

T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**EVLİ BİREYLERDE İLİŞKİ DOYUMUNUN BAĞIŞLAMA  
İSTEKLİLİĞİ VE BAĞLANMA YARALANMALARI İLE  
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Esmâ ÇAKAN**

**Psikoloji Ana Bilim Dalı  
Klinik Psikoloji Programı**

**ŞUBAT, 2023**



**T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**EVLİ BİREYLERDE İLİŞKİ DOYUMUNUN BAĞIŞLAMA  
İSTEKLİLİĞİ VE BAĞLANMA YARALANMALARI İLE  
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Esmâ ÇAKAN  
(Y2012.480071)**

**Psikoloji Ana Bilim Dalı  
Klinik Psikoloji Programı**

**Tez Danışmanı : Doç. Dr. Şahide Güliz KOLBURAN**

**ŞUBAT, 2023**

## **ONAY FORMU**

## ONUR SÖZÜ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Evli Bireylerde İlişki Doyumunun Bağışlama İstekliliği Ve Bağlanma Yaralanmaları İle İlişkisinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim.  
( / /2023)

Esmâ ÇAKAN

## ÖNSÖZ

Bu çalışmanın amacı evli bireylerde ilişki doyumunun bağışlama istekliliği ve bağlanma yaralanmaları ile ilişkisini incelemektir. Tezimin planlanmasından, son sürecine kadar ilgi ve desteğini her daim hissettiğim, çalışma sürecimin her aşamasında bilgi ve yönlendirmeleriyle beni yalnız bırakmayan sayın danışman hocam Doç.Dr. Şahide Güliz KOLBURAN' a sonsuz teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Hayatımın her aşamasında maddi, manevi desteğini esirgemeyen ve her koşulda yanımda olan eşim ve kök aileme teşekkür ediyorum. Tezimi hazırlama sürecinde yardım ve katkıları için arkadaşlarım Burcu FIRAT ve Mustafa Kemal AVŞAR' a teşekkür ediyorum.

Bu çalışmayı 28.02.2020 tarihinde kaybettiğim annem Sultan ÇEKİÇ' e ithaf ediyorum.

Şubat 2023

Esma ÇAKAN

# EVLİ BİREYLERDE İLİŞKİ DOYUMUNUN BAĞIŞLAMA İSTEKLİLİĞİ VE BAĞLANMA YARALANMALARI İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

## ÖZET

Yapılan araştırmada evli bireylerde ilişki doyumunun bağışlama istekliliği ve bağlanma yaralanmaları ile ilişkisi incelenmiştir. Ayrıca belirlenen demografik değişkenlere göre evli bireylerin ilişki doyumunu, bağışlama istekliliği ile bağlanma yaralanmalarının farklılaşma durumları incelenmiştir. Bu araştırma ilişkisel tarama modeliyle tasarlanmıştır. Araştırmanın örneklemini temsil ettiği evreni tanımlayacağı düşünülen 700 evli birey oluşturmaktadır. Örneklem grubu dijital okur-yazarlığı olanlar için kartopu örnekleme yöntemi, dijital okur-yazarlığı az olanlar için kolayda örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Ulaşılabilen evli bireylerle yüz yüze uygulama gerçekleştirilmiş olup, ulaşılamayan kişilere Google Forms üzerinden ölçekler uygulanmıştır. Verilerin analizi için IBM SPSS 21 Windows paket programı kullanılmıştır. Oluşan verilerin normal dağılıp dağılmadığının tespit edilmesi için “Normallik Testi” gerçekleştirilmiştir. Verilerin normal dağıldığı taktirde “Parametrik Testlerden”, “t-testi” ile “One Way Anova” testi kullanılmıştır. Veriler normal dağılmadığı taktirde ise “Non-Parametrik” testlerde kullanılan “Mann-Withney U” ve “Kruskal-Wallis” testi kullanılmıştır. Örneklemi oluşturan bireylerin Sosyo-Demografik zelliklerinin belirlenmesi için “Frekans” analizi yapılmıştır. Araştırmanın hipotezlerinin incelemek içinse korelasyon analizleri kullanılmıştır. Araştırma bulguları doğrultusunda ilişki doyumunu ile bağışlamaya isteklilik arasında anlamlı ilişki bulunmazken, ilişki doyumunu ile evlilikte bağlanma yaralanması arasında negatif ynde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Evlilik, İlişki Doyumu, Bağışlamaya İsteklilik.

# **EXAMINING THE CONCEPT OF RELATIONSHIP SATISFACTION IN ASSOCIATION WITH THE WILLINGNESS TO FORGIVE AND ATTACHMENT INJURIES IN MARRIED INDIVIDUALS**

## **ABSTRACT**

In this study, the concept of relationship satisfaction has been identified in association with the willingness to forgive and attachment injuries in married individuals. In addition, the differentiation status of married individuals' relationship satisfaction, willingness to forgive and attachment injuries were examined according to the demographic variables determined.

This research has been designed with relational screening model. The sample of the research consists of 700 married individuals who are thought to define the universe they represent. The sample was selected with a random sampling model. A face-to-face application was carried out with the married individuals who could be reached, and the scales were applied over Google Forms to those who could not be reached. IBM SPSS 21 Windows package program was used for data analysis. "Normality Test" was carried out to determine whether the resulting data were normally distributed. Where the data were normally distributed, "Parametric Tests", "t-test" and "One Way Anova" test were used. Where the data were not normally distributed, the "Mann-Withney U" and "Kruskal-Wallis" tests used in the "Non- Parametric" tests were used. "Frequency" analysis was performed to determine the socio- demographic characteristics of the individuals forming the sample. Correlation analyzes were used to examine the hypotheses of the research. In line with the research findings, while there was no significant association between relationship satisfaction and willingness to forgive, it was found that there was a negatively significant association between relationship satisfaction and marital attachment injury.

**Keywords:** Marriage, Relationship Satisfaction, Willingness to Forgive.



# İÇİNDEKİLER

## Sayfa

ONUR SÖZÜ .....	i
ÖNSÖZ.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT .....	iv
İÇİNDEKİLER .....	v
KISALTMALAR LİSTESİ.....	viii
ÇİZELGELER LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
<b>I. GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
A. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	2
B. Araştırmanın Problem Cümlesi .....	3
C. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	3
D. Araştırmanın Varsayımı.....	4
E. Tanımlar.....	4
<b>II. KURAMSAL ÇERÇEVE.....</b>	<b>5</b>
A. İlişki Doyumu .....	5
1. İlişki Doyumunu Etkileyen Faktörler .....	9
2. İlişki Doyumuyla İlgili Yapılan Araştırmalar .....	11
B. Bağışlama İstekliliği .....	13
C. Bağışlama Ne Değildir?.....	13
1. Kuramsal Yaklaşımlara Göre Bağışlama.....	16

2. Evlilik İlişkisinde Bağışlama .....	19
3. Bağışlama İstekliliği ile İlgili Yapılan Araştırmalar .....	21
D. Bağlanma .....	23
1. Bağlanma Kuramı .....	23
2. Bağlanma Stilleri .....	24
E. Bağlanma Yaralanması .....	27
1. Bağlanma Yaralanmalarını Konu Alan Araştırmalar .....	28
<b>III. GEREÇ VE YÖNTEM .....</b>	<b>31</b>
A. Araştırmanın Modeli .....	31
B. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi .....	31
C. Veri Toplama Araçları .....	31
1. . Demografik Bilgi Formu .....	32
2. İlişki Doyumu Ölçeği .....	32
3. Bağışlamaya İsteklilik Ölçeği .....	32
4. Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği .....	33
D. İşlem .....	33
E. Veri Analizi .....	33
<b>IV. BULGULAR .....</b>	<b>35</b>
A. Katılımcıların Demografik Değişkenine İlişkin Dağılımı .....	35
B. Ölçeklere ve Alt Boyutlara Yönelik Bilgiler .....	36
C. Hipotezlerin Analizleri .....	36
D. İlave Analizler .....	38
<b>V. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>42</b>
A. Tartışma .....	42
1. Hipotezlerin Tartışılması .....	42
2. Demografik Değişkenlerin Tartışılması .....	44

B. Sonuç .....	50
C. Öneriler .....	50
<b>VI. KAYNAKÇA .....</b>	<b>52</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>73</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>81</b>

## KISALTMALAR LİSTESİ

**TÜİK** : Türkiye İstatistik Kurumu

## ÇİZELGELER LİSTESİ

### Sayfa

Çizelge 1.	Katılımcıların Demografik Değişkenine İlişkin Dağılımı .....	35
Çizelge 2.	Normallik Testi .....	36
Çizelge 3.	Ölçeklerin Ortalama Puan, Standart Sapma, Minimum ve Maximum, Değerleri .....	36
Çizelge 4.	Korelasyon Tablosu .....	36
Çizelge 5.	Cinsiyet Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının İncelenmesi .....	38
Çizelge 6.	Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının İncelenmesi .....	39
Çizelge 7.	Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının İncelenmesi .....	39
Çizelge 8.	Gelir Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının İncelenmesi .....	40

## ŞEKİLLER LİSTESİ

### Sayfa

Şekil 1.	Dörtlü Bağlanma Modeli.....	25
----------	-----------------------------	----

## I. GİRİŞ

Romantik ilişkileri tutarlı ve sağlıklı biçimde sürdürebilmek, çiftlerin kendilerini ilişkiye ait hissetmesiyle ve ilişkide rahat olmasıyla ilişkilidir. Partnerlerin ilişkileri boyunca birbirlerine karşı yardımda bulunması, karşılıklı ihtiyaçlarına önem vermesi ve ihtiyaçlarını karşılayabilmek adına çaba göstermesi ilişki doyumunun sağlanmasına katkıda bulunmaktadır. İhtiyaçların karşılanmasının yanı sıra sevgi, saygı, ilgi, değer, güven ve çeşitli paylaşımlarda bulunmak da partnerlerin ilişki doyumunun sağlanmasında önemli bir yere sahiptir. İlişkiden çıkar beklenmemesi, koşulsuz sevgi ile partnerini olduğu gibi kabul edebilmede ilişki doyumu için gerekli unsurlar arasında gösterilmiştir (Clark ve Mills, 2011: 233).

Çiftlerin sağlıklı romantik ilişki geliştirmesi, ilişki doyumunu artırırken, aynı zamanda yaşam doyumunun da yükselmesini sağlamaktadır. Bu konuda Vara (1999: 101) tarafından yürütülen çalışmada sağlıklı romantik ilişki geliştirerek ilişki doyumu yüksek olanların, yalnız olan bireylere göre yaşam doyumunun yüksek olduğu tespit edilmiştir. Evlilikte yaşanabilecek sorunların tamamının ortadan kaldırılması mümkün değildir. Bu nedenle sorunlarla başa çıkabilme yöntemleri kullanılmalıdır. Bağışlama bu yöntemlerden birisidir (Gordon ve Baucom, 2003).

Evlilik ilişkisinde bağışlama, eşlerin yaşadığı gerginliğin ve aralarındaki duygusal uzaklığın yeniden onarılarak, iyileştirilmesinde önemli bir yere sahiptir. Aile içerisinde çeşitli sebeplerden dolayı çatışmalar yaşanabilmektedir. Bağışlamayla birlikte çatışmalı ortamdan uzaklaşmaktadır. Ayrıca eşler arasındaki sevgi bağının güçlenmesini sağlayan bağışlama, eşlerin öfke ve intikam duygularının azalmasını sağlamakta güvenin yeniden inşa edilmesine ve ilişkiden doyum alınmasına yardımcı olmaktadır (Karremans et al., 2003).

Romantik ilişkilerde bağların güçlü olması, çiftlerin güvensizlik yaşadığında partnerine sağladığı destekle ve aranan desteğin düzeyiyle ilişkili bir durumdur (Simpson ve Rholes 1994: 199). Eşlerin evlilik ilişkisinde eşiyile

yaşadığı problem karşısında duygusal bağın zarar görmesi bağlanma yaralanması olarak açıklanmıştır (Johnson, 1996: 19).

Yetişkinlikteki bağlanmada bağlanma figürü arkadaş ya da romantik ilişki kurulan partnerdir. Romantik ilişki içerisinde yaşanabilecek olumsuzluklar sonucunda duygusal bağın zarar görmesi bağlanma yaralanması olarak açıklanmaktadır (Johnson, 1996: 19). Bağlanma yaralanması bireyin ihtiyaç duyulduğu zamanda terk edilmesi ya da ihanet edilmesi olarak ifade edilmektedir. Bağlanma yaralanmalarında insani bağlar ihlal edilirken, eşlerden birisi bağlanmayı olumsuz etkileyecek davranışlarda bulunur. Olumsuz davranışlar evlilik eş ilişkisinin zedelenmesine, güvensizlik ortamının oluşumuna ve sağlıklı iletişimin bozulmasına yol açabilmektedir (Johnson, 2015: 237). Bu durum bağlanma yaralanmasına neden olabilmektedir. Eşler arasında gerçekleşen olaylar oldukça basit gözükken bir durum olabileceği gibi partnerleri ciddi anlamda zorlayan olaylar da olabilmektedir. Çiftlerin olay ya da duruma verdiği tepkiler bu noktada oldukça önemlidir. Aldatma gibi bir olay bağlanma yaralanmasına neden olabileceken, düğünde çekilmiş bir fotoğraf da yaralanmaya yol açabilir (Johnson, 1996).

### **A. Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Yapılan çalışmada evli bireylerde ilişki doyumunun bağışlama istekliliği ve bağlanma yaralanmaları ile ilişkisi incelenmiştir. Ayrıca belirlenen demografik değişkenlere göre evli bireylerin ilişki doyumu, bağışlama istekliliği ile bağlanma yaralanmalarının farklılaşma durumları incelenmiştir.

Romantik ilişkilerde karşılaşılabilecek sorunlardan birisi olan bağlanma yaralanmaları, romantik ilişkileri etkileyen önemli bir olgudur. Bağlanma yaralanmasının tecrübe edilmesi hem eşleri hem de ilişkiyi etkilemektedir. Bağlanma yaralanması çift terapilerinde karşılaşılan ve üzerinde çok fazla çalışmanın yürütülmediği önemli bir kavram olup, bu konuda yeterince araştırma yapılmadığı görülmektedir.



## B. Araştırmanın Problem Cümlesi

Evli bireylerde ilişki doyumunun, bağışlama istekliliği ve bağlanma yaralanmaları ile ilişkisi ne düzeydedir sorusu araştırmanın problem cümlesini oluşturmaktadır. Araştırma soruları aşağıdaki gibi oluşturulmuştur:

- Evli bireylerin ilişki doyumu ile bağışlama istekliliği arasında bir ilişki var mıdır,
- Evli bireylerin ilişki doyumu ile bağlanma yaralanmaları arasında ilişki var mıdır?
- Araştırmanın alt problemleri ise şu şekildedir:
- Evli bireylerde belirlenen demografik değişkenlerin ilişki doyumu ile ilişkisi nedir?
- Evli bireylerde belirlenen demografik değişkenlerin bağışlama istekliliği ile ilişkisi nedir?
- Evli bireylerde belirlenen demografik değişkenlerin bağlanma yaralanmaları ile ilişkisi nedir?

Hipotezler aşağıdaki gibi oluşturulmuştur:

**H1:** Evli bireylerin ilişki doyumu ile bağışlama istekliliği arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır

**H2:** Evli bireylerin ilişki doyumu ile bağlanma yaralanmaları arasında negatif yönlü ilişki vardır

**H2a:** Evli bireylerin ilişki doyumu ile bağlanma yaralanması alt boyutu olan bağlanma boyutu arasında negatif yönlü ilişki vardır.

**H2b:** Evli bireylerin ilişki doyumu ile bağlanma yaralanması alt boyutu olan travma boyutu arasında negatif yönlü ilişki vardır

## C. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Yapılan araştırma, araştırmaya katılan 18-65 yaşlarındaki 700 evli birey ile sınırlıdır.

2. Bu araştırma İlişki Doymu Ölçeği, Bağışlamaya İsteklilik Ölçeği ve Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

3. Bağışlama İstekliliği Ölçeği tek faktörlü bir yapı göstermektedir. Açıklanan varyans (%34) %40'a yakın olduğundan kabul edilebilir düzeydedir. Türkiye'de yapılan sınırlı sayıda araştırma olduğu için %40'a yakın bir sonuç elde edilmiştir.

#### **D. Araştırmanın Varsayımı**

Araştırmaya katılan bireylerin ölçeklere gerçeği yansıtacak cevaplar verdiği varsayılmaktadır.

#### **E. Tanımlar**

**İlişki Doymu:** Eşlerin ilişkisinde kararlı ve tutarlı eylemlerde bulunarak, yaşanan romantik ilişkinin karşılıklı olduğunun farkına varılması ve eşlerin karşılıklı değer göstermesidir (Saraç vd., 2015: 70).

**Bağışlama:** Bireyin kendisini inciten kişiyle ilgili olumsuz yaşantısını bilinçli biçimde terk edebilmesi olarak açıklanmıştır (Enright ve Gassin, 1992)

**Bağlanma:** Bebeklerin güven duygusu kazanmasına yardımcı olurken, bakım veren kişide olumlu duygular oluşturmaktadır (Hazan ve Shaver, 1994; 5).

**Bağlanma Yaralanmaları:** Yetişkinlikteki bağlanmada bağlanma figürü arkadaş ya da romantik ilişki kurulan partnerdir. Romantik ilişki içerisinde yaşanabilecek olumsuzluklar sonucunda duygusal bağın zarar görmesidir (Johnson, 1996: 19).

## II. KURAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu bölümünde ilişki doyumu, bağışlama istekliliği, bağlanma ve bağlanma yaralanmalarına yönelik alan yazındaki bilgi ve araştırmalara yer verilmiştir.

### A. İlişki Doyumu

İnsan sosyal bir varlıktır ve hayatı boyunca çeşitli ihtiyaçlarını karşılayabilmek adına başkalarının varlığına ihtiyacı vardır. İnsan doğduğunda fiziksel ihtiyaçlarının karşılanabilmesi için ebeveyn ya da bakım veren figürüne ihtiyaç duyarken, ilerleyen yaşlarında sevme, sevilme ve ait olma gibi ihtiyaçları için de başkalarına ihtiyaç duymaktadır. Duygusal ihtiyaçların karşılanmasında bireylerin sosyal ve yakın ilişkileri ön plana çıkmaktadır. Genç yetişkinlikte daha fazla önem kazanan yakın ilişkiler, önemli bir gelişim görevi olarak kabul edilmektedir. Yakın ilişkilerle birlikte ilişkiden alınan doyum, bireylerin gelecek ilişkilerini ve ruhsal sağlığı belirleyici rol oynamaktadır (Özkan, 2016: 1).

İlişkiden doyum alınmasında sevgi önemli bir yere sahiptir. Sevginin varlığı bireylerin özünün farkına varmasına imkân tanımaktadır. Sevilen bireyin özellikleri, eğilimleri, ihtiyaçları ve tutumları daha net anlaşılırken, bireyler bu sayede kendi potansiyelinin de farkına varabileceklerdir (Frankl, 2014: 32). Sevginin ön plana çıktığı romantik ilişkiler bireylerin yaşamında önemli bir yere sahip olmaktadır. Romantik ilişkiler de sosyal ilişkilerden farklı olarak evlilik ve aşk ön plana çıkabilmektedir (Yalçın ve Ersever, 2015: 186). Romantik ilişkileri arkadaş ilişkilerinden ayıran önemli bir unsur fiziksel yakınlığın daha fazla olmasıdır. Fiziksel yakınlıklardan birisi olan cinsel etkileşim romantik ilişkilerde sıklıkla sergilenebilmektedir (Singh, 2020: 419).

Romantik ilişkiler, erken yetişkinlikte yakınlığın gelişmesinde önemli bir yere sahiptir (Hutchison, 2018:306). Romantik ilişkilerin oluşma aşamaları aşağıdaki gibi ifade edilmiştir (Kalkan ve Yalçın, 2012: 186).

- İlk aşama da partnerlerin arasındaki çekicilik ve arzu ön plana çıkmaktadır. Bu aşama aynı zamanda ilişkinin başlama aşamasıdır.
- İkinci aşamada partnerler çeşitli etkinliklere katılım sağlarken, romantik ilişkinin gelişmesinde temeller atılmaktadır.
- Üçüncü aşamada partnerler samimi bir ilişki geliştirerek, romantik ilişkiye başlamaktadır.
- Dördüncü aşama ise partnerlerin yakınlıkları ve bağlılıkları ileri düzeydedir. Bu aşamada evlilik düşüncesi görülebilmektedir.

Romantik ilişkinin oluşum aşamasından sağlıklı biçimde ilerleyebilmesi aşamasına kadar ilişkide sahip olması gereken çeşitli özelliklerden bahsedilmiştir. Partnerlerin sevgiyi hissetmesi ve karşı tarafa hissettirebilmesi, ilişkinin sürekliliği, cinsel yaşamdan doyum alınması, fiziksel temas ve yakınlığın olması, partnerlerin karşılıklı güven duygusunun oluşması, partnerini olduğu gibi kabul ederken, partnerine karşı da olduğu gibi davranılması, sevginin iletilmesi ve partnerine karşı saygı gösterilmesi, sağlıklı romantik ilişkinin özellikleri arasında gösterilmektedir (Myers et al., 2000: 255).

Romantik ilişkilerin farklı özelliklerinden bahseden Eryavuz (2006: 43), romantik ilişkilerin beş faktörü olduğunu belirtmiş ve bu faktörleri aşağıdaki gibi açıklamıştır.

- **Bağlılık:** Romantik ilişkide partnerlerin birlikte olma arzusu bağlılıkla açıklanmaktadır. Bağlılığın olması romantik ilişkinin bir sonraki aşamaya geçebilmesi için gerekli bir unsurdur.
- **Duygusal Yakınlık:** Partnerlerin birbirlerinin duygularını bilmek istemesi ve karşılıklı olarak duygularını paylaşabilmesi duygusal yakınlığı göstermektedir.
- **Fiziksel Yakınlık:** Fiziksel etkileşimin olması fiziksel yakınlığı göstermektedir.
- **Bilişsel Yakınlık:** Partnerlerin bilişsel dünyalarını fark etmelerini kapsamaktadır.

- **Karşılılık:** Partnerlerin birlikte çaba gösterebilmesi ve karşılıklı paylaşımlarda bulunabilmesidir. Bu öğeler romantik ilişkinin sağlıklı ilerleyebilmesi için önemli görülmektedir (Eryavuz, 2006: 43).

