgular literatürdeki çalışmaların sonuçları ile uyumludur.



SONUÇ

Bu çalışmada, bağlanma stilleri ve affetme düzeyinin evlilik doyumuna etkisi incelenmiştir. Elde edilen verilerin analizinden şu sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Güvenli Bağlanma Stili ile Evlilik Doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunurken, Kaygılı-Kararsız ve Kaçınan Bağlanma Stili ile Evlilik Doyumu arasındaki ilişki negatif yönlü bulunarak çalışmanın ilk hipotezi doğrulanmıştır. Bu sonuca göre üç bağlanma stiline de evlilik doyumunu üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.
2. Kişilerarası İlişkilerde Affetme Ölçeği toplam puanı ile Evlilik Doyumu arasında Yakınlık ve Eşin Ailesiyle İletişim alt boyutları dışında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Çalışmanın ikinci hipotezi doğrulanmamıştır. Buna göre kişilerarası ilişkilerde affedici olmanın evlilikten alınan doyum üzerinde bir etkisi yoktur.
3. Kişilerarası İlişkilerde Affetme Ölçeği toplam puanı ile Güvenli Bağlanma Stili arasında pozitif yönlü, Kaygılı-Kararsız ve Kaçınan Bağlanma Stili arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çalışmanın üçüncü hipotezini doğrulayan bu bulguya göre bireyin sahip olduğu bağlanma stili, affetme düzeyi üzerinde etkili olmaktadır.

Bu çalışma yaşları 25-74 arasında değişen 316 kadın ve 206 erkek toplam 522 katılımcıyla yürütülmüştür. Katılımcılar liseden doktora kadar farklı eğitim düzeylerinden, 1-50 yıl arasında değişen evlilik sürelerinden, farklı gelir seviyelerinden ve 1-6 arasında değişen çocuk sayılarına sahip bireylerden oluşmaktadır. Literatürdeki çalışmalarla kıyaslandığında çalışmanın örneklem sayısının ve örneklemin toplumu temsil gücünün yüksek olduğu düşünülmektedir. Bu durum bulguların genellenebilirliğini artırmaktadır.

Literatürde evlilik doyumunu, affetme ve bağlanma stilleri ayrı ayrı ya da farklı değişkenlerle çalışılmıştır. Fakat bu değişkenlerin bir arada ve alt boyutlarıyla çalışıldığı başka bir araştırmaya rastlanmamıştır. Çalışmaların bağlanma stilleri ve evlilik doyumunu üzerine yoğunlaştığı fakat affetme ve evlilik ilişkisi bağlamındaki çalışmaların yetersiz olduğu görülmüştür. Bu çalışmanın bağlanma stilleri ve affetme

düzeyinin alt boyutları ile evlilik doyumuyla ilişkisini inceleyen ilk çalışma olması nedeniyle önemli bir boşluğu doldurarak literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışma bulgularının literatür için önemli bir yer temsil ettiği düşünülmesine rağmen, çalışmanın bazı sınırlılıklarından dolayı bulguların ve sonuçların bu sınırlılıklar çerçevesinde değerlendirilmesi önerilmektedir. Araştırmadaki sınırlılıklar şunlardır:

- Araştırmada incelenen değişkenler Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Kişilerarası İlişkilerde Affetme Ölçeği ve Evlilik Doyumu Ölçeğinin ölçtüğü değerler ile sınırlıdır.
- Katılımcıların ölçekler maddelerini doğru anladıkları, samimi ve dürüst bir şekilde cevapladıkları varsayılmaktadır. Sonuçlar bu varsayıma göre değerlendirilmiştir. Örneklem sayısı yüksek olmasına rağmen bulgular bu örneklem ile sınırlıdır.
- Katılımcılara ölçekler çeşitli sosyal platformlar aracılığıyla ulaştırılmıştır. Araştırmanın diğer bir sınırlılığı katılımcıların ölçekleri sanal olarak doldurması ve katılımcılardan hiçbir kimlik bilgisi istenmemesi sebebiyle çalışmanın dışlama kriterlerine yönelik kimlik doğrulaması yapılamamasıdır.
- Çalışmada bağlanma stilleri ve affetme düzeyinin yanına aracı başka değişken eklenmemesi de çalışmanın sınırlılıklarından biridir.
- İlgili literatür tarandığında affetme ve evlilik doyumu ilişkisine dair oldukça sınırlı araştırma bulunmuştur. Affetmenin evlilik doyumu üzerinde etkisinin olmadığını kanıtlayan hiçbir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu durumun, bulgunun yorumlanmasını güçleştirmesi araştırmadaki bir diğer sınırlılıktır.

Araştırmadan çıkan sonuçlara göre araştırmacılara ve gelecekte yürütülecek çalışmalara yönelik birtakım önerilerin önemli olduğu düşünülmektedir. Literatürdeki çalışmaların yetersizliği sebebiyle affetme kavramı, affedicilik ve evlilikte affetmeye dair daha fazla ve ayrıntılı çalışma yapılması gerektiğine inanılmaktadır. Yeni çalışmalarda kişilerarası affediciliği daha detaylı ve farklı alt boyutlarla inceleyen ölçekler kullanılması önerilmektedir.

Katılımcıların evliliklerini değerlendirebilmeleri ve Evlilik Doyumu Ölçeğini daha sağlıklı cevaplayabilmeleri için en az 1 yıllık bir evlilik deneyiminin önemli olduğu düşünülmüştür. Bu sebeple çalışmaya katılım için en az 1 yıldır evli olma koşulu aranmıştır. Gelecekteki çalışmalara 1 yıldan daha az süreli evlilik deneyimi olan yeni evli çiftler de kabul edilebilir.

Bu çalışmaya katılan kadın sayısı erkek sayısından daha fazla olmuştur. Gelecekteki araştırmalarda erkek katılımcı sayısı artırılarak çalışma tekrarlanabilir ya da eşit sayıda erkek ve kadın katılımcıdan oluşan bir örnekleme yeni bir çalışma tasarlanabilir.

Kişiler arası affetme davranışının evlilik doyumu üzerinde anlamlı bir etkisinin çıkmaması beklenmedik bir sonuç olmuştur. Bu sonucun gelecekte yapılacak çalışmalar için üzerinde durulması gereken bir nokta olduğu ve yeni bir bakış açısı oluşturacağı düşünülmektedir. Araştırmacılara, bağlanma stilleri ve affetme düzeyinin evlilik doyumuna etkisini incelerken, çatışma çözme becerileri, empati düzeyi veya yakınlık gibi aracı değişkenleri de çalışmalarına dahil etmeleri önerilmekte, bu sayede evlilik doyumunu daha kapsamlı değerlendirebilecekleri öngörülmektedir.

Son olarak; eşler arası ilişkiler, aile içi problemler, evlilik sorunları vb. durumlar ile çalışan psikologların, psikoterapistlerin, çift terapistlerinin ve aile danışmanlarının çiftlerin bağlanma stillerini göz ardı etmeden değerlendirme yapmalarının daha sağlıklı olacağı öngörülmektedir. Çiftler arası ilişkilerin bozulduğu, evlilikten hissedilen doyumun azaldığı, evlilik kurumunun zedelendiği, boşanma oranlarının hızla arttığı bu dönemde; kişiler arası affediciliğin evliliklere kritik bir müdahalede bulunacağı; bu çalışmanın da evlilik doyumunun artırılmasında bir yöntem olarak affedici bir tutum geliştirilmesi için önemli bir kaynak sağlama potansiyelinin olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Abalı, S., & Kömürcü, N. (2007). Evlilikteki cinsel sorunlar boşanma nedeni midir? *Hemşire Çalışma Grubu/Kadın Cinsel Sağlığı*, 270-272.
- Adam Karduz, F. F. (2019). *Affetme eğilimi kazandırmaya yönelik psikoeğitim programının affetme eğilimi kazandırma ve beş faktör kişilik özellikleri üzerindeki etkisi*. (Doktora tezi). Sakarya Üniversitesi.
- Ainsworth, M. D. S. (1967). *Infancy in Uganda: Infant care and the growth of love*. Johns Hopkins Press.
- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709-716. <https://doi/10.1037/0003-066X.44.4.709>
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum.
- Ak, S., & Çelik, S. B. (2024). Evli kadınlarda cinsel yaşam kalitesi, eş yabancılaşma ve evlilik doyumu. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(1), 34-52.
- Akgün, R., & Polat Uluocak, G. (2010). Evlilikte etkili iletişim ve problem çözme: bir toplum merkezindeki kadınlarla gerçekleştirilen grup çalışması. *Aile ve Toplum Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi*, 6(23), 9-22.
- Aksakal A. (1991). *Kadın cinselliği ve cinsel sorunları*. (Bilim uzmanlığı tezi). İstanbul Üniversitesi.
- Aktu, Y. (2023). Yeni evlilik ve aile modelleri. N. Yelboğa & A. Işık (Ed.), *Yeni dünya düzeni ve sosyal hizmet: Güncel alanlar-eleştirel tartışmalar* (s. 200-215) içinde. Nika Yayınevi.
- Alkış, A., İlgün, Y., & Şahin Acar, B. (2022). *Annelerin Bağlanma Stili ve Çocuk Yetiştirme Tutumları Arasında Duygu Odaklı Ebeveynlik Stillerinin Aracı Rolü*. 3. Gelişim Sempozyumu, İstanbul, Türkiye.

- Alpay, A. (2009). *Yakın ilişkilerde bağışlama: bağışlamanın; bağlanma, benlik saygısı, empati ve kıskançlık değişkenleri yönünden incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi.
- Altun-Erdoğan, K. A., & Göksel, T. (2024). Bağlanma kuramı kapsamında ilişkisel mallar, gelir ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sosyoekonomi*, 32(61), 369-399.
- Amani, R., Majzoobi, M. R., Jalilian, K., & Hadian Hamedani, K. (2024). The relationship between attachment styles and marital satisfaction: the mediating role of positive relational behaviors. *The American Journal of Family Therapy*, 1-18. <https://doi.org/10.1080/01926187.2024.2404879>
- Anahar Delibalta, S. (2013). *The relationship among marital communication patterns, parental attitudes, and children externalizing and internalizing behavior problems* (Yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Anderson, S. A., & Sabatelli, R. M. (2007). *Family interaction: A multigenerational developmental perspective*. Boston: Pearson.
- Anlatan, Ö. (2021). Deneye dayalı bir yaklaşım: Gottman çift terapisi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 4(1), 74-93.
- Asıncı, E. (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Asıncı, E. (2019). Çocuk ve ergenlere yönelik affetme müdahaleleri: Sistemik gözden geçirme. *Psikoloji Çalışmaları*, 39(2), 429-457.
- Aslan, G., & Ercan, L. (2018). Üniversite öğrencilerinin affetme davranışları, yaşam doyumları ve sürekli öfke düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Sssjournal Dergisi*, 4(15), 1077-1086.
- Atçeken M. (2014). *Dindarlık, evlilik doyumu ve kişilik özelliklerinin bağışlama ile ilişkisi incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.

