



T.C.

ALANYA ALAADDİN KEKUBAT ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

**GENÇ YETİŞKİNLERDE ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMUNUN
ÖZ ŞEFKAT, ŞÜKRAN DUYMA VE AFFEDİCİLİK
DEĞİŞKENLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Mehmet Emin BAKI

**Danışman
Doç. Dr. Ayşe Sibel BİÇER**

**ALANYA
2024**

T.C.
ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

GENÇ YETİŞKİNLERDE ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMUNUN ÖZ ŞEFKAT,
ŞÜKRAN DUYMA VE AFFEDİCİLİK DEĞİŞKENLERİ AÇISINDAN
İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Mehmet Emin BAKI
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Danışman
Doç. Dr. Ayşe Sibel BİÇER

ALANYA

2024

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Mehmet Emin BAKI'nin "GENÇ YETİŞKİNLERDE ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMUNUN ÖZ ŞEFKAT, ŞÜKRAN DUYMA VE AFFEDİCİLİK DEĞİŞKENLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ" başlıklı tezi 25/12/2024 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek "Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği"nin ilgili maddeleri uyarınca, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak oy birliği ile kabul edilmiştir.

Unvanı-Adı Soyadı

İmza

Üye (Tez Danışmanı) : Doç. Dr. Ayşe Sibel BİÇER

Üye : Doç. Dr. Duygu KOÇAK

Üye : Doç. Dr. Kemal BAYTEMİR

Prof. Dr. Kemal VATANSEVER

Enstitü Müdürü

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilemeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programıyla tarandığını ve “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

Mehmet Emin BAKİ

TEŞEKKÜR

Bu tezin tamamlanmasında büyük emeği ve desteği olan, değerli tez danıőmanım Doç. Dr. Ayşe Sibel BİÇER'e, bana yol gösteren, sabırla rehberlik eden ve her aşamada fikirleriyle ıőık tutan akademik katkıları için sonsuz teőekkürlerimi sunuyorum.

Ayrıca, her zaman yanımda olan, bana sadece akademik anlamda değeril, yaşam yolculuğumda da en büyük desteği sağlayan aileme, özellikle hayatta her zaman gücümü ve ilhamımı bulduğum babama minnettarım. Babamın bana verdiği güven, sevgisi ve fedakarlığı, bu zorlu yolculukta en değerli rehberim olmuştur.

Bu tez, sadece bir akademik çalıőmadan çok, ailemin ve özellikle babamın bana kattığı güçle mümkün olmuştur. Hepinize teşekkür ederim.

Aralık, 2024

Mehmet Emin BAKİ

ÖZET

GENÇ YETİŞKİNLERDE ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMUNUN ÖZ ŞEFKAT, ŞÜKRAN DUYMA VE AFFEDİCİLİK DEĞİŞKENLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

Mehmet Emin BAKİ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü,

Aralık, 2024 (96 Sayfa)

Bu çalışma, öz şefkat, şükran duyma ve affedicilik değişkenlerinin genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumu ile olan ilişkisini araştırmayı hedeflemektedir. Ayrıca, romantik ilişki doyumu ile öz şefkat, şükran duyma ve affedicilik arasındaki ilişkinin, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, ilişki türü ve ilişki süresi gibi demografik faktörlere bağlı olarak farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

Bu çalışma, ilişkisel tarama modeli kullanılarak yapılmıştır. Çalışmaya, 20-40 yaş arasındaki 333 genç yetişkin birey katılmıştır. Katılımcıların 198'i kadın (%59,5) ve 135'i erkektir (%40,5).

Veriler, Kişisel Bilgi Formu, İlişki Doymu Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği, Emmons Şükür Ölçeği ve Affedicilik Ölçeği ile toplanmıştır. Elde edilen veriler, IBM SPSS Statistics 27 yazılımı ile analiz edilmiştir. Analiz sürecinde, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi, Bağımsız Örneklem için t Testi, Bağımsız Örneklem için Tek Yönlü Varyans Analizi, Basit Doğrusal Regresyon Analizi ve Çoklu Regresyon Analizi teknikleri uygulanmıştır.

Çalışmanın bulguları, romantik ilişki doyumu ile öz şefkat, şükran duyma ve affedicilik arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, öz şefkat ile şükran duyma, öz şefkat ile affedicilik ve şükran duyma ile affedicilik arasında da pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Öz şefkat, şükran duyma ve affedicilik değişkenlerinin, genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Bunun yanında, romantik ilişki doyumu, öz şefkat, şükran duyma ve affedicilik puanlarının bazı demografik faktörlere bağlı olarak farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Anahtar Sözcükler: Genç yetişkinlik dönemi, Romantik ilişki doyumu, Öz şefkat, Şükran duyma, Affedicilik.

ABSTRACT

EXAMINING ROMANTIC RELATIONSHIP SATISFACTION IN YOUNG ADULTS IN TERMS OF SELF-COMPASSION, GRATITUDE AND FORGIVENESS VARIABLES

Mehmet Emin BAKI

Department of Educational Sciences

Alanya Alaaddin Keykubat University, Graduate Education Institute,

December, 2024 (96 Pages)

This study aims to investigate the relationships between the variables of self-compassion, gratitude, and forgiveness and romantic relationship satisfaction among young adults. It also examines whether the relationships between romantic relationship satisfaction and self-compassion, gratitude, and forgiveness differ depending on demographic factors such as gender, age, education level, relationship type, and relationship duration.

This study was conducted using the relational screening model. 333 young adult individuals between the ages of 20-40 participated in the study. 198 of the participants were female (59.5%) and 135 were male (40.5%).

