



**KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
DİSİPLİNLERARASI AİLE DANIŞMANLIĞI ANABİLİM DALI  
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**EVLİLİKTE AFFEDİCİLİK, MERHAMET VE DUYGUSAL  
ZEKÂNIN EVLİLİK DOYUMUNA ETKİSİ**

**Beyza AĞAÇÇANAK**

**Yüksek Lisans**

**KONYA  
Haziran 2022**

EVLİLİKTE AFFEDİCİLİK, MERHAMET VE DUYGUSAL  
ZEKÂNIN EVLİLİK DOYUMUNA ETKİSİ

Beyza AĞAÇÇANAK

KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
DİSİPLİNLERARASI AİLE DANIŞMANLIĞI ANABİLİM DALI  
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Yüksek Lisans

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Seher AKDENİZ

Konya  
Haziran 2022

## BİLDİRİM

Enstitü tarafından onaylanan Yüksek Lisans tezimin tamamını veya herhangi bir kısmını basılı veya dijital biçimde arşivleme ve aşağıda belirtilen koşulları dâhilinde erişime açma iznini KTO Karatay Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle, Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak ve gelecekteki çalışmalar (makale, kitap, lisans, patent vb.) için tezimin tamamının veya bir bölümünün kullanım hakları yalnızca bana ait olacaktır.

Tezimin bütünüyle kendi çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izinle kullanılması zorunlu olan kaynakları, yazılı izin alarak kullandığımı ve istenildiğinde izinlerin suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayımlanan “Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge” kapsamında, tezim, aşağıda belirtilen koşullar haricince, YÖK Ulusal Tez Merkezi ve KTO Karatay Üniversitesi Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü / Fakülte Yönetim Kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir.
- Enstitü / Fakülte Yönetim Kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren...ayen fazla 6 ay ertelenmiştir.
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir

28 Haziran 2022

**Beyza AĞAÇÇANAK**

MADDE 6(1) Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.

MADDE 6(2) Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ay aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.

MADDE 7(1) Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.

MADDE 7(2) Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.

## ETİK BEYAN

KTO Karatay Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Hazırlama ve Yazım Kurallarına uygun olarak Dr. Öğr. Üyesi Seher AKDENİZ danışmanlığında tarafımdan üretilen bu tez çalışmasında; sunduğum tüm veri, enformasyon, bilgi ve belgeleri bilimsel etik kuralları çerçevesinde elde ettiğimi, tüm değerlendirme, analiz, bulgu ve sonuçları bilimsel usullere uygun olarak sunduğumu, tez çalışmasında yararlandığım kaynakların tümüne bilimsel normlara uygun biçimde atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

28 Haziran 2022

---

**Beyza AĞAÇCANAK**

## TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimime başladığım ilk günden son güne kadar eğitim sürecimde ve özellikle tez yazma sürecimde desteğini, sevgisini ve bilgisini benden esirgemeyen çok kıymetli saygıdeğer hocam Sayın Dr. Öğr. Üyesi Seher Akdeniz'e

Hayatımın her anında varlıklarını ve koşulsuz sevgilerini her daim hissettiğim, benim en büyük destekçilerim olan çok kıymetli anneme, babama ve kardeşime sonsuz minnetlerimi sunarım.

Haziran 2022

Beyza AĞAÇÇANAK

## ÖZET

Beyza AĞAÇCANAK

Evlilikte Affedicilik, Merhamet ve Duygusal  
Zekânın Evlilik Doyumuna Etkisi

Yüksek Lisans

Konya, 2022

Bu araştırmanın amacı duygusal zekâ, affedicilik ve merhametin, evlilik doyumuna etkisinin incelenmesidir. Araştırmada, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu doğrultuda araştırmanın çalışma grubunu 2022 yılında Konya’da yaşayan 315’i kadın 55’i erkek olmak üzere 370 evli kişi oluşturmaktadır. Araştırmada affedicilik, merhamet ve duygusal zekânın evlilik doyumuna etkisini incelemek amacıyla Sosyo-demografik Kişisel Bilgi Formu, Affedicilik Ölçeği, Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği, Merhamet Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma verilerinin analiz edilmesinde Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 25.0 yazılımı kullanılmıştır. Hiyerarjik çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre ilk aşamada analize katılan cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, çocuk sayısı ve evlilik süresi değişkenleri evlilik doyumuna anlamlı bir etkide bulunmamıştır. Affedicilik, Merhamet ve Duygusal Zekâ değişkenleri ikinci aşamada analize dâhil edildiğinde merhamet ve duygusal zekânın evlilik doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı belirlenmiştir. Evli bireylerde merhamet ve duygusal zekâ artarken evlilik doyumunu da artmaktadır. Araştırma sonucundan elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmış ve çeşitli öneriler sunulmuştur.

### **Anahtar Kelimeler**

Aile, evlilik, merhamet, affedicilik, duygusal zekâ, evlilik yaşamı, evlilik doyumunu.

## ABSTRACT

Beyza AĞAÇCANAK

The predictive role of Forgiveness, Compassion, and Emotional Intelligence on Marital Satisfaction

Master's Thesis

Konya, 2022

The aim of this research is to examine the predictive role of emotional intelligence, forgiveness and compassion on marital satisfaction. The study group of the research consists of 370 married people, 315 women and 55 men, living in Konya in 2022. Socio-demographic Personal Information Form, Forgiveness Scale, Emotional Intelligence Trait Scale, Compassion Scale and Marriage Life Scale were applied in order to examine the effects of forgiveness, compassion and emotional intelligence on marital satisfaction. Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 25.0 software was used to analyze the research data. According to the hierarchical multiple linear regression analysis results, the variables of gender, age, education level, number of children and duration of marriage did not have a significant effect on marital satisfaction. When the variables of forgiveness, compassion and emotional Intelligence were included in the analysis in the second stage, it was determined that compassion and emotional intelligence predicted marital satisfaction significantly. While compassion and emotional intelligence increase in married individuals, marital satisfaction also increases. The findings obtained from the research were discussed in the light of the literature and various suggestions were presented.

### Keywords

Family, marriage, compassion, forgiveness, emotional intelligence, marriage life, marriage satisfaction

## İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY .....	i
BİLDİRİM .....	ii
ETİK BEYAN .....	iii
TEŞEKKÜR .....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT .....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLOLAR DİZİNİ .....	x
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xi
KISALTMALAR DİZİNİ.....	xii
1.GİRİŞ .....	1
1.1. Araştırmanın Problemi.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı .....	2
1.3. Araştırmanın Önemi.....	3
1.4. Araştırmanın Varsayımları .....	3
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	3
1.6. Tanımlar.....	3
2. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	5
2.1. AİLE, EVLİLİK VE EVLİLİK UYUMU .....	5
2.1.1. Aile Kavramı .....	5
2.1.2. Evlilik.....	10
2.1.3. Mutluluk .....	15
2.1.4.Evlilik Uyumu .....	18
2.1.5. Çift İlişkilerini Etkileyen Faktörler.....	21
2.1.6. Evlilik Süreci.....	22
2.2. Merhamet .....	28
2.2.1.MERHAMET VE DİĞER KAVRAMLAR.....	30
2.2.2. Merhamet ve Psikolojik Kuramlar .....	32
2.3. Affedicilik Kavramı .....	32
2.3.1.Affedicilik Kavramının Tarihçesi .....	33
2.3.2. Affetme Türleri .....	34



2.3.3. Affediciliği Etkileyen Faktörler .....	36
2.3.4. Affetmenin Faydaları .....	39
2.3.5. Affetmede Kişilik Özellikleri .....	41
2.3.6. Psikolojik İyi Olma Kavramı .....	42
2.4. DUYGUSAL ZEKÂ .....	43
2.4.1. Duygu Kavramı .....	43
2.4.2. Zekâ Kavramı .....	44
2.4.3. Duygusal Zekâ .....	45
3. YÖNTEM .....	49
3.1. Araştırmanın Modeli .....	49
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu .....	49
3.3. Veri Toplama Araçları .....	49
3.3.1. Sosyo-Demografik Kişisel Bilgi Formu .....	49
3.3.2. Evlilik Yaşamı Ölçeği .....	49
3.3.3. Merhamet Ölçeği .....	50
3.3.4. Affedicilik Ölçeği .....	50
3.3.5. Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği- Kısa Formu (DZÖÖ- KF) .....	50
3.4. Veri Toplama Süreci .....	51
3.5. Verilerin Analizi .....	51
4. BULGULAR .....	54
4.1. Katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeği Düzeylerinin İncelenmesi .....	55
4.2. Katılımcıların Evlilik Yaşamı Düzeyleri Cinsiyete Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir? .....	55
4.3. Katılımcıların Evlilik Yaşamı Düzeyleri Yaşa Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir? .....	56
4.4. Katılımcıların Evlilik Yaşamı Düzeyleri Eğitim Durumuna Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir? .....	57
4.5. Katılımcıların Evlilik Yaşamı Düzeyleri Evlilik Süresine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir? .....	58
4.6. Katılımcıların Evlilik Yaşamı Düzeyleri Çocuk Sayısına Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir? .....	59
4.7. Katılımcıların Evlilik Yaşamı, Affedicilik, Merhamet Ve Duygusal Zekâ Puanları Arasında Anlamlı Bir İlişki Bulunmakta Mıdır? .....	60
4.8. Katılımcıların Affedicilik, Merhamet Ve Duygusal Zeka Puanları Birlikte Evlilik Yaşamını Anlamlı Bir Şekilde Yordamakta Mıdır? .....	61

5.1.Evlilik Doyum Düzeylerinin Cinsiyete Açısından Değerlendirilmesine Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi .....	64
5.2.Evlilik Doyum Düzeylerinin Yaş Açısından Değerlendirilmesine Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi .....	65
5.3. Evlilik Doyumu Düzeylerinin Eğitim Durumu Açısından Değerlendirilmesine Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi .....	65
5.4.Evlilik Doyumu Düzeylerinin Evlilik Süresi Açısından Değerlendirilmesine Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi .....	66
5.5.Evlilik Doyumu Düzeylerinin Çocuk Sayısı Açısından Değerlendirilmesine Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi .....	66
5.6.Evlilik Doyumu, Affedicilik, Merhamet ve Duygusal Zeka Puanları Arasındaki İlişki Açısından Değerlendirilmesine Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi .....	67
5.7. Affedicilik, Merhamet ve Duygusal Zeka Puanları Birlikte Evlilik Doyumunu Etkilemesi Açısından Değerlendirilmesine Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi ..	68
6.SONUÇ ve ÖNERİLER .....	70
KAYNAKLAR .....	72
EKLER .....	83
EK 1. Sosyo- Demografik Kişisel Bilgi Formu.....	83
EK 2. Evlilik Yaşamı Ölçeği .....	85
EK 3. Merhamet Ölçeği .....	87
EK 4. Affedicilik Ölçeği .....	90
EK 5. Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği- Kısa Formu (DZÖÖ- KF) .....	91
ÖZGEÇMİŞ .....	93

## TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Ölçekler ve alt boyutlarına ilişkin normallik testi sonuçları.....	51
Tablo 2. Katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeği puanları için değerlendirme ölçütleri....	52
Tablo 3. Katılımcıların bazı demografik özelliklerine göre dağılımları .....	54
Tablo 4. Katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeği ilişkin düzey .....	55
Tablo 5. Katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeği puan ortalamalarının cinsiyete göre karşılaştırılması.....	55
Tablo 6. Katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeğinden elde ettikleri puanların yaşa göre betimsel istatistikleri .....	56
Tablo 7. Evlilik Yaşamı Ölçeği puan ortalamalarının yaşa göre ANOVA sonuçları ....	56
Tablo 8. Katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeğinden elde ettikleri puanların eğitim düzeylerine göre betimsel istatistikleri .....	57
Tablo 9. Evlilik Yaşamı Ölçeği puan ortalamalarının eğitim düzeylerine göre ANOVA sonuçları.....	57
Tablo 10. Katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeğinden elde ettikleri puanların evlilik süresine göre betimsel istatistikleri .....	58
Tablo 11. Evlilik Yaşamı Ölçeği puan ortalamalarının evlilik süresine göre ANOVA sonuçları.....	58
Tablo 12. Katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeğinden elde ettikleri puanların çocuk sayısına göre betimsel istatistikleri .....	59
Tablo 13. Evlilik Yaşamı Ölçeği puan ortalamalarının çocuk sayısına göre ANOVA sonuçları.....	59
Tablo 14. Katılımcıların evlilik yaşamı, affedicilik, merhamet ve duygusal zeka ölçekleri ve alt boyutları arasındaki ilişki (n = 370) .....	60
Tablo 15. Çoklu bağlantılılık testi sonuçları.....	61
Tablo 16. Hiyerarşik çoklu doğrusal regresyon analizi Sonuçları .....	62

## ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Aile yaşam döngüsü evreleri.....	6
Şekil 2. Evlilik etkenleri arasındaki ilişki .....	11
Şekil 3. Evlilikte üçgen modeli .....	21
Şekil 4. Değişkenlere ilişkin saçılma diyagramları .....	61

## KISALTMALAR DİZİNİ

<b>Kısaltma</b>	<b>Açıklama</b>
EY	Evlilik Yaşamı
A	Affedicilik
M	Merhamet
DZ	Duygusal Zekâ
MS	Merhamet- Sevecenlik
MU	Merhamet- Umursamazlık
MP	Merhamet- Paylaşımların Bilincinde Olma
MB	Merhamet- Bağlantısızlık
MBF	Merhamet- Bilinçli Farkındalık
Mİ	Merhamet- İlişkilendirme
DZ_İ	Duygusal Zekâ İyi Oluş
DZ_Ö	Duygusal Zekâ- Öz kontrol
DZ_D	Duygusal Zekâ- Duygusallık
DZ_S	Duygusal Zekâ- Sosyallik
S.	Sayfa
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences

## 1.GİRİŞ

Evlilik toplumsal hayatın gerekliliğidir ve çiftlerin aralarında ekonomik, sosyal, cinsel ve duygusal paylaşımların olduğu en temel kurumdur (Doğan, 2010). Bireyler, kendileri için güzel bir gelecek yaratmak, ebeveyn olmak ve cinsel ihtiyaçlarını karşılamak gibi pek çok nedenle evlenirler. Evlilik hayatından alınan doyumun artış göstermesi, çiftlerin aralarındaki uyumun yüksek olması ile ilişkilendirilir. Evlilik hayatında çiftlerin evlilik uyumları ne yüksek ise evlilik kurumu da o kadar başarılı bir şekilde yürümektedir (Şener ve Terzioğlu, 2002). Evlilik uyumu ve doyumunu yüksek çiftler güçlü bir toplum oluşumu için de son derece gereklidir. Bu nedenle son yıllarda çiftlerde evlilik doyumunu etkileyen faktörler konusunda gittikçe artan sayıda araştırma yapılmakta ve bu sonuçlara dayanarak müdahale programlarının geliştirilebilmesi için çeşitli çalışmalar yapılmaktadır.

Pozitif psikolojinin gelişimiyle birlikte affedicilik, merhamet ve duygusal zekâ konularındaki araştırmalarda da artış görülmüştür. Bu araştırmada sosyo-demografik değişkenler kontrol edildiğinde bu değişkenlerin evlilik doyumuna etkisi incelenmiştir.

### 1.1. Araştırmanın Problemi

Evlilik, farklı iki cinsin birleşerek aile kurmalarıyla başlayan ve bu kişilerin derin bir anlam duygusunu paylaşarak birbirlerinin arzu ve umutlarını destekledikleri bir birlikteliktir. Kişiler birlikteliklerini partnerlerine uyum ve saygı göstererek devam ettirirler (Gottman ve Silver, 2014). Hayatın ve toplumun en değerli kavramlarından olan evliliğin niteliği hayat kalitesi ile ilgilidir (Hünler ve Gençöz, 2003). Çiftler birlikteliklerini oluştururlarken kendi hayat felsefelerini, hayata bakış açılarını, kişilik özelliklerini de beraberinde getirmektedir. Bu kişilik farklılıkları da kişilerin evlilik niteliğini olumlu veya olumsuz olarak etkilemektedir. Evlilik niteliği evli çiftlerin ilişkilerinin farklı boyutlara göre öznel olarak değerlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır. Eşler arası uyum, yeterli iletişim, mutluluk, kaynaşma ve ilişkiden alınan doyumun yüksek olması evliliğin kalitesini belirleyen boyutlardır (Lewis ve Spanier, 1980).

Milattan önce 2000’li yıllardan günümüze kadar süregelen evlilik olgusu, vazgeçilmeyen bir kavramdır. Ancak başta batı dünyası olmak üzere günümüzde

bireylerin küresel çapta evlilik tutumları büyük bir değişim içerisinde. Evliliğe yönelik olarak bireylerin olumlu ya da olumsuz tutumlara sahip olmasının yanında kişisel deneyimleri de önemli rol oynamaktadır. Dünya genelinde başta ABD olmak üzere evlenme oranlarında azalmalar meydana gelirken, boşanma oranlarında ise artışların olduğu görülmektedir. Yaşamın başarılı bir şekilde sürdürülebilmesi için her ne kadar akademik ve mesleki başarılarından söz edilse de aslında başarılı olmanın en önemli koşulu aile ortamları ve sosyal çevrelerdir. Bireylerin bu şekilde bir yaşam sürmeleri durumunda başarı kavramında bahsedilebilmektedir.

Günümüzde bilişsel zekâ katsayısını tek başına yeterli olmadığı görülmekte ve bu bağlamda duygusal zekâ kavramının önemi giderek artmaktadır. Bireylerin bu noktada evliliklerine yönelik tutumlarının şekillenmesinde duygusal zekâ da önemli rol oynamaktadır. Duygusal zekâ en genel tanımıyla sosyal zekânın bir türü olup gerek başkalarının gerekse kendisinin duygularını gözlemlemeyi, duyguların ayırt edilmesini ve bu bilgi ve becerilerin davranışlarda rehber olarak kullanılmasını içermektedir. Bireylerin sahip oldukları kişisel özellikler duygusal zekâ özelliklerini de etkilemekte ve bundan dolayı evliliğe yönelik olan tutumlarını da etkilemektedir.

Son yıllarda affedicilik ve merhametin bireylerin zihinsel sağlıkları üzerindeki pozitif etkilerine yönelik kanıtlarda artış görülmektedir. Kendine ve başkalarına yönelik derin bir farkındalık, diğerinin acısını anlama ve acıyı gidermeye yönelik motivasyon olarak tanımlanan merhamet (Gilbert, 2005) ve hata yapan bireylere karşı gösterilen kızgınlık ve kin duygularının yerini çatışma olmadan önceki iletişim haline bırakması ve duygusal yaraların iyileşmesi olarak tanımlanan affedicilik (Sells, 1997), evlilik ilişkisi içerisinde de önemli iyileştirici güçler olarak düşünülmektedir. Bu çalışmada affedicilik, merhamet ve duygusal zekânın evlilik doyumuna etkisi incelenmiştir.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı bazı sosyo-demografik değişkenlerle birlikte (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, çocuk sayısı ve evlilik süresi); duygusal zekâ, affedicilik ve merhametin, evlilik doyumuna etkisinin incelenmesidir. Bu doğrultuda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1. Evlilik doyumunu bazı sosyo demografik değişkenlere göre (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, evlilik süresi ve çocuk sayısı) göre farklılaşmakta mıdır?

2. Evlilik doyumu, affedicilik, merhamet ve duygusal zekâ arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
3. Affedicilik, merhamet ve duygusal zekâ birlikte evlilik doyumunu yordamakta mıdır?

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Aile toplumun en temel yapı taşıdır. Evlilik ise aile kurumunun biricik yapısıdır. Bu doğrultuda aile ve evlilik yaşantısını doğrudan etkileyen çiftler arasındaki ilişkinin ve evlilikten alınan doyumun incelenmesi son derece önemlidir. Tüm bunlar ışığında bu araştırmanın özgün değeri, evlilikte affediciliğin, merhametin ve duygusal zekânın evlilik doyumuna etkisini incelemektir.

Literatür taraması yapıldığında aile, evlilik, merhamet, evlilik doyumu, affedicilik ve duygusal zekâ konularında çalışmalara rastlanmıştır. Ancak sosyo-demografik değişkenler kontrol edildiğinde üç değişkenin evlilik doyumuna etkisinin incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle araştırmadan elde edilecek sonuçların yeni çalışmaların planlanmasına ışık tutacağı ve çiftlerle çalışan aile danışmanlarının müdahalelerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### **1.4. Araştırmanın Varsayımları**

- Araştırmaya katılan evli bireyler ölçek sorularına içten ve samimi cevaplar vermişlerdir.

### **1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları**

- Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar, çalışma grubu ile sınırlıdır.
- Bu araştırma, Covid 19 pandemisi nedeniyle çevrim-içi platformlarda gerçekleştirilmiş olup sadece akıllı telefon ve whatsapp uygulaması kullanan bireylerle sınırlıdır.
- Araştırmanın sonucu “Affedicilik Ölçeği”, “Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği”, “Merhamet Ölçeği”, “Evlilik Yaşamı Ölçeği” ve “Sosyo-Demografik Kişisel Bilgi Formu” ölçeklerinden ulaşılan veriler ile sınırlıdır.

### **1.6. Tanımlar**

Aile Danışmanı: İlgili yönetmeliğin belirlediği eğitim ve donanıma sahip aile danışmanlığı merkezinde danışmanlık hizmetini yerine getirmekle yükümlü mesleki



elemandır (“Gerçek Kişiler Ve Özel Hukuk Tüzel Kişileri İle Kamu Kurum ve Kuruluşlarınca Açılacak Aile Danışma Merkezleri Hakkında Yönetmelik”, 2009).

**Aile Danışmanlığı:** Aile danışmanlığı merkezinde görev yapan aile danışmanlarınca yürütülen hizmetlerdir. Aile danışmanlarının hedefi aile üyelerinin arasında bulunan iletişim, ilişki ve sınırlar hakkında çalışmalarını yaparak aile fertlerinin bozulmuş iletişimlerini düzeltmek ve bu doğrultuda aile fertlerine yeni iletişim becerileri kazandırmaktır. Elde edilen bu kazanımlarla birlikte kişilerin sorunlarla başa çıkma becerilerini kuvvetlendirmeyi hedefleyen teknik yöntem ve strateji barındıran hizmettir (“Gerçek Kişiler Ve Özel Hukuk Tüzel Kişileri İle Kamu Kurum Ve Kuruluşlarınca Açılacak Aile Danışma Merkezleri Hakkında Yönetmelik”, 2009).

**Aile:** Aynı soya, kana sahip ve birbirleri arasında akrabalığa dayalı ilişkinin olduğu kişiler olarak tanımlanan aile, toplumu oluşturan temel taşıdır. Evlenmeye ve kan bağına dayalı karı, koca, kardeş ve çocukların arasındaki ilişkinin oluşturduğu en küçük yapıdır(TDK, 2019).

**Evlilik:** Ergin bir kadın ve bir erkeğin törelere ve yasalara bağlı kalarak kurdukları biyo-psyko-sosyal bir kurumdur. Evlilik, toplumun en küçük yapısı olan aileyi oluşturur (Tan, 1978).

**Duyusal Zekâ:** Kişinin kendisini ve diğer kişilerin duygu ve düşüncelerini adlandırma ve gözlem yapma, duyguları birbirlerinden ayırabilme ve bu beceri ve bilgiyi davranışlarına aktarabilmesidir (Mayer&Salovey, 1993).

**Merhamet:** Kişinin ya da başka bir canlı varlığın karşı kaşıya geldiği kötü durumlardan duyduğu acıma ve üzülmeye (TDK, 2019).

**Affetme:** Çatışma durumlarında, incinmeden dolayı oluşan sorunların çözülmesi adına yapılan davranışlardır (Şamatacı, 2013).

## 2. KURAMSAL ÇERÇEVE

### 2.1. AİLE, EVLİLİK VE EVLİLİK UYUMU

#### 2.1.1. Aile Kavramı

Aralarında akrabalık ilişkileri bulunan ve aynı soydan gelen bireylerin tamamı diye adlandırılan, toplumun temel taşı ve en küçük yapı birimi olan aile evlilik ve kan bağına dayanan eşler, çocuklar, kardeşler arasındaki ilişkilere dayanan toplum içindeki en küçük birimdir (TDK, 2019). Tüm yönleriyle potansiyel olarak bireyi ortaya çıkarılmasını sağlayarak geliştirmek, dengeli ve sağlıklı bir şekilde buluşturulabilmesi için gerekli olan kurumların en başında aile kavramı gelmektedir. Psikoloji, sosyoloji, ekonomi ve antropoloji gibi insan ve toplum bilimleri için aile oldukça büyük önem taşımaktadır. Aile devamlılığını antropolojik yönden sağlayan toplumsallaşma aşamasının ortaya çıktığı ilk dönemlerde belirli kurallar çerçevesinde karşılıklı ilişkilerin başladığı zamana kadar toplum içerisinde oluşan maddi ve manevi zenginlikleri diğer toplumlara aktaran toplumsal birim aile olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca aile bireylerin psikososyal yaşamını şekillendiren ilk sosyal çevredir. Aynı zamanda evrensel bir kurum olan aile, bu özelliği bakımından süreç olarak her toplumda benzer özellikler taşımasından dolayı değil, sosyal hayatın temel birimi olmasından kaynaklanmaktadır (Dönmezer, 2009).

Ayrı özelliklerin ötesinde bir sistem olarak işlevlerin parçalarının oluşturmuş olduğu bir bütün olarak ifade edilmektedir. Benzer bir bakış açısıyla İbn-i Sina ailenin ontolojik olarak şekillenmesini anlatmaktadır. Aile kavramı sosyolojik olarak bireyin dünyaya geldiği ilk andan itibaren içinde yer aldığı hayatını devam ettirebilmesi için gerekli olan destek ve bakımın sunulduğu sosyal bir ortamdır. Sosyalleşme ve normatif kuraların en yoğun ve ciddi olduğu ve toplumsal değer yargılarının yaşandığı toplumsal yapı aile olarak tanımlanabilir (Bayer, 2013).

Aile psikolojik yönden ise, aynı mekânda yakınları olan bireylerle yaşamlarını sürdüren, sevgi, ait olma ve belli başlı görevlerin paylaşıldığı, aralarında duygusal, ekonomik ve sosyal bağlar olan ve sosyal görevlerin üstlenildiği toplumsal bir oluşumdur (Hallaç ve Öz, 2014). İnsan hayatında ailenin önemi, toplumun temel birimi olmasının yanı sıra, insan psikolojisini oluşturan binanın temeli halindeki durumundan kaynaklanmaktadır. Aile bu yönüyle, en az iki kişiden oluşan toplumsal bir grup olmasıyla birlikte onu

oluşturan bireylerin bireysel farklılıkların etkilediği bir gruptur. Ekonomik, sınıfsal, genetik, kültürel, kişilik, psikolojik vb. farklılıklar aile oluşumu içinde şekillenerek başka bir grup haline gelmektedir (Ersanlı, 2014).

Aile yaşam döngüsü Evreleri ve süresi	Başarılması gereken görevler Aile Üyelerinin Rollerini	Ailenin kritik gelişim görevleri
Çocuksuz Evli Çiftler (2 Yıl)	Karşılıklı bağlanma	Eşler olarak birbirine bağlılık hamileliğe ve annelik, babalık rollerine uyum sağlamak.
30 Aylık Bebeği Olan Aileler (2-5 Yıl)	Ebeveyn rollerinde gelişim	Küçük çocuğun gelişimine uyum ve güven sağlama, bakım ve besleme
Okul Öncesi Dönemde Çocuğu Olan Aileler (30 Ay- 6 Yaş)	Çocuğun kişilik özelliklerini kabullenme	Okul öncesi çocuğunun kritik ilgi ve ihtiyaçlarına uyum sağlamak
Okula Giden Çocuğu Olan Aileler (6-13 Yaş) (7 Yıl)	Kurumlarla çocukları tanıştırma	Okul çağında çocukları olan ailelerle uyum içinde olmak. Çocukların eğitsel başarılarını cesaretlendirmek.
Ergenlik Çağında Çocukları Olan Aileler (13-20 Yaş) (7 Yıl)	Ergenliği Kabullenme	Ergenlikteki çocuğun sosyal ve cinsel değişikliklerini kabul etme, özgürlük ve sorumluluk arasında denge oluşturmak.
Ailenin Birinci Çocuğu Evden Ayrılmış ve Son Çocuk Evden Ayrılyor (8 Yıl)	Çocuğun bağımsız bir yetişkin rolünü kabul etmek	Genç yetişkinleri iş, meslek, askerlik, okul ve evlilik için özgür bırakmak.
Orta Yaşlı Anne Baba, Boşalmış Evde Emekliliğe Kadar (15+ Yıl)	Gitmeye hazırlanma-tekrar baş başa kalma.	Evlilik ilişkilerini tekrar inşa etmek. Daha yaşlı ve daha genç kuşaklarla soy bağlarını sürdürmek.
Aile Üyelerinin Emeklilikten Sonraki Dönem (10-15+ Yıl)	Yaşlı olmayı kabullenme	Yalnız yaşamayla baş etmek, emeklilik sonrası yaşama uyum sağlamak

**Şekil 1. Aile yaşam döngüsü evreleri**

**Kaynak:**(Ersanlı, 2014)

#### 2.1.1.1. Aile Kavramının Tarihçesi

Ailenin ortaya çıkışı ile ilgili olarak ortaya atılan ilk iddia, erkeklerin sahiplenme ve kıskançlık arzusuyla kadın üzerinde duygunun zaman içerisinde zorlayıcı etki yaratması sonucunda örf ve âdete dönüşerek şekillendiği, ikinci iddia ise kadının çocuklarını ve

kendisini ekonomik koşulların olgunlaştırdığı bir sınırlayıp kollayan sistemi oluşturma ihtiyacı şeklinde ifade edilmektedir. Ancak bu iddialar ispat edilmemiş teorilere dayandığı için kabul görmemiştir (Güngör'den aktaran Avcılar, 2020). Ayrıca beyin fırtınaları yapılarak sistemli hale getirilmeye çalışılan dört temel yaklaşım daha bulunmaktadır. Bu yaklaşımlar her ne kadar bilimsel veriler üzerine inşa edilmeye çalışılsa da işin aslı öyle olmamıştır. Yapılan çalışmalar ailenin oluşum sürecini, cinsellik içgüdüleriyle, mutlak cinsi serbestlik yaklaşımıyla, olgunlaşma sürecinin doğal kabulüyle ve son olarak insanlığın başlangıcından kabulüne kadar olan süreçte normalleşerek var olduğunu anlatmaktadır (Can, 2013). Ortaya atılan yaklaşımlar incelendiğinde örneğin mutlak cinsi serbestlik görüşü, ilkel grupların bazılarında kadınlar ve erkeklerin tamamının arasında cinsel ilişkilerin serbest olduğunu ifade eder. Doğan çocuklar her erkeğe baba, her kadına ise anne diyebilmektedir. Mülkiyet düşüncesi olmayan çocuklar, grubun malıdır. Mutlak cinsi serbesti ile başlayan ilişkiler, başlangıçtan itibaren bazı değişimler sonucunda yaşamını sürdüren ortaklaşa, kandaş, tek başlı ve iki başlı aile olmak üzere dört grupta anlatılabilir. Belirli bir kuşak arasında cinsel ilişkiyi serbest tutan yapılardan, bir kadının bir erkekle yaşadığı ancak birden fazla kadınla da ilişki kurma hakkına sahip olduğu yapılara kadar kapsayan olgular ortaya çıkmıştır. Burada günümüzde yaygın olan ve en çok bilinen tek başlı aile ise babaları bilinen çocukları yetiştirmek amacıyla erkek egemenliği üzerine inşa edilmiştir (Gökçe, 1990).