- Ateş, R. (2019). Evlilikte ilk yıllar, çatışmalar ve güç kavramı. H. Yavuzer (Ed.), *Evlilik okulu: Evlilikte kişilerarası ilişkiler ve iletişim becerileri* (13. Baskı) (s. 114-124) içinde. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Aydın, E., & Canel, A. N. (2017). Anne-oğul bağlanmasının gelin-kayınvalide ilişkisi ve evlilik doyumunu yordamadaki rolü. *Marmara Üniversitesi Kadın ve Toplumsal Cinsiyet Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 1-16.
- Aydın, F. T. (2017). Pozitif bir karakter gücü olarak affedicilik. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 1-22.
- Ayten, A. (2009). Affedicilik ve din: Affetme eğilimi ve dindarlıkla ilişkisi üzerine ampirik bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (37), 111-128.
- Ayyıldız, E., & Elkin, N. (2016). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(1), 51-68.
- Bahmani, T., Naseri, N. S., & Fariborzi, E. (2023). Relation of parenting child abuse based on attachment styles, parenting styles, and parental addictions. *Current Psychology*, 42(15), 12409-12423.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2000). *Stres ve başa çıkma yolları*. Remzi Kitabevi.
- Banmen, J., & Vogel, N. (1985). The relationship between marital quality and interpersonal communication. *Family Therapy*, 12(1), 45-58.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Batık, M. V. (2020). Psikolog ve psikolojik danışmanlarda affetme. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(2), 679-696.
- Baumeister, R. F., Exline, J. J., & Sommer, K. L. (1998). The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. In E. L. Worthington (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (pp. 79–104). Philadelphia: Templeton Foundation Press.

- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). *Encyclopedia of Social Psychology*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Bayar, B. (2021). *Yetişkin bireylerde erken dönem uyumsuz şemalar, romantik ilişkilerindeki bağlanma stilleri, ilişki doyumları ve başa çıkma biçimleri arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi.
- Bayraktaroğlu, H., & Çakıcı, E. (2013). Factors related with marital adjustment. *Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research*, 53/ A, 297-312.
- Belsky, J. (1990). Children and marriage. In F. D. Fincham & T. N. Bradbury (Eds.), *The psychology of marriage: Basic issues and applications* (pp. 172–200). The Guilford Press.
- Belsky, J., Crnic, K., & Gable, S. (1995). The determinants of coparenting in families with toddler boys: Spousal differences and daily hassles. *Child Development*, 66(3), 629-642.
- Berry, R. E., & Williams, F. L. (1987). Assessing the relationship between quality of life and marital and income satisfaction: A path analytic approach. *Journal of Marriage and Family*, 49(1), 107-116. <https://doi.org/10.2307/352675>
- Berscheid, E. S., & Regan, P. C. (2005). *The psychology of interpersonal relationships*. New York: Psychology Press.
- Besim, G. (2017). *Üniversite öğrencilerinde affetme, bitirilmemiş işler ve öfke*. (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Bloom K. C. (1995). The development of attachment behaviors in pregnant adolescents. *Nursing research*, 44(5), 284–289.
- Boon, S. D., & Sulsky, L. M. (1997). Attributions of blame and forgiveness in romantic relationships: A policy-capturing study. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12(1), 19-44.
- Bosmans, G., Braet, C., & Van Vlierberghe, L. (2010). Attachment and symptoms of psychopathology: Early maladaptive schemas as a cognitive link? *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 17(5), 374-385.

- Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *The International Journal of Psychoanalysis*, 39, 350–373.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss* (Vol 1). New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds: II. Some principles of psychotherapy: The Fiftieth Maudsley Lecture (expanded version). *The British Journal of Psychiatry*, 130(5), 421-431.
- Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. London: Tavistock Publications.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss* (Vol 3). *Loss, sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. London: Routledge.
- Bowlby, J. (2012). *Güvenli bir dayanak*. (S. Güneri, Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları. (Orijinal basım tarihi 1998).
- Bowlby, J. (2020). *Bağlanma* (T. V. Soylu, Çev.). (4. Baskı). İstanbul: Pinhan Yayıncılık. (Orijinal basım tarihi 1983).
- Bowlby, J. (2020). *Güvenli Bir Dayanak: Ebeveyn- Çocuk Bağlanması ve Sağlıklı İnsan Gelişimi*. (S. Güneri, Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları. (Orijinal basım tarihi 1998).
- Bowman, I. G. (2003). *Exploring the retrospective experience of self-forgiveness in psychotherapy*. (Doctoral dissertation). University of Pretoria, South Africa.
- Bozkaya, T. (2023). Pozitif Psikolojinin Manevi Danışmanlıkta Kullanımı Açısından Affedicilik Erdemi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 10(2), 768-796. <https://doi.org/10.51702/esoguifd.1298088>
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family*. 62(4), 964-980.
- Bray, J. H. (1995). Family assessment: Current issues in evaluating families. *Family Relations*. 44(4), 469-477. <https://doi.org/10.2307/585001>

- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759-775.
- Bugay, A. (2010). *Kendini affetmeyi yordayan sosyo-bilişsel, duygusal, davranışsal faktörlerin incelenmesi* (Doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Bugay, A., & Demir, A. (2011). Hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetmeyi yordaması. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(35), 8-17.
- Burleson, B. R., & Denton, W. H. (1997). The relationship between communication skills and marital satisfaction: Some moderating effects. *Journal of Marriage and Family*, 59(4), 884-902. <https://doi.org/10.2307/353790>
- Burnette, J. L., Davis, D. E., Green, J. D., Worthington Jr, E. L., & Bradfield, E. (2009). Insecure attachment and depressive symptoms: The mediating role of rumination, empathy and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 46(3), 276-280. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.10.016>
- Burns, D. (2019). *Birlikte iyi hissetmek: Sorunlu ilişkileri yoluna koymanın sırrı* (2. Basım). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Burr, W. R. (1970). Satisfaction with various aspects of marriage over the life cycle: A random middle-class sample. *Journal of Marriage and the Family*, 32(1), 29-37. <https://doi.org/10.2307/349968>
- Can Ceyhan, H., & Özteke Kozan, H. İ. (2021). Evli bireylerin bağlanma stilleri ve psikolojik ihtiyaçları ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 4(1), 21-50.
- Candoğan, B. (2019). *Toplumsal cinsiyet rollerinin iş-aile yaşamı dengesi tartışmaları ile yeniden üretimi* (Yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Canel, A. N. (2007). *Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması* (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Canel, A. N. (2012). *Evlilik ve Aile Hayatı*. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı.

- Carnelley, K. B., Pietromonaco, P. R., & Jaffe, K. (1996). Attachment, caregiving, and relationship functioning in couples: Effects of self and partner. *Personal Relationships*, 3(3), 257-278.
- Cassidy, J. (1988). Child-mother attachment and the self in six-year-olds. *Child Development*, 59(1), 121-134. <https://doi.org/10.2307/1130394>
- Caughlin, J. P., Huston, T. L., & Houts, R. M. (2000). How does personality matter in marriage? An examination of trait anxiety, interpersonal negativity, and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 326-336.
- Chung, M. S. (2014). Pathways between attachment and marital satisfaction: The mediating roles of rumination, empathy, and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 70, 246-251.
- Clark-Nicolas, P., & Gray-Little, B. (1991). Effect of economic resources on marital quality in black married couples. *Journal of Marriage and Family*, 53(3), 645-655. <https://doi.org/10.2307/352740>
- Collins, N. L., Cooper, M. L., Albino, A., & Allard, L. (2002). Psychosocial vulnerability from adolescence to adulthood: A prospective study of attachment style differences in relationship functioning and partner choice. *Journal of Personality*, 70(6), 965-1008.
- Cooper, M. L., Shaver, P. R., & Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1380–1397. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1380>
- Coşkun, M. (2020). *Cinsel mitlerin evlilik doyumuna etkisine yönelik nitel bir çalışma*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi.
- Cox, F. D. (2002). *Human intimacy: Marriage, the family, and its meaning*. Belmont, CA: Thomson Wadsworth.
- Crandel, L. E., Fitzgerald, H. E., & Whipple, E. E. (1997). Dyadic synchrony in parent-child interactions: A link with maternal representations of attachment relationships. *Infant Mental Health Journal*, 18(3), 247-264.

- Cutler, H. A., & Radford, A. (1999). Adult children of alcoholics: Adjustment to a college environment. *The Family Journal: Counseling and Therapy For Couples and Families*, 7(2), 148-153.
- Çağ, P., & Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişki ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 13-23.
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(3), 240-255.
- Çalışkan, H. (2003). *Gelin kaynana ilişkileri*. İstanbul: Çelik Yayınevi.
- Çardak, M. (2012). *Affetme yönelimli psiko-eğitim programının affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi*. (Doktora tezi). Sakarya Üniversitesi.
- Çelebi, B. M., & Polat, A. (2019). Çocukluk çağı travmatik yaşantıların, yetişkin bağlanma stillerinin ve psikolojik iyi oluşun evlilik doyumunu üzerindeki etkisi. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(1), 29-34.
- Çelebi, E. N. (2021). *Güvenli bağlanma ve evli bireylerde evlilik doyumunu arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Çelik, Ç. B. (2018). Bağlanma stilleri, psikolojik iyi olma ve sosyal güvende hissetme: Aralarındaki ilişki ne? *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(25), 27-40.
- Çelik, M. (2006). *Evlilik doyum ölçeği geliştirme çalışması*. (Doktora tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Çelimli, Ç. (2022). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve kendine saygı ile ilişki doyumunu arasındaki ilişkide aldatılma algısının aracı rolü*. (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Çıtışlı-Turgut, M. K. (2018). *Evlilik çatışması ve evlilik doyumunu arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü*. (Yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Çoğalan, Y. (2017). *Evli bireylerin kök aileleriyle ilişkileri ve evlilik uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.