Data were collected using the Personal Information Form, Relationship Satisfaction Scale, Self-Compassion Scale, Emmons Gratitude Scale and Forgiveness Scale. The data obtained were analyzed using IBM SPSS Statistics 27 software. In the analysis process, Pearson Product Moment Correlation Analysis, Independent Samples t Test, One-Way Analysis of Variance for Independent Samples, Simple Linear Regression Analysis and Multiple Regression Analysis techniques were applied.

The findings of the study revealed that there were positive significant relationships between romantic relationship satisfaction and self-compassion, gratitude, and forgiveness. In addition, positive significant relationships were found between self-compassion and gratitude, self-compassion and forgiveness, and gratitude and forgiveness. It was found that self-compassion, gratitude, and forgiveness variables significantly predicted young adults' romantic relationship satisfaction. In addition, it was determined that romantic relationship satisfaction, self-compassion, gratitude, and forgiveness scores varied depending on some demographic factors.

Keywords: Young adulthood, Romantic relationship satisfaction, Self-compassion, Gratitude, Forgiveness.

İÇİNDEKİLER

İÇ KAPAK SAYFASI

| | |
|--|------|
| JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI..... | iii |
| ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ | iv |
| TEŞEKKÜR..... | v |
| ÖZET | vi |
| ABSTRACT..... | vii |
| İÇİNDEKİLER | viii |
| TABLolar LİSTESİ | xiii |
| SİMGELER VE KISALTMALAR..... | xiv |
| 1. GİRİŞ..... | 1 |
| 1.1. Problem Durumu..... | 1 |
| 1.2. Araştırmanın Amacı..... | 4 |
| 1.2.1. Araştırmanın genel amacı doğrultusunda alt amaçları | 5 |
| 1.3. Araştırmanın Önemi | 5 |
| 1.4. Araştırmanın Varsayımları | 6 |
| 1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları..... | 6 |
| 1.6. Tanımlar | 6 |
| 1.6.1. Genç yetişkinlik | 6 |
| 1.6.2. Romantik ilişki doyumu..... | 7 |
| 1.6.3. Öz şefkat | 7 |
| 1.6.4. Şükran duyma | 7 |
| 1.6.5. Affedicilik..... | 7 |
| 2. LİTERATÜR | 8 |
| 2.1. Genç Yetişkinlik Dönemi..... | 8 |
| 2.2. Romantik İlişki Doyumu | 9 |

| | | |
|----------|--|----|
| 2.2.1. | Romantik ilişkilerde yatırım modeli | 11 |
| 2.2.2. | Romantik ilişkilerde etkileşim modeli | 12 |
| 2.2.3. | Romantik ilişki doyumu ile ilgili yapılan araştırmalar | 12 |
| 2.3. | Öz Şefkat..... | 15 |
| 2.3.1. | Öz Şefkat ile ilgili yapılan çalışmalar | 17 |
| 2.4. | Şükran Duyma | 20 |
| 2.4.1. | Şükran duyma ile ilgili yapılan çalışmalar | 22 |
| 2.5. | Affedicilik | 24 |
| 2.5.1. | Affetmenin tanımlanması..... | 24 |
| 2.5.2. | Affetme türleri | 25 |
| 2.5.2.1. | Kendini affetme | 25 |
| 2.5.2.2. | Başkasını affetme..... | 26 |
| 2.5.2.3. | Durumu affetme | 26 |
| 2.5.3. | Affetmenin faydaları..... | 27 |
| 2.5.3.1. | Affetmenin sosyal faydaları..... | 27 |
| 2.5.3.2. | Affetmenin psikolojik ve fizyolojik faydaları..... | 27 |
| 2.5.4. | Affetmeyi açıklayan modeller..... | 28 |
| 2.5.4.1. | Hargrave'in affetme modeli..... | 28 |
| 2.5.4.2. | Affetme piramit modeli..... | 28 |
| 2.5.4.3. | Affetme süreç modeli..... | 28 |
| 2.5.5. | Affedicilik ile ilgili yapılan çalışmalar | 29 |
| 3. | YÖNTEM..... | 32 |
| 3.1. | Araştırmanın Modeli..... | 32 |
| 3.2. | Çalışma Grubu | 32 |
| 3.3. | Veri Toplama Araçları | 33 |
| 3.3.1. | Kişisel bilgi formu | 33 |
| 3.3.2. | İlişki doyumu ölçeği | 33 |

| | | |
|----------|--|----|
| 3.3.3. | Öz anlayış ölçeği..... | 34 |
| 3.3.4. | Emmons şükür ölçeği..... | 35 |
| 3.3.5. | Affedicilik ölçeği | 36 |
| 3.4. | Verilerin Toplanması..... | 37 |
| 3.5. | Verilerin Çözümlemesi | 37 |
| 4. | BULGULAR | 39 |
| 4.1. | Araştırmanın Birinci Alt Amacına İlişkin Bulgular | 39 |
| 4.2. | Araştırmanın İkinci Alt Amacına İlişkin Bulgular..... | 47 |
| 4.3. | Araştırmanın Üçüncü Alt Amacına İlişkin Bulgular..... | 48 |
| 5. | TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER..... | 51 |
| 5.1. | Tartışma..... | 51 |
| 5.1.1. | Genç yetişkin bireylerde romantik ilişki doyumunun demografik değişkenlere göre tartışılması | 51 |
| 5.1.1.1. | Romantik ilişki doyumu ve cinsiyet | 51 |
| 5.1.1.2. | Romantik ilişki doyumu ve yaş | 51 |
| 5.1.1.3. | Romantik ilişki doyumu ve eğitim düzeyi..... | 52 |
| 5.1.1.4. | Romantik ilişki doyumu ve ilişki türü | 52 |
| 5.1.1.5. | Romantik ilişki doyumu ve ilişki süresi | 53 |
| 5.1.2. | Genç yetişkin bireylerde öz şefkatin demografik değişkenlere göre tartışılması | 53 |
| 5.1.2.1. | Öz şefkat ve cinsiyet..... | 53 |
| 5.1.2.2. | Öz şefkat ve yaş | 54 |
| 5.1.2.3. | Öz şefkat ve eğitim düzeyi..... | 55 |
| 5.1.2.4. | Öz şefkat ve ilişki türü | 55 |
| 5.1.2.5. | Öz şefkat ve ilişki süresi | 56 |
| 5.1.3. | Genç yetişkin bireylerde şükran duymanın demografik değişkenlere göre tartışılması | 56 |
| 5.1.3.1. | Şükran duyma ve cinsiyet..... | 56 |