Ailenin gelişimi ve kökeni hakkındaki tek eşli evlilik kavramına karşı istek duyulması, erkeklerin kıskançlık ve sahip olma duygularını baskın bir karakter olarak ortaya çıkarması sonucu oluşan sebeplerden dolayı ortaya çıktığı söylenebilir. Anne tarafına akrabalık bağları dayanmakta ve anne hâkimiyeti sonucunda ailenin var oluşu başladığı öne sürülmekte ve iş bölümü toplumlar arasında farklılık göstermektedir. Bu temel görüşler diğer bir yandan tarihsel açıdan aile ele alındığında sanayi öncesi toplumlarda, ilkel toplumlarda ve sanayi sonrası toplumlarda aile olmak üzere aile kavramının değerlendirilmesi gerekmektedir (Özen, 1990).

Çekirdek aile içerisinde kadınında çalışmaya başlamasıyla birlikte çocukların eğitimi ve bakımı anaokulu ve kreş gibi sosyal kurumlara aktarılmıştır. Ailelerde çocuk sayılarında azalmalar görülürken, tek çocuklu ailelerin ise sayısında artış olduğu görülmüştür. Misafirperverlik ve akrabalık bağları iyice önemini kaybetmeye başlamıştır. Yaşlılara

yönelik olarak huzurevleri kavramı ortaya çıkmıştır. Gelecek yıllarda aile kavramının ortadan kalkacağı düşüncesi de ilk kez bu dönemlerde ortaya çıkmıştır. Aile, üretim ilişkilerine bağlı olarak özel mülkiyeti kişiselleştirip devamlılık kuran bir üst yapı olduğundan dolayı özel mülkiyetin sona ermesinin ardından aile kavramı da son bulmaktadır. Dünya üzerinde 1980'li yıllarda gerçekleşen teknoloji devrimiyle birlikte yeni bir döneme adım atılmıştır. Yeni döneme ise sanayi sonrası dönem adı verilmiştir. Bu dönem ile birlikte yeni sınıflar ortaya çıkmıştır. Aile yapıları da bu değişimlerden etkilenmiştir. Özellikle kadınlar üzerindeki etkiler değişmeye başlamıştır. İş gücüne kadınlarında bağlanması sonucunda kadınların erkeklere olan bağlılıkları da azalmaya başlamıştır. Ancak bireyciliğin aile içerisinde yükselmesi sonucunda evliliğin temelini oluşturan romantik aşk duygusu azalmaya başlamaktadır (Ergün, 1991).

Karşılıklı beklentiler doğrultusunda şekillenmesi beklenen, uzlaşmanın getireceği mutluluk ve huzurun eşler ve diğer aile fertleri arasında paylaşılması umulan (Kulakoğlu, 2016) aile, toplumun önde gelen kurumlarından olmasıyla birlikte diğer bir yandan ise eşler ve çocuklardan oluşan toplumsal bir alandır. Genellikle ailedeki üyeler arasında soy bağı duygusu esastır. Ailenin varlığı ile birlikte insan türünün devamı ve soyun aktarımı sağlanmaktadır. Üyeler arasında olan iş bölümü sorumluluk ve dayanışma ile mümkün olmaktadır. Bireyler kendilerini hayata hazırlarken toplumsal norm ve değerleri ailesine özümsemektedir. Öğrenme, maddi ve manevi kazanç sağlama ve görev bilinciyle hareket etme gibi etmenler aile içinde gerçekleştirilmektedir. Aile fertlerine karşı eğitimsel, kültürel, ekonomik ve manevi işlevler göstermesinden dolayı toplumun önemli bir kurumu haline gelmiştir (Can, 2013).

Ailenin tarihsel gelişimi ile ilgili olarak araştırma yapan sosyal bilimciler arasında fikir ayrılıkları da yaşandığı görülmektedir. İnsanlığın başlangıcından beri aile olgusu bulunmaktadır. Tarım toplumlarında, sanayi toplumlarında, ilkel toplumlarında ve sanayi sonrası toplumlarda aile yapısı ile ilgili olarak çeşitli değişiklikler olmuştur. Özellikle kentleşme, sanayileşme ve göçün etkisiyle ciddi değişimler yaşanmış ve bunun sonucunda farklı aile tipleri ortaya çıkmıştır. Ancak aile kurumu bu değişikliklere rağmen toplumların son bulmasına kadar sürecek niteliklere sahiptir (Köse, 2018).

### 2.1.1.2. Aile Danışmanlığı ve Tarihçesi

Bir meslek olan aile danışmanlığı yönetmelikte aile içerisindeki genellikle iletişim ve ilişki sorunları dâhilindeki krizlerle ve zorlu yaşam koşullarıyla mücadele edebilmek gerek evlilik öncesi gerekse sonrasında danışmanlık ve rehberlik, anne ve babaların çocuklarıyla olan ilişkilerinin güçlendirilmesi, sosyal çevre ile olan ilişkilerin güçlendirilmesi, psikolojik sorunlarla mücadele etme konusunda ailelere ve gruplara yöneliktir şeklinde ifade edilmektedir. Terim olarak aile danışmanlığı mesleki adlandırılması nitelendirilip ana kavram olduğu savunulmaktadır. Yine bu görüşün devamlılığında ise aile danışmanlığının evlilik öncesi danışmanlık, boşanma sürecinde danışmanlık ve ebeveyn danışmanlıkları şekline alt gruplara ayrıldıkları belirtilmektedir (“Gerçek Kişiler Ve Özel Hukuk Tüzel Kişileri İle Kamu Kurum Ve Kuruluşlarınca Açılacak Aile Danışma Merkezleri Hakkında Yönetmelik”, 2009).

Farklı disiplinlerin katkılarıyla oluşturulan aile danışmanlığı, yeni bir alan olmasıyla birlikte sosyal hizmet uzmanı, psikoloji ve psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin aile danışmanlığının çatısı altında olduğu belirtilmektedir. Her disiplinin ayrıca kendi alanında ailelere hizmet verilmesi de özellikle vurgulanmaktadır. Ancak bu şekilde etik mesleki değerlere ulaşılabilmesi vurgulanmaktadır. Aile danışmanlığında aile ve alt sistemlerine yönelik olarak farkındalık yaratma, yeniden yapılandırma ve geliştirme özelliklerine dikkat çekilerek sağlıklı bir iletişim ortamının oluşturulması için tüm sisteme yapılan psikolojik bir baskı olduğundan yola çıkılarak alanında uzmanlık gerektiren hizmetler bütünlüğü vurgusu yapılmaktadır (“Gerçek Kişiler Ve Özel Hukuk Tüzel Kişileri İle Kamu Kurum Ve Kuruluşlarınca Açılacak Aile Danışma Merkezleri Hakkında Yönetmelik”, 2009).

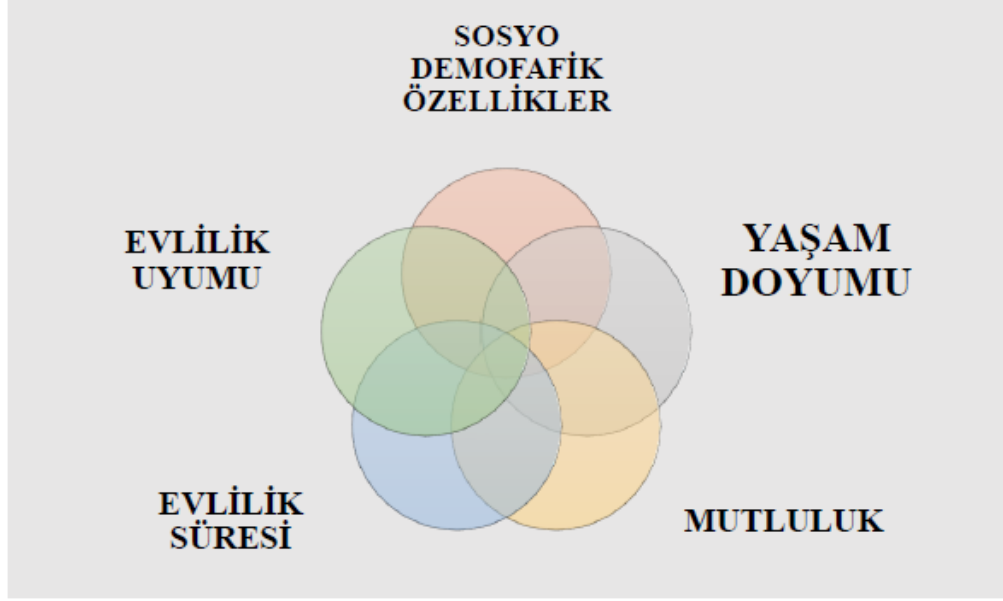
Aile danışmanlığı tanımlamalarından yola çıkılarak aile danışmanlığı ile sık karşılaştırılan bir diğer kavramda aile terapisi dir. Aile terapisi biyopsikososyal açıdan tedavi edici ve iyileştirici özelliklerinin olmasının yanı sıra sağlıklı aile ortamına ulaşmak için gerekli görüldüğü takdirde psikiyatrik hastalık teşhisi konularak tedaviye başlama ve tedaviyi uygun şartlar altında sürdürme süreci olarak tanımlanmıştır. Terapi ve danışmanlık kelimelerinin alanda birlikte kullanılma alışkanlığı oldukça yaygındır. Bilim tarihi ve insanlık için yeni bir meslek olan aile danışmanlığının giderek

yaygınlaşması şüphesiz ki geniş kesimlerin bu alandan faydalanmasının önünü açacaktır (Algan, 2016).

### 2.1.2. Evlilik

Milattan önce 2000’li yıllardan günümüze kadar evlilik, temel özellikleri korunarak gelen ve vazgeçilmez bir kültür ögesidir. İnsanların temel davranışları arasında en temel olanlardan birisi olan evlilik, kamuya bildirilmiş bir hukuki bağlayıcılığı olan ve ölene kadar eş ile olma amacı taşıyan bir olgudur (Yıldırım, 1992). Evlilikte ilgi ve isteğe ve farklı ihtiyaca sahip yaşamlarını paylaşmak isteyen, birlikte yaşama amacı olan çocuk yapma ve yetiştirme arzusunda olan bir çiftin, karşılıklı dayanışma ve toplumsal onaylama ile gerçekleştirdiği bir sözleşme, toplumsal yasaklamalardan uzak tutulan bir cinsel gereksinim karşılama ve doyuma ulaşma amaçlarıyla yaptığı kaynaşma şeklinde ifade edilmektedir. Evliliğin gerekleri ve nedenleri düşünüldüğünde evlilikte eşlerin sosyolojik biyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasının amaçlandığı söylenmektedir. Evlilik sürecindeki eşler arasındaki mutluluk kişilerin ilişki kurma becerileriyle alakalıdır. İki insanı bir ilişkiye sokan şey uzun dönemde en az öneme sahip olan şey olabilir. Yapılan araştırmalarda zamanla insanların ilişkilerine daha az kafa yorduklarını ancak ayrılık veya daha çok bağlanma dönemlerinde ise ilişkilerini daha çok düşündükleri kanısına varılmıştır (Hazan ve Shaver, 2000).

Çiftlerin en sık yardım aldıkları şikâyetler evlilik problemleridir. Yapılan araştırmalarda evlilik terapisine başvuran eşler arasında en çok zarar veren problemler arasında iletişim ile ilgili şikâyetler gösterilmektedir. Yapılan araştırmalar psikolojik sorunlar gerekçesiyle ilgili kurumlara başvuran kişilerin %40’ının evlilik sorunlarının yaşadıkları sorunların bir parçası olduğu, çocuklarla ilgili yaşanan sorunların genelinde evlilik uyumu ile ilişkili olduğu, ayrılmanın ise en önemli stres sorunlarından biri olduğu belirtilmiştir. Fiziksel rahatsızlıklardan dolayı ortaya çıkan sorunların evlilik uyumu bozuk olanlarda olmayanlara göre daha fazla olduğu ve bu durumunda boşanma da etkili olduğu belirtilmektedir. Evlilik faktör analizlerinde üç farklı boyutta ele alınmıştır. Bu yaklaşımlar evlilikte uyum, kişisel özellikler ve problem çözmedir. Yapılan araştırmalardan elde edilen bir diğer bulgu ise otuz sene boyunca devam eden evliliklerde yakınlık ve iletişim yetenekleri evliliğin durumunu belirleyen önemli olgulardır (Ersanlı ve Kalkan, 2008).



**Şekil 2. Evlilik etkenleri arasındaki ilişki**

**Kaynak:** (Ersanlı ve Kalkan, 2008)

Çeşitli değişkenlerle ilgili olarak evlilik konusunda araştırmalar yapılmıştır. Örneğin, stres ve çatışma, stres ve şefkat, çeşitli davranış şekilleri, eşler arasındaki destek süreçlerinin özellikleri, travmatik olaylar, eşlerden birinin karşı karşıya kaldığı sıkıntılı durumlar karşısında diğer eşin desteği gibi çeşitli konular araştırılmıştır. Ebeveynleri boşanmış çiftlerle ilgili olarak hatırı sayılır sayıda araştırma yapılmıştır. Ayrıca eşler arasındaki arkadaşça ilişki, eşler arasındaki iletişim, eşler arasındaki ilişki, evlilik uyumu, mahremiyet ile birlikte eşlerden birinin davranışlarına diğer eşin anlam yüklemesi, kırsal ve kent kökenli eşlerin aralarındaki ilişki ve evlilik uyumu, evlilik türleri ve evlilikte rol beklentisi, evlilikten eşlerin sağlamış oldukları doyum ve doyumsuzluk ile kişilikleri arasındaki ilişki konu olmuştur. Keza yine uyuşturucu ve alkol kullanma gibi alışkanlıklara sahip eşlerin aile ilişkileri ve psikososyal ilişkileri araştırılmıştır (Yıldırım, 1993).

#### 2.1.2.1. Evlilik, İletişim ve Etkileşim

Yakın ilişkilerde bulunan bireyler genellikle tekrarlayan etkileşim kalıpları geliştirirler. Destek ve sevişmenin sıklığı gibi bu kalıplardan bazıları fonksiyoneldir. Bunların dışındaki diğer kalıplar ise çatışmanın sıklığı gibi disfonksiyoneldir. Etkileşim kalıpları simetrik veya asimetrik olabilir. Çiftler arasında simetrik kalıplar her birinin benzer durumda olduğu iletişim olarak sürüp gitmektedir. Karşılıklı şikâyet kalıbı,



eşlerden birinin eşinden şikâyet alması durumunda diğer eşinde şikâyet ettiği simetrik kalıptır. Asimetrik kalıplarda ise çiftlerden her biri etkileşimde farklı tamamlayıcı rol oynamaktadır. Örneğin eşlerden biri yatıştırıcı rolde iken diğeri suçlayıcı rolündedir. Bu kalıplar araştırmacılar tarafından tartışılmıştır. Örneğin baskın karakteri yüksek olan bireyler kendilerine baskınlık yönünden daha düşük eşler seçmektedir. Eşler için asimetrik kalıplar doyurucu ve fonksiyonel olabilir ya da farklılıklar içerebilir (Yıldırım, 1993).

İlişkilerindeki problemler hakkında çiftler farklı sonuçlara ulaşarak neden sonuç yargısına vararak ilişkilerine döngüsel yerine çizgisel olarak yaklaşır. Yapılan araştırmalardan yola çıkılarak evlilik problemlerinde bir çiftte kadınlar %50 söylenerek geçirirken erkekler ise daha çok pasif kalmayı tercih ederler. Bir araştırmada ise eşlerin ilişkileriyle ilgili konular hakkında konuşma becerileri incelenmiştir. İlişkileriyle ilgili olarak genellikle negatif veya pozitif konuları konuşan çiftler, konuşmayan çiftlere göre daha mutlu bir yaşam sürmektedir. Ayrıca bu duruma ek olarak bahsi geçen konuşmayı erkek yaptığı zaman konuşmanın kadın tarafından yapılmasına kıyasla çift mutluluğuyla daha alakalı olduğu sonucuna varılmıştır (Sullaway ve Christensen, 1983).

Yapılan araştırmalarda eski ve yeni evliler arasında iletişim düzeyleri arasında da farklılıklar olduğu görülmektedir. İlişki iletişimi etkilerken, iletişim ilişkinin durumunu etkilemektedir. Araştırmacılar, ilişkide bireylerin yakınlaştıkça iletişimlerinin anlık hale geldiği ve daha da kişiselleşmektedir. Evlilikte memnuniyet bulunan bireylerin eşlerini işbirlikçi, iktidarlı ve sevecen olarak tanımladığı, memnuniyete sahip olmayan bireylerin ise eşlerini sınırlı, kaprisli ve ilgi bekleyen şeklinde tanımlamaktadır. Evlilik etkileşimi içerisinde en sık çalışılanı, eşlerin özellikle problem çözücü tartışmalar içerisinde değiş tokuş içerisinde buldukları davranış tarzlarıdır. Yapılan çalışmalarda etkileşimleri süresince daha negatif olan çiftlerin zaman içerisinde daha kötü evlilik hayatlarının olma olasılığının yüksek olmasına rağmen bazı bireysel çalışmalar ise zıt sonuçlarında olabileceğini göstermektedir (Karney ve Bradbury, 1997).

#### 2.1.2.2. Evlilik Memnuniyeti

Ahuvi (2004), evlilik memnuniyeti kavramını çiftlerin karşılıklı memnuniyet ve hoş deneyimlerini içeren zihinsel bir his şeklinde açıklamıştır. Çok boyutlu bir kavram olan evlilik memnuniyeti, içerisinde ekonomik konular, farklı kişilik özellikleri, cinsellik ve

çocuk yetiştirme stilleri gibi çeşitli etkenleri barındırmaktadır. Evlilik memnuniyeti, eşlerin keyifli deneyimlerini ve karşılıklı memnuniyetlerini kapsayan zihinsel bir duygu olarak tanımlanmaktadır. Eşlerin her ikisi içinde pozitif bir duygu ve tutum içeren evlilik memnuniyetini etkileyen unsurlar üzerinde araştırmalar ve çalışmalar yapılmıştır. 1950'li yıllarda başlayan çalışmalar 1990'lı yıllara gelindiğinde geliştirilmiştir. Çeşitli yapılan araştırmalara göre öfke, suçlama, çatışma çözme stili, çatışma çözmeye karşı çıkma, erkeğin reddi, kadının talebi, eşin kendini açıklaması, kendini açma, evliliklerin doyumu ve eşit nitelikleri üzerinde potansiyel etkileri mevcuttur (Pasch ve Bradbury, 1998).

Evlilik toplum için son derece önemli bir kurumdur. Kişisel olarak kadın ve erkeğin önceden belirlenen birtakım görevler üstlenmeleri, bu görevler sonucunda ise hayatları boyunca süreklilik gösterecek biçimde birlikteliklerini sürdürmeleri, beraberliklerini her türlü duruma karşı olarak korumaları, bu doğrultuda yasa ve kanunlar tarafından belirlenen kurallar ile toplumsal açıdan oluşturulan nitelikleri ele almaktadır (Çelik, 2006). Evlilikte uyum konusunda Spainer'ın (1976) yapmış olduğu çalışmalarda eşlerin evlilik uyumunu gündelik hayata ve evlilikle birlikte değişime uğrayan rollerine uyum göstermeleri ve problemsiz, uyumlu biçimde ilişki sürdürebilmeleri şeklinde tanımlanmıştır. Yapılan araştırmada evlilikle ilgili olan birçok değişken incelenmiştir. Bu doğrultuda fiziksel ve ruhsal sağlık açısından evlilik uyumu son derece önemli bir etkidir. Evlilik doyumu, evlilik uyumu ve evlilik mutluluğu birlikte ele alınması gereken kavramlardır. Evliliğin kalitesi konusunda yapılan çalışmalarda en önemli etkenin evlilik uyumu olduğu görülmektedir. Evlilik konulu çalışmalarda bu nedenle uyuma dair bileşen ve olguların detaylandırılmasına öncülük verilmelidir (Erdoğan, 2007).

Doyum ya da memnuniyetin karşısı olarak tarafsız bir biçimde tanımlanabilen bir kavram olan uyumlu evlilik, bu yönüyle gerek ölçmeye gerekse gözleme yatkındır. Kaliteli evlilikle ilgili farklı boyutlar içerisinde önemli belirli detaylarda etkili olabilmektedir. Bazı araştırmalarda bu doğrultuda evlilik içerisindeki uyumsuzluk ve sorunların her biri ayrı bir etken olarak gözlemlenmiş, herhangi bir tartışma veya sorun yaşanmamasının ya da kişilerin sahip olunan sorun ile mücadele yöntemlerinin evlilik kalitesini ortaya çıkardığı gözlemlenmiştir. Araştırmalar sonucunda ortaya çıkan bir

diğer bulgu ise pozitif veya negatif hissetme açısından bazı gelgitlerin yaşandığı bir çeşit uyum süreci olarak tanımlanmaktadır (Fıfşılıoğlu, 1992).

Kaliteli evliliğin ele alındığı durumlarda, evlilik olgusunun iki farklı bireyi bir araya getirdiği algısı da unutulmamalıdır. Birbirinden farklı kişiliklere ve niteliklere sahip iki bireyin memnuniyetlikleri ile ilgili davranışları göz önüne alınmalıdır. Karşılıklı olarak eşlerin sahip oldukları farklı amaçlara ulaşabilmek için bir bütünü oluşturdukları söylenebilir. Diğer kişilerle evli çiftlerin olan diyalog ve ilişkileri kendi evliliklerinde mutluluk ve memnuniyet gibi birçok duyguyu içerisinde barındırmaktadır. Ele alınan tüm etkenler kaliteli bir evlilikte eşlerin birbirlerine destek olması, memnuniyet içerisinde gerçekleşen bir gündelik hayat ve ulaşılan hedefleri kapsamaktadır. İletişim bu kavramların her birinin temelinde yatan olgudur. Eşlerin aralarında oluşturmuş oldukları birlik ve beraberlik, maddi ve manevi paylaşmayı, birbirlerine karşı anlayışlı olmayı, üstlendikleri tüm sorumluluk ve görevleri üstlenmeyi ve bunları uygularken olumsuz bir havaya girmemeyi kapsamaktadır (Terzioğlu ve Şener, 2002).

Birlik ve beraberliğin aile içerisinde oluşabilmesi için eşler arasında iletişim, hedefler, amaçlar, karar alma, değerler, yakın çevre ile kurulan ilişkilerin durumu, ev işlerinin paylaşılması, ekonomik durum ve boş zamanlarda yapılan faaliyetler gibi gerek çevresel gerekse kişisel durumlarda eşlerin karşılıklı fikirlerine başvurulmalıdır. Aile içi dinamikler tersi bir durumda zarar görebilir, yaşanan çatışmalar sevgi ve saygı ortamını derinden etkileyebilir. Evlilikte memnuniyet, evlilik tatminini ifade etmektedir. Evlilik konusunda yapılan birçok araştırmada evlilikte uyum, başarı, mutluluk ve memnuniyet gibi kavramlarla birlikte kullanılmıştır. Kavramların birlikte kullanılmaları zaman zaman birbirlerinin yerine kullanılmalarına neden olmuştur. Yapılan çalışmalarda çiftlerin gündelik hayatlarına ve evlilikten sonra değişime uğrayan rollerine uyum sağlamalarına ve bu sayede birbirleriyle uyumlu bir yaşam sürülmesi şeklinde ifade edilmiştir.

Ruhsal ve fiziksel hayata yönelik olan evlilik uyumu bir ilişkide son derece önemlidir. Uyumun ana etken olduğu da yapılan çalışmalarla ispatlanmıştır. Yaşanan olaylar karşısında çiftler çözüme vararak doyum seviyelerinin arttığı gözlemlenmiştir. Her ne kadar kaliteli evlilik ile ilgili çeşitli tanımlamalar ifade edilse de genel hatlarıyla konulardan bağımsız olarak uzlaşabilme becerisi, sağlıklı iletişim, çözüme yönelik

hareket edebilme, mevcut farklılıkların avantaja çevrilmesi, diğer eşin güçlü yönlerinin aktivite edilmesi gibi becerilere sahip çiftlerin evlilikleri kaliteli evlilik olarak nitelendirilmektedir.

### 2.1.3. Mutluluk

Mutluluk kavramının ne anlama geldiği, çok eski zamanlardan itibaren üzerinde tartışılan konu olmuştur. Mutluluğun anlamı eskiçağlardan beri o filozofların ilgisini cezbeden ve hakkında konuştukları bir kavramdır (Tuzgöl-Dost, 2007). Bütün canlıların içinde bulunduğu boyutta tanımlanan mutluluk ve mutsuzluk, bireyin yaşamı boyunca dinamiklerinin ve yaratıcılığının çoğalması, fikirlerinin ve duygularının olgunlaşması mutluluğa işaret etmektedir. Bu alandaki hünerlerin ve fonksiyonların zayıflaması ise mutsuzluk ile sonuçlanmaktadır. Ruhsal sorunların meydana gelmesi ise mutluluk ve mutsuzluk ile ilgilidir. Mutsuzluk belirtisine baş ağrısı, yılgınlık ve gerginlik gibi etkenler örnek olarak verilebilir. Bireyin kendini iyi hissetmesini sağlayan mutlu olmak, bireylerin ruhsal açıdan olumlu olmasını sağlarken mutsuzluk hali ise bireylerin ruhsal olarak zayıflamasına neden olmaktadır. Çeşitli tanımlamaları bulunan mutluluk, bireylerin hayatı değiştirmeye çalışmak yerine kendi hayatlarını değiştirmesi şeklinde yorumlanmaktadır. Tedirgin edici fikirleri azaltan mutluluk, beyindeki olumsuz hisleri engelleyen bir enerji olarak ortaya çıkan, ortaya çıkan enerjinin ise bireyleri arzularını elde etme konusunda motive ettiği, kendini yenilemeye yardımcı olduğu ve hedefe ulaşılması konusunda yardımcı olduğunu ifade eder (Goleman, 1995).

Mutluluk, keyif veren duyguların daha çok, acı ve hüznü dolu duyguların ise daha az yaşanması olarak tanımlanabilir. Mutluluk ile birlikte ulaşılan yaşamdan üst düzey doyum alınmaktadır. Bireyin hiddet, kin, öfke, nefret, ürkeklik, kaygı, çile ve ümitsizlik gibi duyguları daha az yaşarken, sevinç, güven ve umut gibi olumlu duyguları daha sık yaşaması ve sağlık, iş, eğitim ve evlilik gibi yaşam alanlarından doyum alması mutluluğun sonuçlarındandır. Mutluluğu etkileyen faktörler, ikili ilişkiler, kişilik, eğitim seviyesi, kültür, sosyal hayat, bağımsızlık, inanç ve yeterlilik inancıdır. Yaşam koşulları içerisinde bireylerin pozitif duygu ve düşüncelerinin baskınlık seviyelerine bağlı olarak mutluluk seviyelerinde de artış görülmektedir. Kısaca çoğunlukla pozitif duygular yaşayan ve hayatlarından doyum alan kişilerin mutlu oldukları söylenebilir.

#### 2.1.3.1. Mutluluğu Etkileyen Faktörler

Harter ve Rath (2010) tarafından yapılan çalışmalar sonucunda önem sırasında göre mutluluğu etkileyen beş etken belirlenmiştir:

Kariyer İyilik Hali: Zamanın tüketildiği şekli ve yeri karşılamaktadır.

Sosyal İyilik Hali: Bireysel yaşamdaki iyilik durumunu karşılamaktadır.

Finansal İyilik Hali: Bireysel ekonomik hali karşılamaktadır.

Fiziksel İyilik Hali: Genel sağlık durumunu karşılamaktadır.

Toplumsal İyilik Hali: Toplumsal hayat içerisindeki yeri ve katılım düzeyini karşılamaktadır.

Mutluluk ve Sosyo Demografik Özellikler: Giray ve Bülbül (2011) tarafından yapılan çalışma sonucunda mutluluk kıstaslarının etkiledikleri biri de bireylerin eğitim seviyesidir. Bireyler doktora ve master seviyesinde mezuniyet derecesi sahip olduğunda mutluluk koşulu sevgi iken, ilkokul ve ortaokul seviyesinde mezuniyet derecesine sahip olan bireylerde ise mutluluk koşulu sağlıktır. Başarı ve gücü öğrenimlerine devam eden bireyler mutluluk kaynağı olarak belirlemişlerdir. Ayrıca yapılan çalışmalarda bireylerin gelir artışı ile birlikte mutluluklarının da arttığı gözlemlenmiştir. Ancak işsizlik durumunun yaşandığı bireylerde ise mutsuzluk havasının hâkim olduğu görülmektedir. Katılımcıların mutluluk kaynaklarının da incelendiği çalışmada ayrıca boşanmış bireyler profesyonel kariyerlerini mutluluk kaynağı olarak görürken, hiç evlenmemiş kişiler ise kendilerini ve yeğenlerini mutluluk kaynağı olarak görmektedir.

Mutluluk düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasındaki araştırmalar farklı yaş gruplarında farklı sonuçların ortaya çıkmasına neden olmuştur. Örneğin üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir araştırmada erkek ve kadınların arasında mutluluk kaynağı olarak pek bir fark görülmezken (Dost'tan aktaran Coşkun, 2018) ergen yaş grubuyla yapılan araştırmada ise erkeklerin daha mutlu oldukları gözlemlenmiştir (Güven'den aktaran Coşkun, 2018). Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir diğer araştırmada ise ekonomik olarak alt grupta olan öğrencilerin mutsuz oldukları gözlemlenmiştir (Dost, 2004, Güven, 2008).