- Çolak, T. S. (2014). *Affetme esnekliği kazandırmada logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışmanın etkililiği*. (Doktora tezi). Sakarya Üniversitesi.
- Dashtipour, M., Vahedi, H., & Taher, M. (2018). The comparison of personality traits, forgiveness, and resilience among patients with cancer and healthy persons. *International Journal of Health Studies*, 4(3), 27-30. <https://doi.org/10.22100/ijhs.v4i3.602>
- Davila, J. (2003). Attachment processes in couple therapy: Informing behavioral models. In S. M. Johnson & V. E. Whiffen (Eds.), *Attachment processes in couple and family therapy* (pp. 124-143). New York: The Guilford Press.
- De Botton, A. (2024). *Aşk dersleri*. İstanbul: Everest Yayınları.
- De Waal F. B. M., & Pokorny, J. J. (2005). Primate conflict and its relation to human forgiveness. In E. L. Worthington Jr (Ed.). *Handbook of Forgiveness* (pp. 15-32). Oxfordshire: Routledge.
- Demir, İ. (2019). Evlilik ilişkilerine farklı bir yaklaşım: Bağlanma kuramı. H. Yavuzer (Ed.), *Evlilik okulu: Evlilikte kişilerarası ilişkiler ve iletişim becerileri* (13. Baskı) (s. 92-113) içinde. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Demir, K., & Akpınar, E. (2018). Consumer attachment styles and preference for sharing products. *ACR North American Advances*. 523-524.
- Demirkol, A., & Aslan, S. (2021). Holland'ın tipolojisi, bağlanma ve beş faktör kişilik kuramı üzerine bir derleme çalışması. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(3), 1127-1150. <https://doi.org/10.47525/ulasbid.932449>
- Denham, S., Neal, K., Wilson, B., Pickering, S., & Boyatzis, C. (2005). Emotional development and forgiveness in children: Emerging evidence. In E. L. Worthington Jr (Ed.). *Handbook of forgiveness* (pp. 127-142). Oxfordshire: Routledge.
- Deniz, M. E., Uzun, G., & Yıldırım Kurtuluş, H. (2019). Evlilikte suçu affetme ve yüklemenin evlilik doyumu üzerindeki yordayıcı etkisi. *İlköğretim Online*, 18(2), 852-861.

- Dew, J., & Dakin, J. (2011). Financial disagreements and marital conflict tactics. *Journal of Financial Therapy*, 2(1), 23-42.
- Doherty, N. A., & Feeney, J. A. (2004). The composition of attachment networks throughout the adult years. *Personal Relationships*, 11(4), 469-488.
- Dokur, M., & Profeta, Y. (2006). *Aile ve çift terapisi*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Donnelly, D. A. (1993). Sexually inactive marriages. *Journal of Sex Research*, 30(2), 171-179. <https://doi.org/10.1080/00224499309551698>
- Dozier, M., Stovall-McClough, K. C., & Albus, K. E. (2008). Attachment and psychopathology in adulthood. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*, (pp. 718–744). New York: The Guilford Press.
- Durmuş, E., & Manap, A. (2018). Çiftlerin, evliliklerinde incinmeye verdikleri tepkilerin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Social Sciences Studies Journal*, 4(26), 5722-5730.
- Enright, R. D., & Coyle, C. T. (1998). Researching the process model of forgiveness within psychological interventions. In E. L. Worthington, Jr (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research & theological perspectives* (pp. 139-162). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Enright, R. D. & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington: American Psychological Association. <https://doi/10.1037/10381-000>
- Enright, R. D., Freedman, S., & Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. In R. D. Enright & J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* (pp. 46-62). Madison: The University of Wisconsin Press.
- Enright, R. D., & Human Development Study Group. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving, forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107–126.
- Enright, R. D., & North, J. (1998). *Exploring forgiveness*. Madison: The University of Wisconsin Press.

- Ergin, H. (2019). Eşler arası iletişim çatışmaları. H. Yavuzer (Ed.), *Evlilik okulu: Evlilikte kişilerarası ilişkiler ve iletişim becerileri* (13. Baskı) (s. 187-210) içinde. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton Company.
- Erözkan A. (2004). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2), 155-175.
- Erzen, E. (2016). Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 17(3), 1-21.
- Exline, J. J., Baumeister, R. F., Bushman, B. J., Campbell, W. K., & Finkel, E. J. (2004). Too proud to let go: Narcissistic entitlement as a barrier to forgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(6), 894-912.
- Exline, J. J., Yali, A. M., & Lobel, M. (1999). When God disappoints: Difficulty forgiving God and its role in negative emotion. *Journal of Health Psychology*, 4(3), 365-379. <https://doi.org/10.1177/135910539900400306>
- Feeney, J. A. (2002). Attachment, marital interaction and relationship satisfaction: A diary study. *Personal Relationships*, 9(1), 39-55.
- Feeney, J. A., Noller, P., & Callan, V. J. (1994). Attachment style, communication and satisfaction in the early years of marriage. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Attachment processes in adulthood* (pp. 269–308). Jessica Kingsley Publishers.
- Fehr, R., Gelfand, M. J., & Nag, M. (2010). The road to forgiveness: A meta-analytic synthesis of its situational and dispositional correlates. *Psychological Bulletin*, 136(5), 894–914. <https://doi.org/10.1037/a0019993>
- Fenell, D. L. (1993). Characteristics of long-term first marriages. *Journal of Mental Health Counseling*, 15(4), 446–460.
- Fincham, F. D. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships*, 7(1), 1-23.

- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2006). Relationship satisfaction (Chapter 31). In A. L. Vangelisti, & D. Perlman, (Eds.). *The Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 579-594). USA: Cambridge University Press.
- Fincham, F. D., Hall, J., & Beach, S. R. H. (2006). Forgiveness in marriage: Current status and future directions. *Family Relations*, 55(4), 415-427. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2005.callf.x-i1>
- Friedberg, J. P., Suchday, S., & Srinivas, V. S. (2009). Relationship between forgiveness and psychological and physiological indices in cardiac patients. *International Journal of Behavioral Medicine*, 16(3), 205-211.
- George, C., & Solomon, J. (1999). The development of caregiving: A comparison of attachment theory and psychoanalytic approaches to mothering. *Psychoanalytic Inquiry*, 19(4), 618-646.
- Girard, M., & Mullet, E. (1997). Forgiveness in adolescents, young, middle-aged, and older adults. *Journal of Adult Development*, 4(4), 209-220.
- Girgin, B., & Şık, B. A. (2018). Çatalca’da yaşayan evli bireylerin bağlanma stilleri, romantik kıskançlık düzeyleri ve evlilik doyumları arasındaki ilişki. *Aydın Sağlık Dergisi*, 4(2), 41-54.
- Goldgarb, J. C. (2005). *The emergence, expression and integration of forgiveness: A psychodynamic exploration and case study*. (Doctoral dissertation). Alliant International University, San Diego.
- Gordon, K. C. (2003). Forgiveness and marriage: Preliminary support for a measure based on a model of recovery from a marital betrayal. *American Journal of Family Therapy*, 31(3), 179-199. <https://doi.org/10.1080/01926180301115>
- Gordon, K. C., & Baucom, D. H. (1998). Understanding betrayals in marriage: A synthesized model of forgiveness. *Family Process*, 37(4), 425 – 449.
- Gordon, K. C., Baucom, D. H., & Snyder, D. K. (2004). An integrative intervention for promoting recovery from extramarital affairs. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(2), 213-231.

- Gottman, J. M. (1990). Finding the laws of close personal relationship. In I. E. Sigel & G. Brody (Eds.), *Methods of family research* (pp. 249- 263). New York: Routledge
- Gottman, J. M., & Driver, J. L. (2005). Dysfunctional marital conflict and everyday marital interaction. *Journal of Divorce & Remarriage*, 43(3-4), 63-77.
https://doi.org/10.1300/J087v43n03_04
- Gottman, J. M., & Krokoff, L. J. (1989). Marital interaction and satisfaction: A longitudinal view. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(1), 47-52.
- Gottman, J., & Silver, N. (2021). *Evliliği Sürdürmenin Yedi İlkesi*. (13. Baskı). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Grable, J. E., Britt, S., & Cantrell, J. (2007). An exploratory study of the role financial satisfaction has on the thought of subsequent divorce. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 36(2), 130-150.
<https://doi.org/10.1177/1077727X07309284>
- Greeff, A. P., & Bruyne, T. D. (2000). Conflict management style and marital satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 26(4), 321-334.
<https://doi.org/10.1080/009262300438724>
- Griffin, B. J., Moloney, J. M., Green, J. D., Worthington, Jr., E. L., Cork, B., Tangney, J. P., & Hook, J. N. (2016). Perpetrators' reactions to perceived interpersonal wrongdoing: The associations of guilt and shame with forgiving, punishing, and excusing oneself. *Self and Identity*, 15(6), 650–661.
- Grossmann, K. E., & Grossmann, K. (2006). Attachment quality as an organizer of emotional and behavioral responses in a longitudinal perspective. In C. M. Parkes, J. Stevenson-Hinde & P. Marris (Eds.), *Attachment across the life cycle* (pp. 101-122). London: Routledge.
- Grych, J. H., & Fincham, F. D. (1990). Marital conflict and children's adjustment: A cognitive-contextual framework. *Psychological Bulletin*, 108(2), 267-290.