| | | |
|----------|--|----|
| 5.1.3.2. | Şükran duyma ve yaş | 57 |
| 5.1.3.3. | Şükran duyma ve eğitim düzeyi..... | 57 |
| 5.1.3.4. | Şükran duyma ve ilişki türü | 58 |
| 5.1.3.5. | Şükran duyma ve ilişki süresi | 58 |
| 5.1.4. | Genç yetişkin bireylerde affediciliğin demografik değişkenlere göre tartışılması | 59 |
| 5.1.4.1. | Affedicilik ve cinsiyet..... | 59 |
| 5.1.4.2. | Affedicilik ve yaş..... | 59 |
| 5.1.4.3. | Affedicilik ve eğitim düzeyi | 60 |
| 5.1.4.4. | Affedicilik ve ilişki türü..... | 60 |
| 5.1.4.5. | Affedicilik ve ilişki süresi..... | 61 |
| 5.1.5. | Genç yetişkin bireylerin romantik ilişki doyumu, öz şefkat, şükran duyma ve affedicilik puanları arasındaki ilişkilere yönelik tartışma..... | 62 |
| 5.1.5.1. | Romantik ilişki doyumu ve öz şefkat | 62 |
| 5.1.5.2. | Romantik ilişki doyumu ve şükran duyma | 62 |
| 5.1.5.3. | Romantik ilişki doyumu ve affedicilik | 62 |
| 5.1.5.4. | Öz şefkat ve şükran duyma | 62 |
| 5.1.5.5. | Öz şefkat ve affedicilik | 63 |
| 5.1.5.6. | Şükran duyma ve affedicilik | 63 |
| 5.1.6. | Genç yetişkin bireylerin öz şefkat, şükran duyma ve affedicilik puanlarının romantik ilişki doyumunu yordamasına yönelik tartışma | 63 |
| 5.1.6.1. | Romantik ilişki doyumu ve affedicilik | 63 |
| 5.1.6.2. | Romantik ilişki doyumu ve öz şefkat | 64 |
| 5.1.6.3. | Romantik ilişki doyumu ve şükran duyma | 64 |
| 5.2. | Sonuç | 65 |
| 5.2.1. | Romantik ilişki doyumu, öz şefkat, şükran duyma ve affedicilik puanlarının cinsiyet değişkenine göre elde edilen sonuçları | 65 |

| | | |
|--------|--|----|
| 5.2.2. | Romantik ilişki doyumu, öz şefkat, şükran duyma ve affedicilik puanlarının yaş değişkenine göre elde edilen sonuçları | 65 |
| 5.2.3. | Romantik ilişki doyumu, öz şefkat, şükran duyma ve affedicilik puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre elde edilen sonuçları..... | 65 |
| 5.2.4. | Romantik ilişki doyumu, öz şefkat, şükran duyma ve affedicilik puanlarının ilişki türü değişkenine göre elde edilen sonuçları | 66 |
| 5.2.5. | Romantik ilişki doyumu, öz şefkat, şükran duyma ve affedicilik puanlarının ilişki süresi değişkenine göre elde edilen sonuçları | 66 |
| 5.2.6. | Romantik ilişki doyumu, öz şefkat, şükran duyma ve affedicilik puanları arasındaki ilişki sonuçları | 66 |
| 5.2.7. | Genç yetişkinlerin öz şefkat, şükran duyma ve affedicilik puanlarının romantik ilişki doyumu puanlarını yordamasına ilişkin sonuçlar | 67 |
| 5.3. | Öneriler | 67 |
| 5.3.1. | Araştırmacılara yönelik öneriler | 67 |
| 5.3.2. | Uygulayıcılara yönelik öneriler | 68 |
| 6. | KAYNAKLAR | 70 |
| 7. | EKLER | 86 |
| 7.1. | EK-1: Kişisel Bilgi Formu | 86 |
| 7.2. | EK-2: Ölçek İzinleri – İlişki Doyumu Ölçeği..... | 87 |
| 7.3. | EK-3: İlişki Doyumu Ölçeği..... | 88 |
| 7.4. | EK-4: Ölçek İzinleri – Öz-Anlayış Ölçeği | 89 |
| 7.5. | EK-5: Öz-Anlayış Ölçeği..... | 90 |
| 7.6. | EK-6: Ölçek İzinleri – Emmons Şükür Ölçeği | 91 |
| 7.7. | EK-7: Emmons Şükür Ölçeği | 92 |
| 7.8. | EK-8: Ölçek İzinleri – Affedicilik Ölçeği..... | 93 |
| 7.9. | EK-9: Affedicilik Ölçeği..... | 94 |
| 7.10. | İntihal Programı Benzerlik Oranı | 95 |
| 8. | ÖZGEÇMİŞ..... | 96 |