Benlik Saygısı: Bireylerin kendisini olduğu gibi kabul eden benlik saygısı, değerli ve yeterli görmesiyle ve kendisiyle ilgili olumlu düşüncelere sahip olması sonucunda

ortaya çıkan bir yapıdır. Mutluluk ile doğrudan ilişkili bir kavram olan benlik saygısı yüksek olan kişiler diğer bireylere göre daha mutlu bir yaşam sürmektedir (Burger, 2006).

**Dışa Dönüklük ve Nevrotiklik:** Dışa dönüklük sosyalist bir kavramdır. Mutluluk düzeyinde sosyallik önemli bir rol oynamaktadır. Sosyalleşme düzeyleri yüksek olan bireylerin içe dönük bireylere kıyasla mutluluk düzeyleri daha yüksektir. Yani bu bireyler, daha pozitif, sıcakkanlı, iyimser, yardımsever, umutlu ve girişkendir. Duygusal anlamda çok fazla ruhsal açıdan sıkıntı yaşayan ve gelgitler yaşayan nevroitik kişiler tedirgin, güvensiz ve telaşlı olma gibi karakteristik özellikler barındırmaktadır. Öznel anlamda iyi olmayı nevroitik kişiliğin olumsuz etkilediği belirtilmiştir (Doğan, 2012).

**Evlilik ve Mutluluk:** 2017 yılında TÜİK tarafından yapılan araştırmalar sonucunda elde edilen bulgulara göre evli bireylerin evli olmayanlara göre daha mutlu bir yaşam sürdürdükleri sonucuna varılmıştır. Uyumlu bir birliktelik ile beraber gerçekleşen evlilikler bireylere mutluluk sağlayabilir. Bireylerin evliliklerden elde ettikleri mutluluk ruh sağlıklarını da doğrudan etkilemektedir. Evlilik sürecinde sorunlar yaşanmaya başladığında hem eşler hem de çocuklar için süreç çekilmez bir hale dönüşmektedir. Bu durum sonucunda ise mutlu ve mutsuz evlilik süreçleri ortaya çıkmaktadır. Uyumlu evlilik birliktelikleri eşlerin evlilikte mutlu olmalarını ve yüksek doyum almalarını sağlarken, ayrıca diğer yaşam alanlarında olumsuzlukla karşılaşabilen eşlerin psikolojik sağlıklarının da korunmasını sağlamaktadır. Böylece eşlerin evlilik sürecinde birbirlerinden ve evlilikten mutluluk almaları ve doyum sağlamaları evlilikte uyum ilişkisinin de artmasına neden olmaktadır (Fidanoğlu, 2007).

Evlilik ilişkisi sonucunda elde edilen mutluluğun, bireylerin genel mutluluğu ve yaşam doyumunu ile yakından ilişkili olduğu, evlilikte yaşanan uyumsuzlukların ve sıkıntıların ise bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarını olumsuz yönde etkilediği gözlemlenmiştir. Evlilik sürecinde yaşanan mutluluk genel mutluluğa hayatın diğer alanlarından daha fazla katkı sağlamaktadır. Evlilik hayatının aile ve arkadaşlarla ilişkiler, Sosyodemografik değişkenlerin dağılımı, mesleki değişkenler gibi hayatın diğer alanlarıyla karşılaştırıldığında bireylerin ruh sağlığı üzerinde daha çok koruyucu etki yarattığı görülmektedir. Mutluluk olgusu birçok toplumda önemli olmasına rağmen, mutlu olma ölçütleri toplumlar arasında değişkenlik göstermektedir. Bireylerin evlilik

ile ilgili duygu durumlarının tamamı mutluluk olarak adlandırılmaktadır. Sağlık ve evlilik kalitesinin yükselmesini sağlayan mutluluk, arkadaş ilişkilerini, kişisel başarıyı, iş performansını ve gelir düzeyini ve sosyal yaşantıyı olumlu anlamda etkilemektedir (Büyüksahin ve Hovardaoğlu, 2004).

#### 2.1.4.Evlilik Uyumu

Evlilik doyumu, evlilik ilişkisinde bireyin gereksinimlerini karşılama derecesine yönelik algısı şeklinde ifade edilmektedir. Evlilikten elde edilen genel doyumu ifade eden evlilik uyumu, arkadaşlık ve cinsellik gibi özel durumlar sonucunda oluşan doyum durumunu da ifade etmektedir. Evlilikte doyum hissi, evlilikte mutluluk ile benzer anlamda kullanılmaktadır. Kavram, bireyin evlilik hakkındaki hem kısmi hem de genel duygularının ifade edilmesinde kullanılmaktadır. Eşlerin birliktelikteki işlevselliği ve başarısı ise evlilik uyumu olarak tanımlanmaktadır. Evlilik uyumu aynı zamanda evlilik doyumu ve evlilik mutluluğu kavramlarını da içine alan genel bir olgudur. Çeşitli şekillerde tanımlanan evlilik uyumu, evlilik ile birlikte ortaya çıkan değişikliklerin eşler arasında birbirlerine uyum sağlayarak benimsendiği, eşlerin birbirlerine taviz verseler dahi bundan mutluluk duydukları, çatışmalardan uzak durulan ve çatışma çıkması durumunda bu durumun iki tarafı da memnun edecek şekilde sonlandırılmasını gerekli kılan adaptasyon süreci olarak tanımlanır (Kalkan, 2002).

Eşlerin evlilik içerisinde birbirlerinin ihtiyaçlarının bilincinde olarak bunları mümkün olduğu kadar gidermeye çalışması, aktif ve sevecen bir ilişki yaratılması konusunda oldukça önemlidir. İhmal edilen veya karşılanmayan ihtiyaçlar söylenmediğinde ve beklentiler açıkça dile getirilmediğinde aile içerisinde bir takım sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Ebeveynlerin boşanmış olduğu ya da çatışmaların çok olduğu evliliklerde çocukların yaşam doyumlarının düştüğü ve bu durumun tüm toplumlarda görüldüğü belirtilmektedir. İnsan ilişkilerinde bireylerin uyum sağlama ve anlaşma becerilerine sahip olmaları sonucunda evlilikte uyum güçlenmektedir. Tersine bir durumun yaşanması sonucunda ise çatışmalar içinden çıkılmaz bir hal almaktadır (Sardoğan ve Karahan, 2005).

Eşler arasındaki birlikteliğin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesi için iletişim ve etkileşimin uyumlu bir şekilde sürdürülmesi gerekmektedir. Bunun gerçekleşebilmesi için ise öncelikle eşlerin birbirlerine karşı sevgi ve saygılarının olması ve birbirlerine değer

vermeleri gerekir. Eşlerin evlilikten elde ettikleri mutluluk ve memnuniyet anlamına gelen evlilik uyumunda bireylerin evliliklerini sürdürebilmeleri için verdikleri çabalar önemli hale gelmektedir. Evlilikten elde edilen memnuniyet evlilik uyumu olarak ifade edilmektedir. Eşler arasındaki iletişim olumlu olması, cinsellik anlamında eşlerin birbirlerine karşı doyumlu hale gelmesi, eşlerin evlilik içerisinde mutlu olması ve bireylerin evliliğin ilk günlerine dahi dönülse yine birbirlerini seçecek durumda olmaları evliliğin uyumlu olarak kabul edilmesinde aranan şartlardandır (Temeloğlu, 2014).

Aynı zamanda evlilik uyumu, mutluluk ile evlilik ilişkisindeki başarıyı ilişkili kılmaktadır. Karşıtlıklar ve ortak etkinlikler gibi etkenlerin birleşmesi problemleri çözebilme yeteneği veya uyumluluk olarak tanımlanmaktadır. Birlikteliğin devamı için eşlerin bireysel sorumluluklarını kabul ederek istek ve arzu duymaları sonucunda mutluluğa ulaştırırken, evlilik ilişkisinin de aynı zamanda devamlılığını sağlamaktadır. Ev içi işlerde yardımlaşma, boş zamanların birlikte geçirilmesi, ortak karar verme, akrabalar ile kurulan ilişki, duyguların açıklıkla ifade edilmesi, sağlıklı iletişim kurma, karşılıklı beklentilerin karşılanması, değerler, hane gelirlerinde ortaklık gibi uyum içeren ilişkiler çatışma ve boşanma olasılıklarının düşük olduğu ilişkilerdir (Aydemir, 2005).

Evlilik ilişkisi, mutluluğu ve doyumunu etkilerken aynı zamanda aile kurmanın getirdiği sorumluluklar ve genel yaşam problemleri ile ağırlaşan şartlar karşısında bireylerin psikolojik sağlığını korumada da önemli rol oynar. Gerçekleştirilmiş olan çalışmalar evlilik içerisinde ortaya çıkan sıkıntı ve mutsuzlukların, çocukları da kapsayacak şekilde taraflar üzerinde olumsuz bir etki yarattığını göstermektedir. Kaliteli etkileşim kurabilen, kolaylıkla orta noktada buluşabilen ve sürekli çatışmayan eşlerin evlilik uyumları bu konularda sıkıntı yaşayan eşlere göre daha yüksektir. Taraflar ne kadar az bencil davranışlar sergilerse ve kendilerini karşı tarafın yerine koyarak ne kadar fazla sayıda empatik davranışlar sergilerse, evlilik uyumunun da bunlara bağlı olarak yükseleceği kabul edilmektedir. İncinme halinde duygusal açılımı başlatan ve bağışlama refleksini harekete geçiren empati sayesinde, taraflar sorunlarını daha kolay çözebileceği ve çatışmaları sonlandırabileceği için doyumun da yükselmesi sağlanabilecektir. Bu nedenle bireylerde empati yeteneğinin gelişmesi evlilik doyumunu için önemli hale gelmektedir (Aydemir, 2015).



#### 2.1.4.1. Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler

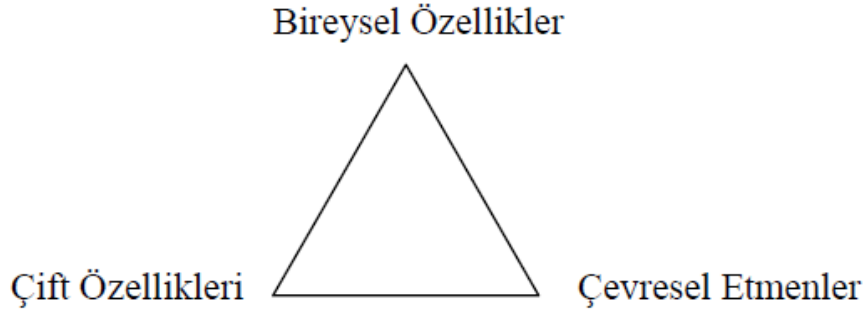
Evlilik ile birlikte elde edilmek istenen mutluluk, ancak ve ancak eşler arasında güzel bir uyumun yakalanması sonucunda tatmin ve beklentinin sağlanması mümkündür. Öznel bir durum olan evlilik uyumunda bununla birlikte sağlıklı bir iletişim ile birlikte ilişkiden sağlanan mutluluk ve doyum ile evlilik memnuniyetinin yüksek olduğu düşünülmektedir. Evlilik doyumu ve uyumu birbirleriyle ilişkili kavramlar olmasına rağmen aynı anlama gelmemektedir. Yani doyumun varlığı uyum anlamına gelmemektedir. Eşler arasında güzel bir uyum olması durumunda çiftlerin kişisel algıları aralarındaki niteliği ifade etmektedir (Erbek vd, 2005).

Eşler arasında çıkan çatışmalarda kullanılan metotlar, eşlerin düşünce birliğine sahip olması, evliliğin sürdürülmesine yönelik düşünceler, evlilik ile ilgili memnuniyet seviyesi, evlilikten sağlanan doyumun kişisel niteliği ve eşler arasındaki iletişim evlilik uyumunu etkileyen faktörlerdir. Larson (2002) tarafından oluşturulan evliliği etkileyen etmenler Evlilikte Üçgen Modeli çerçevesinde üç ana başlık altında incelenmiştir (Larson'dan aktaran Hoşgör, 2013).

**Kişisel Özellikler:** Öfkeli ve sinirli olma, stresle ve problemlerle baş edememe, kavgacı olma, tepkisel olma, fazla çekingen olma ve iyileştirilmiş depresyon gibi olumsuz özelliklerdir. Benlik saygısının yüksek olması, dışa dönük ve esnek olma, aşk ve kabul edebilme davranışını gösterme olumlu özelliklerdir (Hoşgör, 2013).

**Çift Özellikleri:** Çatışmaları çözebilme becerisi, iyi iletişim sahibi olma, güç paylaşımı yapabilme, orta noktada buluşabilme ve yakınlık kurabilme uyuma etki eden faktörlerdir (Hoşgör, 2013).

**Çevresel Etmenler:** Ebeveynlerin evlilik birlikleri, aileden ayrılarak bağımsız olma, iş yerinden kaynaklı stres ortamı, yaşlıların ve ebeveynlerin olumlu yaklaşımları ve ebeveyn olmanın getirmiş olduğu gerginlik ev dışındaki sorumluluklardır. Diğer stres nedenleri ise yaşam şartlarının zorluğu nedeniyle ortaya çıkan borçlar, sağlıkla ilgili problemler ve eşinin kan bağıının olduğu bireyler olarak ifade edilebilir (Hoşgör, 2013).



**Şekil 3. Evlilikte üçgen modeli**

**Kaynak:** (Hoşgör, 2013)

#### 2.1.5. Çift İlişkilerini Etkileyen Faktörler

Günümüzde çift ilişkilerini inceleyen çalışmaların önemi giderek artmaktadır. Araştırmacılar ise konu ile ilgili birçok çalışma yaparak farklı görüşlerini ortaya koymuştur. Epstein (1993) yaptığı çalışmada çift ilişkilerini etkileyen faktörleri incelemiş ve bu faktörleri davranışsal faktörler, bilişsel faktörler ve duygu durum faktörleri olarak tanımlamıştır.

**Çift İlişkilerindeki Davranışsal Faktörler:** Davranışsal faktörlerin incelenmesi sürecinde Sosyal Değiş Tokuş Teorisi de ortaya atılmıştır. Sorunlu ilişkileri olan kişiler bu teoriye göre, olmayanlardan farklı olarak sevindirici davranışları daha az, can sıkıcı davranışları ise daha çok değiş tokuş yapmaktadır. Ayrıca sözü edilen değiş tokuş davranışı mutsuz çiftlerde karşılıklı olma eğilimi göstermektedir. Çiftlerin geçmiş yaşamları incelendiğinde birçok olumlu davranışı paylaştıkları ve birbirlerine çekici geldiklerini belirtmişler, geçen zaman dâhilinde yüksek oranda olumsuz değiş tokuş yaparlarken, düşük oranda olumlu değiş tokuş yapmışlardır. Birbirleriyle geçirecek zaman konusunda çelişen çiftler, bunun sonucunda giderek birbirlerine daha az zaman ayırırlar. Evliliklerine yansıyan bu durum sonucunda ise ya başka aktivitelere yönelirler ya da birbirleriyle olmaktan sıkılırlar. Kısaca evliliklerinde yaşanacak mutsuzluk durumu eşlerin geri çekilmesine neden olabilir (Leahy, 2004).

**Çift İlişkilerinde Bilişsel Faktörler:** Yapılan çalışmalar neticesinde çift ilişkilerindeki sıkıntı ve çatışmalar üzerinde beş farklı otomatik düşüncenin etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Bu otomatik düşünceler olumlu veya olumsuz olayların nedenleri hakkında yapılan yorumlar, olanların bazılarını görmezden gelirken bazılarını görmek, ilişkinin

bireysel veya genel durumu hakkında ortaya atılan varsayımlar, ilişkide gelecekte olabilecek olaylar hakkında tahminde bulunmak ve kişi veya genele özel çerçevede ilişkilerin sahip olması gereken niteliklere göre kabul edilen inançlardır. Otomatik düşünce üzerine yapılan araştırmalar, beraberlikteki sıkıntıları sorunlu eşlerin olumsuz sevgi ve kasıt eksikliği ve eşlerinin olumsuz kişilik özellikleri gibi durumlarına yorma eğiliminde oldukları anlamını çıkarmıştır.

**Çift İlişkilerindeki Duygu Durum Faktörleri:** Araştırmacılar tarafından tanımlanan duygu baskınlığı sürecine göre bireyin eşine karşı var olan duygu durum ve davranışını, eşinin davranıl durumlarından çok kendisinin eşiyile alakalı olarak daha önceden sahip olduğu davranışsal özellikler etkili olmaktadır. Örneğin geçmişteki eşinin ilişki durumlarına sinirlenen birey, eşinin bir doktor vasıtasıyla davranışlarında değişiklik yapmasına bile öfkelenebilir. Ayrıca çiftlerden gerek birinde gerek her ikisinde de var olan kaygı bozuklukları ve duygu durum bozuklukları çiftin ilişkisinde önemli etkenlerdendir (Leahy, 2004).

#### 2.1.6. Evlilik Süreci

Evlilik başlığı altında toplumun temel yapı taşı olan aile resmi bir anlam kazanarak bireylerin bir paylaşım içine girmelerine imkân vererek toplumun düzenini sağlamaktadır. Sosyal bir kavram olan evlilik, bireyin aile yapısına, kişisel özelliklerine ve birbirleri ile bir bütün halinde hareket etmesine bağlı olan özgür ilişkidir. Aile kurumu, ilke ve kuralları belirlenmiş evlilik temeline dayanmakta olup, ortalama 400 yıllık bir geçmişe sahiptir. Mısır'da Milattan önce 2000'li yıllarda evlilik kurumu ortaya çıkmıştır ve örf ve adetlerin devamlılığını, toplum düzenini ve yeni nesillerin eğitimi ve bakımını sağlamakla görevlendirilen bir kurum olan aile kurumu varlığını sürdürdüğü süre boyunca devlet tarafından desteklenmiştir (Özguven, 2017).

İnsan yaşamındaki en önemli kişisel iletişim araçlarından biri olarak kabul edilen evlilik, bireylerin bir kısmı için önemli bir mutluluk ve doyum kaynağıdır. Bir kısmı için ise aile kurumu olumsuz sonuçları doğurmaktadır. Mutsuz bir evliliğin sürdürülmesi hususunda yapılan çalışmalar sonucunda benlik saygısı, yaşam doyumu, genel mutluluk ve genel sağlıkla olumsuz anlamda ilişkili bulunmuştur. Aile olgusu ve evlilik her ne kadar toplumlar arasında ve tarihsel süreç içerisinde farklı anlamlar taşısa da neredeyse evrensel sayılabilecek bazı gelişimsel olayları da ifade etmektedir. Bu

durumda olan bireylerin birbirlerine olan bağılıkları ve sadakati uzun yıllar boyunca devam etmektedir (Akar, 2005).

Evlilik düşüncesi, bütün toplumlar için geçerli olup çiftlerin çocuk sahibi olmadan önce evliliğin gerçekleşmiş olmasıdır. İnsan hayatındaki en önemli yaşam olaylarından birini de evlilik olduğu belirtilmektedir. Yaşamlarında yakın ilişkiler bulunması bireyler için oldukça önemlidir ve kişisel iyiliğin en önemli kaynakları olarak kabul edilmektedir. İki bireyin birlikte olmaya başlamasından itibaren bireysel ve daha önceki yaşam biçimlerini değiştirmeye ve yeni yaşam biçimleri kazanmaya başlamaktadır. Çiftlerin kazanmış oldukları yeni yaşam biçimleri sonucunda iki kişilik psikolojik sistem oluşmaktadır. Aynı zamanda bu durum bireylerin gerek iç dünyası gerekse dış dünyalarıyla ve kök aileleriyle olan ilişkilerinin yeniden düzenlenmesi anlamına gelmektedir.

Evlilik, ilgileri ve ayrı ilişkileri olan bireylerin toplumsal bir onaylama ve karşılıklı dayanışmayla gerçekleşmiş bir sözleşme ve tüm toplumsal yasaklamalar dışında bırakılan tüm cinsel ihtiyaçların karşılıklı olarak duyuma ulaştırıldığı kaynaştırmadır. Hükümet üzerinde yetki ve kontrol iddiası bulunan evlilik, bu yönüyle kurumsallaşmış bir yetki biçimidir. Kadın ve erkek bu kurumsal çatı altında eş olarak birbirine bağlanmakta ve çocuklarına da daha şimdiden bir statü belirlemektedir. Bazı araştırmacılar tarafından evlilik, evli çiftlerin evlilikleri hakkında hissettikleri şekilde tanımlanmış, ilişkide doyum veya mutluluktan söz etmişlerdir. Ayrıca evlilik kavramı tanımlanırken, araştırmalarında etkileşim veya anlaşmazlığın miktarı ve niteliğini belirten ifadeler kullanan araştırmacılar da bulunmaktadır (Yılmaz, 2000).

Bireyler evlilikle ilgili roller ele alınırken elde edilen davranışlar ve fikirleri tekrardan gözden geçirmektedir. Çiftler bu sayede kendilerinden bir kez daha emin olmaktadır. Evlilik farklı cinsten iki kişinin birlikte hayat kurmak, yaşamlarını paylaşmak, ortak karar almak, belirli gereksinimleri karşılamak amacıyla yaptığı bir sözleşmedir. Bireyleri bunun yanı sıra birçok etkileyen evlilik, mutluluk, üzüntü, yaşamın her alanında paylaşılan sevinç ve sıkıntı gibi durumların birlikte giderilmesine yardımcı olmak için görülen bir hedef olarak kabul edilmektedir. Evlilik, bir kadın ile bir erkek arasında toplum tarafından onaylanan bir ilişki olarak kabul edilmektedir. Evliliğin nedenleri ve gereği düşünüldüğünde iki kişinin evlilik yaşamında sosyal, biyolojik ve

psikolojik güduları ve gereksinimlerini doymayı amaçlamaktadır. Geçmişten günümüze değin araştırmacılar tarafında birçok bakış açısında evliliğın birçok tanımı yapılmıştır. Yapılan araştırmaların sonucunda evlilik üç farklı boyutta ele alınmıştır.

Evliliğın kültürel boyutu bunlardan ilkidir. Daha geniş bir açıdan ele alınmaktadır. Evliliğı oluşturan etkenleri geniş çaplı tarayan araştırmacılar, evliliğın aslında bir kültürün devamlılığının sağlanması konusunda oldukça önemli olduğunu vurgularlar. İkinci olarak ise evlilik kişisel bir boyuttur. Evliliğı araştırmacılar bu boyutta değerlendirerek bireylerin yaşama bakış açıları, kişisel özellikleri, evlilikte sağlamaya çalıştıkları uyumu ve hayatı algılayışları gözlemlemişlerdir. Ağırlıklı olarak ikincil araştırmacıların bireye dönük olduğu görülmektedir. Araştırmalarda önemsenen konular evlilikle birlikte gelen davranışlar, evlilik içindeki değişimler ve evlilikteki tutumlardır. Her yakın ilişkide araştırmacılara göre, evlilikte eşlerin zamanla birbirlerinin davranışlarını benimsemeleri ve birbirlerini etkilemeleri zorunluluk olmuştur. Üçüncü ve sonuncusu ise evlilik sürecinin başlamasının ardından bireylerin birbirlerini etkilemeleri ve birbirlerine karşı tutumları ve bunların sonuçların araştırılmasıdır. Bu tarz araştırmalar boşanma nedenlerinin açıklanabilmesine ve evlilikte sorunların belirlenmesine yardımcı olmaktadır.

#### 2.1.6.1. Evlilik Doyumu

İlişkisel olarak evlilikte eşlerin ihtiyaçlarının karşılanabilmesine yönelik tatminleri evlilik doyumu olarak ifade edilmektedir. Bu olgunun karşılanabilmesi için birçok olgusal dinamik olmakla beraber gelenen kültürel dinamikler ve kişilik özelliklerle birlikte evlenme şekli, aşk ve sadakat başlıca dinamiklerdir. Bunlarla birlikte gelir düzeyleri, meslek, ortak değerler, evliliğe yüklenen anlam ile birlikte çıkabilecek sorunlar ve eğitim evlilik doyumuna etki eden faktörlerdendir. Bireylerin kendi içinde bunların karşılanması geleceği ve anı güvende hissettireceğinden evlilik doyumu oluşacak ve eşler kendilerini daha mutlu hissedeceklerdir. Evliliğın doymsuz olması durumunda ise bireyler negatif olarak etkilenecekler ve geleceğe umutsuz bakmalarına neden olacaktır. Evlilik doyumunun yüksek olması durumunda ise eşlerin mutlulukları artmakta ve evlilik süreci bu durumdan pozitif anlamda etkilenmektedir. Evlilik doyumunun düşük olması hem fiziksel olarak hem de psikolojik anlamda birbirlerini ve kendilerini yıpratmalarına neden olmaktadır. Aynı şekilde yaşam doyumu olgusu yaşı,

cinsiyeti, medeni durumu ve yaptığı iş birçok faktörden etkilenmektedir (Yıldız ve Tekin, 2017).

Evlilik doyumunu başka bir ifadeyle, evlilikte bireysel ve çevresel çiftin kazanmış olduğu psikolojik tanımdır. Evlilik doyumunu; orta yol bulma, çiftlerin birbirleriyle olan uyumlu ilişkileri, aile geçmişi, eşitlik ve aile bağları konunun alt boyutlarını içermektedir. Eşle doyumlu ilişki, ortak bir dünyayı paylaşmak, sevgi, dostluk, doyumlu ilişki sonucunda sorunların azalması, cinsel doyumun ve iletişimin artması, eşin gözünde kendini çekici hissetmek, eşin sevgisinin algılanması ve ilişkiye başkalarının karışmaması diğer etkenleri içermektedir. Araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalarda evlilik doyumunu oluşturan olguların duygusallık, aşk, sevgi, eşlerin birbirleriyle zaman geçirme istekleri, evlilikteki çatışma ve problemleri çözme yetenekleri, rol algıları ve cinsellik niteliği, parasal sorunlar karşısındaki tutumları, ebeveynlik algıları ve kök ailelerden çekirdek ailelere doğru taşınmış oldukları örüntüler dikkat çekmektedir (İmamoğlu, 1995).

Evlilik doyumunun temel dinamikleri arasında iletişim, duygu, cinsellik, aile geliri, evle ilgili işler, sorun-çatışma çözümü, çalışma durumları, baskın olma durumları, şiddet, aldatma, benzer işler, boş zamanlar ve boşanma düşünceleridir. Evlilik uyumunda evlilik öncesi dönemlerin beraberlik nitelikleri ve süresi, mutluluk derecesi, toplumsal statü ve geleneksel örüntülerin nitelikleri, etnik ve dini geçmişin ortak paydaları, eşlerin birbirlerine karşı yakınlıkları, yaşam felsefeleri, fiziksel ve duygusal çekicilik gibi etkenler evlilik uyumuna etki eden faktörler arasında gösterilmektedir. Bu değişkenler aileye ilişkin değerler, bireysel değişkenler, sosyo ekonomik değişkenler olarak sınıflandırılmış, alt bileşenler ise aile danışmanlığı ve evlilik öncesi eğitimler olarak değerlendirilmektedir (Şen, 2015).

#### 2.1.6.2. Evlilikte İşlevsellik

Bir örgüt veya grup şeklinde tanım bulan aile kavramına karşı, farklı cinsten biriyle bir ömrü paylaşmak, yaşamak ve çocuk yapmak gibi amaçla birliktelik kurmak, akit olması yönüyle evliliği daha belirgin bir kavram olarak nitelemek mümkündür. Literatürde yapılan tanımlamalara göre ise aile, işlevsel olanları sağlıklı, işlevsel olmayanları ise sağlıklı olarak tanımlanmıştır. Evlilik olgusunun bir hayat tarzı olarak dünyanın farklı kültürlerinde kurum olarak benimsenip bireylerin karşısına çıkmasındaki ana hedef toplumun evlilik olgusuna çeşitli anlamlar yükleyerek karşılamakla mümkün

olmaktadır. Bireyler bir araya geldiklerinde aynı mekânı da paylaşmaya başlamışlar ve psikolojik açıdan da değerlendirildiğinde ise yeni bir sistem oluştuğu görülmektedir. Evlilik kurumuyla birlikte bireylerin bir mekânı ve hayatı paylaşmalarındaki amaç, sosyolojik ve fiziki yönlerden birbirlerinin ihtiyaçlarını karşılayabilecek bir ortamı yaratabilme istekleridir (Gülerce, 1996).

Belirli gelişim aşamalarını tamamlayan bireyler, iş, okul ve yaşadığı bölgedeki arkadaşlıklardan daha yakın bir ilişki kurma ihtiyacı hissederler. İlişki isteğinin temelinde ise romantik duygular temek etken olup aile kurma ve evlenme içgüdüleri baskındır. Öz bilincin fark edilmesi evlilik sürecinde önem arz etmektedir. Bu doğrultuda güçlü ve zayıf yönlerin bilinip kabul edildiği, duyguların daha iyi tanınıp farkına varılması, hassasiyetler ile daha sağlıklı bir evlilik sürecinin olacağı belirtilmektedir. Temel olarak bilinçli bir evlilikte lazım olan şey yetenekten ziyade özel çabadır. Bireyler bu olguyu yerine getirdikleri takdirde ödülünü evlilik sürecinde alırlar. Kompleks sistematik bir kavram olan evlilik, varlığı anlamlı kılarak onu başkalarıyla geliştiren ilişkilerdir. Evlilikte eşler arasında oluşarak ilişki durumu bu nedenle farklı cinsten bir kişiyle mutlu olma beklentisinden oldukça değerlidir. Hem özerkliği kaybetmeden bireysel yaşam formları hem de birlik ve beraberlik duygusu içinde barındırılması gereken evlilik oldukça karmaşık bir yapıya sahiptir (Şen, 2015).