Eryavuz (2006: 43) ayrıca partnerlerin birbirlerine karşı duyarlı olması, partnerlerin birbirleri hakkında bilgi sahibi olması, partnerlerin paylaşımda bulunması ve yardımlaşması, etkinliklere birlikte katılım sağlanması, güven ve sadakat, partnerine karşı açık bir şekilde duygu ve düşüncelerin ifade edilmesi, bağlanma, partnerin bazı davranışlardan rahatsız olabileceğinin farkında olunması, partnerle kurulan ilişkinin önemli görülmesi özelliklerinin romantik ilişkinin boyutlarından olduğunu dile getirmiştir (Eryavuz, 2006: 43).

Freedman (2003: 62) romantik ilişki boyutlarının bilişsel yapılardan etkilendiğini belirtmiştir. Bilişsel yapılar bireylerin tecrübelerinden etkilenirken, aynı zamanda romantik ilişkilere yönelik inançların ve düşüncelerin gelişimini etkileyerek, ilişkilerin niteliği üzerinde de belirleyici rol oynamaktadır. Tüm bu durumlar ilişki doyumunu etkilemektedir. Evlilikle birlikte eşlerin romantik ilişkilerini sağlıklı şekilde sürdürmeleri, evlilik ilişkisinden doyum almasıyla ilişkilidir. İlişki doyumu eşlerin ilişkisinde kararlı ve tutarlı eylemlerde bulunarak, yaşanan romantik ilişkinin karşılıklı olduğunun farkına varılması ve eşlerin karşılıklı değer göstermesidir (Sakallı, 2003: 296; Saraç vd., 2015: 70).

Yapılan bir başka tanımda ilişki doyumu, partnerlerin yaşadığı ilişkinin pozitifliği konusundaki öznel yargıları olarak açıklanmıştır. Ayrıca ilişki doyumu araştırmalarının, romantik ilişkideki en önemli değişken olduğu belirtilmiştir (Mattson et al., 2013). İlişki doyumuna yönelik yapılan tanımlar incelendiğinde ilişkiye yönelik öznel değerlendirmelerin olduğu ifade edilmektedir. Yeterli düzeyde ilişki doyumunun sağlanmadığı bireylerde alkol bağımlılığı, depresif belirtiler ve kaygı bozuklukları gibi psikopatolojilerin daha sık görüldüğü belirtilmektedir (Whisman 1999: 701).

Romantik ilişkinin başlatılması ve sürdürülmesi, ilişki doyumundan etkilenmektedir. İlişki doyumu yüksek olan bireyler partnerine bağlıdır ve ilişkiyi sürdürme eğilimi içerisindedir. Bireysel değerlendirmelere göre ilişki doyumu değişiklik göstermektedir. Bireylerin ilişkisine yönelik olumlu değerlendirmede bulunması, ilişkiden aldığı doyumu artırırken, ilişkiye yönelik olumsuz

değerlendirmeler ise ilişkiden alınan doyumunu azaltmaktadır. Çiftlerin birbirine karşı duygu, düşünce ve davranışlarındaki benzerliğin yüksek olması ilişki doyumunu artıran önemli bir etmen olduğu belirtilmektedir (Hendrick ve Hendrick, 1988). İlişki doyumunu artıran bir diğer faktör çiftlerin romantik ilişkide kendilerini güvende ve mutlu hissedebilmesidir. Bu durum ilişki doyumunu artırmanın yanı sıra ilişkide yaşanacak sorunları en aza indirmekte ve ilişkiden kaynaklı kaygının azalmasına imkân tanımaktadır. İlişki doyumunun yüksek olması, partnerine karşı daha ılımlı ve olumlu düşüncelere sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca ilişki doyumunun yüksek olması, bireye yöneltilen eleştirilere karşı daha olumlu tepkiler vermesini sağlamaktadır. İlişki doyumunu yüksek olanların daha düşük düzeyde anksiyete yaşadığı da belirtilmektedir (Killingsworth ve Gilbert, 2010: 932).

İlişki doyumunu yüksek olanların ilişki sürelerinin daha uzun süreli olduğu ve ilişkilerinde, ilişki doyumunu düşük olanlara kıyasla daha fazla olumlu yaşantılar deneyimledikleri belirlenmiştir. Ayrıca ilişki doyumunu yüksek olan çiftler, problemlerle baş etmede birlikte çözüm önerisi geliştirdiği ve birbirlerine karşı tatmin edici davranışlar sergiledikleri bildirilmiştir (Amato et al., 2007: 112-115). İlişki doyumunun yüksek olmasının çiftlere çeşitli avantajları bulunmaktadır. Bu avantajlardan birisi çiftlerin stres kaynaklarını hafifletmesidir (Abakay, 2015: 77). Daha huzurlu olan ilişki doyumunu yüksek çiftlerin (Dush ve Amato, 2005: 617-620), fiziksel sağlık sorunlarından da daha fazla korunabildiği bildirilmiştir (Holt-Lunstad et al., 2008: 243-244).

Romantik ilişki içerisinde ilişki doyumunun önemli bir yere sahip olmasından dolayı bu konuda çok sayıda araştırma yapılmıştır. Aynı şekilde ilişki doyumsuzluğu da araştırılmış ve ilişki doyumsuzluk tepkileri sınıflara ayrılmıştır. Buna göre doyumsuzluk tepkileri aşağıdaki gibi belirtilmiştir (Rusbult, 1980; Akt. Çırakoğlu ve Tezer, 2010: 30):

**Dile Getirme:** İlişkide yaşanan sorunlarla mücadele edebilmek ve problemlerle aktif başa çıkma tekniklerini kullanmak, ilişki doyumunu için oldukça önemlidir. En ufak bir konuda yaşanabilecek sert tartışmalar, çözüm önerisi sunulmaması ve ihtiyaç anında destek istememek problemlerle aktif başa çıkmayı engellemektedir. Bu noktada çiftlerin duygu ve düşüncelerini dile getirebilmesi gerekmektedir.

**Sadakat:** Sadakat boyutunda eşlerin problemler karşısında iyimser bir şekilde sorunun çözülmesini beklediği belirtilmektedir. Eşine karşı yapılan olumsuz eleştirilerde eşini desteklemek, sorunun çözümü için dua etme gibi davranışlar sadakat boyutuyla ilişkilidir.

**İhmal:** İhmal boyutunda eşler problemlerin çözümüne yönelik pasif bir bekleme içerisinde ve yaşadığı koşulların daha kötüye gitmesine izin verir. Çiftlerin birbiriyle daha az zaman geçirmesi ve problemlerin çözümüne yönelik herhangi bir konuşma yapılmaması ihmal davranışı örneklerindedir. Sadakatle birlikte ihmal de pasif davranışlar arasında gösterilmektedir.

**Terk Etme:** Terk etme yıkıcı bir davranıştır. İlişkinin sonlandırılması anlamına gelen terk etme, aktif bir tepkidir. Terk etmeyle birlikte dile getirmede partnerin davranışlarına karşı verilen bir tepkiyi göstermektedir (Rusbult, 1980; Akt. Çırakoğlu ve Tezer, 2010: 30).

## 1. İlişki Doyumunu Etkileyen Faktörler

İlişki doyumunu etkileyen çeşitli faktörler bulunmaktadır. Rosen ve arkadaşları (2004: 779) ilişki doyumunun karşılıklı sevgi, değer verme, cinsel sadakat, ilişkinin istikrarlı biçimde sürdürülmesinden ve daha iyi özelliklere sahip olabilmek için çaba göstermekten etkilendiğini belirtmektedir. Saraç, Hamamcı ve Güçray (2015: 70) ilişki doyumunu etkileyen faktörleri aşağıdaki gibi sıralamıştır:

- Bağlanma stilleri,
- Çiftlerin birbirleriyle kurdukları iletişimin niteliği,
- Depresyon ve anksiyete belirtilerine sahip olma şiddeti,
- Partnere karşı sergilenen tutum ve davranışlar,
- Problemlerle başa çıkmada sergilenen davranışlar,

İlişki doyumunu etkileyen bir diğer faktör kişilik özellikleridir. Çiftlerin olumlu kişilik özelliklerine sahip olması ilişki doyumunu artırırken, çiftlerin birbirinden hoşnut olma düzeyi de ilişki doyumuna katkı sağlamaktadır. Ayrıca problem çözümünde çiftlerin olumsuz davranışlar sergilemesi, sürekli tartışmaların olması, düşüncelerin rahatlıkla ifade edilememesi problemlerin

çözümüne engel olurken, sorunların daha da büyümesine yol açacağından ilişki doyumunu düşürmektedir. Ayrıca partnerin bir birey olarak kabul edilmemesi ve boyun eğici davranışların sergilenmesi de ilişki doyumunu üzerinde olumsuz etkiye sahiptir (Hünler ve Gençöz, 2003: 101-102). Kişilik özelliklerinden dışadönüklük ve uyumluluk düzeyinin yüksek olması, çiftlerin ilişki doyumunuyla yakından ilişkilidir (Karney ve Bradbury, 1995: 18).

İlişki doyumunu etkileyen bir diğer faktör bağlanma stilleridir. Partnerine karşı güvenli bağlanma gerçekleştiren bireyler daha olumlu, güvene dayalı davranışlar sergilerken, partnerine saygı duymaktadır. Güven ortamının olduğu ilişkide ilişki doyumunu ile iyi oluş düzeyleri de yüksek olmaktadır (Stacker ve Bursik, 2003: 1421). Çiftlerin ilişki doyumunda etkili olan bir diğer faktör, çiftler arasında kurulan iletişimdir. Çiftlerin iletişim kurarken birbirine karşı saygılı olması, aktif dinleyici olmaları ve rahatlıkla düşüncelerini söyleyebilmeleri ilişki doyumunu artıracaktır (Burleson ve Denton, 1997: 886).

İlişki doyumunu, duygusal zekâ düzeyinden etkilenmektedir. Duygusal zekâ başkalarının duygusunu anlayabilmeyi, yönetebilmeyi ve yönlendirebilmeyi ifade etmektedir. Duygusal zekâ düzeyinin düşük olması, partnerin duygularını anlama noktasında sorunlara neden olacağından ilişki doyumunu düşürebilmektedir (Üncü, 2007: 4). Markus ve Kitayama (1991: 226) ise ilişki doyumunun benlik saygısından etkilendiğini bildirmişlerdir. Düşük benlik saygısı ilişki doyumunu da düşürürken, ilişkide aşk ve sevginin olmamasının, kaygılı ve kaçınan bağlanmanın ve yalnızca eğlence amaçlı ilişki yaşamının ilişki doyumunu azalttığını belirtmişlerdir. Çiftlerin farklı görüşlere sahip olmasının ve bu görüşlere saygı duyulmasının ise ilişki doyumunu artırdığını belirtmişlerdir. Bunların haricinde çiftlerin ilişkide yaptığı yatırımların, bağlılık düzeyinin ve partnerine karşı duyguları açmanın ilişki doyumunu etkilediği belirtilmektedir (Hendrick ve Hendrick, 1995: 983-985).

İlişkiye yapılan yatırımların ilişki doyumunu etkilediği bildirilen yatırım modeline göre ilişki doyumunu, mutluluk ve tatmin, partnere yönelik duygu ve düşünceler ile partnere yapılan yatırımın öznel değerlendirilmesidir. İlişkiye yapılan yatırımlar içsel ve dışsal yatırım olarak ikiye ayrılmaktadır. İçsel yatırım zaman ve duygusal çabayken; dışsal yatırım ise maddi ekonomik ve birlikte gerçekleştirilen etkinliklerdir. Buna göre ilişkiye yapılan yatırımların tamamının



ilişki doyumunu etkilediği söylenebilir (Rusbult, 1983: 102-103). Büyükşahin ve Hovardaoğlu (2007: 71) yapılan yatırımların araba, ev ve çocuk gibi somut olabileceği gibi romantik ilişkinin getirdiği statü gibi soyut da olabileceğini bildirmişlerdir.

İlişki doyumunu etkileyen bir diğer unsur ilişki belirsizliğidir. İlişki belirsizlik benliğe, partnere ve ilişkiye yönelik belirsizlik olarak üç boyutta incelenmektedir. Bireyin kendi tutum ve davranışları ile partnerinin tutum ve davranışlarına yönelik belirsizliğin olması ilişki doyumunu düşürecektir. Ayrıca karşılıklı etkileşimden etkilenen ve iki yönlü olan ilişkiye yönelik belirsizlik hissedilmesi durumunda da ilişki doyumunu düşürebilecektir (Imai et al., 2021: 10). Gottman (1998: 170) romantik ilişkide çiftlerin iletişimlerinin ilişki doyumunda önemli bir rolü olduğunu belirtmiştir. Özellikle tartışma esnasında çiftlerden birisinin olumsuz söylemlerine karşı, aynı şekilde cevap verilmesiyle kısır bir döngü şeklinde olumsuz söylemler ve davranışlar devam edecek ve sorunların çözümü için çıkmaza girilecektir. Bu durumun ilişki doyumunu düşüren önemli bir etmen olduğu bildirilmiştir. Bunların haricinde Decuyper ve arkadaşları (2018: 5) cinsel aktivitelerin sınırlı olmasının, Zagefka ve arkadaşları (2021: 7) ise fonksiyonel olmayan aile tutumlarının, ilişki doyumunu azalttığı belirtilmiştir

## **2. İlişki Doyumuyla İlgili Yapılan Araştırmalar**

Romantik ilişkisi olan bireylerin mükemmeliyetçilik özellikleriyle ilişki doyumunu arasındaki ilişki incelenmiştir. İnceleme sonucunda mükemmeliyetçilik düzeyinin artmasının ilişki doyumunu düşürdüğü belirlenirken, ilişki süresi ile şu anki ilişkinin kaçınıcı olduğu değişkenlerinin ilişki doyumunu anlamlı biçimde etkilediği tespit edilmiştir (Kol, 2020: 1). Falconier ve arkadaşları (2015) gerçekleştirdikleri meta-analiz araştırmasında konu ile ilgili 57 araştırmayı incelemiştir. Ayrıca yaklaşık 18 bin katılımcının katılımıyla elde ettikleri sonuçlarda ikili başa çıkmanın ilişki doyumunu etkilediği belirlenmiştir. Olumlu başa çıkma stratejileri ilişki doyumunu artırırken, olumsuz başa çıkma stratejilerinin ilişki doyumunu azalttığı tespit edilmiştir (Falconier et al., 2015). Arslan (2020)'ın yaptığı çalışmada evli olmayıp romantik ilişkisi olanlarla yürütülen araştırmada ilişki doyumunun, psikolojik gereksinimler ve rasyonel olmayan inanışlarla ilişkisi tespit edilmek istenmiştir. Araştırma verilerine göre

ilişki doyumu ile rasyonel olmayan inanışların anlamlı ilişki içerisinde olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca ilişki doyumu ile özerklik arasında pozitif yönde ilişki tespit edilirken, yeterlilik arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır (Arslan, 2020: 1).

Dush ve Amato (2005: 109) araştırmasında çeşitli medeni durumlara göre bireylerin ilişki doyumu, ilişkideki mutluluk düzeyi ile iyi oluş düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda evli bireylerin ilişki doyumunun ve iyi oluş düzeylerinin, birlikte yaşayanlara ve flört döneminde olanlara göre yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak elde edilen diğer sonuçlarda ilişkisinden memnuniyet düzeyi yüksek olan bireylerin, memnuniyet düzeyi düşük olanlara kıyasla öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur (Dush ve Amato, 2005: 109).

Rochlen ve arkadaşları (2008) araştırmasında ilişki doyumu, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş ilişkisi incelenmiştir. Araştırma bulguları doğrultusunda ilişki doyumunun yaşam doyumuyla pozitif ilişki içerisinde olduğu belirlenirken, ilişki ve yaşam doyumu yüksek olanların daha düşük düzeyde ruhsal sorun yaşadıkları tespit edilmiştir (Rochlen et al., 2008). Yalçinkaya (2019) gerçekleştirdiği araştırmasında evlilik doyumu ile yaşam doyumu ve stres ilişkisinde benlik ayrışmasının aracı rolünü belirlemek istemiştir. Araştırma bulgusu doğrultusunda stres düzeyi arttıkça ve ben düzeyi azaldıkça, ilişki doyumunun azaldığı saptanmıştır.

Eşlerden en az birisinin alkol bağımlılığı olan çiftlerde ilişki doyumu incelenmiştir. Araştırma sonucunda eşlerden birisinin alkol bağımlılığı olduğu çiftlerde, iletişim becerileri ve empati kurma becerilerinin düşük düzeyde olduğu, düşmanlık ve eleştiri gibi yıkıcı davranışların ise yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Ayrıca alkol kötüye kullanımının ilişki doyumunu önemli ölçüde azalttığı belirlenmiştir (Miller, 2013: 305).

Erdoğan (2019) gerçekleştirdiği araştırmasında cinsel tutumların ve davranışların, ilişki doyumunu etkilediğini bildirmiştir. Elde edilen sonuçlara göre olumlu cinsel tutum ve davranışların ilişki doyumunu artırdığı belirtilmiştir. Çaykuş (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada romantik ilişkilerde obsesif ve kompulsif belirtilerinin, ilişki doyumunu azalttığı; ilişkide algılanan gücün ise

ilişki doyumunu artırdığı belirlenmiştir (Çaykuş, 2020). İlişki doyumu, yaşam doyumu ve duygusal iyi oluş ilişkisinin incelendiği araştırmada, ilişki doyumu yüksek olan çiftlerin yaşam doyumunun yüksek olduğu ve daha fazla olumlu duygular hissettikleri tespit edilmiştir (Neto ve Pinto, 2015: 290).

## **B. Bağışlama İstekliliği**

Bağışlama ilk olarak 1930'lu yıllarda incelenmeye başlanmış ve yaşamın önemli bir parçası olduğu ifade edilmiştir (McCullough et al., 2000). Bağışlamanın literatürde felsefe, din, siyasi ve ahlak bilimi gibi alanlarda önemli bir kavram olduğu belirtilirken, 21.yy'ın başlarına doğru daha fazla ilgi gören bir kavram olmuştur (Zechmeister ve Romero, 2002). Bağışlamaya yönelik ilginin artması, bu kavrama yönelik açıklamaların artmasını sağlamıştır. Yapılan bir tanımlamada bağışlama, bireyin kendisini inciten kişiyle ilgili olumsuz yaşantısını bilinçli biçimde terk edebilmesi olarak açıklanmıştır (Enright ve Gassin, 1992). Fincham'a (2000) göre bağışlama olumsuz duyguları kaldırarak ilişkilerde sürekliliği sağlayan önemli bir olgudur.

McCullough ve arkadaşlarına (1998) göre bağışlama, ilişkiden zarar gören bireyin deneyimlediği olayın olumsuz etkilerinden kurtulmasını sağlamaktadır. Yapılan bir başka tanıma göre bağışlama incitilen bireyin yaşadığı öfke, düşmanlık ve kızgınlık gibi olumsuz duygulardan vazgeçebilme sürecidir (Kamat et al., 2006). Bağışlama inciten kişiye yönelik olumlu duyguların artmasına imkân tanımaktadır (McCullough et al., 1997). Yapılan tanımlara göre genel anlamda bağışlama kişinin kendisini inciten ya da suçlu kişilere yönelik olumsuz duyguların azalması ve pozitif duyguların artma sürecidir (Kachadourian et al., 2005). Bağışlama bireylerde çeşitli güdüsel değişimlere yol açmaktadır. Bağışlamayla birlikte ilk olarak küslük ortadan kalkarken, cezalandırma ya da oç alma isteği de bitirilmiş olur (McCullough, 2001).

## **C. Bağışlama Ne Değildir?**

Bağışlamanın tam olarak anlaşılabilmesi için, bu kavramın ne olmadığını bilinmesinin önemli olduğunu belirten Murphy ve Hampton (1988) zıt kavramlarla bağışlamayı açıklamaya çalışmıştır.

**Mazur Görme:** Bağışlamayla sıklıkla karıştırılan bir kavram olan mazur görme, ahlaki boyutta yanlış olduğunun bilinmesine rağmen, kişinin o davranışından dolayı suçlu görülmemesidir. Bu noktada iyi niyetin ön plana çıktığı belirtilmektedir. Annesine yardım eden bir çocuğun tabağı yere düşürmesi maruz görmeye örnek olarak verilebilir. Bağışlanan bireyde iyi niyet davranışı bulunmazken, mazur görülen bireyde niyetin iyi olduğu ifade edilmiştir (Murphy ve Hampton, 1988).

**Haklı Çıkarma:** Murphy ve Hampton (1988) **haklı çıkarmanın** da bağışlamayla karıştırıldığını ifade etmektedir. Haklı çıkarma, ilk etapta davranış yanlış kabul edilirken daha sonra düşünüldüğünde davranışın doğru olduğu sonucuna ulaşılma durumudur. Haklı çıkarma davranışında, davranışı gerçekleştiren kişinin herhangi bir suçu ya da davranışta sorumluluğunun olmaması kızgınlık duygusunu ortaya çıkarmayacağından herhangi bir bağışlanmaya da ihtiyaç yoktur. Sürekli telefonla konuşan bireyin ailesinin telefonu alması, bireyin daha sonra düşündüğünde ailesinin bunu kendi iyiliği için yaptığını karar vermesi haklı çıkarmaya örnek olarak verilebilir (Murphy ve Hampton, 1988).

**Özel Af:** Özel af, suçlu olan bireyin kurallara uymayarak cezalandırılması, daha sonra otoriteler (otorite patron olabileceği gibi anne ya da baba da olabilir) tarafından cezanın hafifletilmesi ya da tamamen kaldırılmasıdır (Murphy ve Hampton, 1988). Özel af, her zaman yasal yollarla gerçekleşmeyeceği gibi bir annenin çocuğunu affetmesi de özel affa örnek olarak verilebilir (Enright ve Fitzgibbons, 2000).

**Unutmak:** Fincham ve arkadaşlarına (2005) göre bağışlamakla unutmak da karıştırılabilmektedir. Yaşanan olumsuz bir durum ya da olayın unutulmasında sorun halen çözülmüş değildir. Sorunun rahatsızlığı yalnızca bilinç düzeyinden uzaklaştırılmıştır. Bağışlama sürecinde ise birey aktif olarak bulunmaktadır ve yaşanan olumsuz eylem kabul edilmiştir.