TABLolar LİSTESİ

| | |
|--|----|
| Tablo3. 1. Katılımcı Profilleri ve Demografik Özellikleri..... | 32 |
| Tablo3. 2. İlişki Doyumu ve Diğer Ölçeklerin Betimsel İstatistikleri | 38 |
| Tablo 4. 1. Romantik İlişki Doyumu ve Cinsiyet Arasındaki Farkların t-Testi ile İncelenmesi | 39 |
| Tablo 4. 2. Öz Şefkat ve Cinsiyet Arasındaki Farkların t-Testi ile İncelenmesi | 39 |
| Tablo 4. 3. Şükran Duyma ve Cinsiyet Arasındaki Farkların t-Testi ile İncelenmesi.... | 40 |
| Tablo 4. 4. Affedicilik ve Cinsiyet Arasındaki Farkların t-Testi ile İncelenmesi..... | 40 |
| Tablo 4. 5. Romantik İlişki Doyumu ve Yaş Varyans Analizi..... | 40 |
| Tablo 4. 6. Öz Şefkat ve Yaş Varyans Analizi..... | 41 |
| Tablo 4. 7. Şükran ve Yaş Varyans Analizi | 41 |
| Tablo 4. 8. Affedicilik ve Yaş Varyans Analizi | 42 |
| Tablo 4. 9. Romantik İlişki Doyumu ve Eğitim Düzeyi Varyans Analizi..... | 42 |
| Tablo 4. 10. Öz Şefkat ve Eğitim Düzeyi Varyans Analizi | 42 |
| Tablo 4. 11. Şükran ve Eğitim Düzeyi Varyans Analizi..... | 43 |
| Tablo 4. 12. Affedicilik ve Eğitim Düzeyi Varyans Analizi..... | 43 |
| Tablo 4. 13. Romantik İlişki Doyumu ve İlişki Türü Varyans Analizi | 44 |
| Tablo 4. 14. Öz Şefkat ve İlişki Türü Varyans Analizi | 44 |
| Tablo 4. 15. Şükran ve İlişki Türü Varyans Analizi | 44 |
| Tablo 4. 16. Affedicilik ve İlişki Türü Varyans Analizi | 45 |
| Tablo 4. 17. Romantik İlişki Doyumu ve İlişki Süresi Varyans Analizi | 45 |
| Tablo 4. 18. Öz Şefkat ve İlişki Süresi Varyans Analizi | 46 |
| Tablo 4. 19. Şükran ve İlişki Süresi Varyans Analizi..... | 46 |
| Tablo 4. 20. Affedicilik ve İlişki Süresi Varyans Analizi..... | 47 |
| Tablo 4. 21. Ölçekler Arası Korelasyonlar | 47 |
| Tablo 4. 22. Öz Şefkat ve Romantik İlişki Doyumu Regresyon Analizi | 48 |
| Tablo 4. 23. Şükran ve Romantik İlişki Doyumu Regresyon Analizi..... | 48 |
| Tablo 4. 24. Affedicilik ve Romantik İlişki Doyumu Regresyon Analizi..... | 49 |
| Tablo 4. 25. Öz Şefkat, Şükran, Affedicilik ve Romantik İlişki Doyumu Çoklu Regresyon Analizi..... | 49 |

SİMGELER VE KISALTMALAR

Simgeler

| | |
|-----------|--------------------|
| N | Kişi sayıısı |
| \bar{X} | Aritmetik ortalama |
| Ss | Standart sapma |



1. GİRİŞ

Bu bölümde, öncelikle ele alınan problem durumu incelenmiş, ardından araştırmanın amacı ve önemi açıklanmıştır. Bu bölümde ayrıca, araştırmanın varsayımları ve belirli sınırlılıklar ortaya konulmuş, son olarak ise araştırma kapsamında kullanılan temel kavramlar tanımlanmıştır.

1.1. Problem Durumu

Romantik ilişkiler, bireylerin hayatlarında önemli bir yer edinmektedir. Bundan dolayı duygusal, sosyal ve hatta fiziksel sağlık üzerinde doğrudan etkiler yaratabilir. Sağlıklı romantik ilişkiler, bireylerin yaşam doyumu ve mutluluk seviyelerini artırmanın yanı sıra, psikolojik sağlık ve öznel iyi oluş üzerinde de olumlu etkiler yaratmaktadır (Fincham & Beach, 2010). Romantik ilişki doyumu ise bireylerin ilişkilerinden elde ettikleri memnuniyeti ve ilişkinin kalitesini ifade etmektedir. İlişki doyumunun yüksek düzeyde olması, bireylerin ilişkisel yaşamlarının yanında sosyal bağlarını ve genel sağlıklarını da pozitif yönde etkilemektedir (Dush & Amato, 2005). Yapılan araştırmalar, bireylerin ruh sağlığı ile romantik ilişki doyumu arasında güçlü bir ilişkinin olduğunu ortaya koymaktadır. Örnek vermek gerekirse, ilişki doyumu düşük olan bireylerde stres, kaygı ve depresyon gibi psikolojik sorunların daha yaygın olduğu gözlemlenmiştir (Whisman, 2007). Bu noktada, romantik ilişki doyumuna katkı sunabilecek duygusal ve psikolojik faktörlerin araştırılması önemli bir gereklilik olarak karşımıza çıkmaktadır.