Aile yapısı ve organizasyonu, ailenin işleyişini ve yapısını etkileyen etkenlerin başında gelmektedir. Toplumlar içerisinde bulunan farklı kültürlere sahip olan aile yapıları farklı sorunlarla mücadele ederek işlevselliklerini sağlamışlardır. Aile üyelerinin burada yerine getirmiş oldukları roller, bu olgunun önemli dinamiklerini oluşturmaktadır. Evliliğin nedenselliği ve gerekliliği incelendiğinde iki bireyin karşılıklı olarak psikolojik, biyolojik ve sosyal arzu ve ihtiyaçlarını aradıkları görülmektedir. Özellikle evliliği oluşturan çiftin birlik ve beraberlik duygusu içerisinde çocuklarını nasıl yetiştirecekleri ve nasıl hareket edecekleri ailenin işlevselliği açısından bilip öğrenilmesi gerekmektedir. Temel fonksiyonlar arasında soy çizgisi, cinsel yaşamın sağlıklı ilerlemesi, iktisadi faaliyetler, cinsiyet rollerine bağlı iş bölümünün belirlenmesi yer almaktadır. Karşılıklı olarak sevgi ve saygıya ihtiyaç duyan eşler, sosyal gereksinim olarak birlikte dayanışma ve güven içinde olduklarını hissederler. Bununla birlikte cinsel açıdan doyum sağlanmakta, birlikte olma hazzı duymakta ve acı ve tatlı duygularını paylaşabilmektedir (Özgüven, 2017).

### 2.1.6.3. Evlilikte Çatışmalar

Evli çiftlerin problemler karşısında anlaşmazlığa düşüp problemlerle karşılaşması sonucunda ortaya çıkan tartışmalar çatışma olarak adlandırılmaktadır. Tarafları ikna ve tatmin yoluna gidemeyen çözümsüz sorunlar var olduğunda ortaya çıkan çatışmalardır. Çatışma, sorunları çözecek yöntemlerin geçersiz olması ve eşlerin birbirleriyle olan ilişkilerinin çıkmaza girmesi sonucunda ortaya çıkmaktadır. Eşlerden herhangi birinin kendisiyle ilgili istekleri diğerinin engellediği ya da engellemek durumunda olduğu algısının oluşması sonucunda çatışma oluşmaktadır. Araştırmacılar ise eşler arasında yaşananlar sonucunda çatışmanın ortaya çıktığından yola çıkarak bu durumu gelişimsel bir gerçeklik olarak yorumlamaktadır. Çatışmaların ve anlaşmazlıkların evliliklerde yaygın olduğunu belirten araştırmacılar, çatışmanın psikolojik kapsamda evliliğin niteliklerine göndermede yapıldığına dikkat çekmektedir. Bu nedenden dolayı çatışma ilişki görüşmelerinde ve evlilik iletişimde araştırma değişkeni olarak temel olgu kapsamında yer aldığını belirtir. Evlilik sürecinde yaşanan çatışmaların psikolojik bozuklukları da beraberinde getirildiğini ve yüksek oranda çatışmaların yaşandığı ailelerde aile problemlerin sık görüldüğünü belirtmektedir (Güney, 2007).

Çatışma psikoloji kapsamında bir kavram olarak birbirleriyle zıtlaşan veya çatışan uyumsuzluk eylemi ve çatışan dürtü, ihtiyaç, içsel ve dışsal kaynaklardan veya arzudan kaynaklanan zihinsel mücadele olarak tanımlanmaktadır. Çatışma ile ilgili yapılan bir başka tanımlamada ise eşlerden herhangi birinin ilgi alanına diğer eş tarafından müdahale edilmesi sonucunda oluşan süreçtir. Araştırmacılar tarafından davranışların açıklanması ve aile sosyolojisi çevresinde çatışma teorisi kullanılmıştır. Araştırmalardan elde edilen sonuç doğrultusunda ise çatışmanın tüm insani etkileşimlerle kaçınılmaz ve doğal olduğu gerçeğini gözler önüne sermiştir. Çatışma, kötü veya sosyal sistemlerin ve insani ilişkilerin bozucusu olarak görülmektense, çatışma aile sistemleri ve evlilik etkileşimleri dâhil olmak üzere tüm sistemlerin ve etkileşimlerin varsayılan ve beklenen bir parçası olarak görülür. Bu nedenle, eğer karı-koca veya ebeveyn-çocuk hedefleri sık sık çatışma halindeyse, mesele kaçınma değil de; bunlarla nasıl baş edileceği, nasıl çözüleceğidir (Öner, 2013).



#### 2.1.6.4. Evlilikte Çatışmalara Çözüm Yolları

Birlikte çatışmanın giderilmesindeki yeteneklerin eksikliği ve iletişim yeteneklerindeki eksiklikte evlilik problemlerinin temel nedenleri arasında gösterilebilir. Çatışmayı ortadan kaldıran ve yapıcı iletişimden haberdar olmayan bireyler, eşler arasında uyumun olmamasını normal olarak karşılamaktadır. Evlilikte bundan dolayı uyumlu alakalı faktörlerden biri de çatışmaların giderilmesidir. Evlilikte çatışmaları giderme yolları, çift olan eşlerin karşılıklarına çıkan sorunlara bakış açıları olarak ifade edilebilir. Çatışma giderme yöntemlerinin uzun soluklu bir şekilde evlilik bağının devam etmesi ve sürekliliğinin etkisi, evliliğin değeriyle olan ilişkisini göstermektedir. Evlilik ilişkisinin etkili olmasını sağlayan çatışma ayrıca evliliğin bütününe de zarar vermesinden dolayı araştırmacılar evlilik ilişkilerindeki çatışmaları konu edinmişlerdir. Araştırmacılar, evlilik bağının özelliklerinin incelenmesinde önemli bir etken olan evlilik uyumunu ele almışlar, bir kısmı evlilik içerisindeki çatışmaları göz önünde bulundurmuş ve eşlerin çatışma ile mücadele becerilerinin mevcut evlilikte uyumun bulunduğunu belirtmişlerdir (Ersanlı ve Kalkanlı, 2008).

Diğer bir yandan evlilikte uyumun olması, eşlerin evlilikteki mutlulukları hayatlarında mühim bir etken olarak görülmekte ve sağlığına da doğrudan etki etmektedir. Evlilikteki uyum için ruhsal iyilik durumu da incelenmesi gereken bir konudur. Ayrıca evliliğin sürdürülebilirliği ve dayanıklılığı da yalnızca evli olan bireyler için değil, tüm sosyal yapı adına önemli bir durumdur. Evliliğe ait etkenlerin ve uyumun oluşması daha da önemli bir hale gelmektedir (Güngör ve İlhan, 2008).

## 2.2. Merhamet

Bir başkasının acısına şahit olurken meydana gelen merhamet kavramı, ilerleyen zamanlarda ise bireylerdeki yardım arzusunu tetikleyen bir kavramdır. Merhamet; diğer bireylerin onların durumuna acıma duygusu hissetme, derdine ilgi duyma, şefkat gösterme, onlarla birlikte aynı acıları hissetme, sıkıntı ve güçsüzlüklerine ilgi duyma şeklinde tanımlanmakta olup, bireylerin zor durumda olmalarına karşı ilgi duyma, üzüntü ve acıma duyma hissi ve bu his sonucunda yardım edilmesi ve iyilik yapılması olarak açıklanmaktadır (Nas, 2021). Biyo-arkeolojik çalışmalar sonucunda merhamet olgusu, prososyal davranışlar etkileşimi ile bakım davranışlarının özü, sıkıntıların hafifletilmesi için eylemlerde bulunulması, bir başka bireyin ihtiyaçlarına ve

sıkıntılarına dikkat edilmesi, ilerleyen zamanlarda karşılaşılabilecek olan acıların ve sıkıntıların önlenmesi adına gerekli ihtiyaçların karşılanması, annenin bebeğini ve büyütmesi gibi özgür yaşamın zorluklarına karşı hazırlıklı olunması gibi bağlılık ve bütünlük içeren ifadelerle karşılaştırılmıştır (Doğu, 2021).

Temelinde çeşitli değişkenler ile bağlantılı olan merhamet kavramı, bu doğrultuda bireyin yalnız olması durumunda bireyin yaşamının şefkat deneyiminin olumsuz bir yönünün bulunması kuvvetli ihtimaller arasındadır. Herhangi bir güdü gibi merhametin de bireyler arasında bir akışa sahip olduğu bilinmektedir. Bireylerin bazıları bununla birlikte bu akışın farklı yönlerini deneyimlemenin zor olduğunu dile getirmektedir. Başkalarına şefkat gösterilmesinden dolayı bazı şeylerin tolere edilmesi bu duruma örnek olarak gösterilebilir. Fakat kendilerine karşı şefkatli olunmanın ve başkalarından şefkat görülmenin oldukça zor olduğu belirtilmektedir. Merhamet olgusuna psikolojik alanda uzun seneler boyunca ilgi gösterilmemiş, prososyal davranış, empati, bağlanma ve yakınlık davranışı gibi terimler çatısı altında toplanmıştır (Önder, 2021).

Duyarsızlık, acımasızlık, zalimlik, ilgisizlik ve kırılcılık gibi terimler merhamet kavramının zıt anlamlıdır. Aristoteles tarafından merhamet, acı verici ya da yıkıcı bir kötülüğün gerçekleşmesi, bunu hak etmeyen bir bireyin başından geçtiğini gördüğümüzde gerek kendimizin gerekse bir tanıdığımızın da başımızdan geçeceğini düşündüğümüzde, hatta ve hatta bu durumun çok yakın bir zamanda gerçekleşebileceğini beklediğimizde duyulan acıma hissi şeklinde tanımlanmıştır (Çatalsakal, 2021). Herhangi bir birey için duygudaşlık yapmak, üzölmek ve şefkat göstermek gibi kavramlar merhametin psikolojik yönü ile ilgilidir. Kişilerarası duygusal yardımların nedenleri olarak bu tür davranışlar gösterilmektedir (Kırmızı, 2022). Merhametin tanımlaması tıp alanında ise bir bireyin diğere bir bireyin yaşamış olduğu travmayı ve ağrıyı gerçek manada fark etmesinden dolayı duyulan üzüntü hissi ve bu bağlamda yaşanan sıkıntıların ele alınma süreci şeklinde ifade edilmektedir (Şamil, 2022).

Çekilen bir acı duygusunda merhamet kavramının tedavi edici bir özelliğinin olduğu belirtilmektedir. Merhamet duygusuna sahip olan bireylerin en önemli özellikleri sadece vermekle ilgilenmeleridir. Bu tarz bireyler yaptıklarına karşılık olarak herhangi bir şey beklemezler. Karşısındaki bireye merhamet gösteren birey verebileceğie bir sürü hediye

ile gitmiştir ve merhamet gösterilen birey bu duruma yol gösterici olmuştur. Merhamet gösterilen kişi gösterene karşı şükranlarını sunmaktadır. Bireylerin merhamet duygularına sahip olması pozitif enerjisini ve olağanüstü sevgisini karşılık beklemeden karşısındaki ile paylaşmaktadır. Bu yüce duyguyu birey, sadece kendisine yakın olanlar ile ya da dost oldukları ile değil, tüm bireylere karşı bu şekilde davranış sergilemelidir (Çapan, 2019).

## **2.2.1.MERHAMET VE DİĞER KAVRAMLAR**

### **2.2.1.1. ACIMAK**

Acımak felsefesi en başından beri varoluşu sorgulamakta ve bu doğrultuda ilk olarak bireylerin acısını ve mutluluklarını sorgulamıştır. Bu düşünürler buna göre, dinlerin tamamı insanoğlunun varoluş dramını acının kaçınılmazlığıyla açıklamışlardır. Bir insana acıma duygusunun hissedilmesi onu yakınlaştıran değil uzaklaştıran bir duygu olarak ifade edilmektedir. Acımak, acınan insanın yerinde olacağı veya acınan insanın başına gelenin kendi başına da gelebileceğini düşünmesiyle ilgilidir (Doğu, 2021). Acıma duygusu bir diğer açıdan bakıldığında empati içeren bir yaklaşım olmasından dolayı birey acıdığı diğer bireyin halini daha iyi anlamakta ve onun yaşadıklarını kendi yaşamış gibi hissetmektedir. İnsani değer ekseninde düşünüldüğünde veya dinsel açıdan değerlendirildiğinde insanların engin yükselişlerini de belirtilmektedir. Fakat acıma duygusunun karşısındaki bireyi küçümsemeyerek hissedilen bir duygu olarak meydana geldiğini ve başka bir şekilde ortaya çıkmasının oldukça zor olduğu kanısına varılmıştır (Savaş, 2021).

### **2.2.1.2. EMPATİ**

Empati, bilişsel ve duygu şeklinde gruplara ayrılmaktadır. Başka bir kişinin duygularının deneyimlenmesi duygusal empati olarak adlandırılırken, başkalarının niyetlerinin ve inançlarının anlaşılmasının yerine başka bir bireyin duygularını anlamaya çalışmak bilişsel empati olarak sınıflandırılmaktadır (Savaş, 2021). Merhamet, empati içermekle birlikte empatiden daha geniş kapsamlıdır (Gilbert, 2005).

### **2.2.1.3. SEMPATİ**

Sözlük anlamı ile sempati kelimesi, sıcakkanlılık anlamında Fransızcadan sympathie kelimesinden türetilmiştir. Eski Yunancadaki “sympatheia” teriminden İngilizce 'ye

“sympathy” olarak aktarılan terimin kelime anlamı, birlikte birisiyle acı çekmek anlamına gelmektedir.18. yüzyılın ortalarında ilk olarak David Hume ve Adam Smith sempati incelenmeye başlanmış, aynı dönem içerisinde sosyal psikoloji doğrultusunda incelenmiştir (Doğu, 2021). Bir başka bireyin sıkıntısı için duyulan üzüntü ya da endişe anlamlarına gelen sempatinin olumlu sosyal davranış ve anti sosyal davranış ile duygusal empatiden daha güçlü bir etkileşimi olduğu kabul edilmektedir (Savaş, 2021). Gilbert'e göre (2005) sempati, merhamet için anahtar bir yeterlidir. Sempati duyma üzüntülü durum birlikte bitebilirken merhamet genellikle iyi oluş ile ilişkilendirilmiştir.

#### 2.2.1.4. AFFEDİCİLİK

Bir başka bireyin yapmış olduğu davranışa karşılık vermeyi engellemek anlamına gelen affetme kavramı, bireylerin öfkelerini kontrol etmelerine yardımcı olurken, intikam almak veya zarar vermekten vazgeçmek gibi anlamlara gelmektedir. Affetme olgusu bu nedenle potansiyel merhametin bir parçası olup, aralarında yakın ilişki bulunmaktadır. Affetme ve merhamet ilişkisi aynı zamanda yakım ilişkilerde kavgaların yaşanmasının ardından barışı getiren, daha uzun ilişkilerde ise en azından çözüme kavuşturmaktadır (Kapıcıoğlu, 2019).

#### 2.2.1.5. ŞEFKAT

Türk Dil Kurumu sözlüğünde şefkat kelimesi sevecenlik anlamına gelmekte olup, Arapça dilinden türetilmiştir. Şefkat kavramı sevmek, bir şeyin üzerine titremek, acıyarak sevmek ve merhamet göstermek gibi içerisinde merhamet kelimesinin anlamları bulunduğu açıklamaların olduğu ifadeler ile birlikte kullanılmaktadır. Merhamet kavramı sempati, empati, acıma duygusu sonucunda meydana gelen temel bileşenler ile bağlantılı haldeyken, şefkat kavramı ise merhametin temel bileşenleri dışında yakınlaşma, ilgi duyulması, kalben hissedilmesi, nezaket gösterilmesi ve gönülden sevilmesi gibi kavramları bünyesinde barındırmaktadır (Doğu, 2021). Şefkat bir bireyin başkasının iyiliğinden duymuş olduğu rahatlık ve bir tür sevgi gösterisi olarak da tanımlanmaktadır. Merhamet ve şefkat kavramları özünde bireylerde bulunan agresifliği ortadan kaldıran ve nefret duygusunu engelleyen bir duygu olarak karşımıza çıkmaktadır (Savaş, 2021).

#### 2.2.1.6. ALTURİZM VE PROSOSYAL DAVRANIŞ

Alturizm bireylerin herhangi bir karşılık beklemeden diğer bireylerin yararları için gösterilen gönüllü davranışlar olarak kabul edilmektedir. Bir diğer ifadeyle özgecilik anlamına gelen alturizm, her ne kadar merhamet kavramı ile benzer özellikler göstermiş olsa da aslında birbirinden farklı kavramlardır. Alturizm özellikle prososyal bir yapıya sahip olmasının dışında motivasyona hitap edilmemesi olarak da kabul edilmektedir (Savaş, 2021). Araştırmacılar tarafından toplum yanlısı davranış, yardım etme davranışı ve özgecilik kavramlarına açıklık getirilmiştir. Araştırmacılar tarafından öncelikli olarak bu üç kavramın birbirleriyle ilişkisi olduğu belirtilmiştir. Özgecilik ve toplum yanlısı davranışları kapsayan en geniş kavram yardım etme davranışlarıdır. Yardım etme davranışı, bireylerin tamamının yardım ve destekleme davranışlarını içermektedir (Kapıcıoğlu, 2019).

#### 2.2.2. Merhamet ve Psikolojik Kuramlar

Biyolojik bakış açısına göre merhamet; bireylerin turunu koruyup, devam ettirmesini sağlayan sistemlerin bir ürünüdür. Dolayısıyla merhamet duygusu; bağlanma yakınlık ve bakım verme ile karakterizedir. Türü koruma sistemlerinin temelinde; otonom sinir sistemi, hormonlar ve bazı beyin bölgeleri bulunmaktadır. Bunlar; prefrontal korteks, singulat korteks, ventralvagalkompleks gibi bazı beyin bölgeleri ve oksitosin, kortizol gibi hormonlardır. Psikanalitik bakış açısının kurucusu olan Freud'a göre kişiliği motive eden temel dinamik güçler yaşam, cinsellik, olum ve saldırganlıktır. Birey saldırgan ve cinsellik içeren dürtülerinden ani hazlar alır ancak bu hazlar sosyal kurallar ile sürekli bir çatışma halindedir. Psikodinamik yaklaşımdan bakıldığında, Freud'un yorumlarının aksine Adler'e göre insan doğası, daha olumlu ve yardımseverdir. Adler, insanoğlunun sosyal bir varlık olduğunu vurgulamıştır. Bu nedenle, sağlıklı bir yaşam, sosyal ilgiyi gerektirmektedir (Kapıcıoğlu, 2019).

#### 2.3. Affedicilik Kavramı

Adaletten dine kadar birçok alanda incelenen affedicilik kavramında psikolojinin etkilerinin diğer alanlara göre az olduğu görülmüştür. Bazı araştırmacıların affedicilik kavramı ile karşılaştıkları ancak bunları ifade etmedikleri görülmüştür. Worthington (1998), psikoloji ile affedicilik arasındaki ilişkiyle ilgili olarak 1985 yılına kadar beş

çalışma yapıldığını ifade etmiştir. Yapılan araştırmaların büyük çoğunluğunda psikolojinin affedicilikten uzak durması çeşitli nedenlere bağlanmıştır. Psikolojinin uzun süreler boyunca sadece gözlemlenebilir olguları incelemesi, konunun dinin ilgileneceği bir konu olarak değerlendirilmesi ve devam eden savaşlar bu konunun incelenmemesinin önemli nedenlerinden bazılarıdır (Aydın, 2017).

Rye ve Pargament (2002)'e göre affetme, kişinin adaletsizliğe verdiği tepki olarak tanımlanmaktadır. Negatif duygular, negatif bilişler ve bazı durumlarda negatif davranışlardan kaçınması ve bazen de durumlara olumlu tepki göstermesi olarak tanımlanmaktadır. Affedicilik ile ilgili literatür taraması yapıldığında kimi zamanlarda araştırmacıların belli konular üzerinde uzlaşamadıkları görülmüş, bu konuların bir kısmının davranışsal, bilişsel ya da motivasyonla ilgili bazıların ise duygusal öğeleri ön plana çıkardığı görülmektedir. Hem romantik ilişkilerde hem de arkadaşlar arasındaki ilişkilerde kişiler arasında kimi zamanlarda uyuşmazlıklar ve çatışmalar yaşanmaktadır. Bireyler arasında gerilime neden olan bu çatışmalar, kişiler arasındaki ilişkileri ve ilişkinin seyrini etkileyebilmektedir. Çatışma ve uyuşmazlıkların yaşanması durumunda ilişkinin ve iletişimin sağlıklı devam edebilmesi için temel etken kişilerin inceldiği davranışları affedebilmesidir. İncelten kişi, durumu düzeltebilmesi adına bir exciğini giderme, özür dileme ve empati kurma gibi davranışlar içerisinde bulunur. Çatışma durumlarında affetme kavramı, incinmeden dolayı oluşan sorunların çözülmesi adına yapılan davranışlardır (Şamatacı, 2013).

### 2.3.1. Affedicilik Kavramının Tarihçesi

Affetme, yapılan bir hatanın affedilmesi konusunda eski bir kavramdır (Droll, 1984). İntikam ise, affetmenin karşıtı bir kavram olup kişi görmüş olduğu zarar sonrasında durumları eşitlemek için kullanılan ilkel yöntemlerden biridir. İlkel topluluklardan itibaren modern hukuk sisteminin ve büyük dinlerin ortaya çıkıncaya kadar intikam ile baş edilebilmesi için kabul gören bir yöntemdir. Affetmenin karşıtı olarak görülen misilleme yapma ve intikam almanın toplum açısından değerlendirildiğinde masraflı olduğu sonucuna varılmış ve affetmenin önemi daha da iyi anlaşılmaya başlanmıştır. Bu durum edebiyat alanına da yansımış ve eserlerde affetme kavramı övülerek intikamın zararları anlatılmaya çalışılmıştır (Taysi, 2007).

Tarihsel süreç içerisinde affetme kavramı değerlendirildiğinde 1980 yılı öncesi ve sonrası olarak ikiye ayırmak mümkündür. İlk dönemde affetme kavramı daha çok din çerçevesinde değerlendirilerek manevi destek danışmanların dikkatini çekmiş, kişiler arası affetme olgusunda ahlaki yargıların tutumları tartışılır hale gelmiştir. Affetmenin altında yatan sosyo psikolojik nedenler ise 1980 yılı sonrasındaki dönemde araştırılmaya başlanmıştır. 1980 yılı sonrasındaki dönemde affetmenin teşvik edilmesine yönelik stratejiler geliştirilmeye çalışılmış ve ortaya çıkan çalışmalar dergilerde yayınlanmaya başlanmıştır. Bu dönemden itibaren affetme kavramının kullanımı da yaygınlaşmıştır(Aslan, 2016).

### 2.3.2. Affetme Türleri

#### 2.3.2.1. Kendini Affetme

Affetme ile ilgili geçmiş süreçlerde yapılan araştırmalarda affetme konusunun pek çok araştırmacının dikkatini çektiği belirtilmiş ancak kendini affetme konusuyla ilgili yapılan çalışmaların yetersiz kaldığı görülmüştür. Ayrıca araştırmacılar, durumu değerlendirirken olaya tek taraflı yaklaşmanın da yanlış olacağını belirtmişlerdir. İlk olarak bireyin kendini affetmesi olarak tanımlanan kendini affetme, hatalarını kabul etmesi, kendine duyduğu sevgi ve şefkat gibi konularda pozitif duygular beslemesi şeklinde ifade edilir. Başka bir tanımlamaya göre, kişinin kendine karşı duymuş olduğu kızgınlık, kendi kendini yıkım olarak nitelendirilen davranışları azaltma isteği ve cezalandırma uygulamaları sonucunda olumlu davranışların artması şeklinde tanımlanır (Topbaşoğlu, 2016). Kişinin kendisini affetmesi Enright (1996) tarafından yapılan hatanın kabul edilmesi ve kendine karşı pozitif duyguların geliştirilmesi olarak tanımlanmıştır.

Bir kişinin başka bir kişiye zarar vermesi sonucunda yaptığı hatanın farkına varması ve bundan dolayı gönülsüzlük, suçluluk, memnuniyetsizlik gibi duygular hissetmektedir. Kişiler ayrıca kişiliğine ve kendisine vermiş olduğu zararlardan dolayı pişmanlık duygusu yaşamaktadır (Strelan, 2007). Yapılan çalışmaların bir kısmında motivasyon değişikliği kendini affetme şeklinde ele alınmıştır. Suçla ilgili olan uyarıcılardan kaçmaya azalan şekilde motive olma şeklinde tanımlanan kendini affetme, kendine karşı yardımseverlikle hareket isteğinin artması ve intikam alma isteğinin azalmasıdır. İki durumda gerçekleşen kendini affetmede, bu durumlarda ilki kişinin bir başkasına

verdiği zarardan dolayı kendini affetmesi, ikincisi ise kişinin kendisine vermiş olduğu zarardan dolayı kendisini affetmesidir (Asıcı, 2013).

Kendini affetme, bireyin yaptığı hatanın farkında olması ve sonucunda ortaya çıkan hataların sorumluluğunu kabul ederek ortaya çıkan suçluluk ve pişmanlık duygusuna bağlı olarak oluşmasıdır. Bireyin yaşamış olduğu pişmanlık ve suçluluk duygusundan kendine kurtarmasına yardımcı olan kendini affetmede suçluluk ve pişmanlık duyguları olmadan yapılan denemeler gerçek dışıdır ve kişinin kendisini kandırmaktan öteye gidememektedir. Kendini affetme süreci gerçek anlamda acı ve sıkıntılıdır (Topbaşoğlu, 2016). Jacinto ve Edwards (2011)'a göre kendini affetme dört süreçten meydana gelmektedir. Bu evrelerden ilki, bireyin kendisine duyduğu öfke, kızgınlık ve kendisine yapmış olduğu olumsuz yargılamaların ardından kendisini affetmesi gerektiğini fark ettiği kabul etme evresidir. Sorumluluk ise, kendini affetmenin ikinci evresini oluşturmaktadır. Bu evrede hatalı olduğunu fark eden bireyler, hatanın sorumluluklarını üstlenmişlerdir. Bireylerin hatalarını dile getirdikleri ifade etme evresi ise üçüncü evreyi oluşturmaktadır. Yeniden yaratma evresi ise son evre olup, bu evrede birey benlik imajını yeniden oluşturmaktadır.

#### 2.3.2.2. Başkalarını Affetme

Araştırmacılar tarafından güdüsel bir süreç olarak ele alınan başkalarını affetme kavramı, bireylerde affetme sürecinde bazı değişimlerin yaşanmasına neden olur. Bireylerde yaşanan değişimler, hata yapan kişiden intikam alma arzusunda meydana gelen değişim, hata yapan kişinin davranışlarının elzem olmasına rağmen ortak noktada buluşabilme ve hata yapan kişiden uzak olma isteğinde azalmadır. Lawker, Hargrave ve Sells (1997)'e göre başkalarını affetme, hata yapan bireylere karşı gösterilen kızgınlık ve kin duygularının yerini çatışma olmadan önceki iletişim haline bırakması ve duygusal yaraların iyileşmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Vücudun vermiş olduğu fizyolojik tepkiler affetme hayallerinin kurulduğu süreçte kan basıncında ve kalp atışında düşüş görüldüğü yani kısaca olumlu anlamda değişimlerin yaşandığı gözlenmiştir (Hargrave ve Sells'den aktaran Safi,2018).

Birbiriyle hem farklı hem de ilişkili iki boyutu olan kendini affetmede bu boyutlardan ilki kararsal affetmedir. Bireylerin hata yapana karşı olumsuz duygularının azalmasını sağlayan bu boyut, bireyi olumlu davranış sergileme eğilimine yönlendirir. Her ne kadar



birey olumlu davranışta bulunsa da ortaya çıkacak olumlu duygular hata yapan bireye karşı yansıtılamayabilir. Duygusal affetmede de hislerde değişim yaşanabilir. Başkalarını affetmenin bireylerin iyi hallerinin sağlanmasında, olumsuz duygu ve düşünceler ile baş edilmesinde ve sosyal ilişkilerin geliştirilmesi konusunda önemli olduğu araştırmacılar tarafından vurgulanmıştır(Exline, Worthington, Hill ve McCullough, 2003).

#### 2.3.2.3. Durumu Affetme

Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen, Billings ve Roberts (2005) nesnelere affedilmesi konusunda bireyin kendisi, bir başkası ve bireyin dışında bir durumda olabileceği araştırmacılar tarafından belirtilmiştir. Kontrol dışı olarak gerçekleşen deprem, yangın ve sel gibi olaylar kişinin olumlu duygularının yıkılabilmesi nedeniyle zarar verici olay özelliği taşımaktadır. Örneğin, kanser hastalığına yakalanan bir kişinin ben sağlıklıyım ya da iyi insanlara bir şey olmaz gibi söylemleri karşısında inançları yıkılabilir. Böyle bir durumla karşılaşan kişinin anlamlılık ve yenilmezlik olgusuna zarar verilmiş olup, kişi mevcut hastalıkla ilgili bu hastalık benim hayatımı mahvetti veya ben bunu hak etmedim gibi olumlu ve olumsuz davranışlara sürüklenebilmektedir. Bu nedenle insanların bu tarz olumsuz duygu ve düşünceleri affetmesi gerekmektedir (Topbaşoğlu, 2016).

Tarihsel süreç içerisinde yapılan araştırmalarda durumu affetme ile ilgili pek çalışmaya rastlanmamaktadır. Az sayıda yapılan çalışmaların bazılarında insanların sadece diğer insanlar tarafından yapılan hataları affettikleri ancak deprem ve sel nedeniyle oluşan hataları affetmedikleri belirtilmiştir (Topbaşoğlu, 2016). Örneğin birey hastalık nedeni olarak genetik faktörlerin olduğuna inanırsa bu durumda aile bireylerini suçlayabilir. Bu doğrultuda durumu affetmeden çok başkalarını affetme durumu ön planda olmaktadır. Ancak kişi hastalığın oluşması sürecindeki yaptığı hataları görmesi durumunda ise o zaman kendini affetme olgusu ön plana çıkacaktır. Durumu affetme olgusu, böylece kendini ve başkalarını affetmekle ilişkilidir ancak gene de aralarında bazı farklar bulunmaktadır (Enright ve Zell'den aktaran Safi, 2018).

#### 2.3.3. Affediciliği Etkileyen Faktörler

Yapılan bir hatayı affetme çeşitli etkenlerden etkilenmektedir. Bu etkenler kişiye ilişkin, hataya ilişkin ve suçluyu ilişkin etkenler olmak üzere gruplara ayrılmıştır.