**Göz Yumma:** Scobie ve Scobie (1998) bağışlamanın bir **göz yumma** olmadığını dile getirmektedir. Göz yummada zarar gören kişinin gerçekleştirdiği olumsuz davranışı kabul etmemesi, herhangi bir itiraf ya da özür beklememesi bulunmaktadır. Suçlayacak kimse olmadığı için herhangi bir kızgınlık beslenecek

ya da öfkelenecek bir kişide yoktur. Oluşan kızgınlık ve öfke inkâr edilip, bastırılarak ilişki devam eder. Aldatılan ve ihanete uğrayan eşin, bu olumsuzluğu görmezden gelerek ilişkiyi sürdürmesi göz yummaya örnek olarak verilebilir.

**Uzlaşma:** Fincham ve arkadaşlarına (2005) göre **uzlaşma** kavramının bağışlamadan farklı olduğunu dile getirirse de benzer anlamlar taşıdığını belirten araştırmacılar da bulunmaktadır (Worthington ve Wade, 1999). Uzlaşma farklılıkların ya da sorunların çözülme sürecini ifade ederken, bağışlama ise eylemlerden ya da duyulan pişmanlıktan bağımsız ilerlemektedir. Ekonomik ve kültürel sorunlar gibi sebeplerden dolayı uzlaşma sağlanarak ilişki devam ettirilebilir. Uzlaşmalarda genellikle yapılan bir pazarlık varken, uzlaşılmadan da kişi eşini bağışlayabilmektedir. Bağışlamayla birlikte bozulan ilişkideki güvensizlik yeniden inşa edilip, geliştirilebilmektedir. Bağışlama bireyler arası gerçekleşen bir durumdur ve bağışlamak için uzlaşabilme gerekmektedir (Hargrave ve Sells, 1997).

Fincham (2000) bağışlamanın net biçimde anlaşılabilmesi için özelliklerinden bahsetmiştir. Buna göre bağışlamanın özellikleri aşağıdaki gibi ifade edilmiştir:

- Bağışlama bireyler arasında gerçekleşmektedir ve içsel bir süreçtir.
- Zarara uğrayan ya da incinen kişi tarafından bağışlama gerçekleşirken, bağışlama içsel bir süreci ifade etmektedir. Dışsal faktörler yalnızca bağışlamayı kolaylaştırıcı bir etkiye sahip olabilir.
- Gönüllü, bilinçli ve herhangi bir koşula bağlı olmadan bağışlama gerçekleşmektedir.
- Bağışlamak tek bir davranışla açıklanamamaktadır.
- Çok boyutlu bir yapıya sahip olan bağışlamanın olumlu ve olumsuz özellikleri vardır.
- Bağışlama davranışı tek bir eylem değildir, bir süreci ifade etmektedir.

Bağışlama, bireyin ruhsal olarak yaşamına sağlıklı devam etmesi için önemli görülmektedir. Ayrıca bağışlamayla birlikte bağışlayan kişinin psikolojik iyi oluş düzeyi de artmaktadır (Frommer, 2005). Bağışlama düzeyi düşük olan kişilerin yüksek düzeyde intikam ve öfke duyguları olduğu bildirilmektedir.

İntikam isteğinin kronik olması bu kişilerin bağışlamada yetersiz olmasına neden olmaktadır. Bazı kişiler ise bağışlamaya çok hazırdır ve incindiği zaman hemen bağışlayabilir. Bu kişiler için kızgınlık düzeyinin çok düşük olduğu söylenirken ayrıca mazoşistlerde de bu durumun gözlenebildiği ifade edilmektedir. Kendisine zarar veren kişiye aşırı bağımlı olmak, bağışlama davranışına yol açmaktadır. Bağışlandığı zaman bunu kabul etmeyen bireyler ise kendisini sürekli suçlu görmekte ve bağışlansa bile bunun yeterli olmayacağını düşünmektedir (Akhtar, 2002).

## 1. Kuramsal Yaklaşımlara Göre Bağışlama

Bağışlamaya yönelik çalışmaların en önemlilerinden olan ve ahlaki gelişim araştırmaları yürüten Piaget (1932) bağışlamanın karşılıklı olduğunu ve saygıya dayandığını belirtmiştir. Bağışlamaya yönelik detaylı incelemeler yapmamış olsa da Piaget, günümüzdeki bağışlama çalışmalarının temelini oluşturmuştur (Akt. Enright, 1994).

**Nörolojik Yaklaşım:** Bağışlamaya yönelik yapılan çalışmaların fazla olması farklı açılardan bağışlamanın incelenmesine imkân tanımıştır. Newberg ve arkadaşları (2000) nörolojik açıdan bağışlamayı incelemiştir. Bağışlamanın çok boyutlu olduğu ileri sürülmüş bilişsel, duygusal ve nörolojik süreçlerin etkilerinden bahsedilmiştir. Beynin işleyişinin benliğe zarar vermesinin öç alma davranışına neden olduğu belirtilmiştir. Bağışlamanın gerçekleşebilmesi için çok faktörlü bilişsel işlem gerekmektedir. Bağışlamayı etkileyebilecek olan empati, ahlaki yargılar ve sosyal biliş olmadan bağışlanmanın açıklanması olası görülümüştür. Bağışlama karmaşık psikolojik bir süreç olarak ifade edilse de beynin görüntüleme teknikleriyle ortaya konulacak sonuçların, bağışlamanın nörolojik açıdan açıklanmasında önemli rol oynayacağı belirtilmiştir (Farrow ve Woodruff, 2005). Bu konuda daha çok sayıda araştırmaya ihtiyaç olduğu görülmektedir.

**Ahlaki Gelişim Kuramı:** Kohlberg'in ahlaki gelişim basamaklarına benzer biçimde oluşturulan bağışlama süreç modelinde, altı aşamadan bahsedilmektedir. Bağışlamanın gelişim süreçleri aşağıdaki gibi ifade edilmektedir (Enright, 1991):

- Birinci Aşama: İntikamcı bağışlama olarak adlandırılan bu aşamada incinen birey, kendi yaşadığı acıya benzer acıyı inciten kişiye yaşatmaktadır.

- **İkinci Aşama:** Bu aşama onarıcı bağışlama aşamasıdır. Bu aşamada incinen birey bağışlamadığı zaman suçluluk duygusu yaşadığında ya da deneyimlediği olumsuzlukları ortadan kaldıracağına inandığında onarıcı bağışlama gerçekleşebilir.
- **Üçüncü Aşama:** Beklentisel bağışlama aşamasıdır. Bu aşamada incinen bireyin, inciten kişiyi bağışlamasının beklenmesi ve başkalarının bu bağışlamadan memnun olması durumunda gerçekleşir.
- **Dördüncü Aşama:** Bu aşama kuralcı beklentisel bağışlamadır. Otoritenin veya bireyin kendi inançlarının bağışlama konusuna vurgu yapıyorsa kuralcı beklentisel bağışlama gerçekleşebilir.
- **Beşinci Aşama:** Sosyal uyum için bağışlama aşamasında bağışlamayla birlikte sosyal uyumun korunacağına ve ilişkinin düzeleceğine inanılmaktadır.
- **Altıncı Aşama:** Son aşama sevgi için bağışlama aşamasıdır. İnciten kişiye karşı koşulsuz sevgi hissedildiği takdirde gerçekleşmektedir (Enright, 1991).

**Süreç Modeli:** Enright'ın süreç modelinde bağışlama dört süreçten oluşurken her süreç kendi içerisinde çeşitli adımlardan oluşmaktadır. Bu süreçler aşağıdaki gibi açıklanmıştır (Baskin ve Enright, 2004):

- **Keşfetme:** Bu aşamada bireyler tecrübe ettiği olumsuz yaşantıyı ya da uğradığı haksızlığı keşfeder. Keşfetme aşaması bireyin yaşadığı olumsuzluğa karşı içgörü kazanmaktadır.
- **Karar Verme:** Bu aşamada bağışlamaya yönelik anlam arayışı bulunmaktadır. Zarara ya da olumsuz bir yaşantıya maruz kalan birey bir seçenek olarak bağışlamanın olduğunu fark ederek, bağışlayabileceğini düşünür.
- **Çalışma:** İncinen birey kendisini inciten kişiye karşı olumsuz duygular beslediğini fark ederek, inciteni daha iyi anlamak için empati kurmak ister. Çalışma aşamasında inciten kişiye karşı hissedilen duyguların olumluya doğru dönüşü söz konusudur. Bu aşamada incitene karşı

merhamet duygusu oluşabilir bu durumun oluşmasında hiç kimsenin mükemmel olmadığı düşünülmesi etkin rol oynamaktadır.

- **Derinleştirme:** Bu aşamada incinen kişi maruz kaldığı davranışı, inciten bireyi ve deneyimlerini detaylı biçimde ele alır. Empatik yaklaşımla ve kazanılan içgörüyle birlikte birey daha önce incittiği zamanları bu zamanlarda bağışlanmak isteyip istemediğini derinleştirerek düşünmektedir. Bu aşamada bağışlama sürecinin ilerleyişi kavranıldığında bağışlama süreci sonlanmış olur (Baskin ve Enright, 2004).

**Psikodinamik Yaklaşım:** Bağışlamayı inceleyen psikodinamik yaklaşım, anneyle bebek ilişkisi açısından bir düşünce geliştirmiştir. Geliştirilen düşünceye göre anneyle bebek arasında kurulan ilişkinin bağışlama davranışı üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir. Bebekler istekleriyle annelerini kullanmaktadır. Bebeklerin isteğine annelerin olumlu yanıt vermesi ve isteklerinin tamamını karşılaması sonucunda annelerin bebeğe bağışlayıcı yaklaşması, bebelere bağışlamayı öğretmektedir (Taysi, 2007). Freud bireyin düşmanlık ile kını bilinçaltında tuttuğunu belirtmiş, bağışlamanın ise bilinç düzeyinde tutulduğundan bahsetmiştir. Bağışlama davranışı gerçekleştiğinde düşmanlığın bilinçaltı düzeyinden bağışlamanın bilinçli düzeyiyle yer değiştirdiği ifade edilmiştir (Smith, 2002).

**Sosyal Psikolojik Model:** Bir diğer yaklaşım olan sosyal psikolojik model, bağışlamayı güdüsel sistem içerisinde ele almıştır. Sosyal psikolojik modelde iki olumsuz duyusun iki güdüsel sisteme karşılık geldiği belirtilmiştir. İlk olarak hissedilen duyusu incinmedir ve incinen kişi saldırı olduğunu anladığında kaçınma güdüsüyle hareket eder. İkinci duyustaki duygu öfkeyken güdü ise intikam alabilmektir. Bu güdülerde bağışlamama söz konusudur. İncinen birey inciten kişiden kaçındığında ve intikam alma hissiyle hareket ettiğinde bağışlama gerçekleşmemektedir (McCullough et al., 1998).

Sosyal psikolojik modelde inciten kişinin bağışlanmasında sosyal bilişsel değişkenlerin önemli olduğu bildirilmektedir. Bağışlamada en önemli etken duygusal empatiyken ikinci olarak ise yapılanın sıklıkla düşünülmesinin önemli olduğu ifade edilmektedir. Son olarak ise yaşanan olaya yüklenen anlam bağışlamada etkili bir faktördür. İnciten kişinin suçunu kabul etmesi, bağışlamayı



istememesi ve özür dilemesi de bağışlamanın gerçekleşebilmesi için önemli görülmektedir. Romantik ilişkide eşlerin birbirleriyle kurduğu ilişkinin yakınlık düzeyi de bağışlama için önemlidir. Bağışlamayı etkileyen değişkenlerin haricindeki en uzak faktörlerin ise kişilik özellikleri olduğu bildirilmektedir (Fincham, 2000).

## **2. Evlilik İlişkisinde Bağışlama**

Evlilik ilişkisinde eşlerin güveni ve dürüstlüklerini zedeleyecek yaşantıların deneyimlenmesi, eşlerin hayatında en çok güvenebileceği kişinin aslında güvenilmez birisi olduğu gerçeğini ortaya çıkarmaktadır. Bu olumsuzlukla ve evlilikte aldatma gibi ortaya çıkabilecek travmalarla baş edebilmek için bağışlama yöntemi sıklıkla kullanılmaktadır (Gordon ve Baucom, 2003). Evliliklerde ilişki etiği zarar gördüğünde bağışlama daha da önemli hale gelmektedir (Hargrave ve Sells, 1997). Eşlerin incinmesi ya da incitmesi sonucunda oluşan olumsuz durumu ortadan kaldırabilmek için bağışlama önemli bir başa çıkma yöntemidir (Fincham, 2000).

Romantik ilişkilerde bağışlama, ilişki doyumu ve bağlanma ilişkisinin incelendiği araştırmada bağışlama eğiliminin ilişki doyumuna kısmi aracılık ettiği saptanmıştır. Ayrıca güvenli bağlanma gerçekleştiren eşlerin bağışlama eğiliminin daha yüksek olduğu belirlenirken, ilişki doyumuna da aracılık ettiği bildirilmiştir (Kachadourian et al., 2004). Evlilik ilişkisinde mutsuz olan çiftlerin birbirlerine karşı olumsuz davranışları kısır döngü içerisinde devam ederken, döngüden çıkabilmelerinin oldukça zor olduğu belirtilmiştir. Mutlu olan çiftler ise olumsuz durumlara karşı daha fazla onarıcı tepkiler verdikleri için kısır döngüden kurtulmaları daha kolaydır (Gottman, 1998). Mutlu çiftlerin onarıcı tepkilerinin daha fazla olması bağışlamayı kolaylaştırmaktadır.

Fincham ve Beach'in (2006) evlilik uyumuna yönelik gerçekleştirdiği araştırma incelendiğinde evlilik uyumunu etkileyen faktörleri tespit etmeye çalıştıkları görülmüştür. Buna göre evlilik uyumunun davranışsal değişkenlerden etkilendiği bildirilmiştir. Evlilik uyumu yüksek olan ve mutlu olan çiftlerin, mutsuz olanlara göre iletişimlerinin olumsuz olduğu belirlenmiştir. Ayrıca mutsuz evliliklerde eşlerin düşmanlık, öfke, eleştiri ve yakınma davranışlarının daha fazla sergilendiği saptanmıştır. Bu sonuçlar bağışlama davranışıyla

incelendiğinde ise eşlerin birbirine karşı olumsuz davranışları, saldırganlık ve öfke gibi duygularını devam ettirmesi bağışlamayı engelleyen etmenler olarak görülebilir.

Romantik ilişkilerde bağışlama ile ilişki doyumu, uyumu veya kalitesine yönelik çeşitli araştırmaların olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalarda bağışlama ile ilişki doyumu arasında anlamlı ilişki olduğu bildirilmektedir (Fincham, 2000; Thompson et al., 2005). Romantik ilişkisi bulunan bireylerle yapılan araştırmada aldatma ile bağışlama arasındaki ilişki incelenerek empatik eğilimin aldatma ve bağışlamaya etkisinin tespiti gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular ışığında empatik eğilimi yüksek olan bireylerin daha bağışlayıcı olduğu, aldatma ile bağışlama ve empati arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir (Bayar, 2015).

Alpay (2009) evli bireylerle gerçekleştirdiği araştırmasında bağlanma, empati, benlik saygısı, kıskançlık ve bağışlama ilişkisini tespit etmeyi hedeflemiştir. Araştırma sonucunda eşin başka birisiyle cinsel birliktelik yaşayacağına yönelik kıskançlığın artmasının bağışlamayı kolaylaştırdığı, eşe yönelik kontrol hissini azalmasının ise bağışlamayı zorlaştırdığı belirlenmiştir. Empati düzeyi ve benlik saygısı arttıkça bağışlamanın kolaylaştığı tespit edilmiştir. Paleari ve arkadaşları (2005) tarafından gerçekleştirilen araştırmada empati düzeyi yüksek olan çiftlerin, zararı daha az düşünenlerin ve iyimserlik düzeyi yüksek olanların ilişkisinde daha mutlu olduğu aynı zamanda bağışlayıcılık düzeylerinin de yüksek olduğu belirlenmiştir (Paleari et al., 2005).

Fincham ve arkadaşları (2002) evli çiftlerle yürüttüğü araştırmada ilişki uyumu, empati ve duygusal tepkilerin bağışlayıcılığı anlamlı ölçüde yordadığı saptanmıştır. İlişki uyumunun yüksek olmasının olumsuz tepkileri azalttığı, empatiyi artırdığı ve bağışlayıcılığı da kolaylaştırdığı bildirilmiştir. Ayrıca ilişki uyumunun sorumluluk almada önemli bir rolü olduğu için bağışlama üzerinde dolaylı bir etkisinden bahsedilmiştir (Fincham et al., 2002). Ripley ve Worthington (2002) tarafından evli çiftlerle yürütülen araştırmada ilişki doyumu, iletişim kurma ve bağışlama arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Ripley ve Worthington, 2002). Berry ve Worthington (2001) araştırmalarında bağışlamanın ilişki doyumunu artırdığını belirlemişlerdir.

### 3. Bağışlama İstekliliği ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Bağışlamayla bağılılık ilişkisinin incelendiği araştırmada, bağışlamanın iyiliği artırdığı, intikam duygularını azalttığı ve yakınlığı artırdığı tespit edilmiştir (Tsang et al., 2006). Karremans ve arkadaşları (2005) araştırmalarında bağışlama kapasitesi olmayan bireylerin depresyon ve yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğu belirtilmiştir. Ayrıca bu kişilerin başkalarına karşı olumlu duygulardan yoksun oldukları bildirilmiştir (Karremans et al., 2005). Evli bireylerde ilişki kalitesi ve yüklemelerin bağışlama üzerindeki rolünün incelendiği araştırmada Taysi (2007), algılanan zarar arttıkça bağışlamanın azaldığını belirlemiştir. Ayrıca kadınlarda sorumluluk yüklemelerinin bağışlamayı anlamlı ölçüde yordadığı, kadınlardaki yüklemelerin bağışlamayı anlamlı biçimde yordadığı belirlenmiştir. Erkeklerdeki yüklemelerin ise bağışlamayı kadınlara göre daha iyi yordadığı saptanmıştır.

Day ve Maltby (2005) araştırmalarında bağışlama istekliliği gösteren bireylerin sosyal ilişkileri ve sosyal yalnızlık düzeyleri incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre bağışlama istekliliğinin düşük olmasıyla sosyal ilişkiler ve yalnızlığın anlamlı ilişki içerisinde olmadığı görülmüştür (Day ve Maltby, 2005). Thompson ve arkadaşları (2005) gerçekleştirdiği araştırmada bağışlama istekliliği yüksek olan bireylerin öfke ve depresif belirti düzeyinin düşük olduğunu tespit etmişlerdir. Seyfi (2017) evli çiftlerin bağışlama düzeyi ile aldatma eğilimi bağlanma stillerine göre incelerken, araştırmada bağlanma stilleri ile aldatma eğilimi arasında anlamlı ilişki olmadığını belirlemiştir. Kadınların aldatma eğilimi ile bağışlama düzeyi arasında pozitif yönde korelasyon saptanmıştır (Seyfi, 2017).

Bağlanma stilleri ile bağışlama arasındaki ilişkide sorumluluk yüklemelerinin aracı rolünün incelendiği araştırmada, romantik ilişki yaşayan bireylerde bağlanma stilleri ile sorumluluk yüklemesinin bağışlamayı anlamlı biçimde yordadığı tespit edilmiştir. Güvenli bağlananların, güvenli olmayan bağlanma gerçekleştirenlere kıyasla, romantik ilişki partnerlerinin olumsuz davranışına daha az sorumluluk yüklediği ve bu durumun aracılığıyla daha fazla bağışlayıcı oldukları belirlenmiştir. Korkulu bağlanmanın da bağışlayıcılığı anlamlı biçimde yordadığı tespit edilmiştir (Yıldırım, 2009). Bağışlama eğiliminin bireylerin öfke, anksiyete ve depresyon düzeylerinde azalma sağlayıp,

psikolojik ve fiziksel iyi oluşu artırdığı belirlenmiştir (Maltby et al., 2001; McCullough ve Witvliet, 2002). Evli çiftlerle yürütülen araştırmada aldatmanın, olumlu duygu ve bağışlama ilişkisinde evlilik doyumunun aracı rolü incelenmiştir. Olumlu duygu ile bağışlama ve duygu odaklı başa çıkma ile bağışlama ilişkisinde evlilik doyumunun aracı rolü olduğu bulunmuştur (Duman Temel, 2013).

Ergen bireylerin boşanmalara karşı uyum sürecince bağışlama müdahalesi etkileri incelenmiştir. Araştırma bulgularında bağışlama müdahalesi gerçekleştirilen ergenlerin, kontrol grubuna kıyasla depresyon ve anksiyete düzeylerinde azalma olduğu, benlik saygısının ise yükseldiği tespit edilmiştir. Bağışlamanın bireylerde özsaygıyı artırdığı, depresyon belirtilerini azalttığı, evlilik ilişkisinde ise ortaya çıkan gerilimi azalttığı saptanmıştır (Freedman ve Knupp, 2003). Bağışlama ile beş faktör kişilik özelliklerinin incelendiği araştırmada bağışlamanın nörotisizmle negatif ilişki içerisinde olduğu, uyumluluk ile pozitif ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir (Exline et al., 2004). Bağışlamayla depresyon ilişkisini tespit etmeyi hedefleyen Tse ve Cheng (2006), araştırmalarının sonucunda depresyon düzeyi düşük olan bireylerin, depresyon düzeyi yüksek olanlara göre bağışlama eğilimlerinin yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Eşi tarafından aldatılan kişilerin bağışlama davranışlarının araştırıldığı çalışmada, aldatılan kişilerden güvenli bağlananların, korkulu bağlananlara kıyasla kendini bağışlama düzeyinin yüksek olduğu tespit edilmiştir (Gürbüz, 2016). Romantik ilişkilerde bağışlamanın aşk biçimlerine göre yordanmasını inceleyen Eren (2019), aşk biçimlerinin ilişkide bağışlamayı anlamlı biçimde yordadığı tespit edilmiştir. Tutkulu, özgeci, oyun gibi aşk ve sahiplenici aşkın bağışlamayı anlamlı biçimde yordadığı bildirilmiştir. Akın, Özdevecioğlu ve Ünlü (2012) araştırmalarında evlilerin, bekarlara göre daha bağışlayıcı olduğunu belirlemiştir. Evli bireylerin aile yaşamının getirdiği hoşgörü, sorumluluk ve paylaşım faktörlerinin bağışlayıcılığı artırdığı tespit etmişlerdir. Cinsiyete göre Ayten (2009) tarafından yapılan incelemede bağışlama eğiliminin anlamlı farklılık göstermediği ayrıca yaş ve medeni duruma göre de bağışlama eğiliminde anlamlı fark olmadığı bildirilmiştir (Ayten, 2009).