- Gül, G. (2019). Aile ve evlilik kurumu. H. Yavuzer (Ed.), *Evlilik okulu: Evlilikte kişilerarası ilişkiler ve iletişim becerileri* (13. Baskı) (s. 20-28) içinde. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gülerce, A. (1996). *Türkiye’de ailelerin psikolojik örüntüleri*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Gülgün, S. (2019). *Evli bireylerde yaşanan çatışma ve affetme durumlarının evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Gülsün, M., Ak, M., & Bozkurt, A. (2009). Psikiyatrik açıdan evlilik ve cinsellik. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 68-79.
- Gündüz, B., & Çelik, Ö. (2018). Marriage satisfaction and forgiveness in people who continue their marriage after infidelity. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 1893-1913.
- Güngör, D. (1996). *Turkish university students' relationships with their friends and families: social support, satisfaction and loneliness*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Güngör, D. (2000). *Bağlanma stilleri ve zihinsel modellerin kuşaklararası aktarımında anababalık stillerinin rolü*. (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi.
- Güngörmüş Özkardeş, O. (2019). Evlilik ve Çocuk. H. Yavuzer (Ed.), *Evlilik okulu: Evlilikte kişilerarası ilişkiler ve iletişim becerileri* (13. Baskı) (s. 125-148) içinde. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gürbüz, E. (2016). *Evlilik içinde aldatılan bireylerin affetmelerini yordamada bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlığın rolü*. (Yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Gürel, B., & Çopur, Z. (2021). Ekonomik faktörlerin evlilik kalitesine etkisi: Bir dyadic model testi, *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 21(52), 631-668. <https://doi.org/10.21560/spcd.vi.693212>

- Güven, N., & Erdem, T. (2020). Affetme: Kuramsal bir değerlendirme. *International Journal of Current Approaches in Language, Education and Social Sciences*, 2(2), 578-607.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621-637. <https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.5.621>
- Hamilton, C. E. (2000). Continuity and discontinuity of attachment from infancy through adolescence. *Child Development*, 71(3), 690-694.
- Hantman, S., & Cohen, O. (2010). Forgiveness in late life. *Journal of Gerontological Social Work*, 53(7), 613-630. <https://doi.org/10.1080/01634372.2010.509751>
- Hargrave T. D. (1994). Families and forgiveness: A theoretical and therapeutic framework. *The Family Journal*, 2(4), 339-348.
- Hargrave, T. (2001). *Forgiving the devil: Coming to terms with damaged relationships*. Phoenix: Zeig Tucker & Theisen Publishers.
- Hargrave, T. D., & Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23(1), 41-62. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1997.tb00230.x>
- Hawkins, D. N., & Booth, A. (2005). Unhappily ever after: Effects of long-term, low-quality marriages on well-being. *Social Forces*, 84(1), 451-471. <https://doi.org/10.1353/sof.2005.0103>
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501_1
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (2000). Bağlanma: Yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için bir çerçeve. (A. Dönmez, Çev.). *Türk Psikoloji Bülteni*, 16(7), 29-50.

- Heavey, C. L., Layne, C., & Christensen, A. (1993). Gender and conflict structure in marital interaction: A replication and extension. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(1), 16-27.
- Holmes, B. M., & Johnson, K. R. (2009). Adult attachment and romantic partner preference: A review. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(6-7), 833–852. <https://doi.org/10.1177/0265407509345653>
- Hortwitz, L. (2005). The capacity to forgive: Intrapsychic and developmental perspectives. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 53(2), 485-511. <https://doi.org/10.1177/00030651050530021401>
- Hraba, J., Lorenz, O. F., & Pechacova, Z. (2000). Family stress model during the Czech transformation. *Journal of Marriage and Family*, 62(2), 520-531.
- Hurvitz, N. (1965). The marital roles inventory as a counseling instrument. *Journal of Marriage and the Family*, 27(4), 492-501. <https://doi.org/10.2307/350189>
- İmamoğlu, E. O., & Yasak, Y. (1997). Dimensions of marital relationships as perceived by Turkish husbands and wives. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 123(2), 211-233.
- Jacinto, G.A. & Edwards, B.L. (2011). Therapeutic stages of forgiveness and self-forgiveness. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 21(4), 423-437. <https://doi.org/10.1080/15433714.2011.531215>
- Jones, G. D., & Nelson, E. S. (1997). Expectations of marriage among college students from intact and non-intact homes. *Journal of Divorce & Remarriage*, 26(1-2), 171-189. https://doi.org/10.1300/J087v26n01_09
- Kachadourian, L. K., Fincham, F., & Davila, J. (2004). The tendency to forgive in dating and married couples: The role of attachment and relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 11(3), 373-393.
- Kamomoe, P. K., Ngari, S. M., Gichure, P., Ndung'u, E. M., Esiu, E. M. (2021). The effect of forgiveness on marital quality in Kenya: A case of the Catholic Archdiocese Of Nairobi, Kenya. *International Academic Journal of Social Sciences and Education*, 2(2), 412- 429.

- Kara, B. (2020). *Ergenlerin ebeveyn ve akran bağlanma düzeyleri ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Karabela, A. (2020). *Kadına yönelik şiddet ve iletişim becerileri*. (Yüksek lisans tezi). Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Kardoğan, F. M., & Tagay, Ö. (2022). Evli bireylerde bağlanma stilleri ile duygu düzenlemenin affetme üzerindeki yordayıcı rolü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 128-136.
- Karen, R. (1998). *Becoming attached: First relationships and how they shape our capacity to love*. Oxford University Press.
- Karremans, J. C., & Van Lange, P. A. M. (2004). Back to caring after being hurt: The role of forgiveness. *European Journal of Social Psychology*, 34(2), 207-227. <https://doi.org/10.1002/ejsp.192>
- Kaya Örk, E. (2021). Bağlanma kuramı çerçevesinde aldatma ve boşanma. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (10), 248- 263. <https://doi.org/10.21733/ibad.850705>
- Kaya, Ö. S. (2019). Kişilerarası ilişkilerde affetme ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *İlköğretim Online*, 18(3), 1244-1259.
- Kaya, F. (2015). *Üniversite öğrencilerinin affetme ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki: duygusal zekânın aracı rolü*. (Yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Kearns, J. N., & Fincham, F. D. (2005). Victim and perpetrator accounts of interpersonal transgressions: Self-serving or relationship-serving biases? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(3), 321-333.
- Keleş, A., & Çakır, M. A. (2023). Evlilik kalitesi ile affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 23(60), 585-605.
- Kersten, K. K. (1990). The process of marital disaffection: Interventions at various stages. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 39(3), 257–265. <https://doi.org/10.2307/584869>

- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö., & Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Khirizad, B. (2016). *Transpersonel psikolojide affetmek* (Doktora tezi) Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Kılıç, E. (2017). *Bağlanma biçimlerinin evlilik doyumu ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Kılıçaslan, A. (2019). Ebeveynliğe Geçiş. H. Yavuzer (Ed.), *Evlilik okulu: Evlilikte kişilerarası ilişkiler ve iletişim becerileri* (13. Baskı) (s. 149-163) içinde. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kızmaz, Z., & Altuğ, S. (2019). Aile sorunlarının ortaya çıkmasında ebeveyn müdahalelerinin etkisi. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 538-557.
- Kirby, J. S. (2005). *A study of the marital satisfaction levels of participants in a marriage education course*. (Doctoral dissertation). University of Louisiana, Monroe.
- Kirkpatrick, L. A. (1998). Evolution, pair-bonding, and reproductive strategies: A reconceptualization of adult attachment. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 353–393). The Guilford Press.
- Kitzmann, K. M. (2000). Effects of marital conflict on subsequent triadic family interactions and parenting. *Developmental Psychology*, 36(1), 3-13.
- Klaus, M. H., & Kennel, J. H. (1982). *Parent- infant bonding*. St. Louis: Mosby.
- Kobak, R. R., & Hazan, C. (1991). Attachment in marriage: Effects of security and accuracy of working models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6), 861-869.
- Kozan, H. İ. Ö., Kesici, Ş., & Baloğlu, M. (2017). Affedicilik ve duyguları yönetme becerisi arasındaki çoklu ilişkinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 15(34), 193-215.

- Köksal, B., & İlhan, T. (2018). Evlilik rol beklentileri ölçeğinin geliştirilmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 19(1), 300–319. <https://doi.org/10.12984/egeefd.378847>
- Krause, N., & Ellison, C. G. (2003). Forgiveness by God, forgiveness of others, and psychological well-being in late life. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 42(1), 77-93. <https://doi.org/10.1111/1468-5906.00162>
- Kulaksızoğlu, A. (2005), *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kwon, H. K., Rueter, M. A., Lee, M. S., Koh, S., & Ok, S. W. (2003). Marital relationships following the Korean economic crisis: Applying the family stress model. *Journal of Marriage and Family*, 65(2), 316-325.
- L'Abate, L. (1994). *Family evaluation: A psychological approach*. SAGE Publications.
- Lahousen, T., Unterrainer, H. F., & Kapfhammer, H. P. (2019). Psychobiology of attachment and trauma—some general remarks from a clinical perspective. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 914.
- Lange, A., & Hart, O. van der. (1983). *Directive family therapy*. New York: Brunner/Mazel Publishers.
- Lee, E. J. (2003). *The attachment system throughout the life course: Review and criticisms of attachment theory*. USA: Rochester Institute of Technology.
- Levine, A., & Heller, R. (2019). *Bağlanma: Aşkı bulmanın ve korumanın bilimsel yolları*. İstanbul: Aganta Kitap.
- Levy-Shiff, R. (1994). Individual and contextual correlates of marital change across the transition to parenthood. *Developmental psychology*, 30(4), 591-601.
- Liberman, R. P., Wheeler, E. G., De Visser, L. A., Kuehnel, J., & Kuehnel, T. (1980). *Handbook of marital therapy: A positive approach to helping troubled relationships*. New York: Plenum Press.
- Lim, S. L., & Lim, B. K. (2012). Po xi wen ti: The “mother-in-law problem” navigating tradition and modernity in transforming familial relationships in the Chinese family. *Journal of Family Psychotherapy*, 23(3), 202-216.

- Lussier, Y., Sabourin, S., & Turgeon, C. (1997). Coping strategies as moderators of the relationship between attachment and marital adjustment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 14(6), 777-791.
- Main, M. (1990). Cross-cultural studies of attachment organization: Recent studies, changing methodologies, and the concept of conditional strategies. *Human Development*, 33(1), 48-61. <https://doi.org/10.1159/000276502>
- Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(1-2), 66-104.
- Mameghani, S. S. (2017). *Türkiye ve İran'daki üniversite öğrencilerinin affetme, tolerans ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması*. (Doktora tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Masterson, J. F. (2013). *Bağlanma kuramı ve nörobiyolojik kendilik gelişimi açısından kişilik bozuklukları* (2. baskı). (H. Şentürk, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Matas, L., Arend, R. A., & Sroufe, L. A. (1978). Continuity of adaptation in the second year: The relationship between quality of attachment and later competence. *Child Development*, 49(3), 547-556.
- Mauger, P. A., Perry, J. E., Freeman, T., Grove, D. C., et al. (1992). The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity*, 11(2), 170-180.
- McCubbin, H. I. (1990). Marital and family satisfaction. In D. H. Olson et al. (Eds.), *Families: What makes them work* (Rev. ed.). London: Sage Publications.
- McCarthy, B. W. (1997). Strategies and techniques for revitalizing a nonsexual marriage. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 23(3), 231-240.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 43-55. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.43>
- McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it? *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 194-197.