Genç yetişkinlik dönemi, bireylerin yakın ilişkiler kurduğu, kimliklerini geliştirdiği ve gelecekteki yaşamlarını şekillendiren kritik bir dönemdir (Arnett, 2000). Bu dönemde kurulan romantik ilişkiler, genç yetişkinlerin sosyal ve duygusal becerilerinin gelişimini desteklemektedir (Fincham & Beach, 2010). Ayrıca, empati, güven ve bağlılık gibi becerilerin kazanılmasına katkı sağlayarak, gelecekteki uzun süreli ilişkilerin temellerinin atılmasına yardımcı olmaktadır (Shulman & Connolly, 2013). Kurulan romantik ilişkiler, genç yetişkin bireylerin sosyal bağlarının gelişmesinde oldukça önemlidir. Bağlanma kuramına göre, romantik ilişkiler bireylerin güvenli bağlanma ihtiyaçlarını karşılayarak psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirmektedir (Hazan & Shaver, 1987). Sonuç olarak, bireylerin genç yetişkinlik döneminde kurmuş oldukları romantik ilişkilerin niteliği, gelecekteki ilişki doyumlarını ve hayat kalitelerini belirlemede önemli bir etken olarak öne çıkmaktadır.

Romantik ilişkiler, genellikle duygusal bağlanma, tutku ve cinsel çekim gibi temel unsurlarla şekillenir. Bir romantik ilişkide, bir başkasına duyulan ihtiyaç, ilişkilerin belirleyici ve ayırt edici bir özelliği olarak kabul edilir (Atak & Taştan, 2012). Hendrick ise romantik ilişki doyumunu, bireylerin yaşadıkları ilişkide hissettikleri duygular, düşündükleri düşünceler ve sergiledikleri davranışlarla şekillenen; bağlılık, duygusal açıklık ve ilişkiye yapılan yatırımlarla doğrudan bağlantılı bir kavram olarak tanımlamaktadır (Hendrick & Hendrick, 1995). Son yıllarda, romantik ilişki doyumuyla ilişkili değişkenler arasında öz şefkat, şükran duyma ve affedicilik gibi bireysel özellikler öne çıkmıştır.

Öz şefkatin tanımı, şefkatin genel tanımından farklı değildir. Budist psikolojisinde, bireyin kendisine duymuş olduğu şefkatin başkalarına duyduğu şefkat kadar önemli olduğuna inanılmaktadır. Öz şefkat, bireyin kendi hatalarına karşı hoşgörülü olması ve bu hatalardan ders alarak kendisini yönlendirmesi anlamına gelmektedir (Neff, 2003a). Öz şefkate sahip olmak, benmerkezci olmak veya bencil olmakla aynı anlama gelmez. Bunlara ek olarak, bireyin kendi gereksinimlerini başkalarının ihtiyaçlarından üstün tutması anlamına da gelmez (Neff, 2003a). Bireyler dikkatli bir bakış açısı benimseyerek, öz şefkati tam anlamıyla deneyimleyebilirler. Bu noktada, acı verici duygularından kaçınmak ya da onları bastırmak yerine, bu duygularla yüzleşmeli ve onları anlamaya çalışmalıdırlar (Neff, 2003a).

Araştırmacılar, bireylerin kendilik algıları ve buna ilişkin duygusal ve düşünsel süreçlerinin, kişilerarası ilişkilerle nasıl bir bağ oluşturduğunu uzun zamandır araştırmaktadır (Neff & Beretvas, 2013). Kendisini eleştiren bireylerin, romantik ilişkilerinde daha tatminsiz ve güvensiz oldukları aynı zamanda partnerleriyle yakınlaşırken daha fazla zorluk çektikleri bulunmuştur (Blatt & Zuroff, 1992; Lynch vd., 2001). Buna karşılık, benliği değerli kabul etmek romantik ilişkileri sürdürme becerisinde önemli bir rol oynamaktadır (Collins & Read, 1990).

Yapılan araştırmalar, her ne kadar öz şefkatin bireysel işlevsellikle ilişkisini inceliyor olsa da, bu kavramın kişilerarası ilişkiler bağlamındaki rolünü inceleyen çalışmalar sınırlıdır (Neff & Beretvas, 2013). Bir araştırma, öz şefkatli bireylerin yakın arkadaşlık ilişkilerinde güveni teşvik ederek sosyal destek sağlama eğiliminde olduklarını ortaya koymuştur (Crocker & Canevello, 2008). Farklı bir araştırma ise öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin, romantik ilişkilerinde daha çözüm odaklı davranarak kendilerinin

ve partnerlerinin ihtiyaçlarını dengeleyen bir tutum içinde olduklarını bulgulamıştır (Yarnell & Neff, 2013). z Őekfat sahibi bireyler, kendi aidiyet, rahatlık ve nezaket ihtiyaçlarını büyük oranda karŐılayabildikleri için partnerlerine karşı aşırı kontrolcü olmadan daha fazla özgürlük alanı tanıyabilirler. Aynı zamanda bu bireyler, romantik ilişkilerinde Őekfatli davranışları daha kolay Şekilde gösterebilirler. Hatalı insan davranışlarının Őekfatli kabul, romantik ilişkilerde daha fazla karşılıklı kabule olanak sağlamaktadır (Neff & Beretvas, 2013). Bu durum, yapıcı ilişki davranıŐlarına sahip olan z Őekfatli bireylerin, hem kişisel hem de kişilerarası ilişkilerde fayda sağlayacağını düŐündürmektedir (Neff & Beretvas, 2013).