Kişilik özellikleri: Affetme ya da affetmeme duygusu üzerinde kişilik özelliklerinin de etkileri görülmüştür (Kaplan, 1992). Olumsuz kişilik özellikleri olarak nitelendirilen öfkeli kişilik, kronik düşmanlık ve kin tutma gibi özelliklere sahip kişilerin hata yapan kişileri daha zor affettiği görülmüştür. Kişilerin arasında meydana gelen bir hata sonucunda bireyler hatayı, saldırgan, incitici veya her ikisinin karışımı olarak algılayabilir. Bu algılara genellikle hatanın incitici olarak algılanması durumunda korku duygusu, saldırgan olarak algılanması durumunda ise öfkeli kişilik duygusu eşlik eder. Bu ani duygular bazen kalıcı bir şekilde affetmezlik haline dönüştürülebilir. Bu kişilerde affetmeme davranışı ile korku duygusu arasında dolaylı bir ilişki bulunmaktadır. Acı dolayısıyla korku veren olayın yenilenmesi endişe verici olduğundan affetmenin gerçekleşmediği tespit edilmiştir (Berry vd, 2005).

Dindarlık: Affetmenin tarihi din ile bağlantılıdır. Din bir davranış ve uyum tarzı, bir değer kaynağı ve yaşantısı olarak insan karakterinin ve kişiliğinin en derin yapıcı unsurudur (Özdoğan, 2006). İman ise Allah'a bağlanma ve içtenlikle inanma kişinin yaşamı için gerekli olan tüm motivasyon formlarına etki eden derin bir psikolojik durumdur. Dindarlık da davranışlar ve inanç arasında bağ kurma olarak tanımlanır (Fowler, 1996). Kur'an, İncil, Tevrat ve diğer kutsal kitaplarda affetmeden bahsedilir. Bu gibi sebeplerden dolayı dindarlık ve affetme ilişkisi tarih boyunca araştırmalara konu olmuştur. Her ne kadar araştırmaya ihtiyaç duyulsa da aralarında ilişkinin olduğuna dair birçok delil bulunmaktadır. Yapılan araştırmalar sonucunda elde edilen bulgularda dindarlık ile affetme arasında yüksek derece pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Dindarlığın affetme ile pozitif ilişki olmasının yanında intikam duygusu ile de negatif ilişkisi bulunmaktadır. Ayrıca dindar kişilerin başkalarını ve kendilerini affetme konusunda ve olumsuz olayları tolere edebilmesi hususunda daha olumlu yaklaşımları sonucuna varılmıştır (Aslan, 2016).

Empati: Bir iletişim esnasında kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak olaylara onun açısından bakarak duygu ve düşüncelerini onun açısından anlamaya çalışması ve duyarlı bir şekilde yaklaşmasıdır. Empati başka bir ifadeyle başka bir kişinin iç dünyasında hissedebilme, düşünebilme ve duygu ve düşüncelerine karşılık verebilme şeklinde tanımlanabilir (Pala, 2008). Affetmeyi kolaylaştıran önemli unsurlardan biri olan empati, kişilerin affetme derecelerini etkileyerek diğer bireylerle kısa yoldan uzlaşmalarını sağlar. Saldırganlarla empati kurabilen bireylerde affetme

davranışının daha çok arttığı ve empatik eğilimin affetme davranışlarının üzerinde etkili olduğu kanısına varılmıştır. Yapılan çalışmalara göre kadınlar erkeklere göre daha fazla empatik davranışlarda bulunabilmektedir. İlişkilerde ise her iki tarafından da empatik olması durumunda ilişki daha sağlıklı bir şekilde ilerleyebilmektedir. Empati çözülmemiş sorunların varlığından etkilenir ve uyum isteğini engeller ve affetmenin tüm çeşitlerinin azalmasına neden olur (McCullough, Rachal, Sandage, Worthington, Brown ve Hight1998).

**Özür Dilenmesi:** Kişiler arasında bir suçun işlenmesinin ardından aralarının yumuşatılması ve affedici tepkilerin geliştirilmesi açısından kişilerarası çeşitli değişkenler bulunmaktadır. Bu değişkenler içerisinde en çok kullanılanı ise özürdür (Zechmeister, Garcia, Romero ve Vas, 2004). Kişinin suçlu olduğunu kabul etmesinin bir göstergesi olan özür dileme, affedilmeyi beklediğinin ve olumsuz davranışın sorumluluğunu üstlendiğinin bir göstergesidir (Yıldırım, 2009). Affedilmek için samimi bir özür ve pişmanlık ifadesi oldukça güçlü etkenlerdir. Mağdurların suçunun davranışına ilişkin olarak özür dilemesi daha olumlu yaklaşımını ya da suçlu hakkında mevcut olumsuzlukların yumuşatılmasına sebep vermektedir. Bağlanma ve ilişki uyumu daha fazla empatiye, özüre ve sonuç olarak daha fazla affetmeye neden olmaktadır. Bunun dışında mağdur olanın yorumunu suçun şiddeti de etkilemektedir. Zarar olumsuz bir niyete dayandıkça ve zararın şiddeti arttıkça özürün kabul edilme olasılığı da giderek azalmaktadır (Takaku, 2001).

**Hataya İlişkin Özellikler:** Zararın şiddeti de affetmeyi etkileyen önemli etkenlerden birisidir. Bugay ve Demir'in (2012) tarafından yapılan çalışmada hatayı kimin yaptığı, hatanın büyüklüğü, hatadaki sorumluluk, hatanın neden olduğu sorunlar ve hatadan dolayı özür dilemenin diğerlerini affetme ile bağlantılı olduğu görülmektedir. Çalışmalar sonucunda elde edilen bulgularda hatanın yol açtığı sonuçlar, hatanın büyüklüğü ve hatayı yapana verilen önem arttıkça başkasını affetme ihtimalinin azaldığı, özür dilemenin ve hatada algılanan sorumluluğun ise affetmeyi arttırdığı görülmüştür. Affetme ile suçun şiddeti arasında bir ilişki olmakla birlikte suçun şiddetinin artmasıyla birlikte inciten kişiye yönelik sorumluluk yüklemelerinde de artışlar meydana geldiği görülmektedir. Bu durumlarda ise affetmenin azaldığı görülmektedir. Özellikle kasit sonucunda yapılan hataların daha düşmanca duygularla yapıldığı ve bunun sonucunda affetme duygusunun da zayıfladığı görülmüştür. Affetme

sürecinde hatanın algılanma biçimi ve hataya ilişkin özellikler de affetme sürecini etkilemektedir (Boon ve Sulsky, 1997).

**Kültür:** Affedicilik farklı kültürler içerisinde farklı şekillerde ifade edilebilir. Yasaklanan kurallara uygun bir şekilde davranan toplulukçu kültürde bireyler, affedicilik için geliştirilen bireysel modeller bu erdemi bireysel bir tercih ya da karar olarak yorumlama eğilimindedir (Ayten,2012). Kendi kimliklerini sosyal olarak inşa eden toplulukçu dünya görüşündeki bireyler, ilişkileri, kolektif normları ve kolektif iyi oluşu vurgularlar. Bu kültürlerde affetme duygusu öncelikli olarak kişiler arası bir yapı olarak inşa edilmiştir. Affetme ve uzlaşmanın birbirleriyle yakın ilişkili olmaları sebebiyle affetme bireysel kararlardan ziyade bir görev haline gelmiştir (Cheung ve Leung, 1998).

#### 2.3.4. Affetmenin Faydaları

Affetmenin faydaları üzerine yapılan birçok araştırma sonucunda fiziksel, ruhsal ve sosyal ilişkileri üzerindeki etkileri ortaya konulmuştur. Affediciliğin faydaları ile birlikte psikoeğitim programlarının geliştirilmesi ve affedicilik odaklı terapilerin uygulanması etkili olmuştur.

##### 2.3.4.1. Affetmenin Fiziksel Sağlık Üzerindeki Etkileri

Bireylerin duygu dünyalarında meydana gelen değişimler fizyolojilerini de etkilemektedir. Yapılan araştırmalarla birlikte bireyin affetmesi ya da affedilmesi ile fiziksel ve ruhsal sağlığı arasındaki pozitif ilişki ortaya konulmuştur. Affediciliğin etkilerinin ölçülmesi amacıyla psikofizyoloji alanında farklı objektif toplama yöntemleri kullanılmaktadır. Kullanılan bu yöntemler, kan basıncı, nabız, frontalelektromiyografi, deri iletkenliği, FMRI, yüz ifadeleri ve kimyasal değerlerdir. Yapılan deneysel çalışmalarda ise katılımcılardan hazırlanmış bir senaryoyu okumaları ya da affettikleri veya affedildikleri durumları hatırlayarak anlatması istenir. Sağlık işareti olan akyuvar hücreleri ve düşük hematokritin yüksek affediciliğe sahip bireylerde düşük oldukları görülmüştür. Yapılan bir başka araştırmada ise düşük kolesterol seviyesi ile yüksek affedicilik arasında olumlu bir ilişkinin olduğu görülmektedir (Friedberg, Suchday ve Srinivas, 2009). Affetmemek duygusu bireylerin vücutlarında strese neden olmaktadır. Bağışıklık sistemini zayıflatan stres insanların fiziksel hastalıklara yakalanabilmesinin önünü açmaktadır. Ayrıca eğer kişilerde bu tarz bir hastalık olması durumunda ise rahatsızlıkların şiddetini arttırabilmektedir. Affetme güçlüğü çekenlerin kişiler

arasındaki ilişkilerde kendilerine yapılan ihlalleri hatırlarken, başkalarını affetme özelliğine sahip bireylere göre daha fazla kalp aktivitesi yaptıkları görülmüştür. Kin, öfke, intikam ve korku gibi duygular affetmeyen bireylerde giderek artmaktadır. Kin, hatalı bireylerin yanlış yapmış oldukları davranışlarına yönelik olarak düşmanca, sert ve kalıcı olan kızgınlık ve korku olarak tanımlanırken, intikam ise algılanan bir davranış için bireye uygulanan zarar olarak tanımlanır. Yapılan çalışmalarda ise bu tarz duygulara sahip olunması bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlıklarına zarar verdikleri sonucunu ortaya çıkarmıştır (Çoban, 2019).

#### 2.3.4.2. Affetmenin Ruhsal Sağlığa Etkileri

Affediciliğin fiziksel sağlığa olduğu gibi ruhsal sağlığa da etkileri bulunmaktadır. Bugay ve Demir (2012) tarafından gerçekleştirilen araştırmada başkalarını affetmek ile iyi oluş ve yaşam doyumu arasında pozitif ilişki bulunurken, anksiyete, depresyon ve madde kullanımı gibi zararlı alışkanlıklar arasında negatif ilişki bulunmaktadır. Bireylerin özellikle de kendilerini affetmemesi durumunda ortaya çıkabilecek olan utanç, pişmanlık ve suçluluk duygularının da sağlığı olumsuz etkilediği görülmektedir. Kendini affetmeme duygusu anksiyete, depresyon ve düşük öz saygı ile pozitif bağlantılıdır (Güven ve Erdem, 2020). Affedilmek kendini affetmeye de yardımcı olmaktadır. Yapılan araştırmalar ayrıca Allah'a karşı öfkelenmenin de ruh ve fiziksel sağlığını olumsuz yönde etkileyerek bireyin depresyon ve anksiyete bozukluğuna yakalanma ihtimallerini de arttırdığı görülmüştür. Ayrıca bireylerin yaradan tarafından affedildiklerine inanmalarının da travma ile baş etmelerini kolaylaştırmaktadır (Bass ve Davis, 1994).

#### 2.3.4.3. Affetmenin İlişkilere Olan Katkısı

Sadece bireyler üzerinde etkili olmayan affedicilik, bunun dışında sosyal ve toplum olarak iyi oluş yönünde olumlu etkileri olduğu da görülmektedir. Uzlaşmaya olumlu etkileri bulunan kişiler arası affedicilik olumlu bir sosyal davranıştır. Ayrıca değer verilen insanlarla bir arada kalmayı sağlayarak sosyal desteğin sürmesini sağlar. Affedilen insana yönelik olarak kişisel bir tecrübe ortamı yaratan bu durum kişisel gelişmeye de katkı sağlar. Affedilen bireylerin affeden bireyle olan ilişkileri eskiye nazaran daha sağlıklı olmaktadır (Hall ve Fincham, 2005).

Yaşanan olaylardan sonra affetme davranışı yerine getirildiğinde bireyler arasındaki ilişki kimi zaman zayıflayabilir kimi zaman ise daha güçlü hale gelebilir. Bu doğrultuda belirleyici olan etken affetme eyleminin samimi yapıp yapılmadığıdır. Affetme eylemi samimi gerçekleşmemiş ise ilişki zayıflayabilir ancak affetme eylemi samimi gerçekleşmiş ise ilişki daha da kuvvetlenmektedir(Gündüz,2014).

### 2.3.5. Affetmede Kişilik Özellikleri

Bireylerin psikolojik açıdan rahatlamalarına neden olan affetme, ayrıca mutluluğa ve huzura kavuşmasını da sağlamaktadır. Herkeste aynı düzeyde olmayan affetmede bazı kişiler kolayca affedebilirken, bazıları ise kolayca affedememektedir. Kolay affedemeyen insanlarda intikam duygusu daha ağır basabilmektedir(Bugay ve Demir, 2012). Affedicilik duygusunun kişiler arasında farklı olması da araştırmacıların dikkatini çekmiştir. Berry ve ark. (2001), affediciliği durum ve zaman arasında değişmeyen zarar veren olayları affetme eğilimi şeklinde ele almıştır. Bazı araştırmacılar ise insanların diğerlerine göre daha fazla intikam arama hevesi içinde olduklarını belirtmişler ve bu durumu intikamcılık olarak değerlendirmişlerdir. Yüksek düzeyde intikamcı olan bireyler, intikam arayışlarını geçen zamana rağmen aldırmaaksızın sürdürmekte ve zarar olayını daha fazla düşünmektedir (Taysi, 2007).

Genellikle olumlu bir özellik olarak değerlendirilen affetmede ayrıca psikopatolojik durumlarında ortaya çıkması söz konusudur. Akhtar (2002) tarafından yapılan çalışmalarda bu duruma da değinilmiş ve affetme ve affetmeyi istemede oluşabilecek patolojik durumlar açıklanmıştır. Yapılan araştırmalarda göze çarpan ilk etken yetersizlik olmuştur. Bireylerin kendilerinde kontrol edemediği öfke duygusunun bulunduğunu açıklayan yetersizlik ilkesi, bireylerin sürekli intikam arayışında olduklarını ve zamanla bu duygunun kronikleştiğinden bahsetmektedir. Hiç affetmemenin tam tersi bir durum olan kolay affetme yani kızgınlığın çabuk geçmesi olayı da patolojik bir durumdur. Patolojik durumun bir diğer çeşidi sahte affetmedir. Bu durumda ise olumsuz duygular göz ardı edilerek üstü örtülmektedir (Taysi, 2007).

Bireylerin kendilerini iyi hissetmesini sağlayan savunma mekanizması sonucu oluşan affedilmeyi aşırı isteme patolojisi, kötü olma duygusuyla baş etme çıkarına yardımcı olan bir patoloji türüdür. Affedilmeyi kabullenememe de bir patoloji çeşididir. Empati ve pişmanlık duygusu olmayan narsist ve sosyopatlarda affedilme isteğinde yetersizlik

patolojisi görülmektedir (Baumeister, Boone ve Tangney, 2004). Affetme ile ilgili bir diğer patoloji türü de narsizmdir. Affedicilik özelliğinin düşük olduğu bu özelliği taşıyan bireylerin intikam almaya istekli oldukları görülmektedir. Narsizmi yüksek olan bireylerin eşlerini daha zor ve seyrek affettikleri görülmektedir. Bunların yanı sıra benlik saygısı, ruminasyon eğilimi ve sürekli öfkede affetmeyle ilgili diğer kişilik özelliklerindedir (Taysi, 2007).

### 2.3.6. Psikolojik İyi Olma Kavramı

Psikoloji yıllar boyunca bireylerin kendi kapasitelerini ve güçlerini geliştirmelerine yardım ederek onların daha iyiye ulaşmalarını sağlamak yerine akıl hastalıklarını iyileştirme ve hasarları tamir etmeleri üzerine odaklanmıştır (Carruthers ve Hood, 2004). Odaklandığı bu alanda psikoloji bilimi kısa süre içerisinde çok hızlı bir şekilde ilerleyerek birçok sorunu çözebilecek bir hale gelmiştir. Ancak bu süreçte gelişen toplum ve doyumlu insan neredeyse görmezden gelinmiştir. Kısa süre içerisinde psikoloji biliminin bu belirgin yönelimi birçok çalışmaya da yansımıştır. Araştırmacılar bu nedenle depresyon ve anksiyete gibi ruh sağlıklarını olumsuz yönde etkileyen birçok araştırma bulunurken, olumlu yönde etkileyen az sayıda araştırma bulunmaktadır. Böylece olumlu yönde yapılan çalışmalar, olumsuz anlamda yapılan çalışmaların adeta gölgesinde kalmıştır (Christopher, 1999).

Psikopatoloji odaklı yaklaşımlara tepki olarak son yıllarda insanların zayıf olmalarına değil, insan doğasının psikolojik gücünü araştıran yeni bir yaklaşım olan pozitif psikoloji kavramı ortaya çıkmıştır. Seligman ve Csikszentmihalyi'ye (2000) göre psikolojinin bilimsel ve uygulamadaki amacı, normal insanları daha üretken ve güçlü hale getirmek, nelerin insanların iyi olmalarını sağladığını ve insanların yüksek olan gerçek potansiyellerini anlamlarını incelemektir. Psikolojik iyi olma durumu, bir diğer adıyla öznel iyi olma durumu ya da teknik anlamda daha az etkili olan iyi yaşam durumu gibi kavramlara ilgi Yunan, Çin ve Aztek medeniyetlerine kadar dayanmaktadır. İyi yaşam, Eski Çağ Yunan medeniyetlerine göre hayatın yönünü ortaya çıkaran ve hayata anlam veren bir erdemdir. İyi yaşam Eski Çağ Çinli düşünürlere göre ise kişilerin kendi rol ve sorumluluklarını doğru gerçekleştirmeleri sonucunda ortaya çıkan disiplinli bir toplumdur (Tütüncü, 2012).

Azteklerin felsefelerinde de yine benzer bir şekilde psikolojik iyi olma beden ve zihin arasındaki sosyal ve denge rollerine uygun bir yaşam sürdürülmesi olarak ifade edilmiştir. İyi yaşamın tam olarak tanımı günümüz psikolojisinde iki farklı şekilde dile getirilmiştir. Bunlardan ilki uzun bir geçmişe sahip olan öznel iyi olma, ikincisi ise psikolojik iyi olmadır. Psikolojik iyi olma kavramının geçmişten günümüze kadar gelişimi incelendiğinde öncelikle öznel iyi oluş kavramının sonrasında günümüze gelene değin psikolojik iyi olma olgusunun geliştiği görülmektedir. Psikolojik iyi oluş kavramı günümüzde anlaşılan anlamıyla Ryff (1995) tarafından ortaya atılmıştır. Ryff'a (1995) göre psikolojik anlamda iyi olma diğer psikolojik problemlerin olmamasından ve stressiz olmaktan çok daha fazlasını ifade etmektedir. Yalnızlık, depresyon ve anksiyete gibi ölçeklerden düşük puan alan bireylerin psikolojik iyi olma düzeylerinin yüksek olması düşüncesi doğru bir yaklaşım değildir. Psikolojik iyi olma insanlarla iyi ilişkileri, olumlu benlik algısını, özerkliği, çevresel hâkimiyeti, sağlıklı gelişim yönündeki duyguları ve yaşamın anlamını içermektedir (Ryff, 1989).

## **2.4. DUYGUSAL ZEKÂ**

### **2.4.1. Duygu Kavramı**

Duygularla ilgili ilk fikirler Antik Yunan Çağına kadar uzanmaktadır. Felsefi olarak o dönemde ele alınan düşünceler, ruhsal kıpırdamalar olarak akıllara gelmektedir (Bender, 2006). Duygu ve akıl karşılaştırmalarının yoğun bir şekilde yaşandığı Antik Yunan Çağında hak ettiği değeri bulamayan duygu, akıl-mantık ilişkisi anlayışını ele alarak iyi bir yaşam sunmayı hedeflemiştir (Çakar & Arbak, 2004). Felsefi akımlar, Antik Yunan Çağından günümüze kadar devam etmiş ve kimi zamanda önemsenen duygular kimi zaman ise önemsenmemiştir. Ancak günlük hayatta insanlar önemli önemsiz birçok karara imza atmaktadır. Alınan kararlarında akıl ve mantık çerçevesinde alınması pek mümkün gözükmemektedir. Duygusal süreçlerde alınan kararları etkilemektedir (Tuğrul, 1999).

Araştırmacılara göre duygular, biliş, bilinç farkındalığı ve fizyolojik tepkiler gibi birçok psikolojik sistemlerle koordineli olan içsel olaylar olmakla birlikte uyum sağlayıcı niteliklere sahiptir (Mayer ve diğer., 1999). Duygular kendi içerisinde his ve ruh hali gibi çeşitli duygular barındırmaktadır. Ruh hali uyarıcı etkisi bulunmaz ve duygular kadar da yoğun değilken, duygular ise herhangi bir kişiye ve şeye yönelik güçlü



hislerden oluşmaktadır. İki farklı amaca hizmet eden duygularda bunlardan ilki bireylerin ihtiyaçlarını giderebilmesi için çevrenin düzenlenmesi ya da uygun davranışlarda bulunulması iken, ikincisi ise bireyleri harekete geçirebilecek gücün temin edilmesini sağlamaktır. Amaçları doğrultusunda bireyleri harekete geçiren duygular bireylerin olumlu hissetmesini sağlarken, bireylerin amaçlarına ulaşmasını engelleyen ve etkili olmayan duygular olumsuz hissettirmektedir (Karabulut, 2012).

Lang ve arkadaşlarının (1997) ifade ettiklerine göre benzer bir görüş daha ileri süren bir başka araştırmacılar ise duyguların iki temel motivasyon sonucunda hareket edeceklerini belirtmişlerdir. Duygular onlara göre, bireylerin güvende hissetme arzusu ve yaşamsal ihtiyaçları doğrultusunda harekete geçmektedir. Kaçma, saldırı, tehdit, zarar görme ve yakalanma gibi durumlar karşısında güven ve savunma temelli duygular eyleme geçmektedir. Beslenme, hayatta kalma, nesli devam ettirme gibi durumlarda ise yaşamsal motivasyonlu duygular ön plana çıkmaktadır. Gerek yaşamsal gerekse savunma motivasyonlu duygular, insan beyninin nörofizyolojik özellikleri arasında yer almasıyla birlikte bu duyguların ortaya çıkmasında duygu ve dikkati harekete geçirici eylemlerin başlaması büyük önem taşımaktadır (Bradley, 2001).

Dünya genelinde duygularla alakalı tartışmalar devam ederken, Mayer ve Salovey tarafından duygusal zekâ kavramından ilk kez bahsedilmiş, Goleman ise duygusal zekâ kavramından 1996 yılında kaleme almış olduğu Duygusal Zekâ adlı kitabında iki tür zihnimizin olduğundan bahsetmiştir. Goleman'a göre bu zihinler akılcı ve duygusal zihindir. Akılcı zihni bilincimize yakın ve düşünceli, farkında olduğumuz zihin olarak tanımlayan Goleman; güçlü, fevri ve bazen de mantıksız olarak duygusal zihni tanımlamıştır (Tuğrul, 1999).

#### 2.4.2. Zekâ Kavramı

Zekâyla alakalı pek çok görüş ve yaklaşım ortaya atılmış ve bu süreç şu ana kadar devam etmiştir (Gürel & Tat, 2010). Zekânın tanımı içinde bulunduğu kültüre ve döneme göre farklılıklar göstermektedir. Belirli bir zaman diliminde bir davranış bir kültürde olumlu anlamda adlandırılırken, başka bir kültürde ise olumsuz anlamda adlandırılabilir. Zekânın disiplinlere göre farklı tanımlamaları bulunmaktadır. Fransız psikolog Alfred Binet tarafından ilk kez zekânın tanımlaması yapılmıştır. Binet'e göre

zekâ bireyler tarafından dış dünyanın algılanması, algılananların hafızaya yerleştirilmesi ve bunun üzerine düşünülmesidir (Öner, 2013).

Günümüz şartlarına göre zekâyı en iyi tanımlayanların başında Wechsler gelmektedir. Ona göre zekâ, dünyayı anlama, düşünme ve karşılaşılan zorluklarla baş etme mücadelesidir. Bir başka tanımlamada ise zekâ, yeni durumları ve çevreyi algılayarak onlara uyum sağlama becerisi olarak tanımlanmaktadır (Parhann, 1998).

#### 2.4.3. Duygusal Zekâ

Bireyler hayatın bir getirisi olarak günlük hayatlarında birçok zorlukla karşı karşıya kalırlar. Karşısına çıkan bu zorluklarla bireylerin ne ölçüde mücadele ettikleri önemlidir. Bu zorluklar ile bireyler etkili ve doğru bir şekilde baş edemezlerse sorunlar ortaya çıkar. Bu zorluklar ile sağlıklı bir şekilde baş edebilmesinde duygusal zekânın da önemi vardır. Duygusal zekâ açısından yüksek seviyeye sahip olan bireyler, karşılarına çıkan zorluklarla da baş etme konusunda oldukça başarılıdır. Empati ve uyum kabiliyeti yüksek ve dürtülerini kontrol altında tutabilen bu bireyler, sorunlar ile etkin bir şekilde mücadele edebilir. Duygularının farkında olan ve bunları doğru bir şekilde uygulayabilen bireyler yaşamları boyunca sağlıklı ilişkiler kurarlar. Sosyal bir varlık olan insan göz önünde bulundurulduğunda ilişkilerin önemi de oldukça önemlidir. Bireylerin yaşamlarında ilişkilerdeki olumsuzluklar bireysel sıkıntılara ve sorunlara yol açmaktadır. Sosyal ilişkiler için dolayısıyla duygusal zekânın önemi de göz ardı edilemez bir gerçektir.

##### 2.4.3.1. Duygusal Zekâ Modelleri

###### 2.4.3.1.1. John D. Mayer ve Peter Salovey'e göre duygusal zekâ

Mayer ve Salovey'e (1990) göre duygusal zekâ, sosyal zekânın bir türü olum gerek kendimizin gerekse başkalarının duygularını ayırt etme, gözlemlenme ve bu bilgiyi davranışlarda rehber olarak kullanabilmeyi içermektedir. Duygusal zekâ genişletilmiş alanıyla, duyguların değerlendirilmesi, sözlü ya da sözsüz olarak ifade edilmesi, duygusal sorunların yine duygular ile çözülmesi ve başkalarının duygularını düzenleyebilmesini ifade etmektedir (Mayer ve Salovey, 1993). Düşüncelerin değerlendirilmesinde ve harekete geçirilmesinde duygular büyük önem taşımaktadır. Olumlu duygular kadar düşüncelerin harekete geçirilmesinde olumsuz duygularında katkısı vardır (Çakar & Arbak, 2004).

Duyguların olmadığı değerlendirmelerde kişiler sayısız varsayımlara ve belirsizliklere itilir. Kişilerin duygularının tanımlanması ve onların dzenlenebilmesi zorlu ve karmaşık bir srece tir. Her ne kadar kimi duygular o an geręekleřiyor ya da başka duyguların devamı niteliğinde olsa da kimi duygular ise ruh halinden kaynaklanmaktadır. Bir diğer açıdan bakıldığında ise insanların duygularını kullanabilmeleri için öncelikli olarak duygularının farkına varmaları gerekmektedir (akar & Arbak, 2004). Mayer ve Salovey, yaşam içinde duygusal zekânın önemini fark etmişler ve Duygusal Yeterlilik Envanterini geliştirerek duygusal zekâyı konu almışlardır. Beş temel küme içerisinde duygusal zekâyı 25 yeterlilikte ölçmeyi hedeflemişlerdir. z dzenleme, öz farkındalık, empati, motivasyon ve sosyal beceriler beş temel küme içerisinde yer almaktadır (Mumcuoğlu, 2002).

#### 2.4.3.1.2. Revuen Bar-On'a göre duygusal zekâ

Bar-on 'un bizzat kendisi tarafından oluşturulan bu kuramda, Gardner'in çalışmalarının da büyük katkıları olmuştur (Mumcuoğlu, 2002). Duygusal zekâ ona göre, başkalarının ve kendimizin duygularını anlama, tanımlama ve bu becerileri günlük hayatta bireyler arasında iletişimde etkili bir Şekilde kullanmaya dayanmaktadır. Bor-On'a göre duygusal ve sosyal olarak zeki olarak nitelendirilen bireyler, başkalarının hislerini, duygularını, güçlü ve zayıf yönlerini ve ihtiyaçlarını kolaylıkla tespit edebilir ve duygusal değişikliklerin görüldüğü bireylerde kolayca uyum sağlayabilecek kapasiteye sahiptirler. Duygusal zekâsı yüksek olan bireyler, karar alma ve problem zmede olumlu bireysel motivasyonlarda ve duyguları yönetmede başarılı olmaktadır (Bor-On, 2006).

Bor-On bir diğer açıdan, kişiler arası etkileşimde duygusal zekânın hayatta kalma ve çevresel uyum gibi daha az bilimsel yönü üzerinde durulmaktadır. Kişilerin duygusal zekâlarının tanımlanmasına yönelik olarak Bor-On tarafından geliştirilen lkte, beş tanesi ana boyutlar olmak üzere toplamda 15 tane duygusal zekâ boyutu incelenmiştir. Kişiye özgü, kişilerarası, uyumluluk, genel mizaç ve stres yönetimi ve denetimi temelde yer alan beş duygusal zekâ boyutudur (Mumcuoğlu, 2002).

#### 2.4.3.1.3. Daniel Goleman'a göre duygusal zekâ

Daniel Goleman, duygusal zekâ kavramını temel olarak gerek başka kişilerin gerekse kendi duygularımızın farkında olma, duyguları yönetme ve kendi motivasyonumuzu

sağlama olarak tanımlamıştır (Çakar ve Arbak, 2004). Duygusal zekâyı Daniel Goleman beş farklı boyutta ele almıştır. Bu boyutlar öz düzenleme, öz farkındalık, empati, motivasyon ve sosyal becerilerdir (Goleman, 2015). İlk boyut olan öz farkındalık, duygularımızı, ruh halimizi, anlamayı ve dürtülerimizi tanımayı ifade etmektedir. Öz farkındalık becerisine sahip olan bireyler genellikle yüksek özgüvene sahiptir. Kendilerini gerçekçi bir şekilde değerlendirebilen bu bireyler hatta daha da ileriye giderek kendileriyle alay bile edebilecek kapasiteye sahiptir. Bir diğer açıdan duygularının tanımlanmasında zorluk çeken bu bireyler, onları kontrol etmekte de zorluk çekebilirler (Çakar ve Arbak, 2004).