- McCullough, M. E., Exline, J. J., & Baumeister, R. F. (1998). An annotated bibliography of research on forgiveness and related concepts. In E. L. Worthington (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (pp. 193- 317). Pennsylvania: Templeton Foundation Press.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (2000). The psychology of forgiveness: History, conceptual issues, and overview. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 1–14). New York: Guilford Press.
- McCullough, M. E., & Worthington, E. L. (1999). Religion and the forgiving personality. *Journal of Personality*, 67(6), 1141-1164. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00085>
- McCullough, M. E., Worthington Jr, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321-336. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.73.2.321>
- McHale, J. P., & Fivaz-Depeursinge, E. (2010). Principles of effective co-parenting and its assessment in infancy and early childhood. In S. Tyano, M. Keren, H. Herrman, & J. Cox (Eds.), *Parenthood and mental health: A bridge between infant and adult psychiatry* (pp. 357-371). Oxford: Wiley-Blackwell.
- McHale, J. P., Kuersten-Hogan, R., & Rao, N. (2004). Growing points for coparenting theory and research. *Journal of Adult Development*, 11(3), 221-234.
- McNulty, J. K. (2008). Forgiveness in marriage: Putting the benefits into context. *Journal of Family Psychology*, 22(1), 171-175.
- Meyers, S. A., & Landsberger, S. A. (2002). Direct and indirect pathways between adult attachment style and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 9(2), 159-172. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00010>
- Mickelson, K. D., Claffey, S. T., & Williams, S. L. (2006). The moderating role of gender and gender role attitudes on the link between spousal support and marital quality. *Sex Roles*, 55(1-2), 73-82.

- Mikulincer, M., Florian, V., Cowan, P. A., & Cowan, C. P. (2002). Attachment security in couple relationships: A systemic model and its implications for family dynamics. *Family Process*, 41(3), 405-434.
- Mikulincer, M., Shaver P. R., & Slav, K. (2006). Attachment, mental representations of others, and gratitude and forgiveness in romantic relationships. In M. Mikulincer, & G. S. Goodman (Eds.), *Dynamics of romantic love: Attachment, caregiving, and sex* (pp. 190-215). London: The Guilford Press.
- Miller, A. J., Worthington Jr, E. L., & McDaniel, M. A. (2008). Gender and forgiveness: A meta-analytic review and research agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(8), 843-876.
- Mirzadeh, M., & Fallahchai, R. (2012). The relationship between forgiveness and marital satisfaction. *Journal of Life Science and Biomedicine*, 2(6), 278-282.
- Morr-Serewicz, M. C. (2006). Getting along with the in-laws: Relationships with parents-in-law. In K. Floyd, & M. T. Mormon (Eds.), *Widening the family circle: New research on family communication* (pp. 101-116). Sage Publications.
- Mullet, E., & Azar, F. (2009). Apologies, repentance, and forgiveness: A Muslim-Christian comparison. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 19(4), 275-285. <https://doi.org/10.1080/10508610903146274>
- Mullet, E., Neto, F., & Rivière, S. (2015). Personality and its effects on resentment, revenge, forgiveness, and self-forgiveness. In E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 159-181). New York: Routledge.
- Murdock, N. L. (2022). *Psikolojik danışma ve psikoterapi Kuramları* (2. Basım). (F. Akkoyun, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Nazik, H., & Bayazıt, A. (2004). *İnsan ilişkileri ve iletişim*. İstanbul: Ya-Pa Yayınları.
- Nichols, W. (2005). The first years of marital commitment. In M. Harway (Ed.), *Handbook of couples therapy* (pp. 28-43). John Wiley & Sons.
- Nobandegani, Z. N., Shiralinia, K., & Yasaminejad, P. (2021). Investigation the relationship between anxiety attachment atyle, anger rumination, spouse

- forgiveness, and marital quality. *Journal of Social Behavior and Community Health*, 5(2). <https://doi.org/10.18502/jsbch.v5i2.7837>
- Noller, P., & Feeney, J. A. (1994). Whither attachment theory: Attachment to our caregivers or to our models? *Psychological Inquiry*, 5(1), 51-56.
- Noller, P., & Feeney, J. A. (2002). Communication, relationship concerns, and satisfaction in early marriage. In A. L. Vangelisti, H. T. Reis, & M. A. Fitzpatrick (Eds.), *Stability and change in relationships* (pp. 129–155). Cambridge University Press.
- Noreen, S., Bierman, R. N., & MacLeod, M. D. (2014). Forgiving you is hard, but forgetting seems easy: Can forgiveness facilitate forgetting? *Psychological Science*, 25(7), 1295-1302. <https://doi.org/10.1177/0956797614531602>
- North, J. (1987). Wrongdoing and forgiveness. *Philosophy*, 62(242), 499-508.
- Nunes, C., Martins, C., Leal, A., Pechorro, P., Ferreira, L. I., & Ayala-Nunes, L. (2022). The ENRICH marital satisfaction (EMS) scale: A psychometric study in a sample of portuguese parents. *Social Sciences*, 11(3), 107.
- Obradovic, J., & Cudina-Obradovic, M. (2006). Marital partners' income as a determinant of marriage quality. *Journal for General Social Issues*. 15(1-2), 117-139.
- Odell, M. & Quinn, W. H. (1998). Congruence, desire for change, and adjustment during the first year of marriage. *Marriage and Family Review*, 27(1-2), 91-112. https://doi.org/10.1300/J002v27n01_07
- Olson, D. H., & Fowers, B. J. (1993). Five types of marriage: An empirical typology based on ENRICH. *The Family Journal*, 1(3), 196-207.
- Orathinkal, J., & Vansteenwegen, A. (2006). The effect of forgiveness on marital satisfaction in relation to marital stability. *Contemporary Family Therapy*, 28, 251-260.
- Osmanlı, B. S. (2023). *Evli bireylerin evlilik doyumu ile affetme ve kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.

- Oyuncakçı, S., & Güloğlu, B. (2024). Çocukluk çağı travmaları, psikolojik sağamlık, affetme ve olumlu-olumsuz duygular. *Baskent University Journal of Education*, 11(1), 66-76.
- Özay, E. (2022). *Evlı bireylerde cinsel doyum ve bağlanma stillerinin evlilik uyumu ile ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Özbyay, Y., & Kuyumcu, B., (2004). *Evlilik Doyumu ile Gestalt Temas Biçimleri Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. 13. Ulusal Psikoloji Kongresi, Bilgi Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul.
- Özdemir, Y., & Sağkal, A. S. (2020). Ebeveynlik dansı: Birlikte ebeveynliğe ilişkin kuramsal ve ampirik bir derleme. *Bati Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(2), 428-444.
- Özguven, İ. E. (2014). *Evlilik ve aile terapisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Özkan, C. (2023). Yakın ilişkilerin çatışmalı yönü ve çatışma çözme becerileri. *Psikoloji Araştırmaları*, 1(2), 18-30.
- Özmen, O., & Atik, G. (2010). Attachment styles and marital adjustment of Turkish married individuals. *Procedia- Social & Behavioral Sciences*, 5, 367–371. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.106>
- Papp, L. M., Cummings, E. M., & Goeke-Morey, M. C. (2009). For richer, for poorer: money as a topic of marital conflict in the home. *Family Relations*, 58(1), 91-103. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2008.00537.x>
- Pehlivan, F. (2021). *Annelerin bağlanma stilleri ile çocuk yetiştirme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Peterson, C., & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.
- Pew Research Center. (2010). *The decline of marriage and rise of new families*. <https://www.pewresearch.org/social-trends/2010/11/18/iii-marriage/>

- Rittenour, C. E. (2009). *Communicative and relational dimensions of shared family identity and relational intentions in mother-in-law/daughter-in-law relationships: Implications for relational outcomes and future family functioning*. (Doctoral dissertation). University of Nebraska, USA.
- Robins, R. W., Caspi, A., & Moffitt, T. E. (2000). Two personalities, one relationship: both partners' personality traits shape the quality of their relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(2), 251.
- Roelofs, J., Meesters, C., & Muris, P. (2008). Correlates of self-reported attachment (in) security in children: The role of parental romantic attachment status and rearing behaviors. *Journal of Child and Family Studies*, 17, 555-566.
- Rogers, C. R. (1975). Empathic: An unappreciated way of being. *The Counseling Psychologist*, 5(2), 2-10.
- Rosen-Grandon, J. R., Myers, J. E., & Hattie, J. A. (2004). The relationship between marital characteristics, marital interaction processes, and marital satisfaction. *Journal of counseling & Development*, 82(1), 58-68. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00286.x>
- Prior, V., & Glaser, D. (2007). Understanding attachment and attachment disorders. *Infant Observation*, 10(1), 93-97.
- Russell-Chapin, L. A., Chapin, T. J., & Sattler, L. G. (2001). The relationship of conflict resolution styles and certain marital satisfaction factors to marital distress. *The Family Journal*, 9(3), 259-264.
- Rye, M. S., & Pargament, K. I. (2002). Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wounded heart? *Journal of Clinical Psychology*, 58(4), 419-441. <https://doi.org/10.1002/jclp.1153>
- Sabatelli, R. M. (1988). Exploring relationship satisfaction: A social Exchange perspective on the interdependence between theory, research and practice. *Family Relations*, 37(2), 217-222. <https://doi.org/10.2307/584323>
- Sabatelli, R. M., & Bartle, S. E. (1995). Survey approaches to the assessment of family functioning: Conceptual, operational, and analytical issues. *Journal of Marriage and the Family*, 57(4), 1025-1039.