Atçeken (2014) araştırmasında evli çiftlerin bağışlama davranışıyla ilişkili olan faktörleri tespit etmeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda bağışlama ile evlilik doyumu arasında pozitif yönde korelasyon olduğu, bağışlama ile incinme düzeyi arasında negatif yönde korelasyon olduğu belirlenmiştir. Bugay ve Demir (2011) araştırmalarında bağışlamayı etkileyen unsurları incelemiştir. Araştırma sonucunda incinen kişiye yapılan hatanın büyüklüğü, sebep olduğu sonuçlar ve hataya verilen önemin artmasının bağışlama üzerinde etkili olduğu belirtilmiştir. Ayrıca inciten kişinin özür dilemesinin ve sorumluluk almasının bağışlama düzeyini artırdığını bulgulamışlardır. Kurtlar (2020) araştırmasında romantik ilişkilerde bağışlamanın bağlanma stilleri ve ayrılık anksiyetesiyle ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda güvenli bağlanma ile bağışlama arasında pozitif yönlü korelasyon belirlenirken, ayrılık anksiyetesi ile kaygılı ve kaçınan bağlanma arasında pozitif korelasyon belirlenmiştir.

#### **D. Bağlanma**

İnsanlar yaşamları süresince başkalarının varlığına ihtiyaç duyarken, onlarla etkileşim içerisine girme ihtiyacı hissetmektedirler (Burger, 2006: 221). Başkalarıyla kurulan temel ilişkiler bağlanma kuramının temellerini oluşturmaktadır. Bağlanma kuramının öncüsü olan Bowlby (1973: 6) bağlanmayı, önemli görülen kişi ya da kişilere karşı geliştirilen ve bireyin yaşamı boyunca devam eden güçlü bağlar olarak açıklamıştır. Bir başka tanımda ise Masterson (2013: 29) bağlanmayı bebeğin, annesi ya da annenin görevini yerine getiren bakım verenle arasında kurduğu, bebeğin gelişim alanlarını etkileyen ve bilinçdışı işleyen bir olgu olarak ifade etmiştir.

##### **1. Bağlanma Kuramı**

Bağlanma kuramının temelleri 1950'li yıllara dayanmaktadır. Bu yıllarda evsiz çocuklar hakkında bildiri sunmak için Dünya Sağlık Örgütü(WHO) tarafından davet edilen Bowlby çalışmalarına başlamıştır. Hazırlanan raporda anne yoksunluğu çeken çocukların fiziksel ve ruhsal hastalıklara karşı risk altında olduğu belirlenmiş fakat bunun annenin yoksunluğuyla ilişkisi açıklanamamıştır (Bowlby, 1952: 157). Primatların bağlanma davranışlarına yönelik yapılan deneylerin sonucunda annelerin yalnızca fiziksel gereksinimi karşılamaya

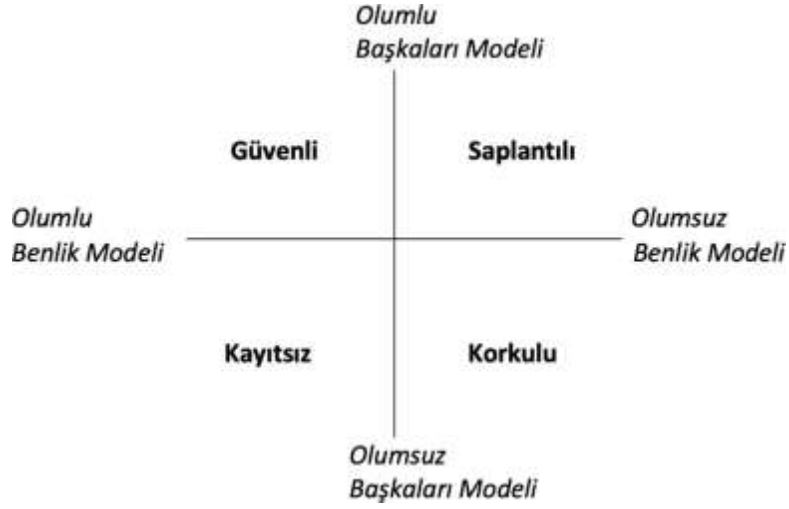
yardımcı olmadığı, rahatlık ve konforu sağlamada etkili oldukları bildirilmiştir. Ayrıca annesinden uzak büyüyen maymunların ilişki kurmada eksiklik yaşadıkları ve içe kapanık oldukları tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre annelerin çocuklarıyla kurduğu ilişkide yaşam boyu güven duygusunun temeli olacağı ifade edilmiştir (Harlow, 1958: 675-681; Steiner, 2007: 155).

Bağlanma kuramı, bireylerin güven ve ait olma gereksinimleri sebebiyle ilişki kurmak, yakınlaşmak ve kurulan ilişkiyi sürdürebilmek amacıyla temel bakım verenle kurulan ilişkiye odaklanmaktadır (Bowlby, 2018:11). Bireyin yaşam süreci içerisinde gelişen bağlanma, yetişkin kişinin bebeği koruma ve bakma konusunda istekli olmasıyla yaşamını sağlıklı biçimde sürdürebileceğini varsaymaktadır. Bağlanma, bebeklerin güven duygusu kazanmasına yardımcı olurken, bakım veren kişide olumlu duygular oluşturmaktadır (Hazan ve Shaver, 1994; 5). Bebeklerin ihtiyaçlarına olumlu yanıt verebilecek bağlanma figürüne sahip olduklarını düşünüp düşünmemeleri, güven duygusunun oluşup oluşmamasıyla ilişkili görülmüştür (Bowlby, 2014:257).

## **2. Bağlanma Stilleri**

Ainsworth ve arkadaşları (1978) tarafından yapılan yabancı ortam deneyi sonucunda üçlü bağlanma stilleri oluşturulmuştur. Bu deney çocukların ilk olarak bakım verenle aynı odada olması, daha sonra ise bakım verenin odadan çıkıp odaya yabancı bir kişinin girmesiyle çocuğun verdiği tepkilere dayanmaktadır. Bunun sonucunda güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan bağlanma olmak üzere üç tip bağlanma stili oluşturulmuştur.

Bartholomew ve Horowitz (1991: 240) ise bağlanma figürünün tepkilerine bağlı olarak dördü bağlanma modelini oluşturmuş ve bu modelde güvenli, saplantılı, korkulu ve kayıtsız bağlanma stillerine yer vermiştir.



Şekil 1. Dörtlü Bağlanma Modeli

Kaynak: (Bartholomew ve Shaver, 1998: 31).

**Güvenli Bağlanma Stili:** Güvenli bağlanma gerçekleştirenlerin kendisi ve başkalarına hakkında olumlu inançları vardır (Bartholomew ve Shaver, 1998: 31). Güvenli bağlanma stilinde bağlanma figürü, bebeğin yanından ayrıldığında bebekler çevreyi keşfetmeye devam etmektedir (Sümer ve Güngör, 1999: 74). Güvenli bağlananlar yabancı kişilerle iletişim kurma eğilimi içerisindeyken, yabancıların yanında rahat davranışlarını sürdürmektedir (Ainsworth et al., 1978: 59). Güvenli bağlanma sağlıklı ilişkiler için son derece önemlidir. Güvenli bağlananlar ilişkilerinde dengeyi sağlarken, ilişkilerinde olumlu duygu ve inançlara sahiptir. Ayrıca bu kişiler romantik ilişkilerinde mutlu ve güvenilir olarak tanımlanmaktadır. İlişkilerinde kabul edicidirler ve bazı hataları görmezden gelip, partnerini destekleyebilirler (Shaver ve Brennan, 1992: 543). Burger'e (2006: 229-230) göre güvenli bağlananlar terk edilme kaygısı yaşamazlar ve samimi ilişki kurmaktan çekinmezler.

**Kayıtsız Bağlanma:** Kayıtsız bağlanan bireyler kendilerine yönelik olumlu algılara sahipken, başkalarına yönelik olumsuz algıları vardır. Bu kişiler özsaygı düzeyleri yüksektir ve bağımsızlıklarına çok önem vermektedir. Yakın ilişkilerde başkalarına gereksinim duyduğunu inkâr ederler ve böylelikle olumlu benlik algısını devam ettirdiklerini düşünürler (Bartholomew ve Shaver, 1998: 31). Kayıtsız bağlanma stiline sahip olan kişiler, yakın ilişkilerin gereksiz olduğuna inanırlar. Bu durum yakın ilişkiyi reddetmeleriyle sonuçlanmaktadır (Sümer ve Güngör, 1999).

**Saplantılı Bağlanma:** Saplantılı bağlanan bireyler kendilerine yönelik olumsuz algılara sahipken, başkalarına yönelik olumlu algıları vardır. Bu kişiler kendilerini değersiz hissetmektedir ve kendilerinin sevilmeye layık olmadığını düşünürler. Gerçekçi olmayan beklentilere sahiptirler ve ilişkisinde yeterlilik hissedebilmek için çaba gösterirler. Yakın ilişki kurmaktan korkan saplantılı bağlananlar, ilişkilerinde yaşadığı sorunların farkındadır ve terk edilme noktasında aşırı kaygı yaşarlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 228).

**Korkulu Bağlanma:** Korkulu bağlanan bireyler kendisine ve başkalarına yönelik olumsuz algılara sahiptir. Bu kişilerin özsaygı düzeyi düşük, kaygı düzeyi yüksektir. Başkalarının ilgi ve onayına çok fazla ihtiyaç duyarlar. Kaybetme korkusu ise yakın ilişki kurmalarını engellemektedir (Bartholomew ve Shaver, 1998: 31). Korkulu bağlananların değersizlik duyguları, başkaları tarafından kabul görmeyeceklerine yönelik inanışlara sebep olmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 228).

Bebeklik ve yetişkinlerde kurulan bağlanma çeşitli noktalarda farklılık göstermektedir. Bebeklik döneminde fiziksel ihtiyaçların giderilmesine yönelik duygusal bağ geliştirilirken, yetişkinlikte ise bağlanma farklı bir boyuta geçerek iletişim kurma ve duygusal ihtiyaçları karşılamaya evrilmektedir. Bebeklik döneminde bağlanma tek taraflıyken, yetişkinlikte ise karşılıklı bir bağlanmadan söz edilmektedir. Bebeklik döneminde bağlanma figürü bakım vermektedir, yetişkinlikte ise cinsel birleşme, bağlanma ve bakım söz konusudur. Bebeklikte bağlanma figürü anne ya da bakım verenken; yetişkinlikte ise arkadaş ya da romantik ilişki yaşanan partner bağlanma figürüdür (Hazan ve Shaver, 1994: 15).

Yetişkinler duygusal açıdan stres yaşadığında bağlanma figürüyle temasa geçebileceğini bildiğinde rahatlama yaşar. Bu durum güven hissine sahip olmayla açıklanmaktadır (Hazan ve Shaver, 1994: 8). Ainsworth ve arkadaşları (1978) tarafından ortaya koyulan üçlü bağlanma modelinin yetişkinlerde de geçerli olduğu belirtilmektedir. Yetişkinlikteki bağlanma güvenli, kararsız ve kaçınan olmak üzere üç stilde incelenmiştir. Güvenli bağlananlar yakın ve romantik ilişkilerinde sağlıklı etkileşim halindeyken, kararsız bağlanma stiline sahip olanlar ise başkalarının onayıyla kişi kendisini kabul etmektedir. Kaçınan bağlanmada ise kendisine ve başkalarına karşı olumsuz yargıların olması yakın ilişkilerinde kaçınmalarına neden olmaktadır (Hazan ve Shaver, 1994: 8).



## **E. Bağlanma Yaralanması**

Bowlby'nin bağlanma kuramını temel alan duygu odaklı çift terapisi çalışmaları sonucunda ortaya çıkan bağlanma yaralanması kavramı, travma teorisi olarak görölmektedir (Johnson, 2015: 237). Yetişkinlikteki bağlanmada bağlanma figürü arkadaş ya da romantik ilişki kurulan partnerdir. Romantik ilişki içerisinde yaşanabilecek olumsuzluklar sonucunda duygusal bağın zarar görmesi bağlanma yaralanması olarak açıklanmaktadır (Johnson, 1996: 19). Bağlanma yaralanması bireyin ihtiyaç duyulduğu zamanda terk edilmesi ya da ihanet edilmesi olarak ifade edilmektedir. Bağlanma yaralanmalarında insanı bağlar ihlal edilirken, eşlerden birisi bağlanmayı olumsuz etkileyecek davranışlarda bulunur. Bu durum evlilik eş ilişkisinin zedelenmesine, güvensizlik ortamının oluşumuna ve sağlıklı iletişimin bozulmasına yol açabilmektedir (Johnson, 2015: 237).

Partnerlerden birisinin partnerine gereksinim duyduğu hassas bir döneminde bağlanma yaralanması gerçekteşmektedir. Aradığı destek yanıtına olumlu cevap alamayan birey, ilişkisinde partneriyle kurduğu bağı sorgular. Sorgulama sonucunda olumsuz durumu ortadan kaldıracak ve rahatlatacak partnere sahip olmadığı düşünölürse ilişkide güvensizlik olduğuna dair bir algı oluşur (Millikin, 2000: 3). Çiftlerin yaşadığı olaylardan bazıları başkaları tarafından önemsiz algılansa da bağlanma yaralanmalarına neden olabilmektedir. Burada önemli nokta yaşanan olayın ilişkideki güveni ne düzeyde etkilediğidir (Johnson ve Whiffen, 1999: 28).

İlişkilerde yaşanan sorunların tamamı travmatik deneyim olarak adlandırılmamalıdır. İlişkide sorun her zaman yaşanabilmektedir ve bu sorunların tamamı bağlanma yaralanmalarına neden olmamaktadır. Farklı çiftler benzer sorunları yaşasalar bile sorunlara verdikleri yanıtlar bağlanma yaralanmalarında farklılıklara neden olabilecektir. Bazı çiftler sorunların üstesinden gelirken, sorunu çözüme kavuşturamayan çiftlerde ilişki travması oluşarak, bağlanma yaralanmasına sebep olabilmektedir (Millikin, 2000). Bağlanma yaralanmasından söz edebilmek için yalnızca güvenli bağlanmanın bozulmasına gerek yoktur. İlişkilerin bazılarında güvensiz bağlanma varken, ilişki uzun süre devam edebilmektedir. Güvenli bağlanma olan ilişkilerde yaşanan olaylar güvensizliğe yol açarak, bağlanma yaralanmasına neden olabilmektedir. Ayrıca bağlanma

yaralanması olan çiftlerin ilişki doyumları da yaralanma yaşamayanlara kıyasla daha düşük düzeydedir (Millikin, 2000).

Her ne kadar travmatik yaşantılar bağlanma yaralanmasına neden olsa da partnerin kendisini yalnız ve çaresiz hissetmesi, ihtiyaç duyduğu anda eşinin destek olmayacağına yönelik endişe yaşaması da bağlanma yaralanması için önemli bir sebep olarak görülmektedir. İhtiyaç duyduğu anda eşinin yanında olmayacağına yönelik partnerde gelişen inanç, güven duygusunun zedelenmesine neden olurken öz değer algısında değişime de yol açmaktadır (Johnson vd., 2001: 150). Bunların yanı sıra çiftlerin birbirlerinin gereksinimlerini önemsememesi, çocuğun doğum anında yanında olmaması, başkalarının yanında yapılan olumsuz eleştiriler, küçük düşürücü ve hakaret edici söylemler ile partnerin görmezden gelinmesi bağlanma yaralanmalarına neden olabilecek faktörler arasında gösterilmektedir (Greenberg vd., 2010: 28; Johnson vd., 2001: 149). Ayrıca partnerinden gereken ilgi, bakım ve desteği göremeyen birey, ilişkide yaşayabileceği her olumsuzluğun yaralanmaya yol açabileceğine yönelik inanç geliştirmektedir. Bu durum ilgisiz eşin sürekli kendi davranışların hatırlatılmasında rahatsızlık duymasına yol açarak, partnerlerin kurduğu ilişkinin bozulmasına sebep olabilir. Bağlanma yaralanmasının inkâr edilmesi ya da üzerinde önemle durulmaması, bağlanma yaralanmasının ortadan kaldırılmasına engel olmaktadır. Ayrıca yaşanan bu durum en ufak bir olayın yaralanmayla ilişkilendirilmesine neden olacaktır (Johnson, 2015: 190).

Sayre ve arkadaşları (2010: 405) yaralanma sonucunda oluşan mesafenin, bir sonraki yaralanmanın şiddetini artırdığını ifade etmişlerdir. Yaralanan kişinin, partnerine karşı duygusal hassaslığı üst düzeye çıkarken, yaralanma yaşayan kişi kaçınan, ısrarlı ve endişeli tepkiler vermektedir (Johnson ve Whiffen, 1999). Bu durum ise davranışlarda tutarsızlık yaşanmasına neden olurken, partnerler arasındaki ilişkinin daha bozulmasına yol açabilecektir. Bağlanma yaralanması çözüme kavuşturulmadığı takdirde çift ilişkisini olumsuz etkileyebilecek ve evlilik ilişkisinden alınan doyumunu azaltabilecektir (Makinen, 2004).

## **1. Bağlanma Yaralanmalarını Konu Alan Araştırmalar**

Bağlanma yaralanmalarıyla ilgili çalışmalar incelendiğinde terapi sürecine ve etkilerine odaklanıldığı görülmektedir. Bağlanma yaralanmalarının çözüm

modeline yönelik yürütülen bir araştırmaya 24 çift katılmıştır. Araştırma 13 hafta sürmüş ve sürecin sonucunda bağlanma yaralanmalarının onarılma durumları incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre bağlanma yaralanmaları onarılanların, onarılmayanlara göre partneriyle ilişkide yakınlık düzeyinin daha yüksek olduğu ve partneriyle daha derin deneyimler yaşadıkları tespit edilmiştir. Ayrıca bağlanma yaralanması devam eden çiftlerde, daha önceki yaralanmaların devam ettiği ve birden fazla yaralanma olduğu bildirilmiştir. Son olarak ise ilişki doyumu, güven, affetme eğilimi ile ilişkide acının yaralanmaları anlamlı ölçüde yordadığı saptanmıştır (Makinen, 2004: 105-106).

Ülkemizde yapılan araştırmada ilişkide bağlanma yaralanmasına neden olan unsurlar belirlenmek istenmiştir. Araştırma bulgularına göre sırasıyla yalan söyleme, aldatma, hakaret etme, değer vermeme, ses yükseltme, partnere güvenmeme, önem verilen durumların önemsenmemesinin en fazladan en aza doğru bağlanma yaralanmasına neden olabilecek faktörler arasında olduğu bildirilmiştir (Terzi, 2014: 105). Karşı cinse cinsel ilgisi olan çiftlerle yürütülen çalışmada kadınların bağlanma yaralanmaları incelenmiştir. İncelemede onarılmayan bağlanma yaralanmalarının ilişkiyi tehlikeye attığı, çiftlerin yalnızlık duygusunu artırdığı ve eşlerin tüm potansiyellerini gerçekleştirmelerini engellediği tespit edilmiştir. Daha fazla yaralanmanın genellikle bir bağlanma yaralanmasını takip ettiği ve çocukların yaşamlarını olumsuz etkileyebildiği (gelecekteki güvensiz bağlanma ve ilişki sorunları) bildirilmiştir (Pelling ve Arvay-Buchanan, 2004: 289).

Evlilikte sadakatsizliğin kadınlardaki affedicilik üzerine etkisinin incelendiği araştırmada, bağlanma yaralanmaları çözüm modelinin işlevi incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre yapılan müdahalenin işlevsel olduğu ve sadakatsizliğe uğrayan kadınlarda bağlanma yaralanmasının azaltılmasında etkili olduğu belirlenmiştir (Dehghani et al., 2019: 143). Özel gereksinimli çocuğu sahip olan ve en az 1 yıldır evli olan çiftlerle yürütülen araştırmada, çift uyumu, kişilik özellikleri arasındaki ilişkide bağlanma yaralanmasının aracılık rolü incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre bağlanma yaralanmasıyla beş faktör kişilik özelliklerinin ve çift uyumunun anlamlı ilişki içerisinde olduğu ve her iki değişkeni de anlamlı biçimde yordadığı belirlenmiştir. Ayrıca nevrozizm ve uyumluluk ile çift uyumu ilişkisinde bağlanma yaralanmasının kısmi aracı;

deneyime açıklık ve dışadönüklük ile çift uyumu ilişkisinde ise bağlanma yaralanmasının tam aracı olduğu tespit edilmiştir (Terzi, 2020: 1).

Bağlanma yaralanmasındaki terapi sürecinin etkisinin ve terapötik süreçteki tepkilerinin incelendiği araştırmada bağlanma yaralanması onarılan çiftlerin, terapi sürecinde partneriyle daha fazla etkileşim içerisinde olduğu tespit edilmiştir (Naaman et al., 2005: 55-77). Benzer bir başka araştırmada ise onarılan bağlanma yaralanması olan çiftlerin ilişki doyumunun yükseldiği ve affetme eğilimlerinin arttığı saptanmıştır (Makinen ve Johnson, 2006: 1055-1064).

Yapılan bir araştırmada bağlanma yaralanması onarılan çiftlerin, yaralanması onarılmayanlara kıyasla daha yüksek düzeyde bilinçli olduğu ve içsel deneyimlerinin fazla olduğu bulunmuştur (Zuccarini, 2010: 26-28). Yapılan bir başka araştırmada bağlanma yaralanması onarılan çiftlerin eş uyumunun arttığı, affetme ve güven duygusunda ilerleme olduğu bildirilmiştir (Halchuk et al., 2010: 31).

Begum ve Kumar (2014: 97) araştırmasında bağlanma yaralanması ile evlilik kalitesinin incelendiği araştırmada, bağlanma yaralanması yaşayan çiftlerde evlilik kalitesinin yaralanma yaşamayan çiftlere göre daha düşük düzeyde olduğu saptanmıştır (Begum ve Kumar, 2014: 97). Warach ve Joseph (2019: 1) araştırmalarında eşi tarafından aldatılan bireyin bağlanma travması yaşadığını ve bu durumun bağlanma yaralanmasına neden olduğunu tespit etmişlerdir. Bağlanma yaralanmalarıyla ilişkili olarak gerçekleştirilen bir başka araştırmada ihanete uğrayan kadınlarda eşe olan güvenin azaldığı ve bu durumun bağlanma yaralanmasına neden olduğu belirtilmiştir (Derab et al. 2020: 385).