Şükran duyma, bir kişinin baŐkasından değerli bir fayda sağladığını kabul ettiği kişilerarası etkileşimlerde ortaya çıkan bir duygudur. Bu duygu, genellikle kişinin kasıtlı olarak talep etmediği, hak etmediği veya kazanmadığı bir faydayı, baŐkasının iyi niyetleri nedeniyle elde etmesiyle ilişkilendirilen bilişsel ve duygusal bir durumdur (Emmons & McCullough, 2003). İnsan hayatının büyük bir bölümü, fayda ve nezaketleri vermek, almak ve karşılık vermek etrafında Şekillenir. Bu bağlamda, Şükran duyma, ilişkileri güçlendirerek, onaylayarak ve pekiştirerek düzenleyici bir işlevi yerine getirir (Emmons & Stern, 2013). Şükran duyma, doğası gereği iliŐkiseldir ve baŐkasının değer vermesi ile onaylamasına bir yanıt olarak ortaya çıkar. Bu durum, karşı tarafa sevgi ve Őekfat gösterilmesine yol açar (Emmons & Stern, 2013). Şükran duygusunun ilişkisel etkilerini göz önüne almak sosyal yaŐamdaki rolünü anlamak için oldukça önemlidir (Algoe vd., 2008).

Şükran duyma, bir bireyin bir başkasına fayda sağlaması durumunda ortaya çıkabilen (veya ıkamayabilen) ve olumlu olarak değerlendirilen bir duygudur (Algoe & Zhaoyang, 2015). Yakın ilişkilerde bireyler, birbirlerine fayda sağlayan etkinliklerde bulunabilirler. Devam eden romantik ilişkilerde ise bu etkinliklerin bir kısmı rutin haline gelip önemsiz olarak grnebilirken; bazıları ise hiç fark edilmeyebilir (Algoe vd., 2010). Algoe ve arkadaşları (2008), Şükran duygusunun kişilerarası kaliteli ilişkiler kurma iŐlevinin olduğunu öne sürmüşlerdir (Algoe vd., 2008). Şükran deneyimlendiğinde, bu duygu, yüksek kaliteli bir ilişki kurma potansiyeline sahip birini fark etmeye ve ona yönelmeye yardımcı olur. Aynı zamanda, Şükran duygusu, bireyin zihinsel, bedensel ve davranışsal yönlerini koordine ederek, o kişiyle daha derin bir bağ kurmasını sağlar (Algoe, 2012). Ayrıca Şükran duygusunun, karşılıklı fedakarlığı kolaylaŐtırdıėına dair açıklamalar da vardır (Trivers, 1971).

Affetme, yaralı ilişkileri çözmek, derin duygusal yaraları iyileştirmek ve derin yaralar açan kişiye verilen bir merhamet eylemi veya armağan olarak tanımlanmıştır (Murray, 2002). Evlilik ve yakın ilişkiler, acı verici deneyimleri iyileştirmede ve anlamlı ilişkileri sürdürmede affetmenin önemini yansıtmaktadır (Murray, 2002). Kişilerarası affetme dört aşamayı izleyen bir süreçten meydana gelmektedir. Bu süreç sırasıyla, açığa çıkarma aşaması, karar aşaması, çalışma aşaması ve derinleşme aşamasıdır (Murray, 2002). Enright ve çalışma grubu ise affetmeyi üçlü olarak kavramsallaştırmıştır. Bağışlama üçlüsü olarak da bilinen bu kavramsallaştırma, kendini affetmek, başkalarını affetmek ve başkalarından bağışlanma almaktan oluşmaktadır (Enright, 1996).

Romantik ilişkiler devam ettiği sürece, birden fazla ihlalin gerçekleşme olasılığı vardır. Bu tür ihlaller, ilişkiyi bozma potansiyeline sahiptir (Fincham, 2000). Kişilerarası tartışmalar ve ihlaller tarafından tehlikeye atılan romantik ilişkileri keşfetmek, affetmenin romantik ilişki doyumunu artırmak için etkili bir terapötik bileşen olarak incelenmesinde önemli rol oynamaktadır (Aalgaard vd., 2016). Affetme ve romantik ilişkiler üzerine inceleme yapan araştırmacılar, ilişkilerdeki sorunların affetme davranışı ile iyileşebileceğini ileri sürmüşlerdir (Kachadourian vd., 2004). Yapılan farklı araştırmalar, romantik ilişki doyumu ile affetme arasında olumlu ilişkilerin olduğunu ortaya koymuştur (Kachadourian vd., 2004; Paleari vd., 2005). Affetme davranışının gerçekleşmesi, olumlu etkileşimleri ve kişisel yakınlığı yeniden kurmaya yardımcı olmaktadır (Fincham, 2000; McCullough vd., 1998).

Literatür taramaları, romantik ilişki doyumunun bazı demografik faktörlerle de anlamlı bir şekilde ilişkilendirildiğini ortaya koyan çeşitli araştırmalara işaret etmektedir. Örneğin, cinsiyet (Fowers, 1991), yaş (Eken, 2019), eğitim düzeyi (Kılıç, 2020), ilişki türü (Yılmaz & Gündüz, 2021) ve ilişki süresi (Dikici, 2023) gibi demografik değişkenlerin romantik ilişki doyumu ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu gözlemlenmiştir. Bu nedenle, ilgili demografik değişkenlerin romantik ilişki doyumu ve diğer bağımsız değişkenlerle anlamlı bir fark oluşturup oluşturmayacağı merak konusu haline gelmiştir. Bu yaklaşım, romantik ilişki doyumuyla ilişkili faktörleri daha geniş bir perspektiften ele alarak literatüre önemli katkılar sağlayabilir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, öz şefkat, şükran duyma ve affedicilik değişkenlerinin romantik ilişkisi olan genç yetişkin bireylerin ilişki doyumunu nasıl

yordadığını incelemektir. Araştırmanın ikincil amacı ise, genç yetişkin bireylerin romantik ilişki doyumu, öz şefkat, şükran duyma ve affedicilik düzeylerinin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, ilişki türü ve ilişki süresi gibi demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini araştırmaktır.