- Santrock, J. W. (2017). *Ergenlik* (14. Basım). (D. M. Siyez, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Sarı, T. (2012). *Evli bireylerin ebeveyn algıları, otomatik düşünceleri ve bağlanma stillerinin evlilik doyumu ile ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Satıcı, S. A. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme, intikam, sosyal bağlılık ve öznel iyi oluşları: farklı yapısal modellerin denenmesi üzerine bir araştırma*. (Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Sayar, K. (2019, Nisan, 01). *Yürekte Bukağı: Affetmenin imkân ve imkânsızlığı*. Erişim adresi: <https://124.im/qBhj>
- Scobie, E. D., & Scobie, G. E. W. (1998). Damaging events: The perceived need for forgiveness. *Journal of the Theory of Social Behaviour*, 28(4), 373-402. <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00081>
- Scott, R. L., & Cordova, J. V. (2002). The influence of adult attachment styles on the association between marital adjustment and depressive symptoms. *Journal of Family Psychology*, 16(2), 199-208.
- Segrin, C., & Flora, J. (2018). *Family communication* (3. Baskı). Routledge.
- Sells, J. N., & Hargrave, T. (1998). Forgiveness: A review of the theoretical and empirical literature. *Journal of Family Therapy*, 20(1), 21-36. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00066>
- Sençak, M., & Leonard, K. E. (1992). Attachment styles and marital adjustment among newlywed couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 9(1), 51-64. <https://doi.org/10.1177/0265407592091003>
- Seyfi, S. (2017). *Evli bireylerin aldatma eğilimleri ve affetme düzeylerinin bağlanma stillerine göre incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Seyis, N. (2023). Bağlanma kuramı açısından ihmal ve istismar: Batı dünyasında uygulanan koruyucu önleyici projeler. E. Tüccar (Ed.), *Çocuklarda ihmal ve istismar* (s. 125) içinde. İstanbul: Efe Akademi Yayınları.

- Shaver, P. R., Hazan, C., & Bradshaw, D. (2021). Love as attachment: The integration of three behavioral systems. In T. Forslund, & R. Duschinsky (Eds.), *Attachment theory and research: A reader* (pp. 74-91). Wiley Blackwell.
- Sheldon, P., Gilchrist-Petty, E., & Lessley, J. A. (2014). You did what? The relationship between forgiveness tendency, communication of forgiveness, and relationship satisfaction in married and dating couples. *Communication Reports*, 27(2), 78-90. <https://doi.org/10.1080/08934215.2014.902486>
- Sığırcı, A. (2010). *Evli bireylerde bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971-980. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.59.5.971>
- Simpson, J. A., & Overall, N. C. (2014). Foundations of Attachment: A Theoretical Review. In J. Cassidy, & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 23-47). Guilford Press.
- Smedes, L. B. (1984). *Forgive and forget: Healing the hurts we don't deserve*. Harper & Row.
- Snyder, D. K. (1997). *Marital satisfaction inventory, revised (MSI-R)* (Rev). Western Psychological Services.
- Sokolski, D. M., & Hendrick, S. S. (1999). Fostering marital satisfaction. *Family Therapy*, 26(1), 39.
- Sperry, L. (2010). Intimacy: Definition, contexts, and models for understanding its development and diminishment. In J. Carlson, & L. Sperry (Eds.), *Recovering intimacy in love relationships: A clinician's guide* (pp. 3-14). Routledge.
- Strelan, P., & Covic, T. (2006). A review of forgiveness process models and a coping framework to guide future research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(10), 1059-1085. <https://doi.org/10.1521/jscp.2006.25.10.1059>

- Şahan, B. (2021). Does forgiveness affect marital satisfaction? *Spiritual Psychology and Counseling*, 6(3), 83-108. <https://doi.org/10.37898/spc.2021.6.3.146>
- Şahin, H., & Güre, A. (2022). Ekonomik güçlükler ve evlilik ilişkisi arasındaki bağlantıların aile stres modeli çerçevesinde incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 37(90), 1-14.
- Şahin, M., & Demirkıran, F. (2023). Affetme kavramı ve hemşirelik. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 8(1), 201-208.
- Şahin, Y. (2020). *Evlilikte empati ile evlilik doyumu ve affetme arasındaki ilişkide evlilik farkındalığının rolü: karma bir araştırma* (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Şamatacı, G. (2013). *Romantik ilişkilerde affetme: transaksiyonel analiz ego durumları açısından bir inceleme* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Şeker, G. B. (2009). *Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yaşam doyumlarının incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Şimşek, M. (2021). *Evlilik uyumunun yordayıcıları olarak affedicilik ve bilişsel esnekliğin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). KTO Karatay Üniversitesi, Konya.
- Taysi, E. (2007). *İkili ilişkilerde bağışlama: ilişki kalitesi ve yüklemelerin rolü* (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi.
- Tennov, D. (1998). *Love and limerence: The experience of being in love*. Scarborough House.
- Terzi, Ş. I., & Tekinalp, B. E. (2013). *Psikolojik danışmada güncel kuramlar*. Ankara: Pegem Akademi.
- Teti, D. M., & Ablard, K. E. (1989). Security of attachment and infant-sibling relationships: A laboratory study. *Child Development*, 60(6), 1519-1528.
- Tetik, P. (2023). *Evli bireylerin evlilik rol beklentileri ile evlilik doyumları arasındaki yordayıcı ilişkiler*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik yaşamı ölçeği. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7), 1-7.

- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufel, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C., & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality, 73*(2), 313-360.
- Thompson, L., & Walker, A. J. (1989). Gender in families: Women and men in marriage, work, and parenthood. *Journal of Marriage and the Family, 51*(4), 845-871.
- Thompson, R. A., Meyer, S., & McGinley, M. (2006). Understanding values in relationships: The development of conscience. In M. Killen & J. G. Smetana (Eds.), *Handbook of moral development* (pp. 267-297). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Topbaşıoğlu, T. (2016). *Yaşam doyumunun yordayıcısı olarak öfke ve affetme: affetmenin düzenleyici rolü*. (Yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Tosun, C., & Yazıcı, H. (2021). Algılanan ebeveyn ilişki tutumları ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların evlilik rol beklentileri üzerindeki etkisi: Geleneksel mi, eşitlikçi mi? *Toplum ve Sosyal Hizmet, 32*(1), 173-188.
- Toussaint, L. L., Williams, D.R., Musick, M.A., & Everson, S. A. (2001). Forgiveness and health: Age differences in a US probability sample. *Journal of Adult Development, 8*(4), 249-257.
- Toussaint, L. L., Worthington, E. L., & Williams, D. R. (Eds.). (2015). *Forgiveness and health: Scientific evidence and theories relating forgiveness to better health*. Dordrecht: Springer.
- Toussaint, L., & Webb, J. R. (2005). Theoretical and empirical connections between forgiveness, mental health and well-being. In E. L. Worthington Jr (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 349-362). New York: Routledge.
- Trinke, S. J., & Bartholomew, K. (1997). Hierarchies of attachment relationships in young adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships, 14*(5), 603-625.

- Troisi, A., & D'Argenio, A. (2004). The relationship between anger and depression in a clinical sample of young men: the role of insecure attachment. *Journal of Affective Disorders*, 79(1-3), 269-272.
- Tse, W. S., & Yip, T. H. J. (2009). Relationship among dispositional forgiveness of others, interpersonal adjustment and psychological well-being: Implication for interpersonal theory of depression. *Personality and Individual Differences*, 46(3), 365-368. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.11.001>
- Tutarel-Kışlak, Ş., & Çavuşoğlu, P. Ş. (2006). Evlilik uyumu, bağlanma biçimleri, yüklemeler ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler. *Aile ve Toplum Dergisi*, 9(9), 61-68.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2016). Aile yapısı araştırması. Erişim adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Aile-Yapisi-Arastirmasi-2016-21869>
- Tüzün, O., & Sayar, K. (2006). Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 19(1), 24-39.
- Uytun, M. C., Öztop, D. B., & Esel, E. (2013). Evaluating the attachment behaviour in during puberty and adulthood. *Dusunen Adam: Journal of Psychiatry & Neurological Sciences*, 26(2).
- Ünal, Ö., & Akgün, S. (2022). Evlilikte Çatışma Çözme Stillerinin Evlilik Uyumu ve Doyumu ile İlişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(3), 322-330.
- Van Egeren, L. A. (2004). The development of the coparenting relationship over the transition to parenthood. *Infant Mental Health Journal*, 25(5), 453-477. <https://doi.org/10.1002/imhj.20019>
- Van Tongeren, D. R., Green, J. D., Hook, J. N., Davis, D. E., Davis, J. L., & Romos, M. (2015). Forgiveness increases meaning in life. *Social Psychological and Personality Science*, 6(1), 47-55. <https://doi.org/10.1177/1948550614541298>
- Varol, D. (2019). *Evli ve boşanma sürecinde olan bireylerin evlilik doyumlarının kişilerarası çatışma çözme ve affetme becerileri açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

- Volling, B. L., & Belsky, J. (1992). The contribution of mother-child and father-child relationships to the quality of sibling interaction: A longitudinal study. *Child Development, 63*(5), 1209-1222.
- Volling, B. L., Notaro, P. C., & Larsen, J. J. (1998). Adult attachment styles: Relations with emotional well-being, marriage, and parenting. *Family Relations, 47*(4), 355-367. <https://doi.org/10.2307/585266>
- Waal, F. B. M. d., & Pokorny, J. J. (2015). Primate conflict and its relation to human forgiveness. In E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 17-32). New York: Routledge.
- Wang, H. (2023). The influence of parenting styles on attachment styles and parental influence on children's cognitive development. In *SHS Web of Conferences* (vol. 180, p. 02026). EDP Sciences.
- Waters, E., Wippman, J., & Sroufe, L. A. (1979). Attachment, positive affect, and competence in the peer group: Two studies in construct validation. *Child Development, 50*(3), 821-829. <https://doi.org/10.2307/1128949>
- Weiten, W. (1986). *Psychology applied to modern life*. Monterey: Brooks/Cole.
- Westerop, K. R. (2002). *Building healthy couple relationship: Do communication skills, gender, hope, and family types make a difference?* (Master's thesis). Trinity Western University, Canada.
- Wieselquist, J., Rusbult, C. E., Foster, C. A., & Agnew, C. R. (1999). Commitment, pro-relationship behavior, and trust in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*(5), 942-966.
- Wilkie, J. R., Ferree, M. M., & Ratcliff, K. S. (1998). Gender and fairness: Marital Satisfaction in two-earner couples. *Journal of Marriage and the Family, 60*(3), 577-594. <https://doi.org/10.2307/353530>
- Willemsen, E. W., & Marcel, K. (1996). Attachment 101 for attorneys: Implications for infant placement decisions. *36 Santa Clara Law Review, 439*.