Öz düzenleme ise ikinci boyut olmakla birlikte bireyler yıkıcı ya da olumsuz nitelikteki his, duygu veya dürtülerle mücadele edebilmekte ve ileriye dönük olarak sonuçlar alabilmek için bazı hobilerini erteleyebilme becerilerine sahiptir (Goleman, 2005). Ancak burada bahsedilen düzenleme becerisi bastırma olmayıp uygun bir şekilde kontrol etme becerisidir (Çakar ve Arbak, 2004). Öz düzenleme becerisine sahip olan bireyler genellikle belirsizliklere karşı daha rahat, gelişime açık, dürüst ve kendilerine güvenen karakterler olmalarıyla bilinirler. Bir diğer boyut olan motivasyonda ise, bireyin statü sahibi olma veya para kazanma gibi hedefleri doğrultusunda birey karşılaştığı mücadelelerle yine kendi duyguları doğrultusunda kendisi mücadele etmektedir. Bu boyuttaki motive bireyler, başarmak için azimli olup, başarısızlık durumlarında bile kendilerini bir organizasyonun içine atıp olaylara olumlu açıdan bakabilen bireylerdir (Goleman, 2005).

Dördüncü boyut olan empati ise, sempatiden farklı olarak bireylerin tarafsız bir şekilde kendilerini karşısındakinin yerine koymaları ve duygu ve düşüncelerini anlayabilmesi durumudur (Çakar ve Arbak, 2004). Empati yeteneğine sahip olan kişiler, yetenek geliştirmeye açık, kültürler arası hassasiyet sahibi ve mesleki olarak müşterilere hizmet veren kişilerdir. Beşinci ve son boyut olan sosyal beceriler ilişkilerde yeni ağlar üretebilmeyi, yeterli olmayı, olumlu ilişkileri ve ilişkilerde ortak bir zemini yaratmayı ifade etmektedir. Bu boyutta başarılı olan bireylerin temel özellikleri arasında takımlar yaratabilmeleri, etkili liderlik özellikleri ve ikna kabiliyetleri bulunmaktadır. Duygusal zekâ kavramını Daniel Goleman, başta organizasyonel ve endüstriyel alanlar olmak üzere birçok alanda yaygınlaşmasını sağlamış ve teorikten pratiğe doğru geçişini hızlandırmıştır (Çakar ve Arbak, 2004).

#### 2.4.3.1.4. Robert K. Cooper ve Ayman Sawaf duygusal zekâ modeli

Duygusal zekâyı toplum ve örgüt içerisinde inceleyerek görüşlerini belirten Cooper ve Sawaf, liderlik ve duygusal zekâ üzerinde durmuşlardır. Duygusal zekâ Cooper ve Sawaf'a göre dört boyuttan meydana gelmektedir. Bu boyutlar, duygusal zindelik, duyguları öğrenmek, duygusal simya ve duygusal derinliktir (Çakar ve Arbak, 2004).

**Duyguları Öğrenmek:** En genel anlamda duyguları öğrenmek, kişinin kendi duygusal becerilerini fark etmesi, sosyal ilişkilerinde bu yeteneklerini kullanması ve değerlendirebilmesi yeteneğidir. Ancak bu durum içerisinde bir takım gereklilikler yer almaktadır. Duyguları öğrenme boyutunun temel yapıtaşları duygusal enerji, duygusal dürüstlük, pratik sezgi ve duygusal geri bildirimdir (Gül'den aktaran Sümbül, 2018).

**Duygusal Zindelik:** Kişiler arası ilişkilerde yapıcı olmayı, duyguları ifade etmede net olmayı, ilişkilerde güveni ve samimiyeti temsil etmektedir. İnsan ilişkileri kapsamında duygusal zindelik boyutu zorlaşan ya da değişen şartlara karşı esnekliği ve gayreti vurgulamaktadır. Kendi içerisinde duygusal zindelikte bir takım temel yapıtaşları barındırmaktadır. Bunlar güven çemberi, öz varlık, esneklik, hoşnutsuzluk ve yenilemedir.

**Duygusal Derinlik:** Duygusal derinliğin yardımı ile kişiler, duygusal kapasitelerinin farkına varırlar gereken görevleri üstlenirler ve hedefleri yönünde davranırlar. Hedeflere varma yönünde kişilerin bireysel ve evrensel değerleri dikkate alması boyutun önemli detayları arasında yer almaktadır. Bireylerin amaçları doğrultusunda harekete geçmeden önce gerek kişisel gerekse de örgütsel eşgüdümlü düşünmesi büyük önem taşımaktadır. Bu boyut kendi içinde özgün potansiyel ve amaç, adanmışlık, dürüstlüğü yaşamak, yetki olmadan etki gibi bir takım temel yapıtaşları bulundurur (Gül'den aktaran Sümbül, 2018).

**Duygusal Simya:** Simya bilinen anlamıyla, değeri az olan bir maddenin daha değerli olan bir madde haline dönüştürülmesi gücüdür. Simya duygusal anlamda ise bireylerin geçmiş, gelecek ve şimdiki zamanı zihninde istediği şekilde canlandırması, fırsatların yaratılmasını, duygusal değişimi, sezgisel yeniliği, geleceğin hissedilmesini ve akıcı zekâyı içermektedir.

### **3. YÖNTEM**

#### **3.1. Araştırmanın Modeli**

Bu araştırma nicel araştırma metotlarının kullanıldığı bir araştırma olup nicel araştırmanın tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, geçmiş veya mevcut durumları tanımlamak için tasarlanmış bir araştırma yöntemidir. İki yaygın türden biri "basit (tekil) tarama" ve diğeri "ilişkisel tarama"dır (Karasar, 2015). İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki birlikte değişim varlığını ve/veya kapsamını belirlemek için tasarlanmış bir araştırma modelidir (Karasar, 2015).

#### **3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu**

Duygusal zekâ, affedicilik ve merhametin evlilik doyumuna etkisinin incelendiği araştırmanın anket çalışmasına başlamadan önce araştırmacının bağlı olduğu üniversiteden etik kurul onayı alınmıştır (46409256-300). 2022 yılının Ocak ayında çevrimiçi olarak gerçekleştirilen anket çalışmasında katılımcılar gönüllü olarak araştırmada yer almıştır. Bu araştırmanın çalışma grubunu 2022 yılında Konya'da yaşayan 370 evli kişi oluşturmaktadır. 370 gönüllü katılımcının 315'i kadın, 55'i ise erkektir.

#### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Evlilikte Affedicilik, Merhamet ve Duygusal Zekânın Evlilik Doyumuna Etkisi isimli araştırma Konya ilinde yaşayan evli kişilerle gerçekleştirilmiş olup Sosyo-demografik Kişisel Bilgi formu, Affedicilik Ölçeği, Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği, Merhamet Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Ölçeği veri toplama sürecinde kullanılmıştır.

##### **3.3.1. Sosyo-Demografik Kişisel Bilgi Formu**

Bu form altı sorudan oluşmaktadır. Formda katılımcıların yaşlarını, cinsiyetlerini, eğitim düzeylerini, evlilik sürelerini, çocuklarının olup olmadığını ve çocukları varsa sayısını öğrenmeye yardımcı olacak sorular bulunmaktadır.

##### **3.3.2. Evlilik Yaşamı Ölçeği**

Tezer (1996) tarafından geliştirilen Evlilik Yaşamı Ölçeği ile birlikte evli kişilerin evlilik yaşamlarından elde ettikleri genel doyum seviyeleri ölçülmektedir. Evlilik

Yaşamı Ölçeği 10 sorudan oluşan, 5'li likert tipi derecelendirmeye sahiptir. (1-Kesinlikle katılmıyorum, 5-Kesinlikle katılıyorum). Ölçekten alınabilecek en yüksek 50 puan iken en düşük 10 puan alınabilmektedir. Ölçeğin güvenirlik çalışmalarında test tekrar test sonucu (0,85) ve iç 42 tutarlılık katsayısı (0,91) olarak bulunmuş ve ölçek güvenilir olarak kabul görülmüştür.

### 3.3.3. Merhamet Ölçeği

Pommier (2011) tarafından geliştirilen Merhamet Ölçeği Sevecenlik, Umursamazlık, Paylaşımların Bilincinde Olma, Bağlantısızlık, Bilinçli Farkındalık ve İlişki Kesme olmak üzere 6 boyuttan oluşan 5'li likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Ölçek 24 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçeğin Türkçeye uyum çalışmaları Akdeniz ve Deniz (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya dört çalışma grubunun olduğu 854 üniversitede öğrenim gören kişiler katılmıştır. Katılımcıların 490'ı kız öğrenciler iken 364'ü erkek öğrencilerden oluşmaktadır. İç tutarlık güvenirlik katsayısının ölçeğin tümü için. 85 olduğu görülmüştür. Ayrıca test – tekrar test yöntemi ile yapılan uygulamalar arasındaki korelasyon katsayısının da yeterli olduğu sonucuna varılmıştır. Çalışma sonuçlarından elde edilen verilere göre Türkçeye uyarlanan bu Merhamet Ölçeğinin kişilerin merhamet seviyelerini ölçmede geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

### 3.3.4. Affedicilik Ölçeği

Berry, Worthington, O'Connor, Parrott III, ve Wade (2004) taraflarından geliştirilmiş olan ölçek Sarıçam ve Akın (2013) taraflarından Türkçe'ye uygun hale getirilmiştir. Bu ölçeğin amacı kişilerin affedicilik seviyeleriyle ilgili değerlendirmeler yapılmasıdır.

Affedicilik ölçeği 10 maddeden oluşmaktadır ve 5'li likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Ölçekten en fazla 50 puan alınabilecekken en az 10 puan alınabilmektedir.

### 3.3.5. Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği- Kısa Formu (DZÖÖ- KF)

Petrides ve Furnham'ın (2001) geliştirdikleri Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği “Öznel iyi oluş”, “Öz kontrol” “Duygusallık” ve “Sosyallik” alt boyutlarını içermektedir. 30 sorudan oluşan ölçek 7'li likert tipi derecelendirmeye sahiptir. puanların yüksek olması duygusal zekanın yüksek olduğunu ifade etmektedir. Ölçek, Deniz, Özer ve Işık (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır.

### 3.4. Veri Toplama Süreci

Araştırmanın veri toplama sürecinden önce KTO Karatay Üniversitesi Etik Kurul onayı alınmıştır. COVID 19 pandemisi nedeniyle veri toplama sürecine 2022 yılının Ocak ayında başlanmıştır. Google Formlar üzerinden oluşturulan çevrim-içi anket ile Konya’da yaşayan evli kişilere Whatsapp uygulaması üzerinden gönderilmiştir. Veri toplama süreci 2022 yılı Ocak ayı içerisinde bitirilmiştir.

### 3.5. Verilerin Analizi

Araştırma verilerini istatistiksel olarak çözümlenmede Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 25.0 yazılımı kullanılmıştır. Araştırma kapsamında araştırma sorularına yanıt vermek amacıyla hangi istatistiksel tekniklerin yapılacağına karar vermek amacıyla öncelikle kayıp değerler ve uç değerler incelenmiştir. Veri setinde kayıp değerler olmadığı görülmüştür. Olumsuz maddeler (E2, E4, E5, A1, A3, A6, A7, A8, M1, M2, M3, M5, M7, M10, M12, M14, M18, M19, M22, M23, D2, D4, D5, D7, D9, D11, D12, D14, D17, D19) ters kodlanmıştır. Uç değer incelemesi yapılmıştır. Tek değişkenli uç değerler için ölçüğe ait puan Z standart puanına çevrilmiş ve -3 ile +3 aralığı dışında kalan değerler veri setinden çıkarılmıştır. Çok değişkenli uç değerler için Mahalanobis puanı hesaplanmış ve değeri 0.01’den küçük değerin olmadığı görülmüştür. Uç değerler temizlendikten sonra 392 kişiden oluşan veri setindeki 22 kişiye ait veri, veri setinden çıkarılmış ve 370 kişiye ait veri ile analizlere devam edilmiştir.

Araştırma sorularına yanıt vermek için, hangi istatistiksel tekniklerin yapılacağına karar vermek amacıyla öncelikle verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Verilerin normalliğini test etmek amacıyla Kolmogorov-Smirnov testi yapılmış, histogram grafikleri, çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Normallik testi sonucu Tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1. Ölçekler ve alt boyutlarına ilişkin normallik testi sonuçları**

	n	$\bar{X}$	S	Median	Minimum	Maksimum	Kolmogorov-Smirnov	p	Çarpıklık	Basıklık
EY	370	37.28	8.81	37.66	13.00	50.00	.124	.000	-.591	-.506



A	370	30.16	6.18	31.00	12.00	46.00	.071	.000	-.295	.270
M	370	101.28	11.28	103.00	66.00	120.00	.112	.000	-.837	.333
DZ	370	19.18	5.22	19.00	4.00	28.00	.084	.000	-.447	-.194
MS	370	17.68	2.79	19.00	7.00	20.00	.202	.000	-1.437	1.934
MU	370	7.18	2.66	7.00	4.00	15.00	.148	.000	.711	-.155
MP	370	16.61	2.94	17.00	6.00	20.00	.138	.000	-1.008	.903
MB	370	7.44	2.63	7.00	4.00	15.00	.105	.000	.567	-.237
MBF	370	17.01	2.70	18.00	7.00	20.00	.151	.000	-1.116	1.245
Mİ	370	7.39	2.58	7.00	4.00	15.00	.125	.000	.543	-.370
DZ_İ	370	20.79	5.40	22.00	4.00	28.00	.113	.000	-.825	.358
DZ_Ö	370	17.51	5.43	18.00	4.00	28.00	.062	.002	-.255	-.341
DZ_D	370	19.21	4.40	19.00	6.00	28.00	.078	.000	-.172	-.381
DZ_S	370	18.26	5.40	18.00	4.00	28.00	.060	.003	-.140	-.357

Tablo 1 incelendiğinde Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına göre hiçbir değişkene ait puan normal dağılım göstermemektedir ( $p < .05$ ). Ancak sadece bu test sonucuna göre karar verilmemektedir. Tüm ölçek ve boyutlar için çarpıklık ve basıklık değerleri -1.5 ile +1.5 aralığında olduğu için normal dağıldığı sonucuna varılmıştır.

Katılımcıların boyutlarına katılma düzeyini belirlemek amacıyla [(Son kategori – İlk kategori)/Kategori sayısı] formülü kullanılarak adım hesabı yapılmıştır. Formülde değerler yerine konulduğunda  $(5-1)/5 = 0.80$  değeri elde edilmiştir ve Tablo 3’deki gibi anlamlandırılmıştır.

**Tablo 2. Katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeği puanları için değerlendirme ölçütleri**

$\bar{X}/k$	Karar
1.00 – 1.80	Kesinlikle Katılmıyorum
1.76 – 2.60	Katılmıyorum
2.61 – 3.40	Kararsızım
3.41 – 4.20	Katılıyorum
4.21 – 5.00	Kesinlikle Katılıyorum

k: madde sayısı

Tablo 2 incelendiğinde Evlilik Yaşamı Ölçeği elde edilen puanların madde sayısına bölüdüğü ve kesinlikle katılmıyorum ile kesinlikle katılıyorum arasında derecelendirildiği görülmektedir.

Araştırma kapsamında “Evlilik Doyumunun yordanma düzeyini belirlemek amacıyla hiyerarşik çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz iki aşamada tamamlanmıştır. İlk aşamada demografik özellikler, ikinci aşamada ise “Affedicilik”, “Merhamet” ve “Duygusal Zeka” değişkenleri analize dâhil edilmiştir. Demografik değişkenlerin tamamı kategorik değişkenlerdir. Bu yüzden Dummy (Kukla) değişkenler oluşturulmuştur. Analize oluşturulan bu Dummy değişkenler dahil edilmiştir.

#### 4. BULGULAR

**Tablo 3.Katılımcıların bazı demografik özelliklerine göre dağılımları**

Demografik Özellikler	n	%
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	315	85.1
Erkek	55	14.9
<b>Yaş</b>		
18-24	41	11.1
24-30	125	33.8
30 üzeri	204	55.1
<b>Eğitim Durumu</b>		
İlköğretim	30	8.1
Ortaöğretim	32	8.6
Lise	83	22.4
Üniversite	225	60.8
<b>Çocuğunuz var mı?</b>		
Var	289	78.1
Yok	81	21.9
<b>Çocuk Sayısı</b>		
0	81	21.9
1	87	23.5
2	132	35.7
3 ve üzeri	70	18.9
<b>Evlilik Süresi</b>		
1-5 yıl	135	36.5
6-9 yıl	64	17.3
10 yıl ve üzeri	171	46.2

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların büyük çoğunluğunu kadınların (%85.1) oluşturduğu, erkek katılımcıların oranının ise %14.9 olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaşları en çok 30 yaş ve üzeri (%55.1), daha sonra 24-30 yaş aralığında (%33.8) ve 18-24 yaş aralığındadır (%11.1). Eğitim durumuna göre ise en çok

üniversite mezunu (%60.8), daha sonra lise mezunu (%22.4) ve ortaöğretim mezunu (%8.6) bulunmaktadır. En az ise ilköğretim mezunu (%8.1) bulunmaktadır. “Çocuğunuz var mı?” sorusunu katılımcıların büyük çoğunluğu “Var” (%78.1), daha sonra “Yok” (%21.9) olarak yanıtlamıştır. Katılımcıların en çok “2” (%35.7), daha sonra “1” (%23.5) ve “3 ve üzeri” (%18.9) çocuk sahip olduğu görülmektedir. Katılımcıların %21.9’unun çocuğu bulunmamaktadır. Katılımcıların en çok “10 yıl ve üzeri” (%46.2), daha sonra “1-5 yıl” (%36.5) ve “6-9 yıl” (%17.3) evlilik süresine sahip olduğu görülmektedir.

#### 4.1. Katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeği Düzeylerinin İncelenmesi

Araştırma sorusuna yanıt vermek amacıyla betimsel istatistikler hesaplanmış, Evlilik Yaşamı Ölçeğinden elde edilen puanlar madde sayılarına bölünmüş, Tablo 4’deki ölçütler kullanılmıştır. Sonuçlar Evlilik Yaşamı Ölçeği için Tablo 4’de verilmiştir.

**Tablo 4. Katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeği ilişkin düzey**

Ölçek/boyut	n	$\bar{X}$	S	$\bar{X} / k$	Karar
Evlilik Yaşamı Ölçeği	370	37.28	8.81	3.72	Katılıyorum

k: madde sayısı

#### 4.2. Katılımcıların Evlilik Yaşamı Düzeyleri Cinsiyete Göre Anlamli Farklılık Göstermekte Midir?

Katılımcıların evlilik doyumu puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamli farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla öncelikle puanların normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Normal dağıldığı belirlenerek Bağımsız Örneklem T testi yapılmıştır. Analiz sonucu Tablo 5’de verilmiştir.

**Tablo 5. Katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeği puan ortalamalarının cinsiyete göre karşılaştırılması**

Ölçek	Grup	n	$\bar{X}$	S	Sd	T	P
Evlilik Yaşamı Ölçeği	Kadın	315	37.08	8.92	368	-1.085	.278
	Erkek	55	38.47	8.12			

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların cinsiyete göre Evlilik Yaşamı Ölçeği ( $t_{(368)} = -1.085$ ,  $p > .05$ ) puan ortalamasının anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir. Bir başka ifadeyle, katılımcıların cinsiyetleri Evlilik Yaşamı Ölçeği puanlarını etkilememektedir. Bu konuda kadınların ve erkeklerin benzer düşündükleri ifade edilebilir.

### 4.3. Katılımcıların Evlilik Yaşamı Düzeyleri Yaşa Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?

Katılımcıların evlilik doyumu puan ortalamalarının yaşa göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla ilişkisiz ölçümler için tek yönlü varyans analizi (OneWay ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonucu Tablo 6 ve Tablo 7’de verilmiştir.

**Tablo 6. Katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeğinden elde ettikleri puanların yaşa göre betimsel istatistikleri**

Ölçek/boyut	Yaş	n	$\bar{X}$	S
Evlilik Yaşamı Ölçeği	1 18-24	41	39.95	8.99
	2 25-30	125	37.14	8.80
	3 30 ve üzeri	204	36.84	8.72

**Tablo 7. Evlilik Yaşamı Ölçeği puan ortalamalarının yaşa göre ANOVA sonuçları**

Ölçek/boyut	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Evlilik Yaşamı Ölçeği	Gruplar Arası	334.950	2	167.475	2.173	.115	
	Gruplar İçi	28284.252	367	77.069			
	Toplam	28619.203	369				

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların yaşa göre Evlilik Yaşamı Ölçeği puan ortalamasının 36.84 ile 39.95 arasında değiştiği görülmektedir. Tablo 7 incelendiğinde ise yaşa göre Evlilik Yaşamı Ölçeği puan ortalaması anlamlı farklılık göstermemektedir [ $F_{(2-369)} = 2.173$ ,  $p > .05$ ]. Bir başka ifadeyle, katılımcıların yaşları Evlilik Yaşamı Ölçeği puanlarını etkilememektedir.

#### 4.4. Katılımcıların Evlilik Yaşamı Düzeyleri Eğitim Durumuna Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?

Katılımcıların evlilik doyumu puan ortalamalarının eğitim durumuna göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla ilişkisiz ölçümler için tek yönlü varyans analizi (OneWay ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonucu Tablo 8 ve Tablo 9’da verilmiştir.

**Tablo 8. Katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeğinden elde ettikleri puanların eğitim düzeylerine göre betimsel istatistikleri**

Ölçek/boyut	Eğitim Durumu	n	$\bar{X}$	S
Evlilik Yaşamı Ölçeği	1 İlköğretim	30	39.03	7.77
	2 Ortaöğretim	32	37.28	9.53
	3 Lise	83	37.88	8.42
	4 Üniversite	225	36.83	8.98

**Tablo 9. Evlilik Yaşamı Ölçeği puan ortalamalarının eğitim düzeylerine göre ANOVA sonuçları**

Ölçek/boyut	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Evlilik Yaşamı Ölçeği	Gruplar Arası	167.390	3	55.797	.718	.542	
	Gruplar İçi	28451.813	366	77.737			
	Toplam	28619.203	369				

Tablo 8 incelendiğinde katılımcıların eğitim düzeylerine göre Evlilik Yaşamı Ölçeği puan ortalaması 36.83 ile 39.03 arasında değişmektedir. Tablo 9 incelendiğinde ise eğitim durumuna göre Evlilik Yaşamı Ölçeği puan ortalaması anlamlı farklılık göstermemektedir [ $F_{(3-369)} = .718, p > .05$ ]. Bir başka ifadeyle, katılımcıların eğitim düzeyleri, Evlilik Yaşamı Ölçeği puanlarını etkilememektedir. Bu konuda birbirinden farklı eğitim düzeylerine sahip katılımcıların benzer düşündükleri ifade edilebilir.

#### 4.5. Katılımcıların Evlilik Yaşamı Düzeyleri Evlilik Süresine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?

Katılımcıların evlilik doyumu puan ortalamalarının evlilik süresine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla ilişkisiz ölçümler için tek yönlü varyans analizi (OneWay ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonucu Tablo 10 ve Tablo 11’de verilmiştir.

**Tablo 10. Katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeğinden elde ettikleri puanların evlilik süresine göre betimsel istatistikleri**

Ölçek/boyut	Evlilik Süresi	n	$\bar{X}$	S
Evlilik Yaşamı Ölçeği	1 1-5 yıl	135	38.35	9.24
	2 6-9 yıl	64	35.27	9.46
	3 10 yıl ve üzeri	171	37.20	8.09

**Tablo 11. Evlilik Yaşamı Ölçeği puan ortalamalarının evlilik süresine göre ANOVA sonuçları**

Ölçek/boyut	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Evlilik Yaşamı Ölçeği	Gruplar Arası	414.842	2	207.421	2.699	.069	
	Gruplar İçi	28204.361	367	76.851			
	Toplam	28619.203	369				

Tablo 10 incelendiğinde katılımcıların evlilik süresine göre Evlilik Yaşamı Ölçeği puan ortalaması 35.27 ile 38.35 arasında değişmektedir. Tablo 11 incelendiğinde ise evlilik süresine göre Evlilik Yaşamı Ölçeği puan ortalaması anlamlı farklılık göstermemektedir [ $F_{(2-369)} = 2.699, p > .05$ ]. Bir başka ifadeyle, katılımcıların evlilik süresi Evlilik Yaşamı Ölçeği puanlarını etkilememektedir. Bu konuda evlilik süreleri birbirinden farklı olan katılımcıların benzer düşündükleri ifade edilebilir.

#### 4.6.Katılımcıların Evlilik Yaşamı Düzeyleri Çocuk Sayısına Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?

Katılımcıların evlilik doyumu puan ortalamalarının çocuk sayısına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla ilişkisiz ölçümler için tek yönlü varyans analizi (OneWay ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonucu Tablo 12 ve Tablo 13’de verilmiştir.

**Tablo 12.Katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeğinden elde ettikleri puanların çocuk sayısına göre betimsel istatistikleri**

Ölçek/boyut	Çocuk Sayısı	n	$\bar{X}$	S
Evlilik Yaşamı Ölçeği	1 0	81	38.68	8.19
	2 1	87	35.34	9.80
	3 2	132	37.74	8.91
	4 3 ve üzeri	70	37.21	7.69

**Tablo 13. Evlilik Yaşamı Ölçeği puan ortalamalarının çocuk sayısına göre ANOVA sonuçları**

Ölçek/boyut	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Evlilik Yaşamı Ölçeği	Gruplar Arası	512.865	3	170.955	2.226	.085	
	Gruplar İçi	28106.338	366	76.793			
	Toplam	28619.203	369				

Tablo 12 incelendiğinde katılımcıların çocuk sayısına göre Evlilik Yaşamı Ölçeği puan ortalaması 35.34 ile 38.68 arasında değişmektedir. Tablo 13 incelendiğinde ise çocuk sayısına göre Evlilik Yaşamı Ölçeği puan ortalaması anlamlı farklılık göstermemektedir [ $F_{(3-369)} = 2.226, p > .05$ ]. Bir başka ifadeyle, katılımcıların çocuk sayısı, Evlilik Yaşamı Ölçeği puanlarını etkilememektedir. Bu konuda sahip oldukları çocuk sayıları birbirinden farklı olan katılımcıların benzer düşündükleri ifade edilebilir.



#### 4.7. Katılımcıların Evlilik Yaşamı, Affedicilik, Merhamet Ve Duygusal Zekâ Puanları Arasında Anlamlı Bir İlişki Bulunmakta Mıdır?

Araştırma sorusuna yanıt vermek amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Analiz sonucu Tablo 14’de verilmiştir.

**Tablo 14. Katılımcıların evlilik yaşamı, affedicilik, merhamet ve duygusal zeka ölçekleri ve alt boyutları arasındaki ilişki (n = 370)**

	E	A	M	DZ	MS	MU	MP	MB	MB	Mİ	DZ	DZ	DZ	DZ
EY		.11	.161	.174	.117	-.086	.090	-	.121	-.098	.315	.097	.042	.074
A			.175	.211	.134	-	.027	-	.088	-	.208	.116	.181	-.058
M				.221	.762	-	.642	-	.731	-	.326	.083	.272	.170
DZ					.186	-	.092	-	.176	-	.468	.476	.511	.501
MS						-	.502	-	.679	-	.409	-.002	.146	.153
MU							-	.542	-	.541*	-.070	-	-	-.068
MP								-	.492	-	.289	-.092	.036	.084
MB									-	.485*	-	-	-	-
MB										-	.321	.037	.170	.163
Mİ											-	-	-	-.088
DZ_												.170	.197	.296
DZ_													.368	.329
DZ_														.333
DZ_														

\*: 0.5 düzeyinde anlamlı \*\*: .01 düzeyinde anlamlı EY: Evlilik Yaşamı, A: Affedicilik, M: Merhamet, DZ: Duygusal Zeka

Tablo 14 incelendiğinde katılımcıların düzeyleri EY ile A düzeyleri arasında pozitif, düşük düzeyde ve anlamlı ilişki bulunduğu görülmektedir ( $r = .109$ ,  $p < .05$ ). EY puanı arttıkça A puanı da artmaktadır.

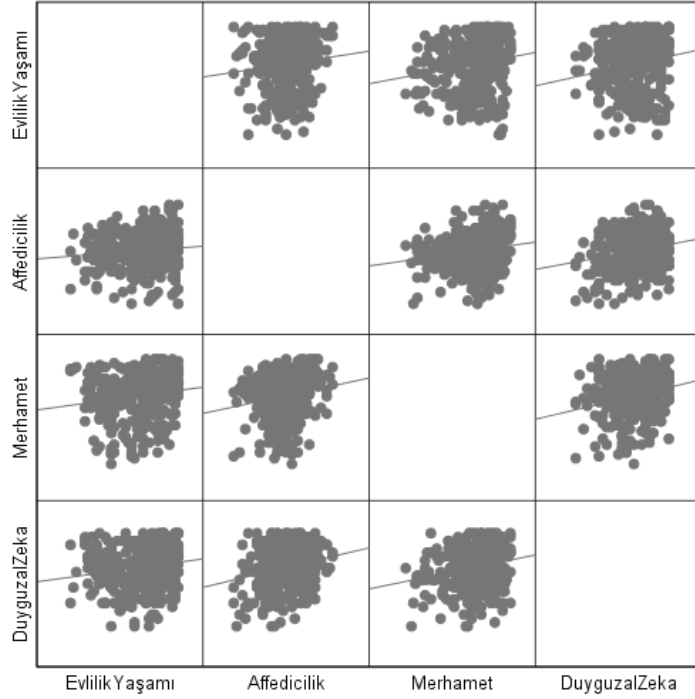
EY düzeyleri ile M düzeyleri arasında pozitif, düşük düzeyde ve anlamlı ilişki bulunduğu görülmektedir ( $r = .161$ ,  $p < .05$ ). EY puanı arttıkça M puanı da artmaktadır. EY ile M’nin alt boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında ise MS( $r = .117$ ,  $p < .05$ ), MU ( $r = -.086$ ,  $p > .05$ ), MB( $r = -.188$ ,  $p < .05$ ) ve Mİ ( $r = -.185$ ,  $p < .05$ ) arasında anlamlı ilişkiler tesbit edilmiştir.