### **III. GEREÇ VE YÖNTEM**

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, evreni ve örnekleme, veri toplama aracı, veri toplama süreci ile veri analiz yöntemleri ele alınmıştır.

#### **A. Araştırmanın Modeli**

Evli bireylerde ilişki doyumunun bağışlama istekliliği ve bağlanma yaralanmaları ile ilişkisinin incelendiği bu araştırma ilişki tarama modeliyle tasarlanmıştır. İlişkisel tarama modelinde iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasındaki ilişki incelenirken, bu ilişkiye herhangi bir müdahalede bulunulmamaktadır (Karasar, 2012, 77-82).

#### **B. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme**

Araştırmanın evrenini en az 1 yıllık evli bireyler oluşturmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu (2021) verilerine göre 2021 yılında evlenen çift sayısı 561 bin 710'dur (TÜİK, 2021). Buna göre %95 güven seviyesine göre örneklem en az 382 kişi olarak belirlenmiştir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004). Araştırmanın örneklemini temsil ettiği evreni tanımlayacağı düşünülen 700 evli birey oluşturmaktadır. Örneklem seçkisiz örnekleme modeliyle seçilmiştir. Ulaşılabilen evli bireylerle yüz yüze uygulama gerçekleştirilmiş olup, ulaşılamayan kişilere Google Forms üzerinden ölçekler uygulanmıştır.

#### **C. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada demografik bilgi formu, İlişki Doyumu Ölçeği, Bağışlama İstekliliği Ölçeği ve Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği kullanılmıştır.

## 1. . Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan formda yaş, eğitim düzeyi, çocuk sayısı, ekonomik durum ve çiftlerin kaç yıldır evli olduğuna yönelik sorular yer almaktadır.

## 2. İlişki Doyumu Ölçeği

Hendrick ve Hendrick (1995) tarafından geliştirilen İlişki Doyumu Ölçeği, romantik ilişki doyum düzeyinin belirlenmesini amaçlamaktadır (Hendrick ve Hendrick, 1995). Yedi maddeden oluşan İlişki Doyumu Ölçeği dilimize Curun (2001), tarafından uyarlanmıştır. Tek boyutlu bir ölçek olan İlişki Doyumu Ölçeği'nin iç tutarlık katsayısı ,86'dır. Ölçekten alınan puanlar arttıkça ilişkiden alınan doyumun düzeyi de artmaktadır. 4 ve 7. maddeler ters kodlanmaktadır (Curun, 2001).

## 3. Bağışlamaya İsteklilik Ölçeği

DeShea (2003) tarafından geliştirilen Bağışlamaya İsteklilik Ölçeği (Willingness to Forgive Scale) bağışlamaya istekliliği genel bir eğilim olarak ele almaktadır. Toplam 12 öykü içeren ölçek beş basamaklı Likert türü bir ölçektir. Ölçeğin güvenilirliği Cronbach alfa ile hesaplanmış ve iç tutarlılık katsayısı .83 olarak bulunmuştur. İki yarım güvenilirlik çözümlemesine göre Guttman Split-half katsayısı da .77 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin madde toplam puan korelasyonlarının ise .30 ile .60 arasında değiştiği görölmektedir. Çoklar (2014) tarafından gerçekleştirilen Türkçe uyarlama çalışmasında GFI, CFI, NFI, ve AGFI indeksleri için kabul edilebilir uyum değeri .90 ve mükemmel uyum değeri .95 olarak kabul edilmektedir (oklar, 2014). RMSEA için ise .08 kabul edilebilir uyum, .05 mükemmel uyum değeri olarak kabul edilmiştir. Gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin tek faktörlü model uyumunun iyi olduğu bulunmuştur. Ayrıca birinci faktöre bakıldığında bu faktörün tek başına toplam değişkenliğin % 34.98'ini açıkladığı görölmektedir. Bu nedenle ölçeğin tek faktörlü bir yapı olarak değerlendirilebileceği kanısı oluşmuştur (oklar, 2014). Ölçeğin güvenilirliği iç tutarlılık yöntemiyle incelenmiş olup, Cronbach Alpha değerinin .83 olduğu, iki yarım güvenilirlik analizine göre Guttman Split-half katsayısının ise .77 olduğu bulunmuştur. Madde toplam puan korelasyonlarının ise .30 ila .60 arasında değiştiği görölmüştür. Söz konusu

bulgular ölçeğin güvenilir bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymuştur (Çoklar, 2014).

#### **4. Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği**

Evlilikte bağlanma yaralanma düzeyini belirlemek için Terzi ve Özbay (2016) tarafından geliştirilen Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği, 17 maddeden oluşan 5'li Likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçek “bağlanma” ile “travma” olmak üzere iki boyuta sahiptir. 2, 3, 6, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16. maddeler bağlanma boyutuna ve 1, 4, 5, 7, 8, 10, 17. maddeler travma boyutuna aittir. 9. madde ise ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan “17” ve en yüksek puan “85”tir. Ölçekten elde edilen toplam puan, deneyimlenen bağlanma yaralanması düzeyinin arttığını göstermektedir. Ölçeğin açıklanan varyansı bağlanma boyutunda %60,37, travma boyutunda %5,85 ve ölçeğin toplamında ise %66,22 olarak hesaplanmıştır. İç tutarlılık katsayısı bağlanma boyutu için ,98, travma boyutu için ,91 ve ölçeğin tamamı için ,97 olarak bulunmuştur (Terzi ve Özbay, 2016). Mevcut çalışmada iç tutarlılık katsayısı bağlanma boyutu için ,92, travma boyutu için ,87 ve ölçeğin tamamı için ,93 olarak bulunmuştur.

#### **D. İşlem**

Etik kurul onayı alındıktan sonra katılımcılardan 600 kişiden Google Forms aracılığıyla veri toplanmıştır. Dijital okur-yazarlığı az olan 100 kişi ile yüz yüze elden veri toplanmıştır. Örneklem yöntemi Google Forms aracılığıyla veri toplanırken kartopu örneklem yöntemi kullanılmıştır. Dijital okur-yazarlığı az olan yüz yüze toplanan veriler ise kolayda örnekleme yöntemi ile seçilmiştir.

#### **E. Veri Analizi**

Verilerin analizi için IBM SPSS 21 Windows paket programı kullanılmıştır. Oluşan verilerin normal dağılıp dağılmadığının tespit edilmesi için “Normallik Testi” gerçekleştirilmiştir. Verilerin normal dağıldığı taktirde “Parametrik Testlerden”, “t-testi” ile “One Way Anova” testi kullanılmıştır. Veriler normal dağılmadığı taktirde ise “Non-Parametrik” testlerde kullanılan “Mann-Withney U” ve “Kruskal-Wallis” testi kullanılmıştır. Örneklemi oluşturan bireylerin

Sosyo-Demografik özelliklerinin belirlenmesi için “Frekans” analizi yapılmıştır. Araştırmanın hipotezlerinin incelemek içinse korelasyon analizleri kullanılmıştır.



## IV. BULGULAR

Bu bölümde katılımcıların demografik bilgilerine, ölçek değerlerine, demografik değişkenlere göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ve korelasyon analizine yer verilmiştir.

### A. Katılımcıların Demografik Değişkenine İlişkin Dağılımı

Bu bölümde katılımcıların demografik değişkenlerine yönelik dağılımına yer verilmiştir.

Çizelge 1. Katılımcıların Demografik Değişkenine İlişkin Dağılımı

Yaş	$\bar{x}$	SD	Min	Max
	33,87	6,78	21	65
			N	%
Cinsiyet	Kadın		569	81,3
	Erkek		131	18,7
Eğitim Düzeyi	İlkokul		23	3,3
	Lise		86	12,3
	Üniversite		591	84,4
Çocuk Sayısı	0		196	28,0
	1		273	39,0
	2		184	26,3
	3 ve daha fazla		47	6,7
Gelir Durumu	Geliri giderden düşük		97	13,9
	Geliri gidere eşit		320	45,7
	Geliri giderden yüksek		283	40,4

Araştırmaya toplam 700 kişi katılırken, katılımcıların yaşları ortalaması 33,87'dir (SD:6,78). Araştırmaya katılan kişilerin yaşları minimum 21, maksimum 65'tir.

Katılımcıların 569'u kadın, 131'i erkektir. 23 kişi ilkokul mezunu, 86 kişi lise mezunu, 591 kişi ise üniversite mezunudur. 196 kişinin çocuğu yokken, 273 kişinin 1, 184 kişinin 2, 47 kişinin ise 3 ve daha fazla çocuğu vardır. Gelir durumuna göre yapılan incelemede 97 kişinin geliri giderden düşükken, 320 kişinin geliri gidere eşit, 283 kişinin ise geliri giderden yüksektir.

## B. Ölçeklere ve Alt Boyutlara Yönelik Bilgiler

Bu bölümde çarpıklık, basıklık ve normallik testi değerlerine yer verilmiştir.

Çizelge 2. Normallik Testi

Ölçekler	Çarpıklık	Basıklık
İlişki Doyumu Ölçeği	-1,027	,403
Bağışlamaya İsteklilik Ölçeği	1,016	1,336
Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği	,226	-,926

Çarpıklık ve basıklık değerlerinin +2, -2 arasında olması, dağılımın normal kabul edilebileceğini göstermektedir (George ve Mallery. 2010). Buna göre ilişki doyumu, bağışlamaya isteklilik ve evlilikte bağlanma yaralanmaları verileri normal dağılım göstermektedir.

Çizelge 3. Ölçeklerin Ortalama Puan, Standart Sapma, Minimum ve Maximum, Değerleri

Değişken	$\bar{x}$	SD	Min	Max
İlişki Doyumu Ölçeği	36,83	9,65	7,00	49,00
Bağışlamaya İsteklilik Ölçeği	31,65	11,34	12,00	74,00
Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği	46,36	17,70	17,00	85,00

Ölçeklerin ortalama puan, standart sapma, minimum ve maximum değerleri incelendiğinde İlişki Doyumu Ölçeği'nden en düşük 7, en yüksek 49 puan alınmıştır. Alınan ortalama puan 38,83'tür (SD:9,65). Bağışlamaya İsteklilik Ölçeği'nden en düşük 12, en yüksek 74 puan alınmıştır, alınan ortalama puan 31,65'tir (SD:11,34). Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği'nden en düşük 17, en yüksek 85 puan alınmıştır, alınan ortalama puan 46,36'dır (SD:17,70).

## C. Hipotezlerin Analizleri

Çizelge 4. Korelasyon Tablosu

		Yaş	İlişki Doyumu
İlişki Doyumu	r	,015	-
	p	,697	
Bağışlamaya İsteklilik	r	-,064	,043
	p	,091	,251
Bağlanma Yaralanması	r	,086*	-,647**
	p	,022	,000
Bağlanma	r	-,027	-,706**
	p	,479	,000
Travma	r	,572*	-,377**
	p	,000	,000

Yapılan korelasyon analizi sonucuna göre;

- Yaş ile ilişki doyumu arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır ( $r=,015$ ;  $p>,05$ ).
- Yaş ile bağışlamaya isteklilik arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır ( $r=-,064$ ;  $p>,05$ ).
- Yaş ile evlilikte bağlanma yaralanması arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ( $r=,086$ ;  $p<,05$ ).
- Yaş ile bağlanma yaralanması alt boyutu olan bağlanma boyutu arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır ( $r=-,027$ ;  $p>,05$ ).
- Yaş ile bağlanma yaralanması alt boyutu olan travma boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ( $r=,572$ ;  $p<,05$ ).
- İlişki doyumu ile bağışlamaya isteklilik arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır ( $r=,043$ ;  $p>,05$ ). Araştırmanın hipotezlerinden olan H1 (evli bireylerin ilişki doyumu ile bağışlama istekliliği arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır) hipotezi doğrulanmamıştır.
- İlişki doyumu ile evlilikte bağlanma yaralanması arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ( $r=-,647$ ;  $p<,05$ ). Araştırmanın hipotezlerinden olan H2 (evli bireylerin ilişki doyumu ile bağlanma yaralanmaları arasında negatif yönlü bir ilişki vardır) hipotezi doğrulanmıştır.

İlişki doyumu ile bağlanma yaralanması alt boyutu olan bağlanma boyutu arasında anlamlı negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ( $r=-,706$ ;  $p<,001$ ). Araştırmanın hipotezlerinden olan H2a (evli bireylerin ilişki doyumu ile bağlanma yaralanması alt boyutu olan bağlanma boyutu arasında negatif yönlü ilişki vardır) hipotezi doğrulanmıştır.

- İlişki doyumu ile bağlanma yaralanması alt boyutu olan travma boyutu arasında anlamlı negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ( $r=-,377$ ;  $p<,001$ ). Araştırmanın hipotezlerinden olan H2b (evli bireylerin ilişki doyumu ile bağlanma yaralanması alt boyutu olan travma boyutu arasında negatif yönlü ilişki vardır) hipotezi doğrulanmıştır.

## D. İlave Analizler

Bu bölümde demografik değişkenlere göre ölçeklerden ve alt boyutlarından alınan puan ortalamalarındaki farklılık durumları incelenmiştir.

Çizelge 5. Cinsiyet Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının İncelenmesi

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	SD	t	P
İlişki Doyumu Ölçeği	Kadın	569	36,36	9,83	-2,660	,008
	Erkek	131	38,84	8,57		
Bağışlamaya İsteklilik Ölçeği	Kadın	569	30,66	10,21	-3,915	,000
	Erkek	131	35,93	14,61		
Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği	Kadın	569	47,62	17,51	3,967	,000
	Erkek	131	40,89	17,52		

\*p<,05

Cinsiyet değişkenine göre araştırmaya katılan evli bireylerin ilişki doyumu, bağışlamaya isteklilik ve evlilikte bağlanma yaralanmaları ortalama puanları bağımsız gruplar t testi ile incelenmiştir.

Yapılan analiz doğrultusunda cinsiyete göre ilişki doyumu ortalama puanlarının anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği belirlenmiştir ( $t_{(698)}=-2,660$ ;  $p<,05$ ). Buna göre erkeklerin ilişki doyumu ortalama puanlarının, kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Cinsiyete göre bağışlamaya isteklilik ortalama puanlarının anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği belirlenmiştir ( $t_{(698)}=-3,915$ ;  $p<,05$ ). Buna göre erkeklerin bağışlamaya isteklilik ortalama puanlarının, kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Cinsiyete göre evlilikte bağlanma yaralanmaları ortalama puanlarının anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği belirlenmiştir ( $t_{(698)}=3,967$ ;  $p<,05$ ). Buna göre kadınların bağlanma yaralanmaları ortalama puanlarının, erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 6. Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının İncelenmesi

Değişken	Eğitim Düzeyi	N	$\bar{x}$	SD	F	P
İlişki Doyumu Ölçeği	İlkokul	23	36,87	9,31	,713	,491
	Lise	86	35,66	10,16		
	Üniversite	591	36,99	9,59		
Bağışlamaya İsteklilik Ölçeği	İlkokul	23	34,83	15,80	1,704	,183
	Lise	86	32,95	12,83		
	Üniversite	591	31,33	10,89		
Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği	İlkokul	23	46,70	19,05	1,468	,231
	Lise	86	49,40	19,23		
	Üniversite	591	45,90	17,40		

Eğitim düzeyi değişkenine göre araştırmaya katılan evli bireylerin ilişki doyumu, bağışlamaya isteklilik ve evlilikte bağlanma yaralanmaları ortalama puanları tek yönlü Anova (One Way Anova) testi ile incelenmiştir.

Eğitim düzeyi değişkenine göre araştırmaya katılan evli bireylerin ilişki doyumu, bağışlamaya isteklilik ve evlilikte bağlanma yaralanmaları ortalama puanlarının anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ( $p>0,05$ ).

Çizelge 7. Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının İncelenmesi

Değişken	Çocuk Sayısı	N	$\bar{x}$	SD	F	p	Fark
İlişki Doyumu Ölçeği	0	196	38,94	9,00	5,149	,002	0>1
	1	273	35,43	9,94			
	2	184	36,65	9,94			
	3+	47	36,83	8,01			
Bağışlamaya İsteklilik Ölçeği	0	196	31,06	10,88	,363	,780	
	1	273	32,02	11,56			
	2	184	31,90	11,52			
	3+	47	30,96	11,46			
Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği	0	196	43,99	16,97	1,770	,151	
	1	273	47,60	17,53			
	2	184	47,19	18,75			
	3+	47	45,77	16,88			

\* $p<,05$

Çocuk sayısı değişkenine göre araştırmaya katılan evli bireylerin ilişki doyumu, bağışlamaya isteklilik ve evlilikte bağlanma yaralanmaları ortalama puanları tek yönlü Anova (One Way Anova) testi ile incelenmiştir.

İlişki Doyumu Ölçeği ( $F_{(3-696)}=5,149$ ;  $p<,05$ ) puan ortalamasının çocuk sayısı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Varyanslar homojen dağıldığı için gerçekleştirilen Tukey testi

sonucunda hiç çocuğu olmayanların ilişki doyumu ortalama puanlarının, 1 çocuğu olanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

Çocuk sayısı değişkenine göre araştırmaya katılan evli bağışlamaya isteklilik ve evlilikte bağlanma yaralanmaları ortalama puanlarının anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ( $p>0,05$ ).

Çizelge 8. Gelir Durumu Değişkenine Göre Ölçek Puanlarının İncelenmesi

Değişken	Gelir Durumu	N	$\bar{x}$	SD	F	p	Fark
İlişki Doyumu Ölçeği	Geliri giderden düşük	97	33,63	10,76	7,134	,001	3,2>1
	Geliri gidere eşit yüksek	283	36,86	9,45			
Bağışlamaya İsteklilik Ölçeği	Geliri giderden düşük	97	31,57	11,78	,626	,535	
	Geliri gidere eşit yüksek	283	31,18	11,34			
Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği	Geliri giderden düşük	97	53,18	18,44	8,824	,000	1>2,3
	Geliri gidere eşit yüksek	283	45,77	17,45			
	Geliri giderden yüksek	283	44,69	17,23			

\* $p<,05$

Gelir durumu değişkenine göre araştırmaya katılan evli bireylerin ilişki doyumu, bağışlamaya isteklilik ve evlilikte bağlanma yaralanmaları ortalama puanları tek yönlü Anova (One Way Anova) testi ile incelenmiştir.

İlişki Doyumu Ölçeği ( $F_{(3-696)}=7,134$ ;  $p<,05$ ) puan ortalamasının gelir durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Varyanslar homojen dağıldığı için gerçekleştirilen Tukey testi sonucunda geliri giderden yüksek ve geliri gidere eşit olanların ilişki doyumu ortalama puanlarının, geliri giderden düşük olanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği ( $F_{(3-696)}=8,824$ ;  $p<,05$ ) puan ortalamasının gelir durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Varyanslar homojen dağıldığı için gerçekleştirilen Tukey testi sonucunda geliri giderden düşük olanların evlilikte

bağlanma yaralanmaları ortalama puanlarının, geliri giderden yüksek ve geliri gidere eşit olanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

Çocuk sayısı değişkenine göre araştırmaya katılan evli bağışlamaya isteklilik ortalama puanlarının anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ( $p>0,05$ ).

## **V. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER**

### **A. Tartışma**

Yapılan araştırmada evli bireylerde ilişki doyumunun bağışlama istekliliği ve bağlanma yaralanmaları ile ilişkisi incelenmiştir. Ayrıca belirlenen demografik değişkenlere göre evli bireylerin ilişki doyumu, bağışlama istekliliği ile bağlanma yaralanmalarının farklılaşma durumları incelenerek, literatür doğrultusunda tartışılmıştır.

#### **1. Hipotezlerin Tartışılması**

Yapılan korelasyon analizine göre ilişki doyumu ile bağışlamaya isteklilik arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Literatür taramasında bu sonuçlardan farklı olarak ilişki doyumu ile bağışlamaya isteklilik arasında pozitif yönde ilişki olduğunu belirleyen araştırmaların olduğu görülmektedir (Atçeken, 2014; Fincham, 2000; Fincham ve Beach, 2002; Fincham, Paleari ve Regalia, 2002; McCullough et al., 1998). Yapılan diğer araştırmada evlilik doyumu arttıkça bağışlama düzeyinin de arttığı tespit edilmiştir (Oranthinkal ve Vansteenwegen, 2006). Akın, Özdevecioğlu ve Ünlü (2012) gerçekleştirdiği araştırmada evli bireylerin aile yaşamının getirdiği hoşgörü, sorumluluk ve paylaşım faktörlerinin bağışlayıcılığı artırdığını bildirmiştir. İlişkinin kalitesiyle bağışlama arasında yakın bir ilişki söz konusudur. Romantik ilişkilerde yaşanabilecek olumlu duygular ilişkiden alınan doyumu artırırken, bağışlama üzerinde etkili olmaktadır. İlişki doyumunun artması çiftlerin birbirleri için daha fazla önemli olduğunu gösterirken, bu durum bağışlama düzeyini de artırmaktadır (Sutton, 2017: 368-370). Yapılan bu araştırmada ilişki doyumu ile bağışlamaya isteklilik arasında ilişki olmaması literatürle uyumlu değildir. Bu durum bağışlamayı etkilediği düşünülen ilişki doyumunun, bağışlayıcılıktan ziyade eşler arası iletişim, empati kurma becerisi, duygu ve düşüncelerin paylaşımı gibi kavramlarla ilişkili olduğunu düşündürebilir.



Elde edilen bulgulara göre ilişki doyumu ile evlilikte bağlanma yaralanması arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Araştırma sonucunda ilişki doyumu ile bağlanma yaralanmaları alt boyutlarından olan güvensiz bağlanma arasında anlamlı negatif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu araştırmada ilişki doyumu arttıkça güvensiz bağlanma düzeyinin azaldığı görülmektedir. Tutkulu aşka sahip, ilişki doyumu yüksek olan evli bireyler güvene dayalı, sıcak ve sevecen ilişki kurma eğilimindedir (Budak, 2011; Fricker ve Moore, 2002; Meeks et al., 1998). Ayrıca bu çiftlerin güvenli bağlanma eğiliminin daha yüksek olduğu bildirilmektedir (Büyükşahin, 2006, Fricker ve Moore, 2002; Sprecher et al., 1994). Güvenli bağlanma gerçekleştirenlerin kendisi ve başkalarına hakkında olumlu inançları vardır (Bartholomew ve Shaver, 1998: 31). Partnerine karşı güvenli bağlanma gerçekleştiren bireyler daha olumlu, güvene dayalı davranışlar sergilerken, partnerine saygı duymaktadır. Güven ortamının olduğu ilişkide ilişki doyumu ile iyi oluş düzeyleri de yüksek olmaktadır (Stacker ve Bursik, 2003: 1421). Güvenli bağlanma gerçekleştiren eşlerin bağışlama eğiliminin daha yüksek olduğu belirlenirken, ilişki doyumuna da aracılık ettiği bildirilmiştir (Kachadourian et al., 2004). Yapılan araştırmada ilişki doyumu ile güvensiz bağlanma arasında negatif yönlü ilişki olması açısından literatürle uyumludur. Literatürde görüldüğü üzere kendisi ve eşi hakkında olumlu inançlara sahip olan, güvene dayalı ilişki geliştiren ve eşine saygı duyan bireylerin ilişki doyumlarının daha yüksek olacağı söylenebilmektedir.