- Witvliet, C. V. O., Ludwig, T. E., & Laan, K. L. V. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology, and health. *Psychological Science*, 12(2), 117-123.
- Witvliet, C. V. O., Phipps, K. A., Feldman, M. E., & Beckham, J. C. (2004). Posttraumatic mental and physical health correlates of forgiveness and religious coping in military veterans. *Journal of Traumatic Stress*, 17(3), 269-273.
- Worthington, E. L. (1998). An Empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *Journal of Family Therapy*. 20(1), 59-76. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00068>
- Worthington, E. L. (2006). *Forgiveness and reconciliation: Theory on application*. New York: Routledge.
- Worthington, E. L., & DiBlasio, F. (1990). Promoting mutual forgiveness within the fractured relationship. *Psychotherapy: Theory, research, practice, training*, 27(2), 219-223. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.27.2.219>
- Worthington Jr, E. L., & Wade, N. G. (1999). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18(4), 385-418.
- Worthington E. L., Witvliet C. V. O., Pietrini, P., & Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30(4), 291-302.
- Wu, T. F., Yeh, K. H., Cross, S. E., Larson, L. M., Wang, Y. C., & Tsai, Y. L. (2010). Conflict with mothers-in-law and Taiwanese women's marital satisfaction: The moderating role of husband support. *The Counseling Psychologist*, 38(4), 497-522. <https://doi.org/10.1177/0011000009353071>
- Yárnöz-Yaben, S. (2010). Attachment style and adjustment to divorce. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(1), 210-219.
- Yavuzer, H. (1995). *Çocuk eğitimi el kitabı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Yavuzer, H. (Ed.). (2019). *Evlilik okulu: Evlilikte kişilerarası ilişkiler ve iletişim becerileri* (13. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yenilmez, Ç. (2012). Aile ilişkileri. Ç, Yenilmez (Ed.). *Aile yapısı ve ilişkileri* (s. 20-41 içinde). Eskişehir: T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Yıkıcı, N. B. (2023). Bağlanma kuramı perspektifinden yetişkinlik döneminde eş seçiminin incelenmesi. *Premium e-Journal of Social Science (PEJOSS)*, 7(37), 1814-1828. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10431668>
- Yıldız, A. (2019). Evlilikte yaşanan sorunlar ve başa çıkma yolları. H. Yavuzer (Ed.), *Evlilik okulu: Evlilikte kişilerarası ilişkiler ve iletişim becerileri* (13. Baskı) (s. 211-229) içinde. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yılmaz, A. (2001). Eşler arasındaki uyum: Kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar. *Aile ve Toplum Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi*, 4(1).
- Yogev, S., & Brett, J. (1985). Perception of the division of housework and child care and marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family* 47(3), 609-618. <https://doi.org/10.2307/352262>
- Yorgancılar, S. (2023). Ankara’da evlenme hazırlığında bulunan çiftlerin evlilik rol beklentileri. *Mevzu–Sosyal Bilimler Dergisi*, (9), 605-629.
- Yörükan, T. (2023). *Bağlanma ve sonraki yaşlarda görülen etkileri*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Yurtkuran-Demirkan, S., Günindi-Ersöz, A., Beder-Şen, R., Ertekin, E., Sezgin, Ö., & Turğut, A. M. vd. (2009). Boşanma nedenleri araştırması. Ankara: Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü.
- Zechmeister, J. S., & Romero, C. (2002). Victim and offender accounts of interpersonal conflict: Autobiographical narratives of forgiveness and unforgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 675-686.

EK-1: Etik Kurul Raporu

Evrak Tarih ve Sayısı: 19.07.2023-47258

22.06.2023

Sayı :2022/53
Konu : Etik Kurul izni

Havva Betül BAYRAKLI
Doğuş Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Doğuş Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı çerçevesinde Prof. Dr. Ülker Meral ÇULHA danışmanlığı altında yürütülecek olan **“Bağlanma Stilleri ve Affetme Düzeyinin Evlilik Doyumuna Etkisi** başlıklı araştırmanız için yapacağımız ankete ait sorularla ilgili olarak Doğuş Üniversitesi Etik Kuruluna yapmış olduğunuz başvuru Etik Kurulunda incelenmiş ve bilimsel araştırma etiği açısından **uygun olduğuna** karar verilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederiz.

Prof. Dr. Mesut KUMRU
Etik Kurul Başkanı
Mühendislik Fakültesi

Prof. Dr. Hamide ZAFER
Etik Kurul Üyesi
Hukuk Fakültesi

Prof. Dr. Oktay VELİEV
Etik Kurul Üyesi
Mühendislik Fakültesi

Prof. Dr. Nüket SARACEL
Etik Kurul Üyesi
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi

Doç. Dr. Gülsün Pelin SARIOĞLU ERDOĞDU
Etik Kurul Üyesi
Sanat ve Tasarım Fakültesi

Prof. Dr. Tank BAYKARA
Etik Kurul Üyesi
Mühendislik Fakültesi

Dr. Öğr. Üyesi Aslı TELSEREN ÖMEROĞLU
Etik Kurul Üyesi
Fen Edebiyat Fakültesi

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-2: Katılımcı Bilgilendirme ve Onam Formu

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma Doğuş Üniversitesi Psikoloji Yüksek Lisans programı kapsamında, Prof. Dr. Ülker Meral ÇULHA danışmanlığında, Psikolog H.Betül BAYRAKLI tarafından yürütülmektedir. Araştırmada evlilik doyumunu etkileyen bazı psikolojik değişkenler incelenecektir.

Araştırmaya katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayalı olup sizden herhangi bir kimlik bilgisi istenmeyecektir. Cevaplarınız gizli kalacak, herhangi bir kişi veya kurumla paylaşılmayacaktır. Bireysel analizler değil, yanıtların toplu incelemesi yapılacaktır.

Çalışmanın herhangi bir aşamasında, hiçbir yaptırıma maruz kalmaksızın, çalışmadan ayrılma hakkına sahipsiniz.

Araştırmadan tutarlı bir sonuç elde edilebilmesi için lütfen verilen yönergeleri dikkatli bir şekilde okuyunuz ve soruların tamamını yanıtlayınız. Size en uygun cevapları işaretlemeniz oldukça önemlidir.

Araştırma hakkında detaylı bilgi edinmek ve tüm sorularınız için H. Betül BAYRAKLI ile e-posta adresi üzerinden iletişime geçebilirsiniz.

Çalışmanın tamamlanması yaklaşık 10 dakika sürmektedir. Değerli vaktinizi ayırıp çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederim.

EK-3: Kişisel Bilgi Formu

1. **Cinsiyet:** Kadın () / Erkek ()
2. **Yaşınız:** _____
3. **Eğitim Düzeyiniz:** Lise () / Ön Lisans () / Lisans () / Yüksek Lisans () / Doktora ()
4. **Ekonomik durumunuzu genel olarak nasıl değerlendiriyorsunuz?**
Kötü () / Orta () / İyi ()
5. **Evlilik Süreniz:** _____
6. **Çocuk Sayısı:** _____

EK-4: Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz.

1= Kesinlikle katılmıyorum 2= Katılmıyorum 3=Kismen katılıyorum 4=Katılıyorum
5=Kesinlikle katılıyorum anlamına gelmektedir.

1. Karşımdaki insanlar benim kadar değerli değiller.	1	2	3	4	5
2. Birisiyle çok fazla samimi olduğumda sorun çıkabileceğinden	1	2	3	4	5
3. Karar alırken kimseyi önemsemem.	1	2	3	4	5
4. Sorunu olan birisini gördüğümde kendimi onun yerine koyabiliyorum.	1	2	3	4	5
5. Başkalarının benim kadar değerli olduklarını düşünmüyorum.	1	2	3	4	5
6. İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar az üzülürüm.	1	2	3	4	5
7. Ebeveynimle (anne, baba veya benim bakımımı üstlenen bir başkası) iyi	1	2	3	4	5
8. İnsanlardan uzak duruyorum çünkü bana acı çektirebilirler.	1	2	3	4	5
9. Bir sorun varsa bunun kaynağı genelde karşımdakilerin sorunlu olmasıdır.	1	2	3	4	5
10.Kendimi mutlu bir insan olarak tanımlıyorum.	1	2	3	4	5
11.Duygusal ilişki yaşadığım kişinin beni gerçekten sevmediğini düşünerek	1	2	3	4	5
12.Yalnızca kendime değer veririm.	1	2	3	4	5
13.Başkalarının üzüntülerini anlayabiliyorum.	1	2	3	4	5
14.Duygusal ilişkilerden uzak duruyorum çünkü terk edilmek istemiyorum.	1	2	3	4	5
15.İnsanların görüşleri benim için önemsizdir.	1	2	3	4	5
16.Ebeveynlerime (anne, baba veya benim bakımımı üstlenen bir başkası) genelde kırıcı sözler söylemem.	1	2	3	4	5
17.İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar mutlu olurum.	1	2	3	4	5
18.Başkaları çok da umurumda değildir.	1	2	3	4	5

EK-5: Kişiler Arası İlişkilerde Affetme Ölçeği

Aşağıdaki bölümde **1- Hiç Katılmıyorum, 2- Katılmıyorum, 3- Biraz Katılıyorum, 4- Katılıyorum, 5- Tamamen Katılıyorum** anlamına gelmektedir.

MADDELER	1	2	3	4	5
1.Affetme sağlıklı bir ilişkinin olmazsa olmazıdır.					
2.Affetmenin kişilerarası ilişkilerde üzücü durumları ortadan kaldırdığına inanırım.					
3.Affetmenin kişilerarası ilişkiden alınan doyumunu arttırdığına inanırım.					
4.Karşımdakinin hatalarını zamanla unutabilirim.					
5.Kişilerarası ilişkilerde sorunları kabul ederek onları aşmaya çalışırım.					
6.Birisi beni incittiye kendimi onun yerine koyarak neden böyle yaptığını anlamaya çalışırım.					
7.Kişilerarası ilişkilerimde sorun yaşadığımda bunun kaynağını araştırırım.					
8.Kişilerarası ilişkilerim yolunda gitmediğinde kendimi sorgularım.					
9.Kişilerarası ilişkilerde yaşadığım tüm olaylara empati kurarak yaklaşırım.					
10.Kişilerarası ilişkilerde karşılıklı fedakârlık yapılması gerektiğine inanırım.					
11.Karşımdakinin beni incitmesine rağmen ona anlayışlı davranırım.					
12.Kişilerarası ilişkilerde zamanla tüm anlaşmazlıkların üstesinden gelebileceğime inanırım.					
13.Karşımdaki kişi beni üzse de onunla olan ilişkimin iyi taraflarını düşünürüm.					
14.En fazla incindiğim durumlarda bile ilişkilerimin düzeleceğine inanırım.					