1.2.1. Araştırmanın genel amacı doğrultusunda alt amaçları

Genç yetişkinlik döneminde olan bireylerin romantik ilişki doyumu, öz şefkat, şükran duyma ve affedicilik düzeyleri; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, ilişki türü ve ilişki süresi gibi demografik değişkenlere göre farklılık göstermekte midir?

Genç yetişkinlik döneminde olan bireylerin romantik ilişki doyumu ile öz şefkat, şükran duyma ve affedicilik düzeyleri arasında nasıl bir ilişki bulunmaktadır?

Genç yetişkinlik döneminde olan bireylerin öz şefkat, şükran duyma ve affedicilik düzeylerinin romantik ilişki doyumunu yordamadaki katkıları nelerdir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Yetişkinlik dönemi, genellikle üç ana aşamaya ayrılmaktadır: genç yetişkinlik, orta yetişkinlik ve ileri yetişkinlik. Genç yetişkinlik, ergenlik döneminin sona ermesiyle başlayıp, orta yaş krizinin başlangıcına kadar devam eden bir evreyi kapsamaktadır. Bu dönemde birey, topluma ve çevresine karşı artan bir ilgi duyar ve yetişkinlik rolüne dair sorumlulukları benimsemeye başlar. Ayrıca, genç yetişkinlik dönemi, bireyin kişisel kimliğini inşa etmeye ve karakterinin temel yapı taşlarını oluşturma sürecine girdiği kritik bir aşamadır (Kılıç, 2013).

Farklı kuramcılar, genç yetişkinlik dönemini farklı yaş aralıklarıyla tanımlamışlardır. Havighurst bu dönemi 18-35 yaş, Erikson 20-40 yaş, Bühler ise 22-45 yaş arasında belirlemiştir. Levinson'a göre genç yetişkinlik dönemi 22-40 yaş arasında şekillenirken, Neugarten ve Moore ise bu aralığı 20-30 yaş olarak tanımlamaktadır. Bu farklı yaş aralıkları, genç yetişkinlik evresinin çeşitli kuramsal bakış açılarına göre farklı biçimlerde kavramsallaştırıldığını ortaya koymaktadır (Zastrow & Kirst-Ashman, 2015).

Erikson'a göre, kişilik gelişimi sekiz aşamalı bir süreçten oluşmakta olup, her bir aşamada bireylerin çözmeleri gereken belirli bir kriz bulunmaktadır. Genç yetişkinlik döneminde karşılaşılan temel çatışma, "yakınlık" ile "yalıtılmışlık" arasında yaşanır. Erikson, yakınlık kavramını derin bir bağ kurma ve bencillikten uzaklaşma olarak tanımlarken, yalıtılmışlığı bireylerin yalnız kalmayı tercih etmeleri ve ilişkilerden

kaçınmaları olarak açıklamaktadır (Erikson, 1968). Bu çatışmayı başarıyla aşan bireyler, yalnız vakit geçirmekten zevk alabilir, kişilerarası farklılıklara karşı hoşgörülü olabilir ve sağlıklı ilişkiler geliştirebilirler. Ancak, bu aşamada zorluk yaşayan bireyler, öz kimliklerini kaybetme korkusu taşıyabilir, yakın ilişkiler kurmaktan kaçınabilir, rekabetçi tutumlar sergileyebilir, farklılıklara karşı hoşgörüsüz olabilir ve yakınlık duygusunu bir tehdit olarak algılayabilirler (Erikson, 1968).

Bu araştırma, genç yetişkin bireylerde romantik ilişki doyumunu, öz şefkat, şükran duyma ve affedicilik gibi psikolojik değişkenler ile cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, ilişki türü ve ilişki süresi gibi demografik faktörler açısından incelemeyi amaçlamaktadır. Romantik ilişkiler, bireylerin psikolojik ve duygusal sağlıkları üzerinde belirleyici bir öneme sahiptir. Bu bağlamda, romantik ilişki doyumunu artıran faktörlerin araştırılması, bireylerin yaşam kalitesini iyileştirme potansiyeline sahip olup, sağlıklı ilişkiler kurmalarına yönelik stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır. Araştırma sonucunda elde edilecek bulgular, psikolojik müdahale programlarının tasarlanmasında rehberlik edecek ve bireylerin romantik ilişki doyumunu ve genel psikolojik iyi oluşlarını güçlendirmeye yönelik değerli bilgiler sunacaktır.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmada kullanılan ölçekler, hedeflenen özellikleri doğru bir biçimde ölçmektedir.

Yapılan araştırmaya katılım sağlayan tüm bireyler, soruları içtenlik, samimiyet ve dürüstlikle yanıtlamışlardır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Yapılan araştırmanın çalışma grubu, romantik ilişkiye sahip olan ve rastgele seçilmiş 20-40 yaş arasındaki kişilerle sınırlı kalmaktadır.

Araştırma, yalnızca toplanan verilere dayalı elde edilen sonuçlarla sınırlı kalmaktadır.

1.6. Tanımlar

1.6.1. Genç yetişkinlik

Genç yetişkinlik dönemi, ergenlikten çıkış ile başlayıp, orta yaş krizinin başlangıcına kadar süren, bireylerin hem kişisel hem toplumsal anlamda daha fazla ilgi göstermeye başladıkları, yetişkinliğe özgü sorumlulukları kabul ettikleri ve

karakterlerinin belirginleşmeye başladığı bir süreçtir. Bu dönemde birey, kişisel ve sosyal açıdan olgunlaşarak, hayata dair önemli kararlar almayı ve çeşitli sorumluluklar üstlenmeyi öğrenir (Kılıç, 2013).