Araştırma sonucunda ilişki doyumu ile bağlanma yaralanmaları alt boyutlarından olan travma arasında anlamlı negatif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. İlişki doyumu arttıkça evli bireylerin bağlanma yaralanmasına yol açabilecek travmatik olay yaşama düzeyleri azalmaktadır. Warach ve Joseph (2019: 1) gerçekleştirdiği araştırmada eşi tarafından aldatılan bireyin bağlanma travması yaşadığını ve bu durumun bağlanma yaralanmasına neden olduğunu bildirmiştir. Bowlby'nin bağlanma kuramını temel alan duygu odaklı çift terapisi çalışmaları sonucunda ortaya çıkan bağlanma yaralanması kavramı, travma teorisi olarak görülmektedir. Johnson (2015: 237), incinen eşin travmatik olaya ait imgeleri hatırlaması ya da olayı tekrar yaşayabileceğine yönelik sürekli tetikte olması, partnerle kurulan etkileşimde kayıtsız davranmasına yol açtığını

bildirirken, bu durumun eşlerin arasındaki ilişkinin bozulmasına sebep olduğunu belirtmiştir. Travmatik yaşantılar, bağlanma yaralanmasına neden olsa da partnerin kendisini yalnız ve çaresiz hissetmesi, ihtiyaç anında eşten gerekli desteğin alınamayacağına yönelik endişenin olması bağlanma yaralanmasına yol açan önemli etkenlerdir (Johnson vd., 2001: 150). İlişkide yaşanabilecek her sorun travmatik yaşantı olarak ifade edilmemelidir. İlişkilerde her zaman sorunlar yaşanabilirken, sorunların çözüme kavuşturulamaması bağlanma yaralanmasına yol açabilecektir (Millikin, 2000). Bu bilgiler ışığında evli bireylerin travmatik yaşantılar geçirmesi, travmatik yaşantıların yol açtığı sorunların çözüme kavuşturulamaması ya da olumsuz yaşantılarda eşten gerekli desteğin alınamaması bağlanma yaralanmasına neden olabilirken, ilişki doyumunu da azaltabilecektir.

## **2. Demografik Değişkenlerin Tartışılması**

Araştırma bulgularına göre erkeklerin ilişki doyumu ortalama puanları, kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksektir. Yapılan alan yazın taramasında benzer sonuçlara ulaşılan çeşitli araştırmaların olduğu görülmektedir (Beştav, 2007: 46; Öcel Yüceol, 2016: 78; Sarı, 2008: 1). Bu sonuçlardan farklı olarak cinsiyete göre ilişki doyumu düzeyinde anlamlı biçimde farklılığın olmadığını belirleyen araştırmaların olduğu belirlenmiştir (Buğa, 2009, 1; Fowers, 1991, 2009; Sakallı, 2003, 234; Vaillant ve Vaillant, 1993, 230; Yavuz, 2018, 38). Bireylerin eşleriyle olan ilişkisinde partnerine karşı duygu, düşünce ve davranışları ilişki doyumunu etkilemektedir. Eşlerin karşılıklı olarak sevgileri, saygıları, bağlılıkları ve paylaşımları ilişki doyumunu artırmaktadır (Demir, 2008; 258). Beştav (2007; 46) araştırmasında kadınların daha fazla kısıtlandırılmasının kadınlarda ilişki doyumunu düşürdüğünü belirlemiştir. Bu araştırmada da benzer şekilde kadınların evlilik ilişkisinde daha fazla kısıtlandırılmasının kadınlarda ilişki doyumunun düşük olmasına neden olduğu söylenebilirken, kadınların eşleriyle kurduğu bağların sağlıklı olmaması da kadınlardaki ilişki doyumunun düşüklüğünün nedenlerinden olabilmektedir.

Yapılan araştırmada erkeklerin bağışlamaya isteklilik ortalama puanları, kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Cinsiyete göre bağışlama istekliliğini inceleyen çok sayıda araştırma olmadığı görülmektedir.

Araştırma sonuçlarıyla paralellik gösteren az sayıda araştırmanın olduğu belirlenmiştir. Hanson (1996) ve Çoklar (2014) benzer şekilde erkeklerin bağışlama istekliliğinin, kadınlara göre yüksek düzeyde olduğunu bildirmektedir. Yapılan diğer araştırmalarda ise kadınların bağışlama istekliliğinin daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir (Finkel vd., 2002; Mullet vd., 1998; Orathinkal, Vansteenwegen ve Burggraeve, 2008). Bu sonuçlardan farklı olarak Ayten (2009) ile Enright ve Zell (1989) araştırmasında bağışlama eğiliminin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediğini belirlemiştir. Erkeklerin bağışlama istekliliğinin yüksek olmasını Hanson (1996) cinsiyetten ziyade kişilik özellikleriyle ilgili olabileceğini belirtmiştir. Ayrıca Kachadourian ve arkadaşları (2004) bağışlama eğilimi yüksek olan bireylerin daha çok güvenli bağlanma gerçekleştirdiklerini bildirmiştir. Bu bilgilerden yola çıkarak erkeklerin sahip olduğu ve bağışlamasına imkân tanıyan kişilik özellikleri ile güvenli bağlanma gerçekleştirmelerinin bağışlama isteklilik düzeyinin, kadınlara göre yüksek olmasını açıklayabilir.

Araştırma sonucunda kadınların bağlanma yaralanmaları ortalama puanlarının, erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlarla paralellik gösteren çeşitli araştırmalar bulunmaktadır (Begum ve Kumar, 2014; Fırat, 2021; Naaman et al., 2005; Wanic ve Kulik, 2011). Bu sonuçlardan farklı olarak Terzi (2014) cinsiyete göre bağlanma yaralanmalarında anlamlı farklılığın olmadığını saptamıştır. Partnerin yeterli desteği göstermemesi, olumsuz durumlarda eşini rahatlatamaması (Millikin, 2000: 3), ilişkide güvensizlik ve çaresizliğin oluşması (Johnson vd., 2001: 150), çiftlerin birbirlerinin gereksinimlerini önemsememesi, çocuğun doğum anında yanında olmaması, başkalarının yanında yapılan olumsuz eleştiriler, küçük düşürücü ve hakaret edici söylemler ile partnerin görmezden gelinmesi (Greenberg vd., 2010: 28; Johnson vd., 2001: 149) gibi sebepler bağlanma yaralanmalarına neden olabilmektedir. Bu araştırmada kadınların bağlanma yaralanma düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olması kadınların eşlerinden yeteri kadar destek görememesi ve olumsuz söylemlere maruz kalmasıyla açıklanabilmektedir.

Bu araştırmada eğitim düzeyi değişkenine göre evli bireylerin ilişki doyumu ortalama puanlarında anlamlı farklılığın olmadığı belirlenmiştir. Bu araştırmanın sonucun benzer şekilde eğitim düzeyine göre ilişki doyumunda anlamlı farklılığın olmadığı belirlenmiştir (Jose ve Alfons, 2007: 73; Uzel, 2015: 81). Erdinç (2018:

72) araştırmasında lisans ve üzerinde eğitim düzeyine sahip olanların evlilik doyumunun, lise ve ön lisans mezunlarına göre yüksek olduğunu belirlemiştir. Benzer şekilde Yavuz'da (2015: 1) eğitim düzeyi yükseldikçe ilişki doyumunda artış olduğunu belirlemiş ve bunun temel nedeninin çiftlerin birbirine karşı ılımlı yaklaşımı olduğunu bildirmiştir. Yapılan diğer araştırmalarda da eğitim düzeyi yükseldikçe ilişki doyumunda artış olduğu tespit edilmiştir (Habibova Doğan ve Topkaya, 2020: 79; Kılbitmez, 2018; Kendir ve Demirli, 2016). Genel olarak eğitim düzeyi düşük olanların eşleriyle duygu ve düşünce paylaşımı, etkili iletişim kurma ve çatışmaları çözebilme konularında anlaşmazlık yaşanma olasılığı yüksekken (Habibova Doğan ve Topkaya, 2020: 84), bu araştırmada eğitim düzeyine göre ilişki doyumunda anlamlı farklılığın olmaması örneklem grubunun daha çok üniversite mezunu (%84,4) olmasıyla açıklanabilmektedir.

Bu araştırmada elde edilen bulgulara göre eğitim düzeyine göre evli bireylerin bağışlamaya isteklilik ortalama puanlarında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Eğitim düzeyine göre bağışlama istekliliğini inceleyen az sayıda çalışma olduğu görülmektedir. Kurtlar (2020: 64) ortaokul mezunlarının diğer eğitim düzeyine sahip bireylere kıyasla bağışlama istekliliğinin yüksek olduğunu belirlemiştir. McCullough ve arkadaşlarına (1998) göre bağışlama, ilişkiden zarar gören bireyin deneyimlediği olayın olumsuz etkilerinden kurtulmasını sağlamaktadır. Yapılan bir başka tanıma göre bağışlama incitilen bireyin yaşadığı öfke, düşmanlık ve kızgınlık gibi olumsuz duygulardan vazgeçebilme sürecidir (Kamat et al., 2006). Eşler arasında ilişkiye zarar verecek olumsuz bir olayın yaşanmaması ya da olumsuz bir olayın yaşanmasına rağmen partnerde öfke, düşmanlık ya da kızgınlığın süreklilik göstermesi gibi bir duruma yol açmaması eğitim düzeyine göre bağışlama istekliliğinde anlamlı bir farkın oluşmasını engelleyebilir. Bu konuda daha fazla sayıda araştırmaya ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

Araştırma bulgularına göre eğitim düzeyine göre evli bireylerin evlilikte bağlanma yaralanmaları ortalama puanlarında anlamlı farklılık yoktur. Yapılan literatür taramasında eğitim düzeyine göre bağlanma yaralanmalarını inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle eğitim düzeyine göre bağlanma yaralanmalarının daha iyi yorumlanabilmesi için bu alanda çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu araştırmada eğitim düzeyine göre evli bireylerin

evlilikte bağlanma yaralanmaları ortalama puanlarında anlamlı farklılığın olmaması ise her eğitim kademesinden katılımcıların olmaması, ilkokul ve lise düzeyinde katılımcıların (%15,6), üniversite mezunu katılımcılara göre (%84,6) oldukça az olmasıyla açıklanabilmektedir.

Yapılan araştırma sonucunda hiç çocuğu olmayanların ilişki doyumu ortalama puanlarının, 1 çocuğu olanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu araştırmanın bulgularına paralellik gösteren çeşitli araştırmalar bulunmaktadır (Belsky, 1990; Gorchoff, John ve Helson, 2008; Habibova Doğan ve Topkaya, 2020; Kılbitmez, 2018; Taşköprü, 2013; Totenhagen vd., 2013). Erbil ve Hazer (2018) araştırmasında çocuk sahibi olmayanların evlilik uyumlarının yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçların dışında Çağ ve Yıldırım (2016) çocuk sayısına göre ilişki doyumunda anlamlı farklılığın olmadığını tespit etmiştir. Evlilikte çocukların varlığı eşler üzerine daha fazla sorumluluk yüklenmesi anlamın gelmektedir. Çocuk sayısı arttıkça eşlerin birbirlerine ve kendilerine ayırdığı zamanda azalmalar olması, ilişki doyumunu azaltan bir etmendir (Batoool ve Khalid, 2012). Bu bilgiler ışığında hiç çocuğu olmayan evli bireylerin eşleriyle birlikte daha fazla zaman geçirmesi ve kendisine zaman ayırabilmesi ilişki doyumunu yükselten bir unsur olarak görülebilmektedir.

Bu araştırma sonucunda çocuk sayısı değişkenine göre evli bireylerin bağışlamaya isteklilik ortalama puanlarının anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Çocuk sayısına göre bağışlamaya istekliliği inceleyen tek bir çalışmanın olduğu görülmektedir. Orathinkal, Vansteenwegen ve Burggraeve (2008) araştırmasında iki, üç veya dört çocuğu olan yetişkinlerde bağışlayıcılık düzeyinin yüksek olduğunu belirlemiş ve çocuk sayısı ile bağışlamaya isteklilik arasında pozitif yönde zayıf bir korelasyon olduğunu tespit etmiştir. Bu alanda daha çok çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Elde edilen bulgulara göre çocuk sayısı değişkenine göre evli bireylerin evlilikte bağlanma yaralanmaları ortalama puanlarının anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu sonuçlara benzer şekilde çocuğun varlığı değişkenine göre bağlanma yaralanmaları ortalama puanlarının anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir (Fırat, 2021). Evli bireylerin çocuklarıyla yaşadıkları problemler bağlanma yaralanmalarına neden olabileceği gibi eşler arasındaki problemlerde çocukların varlığı bağlanma yaralanmasının onarılmasına katkı

sunabilir. Bu araştırma sonucunda çocuğun varlığının ve/veya çocuk sayısının bağlanma yaralanmalarını etkilemediği belirlenmiştir. Çocuk sayısı değişkenine göre bağlanma yaralanmalarını inceleyen daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

Araştırma bulgularına göre geliri giderden yüksek ve geliri gidere eşit olanların ilişki doyumu ortalama puanlarının, geliri giderden düşük olanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Aksoy (2021) araştırmasında gelir algısı yüksek olanların, gelir algısı orta ve düşük olanlara kıyasla ilişki doyumunun yüksek olduğunu belirlemiştir. Aslan İdik (2020) araştırmasında yüksek gelire sahip olanların ilişki doyumunun, düşük gelire sahip olanlara göre yüksek olduğunu saptamıştır. Yüksek gelire sahip olanların ilişki doyumunun yüksek olduğunu gösteren çeşitli araştırmalar bulunmaktadır (Erdinç, 2018; Zainah et al., 2012). Yapılan çalışmalar incelendiğinde geliri düşük olan bireylerin ilişki doyumlarının da düşük olduğu görülmektedir. Geliri giderden yüksek ya da geliri gidere eşit olan bireylerin hem kendisinin hem de eşinin gereksinimlerini karşılayabileceği söylenebilirken, düşük gelire sahip olanlar ise gereksinimlerini karşılama da zorlanabilecektir. Böylelikle temel ihtiyaçların yanı sıra sağlık, eğitim, sosyal aktivite ve kişisel gelişim ihtiyaçlarının karşılanması geliri düşük olanlara kıyasla daha az zorlanma yaşanacaktır. Oluşan bu durum geliri giderden düşük olanların ilişki doyumunun düşük olmasını açıklayabilmektedir.

Araştırma sonucunda geliri giderden düşük olanların evlilikte bağlanma yaralanmaları ortalama puanlarının, geliri giderden yüksek ve geliri gidere eşit olanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Yapılan literatür taramasında gelir düzeyine göre bağlanma yaralanmalarını inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Romantik ilişkilerde çiftlerin arasındaki bağların güçlü olması, partnerlerden birisinin güvensizlik yaşaması durumunda ona sağlanan destekle ilişkili görülmektedir (Simpson ve Rholes 1994: 199). Eşler arasında duygusal bağın zarar görmesi bağlanma yaralanmasına yol açabilirken (Johnson, 1996: 19) bu durum eşle olan ilişkinin bozulmasına sebep olabilmektedir (Johnson, 2015: 237). Bağlanma yaralanmaları onarılabilmekte ve eşle olan ilişki sağlıklı hale gelebilmektedir. Bağlanma yaralanmalarının onarılmasında profesyonel destekle duygu odaklı çift terapisi etkili olmaktadır

(Makinen, 2004: 105-106). Geliri giderden düşük olan bireylerin maddi imkanlarından dolayı uzman desteği alamaması, bağlanma yaralanma düzeylerinin yüksek olmasını açıklayabilir. Gelir düzeyine göre bağlanma yaralanmalarının daha iyi yorumlanabilmesi için bu alanda daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu araştırmada yaş ile bağışlamaya isteklilik arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Kurtlar (2020: 61) araştırmasında 15-20 yaş grubundaki bireylerin bağışlamaya isteklilik düzeyinin diğer yaş gruplarına göre anlamlı biçimde yüksek olduğunu belirlemiştir. Yaşla bağışlamaya isteklilik arasında anlamlı ilişkinin olduğunu belirten başka araştırmalar da bulunmaktadır. Enright ve Zell (1989) araştırmasında yaş arttıkça bağışlamaya istekliliğin arttığını tespit ederken, Toussaint ve arkadaşları (2001) ise orta yaş ve yaşlı bireylerin, gençlere kıyasla bağışlamaya istekliliğin daha fazla olduğunu bulmuştur. Girard ve Mullet'de (1997) benzer biçimde yaş arttıkça bağışlamanın daha az koşula bağlandığını ve bu durumun bağışlama istekliliğini artırdığını bildirmiştir. Ayrıca ergenlikten yaşlılığa geçiş dönemi karşılaştırıldığında, yaşlıların daha bağışlayıcı olduğu tespit edilmiştir. Güngör Aytar ve Tatlı (2018) 21 yaş üstü bireylerin bağışlama isteklilik düzeyinin, 18 yaş altındaki kişilere göre yüksek olduğunu belirlemiştir. Yaşlı bireylerin yakın ilişkilere daha fazla önem vermesinin, bağışlama istekliliğini artırdığı savunulmuştur (Romero ve Mitchell, 2008). Bu araştırmada yaş ile bağışlama istekliliği arasında ilişki olmaması, yaşla bağışlama istekliliğini ilişkili olan araştırmalara göre örneklem grubunun evli olması ve yaş farklarıyla açıklanabilmektedir.

Bu araştırmada yaş ile evlilikte bağlanma yaralanması arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Yaş arttıkça bağlanma yaralanması düzeyi de artmaktadır. Literatürde benzer araştırmaların olmadığı görülmektedir. Yalan söyleme, aldatma, hakaret etme, değer vermeme, ses yükseltme, partnere güvenmeme, önem verilen durumların önemsenmemesinin en fazladan en aza doğru bağlanma yaralanmasına neden olabilecek faktörler arasında olduğu bildirilmiştir (Terzi, 2014: 105). Bu araştırmada elde edilen sonuca göre bağlanma yaş arttıkça bağlanma yaralanmalarına sebep olan davranışlara karşı daha hassas olduğu söylenebilmektedir.

## B. Sonuç

Araştırma bulguları doğrultusunda ilişki doyumu ile bağışlamaya isteklilik arasında anlamlı ilişki bulunmazken, ilişki doyumu ile evlilikte bağlanma yaralanması arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Literatürde ilişki doyumu ile evlilikte bağlanma yaralanması arasında ilişkide tespit edilen sonuçla paralellik gösteren araştırmalar bulunurken, ilişki doyumu ile bağışlamaya isteklilik arasındaki sonuçla paralel olan araştırmalar bulunmamaktadır. Bu noktada ilişki doyumunu etkileyecek kişilik özellikleri, empatik eğilim ve duygu ifade tarzları gibi değişkenlerin araştırmalara dahil edilerek, bağışlama istekliliği üzerinden çalışmalar yürütülebilir.

## C. Öneriler

Yapılan araştırmada evli bireylerin ilişki doyumunun bağışlama istekliliği ve bağlanma yaralanmaları cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir durumu, çocuk sayısı ve yaş değişkenleri açısından incelenmiştir. Ayrıca evli bireylerin ilişki doyumunun bağışlama istekliliği ve bağlanma yaralanmaları ilişkisi de incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda aşağıda yer alan önerilerde bulunulmuştur:

- Yapılan araştırmaya 569 kadın, 131 erkek katılırken, katılımcıların %84,4'ü üniversite mezunudur. Cinsiyet ve eğitim durumuna göre değişkenlerin sağlıklı incelenmesi için yapılacak araştırmalarda demografik değişkenlerin dengeli dağılması sağlanabilir.
- Bağışlama istekliliği ve bağlanma yaralanmalarını inceleyen çalışmaların ilişki doyumuna göre daha az olmasından dolayı, bu alanda daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu söylenebilmektedir.
- İlişki doyumu düzeylerinin tespitinde yapılacak yüz yüze görüşmelerin, ilişki doyumunun bağışlama istekliliği ve bağlanma yaralanmaları ilişkisini açıklamaya katkıda bulunabilir.
- Bağlanma yaralanmalarına neden olan faktörlerin tespit edilmesi sağlanarak, yaralanmalarının onarılmasıyla ilişki doyumunun artırılmasını sağlayabilir.



- Gelecekte yapılacak çalışmalarda yapısı farklı olan bölgelerden alınan istatistikler karşılaştırılabilir.
- Bağışlama istekliliği ortalamasının düşük çıkmasında kişilik, duygu düzenleme, kültürel yapı ve cinsiyet gibi olası 3.değişkenlerin etkileyici gücü olabileceği dşnlmektedir.

## VI. KAYNAKÇA

### KİTAPLAR

- AMATO, P. R., BOOTH, A., JOHNSON, D. R., JOHNSON, D. R., ROGERS, S. J. (2007). **Alone Together: How Marriage in America is Changing**. Harvard University Press: USA.
- BARTHOLOMEW, K., SHAVER, P. R. (1998). **Attachment Theory and Close Relationships: Methods of Assessing Adult Attachment**. New York: Guilford Press.
- BOWLBY, J. (1952). **Maternal Care and Mental Health**. Geneva: World Health Organization.
- BOWLBY, J. (1973). **Attachment and Loss: Separation, Anxiety and Anger** (Vol. 2). New York: Basic.
- BOWLBY, J. (2014). **Ayrılma**. (Çev, Günay, M.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- BOWLBY, J. (2018). **Bağlanma**. (Çev, Soylu, T.V.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- BURGER, J. M. (2006). **Kişilik** (Çev, Erguvan Sarıoğlu, İ.D). İstanbul: Kaknüs Yayınları
- ENRIGHT, R.D., & FITZGIBBONS, R.P. (2000). **Helping Clients Forgive: An Empirical Guide For Resolving Anger and Restoring Hope**. Washington, DC: American Psychological Association.
- FARROW, T.F., WOODRUFF, P.W. (2005). **Handbook of Forgiveness**. Routledge: NY.
- FRANKL, V.E. (2014). **İnsanın Anlam Arayışı**, (Çev. Budak, S.). Okyanus Yayıncılık: İstanbul.
- HUTCHISON, E.D. (2018). **Dimensions Of Human Behavior: The Changing Life Course**. SAGE Publications: NY.