EK-6: Evlilik Doyumu Ölçeği

Lütfen aşağıdaki maddeleri dikkatlice okuyunuz ve eşinizle olan ilişkinizi göz önüne alarak yanıtlayınız. Eğer okuduğunuz maddenin evlilik ilişkiniz açısından doğru veya kısmen doğru olduğunu düşünüyorsanız D, yanlış veya çoğu zaman yanlış olduğunu düşünüyorsanız Y şıklarının yanındaki parantezlere X işareti koyunuz.

1. İlişkimiz bana mutluluk veriyor. D () Y ()	28. Eşime her konuda güvenirim. D () Y ()
2. Evlilik hayatım böyle olmamalıydı. D () Y ()	29. Eşim bana çok ters davranıyor. D () Y ()
3. İçimden eşime sevgi göstermek gelmiyor. D () Y ()	30. Cinsel birlikteliğimizde bazı sorunlar var. D () Y ()
4. Tartışmalarımızın çoğu moral bozukluğuyla sonuçlanır. D () Y ()	31. İlişkimizin geleceği, ileriye dönük ciddi bir plan yapamayacak kadar belirsiz. D () Y ()
5. Eşimin sürekli bir şeylerden şikâyet etmesinden bıktım. D () Y ()	32. Eşim benimle kavgaya etmeye çok meraklı. D () Y ()
6. Eşimle konuşabileceğimiz fazla ortak konumuz yok. D () Y ()	33. Cinsel ilişkimizde bir sorun olduğunu düşünmüyorum. D () Y ()
7. Eşim bütçemizi çok iyi idare eder. D () Y ()	34. Bir gün eşimin ailesi yüzünden boşanabileceğimizi düşünüyorum. D () Y ()
8. Cinsel hayatımızla ilgili her türlü konuyu, eşimle rahatlıkla konuşabilirim. D () Y ()	35. Birbirimizi yeterince sevmediğimizi düşünüyorum. D () Y ()
9. Bazen eşimin ailesinin davranışlarından dolayı mutsuzluk duyuyorum. D () Y ()	36. Eşimin beni aldattığından şüpheleniyorum. D () Y ()
10. Beraberliğimizden her zaman memnuniyet duydum. D () Y ()	37. Aramızdaki küçük anlaşmazlıklar, çoğu zaman büyük münakaşalara dönüşüyor. D () Y ()
11. Eşimin pek çok özelliğine hayranım. D () Y ()	38. Eşimin sinirlendiğinde kontrolünü yitirmesi beni korkutuyor. D () Y ()
12. Eşimle aramızdaki anlaşmazlıkları gidermenin bir yolunu bulamıyoruz. D () Y ()	39. Para konusunda eşime tamamen güvenirim. D () Y ()
13. Eşim beni sürekli eleştirir. D () Y ()	40. Eşimin çok çekici olduğunu düşünüyorum. D () Y ()
14. Eşim beni hiçbir zaman fiziksel olarak incitmemiştir. D () Y ()	41. Keşke eşim aileme biraz daha yakın davranabilseydi. D () Y ()
15. Şimdiki aklım olsa eşimle evlenmezdim. D () Y ()	42. Beraberliğimizde beni hayal kırıklığına uğratan şeyler var. D () Y ()
16. Eşimle birbirimize sık sık "seni seviyorum" deriz. D () Y ()	43. Tartışmalarımız çoğunlukla, birimizin incinmesi ya da ağlamasıyla sonuçlanır. D () Y ()
17. Eşimle birbirimize sinirlenmeden tartışmayı başaramıyoruz. D () Y ()	44. Eşim öfkelenildiğinde ondan korkuyorum. D () Y ()
18. Eşim her şeye sinirlenir. D () Y ()	45. Mutlu bir beraberliği olan çiftler, bizden daha iyi geçiniyor olmalılar. D () Y ()
19. Hayatımızda beraberce yapmaktan zevk aldığımız pek çok şey var. D () Y ()	46. Eşim çok fazla ailesinin etkisi altında kalıyor. D () Y ()
20. Arkadaşlarımla eşimle olduğundan daha çok eğleniyorum. D () Y ()	47. Bazen beraberliğimizin ayrılık veya boşanmayla bitebileceğini düşündüğüm oluyor. D () Y ()
21. Bazen eşimin ailesinden kaynaklanan küskünlük ve kırgınlıklarımız olur. D () Y ()	48. Eşimin ailesiyle olan ilişkimden memnunum. D () Y ()
22. Beraberliğimizin iyi yönleri, kötü yönlerinden daha fazla. D () Y ()	49. Bu beraberliğe başlamasaydım daha mutlu olabilirdim. D () Y ()
23. İlişkimizde beni üzen bir şey olduğunda, bunu eşime rahatlıkla söyleyebilirim. D () Y ()	50. Eğer eşimin ailesi, bize bu kadar karışmasaydı, daha mutlu bir beraberliğimiz olabilirdi. D () Y ()
24. Eşim ne kadar sinirlenirse sinirlensin, bana asla vurmaz. D () Y ()	51. İlişkimizde halledemediğimiz bazı ciddi problemler var. D () Y ()
25. Eşim sık sık onu anlamadığımdan yakınır. D () Y ()	52. Eşimden ayrılmayı istediğim zamanlar oldu. D () Y ()
26. Eşimin zekasına ve yeteneklerine her zaman güvenirim. D () Y ()	53. Bu ilişkide bazı önemli ihtiyaçlarımla karşılaşmadığımı düşünüyorum. D () Y ()
27. Eşim benim olaylara bakış açımı anlayamıyor. D () Y ()	54. İlişkimizde eşimin ailesinden dolayı mutsuzluk yaşanmaz. D () Y ()

	D () Y ()		D () Y ()
55. Evin içinde iki yabancı gibiyiz.	D () Y ()	74. Tatmin edici bir beraberliğimiz var.	D () Y ()
56. Eşimle beraberken hiç canımız sıkılmaz.	D () Y ()	75. Eşim hiçbir zaman kıymetimi bilmedi.	D () Y ()
57. Eşiime her zaman isteyerek ve sevgi ile dokunuyorum.	D () Y ()	76. Eşim kişiliğimin bazı yönlerini değiştirmemi istiyor.	D () Y ()
58. Eşimin ailesinin bazı gelenek ve adetlerine uymakta zorlanıyorum.	D () Y ()	77. Biz birbirimizin en iyi arkadaşız.	D () Y ()
59. Eşimle herhangi bir konuda aynı fikirde olmadığımız zaman, bunu oturup tartışırız.	D () Y ()	78. Hiçbir zaman eşimin ailesinden kaynaklanan bir sorun yaşamayız.	D () Y ()
60. Eşim sinirlendiği zaman etraftaki eşyaları fırlatır veya yere atar.	D () Y ()	79. Oldukça mutlu bir çift olduğumuza inanıyorum.	D () Y ()
61. Eşim kazancımızdan fazlasını harcamaktan bir türlü vazgeçmiyor.	D () Y ()	80. İlişkimizde yoğun bir aşk ve sevgi var.	D () Y ()
62. Eşimin ailesiyle sürekli beraber olmamız beni rahatsız ediyor.	D () Y ()	81. Eşim bana karşı çok acımasız.	D () Y ()
63. Her gün eşimle beraber paylaşabileceğim bir şeye zaman ayırırım.	D () Y ()	82. Eşimle beraber boş zamanlarımızı çok güzel değerlendiririz.	D () Y ()
64. Eşim cinsel birlikteliğimizden benim kadar zevk alır.	D () Y ()	83. Eşimin kredi kartı borçları beni bıktırdı.	D () Y ()
65. Eşim sinirliken bana kaba kuvvet sergilemez.	D () Y ()	84. Onsuz bir hayatı düşünemiyorum.	D () Y ()
66. Eşim boş zamanlarını benimle paylaşmaktan mutluluk duyar.	D () Y ()	85. Tartıştığımız zaman, eşim ortak bir noktada buluşmamıza yardımcı olur.	D () Y ()
67. Eşim ailesiyle ilgili eleştirileri duymaya dayanamaz.	D () Y ()	86. Huzurlu bir evlilik ortamının özlemi içerisindeyim.	D () Y ()
68. Başarılı bir beraberliğimiz olduğuna inanıyorum.	D () Y ()	87. Eşimin beni yeterince sevmediğini düşünüyorum.	D () Y ()
69. Eşim hiçbir zaman beni, zarar vermek ya da canımı yakmakla tehdit etmedi.	D () Y ()	88. Eşimle beraber her şeyin üstesinden gelebileceğimize inanıyorum.	D () Y ()
70. Eşimle beraber oyun ve eğlenceye bir hayli zaman ayırırız.	D () Y ()	89. Eşim bana yeterince ilgi göstermiyor.	D () Y ()
71. Eşimin vücudumda çürük veya darbe izleri bıraktığı oluyor.	D () Y ()	90. Birbirimize yeterince yakın değiliz.	D () Y ()
72. Eşim beni içinden gelerek sarılıp öpmez.	D () Y ()	91. Bazen aramızdaki anlaşmazlığın günlerce sürdüğü oluyor.	D () Y ()
73. Biz birbirimiz için yaratılmışız.	D () Y ()	92. Bazen kendimi çok yalnız hissediyorum.	D () Y ()

Bu Bölümdeki Sorular Sadece Çocuk Sahibi Çiftlere Aittir

93. Çocuklarımızı yetiştirmek konusunda eşimle mükemmel bir uyum içerisindeyiz.	D () Y ()	98. Çocuklarımızı yetiştirme konusunda eşimle eşit sorumluluğa sahibiz.	D () Y ()
94. Eşim mükemmel bir anne / baba dır.	D () Y ()	99. Eşim çocuklara yeterince ilgi göstermez.	D () Y ()
95. Eşim çocuklarla yeterince zaman geçirmez.	D () Y ()	100. Çocuklarla ilgili kuralları, eşimle beraber koyarız.	D () Y ()
96. Çocuklarımıza vereceğimiz terbiye konusunda çoğu zaman hem fikiriz.	D () Y ()	101. Eşimle çocuklarla ilgili konularda anlaşmazlık yaşamayız.	D () Y ()
97. Eşim çocukların bakımını üstlenmeyi daha çok benden bekler.	D () Y ()		