EY düzeyleri ile toplam DZ düzeyleri arasında pozitif, düşük düzeyde ve anlamlı ilişki bulunduğu görülmektedir ( $r = .174$ ,  $p < .05$ ). EY puanı arttıkça DZ puanı da artmaktadır. EY düzeyleri ile DZ ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında

ise EY ile DZ\_İ (r = .315, p < .05). , DZ\_Ö (r = .097, p > .05) ve DZ\_D (r = .042, p > .05) arasında anlamlı ilişkiler tesbit edilmiştir.

#### 4.8. Katılımcıların Affedicilik, Merhamet Ve Duygusal Zeka Puanları Birlikte Evlilik Yaşamını Anlamlı Bir Şekilde Yordamakta Mıdır?

Araştırma sorusuna yanıt vermek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Ancak öncelikle varsayımlar test edilmiştir. Değişkenlere ilişkin saçılma diyagramları incelenmiş ve Şekil 4’de verilmiştir.



Şekil 4. Değişkenlere ilişkin saçılma diyagramları

Şekil 4 incelendiğinde değişkenlerin doğrusal ilişkiler gösterdikleri görülmektedir. Daha sonra çoklu bağlantılılık olup olmadığı incelenmiş ve Tablo 15’de verilmiştir.

Tablo 15. Çoklu bağlantılılık testi sonuçları

Değişken	Tolerans	VIF	CI
Affedicilik	.938	1.066	8.978
Merhamet	.934	1.071	12.246
Duygusal Zeka	.921	1.086	25.459

Tolerans değerinin. 20'den daha büyük, VIF değerinin 10'dan dk ve CI değerinin 30'dan kk olduğu görülmektedir. Ayrıca korelasyon değerleri de 80'den dktr. Bu durumda çoklu bağlantılılık sorunu olmadığı ifade edilebilir. Evlilik Doyumunun Affedicilik, Merhamet ve Duygusal Zeka tarafından yordanmasına ilişkin standart çoklu regresyon analizi sonucu Tablo 16'da verilmiştir.

**Tablo 16. Hiyerarşik oklu doğrusal regresyon analizi Sonuçları**

		B	Std. Hata	Beta	t	p	$\Delta R^2$	p
1	Sabit	42.929	2.347		18.292	.000	0.052	0.056
	Cinsiyet	1.644	1.296	.067	1.269	.205		
	Ya 1	-2.080	1.659	-.112	-1.254	.211		
	Yaş 2	-3.107	2.054	-.176	-1.513	.131		
	Eğitim Düzeyi 1	-2.020	2.288	-.065	-.883	.378		
	Eğitim Düzeyi 2	-1.937	2.004	-.092	-.967	.334		
	Eğitim Düzeyi 3	-2.748	1.875	-.153	-1.466	.144		
	ocuk sayısı 1	-2.121	1.423	-.102	-1.490	.137		
	ocuk sayısı 2	1.511	1.676	.082	.902	.368		
	ocuk sayısı 3	.320	2.016	.014	.159	.874		
	Evlilik Süresi 1	-3.095	1.592	-.133	-1.944	.053		
	Evlilik Süresi 2	-1.642	1.780	-.093	-.922	.357		
2	(Constant)	24.320	4.859		5.005	.000	0.060	0.000
	Cinsiyet	1.987	1.290	.080	1.540	.124		
	Ya 1	-1.995	1.627	-.107	-1.226	.221		
	Yaş 2	-3.115	1.998	-.176	-1.559	.120		
	Eğitim Düzeyi 1	-1.973	2.226	-.063	-.887	.376		

Eğitim Düzeyi 2	-1.409	1.952	-.067	-.722	.471
Eğitim Düzeyi 3	-2.640	1.824	-.147	-1.448	.149
Çocuk sayısı 1	-2.769	1.393	-.134	-1.988	.048
Çocuk sayısı 2	.770	1.646	.042	.467	.640
Çocuk sayısı 3	-.503	1.973	-.022	-.255	.799
Evlilik Süresi 1	-3.340	1.551	-.144	-2.153	.032
Evlilik Süresi 2	-1.520	1.732	-.086	-.878	.381
Affedicilik	.096	.075	.067	1.274	.203
Merhamet	.113	.042	.145	2.682	.008
Duygusal Zeka	.237	.089	.141	2.658	.008

Tablo 16 incelendiğinde hiyerarşik regresyon analizinin iki aşamada yapıldığı görülmektedir. İlk aşamada cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, çocuk sayısı ve evlilik süresi değişkenleri analize dahil edilmiştir. İlk aşamadaki değişkenler Evlilik Doyumunu anlamlı bir şekilde yordamamaktadır ( $p > .05$ ). İkinci aşamada ise Affedicilik, Merhamet ve Duygusal Zeka değişkenleri analize dâhil edilmiştir. İkinci aşamada analize dahil edilen üç değişken varyansın %6'sını açıklamaktadır. Tüm değişkenler tarafından açıklanan toplam varyans ise %11.2 olarak gerçekleşmiştir.

Merhamet ve Duygusal Zeka t değerlerine göre anlamlı yordayıcılar iken ( $p < .05$ ), Affedicilik anlamlı bir yordayıcı değildir ( $p > .05$ ). Merhamet ve Duygusal Zeka artarken Evlilik Doyumu da artmaktadır.

## 5. Tartışma

Evliliğin sağlıklı bir şekilde sürmesinin pek çok nedeni vardır. Her evlilik mutlu başlasa bile mutlu devam etmez. Bu araştırmada sosyo-demografik değişkenlerle birlikte affedicilik, merhamet ve duygusal zekanın evlilik doyumuna etkisi incelenmiş ve bu değişkenlerin evlilik uyumunu anlamlı düzeyde etkilediği bulunmuştur. Buradan hareketle araştırma evlilikte affedicilik merhamet ve duygusal zekâ etkilerinin anlaşılabilmesi için 7 temel soru üzerine inşa edilmiştir. Araştırmanın sonuçları aşağıda 7 farklı başlıkta ayrıntılı olarak tartışılmıştır;

### 5.1.Evlilik Doyum Düzeylerinin Cinsiyete Açısından Değerlendirilmesine Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Çalışma kapsamında evlilik doyum düzeyleri cinsiyet açısından değerlendirilmiştir. Bu bağlamda evlilik Yaşamı Ölçeği ( $t(368) = -1.085, p > .05$ ) puan ortalamasının anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir. Bir başka deyişle, katılımcıların cinsiyetleri Evlilik Yaşamı Ölçeği puanlarını etkilememektedir. Bu konuda kadınların ve erkeklerin benzer düşündüklerinin söylenmesi mümkündür.

Konuyla ilgili literatür incelendiğinde kadınlar ve erkeklerin arasında anlamlı bir farka rastlanmayan bu araştırmanın bulgularına benzer bulguların elde edildiği araştırmalara erişmek mümkündür (Tutarel- Kışlak ve Çabukça, 2002; Güven, 2005; Hamamcı, 2005; Çelik, 2006; Taşköprü, 2013; Özcan, 2017; Saygın, 2008; Atasoy ve ark.,2016; Hori, 2010; Kermen, 2013; Kulaksız oğlu ve Topuz, 2014; Tuzgöl Dost, 2004,2010). Ayrıca çok daha kapsamlı olarak ülkelerin karşılaştırılmasıyla yapılan bir başka araştırmaya göre de pek çok ülkede benzer şekilde cinsiyet farklılığının bulunmadığı dikkati çekerken araştırmanın gerçekleştirildiği 33 ülkeden yalnızca 10 tanesinde farklılık erkeklerin lehine gözlemlerinde sadece 2 ülkede kadınların lehine sonuç olduğu da bulgular arasındadır (Hori, 2010).

Konu ile ilgili literatür incelendiğinde yapılan bazı çalışmalarda ise evlilik doyum açısından cinsiyetin farklılık yaratabileceğine dair bulgulara rastlanmıştır (Gökmen, 2001; Aktürk, 2006). Genel olarak alan yazında temel alındığında kadınlarla erkekler arasında net bir farkın olmadığını söylemek mümkündür.

## **5.2.Evlilik Doyum Düzeylerinin Yaş Açısından Değerlendirilmesine Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi**

Araştırmada evlilik doyumu düzeylerinin yaş açısından değerlendirmesinin yapılması için çeşitli istatistiki testler yapılmıştır. Bu testlerin sonuçlarına göre Evlilik Yaşamı Ölçeği puan ortalaması anlamlı farklılık göstermemektedir [ $F(2-369) = 2.173, p > .05$ ]. Bir diğer deyişle, yaş faktörü Evlilik Yaşam Ölçeği puanlarında etkili değildir. Bu bağlamda yaşlar farklı olsa bile düşüncelerin aynı olduğunu varsaymak mümkündür.

Literatüre bakıldığında bu araştırmanın sonuçlarıyla örtüştüğü dikkati çekmektedir. Örneğin Polat (2012) tarafından gerçekleştirilen kişilerin evlilik doyumlarıyla duygusal zekanın birlikte ele alındığı bir araştırmada bireylerin düşüncelerinin yaş faktörüne göre değişiklik göstermediği saptanmıştır. Güven (2005) tarafından gerçekleştirilen çalışmada kişilerin yaşlarının evlilik doyumları üzerinde etkili olmadığı görülmektedir.

Zeytinoğlu (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışma da literatürü destekler niteliktedir. Çalışmada kişilerin yaşlarının evlilik doyumları üzerinde etkili olmadığı görülmektedir.

## **5.3. Evlilik Doyumu Düzeylerinin Eğitim Durumu Açısından Değerlendirilmesine Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi**

Çalışmanın bir diğer temel sorusu ise evlilik doyumu düzeylerinin eğitim durumu açısından değerlendirilmesidir. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında Evlilik Yaşamı Ölçeği puan ortalamasının anlamlı bir farklılık göstermediği dikkati çekmektedir [ $F(3-369) = .718, p > .05$ ]. Bir diğer deyişle eğitim seviyesinin Evlilik Yaşamı Ölçeği puanları üzerinde etkisi yoktur. Dolayısıyla çiftler farklı eğitim seviyelerinde bile olsalar düşünceleri buna bağlı olarak şekillenmemektedir.

Bu bulgu ile alakalı literatürde birbirinin zıddı yönde bulguların olduğu görülmektedir. Örneğin Giray ve Bülbül'ün (2011) yapmış olduğu araştırmanın bulgularında evlilikte mutluluk kıstasları kişilerin eğitim durumuna bağlı olarak değişiklik gösterebilmektedir. Ayrıca çalışmanın sonuçlarına göre master ve/veya doktora mezunu olan kişilerin mutluluk koşulu sevgiyken, ilkokul ve ortaokul mezunu olanların mutluluk koşulları sağlıklıdır. Buna karşılık konuyla ilgili yapılan çalışmalar arasında Arvas ve Hökelekli (2017), Demiray (2006), Çınar (2008), Taşköprü (2013), Özbek'in (2016) araştırmalarına göre ise eğitim durumunun herhangi bir etkisi bulunmamaktadır. Kışlak ve Çavuşoğlu (2006) tarafından yapılan bir diğer çalışmada yine evliliğe yönelik

düşüncelerin eğitim durumuna bağlı olarak değişmediği saptanmıştır. Konuyla ilgili yapılan çalışmalarına artması ve karıştırıcı değişkenlerin kontrol edilmesi durumunda bu konudaki anlayışın genişleyeceği düşünülmektedir.

#### **5.4.Evlilik Doyumu Düzeylerinin Evlilik Süresi Açısından Değerlendirilmesine Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi**

Çalışmanın bir diğer sorunsalı da evlilik doyum düzeylerinin evlilik süresi açısından değerlendirilmesidir. Çalışmadan elde edilen bulgular evlilik doyum düzeylerinin evlilik süresi açısından anlamlı bir farklılık göstermediğini ifade etmektedir [ $F(2-369) = 2.699, p > .05$ ]. Bir diğer deyişle, evlilik doyum puanlarının evlilik süresinden etkilenmediğini söylemek mümkündür. Dolayısıyla bu bulguya göre evlilik süresi farklı olan kişilerin aynı düşüncelere sahip olabileceği söylenebilir.

Literatürdeki araştırmaların da bu bulguyu desteklediğini söylemek mümkündür. Konuyla ilgili olarak Öz (2019) tarafından yapılan araştırmada evlilik süresinin evlilik doyumunda bir etkisi olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Boylu (2018) tarafından yapılan araştırma İstanbul'da yaşayan 274 evli çiftin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmanın bulguları da evlilik süresinin etkisiz olduğunu göstermektedir. Dur'un (2020) gerçekleştirmiş olduğu bir başka çalışmadaysa evliliğe yönelik görüşlerde evlilik süresinin bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir. Bütün bu sonuçlar değerlendirildiğinde evliliğe yönelik görüşlerde evlilik süresinin genel olarak önemli olmadığını söylemek mümkündür. Evlilik süresi görüşleri etkileyen bir değişken değildir.

#### **5.5.Evlilik Doyumu Düzeylerinin Çocuk Sayısı Açısından Değerlendirilmesine Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi**

Çalışmanın bir diğer odak noktası evlilik doyum düzeylerinin çocuk sayısı açısından değerlendirilmesiyle ilgilidir. Elde edilen sonuçlara göre çocuk sayısı evlilik yaşamı ölçeği puan ortalamasına etki etmemektedir [ $F(3-369) = 2.226, p > .05$ ]. Bir diğer deyişle, evli çiftlerin sahip oldukları çocuk sayısının bir etkisi bulunmamaktadır. Dolayısıyla çocuk sayıları aynı da olsa farklı da olsa kişiler benzer düşüncelere sahip olabilmektedir.

Literatüre bakıldığında Gülyüksel Akdağ ve Cihangir Çankaya (2015) tarafından evli çiftlerle ilgili bir araştırma yapıldığı dikkati çekmektedir. Bu araştırmada İzmir şehrinde

yaşayan 386 evli çiftin görüşü alınmıştır. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında çocuk sayısının çiftlerin görüşlerini etkilemediği bulgusuna ulaşılmaktadır. Bu da yapılan çalışmayı destekler niteliktedir. Çapri ve Gökçakan'ın (2012) yapmış olduğu araştırmadaysa Mersin'de yaşayan 435 evli çiftle görüşülmüştür. Bu çalışmanın sonuçları da çocuklarının sayıları evli çiftlerin görüşleri üzerinde yalnızca %1,2'lik bir etkiye sahiptir. Yani bu da etkinin düşük olduğunun bir göstergesidir. Dur (2020) tarafından gerçekleştirilen bir başka araştırmaya göreyse yine benzer şekilde çocuk sayısının evli çiftlerin görüşleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

### **5.6.Evlilik Doyumu, Affedicilik, Merhamet ve Duygusal Zeka Puanları Arasındaki İlişki Açısından Değerlendirilmesine Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi**

Çalışmadaki bir diğer soru evlilik doyumu, affedicilik, merhamet ve duygusal zeka puanları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesidir. Bunların hepsi arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Öncelikle Evlilik doyumuyla affedicilik arasında her ne kadar yüksek düzeyde olmasa da anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ( $r = .109, p < .05$ ). Hatta ikisinin artışının birbirine bağlı olduğunun söylenmesi mümkündür. Ayrıca evlilik doyumuyla merhamet arasında da yine çok yüksek olmasa bile anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna erişilmiştir ( $r = .161, p < .05$ ). Bir önceki bulguya benzer şekilde ikisi birbirine bağlı şekilde artış göstermektedir. Evlilik doyumuyla duygusal zeka arasında da yine çok yüksek olmasa da anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $r = .174, p < .05$ ). Bu iki değişken de birbirine bağlı olarak artış göstermektedir.

Genel olarak bulgular değerlendirildiğinde evlilik doyumu, merhamet, affedicilik ve duygusal zekâ arasında belirgin düzeyde ilişkilerin olduğu saptanmıştır. Bu durum literatürle karşılaştırıldığında benzer sonuçların olduğu dikkati çekmektedir. İlk olarak Nazlı (2019) tarafından evli öğretmenlerle gerçekleştirilen bir çalışmada duygusal zekâ temel olmak üzere evlilik doyumu, affedicilik ve merhamet arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki olduğu saptanmıştır. Diğer yandan gerçekleştirilen bir başka çalışma evlilik doyumunda merhametle affedicilik arasında olumlu bir ilişki olduğunu öne sürmektedir (Berry vd., 2005).

Roxas, David ve Caligner (2014) tarafından gerçekleştirilen ve evlilik doyumunda merhamet ve affediciliğin konumunu anlamayı amaçlamaktadır. Bu araştırmanın



sonuçları da yine bu araştırmayla örtüşmektedir. Çünkü evlilik doyumunda merhamet ve affedicilik arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

### **5.7. Affedicilik, Merhamet ve Duygusal Zeka Puanları Birlikte Evlilik Doyumunu Etkilemesi Açısından Değerlendirilmesine Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi**

Çalışmada incelen son konuysa affedicilik, merhamet ve duygusal zekânın birlikte evlilik doyumuna olan etkisidir. Affedicilik, Merhamet ve Duygusal Zeka değişkenleri analize dahil edilmiştir. Analize dahil edilen üç değişken varyansın %6'sını açıklamaktadır. Tüm değişkenler tarafından açıklanan toplam varyans ise %11.2 olarak gerçekleşmiştir. Merhamet ve Duygusal Zeka t değerlerine göre anlamlı yordayıcılar iken ( $p < .05$ ), Affedicilik anlamlı bir yordayıcı değildir ( $p > .05$ ). Merhamet ve Duygusal Zeka artarken Evlilik Doyumu da artmaktadır. Her iki değişkenle de pozitif ilişki göstermektedir.

Literatüre bakıldığında ilk olarak Üncü (2007) tarafından 251 çiftle gerçekleştirilen çalışma evlilik doyumu ile duygusal zeka arasında yüksek seviyede anlamlı bir ilişkiye ulaşmıştır. Ayrıca çalışmanın bulgularına göre evlilik doyumunun olumlu ilerleyişi duygusal zeka seviyesinin artışına bağlıdır. Bizim araştırmamızda da evlilik doyumuyla duygusal zeka arasında anlamlı ilişki tespit edildiğinden bu çalışmamızın sonuçlarıyla örtüşmektedir.

Özgen (2019) tarafından gerçekleştirilmiş olan bir başka araştırmada yine evlilik doyumuyla duygusal zeka arasındaki ilişki incelenmiştir. Yine bu çalışmanın bulguları da evlilik doyumuyla duygusal zeka arasındaki anlamlı ilişkiyi işaret etmektedir. Yine araştırmamızın bulgularını destekler niteliktedir.

Koca'nın (2016) yapmış olduğu evlilik doyumuyla duygusal zeka ilişkisini temel alan araştırmanın sonuçlarına göre ikisi arasında pozitif ilişki saptanmıştır. Hatta evlilik doyumunun güzel bir şekilde sürmesi için duygusal zekanın çok gerekli olduğu bulgusu elde edilmiştir. Evlilikte problemlerin kolaylıkla çözümlenmesi için duygusal zeka gerekmektedir. Görüldüğü üzere bu sonuçta yine araştırmamızın bulgularını desteklemektedir.

Kaplan'ın (2018) İstanbul'da 377 evli çiftle gerçekleştirmiş olduğu bir başka araştırmaya göre de evlilik doyumuyla duygusal zeka arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki saptanmış olup yine araştırmamızın bulgularını desteklemektedir.

Çalışmadaki diğer değişkenlerle ilgili literatürde bakıldığında Berry ve diğerleri(2003) tarafından gerçekleştirilen bir başka araştırma evlilik doyumuyla affedicilik arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Bu da aslında bir bakıma araştırmamızı destekler niteliktedir. Yalnızca bu çalışmada affedicilik bizim çalışmamızdan daha üst düzeyde evlilik doyumu üzerinde etkilidir.

Son olarak Fenell'in yapmış olduğu (1993) bir başka araştırma evli çiftler üzerinde 20 yıldan fazla süren bir araştırma gerçekleştirmiş olup affetme ve merhametin evlilik doyumunun sürmesi için temel taşlar arasında olduğu bulgusuna ulaşmışlardır (Akt.,Açikel, 2013). Genel olarak bu çalışmanın araştırmamızın bulgularını desteklediğini söylemek mümkündür.

## 6.SONUÇ ve ÖNERİLER

Duygusal zekâ, affedicilik ve merhametin evlilik doyumuna etkisinin incelendiği araştırma kapsamında evlilik doyum düzeyleri cinsiyet açısından değerlendirilmiştir. Bu bağlamda evlilik Yaşamı Ölçeği puan ortalamasının anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir. Bir başka deyişle, katılımcıların cinsiyetleri Evlilik Yaşamı Ölçeği puanlarını etkilememektedir. Bu konuda kadınların ve erkeklerin benzer düşüncülerinin söylenmesi mümkündür.

Evlilik doyum düzeylerinin yaş açısından değerlendirmesi yapılmıştır. Sonuçlara Evlilik Yaşamı Ölçeği puan ortalaması anlamlı farklılık göstermemektedir. Bir diğer deyişle, yaş faktörü Evlilik Yaşam Ölçeği puanlarında etkili değildir. Bu bağlamda yaşlar farklı olsa bile düşüncelerin aynı olduğunu varsaymak mümkündür.

Evlilik doyum düzeylerinin eğitim durumu açısından değerlendirildiğinde Evlilik Yaşamı Ölçeği puan ortalamasının anlamlı bir farklılık göstermediği dikkati çekmektedir. Bir diğer deyişle eğitim seviyesinin Evlilik Yaşamı Ölçeği puanları üzerinde etkisi yoktur. Dolayısıyla çiftler farklı eğitim seviyelerinde bile olsalar düşünceleri buna bağlı olarak şekillenmemektedir.

Evlilik doyum düzeylerinin evlilik süresi açısından değerlendirildiğinde evlilik doyum düzeylerinin evlilik süresi açısından anlamlı bir farklılık göstermediğini ifade etmektedir. Bir diğer deyişle, evlilik doyum puanlarının evlilik süresinden etkilenmediğini söylemek mümkündür. Dolayısıyla bu bulguya göre evlilik süresi farklı olan kişilerin aynı düşüncelere sahip olabileceği söylenebilir.

Evlilik doyum düzeylerinin çocuk sayısı açısından değerlendirildiğinde çocuk sayısı, evlilik yaşamı ölçeği puan ortalamasına etki etmemektedir. Bir diğer deyişle, evli çiftlerin sahip oldukları çocuk sayısının bir etkisi bulunmamaktadır. Dolayısıyla çocuk sayıları aynı da olsa farklı da olsa kişiler benzer düşüncelere sahip olabilmektedir.

Genel olarak bulgular değerlendirildiğinde evlilik doyum, merhamet, affedicilik ve duygusal zekâ arasında belirgin düzeyde ilişkilerin olduğu saptanmıştır. Evlilik doyumuyla affedicilik arasında her ne kadar yüksek düzeyde olmasa da anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Evlilik doyumuyla merhamet arasında da yine çok yüksek olmasa

bile anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna erişilmiştir. Evlilik doyumuyla duygusal zeka arasında da yine çok yüksek olmasa da anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Affedicilik, merhamet ve duygusal zekanın birlikte evlilik doyumunu yordayıp yordamadığı incelendiğinde merhamet ve duygusal zeka anlamlı yordayıcılar iken affedicilik anlamlı bir yordayıcı değildir. Merhamet ve Duygusal Zeka artarken Evlilik Doyumu da artmaktadır.

Bu araştırmadan sonucunda ulaşılan veriler ışığında bazı öneriler geliştirilmiştir.

- Araştırma sonucunda merhamet ve duygusal zekânın çiftlerin evlilik uyumlarını pozitif düzeyde etkilediği ana bulgusuna ulaşılmıştır. Bu kapsamda aile danışmanlarının müdahale programlarının içerisine merhamet ve duygusal zekâyı artırmaya yönelik uygulamalar eklenebilir.
- Bu çalışma Konya’da yaşayan evli kişilerle gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın içeriğini genişletebilmek ve genelleşirebilmek adına daha farklı ve heterojen kültürlerde yetişmiş bireyler üzerinde araştırma genişletilebilir.
- Bu çalışma 370 kişi ile gerçekleştirilmiş olsa da katılımcıların 315’i kadın, 55’i erkektir. Araştırmanın çevrim-içi platformlarda oluşturulan anketler aracılığı ile gerçekleştirilmesi bu oransız katılımı desteklemiştir. İlerleyen çalışmalarda kadın ve erkek katılımcıların birbirine benzer oranlarda örnekleme temsil edilmesi, cinsiyete ilişkin farklılaşmaların incelendiği araştırma sonuçlarının anlamlılığını artıracaktır.
- Bu çalışma evli kişiler ile yürütülmüştür. Daha sonra yapılacak çalışmalar karı-kocanın birlikte araştırmaya katıldığı şekilde düzenlenebilir.
- Bu araştırma nicel bir araştırmadır. Bu konuda nitel çalışmanın da içerisinde bulunduğu karma araştırma planlanabilir. Böylelikle konunun daha derinin incelenmesi sağlanabilir.

## KAYNAKLAR

- Açıkel, M. (2013). *Üniversite öğrencilerinin aşk biçimleri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ahuyi, S. (2004). *Study of relation of business stress and marital consent in male teachers*. Yüksek lisans tezi, University of Roudehen.
- Akar, H. (2005). *Psikiyatrik yardım talebi olanlar ile yardım talebi olmayan ve boşanma aşamasında olan çiftlerde; çift uyumu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış uzmanlık tezi). Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 12. Psikiyatri Birimi.
- Akdeniz, S., & Deniz, M. E. (2016). Merhamet ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 50-61.
- Akhtar, S. (2002). Forgiveness: Origins, dynamics, psychopathology, and technical relevance. *Psychoanalytic Quarterly*, 71 (2), 175 – 212.
- Aktürk, B. E. (2006). *Marital satisfaction in Turkish remarried families: Comparison among marital status, effect of stepchildren and contributing factors* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Algan, T. (2016). Aile danışmanlığı uygulaması: Dünü, bugünü ve yarını. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5, 7/2210.
- Arvas, F. B., & Hökelekli, H. (2017). Dindarlık ile evlilik doyumu ve evlilikte sorun çözme ilişkisi üzerine bir inceleme. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 15(34), 129-160.
- Asıcı, E. (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Aslan, Y. (2016). *Lise son sınıf öğrencilerinin affedicilik özelliği ile özgüven düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Atasoy, M., Şahin, C., & Altun, M. (2016). Examination of subjective well-being of the students in physical education and sports higher schools in Turkish universities in terms of different variables international. *Journal of Science Culture and Sport*, 4, 100-110.
- Avcılar, M. Z. (2020). *Evlilik öncesinde aile danışmanlığı hizmeti alınmasının evlilik sürecine, yaşamına ve işlevselliğine katkılarının araştırılması*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Aydemir, S. (2015). *Otizmlili çocukların ebeveynlerinin evlilik uyumlarının, başa çıkma stratejilerinin ve sosyal destek algılarının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Aydın, F. T. (2017). Pozitif bir karakter gücü olarak affedicilik. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 5(1), 1-22.

- Ayten, A. (2012). *Din Psikolojisi*. İstanbul, İz Yayıncılık.
- Bar-On, R. (2006). The bar-on model of emotional-social intelligence (esi). *Psicothema* Vol. 18 Supl., 13-25.
- Bass, E., & Davis, L. (1994). *The courage to heal: A guide for women survivors of child sexual abuse* (3 ed.). New York, NY: Harper Collins.
- Baumeister, R. F., Boone, B. L., & Tangney, J. P. (2004). *The mediating role of task-aversiveness in self-control and performing self-control related behavior*. Yüksek lisans tezi, Utrecht University, Hollanda.
- Bayer, A. (2013). Değişen toplumsal yapıda aile. *Şırnak Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4(8).
- Bender Tekin, M. (2006). *Resim-iş eğitimi öğrencilerinde duygusal zeka ve yaratıcılık ilişkileri* (Yayımlanmamış doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Berry, J. W., Burchard, G. A., Canter, D. E., Kilian, M. K., Worthington, E. L., Yarhouse, M. A. K. (2003). A study of two marital enrichment programs and couples' quality of life. *Journal of Psychology and Theology*, 31(3), 240-252.
- Berry, J. W., Worthington, E. L., Parrott, L., O'Connor, L. E., & Wade, N. G. (2001). Dispositional forgivingness: Development and construct validity of the transgression narrative test of forgivingness (tntf). *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(10), 1277-1290.
- Berry, J. W., Worthington, E. L., O'Connor, L. E., Parrot, L., & Wade, N. G. (2005). Forgiveness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of Personality*, 73(1), 183-226.
- Boon, S. D., & Sulsky, L. M. (1997). Attributions of blame and forgiveness in romantic relationships: A policy-capturing study. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12 (1),19-44.
- Boylu, Ş. A. (2018). *Evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumu ve problem çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bugay, A., & Demir, A. (2012). Hataya ilişkin özelliklerin başkalarını affetmeyi yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35),8-17
- Burger, M. F. (2006). *Kişilik* (İ. Sarıoğlu, Çev.). İstanbul, Kaknüs Yayınları.
- Bülbül, S., & Giray, S. (2011). Sosyodemografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi. *Ege Akademik Bakış*, 11, 113.
- Büyükşahin, A., & Hovardaoğlu, S. (2004). Çiftlerin aşka ilişkin tutumlarının lee'nin çok boyutlu aşk biçimleri kapsamında incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 19 (54), 59-72.
- Can, İ. (2013). *Moderniteden postmoderniteye ailenin ontolojisi ya da modern çekirdek aile çerezleşiyormu?* Aydın, M. (Ed.), (içinde) Aile sosyolojisi yazıları.(s.51-83). Konya, Çizgi Kitabevi.