- JOHNSON, S. M. (2015). **Duygu Odaklı Çift Terapisi Uygulamaları: Birliktelik Yaratmak.** (Çev. Bolat, F.). Ankara: Ck Yayınevi.
- JOHNSON, S.M. (1996). **The Practice Of Emotionally Focused Marital Therapy: Creating Connection.** New York: Brunner/Mazel.
- KALKAN, M., YALÇIN, İ. (2012). **Evlilik Öncesi Dönem ve Romantik İlişkiler.** Anı Yayıncılık: Ankara.
- KARASAR, N. (2012). **Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler.** Ankara: Nobel Yayıncılık.
- MASTERSON, J. F. (2013). **Bağlanma Kuramı ve Nörobiyolojik Kendilik Gelişimi Açısından Kişilik Bozuklukları** (Çev, Şentürk, H.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- MILLER, P. M (2013). **Principles Of Addiction: Comprehensive Addictive Behaviors And Disorders.** Academic Press, Elseiver: Londra.
- MURPHY, J.G., HAMPTON, J. (1988). **Forgiveness and Mercy.** Cambridge University Press: USA.
- ROSEN, R. C., CATANIA, J., POLLACK, L., ALTHOF, S., O'LEARY, M., SEFTEL, A. D. (2004). **Male Sexual Health Questionnaire (MSHQ): Scale Development and Psychometric validation.** *Urology*, 64(4),ss.777-782.
- SINGH, A.K. (2020). **Social Psychology**, PHI Learning: Delhi.
- SMITH, H. F. (2002). A Footnote on Forgiveness. **Psychoanalytic Quarterly**, 7, ss.327-329.
- STEINER, H. (2007). **Okul-Öncesi Çocuklarının Terapisi** (Çev, Çakmak Yeşilmen, Ş.) İstanbul: Prestij Yayınları.

## **DERGİLER**

- AINSWORTH, M. D. S., BLEHAR, M. C., WATERS, E., WALL, S. (1978). **Patterns of Attachment: A Psychological Study Of The Strange Situation.** Hillsdale, NJ: Erlbaum.

- AKHTAR, S. (2002). Forgiveness: Origins, Dynamics, Psychopatology, and Technical Relevance. **Psychoanalytic Quarterly**, 71(2),ss.175 – 212.
- AKIN, M., ÖZDEVECİOĞLU, M., ÜNLÜ, O. (2012) Örgütlerde İntikam Niyeti ve Affetme Eğiliminin Çalışanların Ruh Sağlıkları ile İlişkisi. **Amme İdaresi Dergisi**, 45(1), ss.77-97.
- AYTEN, A. (2009). Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma. **Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi** 37,ss.111-128.
- 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,ss.226–241.
- BASKIN, T.W., ENRIGHT, R.D. (2004). Intervention Studies on Forgiveness: A Meta-Analysis. **Journal of Counseling & Development**, 82, 79-90.
- BATTOOL, S.S., KHALID, R. (2012), Emotional Intelligence: A Predictor Of Marital Quality In Pakistani Couples. **Pakistan Journal of Psychological Research**, 27(1),ss.65-88.
- BEGUM, R., KUMAR, K. B. (2014, May). The role of attachment style and marital quality in attachment injury couples. **In 1st International Conference on Education, Psychology and Social Science (ICEPSS)**.
- BELSKY, J. (1990). Children and Marriage. In E. D. FINCham, & T. N. Bradbury (Eds.), **The Psychology Of Marriage** (ss. 172-200). New York: Guilford Press.
- BERRY, J.W., WORTHINGTON, E.L. (2001). Forgiveness, Relationship Quality, Stress While İmaging Relationship Events and Physical and Mental Health. **Journal of Counseling Psychology**, 48,ss.447-455.
- BUGAY, A., DEMİR, A. (2011) Hataya İlişkin Özelliklerin Başkalarını Affetmeyi Yordaması. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 4(35),ss.8-17

- BURLESON, B.R., DENTON, W.H. (1997). The Relationship Between Communication Skill and Marital Satisfaction: Some Moderating Effects. **Journal of Marriage and the Family**, 59(4),ss.884-902.
- BÜYÜKŞAHİN, A., HOVARDAOĞLU, S. (2007). Yatırım Modelinin Bazı İlişkisel Değişkenler Yönünden İncelenmesi. **Türk Psikoloji Dergisi**, 22(59),ss.69-86.
- ÇAĞ, P., YILDIRIM, İ. (2013). Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel ve Kişisel Değişkenler. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**,ss.13-23.
- ÇIRAKOĞLU, O.C., TEZER, E. (2010). Kontrol Odağı ve Eleştirel Düşünmenin Üniversite Öğrencilerinin İlişki Doyumsuzluklarına Verdikleri Tepkiler Üzerindeki Yordayıcı Rolü. **Türk Psikoloji Yazıları**, 13(26),ss.29-41.
- DAY, L., MALTBY, J. (2005). Forgiveness and Social Loneliness. **The Journal of Psychology**, 139(6),ss.553-555.
- DECUYPER, M., GISTELINCK, F., VERGAUWE, J., PANCORBO, G., DE FRUYT, F. (2018). Personality Pathology and Relationship Satisfaction in Dating and Married Couples. **Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment**, 9(1).
- DEHGHANI, M., ASLANI, K., AMANELAHI, A., RAJABI, G. (2019). The Effectiveness Of Emotionally Focused Couples Therapy Based On Attachment Injury Resolution Model On Forgiveness Among The Injured Women With Marital Infidelity. **Family Counseling and Psychotherapy**, 9(1),ss.143-160.
- DEMİR, M. (2008). Sweetheart You Really Make Me Happy: Romantic Relationship Quality And Personality As Predictors Of Happiness Among Emerging Adulthood. **Journal of Happiness Studies**, 9,ss.257-277.
- DUSH, C. M. K., AMATO, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. **Journal of Social and Personal Relationships**, 22(5),ss.607-627.

- ENRIGHT, R. D. (1991). The Moral Development Of Forgiveness. **Handbook Of Moral Behavior and Development**, 1,ss.123-152.
- ENRIGHT, R. D. VE COYLE, C. T.(1998). Researching the Process Model Of Forgiveness With In Psychological Interventions. In E. L., Worthington, JR. (ed.) **Dimensions Forgiveness and Relationship Satisfaction Of Forgiveness: Psychological Research AND Theological Perspectives**. (ss.139-161). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- ENRIGHT, R. D., ZELL, R. L. (1989). Problems Encountered When We Forgive One Another. **Journal of Psychology and Christianity**, 8,ss.52–60.
- ENRIGHT, R.D. (1994). Piaget On The Moral Development Of Forgiveness: Identity or Reciprocity?. **Human Development**, 37(2),ss.63-80.
- ENRIGHT, R.D., & GASSIN, E.A. (1992). Forgiveness: A developmental view. *Journal of Moral Education*, 21, 99–114.
- ERBİL, D.D., HAZER, O. (2018). Çalışan Bireylerin Evlilik Uyumlarının İncelenmesi. **International Journal of Eurasian Education and Culture**, 3(5),ss.99-116.
- 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).
- FALCONIER, M. K., JACKSON, J. B., HILPERT, P., BODENMANN, G. (2015). Dyadic Coping And Relationship Satisfaction: A Meta-Analysis. **Clinical Psychology Review**, 42,ss.28-46.
- FINCHAM, F.D. (2000). The Kiss Of Porcupines: From Attributing Responsibility To Forgiving. **Personal Relationships**, 7, ss.1-23.
- FINCHAM, F.D., BEACH, S.R.H. (2002). Forgiveness in Marriage: Implications for Psychological Aggression And Constructive Communication. **Personal Relationships**, 9,ss.239-251.
- FINCHAM, F.D., BEACH, S.R.H. (2006). Relationship Satisfaction. In D. Perlman & A. Vangelisti (Eds.), **The Cambridge Handbook of**

**Personal Relationships** (ss.579-594). Cambridge: Cambridge University Press.

FINCHAM, F.D., HALL, J.H., BEACH, S.R.H. (2005). Till Lack Of Forgiveness Do Us Part: Forgiveness in Marriage. In E.L. Worthington (Ed.) **Handbook of Forgiveness** (ss.207-226). New York: Wiley.

FINCHAM, F.D., PALEARI G.F. & REGALIA, C. (2002). Forgiveness in Marriage: The Role Of Relationship Quality, Attributions, and Empathy. **Personal Relationships**, 9,ss.27-37.

FINKEL, E. J., RUSBULT, C. E., KUMASHIRO, M., HANNON, P. A. (2002). Dealing With Betrayal In Close Relationships: Does Commitment Promote Forgiveness?. **Journal of Personality and Social Psychology**, 82(6).

FOWERS, B. J. (1991). His and Her Marriage: A Multivariate Study Of Gender and Marital Satisfaction. **Sex Roles**, 24(3/4),ss.209-221.

FREEDMAN, S., KNUPP, A. (2003). The Impact Of Forgiveness On Adolescent Adjustment to Parental Divorce. **Journal of Divorce & Remarriage**, 39(1-2),ss.135-165.

FRICKER, J., MOORE, S. (2002). Relationship Satisfaction: The Role Of Love Styles and Attachment Styles. **Current Research in Social Psychology**, 7(11),ss.182-205.

FROMMER, M.S.(2005).Thinking Relationally About Forgiveness. **Psychoanalytic Dialogues**, 15(1),ss.33-45.

GIRARD, M., MULLET, E. (1997). Forgiveness in Adolescents, Young, Middle-Aged and Older Adults. **Journal of Adult Development**, 4(4),ss.209-220.

GORCHOFF, S., JOHN, O. P., HELSON, R. (2008). Contextualizing Change In Marital Satisfaction During Middle-Age: An 18-Year Longitudinal Study. **Psychological Science**, 19,ss.1194–1200.

GORDON, K.C., BAUCOM, D.H. (2003). Forgiveness and Marriage: Preliminary Support For A Measure Based On A Model Of Recovery

- From A Marital Betrayal. **The American Journal of Family Therapy**, 31,ss.179-199.
- GOTTMAN, J. M. (1998). Psychology and The Study Of Marital Processes. **Annual Review Of Psychology**, 49(1),ss.169-197.
- GREENBERG, L., WARWAR, S., MALCOLM, W. (2010). Emotion-Focused Couples Therapy And The Facilitation Of Forgiveness. **Journal of Marital and Family Therapy**, 36(1),ss.28-42.
- GÜNGÖR AYTAR, F., TATLI, S. (2018). Bireylerin Ahlaki Olgunluk ve Bağışlama İstekliliğinin Kişilik Özellikleri ile İlişkisinin İncelenmesi. **Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**. (55),ss.207-223
- HABİBOVA DOĞAN, G., TOPKAYA, N. (2020). Çalışan Kadınlarda Evlilik Doyumunun Yordayıcısı Olarak Kişiler Arası Yeterlilik ve İş-Aile Çatışmasını Yönetme Öz Yetkinliği. **Ege Eğitim Dergisi**, 21(2),ss.76-90.
- HALCHUK, R.E., MAKINEN, J.A., JOHNSON, S.M. (2010). Resolving Attachment Injuries In Couples Using Emotionally Focused Therapy: A Three-Year Follow-Up. **Journal Of Couple & Relationship Therapy**, 9(1),ss.31-47.
- HANSON, D. J. (1996). **Psychologists' Use Of Forgiveness In Psychotherapy**, Unpublished doctoral dissertation, Antioch College, Yellow Springs, Ohio.
- HARGRAVE, T.D., SELLS, J.N. (1997). The Development Of A Forgiveness Scale. **Journal of Marital and Family Therapy**, 2,ss.41-62.
- HARLOW, H. F. (1958). The Nature of Love. **American Psychologist**, 13,ss.673-685.
- HAZAN, C., SHAVER, P. (1994). Attachment as an Organizational Framework For Research on Close Relationships. **Psychological Inquiry**, 5(1),ss.1-22.
- HENDRICK, S. S., HENDRICK, C. (1995). Gender Differences and Similarities in Sex and Love. **Personal Relationships**, 2(1),ss.55-65.



- HENDRICK, S. S., HENDRICK, C., ADLER, N. L. (1988). Romantic Relationships: Love, Satisfaction, and Staying Together. **Journal of Personality and Social Psychology**, 54(6).
- HOLT-LUNSTAD, J., BIRMINGHAM, W., JONES, B. Q. (2008). Is There Something Unique About Marriage? The Relative Impact Of Marital Status, Relationship Quality, and Network Social Support On Ambulatory Blood Pressure and Mental Health. **Annals of Behavioral Medicine**, 35(2),ss.239-244.
- HÜNLER, O.S., GENÇÖZ, T. (2003). Boyun Eğici Davranışlar ve Evlilik Doyumu İlişkisi: Algılanan Evlilik Problemleri Çözümünün Rolü. **Türk Psikoloji Dergisi**, 18(51),ss.99-108.
- IMAI, T., TANIGUCHI, E., UMEMURA, T. (2021). Relational Uncertainty and Relationship Satisfaction in a Romantic Relationship: Self-Disclosure as a Moderator and a Mediator. **Current Psychology**, ss.1-13.
- JOHNSON, S.M., MAKINEN, J.A., MILLIKIN, J.W. (2001). Attachment Injuries In Couple Relationships: A New Perspective On Impasses In Couples Therapy. **Journal Of Marital And Family Therapy**, 27(2),SS.145-155.
- JOHNSON, S.M., WHIFFEN, V.E. (1999). Made To Measure: Adapting Emotionally Focused Couple Therapy To Partners' Attachment Styles. **Clinical Psychology: Science and Practice**, 6(4), 366.
- JOSE, O., ALFONS, V. (2007). Do Demographics Affect Marital Satisfaction? **Journal of Sex and Marital Therapy**, 33,ss.73-85.
- 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,ss.373-393.
- KACHADOURIAN, L.K., FINCHAM, F., DAVILA, J. (2005). Attitudinal Ambivalence, Rumination, and Forgiveness of Partner Transgressions In Marriage. **Personality and Social Psychology Bulletin**, 31(3),ss.334-342.

- KAMAT, V.I., JONES, W.H., ROW, K.L. (2006). Assessing Forgiving As Adimension Of personality. **Individual Difference Research**, 4,ss.322-330.
- KARNEY, B. R., BRADBURY, T. N. (1995). The Longitudinal Course Of Marital Quality and Stability: A Review Of Theory, Methods, and Research. **Psychological Bulletin**, 118(1),ss.3–34.
- KARREMANS, J.C., VAN LANGE, P.A.M., HOLLAND, R.W. (2005). Forgiveness and Its Assocaitions With Prosocial Thinking, Feeling, Doing Beyond The Relationship With The Offender. **Personality and Socail Psychology**, 31,ss.1315-1326.
- KARREMANS, J.C., VAN LANGE, P.A.M., OUWERKERK, J.W., KLUWER, E.S. (2003). When Forgiving Enhances Psychological Well-Being: The Role Of Interpersonal Commitment. **Journal of Personality and Social Psychology**, 84(5),ss.1011-1026.
- KENDİR, M. E., DEMİRLİ, C. (2016). Evlilik Doyumu Üzerinde Anne Baba Tutumunun Etkisinin İncelenmesi. **Education Sciences**, 11(3),ss.96-113.
- KILLINGSWORTH, M.A., GILBERT, D.T. (2010). A Wandering Mind is An Unhappy Mind. **Science**, 330(6006),ss.932-932.
- MAKINEN, J.A., JOHNSON, S.M. (2006). Resolving Attachment Injuries In Couples Using Emotionally Focused Therapy. Steps toward Forgiveness and Reconciliation. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 74,ss.1055-1064.
- MALTBY, J., MACASKILL, A., DAY, L. (2001). Failure To Forgive Self and Others: A Replication And Extension Of The Relationship Between Forgiveness, Personality, Social Desirability and General Health. **Personality and Individual Differences**, 30(5),ss.881-885.
- MARGARET, S.C., JUDSON, R.M. (2011). A Theory of Communal (and Exchange) Relationships. **Handbook of Theories of Social Psychology**, 2,ss.232-250.

- MARKUS, H.R., KITAYAMA, S. (1991). Culture and The Self: Implications for Cognition, Emotion, and Motivation. **Psychological Review**, 98(2),ss.224-253.
- MATTSON, R. E., ROGGE, R. D., JOHNSON, M. D., DAVIDSON, E. K., FINCHAM, F. D. (2013). The Positive and Negative Semantic Dimensions Of Relationship Satisfaction. **Personal Relationships**, 20(2),ss.328-355.
- MCCULLOUGH M.E., WORTHINGTON, E.L., RACHAL, K.C. (1997). Interpersonal Forgiving In Close Relationships. **Journal of Personality and Social Psychology**, 23,ss.321-336.
- MCCULLOUGH, M. E. (2001). Forgiveness: Who Does It And How Do They Do It?. **Current Directions In Psychological Science**, 10(6),ss.194-197.
- MCCULLOUGH, M. E., RACHAL, K. C., SANDAGE, S. J., WORTHINGTON JR, E. L., BROWN, S. W., HIGHT, T. L. (1998). Interpersonal Forgiving in Close Relationships: II. Theoretical Elaboration and Measurement. **Journal of Personality and Social Psychology**, 75(6), 1586.
- MCCULLOUGH, M.E., FINCHAM, F.D., TSANG, J.A. (2003). Forgiveness, Forbearance, And Time: The Temporal Unfolding Of Transgression-Related Interpersonal Motivations. **Journal of Personality and Social Psychology**, 84(3).
- MCCULLOUGH, M.E., PARGAMENT, K.I., THORESEN, C.E. (2000). The Psychology of forgiveness. In M.E. McCullough, K.I. Pargament & C.E. Thoresen (Eds.), **Forgiveness: Theory, Research and Practice** (ss.1-14). New York: Guilford Press.
- MCCULLOUGH, M.E., RACHAL, K.C., SANDAGE, S.J., WORTHINGTON, J.R, BROWN, S.W., HIGHT, T. L. (1998). Interpersonal Forgiving In Close Relationships: II. Theoretical Elaboration and Measurement. **Journal Of Personality and Social Psychology**, 75(6),ss.1586-98.

- MCCULLOUGH, M.E., WITVLIET, C.V. (2002). The Psychology of Forgiveness. **Handbook of Positive Psychology**, 2,ss.446-455.
- MEEKS, B. S., HENDRICK, S., HENDRICK, C. (1998). Communication, Love and Relationship Satisfaction. **Journal of Social and Personal Relationships**, 15(6),ss.755-773.
- MULLET, E., HOUDBINE, A., LAUMONIER, S., GIARD, M. (1998). Forgivingness. **European Psychologist**, 3(4),ss.289-297.
- MYERS, J. E., SWEENEY, T. J., WITMER, J. M. (2000). The Wheel Of Wellness Counseling For Wellness: A Holistic Model For Treatment Planning. **Journal Of Counseling & Development**, 78(3),ss.251-266.
- NAAMAN, S., PAPPAS, J.D., MAKINEN, J., ZUCCARINI, D., JOHNSON–DOUGLAS, S. (2005). Treating Attachment Injured Couples With Emotionally Focused Therapy: A Case Study Approach. **Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes**, 68(1),ss.55-77.
- NETO, F., PINTO, M. C. (2015). Satisfaction With Love Life Across The Adult Life Span. **Applied Research in Quality of Life**, 10,ss.289-304.
- NEWBERG, A.B., DAQUILI, E.G., NEWBERG, S.K., DEMARICI, V. (2000). The Neuropsychological Correlates Of Forgiveness. In M. E. McCullough, K. I. Pargamentve C. A. Thoresen (Eds.), **Forgiveness: Theory, Research, and Practice** (ss. 91–110). New York: The Guilford Press.
- ORANTHINKAL, J., VANSTEENWEGEN, A. (2006) The Effect of Forgiveness on Marital Satisfaction in Relation to Marital Stability. **Contemp Fam Ther**, 28,ss.251-260.
- ORANTHINKAL, J., VANSTEENWEGEN, A., BURGGRAEVE, R. (2008). Are Demographics Important For Forgiveness?. **The Family Journal**, 16(1),ss.20-27.
- PALEARI, F.G., REGALIA, C., FINCHAM, F.D. (2005). Marital Quality, Forgiveness, Empathy and Rumination: A Longitudinal Analysis. **Personality and Social Psychology**, 31(3),ss.368-378.

- PELLING, C., ARVAY-BUCHANAN, M. (2004). Experiences Of Attachment Injury In Heterosexual Couple Relationships. **Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy**, 38(4).
- RIPLEY, J.S., WORTHINGTON, E.L. (2002). Hope-focused and Forgivenessbased Group Interventions To Promote Marital Enrichment. **Journal of Counseling and Development**, 80 (4),ss.452-463.
- ROCHLEN, A. B., MCKELLEY, R. A., SUIZZO, M.-A., SCARINGI, V. (2008). Predictors Of Relationship Satisfaction, Psychological Well-Being, And Life Satisfaction Among Stay-At-Home Fathers. **Psychology Of Men & Masculinity**, 9(1),ss.17–28.
- RUSBULT, C. E. (1983). A Longitudinal Test Of The Investment Model: The Development (And Deterioration) Of Satisfaction And Commitment in Heterosexual Involvements. **Journal Of Personality And Social Psychology**, 45(1),ss.101-117.
- SAKALLI, N. (2003). How Do Romantic Relationship Satisfaction, Gender Stereotypes and Gender Relate To Future Time Orientation In Romantic Relationships?. **The Journal of Psychology**, 137(3),ss.294-303.
- SARAÇ, A. (2013). **Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Doyumunu Yordamada Akılcı Olmayan İnançlar ve Evlilik Öncesi İlişki Algılarının Rolü**, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- SARAÇ, A., HAMAMCI, Z., GÜÇRAY, S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Doyumunun Yordanması”, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 5(43), ss.69-81.
- SAYRE, J.B., MCCOLLUM, E.E., SPRING, E.L. (2010). An Outsider In My Own Home: Attachment Injury in Stepcouple Relationships. **Journal of Marital and Family Therapy**, 36(4),ss.403-415.