- Carruthers, C. P., & Hood, C. D. (2004). The power of positive: Leisure and wellbeing. *Therapeutic Recreation Journal*, 38(2), 225- 245.
- Cheung, F. M. & Leung, K. (1998). Indigenous personality measures: Chinese examples. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 29, 233–248.
- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling and Development*, 77(2), 141–152.
- Coşkun, E. (2018). *Kişilerin mutluluk düzeyleri ve yaşam doyumlarının evlilik uyumları ile evlilik süreleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çakar, U., & Arbak, Y. (2004). Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu-zekâ ilişkisi ve duygusal zekâ. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3).
- Çapan, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz anlayış düzeylerinin kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çapri, B., & Gökçakan Z. (2012). Eş tükenmişliğinin yordanmasında cinsiyet farklılıkları. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 35-53.
- Çardak, M. (2012). *Affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli, kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Çatalsakal, D. (2021). *Akademisyenlerde merhamet düzeyinin organ bağışi tutumuna etkisi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Çelik, C. (2006). *Eğitim yöneticilerinin mesleki tükenmişlikleri ile evlilik doyumları arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat.
- Çelik, M. (2006). *Evlilik doyum ölçeği geliştirme çalışması*. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çıtışlı Turgut, M. (2018). *Evlilik çatışması ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü*. Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Çoban, K. (2019). *Lise öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarının ve affedicilik tutumlarının akran zorbalığını yordaması*. Yüksek lisans tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Demiray, Ö. (2006). *Evlilikte uyumun demografik özelliklere göre incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Deniz, M. E., Özer, E., & Işık, E. (2013). Duygusal zeka özelliği ölçeği–kısa formu – kısa formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 38(169), 407-419.

- Doğan, H. (2010). *Evli bireylerin sosyotropik-otonomik kişilik özellikleriyle evliliklerinde çatışma yaşama durumları arasındaki ilişki* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). ukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Doğan, T. (2012). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Doğu, K. (2021). *Hemşirelerde yaşam kalitesi - merhamet yorgunluğu ve merhamet memnuniyeti'nin bir niversite örneğinde değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Droll, D. M. (1984). *Forgiveness: Theory and research* (Unpublished doctoral dissertation). University of Nevada, Reno.
- Dost, M. T. (2007). Üniversite ğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değerrişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- Dönmezer, İ. (2009). *Ailede İletilişim ve Etkileşim*. Ankara, Hegem Yayınları.
- Dur, C. (2020). *Evli bireylerde eşe kendini açma ve eş tükenmişliği*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40, 107-126. doi:10.1002/j.2161-007X.1996.tb00844.x.
- Enright, R. D., & The Human Development Study Group (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40, 107-126.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N., & Alpkın, R. L. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam Dergisi*, 18 (1): 39-47.
- Erdoğan, S. (2007). *Evlilik uyumu ile psikiyatrik rahatsızlıklar, bağlanma stilleri ve mizaç ve karakter özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). Gazi Üniversitesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
- Ergün, M. (1991). Sanayileşme ve ailenin görevlerinde meydana gelen değerrişmeler. *T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Yayınları*.
- Ersanlı, K. (2014). Aile içi ilişkilerin dayandığı psikolojik temeller. *On dokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5 (1), 51-54 <https://dergipark.org.tr/tr/pub/omuefd/issue/20255/215064>.
- Ersanlı, K., & Kalkan, M. (2008). *Evlilik ilişkilerini geliştirme kuram ve uygulama*. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.
- Exline, J. J., Worthington, E. L., Hill, P., & McCullough, M. E. (2003). Forgiveness and Justice: A research agenda for social and personality psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 7(4), 337-348.
- Fışıloğlu, H. (1997). Lisansüstü ğrencilerin evlilik uyumu. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7 (28), 16-23
- Fidanoğlu, O. (2007). *Evlilik uyumu ile eşlerin somatizasyon düzeyleri arasındaki ilişki ve diğer sosyodemografik değerrişkenler açısından karşılaştırılması*



- (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2002). Forgiveness in marriage: Implications for psychological aggression and constructive communication. *Personal Relationships*, 9(2002), 239 –251. doi: 10.1111/1475-6811.00016.
- Fowler, J. W. (1996). *Pluralism and oneness in religious experience: William James, faith-development theory, and clinical practice*. shafranske, Edward P. (Ed), ReligionandtheClinicalPractice of Psychology(pp. 165- 186). Washington, DC, USA: AmericanPsychologicalAssociation.
- Friedberg, J. P., Suchday, S., & Srinivas, V. S. (2009). Relationship between forgiveness and psychological and physiological indices in cardiac patients. *International Journal of Behavioral Medicine*, 16(3), 205-211.
- Gerçek Kişiler ve Özel Hukuk Tüzel Kişileri İle Kamu Kurum ve Kuruluşlarınca Açılacak Aile Danışma Merkezleri Hakkında Yönetmelik. (2009, 25 Şubat). Resmî Gazete(Sayı: 27152). Erişim adresi: <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2009/02/20090225-4.htm>.
- Gilbert, P. (2005). *Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach*. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 9–74). London, Routledge
- Goleman, D. (1995). *Duygusal zekâ*. İstanbul, Varlık Yayınları.
- Gökçe, B. (1990). Aile ve aile tipleri üzerine bir inceleme. *T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları*.
- Gottman, J., & Silver, N. (2014). *Evliliği sürdürmenin yedi ilkesi* (E. Deniz, Çev.). İstanbul, Varlık Yayınları.
- Gökmen, A. (2001). *Evli eşlerin birbirlerine yönelik kontrolcülük ve bağımlılık algılarının evlilik doyumu üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gülerce, A. (1996). Türkiye’de ailelerin psikolojik örüntüleri. *Boğaziçi Üniversitesi Yayınları*.
- Gülyüksel Akdağ F., & Cihangir Çankaya Z. (2015). Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 646-662.
- Gündüz, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde affetmeyi yordayan değişkenlerin belirlenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güney, S. (2007). *Evlilik çatışması, nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri, eşlerin evlilik ilişkisinde sağladıkları genel doyuma ilişkin değerlendirme ve ilişkiler*. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Güngör, H. C., & İlhan, T. (2008). Evlilik uyumu ve mizah tarzları arasındaki ilişkiler. *Aile ve Toplum Dergisi*, 4(13), 97-106.
- Güven, N. (2005). *İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Güven, N., & Erdem, T. (2020). Affetme: Kuramsal bir değerlendirme. *Uluslararası Dil, Eğitim ve Sosyal Bilimlerde Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 10.35452/caless.2020.31
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621-637.
- Hallaç, S. & Öz, F. (2014). Aile kavramına kuramsal bir bakış, *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 6 (2), 142-153 . DOI: 10.5455/cap.20130625102321
- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship belief in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior And Personality*, 33(4). 313- 328.
- Hargrave, T. D., & Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23(1), 41-62.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (2000). Psikolojinin alt alanları bağlanma: Yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için bir çerçeve. Çeviren Dönmez. *Türk Psikoloji Bülteni*, 6(16-17), 29-50.
- Hebl, J. H., & Enright, R. D. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy*, 30(4), 658-667.
- Hori, M. (2010). *Gender differences and cultural contexts: Psychological well-being in cross-national perspective* (Unpublished doctoral dissertation). Louisiana State University, Louisiana.
- Hoşgör, T. E. (2013). *Evliliğin öfke ifade tarzları ile evlilik uyumunun incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Hünler, O. S., & Gençöz, T. (2003). Boyun eğici davranışlar ve evlilik doyumu ilişkisi: Algılanan evlilik problemleri çözümünün rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 99-108.
- İmamoğlu, O. (1995). Değişim sürecinde aile; evlilik ilişkileri bireysel gelişim ve demokratik değerler, aile kurultayı değişim sürecinde aile; toplumsal kalıtım ve demokratik değerler. *T.C. Başkanlık ve Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı*.
- Jacinto, G. A., & Edwards, B. L. (2011). Therapeutic stages of forgiveness and self-forgiveness. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 21(4), 423-437.
- Kalkan, M. (2002). *Evlilik ilişkisini geliştirme programının, evlilerin evlilik uyum düzeyine etkisi*. Doktora tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Kapıcıoğlu, S. (2019). *Üniversite öğrencilerinde merhametin yordayıcıları olarak mutluluk ve kişilik özellikleri*. Yüksek lisans tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara, Nobel
- Karney B. R., & Bradbury T. N. (1997). Neuroticism, marital interaction, and the trajectory of marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(5), 1075-1092.

- 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), 1011-1026.
- Kaplan, B. H. (1992). Social health and the forgiving heart: The type b story. *Journal of Behavior Medicine*, 15,3-14.
- Kaplan, E. (2018). *Eşlerin duygusal zekâlarının psikolojik iyi oluşları üzerine etkisi*. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kaya, F. (2015). *Üniversite öğrencilerinin affetme ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişki: Duygusal zekanın aracı rolü*. Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kendir, M., & Demirli, C. (2016). Evlilik doyumu üzerinde anne baba tutumunun etkisinin incelenmesi. *Education Sciences*, 11(3), 96-113. doi:10.12739/NWSA.1016.11.3.1cO656.
- Kermen, U. (2013). *Üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Kırmızı, Y. (2022). *Covid 19 servisinde çalışan hemşirelerde merhamet yorgunluğu*. Yüksek lisans tezi, Bitlis Eren Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bitlis.
- Koca, B. (2016). *Evlilikte bağlanma stili ile evlilikte sorun çözme becerisi arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı değişken rolü*. Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Koerner, A. F., & Fitzpatrick, M. A. (2002). Nonverbal communication and marital adjustment and satisfaction: The role of decoding relationship relevant and relationship irrelevant affect. *Communication Monographs*, 69(1), 33-51.
- Köse, B. (2018). Geçmişten günümüze aile. *Adak, N. (ed.), (içinde) Değişen toplumda değişen aile, sosyolojik tartışmalar*. Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Kulakoğlu, O. (2016) *Evliliğin İzdüşümü*. Ankara, Karina Yayınevi.
- Kulaksızoğlu, A., & Topuz, C. (2014). Subjective well being levels of university students. *Journal of Educational and Instructional Studies in The World*, 4(3),25-34.
- Leahy, L. R. (2004). *Bilişsel Terapi ve Uygulamaları*, İstanbul, Litera Yayıncılık.
- Lewis, R. A., & Spanier, G. B. (1980). Marital quality: A review of the seventies. *Journal of Marriage and Family*, 42(4), 825-839.
- Luskin, F. (2002). *Forgive for good: A proven prescription for health and happiness*. Harper, San Francisco. *Scientific Research Publishing*.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence* 17, 433-442
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence* 24(4): 267-298 ISSN: 0160-2896.

- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, 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, 1586–1603. doi:10.1037/0022-3514.75.6.1586.
- Mumcuoğlu, Ö. (2002). *Bar-On duygusal zekâ testi (bar-on emotional quotient inventory-bar-on- eq-i)'nin Türkçe dilsel eşdeğerlik, güvenirlik ve geçerlik çalışması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Nas, E. (2021). *Merhamet temelli eğitim programının ortaokul öğrencilerinin merhamet düzeylerine ve yaşam doyumlarına etkisinin incelenmesi*. Doktora tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Nazlı, B. (2019). *Konya ilinde yaşayan evli öğretmenlerin duygusal zekâ ve bağlanma stillerinin evlilik doyumuna etkisi*. Selçuk Üniversitesi, sosyal bilimler enstitüsü, Konya.
- Önder, Ş. (2021). *Farklı merhamet düzeyine sahip lise öğrencilerinde mutluluk ve empatinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Öner, D. Ş. (2013). *Evli bireylerin evlilik çatışması, çatışma çözüm stilleri ve evlilik uyumlarının incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Öz, T. (2019). *Çiftlerde depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş ile evlilik doyumunu arası ilişkilerde evlilik süresinin aracı rolünün incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Özbek, M. (2016). *Evli bireylerde yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşlarının çeşitli değişkenlerle incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özcan, B. (2017). *Beliren yetişkinlikte öznel iyi oluşun yordayıcıları olarak benlik kurgusu benlik saygısı ve sosyal destek*. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özdoğan, Ö. (2006). İnsanı anlamaya yönelik bir yaklaşım: Pastoral psikoloji. *Ankara Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 47(2), 127-141.
- Özen, S. (1990). Aile kurumuna bazı sosyolojik yaklaşımlar. *T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları*.
- Özgen, H. (2019). *Evli kadınlarda duygusal zekâ ve evlilik uyumu ilişkisi aile danışmanlığı merkezi örneği*. Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Özgüven, İ. (2017). *Evlilik ve Aile Terapisi*. Ankara, Nobel Yayın.
- Pala, A. (2008). Öğretmen adaylarının empati kurma düzeyleri üzerine bir araştırma. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(1).
- Pasch, L. A., & Bradbury, T. N. (1998). Social support, conflict, and the development of marital dysfunction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(2), 219-230.

- Polat, D. (2012). *Boşanma aşamasındaki bireylerin evlilik çatışmaları, çatışma iletişim tarzları ve sosyal destek sistemlerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Rath, T., Harter, J. K., & Harter, J. (2010). *Wellbeing: The five essential elements*. Simon and Schuster.
- Roxas, M. M., David, A. P., & Caligner, E. C. (2014). Examining the relation of compassion and forgiveness among filipinocounselors. *Asian Journal of Social Sciences & Humanities*, 3(1), 53-62.
- Rye, M. S., & Pargament, K. I. (2002). Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wounded heart? *Journal of Clinical Psychology*, 58, 419-441.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Safi, H. (2018). *Evli çiftlerin sahip olduğu değerler, aşka ilişkin tutumları ve affedicilik düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler*. Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Sardoğan, M. E., & Karahan F. T. (2005). Evli bireylere yönelik bir insan ilişkileri beceri eğitimi programının evli bireylerin evlilik uyum düzeylerine etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(2), 89-102.
- Sarıçam, H., & Akın, A. (2013). Affedicilik ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19, 37-46.
- Savaş, A. (2021). *Üniversite öğrencilerinin merhamet düzeylerinin spor yapma yapmama durumuna göre incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bayburt.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Strelan, P. (2007). Who Forgives others, themselves and situations? The roles of narcissism, guilt, self-esteem and agreeableness. *personality and individual differences* 42, 259-269.
- Sullaway M., & Christensen A. (1983). Assessment of dysfunctional interaction pattern in couples. *Journal of Marriage and the Family*, 45 (3), 653-660.
- Sümbül, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinin evliliğe yönelik tutumlarının duygusal zeka ve umutsuzluk bakımından incelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Şamatacı, G. (2013). *Romantik ilişkilerde affetme: Transaksiyonel analiz ego durumları açısından bir inceleme*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Şamil, E. (2022). *Yoğun bakımda çalışan hemşirelerde algılanan stres merhamet yorgunluğu sosyal destek ve ilişkili faktörler*. Yüksek lisans tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Şen, B. (2015). *Boşanma Arabuluculuğu*. Ankara, Nobel Yayıncılık.
- Şener, A., & Terzioğlu, G. (2002). *Ailede eşler arası uyuma etki eden faktörlerin araştırılması*. Ankara, Kardelen Ofset.
- Takaku, S. (2001). The effects of apology and perspective taking on interpersonal forgiveness: A dissonance-attribution model of interpersonal forgiveness. *Journal of social psychology, 141*, 494-508.
- Tan, H. (1976). Psikolojik danışma ve evlilik sorunları. *İstanbul Üniversitesi Tıbbi Psikoloji Çalışmaları, 12*, 97-113.
- Taşköprü, M. (2013). *Evlilik doyumu ile problem çözme becerileri, stresle başa çıkma ve evlilik süresi arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek lisans tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Taysi, E. (2007). *İkili ilişkilerde bağışlama: İlişki kalitesi ve yüklemelerin rolü* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- TDK. (2019). *Türk Dil Kurumu Sözlükleri*. Erişim adresi: <https://sozluk.gov.tr/>
- Temeloğlu, E. (2014). Çiftlerden birisi eksen 1 tanısı almış evli bireylerin evlilik uyumlarının, patolojiye dair atıfları, kontrol odakları ve baş etme yolları açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Terzioğlu, G., & Şener, A. (2008). Bazı sosyo-ekonomik ve demografik değişkenler ile iletişimin eşler arası uyuma etkisinin araştırılması. *Aile ve Toplum, 4*(13)
- Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik yaşam ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2*(7), 1-7.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality, 73*(2), 313-360.
- Topbaşoğlu, T. (2016). Yaşam doyumunun yordayıcısı olarak öfke ve affetme: Affetmenin düzenleyici rolü (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi) Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Tuğrul, C. (1999). Duygusal Zekâ. *Klinik Psikiyatri 1*: 12-2.
- Tutarel Kışlak, Ş., & Çabukça, F. (2002). Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi. *Aile ve Toplum, 5*(2).
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22*(2), 132-142.

- Tuzgöl Dost, M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 75-89.
- Tütüncü, M. (2012). *Yönetici ve çalışanların psikolojik iyi olma ve stres düzeyleri açısından karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Üncü, S. (2007). *Duygusal Zekâ ve Evlilik Doyumu İlişkisi*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yıldırım, A. (2009). *Bağlanma stilleri ile bağışlama arasındaki ilişkide sorumluluk yüklemelerinin aracı rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yıldırım, İ. (1992). *Evli bireylerin uyum düzeylerini etkileyen bazı etmenler* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yıldırım, İ. (1993). Evli bireylerin uyum düzeni. *3P Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi*, 1(3), 249-257.
- Yıldız, Ş., & Tekin, U., ed. Tekin, U. (2017). Beyaz yakalı işçilerde iş stresinin iş ve yaşam doyumuna etkisi. *İstanbul Aydın Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Yılmaz, A. (2000). *Eşler Arasındaki uyum ve çocuğun algıladığı anne baba tutumu ile çocukların, ergenlerin ve gençlerin akademik başarıları ve benlik algıları arasındaki ilişkiler*. Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Zechmeister, J. S., Garcia, S., Romero, C., & Vas, S. N. (2004). Don't apologize unless you meant: A laboratory investigation of forgiveness and retaliation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(4), 532-564.
- Zeytinoğlu, E. (2013). *Evli bireylerin benlik saygısı, kıskançlık düzeyi, evlilikteki çatışmalar ve evlilik doyumunu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Wendorf, C. A., Lucas, T., İmamoğlu, E. O., Weisfeld, C. C., & Weisfeld, G. E. (2011). Marital satisfaction across three cultures: Does the number of children have an impact after accounting for other marital demographics? *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42, 340-354. doi: 10.1177/0022022110362637.
- Worthington, E. L. (1998). *Introduction* In E. L. Worthington (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (pp. 1-5). Philadelphia, PA: Templeton Press.

## EKLER

### EK 1. Sosyo- Demografik Kişisel Bilgi Formu

#### Değerli Katılımcı;

KTO Karatay Üniversitesi, Disiplinler Arası Aile Danışmanlığı Anabilim Dalı bünyesinde yürütülen “Evlilikte Affedicilik, Merhamet ve Duygusal Zekânın Evlilik Doyumuna Etkisi” adlı yüksek lisans tezi çerçevesinde oluşturulmuştur. Sizden ekteki anketi ve ölçekleri yanıtlarak bu araştırmaya katkıda bulunmanızı beklemekteyim. Vermiş olduğunuz tüm yanıtlar gizlilik ilkesi gereği bir başkası ile paylaşılmayacak, ankettten elde edilen bilgiler bu yüksek lisans tez çalışmasında kullanılacaktır. Sorulara içtenlikle ve samimi bir şekilde vereceğiniz her yanıt araştırmanın amacına ulaşması bakımından önemlidir. Araştırmaya verdiğiniz destek ve katılımınız için teşekkür ederim.

Araştırmacı

**Beyza AĞAÇÇANAK**

KTO Karatay Üniversitesi

Yüksek Lisans Öğrencisi

Sosyo- Demografik Kişisel Bilgi Formu

#### 1. Cinsiyetiniz

- a) Kadın
- b) Erkek

#### 2. Yaşınız

- a) 18-24
- b) 24-30
- c) 30 üzeri

#### 3. Eğitim Düzeyi

- a) İlköğretim
- b) Ortaöğretim
- c) Lise
- d) Üniversite



4. Çocuğunuz var mı?

a) Var

b) Yok

5. ocuk sayısı

a) 1

b) 2

c) 3 ve zeri

6. Evlilik Süresi

a) 1-5 yıl

b) 6-9 yıl

c) 10 yıl ve zeri

## EK 2. Evlilik Yaşamı Ölçeği

Aşağıda evlilik yaşamına ilişkin 10 cümle bulunmaktadır. Bu cümlelerden her birinin altında da "kesinlikle katılmıyorum", "katılmıyorum", "kararsızım", "katılıyorum" ve "kesinlikle katılıyorum" seçenekleri yer almaktadır. Her cümleyi dikkatle okuyunuz ve sizin evlilik yaşamınıza uyan seçeneği çarpı (X) koyarak işaretleyiniz.

1. Evlilikten beklediklerimin çoğu gerçekleşti.

( ) Kesinlikle katılmıyorum ( ) Katılmıyorum ( ) Kararsızım ( ) Katılıyorum ( ) Kesinlikle katılıyorum

2. Evliliğimizdeki engellerin aşılabilir olduğunu düşünüyorum.

( ) Kesinlikle katılmıyorum ( ) Katılmıyorum ( ) Kararsızım ( ) Katılıyorum ( ) Kesinlikle katılıyorum

3. Evliliğimizi çok anlamlı buluyorum.

( ) Kesinlikle katılmıyorum ( ) Katılmıyorum ( ) Kararsızım ( ) Katılıyorum ( ) Kesinlikle katılıyorum

4. Evliliğimizde giderek eksilen heyecan beni rahatsız ediyor.

( ) Kesinlikle katılmıyorum ( ) Katılmıyorum ( ) Kararsızım ( ) Katılıyorum ( ) Kesinlikle katılıyorum

5. Evliliğimiz zaman zaman bana bir yük gibi geliyor.

( ) Kesinlikle katılmıyorum ( ) Katılmıyorum ( ) Kararsızım ( ) Katılıyorum ( ) Kesinlikle katılıyorum

6. Huzurlu bir ev yaşamım var.

( ) Kesinlikle katılmıyorum ( ) Katılmıyorum ( ) Kararsızım ( ) Katılıyorum ( ) Kesinlikle katılıyorum

7. Evliliğimiz her geçen gün daha iyiye doğru gitti.

( ) Kesinlikle katılmıyorum ( ) Katılmıyorum ( ) Kararsızım ( ) Katılıyorum ( ) Kesinlikle katılıyorum

8. Bizim ilişkimiz ideal bir karı-koca ilişkisidir.

( ) Kesinlikle katılmıyorum ( ) Katılmıyorum ( ) Kararsızım ( ) Katılıyorum ( ) Kesinlikle katılıyorum

katılmıyorum

katılıyorum

9. Eşim benim için aynı zamanda iyi bir arkadaştır.

( ) Kesinlikle ( ) Katılmıyorum ( ) Kararsızım ( ) Katılıyorum ( ) Kesinlikle  
katılmıyorum katılıyorum

10. Başbaşa kaldığımız zaman benim canım hiç sıkılmaz.

( ) Kesinlikle ( ) Katılmıyorum ( ) Kararsızım ( ) Katılıyorum ( ) Kesinlikle  
katılmıyorum katılıyorum

### EK 3. Merhamet Ölçeği

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Aras ıra	Sık Sık	Her Zaman
Aşağıda bir seri ifade bulacaksınız. Lütfen sizin düşüncenizi en iyi temsil eden ifadeyi, sağında yer alan dereceleme göre işaretleyiniz. Örneğin birinci ifadeye tamamen katılıyorsanız maddenin sağında 5'i daire içine alınız. Toplam 24 madde bulunmaktadır. Her Zaman 5'i, Sık Sık 4'ü, Aras ıra 3'ü, Nadiren 2'yi, Hiçbir Zaman 1'i temsil etmektedir. Lütfen her ifadeye tek bir yanıt veriniz ve boş bırakmayınız.  Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.					
1. İnsanlar benim karşımda ağladıklarında genellikle hiçbir şey hissetmem.	1	2	3	4	5
2. Bazen insanlar kendi problemlerinden bahsettiklerinde, umurumda değilmiş gibi hissederim.	1	2	3	4	5
3. Kendimi acı çeken insanlara karşı duygusal olarak yakın hissetmem.	1	2	3	4	5
4. İnsanlar benimle konuşurken, onlara tüm dikkatimi veririm.	1	2	3	4	5
5. İnsanlar bana üzüntülerini anlattıkları zaman kendimi onlardan uzaklaşmış hissederim.	1	2	3	4	5
6. Birisi zor bir duruma düştüğünde ona yardım etmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7. İnsanlar bana dertlerini anlattıklarında	1	2	3	4	5

çoğunlukla duymazdan gelirim.					
8. Zor zamanlarında insanların yanında bulunmayı severim.	1	2	3	4	5
9. Bana hiçbir şey söylemeseler bile insanların üzgün olduklarını fark ederim.	1	2	3	4	5
10. İnsanlar üzgün olduklarında, onlarla yakınlık kuramam gibi gelir.	1	2	3	4	5
11. Herkes bazen kendini kötü hisseder, bu insan olmanın bir parçasıdır.	1	2	3	4	5
12. İnsanlar çökkün olduklarında, bazen onlardan soğuduğumu hissederim.	1	2	3	4	5
13. İnsanlar bana sorunlarını anlattıklarında, onları sabırla dinlerim.	1	2	3	4	5
14. Diğer insanların sorunlarının beni ilgilendirmediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
15. Tüm insanların zayıf yönleri olduğunu ve kimsenin mükemmel olmadığını kabullenmek önemlidir.	1	2	3	4	5
16. İnsanlar mutsuz olduğunda onların yardımına koşarım.	1	2	3	4	5
17. Başkalarıyla farklılıklarına rağmen herkesin acıyı tıpkı benim gibi hissettiğini bilirim.	1	2	3	4	5
18. İnsanlar sıkıntılı olduklarında, onlarla genellikle başkalarının ilgilenmesini isterim.	1	2	3	4	5

19. Başkalarının sorunlarıyla ilgili pek fazla düşünmem.	1	2	3	4	5
20. Acı çekmek tüm insanlar için ortak bir yaşantıdır.	1	2	3	4	5
21. İnsanlar bana sıkıntılarını anlattıklarında, objektif bir tutum takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
22. İnsanlar ıstırap çekerken, onlarla iletişim kuramam.	1	2	3	4	5
23. Çok acı çeken insanlardan uzak durmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24. İnsanlar üzgün olduklarında, onları rahatlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5

#### EK 4. Affedicilik Ölçeği

Her sorunun karşısında bulunan; (1)Hiç Katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kararsızım (4) Katılıyorum ve (5) Tamamen Katılıyorum anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.						
1	Bana yakın olan insanlar uzun süre kin tuttuğumu düşünür.	1	2	3	4	5
2	Bana karşı yaptığı tüm hatalara rağmen arkadaşımı affedebilirim.	1	2	3	4	5
3	Birisi bana kötü bir şekilde davranırsa, ona aynı şekilde davranırım.	1	2	3	4	5
4	İnsanlar bana karşı olan hatalarından olayı suçluluk duymasalar da onları affetmeyi denerim.	1	2	3	4	5
5	Genellikle onurumu inciten davranışları affedebilir ve onları unutabilirim.	1	2	3	4	5
6	İlişkilerimin çoğu bana acı yaşatmıştır.	1	2	3	4	5
7	Birisini affettikten sonra bile, gücendiğim şeyler çoğu kez aklıma gelir.	1	2	3	4	5
8	Sevdiğim birinin bile asla affedemeyeceğim bir şeyleri vardır.	1	2	3	4	5
9	Beni inciten insanları daima affetmişimdir.	1	2	3	4	5
10	Affedici bir insanım.	1	2	3	4	5

## EK 5. Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği- Kısa Formu (DZÖÖ- KF)

### DUYGUSAL ZEKÂ ÖZELLİĞİ ÖLÇEĞİ (TEIQue-SF) KISA FORM

Yönerge: Lütfen aşağıdaki her ifadeyi o ifadeye katılma ya da katılmama derecenizi yansıtan rakamı daire içine alarak cevaplayınız İfadelerin tam anlamı hakkında çok uzun düşünmeyiniz. Hızlı ilerleyiniz ve kesin cevaplar vermeye çalışınız İfadelerin tam anlamı hakkında çok uzun düşünmeyiniz. 1- Doğru ya da yanlış cevap yoktur. 1-Hiç katılmıyorum 7-Tamamen katılıyorum arasında 7 cevap seçeneğiniz vardır. İlginiz ve zaman ayırdığınız için teşekkürler.

1 . . . . . 2 . . . . . 3 . . . . . 4 . . . . . 5 . . . . .  
. 6 . . . . . 7

*Kesinlikle Katılmıyorum Kesinlikle katılıyorum*

1. Genel anlamda, yüksek motivasyonlu birisiyim.	1	2	3	4	5	6	7
2. Duygularımı düzenlemekte genellikle zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
3. İnsanlarla etkin bir biçimde baş edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
4. Verdiğim kararlarımı sıklıkla değiştirme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6	7
5. Çoğu zaman hangi duyguyu hissettiğimi ayırt edemem.	1	2	3	4	5	6	7
6. Birçok iyi özelliğe sahip olduğumu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
7. Haklarımı savunmak benim için genellikle zordur.	1	2	3	4	5	6	7
8. Diğer insanların duygularını bir şekilde etkileyebilme yeteneğim vardır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Olayların akışına göre hayatımı düzenlemek benim için genellikle zordur.	1	2	3	4	5	6	7
10. Genelde stresle baş edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
11. Yakınlarıma, duygularımı göstermekte genelde zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Motivasyonumu devam ettirmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7



13. Genel olarak, hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
14. Sonradan pişman olacağım şeyleri yapma eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6	7
15. Sıklıkla duraksar ve hissettiklerimi düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
16. Kişisel donanımlarımla, güçlü yönlerimin tam olduğuna inanıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
17. Tartışırken haklı olduğumu bilsem dahi, geri çekilmeye meyilliyim.	1	2	3	4	5	6	7
18. Genellikle, hayatımda işlerin yolunda gideceğine inanırım.	1	2	3	4	5	6	7
19. Bana çok yakın olan kişilerle bile, aramda bağ oluşturmak benim için zordur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle, yeni çevreye uyum sağlama yeteneğim vardır.	1	2	3	4	5	6	7

## ÖZGEÇMİŞ

### KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Beyza AĞAÇCANAK

### EĞİTİM DURUMU

Lisans Öğrenimi :2017, KTO Karatay Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü

Yüksek Lisans Öğrenimi :2022, KTO Karatay Üniversitesi, Disiplinlerarası Aile DanışmanlığıAnabilim Dalı

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

Bilimsel Faaliyetleri :

### İŞ DENEYİMİ

Stajlar :2016-2017, Stajyer Sosyal Hizmet Uzmanı, Konya Terapimed Aile Danışmanlığı ve Psikolojik Destek Merkezi

2017, Stajyer Sosyal Hizmet Uzmanı, Konya Büyükşehir Belediyesi Kılıçarslan Gençlik Merkezi

Projeler :

Çalıştığı Kurumlar :

Tarih :