- SCOBIE, E.D., SCOBIE, G.E.W (1998). Damaging Events: The Perceived Need for Forgiveness. **Journal of the Theory of Social Behaviour**, 28,ss.373-401.
- SEYSHAVER, P. R., BRENNAN, K. A. (1992). Attachment Styles And The "Big Five" Personality Traits: Their Connections With Each Other And With Romantic Relationship Outcomes. **Personality and Social Psychology Bulletin**, 18(5),ss.536-545.
- SIMPSON, J. A., RHOLES, W. S. (1994). Stress and Secure Base Relationships In Adulthood. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), **Attachment Processes In Adulthood** (ss. 181–204). Jessica Kingsley Publishers.
- SPRECHER, S., ARON, A., HATFIELD, E., CORTESE, A., POTAPOVA, E. (1994). Love: American Style, Russian Style, and Japanese Style. **Personal Relationships**, 1,ss.349-369.
- STACKER, R.A., BURSIK, K. (2003). Why Am I Unsatisfied? Adult Attachment Style, Gende Redirrational Relationship Beliefs, and Young Adult Romantic Relationship Satisfaction. **Personality and Individual Differences**, 34(8):ss.1419-1429.
- SUTTON, G. W. (2017). Forgiveness Therapy: An Empirical Guide For Resolving Anger and Restoring Hope. **Journal of Psychology and Christianity**, 36(2).
- SÜMER, N., GÜNGÖR, D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örnekleme Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. **Türk Psikoloji Dergisi**, 14(43),ss.71-106.
- TERZİ, S. (2014). Romantik İlişkilerde Bağlanma Yaralanmalarına Yol Açan Olaylar: Nitel bir Çalışma. **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi**, 12(2),ss.99-108.
- TERZİ, S., ÖZBAY, Y. (2016). Romantik İlişkilerde Bağlanma Yaralanmaları Ölçeğinin Geliştirilmesi. **21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi**, 5(13).
- THOMPSON, L.Y., SNYDER, C.R., HOFFMAN, L., MICHAEL, S. T., RASMUSSEN, H. N., BILLINGS, L.S., ROBERTS, D.E. (2005).

- Dispositional Forgiveness Of Self, Others, and Situations. **Journal of Personality**, 73(2),ss.313-360.
- TOTENHAGEN, C.J., CURRAN, M.A., SERIDO, J., BUTLER, E.A. (2013). Good Days, Bad Days: Do Sacrifices Improve Relationship Quality?. **Journal of Social and Personal Relationships**, 30(7),ss.881-900.
- TSE, M.C., CHENG, S.T. (2006). Depression Reduces Forgiveness Selectively As A Function Of Relationship Closeness and Transgression. **Personality and Individual Differences**, 40(6),ss.1133-1141.
- VAILLANT, C. O., VAILLANT, G. E. (1993). Is The U-Curve Of Marital Satisfaction An Illusion? A 40-Year Study Of Marriage. **Journal of Marriage and Family**, 55(1),ss.230–239.
- WANIC, R., KULIK, J.(2011). Toward an Understanding of Gender Differences in the Impact of Marital Conflict on Health. **Sex Roles**, 65,ss.297-312.
- WARACH, B., JOSEPHS, L. (2019). The After Shocks Of Infidelity: A Review Of Infidelity-Based Attachment Trauma. **Sexual and Relationship Therapy**, ss.1-23.
- WHISMAN, M.A. (1999). Marital Dissatisfaction and Psychiatric Disorders: Results From the National Comorbidity Survey. **Journal of Abnormal Psychology**, 108(4).
- WORTHINGTON, 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),ss.385-418.
- YALÇIN, İ., ERSEVER, O.G. (2015). İlişki Geliştirme Programının Üniversite Öğrencilerinin İlişki Doyum Düzeylerine Etkisi. **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 30(2),ss.185- 201.
- ZAGEFKA, H., CLARKE, Z., KABELI, G., LUNDY, C., PLUMTREE, A., SMITH, G. (2021). Lay Beliefs About Romantic Relationships: A Mediator of the Effect of Family Dysfunction on Romantic Relationship Satisfaction. **Journal of Adult Development**, ss.1-10.

Zainah A. Z., Nasir R., Hashim, R. S. ve Yusof, N. M. (2012). Effects of demographic variables on marital satisfaction. *Asian Social Science*, 8(9), 46-49. doi:10.5539/ass.v8n9p46

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),ss.675- 686.

## **TEZLER**

ABAKAY, A. (2015). Romantic relationship Satisfaction As Predicted By Perceived Family Of Origin Experiences and Education. Master Thesis, Syracuse University, New York.

AKSOY, Z. (2021). Üniversite Öğrencilerinde İlişki Doyumu İle Narsisistik Kişilik Özellikleri İlişkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

ALPAY, A. (2009). Yakın İlişkilerde Bağışlama: Bağışlamanın; Bağlanma, Benlik Saygısı, Empati ve Kıskançlık Değişkenleri Yönünden İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

ARSLAN, A. (2020). Romantik İlişkilerde İlişki Doyumu, İrrasyonel İnanışlar ve Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişki, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

ASLAN İDİK, B. (2020). Obsesif Kompulsif Belirtilerin, İlişki Ve İş Doyumu İle İlişkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

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

BAYAR, Ö. (2015). Romantik İlişkilerde Aldatma ve Affetme: Empatinin Rolü, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.



- BEŞTAV, G. F. (2007). Romantik İlişki Doyumu ile Cinsiyet, Bağlanma Stilleri, Rasyonel Olmayan İnançlar ve Aşka İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- BUDAK, B. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Aşka İlişkin Tutumları Ve İlişki Doyumlarının Kişilik Özellikleri İle İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- BUĞA, D. (2009). Yakın İlişkilerde İstikrar: Bağlanma Stilleri Ve Cinsiyet Rollerini Açısından Bir Karşılaştırma, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- BÜYÜKŞAHİN, A. (2006). Yakın İlişkilerde Bağlanım: Yatırım Modelinin Bağlanma Stilleri Ve Bazı İlişkisel Değişkenler Yönünden İncelenmesi, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- CURUN, F. (2001). Cinsiyetçilik, Cinsiyet Rolü Yöneliminin İlişki Doyumu Üzerine Etkileri, Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- ÇAYKUŞ, E.T. (2020). İlişki İstikrarı: İlişkilerde Güç Algısı, İlişkisel Alçakgönüllülük ve Romantik İlişkilerde Obsesyon ve Kompulsiyon İlişkilerinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- ÇOKLAR, I. (2014). Kişilik Özellikleri ile Bağışlama Eğilimi Arasındaki İlişkinin İntikam Güdüsü ve Adalet Duyarlılık Temelinde İncelenmesi, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- DUMAN TEMEL, E. (2013). Mediating Role Of Marital Satisfaction In The Types Of Infidelity-Forgiveness, Trait Positive Affect-Forgiveness and Coping-Forgiveness Relationships in Married Men and Women, Yüksek Lisans Tezi, ODTÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- ERDİNÇ, İ. (2018). Evli Çiftlerde, Evlilik Uyumu, Cinsel Yaşam Doyumu ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans

Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

ERDOĞAN, B. (2019). Yetişkin Bireylerde Narsisizm, Çocukluk Çağı Ruhsal Travmaları Ve İlişki Doyumu İle Cinsel Tutum ve Davranışların İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

EREN, E. (2019). Romantik İlişkilerde Bağışlamanın Aşk Biçimlerine Göre Yordanması, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

ERYAVUZ, A. (2006). Çocuklukta Algılanan Ebeveyn Kabul ve Reddinin Yetişkinlik Dönemi Yakın İlişkileri Üzerindeki Etkiler. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

FIRAT, İ. (2021). Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri ile Bağlanma Yaralanmaları Arasındaki İlişkide Affetme Esnekliğinin Aracı Rolünün Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Düzce.

Fİ, S. (2017). Evli Bireylerin Aldatma Eğilimleri ve Affetme Düzeylerinin Bağlanma Stillere Göre İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

GÜRBÜZ, E. (2016). Evlilik İçinde Aldatılan Bireylerin Affetmelerini Yordamada Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Sağlamlığın Rolü, Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

KILBİTMEZ, R. (2018). Çalışan Evli Kadınların Evlilik Doyumu Düzeylerinin Demografik Değişkenler ve Ev İçi İş Paylaşımı Üzerinden Yordanması, Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

KOL, K. (2020). Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- KURTLAR, B. (2020). Romantik İlişkilerde Bağışlamanın Yetişkin Bağlanma Stilleri ve Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi ile İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- MAKINEN, J. A. (2004). Resolving Attachment Injuries In Couples: Relating Process To Outcome, Doctoral dissertation, University of Ottawa, Canada.
- MILLIKIN, J. W. (2000). Resolving Attachment Injuries In Couples Using Emotionally Focused Therapy: A Process Study. Doctoral Dissertation, Virginia Polytechnic Institute and State University.
- ÖCAL YÜCEoI, S. E. (2016). Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumlar İle İlişki Doyumu Ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Arasındaki İlişkiler, Yüksek lisans tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- ÖZKAN, B. (2016). Reddedilme Duyarlılığı ve İyimserliğin, Rasyonel Olmayan İlişki İnançları ile Romantik İlişki Doyumu Arasındaki İlişkilerde Aracı Rolü, Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- SARI, T. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnançlar, Bağlanma Boyutları ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiler, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- SÜMER, S. (2017), Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri, Romantik Kıskançlık ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- TAŞKÖPRÜ, M. (2013). Evlilik Doyumu ile Problem Çözme Becerileri, Stresle Başa Çıkma Ve Evlilik Süresi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- TAYSİ, E. (2007). İkili İlişkilerde Bağışlama: İlişki Kalitesi ve Yüklemelerin Rolü, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- TERZİ İLHAN, S. (2020). Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Evli Bireylerin Kişilik Özellikleri İle Çift Uyumları Arasındaki İlişkide Bağlanma Yaralanmalarının Aracı Rolü. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- UZEL, A. (2015). Evlilik İlişkisi İçerisinde Çiftler Arasında Cinsel Doyumun, Evlilik Uyumu ve Benlik Saygısı Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- ÜNCÜ, S. (2007). Duygusal Zeka ve Evlilik Doyumu İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- VARA, Ş. (1999). Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş Doyumu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- YALÇINKAYA, A. U. (2019). Differentiation Of Self: Examination Of The Concept In The Interplay Of Stress, Life Satisfaction, And Marital Satisfaction. Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- YAVUZ, O. (2015). Evlilikte Problem Çözme Becerisi ve Evlilik Doyumunun Bilim Sanat Merkezinde Çocuğu Olan ve Olmayan Ebeveynler Açısından Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- YAVUZ, T. (2018). Üniversite Öğrencilerinin İlişki Doyumu ve Bağlanma Stilleri Arasındaki Bağlantı, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- YILDIRIM, A. (2009). Bağlanma Stilleri ile Bağışlama Arasındaki İlişkide Sorumluluk Yüklemelerinin Aracı Rolü, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

ZUCCARINI, D. J. (2010). The Attachment Injury Resolution Model In Emotionally Focused Couple Therapy: A Psychotherapy Process Study Of In-Session Client Performances and Therapist Behaviours. Doctoral Dissertation, University of Ottawa, Canada



## **EKLER**

**Ek-1:** Demografik Bilgi Formu

**Ek-2:** İlişki Doyumu Ölçeği

**Ek-3:** Bağışlamaya İsteklilik Ölçeği

**Ek-4:** Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği

**Ek-5:** Etik Kurul kararı

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

**Cinsiyet:**

**Yaş:**

**Eğitim Düzeyi:**

**Çocuk Sayısı:**

**Gelir Durumu:**

Geliri giderden düşük

Geliri gidere eşit

Geliri giderden yüksek



## Ek-2: İlişki Doyumu Ölçeği

Aşağıda ilişkiniz ile ilgili yedi madde bulunmaktadır. Sunulan ölçeği kullanarak her bir maddenin sizin için ne derece uygun olduğunuzu belirtiniz.

1. Partneriniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?						
1	2	3	4	5	6	7
Hiç karşılıyor						Tamamen karşılıyor

2. Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?						
1	2	3	4	5	6	7
Hiç memnun değilim						Tamamen memnunuzum

3. Diğerleri ile karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?						
1	2	3	4	5	6	7
Çok daha kötü						Çok daha iyi

4. Ne sıklıkla hiç ilişki yaşamamış olmayı istiyorsunuz?						
1	2	3	4	5	6	7
Hiçbir zaman						Her zaman

5. İlişkiniz ne dereceye kadar sizin başlangıçtaki beklentilerinizi karşılıyor?						
1	2	3	4	5	6	7
Hiç karşılıyor						Tamamen karşılıyor

6. Partnerinizi ne kadar seviyorsunuz?						
1	2	3	4	5	6	7
Hiç sevmiyorum						Çok seviyorum

7. İlişkinizde ne kadar problem var?						
1	2	3	4	5	6	7
Hiç problem yok						Çok fazla problem var

Lütfen herhangi bir öneri veya yorumunuz varsa belirtiniz.

### Ek-3: Bağışlamaya İsteklilik Ölçeği

Lütfen, izleyen öykülere ilişkin duygularınızı değerlendirmek için aşağıdaki ölçeği kullanınız.

**Bu kişiyi bağışlamak konusunda ne kadar istekli olurdunuz?**

**Hiç istekli olmazdım**

**Bütünüyle istekli olurum**

**1 2 3 4 5 6 7**

1. Bir iş arkadaşınız olan Ahmet'e iş verimliliğini artıracak ve paradan tasarruf sağlayacak bir fikrinizden söz ediyorsunuz. Personelin bir araya geldiği bir toplantıda patronunuz bu fikirden söz ederek, onu öneren kişi olarak arkadaşınızın, yani Ahmet'in fikri için 200 TL ikramiye alacağını söylüyor.

**1 2 3 4 5 6 7**

2. İşten eve geliyorsunuz ve ev arkadaşınızı günlüğünüzü okurken yakalıyorsunuz. Arkadaşınız bir sözlük aradığını ve gerçekte günlüğünüzden pek fazla bir şey okumadığını söylüyor.

**1 2 3 4 5 6 7**

3. Bir arkadaşınız gelecek aya kadar sizden 200 TL borç istiyor. Kabul ediyor ve parayı veriyorsunuz. Altı hafta bekledikten sonra arkadaşınızdan borcunu ödemesini istiyorsunuz, ancak arkadaşınız ödemeyi ertelemeye devam ediyor. Beş ay geçiyor ve siz hala parayı alabilmiş değilsiniz.

**1 2 3 4 5 6 7**

4. İki yıldır birlikte olduğunuz sevgiliniz sizden ayrılmak istediğini söylüyor ve sizinle birlikte olduğu süre boyunca başka kişilerle de birlikte olduğunu açıklıyor.

**1 2 3 4 5 6 7**

5. Birlikte olduğunuz kişi sizi, katılanları tanımadığınız bir partiye davet ediyor. Partinin yapıldığı otelde buluşmayı kararlaştırıyorsunuz. Otele vardığınızda birlikte olduğunuz kişi size "Merhaba" dedikten sonra gecenin geri kalanı boyunca sizi görmezden geliyor. Sonunda, partiden ayrılıyorsunuz.

**1 2 3 4 5 6 7**

6. İş arkadaşınız sizden işle ilgili bir istekte bulunuyor, fakat daha önemli gördüğünüz bir projenin tam ortasındasınız ve bunu ona söylüyorsunuz. İzin gününden sonra iş geldiğinizde patronunuzdan, iş arkadaşınızın işbirliği yapmadığınız ve zor bir iş arkadaşı olduğunuz için hakkınızda şikayette bulunduğunu öğreniyorsunuz.

**1 2 3 4 5 6 7**

7. Ne zaman karşılaştığınız amcanız kilonuz ile alay ediyor (çok şişman ya da zayıf olduğunuzu söyleyerek). Ona bunun sizi rahatsız ettiğini söylemeye çalışıyorsunuz, ancak anlıyor ya da umursuyor gibi görünmüyor, çünkü yorumlarını sürdürüyor.

1 2 3 4 5 6 7

8. Erkek kardeşinizin gitarınızı ödünç almasına izin veriyorsunuz. Bir ay sonra geri almak istediğinizde ise kardeşiniz gitarınızı sattığını, çünkü onu artık istemediğinizi düşündüğünü söylüyor.

1 2 3 4 5 6 7

9. Bir arkadaşınız birlikte bir şeyler yapmak için artık sizi aramamaya başlıyor. Bu konuya arkadaşınızın dikkatini çekiyorsunuz ve sizden özür diliyor. Arkasından gelen birkaç hafta sizi yine aramıyor ve mesajlarınıza yanıt vermiyor. Sonunda iletişim kurabildiğinizde arkadaşınıza neler olduğunu soruyorsunuz, arkadaşınız öfkeleniyor ve bu kadar kontrolcü olmayı kesmenizi söyleyerek size bağırıyor.

1 2 3 4 5 6 7

10. Uzun süredir yakın olduğunuz bir arkadaşınız bir başka şehre taşınıyor. Her ikinizin de memleketinizde bulunduğunuz bir tatil sırasında bu kişiyi telefonla arıyorsunuz. Ancak arkadaşınız sizi göremeyecek kadar meşgul olduğunu ve sizin artık onun “eski” yaşamının bir parçası olduğunuzu söylüyor.

1 2 3 4 5 6 7

11. Bir arkadaşınızdan şehir dışında bulunduğunuz bir hafta süresince evinizde kalmasını istiyorsunuz. Eve döndüğünüzde ön kapının kilitlenmemiş olduğunu ve içeride de kimsenin bulunmadığını görüyorsunuz. Bu konuda yüzleştiğinizde, arkadaşınız omuzlarını silkerek hiç bir şeyin olmadığını, niçin kazara kilitlenmemiş bir kapı için kaygılandığınızı soruyor.

1 2 3 4 5 6 7

12. Mahallenizdeki bir marketten bir şeyler satın alıyorsunuz. Kasiyer para üstünü veriyor ve dışarı çıkıyorsunuz. Çıktıktan sonra kasiyerin 15 TL eksik verdiğini fark ediyorsunuz. İçeri girip kasiyere para üstünün geri kalanını istediğinizde, kasiyer bir hata yapmış olduğunu kabul etmiyor ve size para vermeyi reddediyor.

1 2 3 4 5 6 7

#### Ek-4: Evlilikte Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği

**Yönerge:** Aşağıda sizin için uygun olan şekilde işaretlemeniz gereken ifadeler yer almaktadır. Lütfen sizin için uygun olan şekilde yanıtlayınız. Lütfen boş bırakmayınız. Lütfen aşağıda yer alan ifadeleri, evliliğinizi olumsuz yönde etkileyen ve yukarıda belirtmiş olduğunuz olayı düşünerek yanıtlayınız. Her bir ifadeye sizin için uygun olup olmadığını düşünerek, katılıp katılmama durumunuzu 1 – 5 arasında değerlendiriniz.

- 1 – Tamamen Katılmıyorum
- 2 – Katılmıyorum
- 3 – Kısmen Katılıyorum
- 4 – Katılıyorum
- 5 – Tamamen Katılıyorum

MADDELER	1	2	3	4	5
1. Bu olaydan sonra görünür bir neden yokken ağlama krizleri yaşıyorum.	1	2	3	4	5
2. Bu olaydan sonra eşimle daha az vakit geçiriyorum.	1	2	3	4	5
3. Bu olaydan sonra, eşimin bana değer vermediğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5
4. Bu olaydan sonra sağlığımın bozulduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
5. Yaşadığımız bu olayı hatırlama ihtimalinden tedirgin oluyorum.	1	2	3	4	5
6. Bu olaydan sonra eşimle birbirimize karşı davranışlarımızın olumsuz yönde değiştiğini hissediyorum.	1	2	3	4	5
7. Gün içerisinde herhangi bir olay ya da nesne bana bu olayı hatırlatabiliyor.	1	2	3	4	5
8. Bana bu olayı hatırlatan rüyalar görüyorum.	1	2	3	4	5
9. Bu olaya rağmen, zor bir durumla karşılaştığımda eşimin benim yanımda olacağından eminim.	1	2	3	4	5
10. Bu olay nedeniyle uyku problemleri yaşıyorum.	1	2	3	4	5
11. Yaşadığımız bu olayda eşim tarafından terk edilmiş gibi hissediyorum.	1	2	3	4	5
12. Bu olaydan sonra eşimle birbirimize karşı yabancılaştığımızı hissediyorum.	1	2	3	4	5
13. Bu olaydan sonra ilişkimizde bir kısır döngüye girdiğimizi düşünüyorum.	1	2	3	4	5
14. Bu olaydan sonra eşimle bir daha asla eskisi gibi olamayacağımızı düşünüyorum.	1	2	3	4	5
15. Bu olaydan sonra eşimin hayatında önemli biri olduğumu hissetmiyorum.	1	2	3	4	5
16. Bu olaydan sonra eşimle paylaştığımız şeylerin azaldığını hissediyorum	1	2	3	4	5
17. Bu olay nedeniyle kendimi gergin ve tedirgin hissediyorum.	1	2	3	4	5

## Ek-5: Etik Kurul kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 29.07.2022-57536



T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı :E-88083623-020-57536  
Konu : Etik Onayı Hk.

29.07.2022

Sayın Esmâ ÇAKAN

Tez çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 23.06.2022 tarihli ve 2022/11 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur. Bilgilerinize rica ederim.

Dr.Öğr.Üyesi Alper FİDAN  
Müdür Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BSN4K5TNRZ Pin Kodu : 11803

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/istanbul-aydin-universitesi-ebys?>

Adres : Beşyol Mah. İnönü Cad. No:38 Sefaköy , 34295 Küçükçekmece / İSTANBUL

Telefon : 444 1 428

Web : <http://www.aydin.edu.tr/>

Kep Adresi : [iau.yazisleri@iau.hs03.kep.tr](mailto:iau.yazisleri@iau.hs03.kep.tr)

Bilgi için : Tuğba SÜNNETÇİ

Unvanı : Yazı İşleri Uzmanı

Tel No : 31002



## **ÖZGEÇMİŞ**

**Ad-Soyad:** Esmâ ÇAKAN

### **Öğrenim Durumu**

**Yüksek Lisans:** İstanbul Aydın Üniversitesi Klinik Psikoloji 2023

**Lisans:** Ankara Üniversitesi Psikoloji 2013

### **Mesleki Deneyim**

**Adalet Bakanlığı Aile Mahkemeleri 2013- halen**