1.6.2. Romantik ilişki doyumu

Romantik ilişki doyumu, bireylerin ilişkilerindeki olumlu deneyimlerin, olumsuz deneyimlere kıyasla daha baskın ve etkili olduğunu algılayarak gerçekleştirdikleri kişisel bir değerlendirme sürecidir (Bradbury vd., 2000).

1.6.3. Öz şefkat

Öz şefkat, bireyin olumsuz deneyimlerle karşılaştığında kendisine nazik, anlayışlı ve hoşgörülü bir tutum sergilemesidir. Bu kavram, kişilerin duygusal acı, başarısızlık veya zorluklarla yüzleşirken kendilerini yargılamadan, acılarını kabul ederek ve kendilerine destek vererek psikolojik iyileşme süreçlerini kolaylaştırmalarını ifade eder (Neff, 2003a).

1.6.4. Şükran duyma

Şükran duyma, bireyin dışsal bir kaynaktan elde ettiği faydalara karşı sergilediği olumlu duygusal tepkilerdir. Bu tepkiler, bireyin dışsal bir kaynaktan aldığı yardım, avantaj veya iyiliğe yönelik memnuniyet ve mutluluk duygularını ifade eder (Emmons & McCullough, 2003).

1.6.5. Affedicilik

Affedicilik, bir ihlal veya suç durumunda, hatalı davranışın gözden geçirilerek suçla ilgili duygu, düşünce ve davranışların olumlu bir şekilde yeniden dönüştürülmesidir. Bu süreç, bireyin olumsuz duygulardan arınmasını ve daha yapıcı, sağlıklı bir bakış açısı kazanmasını sağlar (Thompson vd., 2005).

2. LİTERATÜR

2.1. Genç Yetişkinlik Dönemi

Gelişim psikolojisinde "genç yetişkinlik" dönemi, Erikson'un psikososyal gelişim teorisinde "yakınlığa karşı yalıtılmışlık" aşaması olarak tanımlanır ve bu dönem 21-30 yaş aralığını kapsar. Ancak, literatürde bu dönem için kullanılan “ileri ergenlik” veya “yetişkinliğe geçiş” gibi terimler, bu sürecin kapsamlı bir şekilde ifade edilmesinde yetersiz kalmaktadır (Özü, 2017). Genç yetişkinlik döneminin başlangıç ve bitiş zamanının belirlenmesinde biyolojik özellikler kadar sosyolojik özelliklerde etkilidir. Bu zaman dilimi farklı toplumların özelliklerine göre değişkenlik gösterebilmektedir (Kulaksızoğlu, 2015). Günümüz şartlarındaki sosyal değişimler göz önünde bulundurularak, genç yetişkinlik dönemi 20-39 yaş aralığını içerecek şekilde ele alınmaktadır (Özü, 2017).

Genç yetişkinlik dönemini temel gelişimsel görevler çerçevesinde ele alacak olursak: meslek sahibi olmayı, işe başlamayı, eş seçmeyi, aile kurmayı, çocuk yetiştirmeyi, bir uğraş başlatıp bu uğraşa devam etmeyi, vatandaşlık sorumluluklarının bilincinde olmayı ve uygun toplumsal gruplara ait hissetmeyi bu çerçevede görebiliriz (Onur, 2000).

Genç yetişkinlik döneminde fiziksel performansa ve bilişsel gelişime bakıldığı zaman ise fiziksel performans ulaşabileceği en üst noktaya çıksa da yine bu dönem içerisinde düşme eğilimi göstermektedir. Bilişsel gelişimde ise genç yetişkinlerin ergenlere kıyasla zekalarını daha ileri seviyeye kadar kullandıkları, sistemli bir şekilde plan yapıp, problem çözmede daha başarılı oldukları bilinmektedir (Çelen, 2007). Ayrıca ergenlik dönemiyle birlikte iki kutuplu düşünce sistemini de geride bırakan genç yetişkinler, perspektif alma ve çoklu düşünebilme yetenekleriyle yaratıcılıklarına önemli derecede katkı sunabilmektedirler (Özü, 2017).

Genç yetişkinlik dönemindeki insanların kendilerine özgü özellikleri bulunmaktadır. Bu özellikleri aşağıdaki gibi açıklayabiliriz.

Genç yetişkinlik dönemi, bireylerin kimlik geliştirme süreçlerinin yoğunlaştığı ve çeşitli olasılıkların ortaya çıktığı bir geçiş dönemidir. Bu dönemde, genç yetişkinler, ergenlik yıllarında başladıkları deneme ve karar verme süreçlerini pekiştirerek, kariyer ve eğitim gibi alanlarda farklı seçenekleri değerlendirme sürecine girerler. Ayrıca, yaşam planlarını gözden geçirerek ve çeşitli deneyimler edinerek, kişisel ve toplumsal

yaşamlarını şekillendirmeye devam ederler. Genç yetişkinlik, ergenlik ile yetişkinlik arasındaki bir dönüm noktası olarak kabul edilebilir; çünkü bu dönemde bireyler, ergenlikten çıkmış olsalar da, yetişkinliğin getirdiği sorumlulukları üstlenmeye henüz tam anlamıyla hazır hissetmezler ve ekonomik bağımsızlık gibi önemli unsurların olgunlaşması zaman alır. Bunun yanı sıra, genç yetişkinler, daha az dışsal denetimle karşılaştıkları ve daha fazla özgürlüğe sahip oldukları bu dönemde, kendilerine odaklanarak yaşamlarıyla ilgili keşiflerde bulunma fırsatı yakalarlar. Son olarak, bu dönem, genç yetişkinlerin geleceğe yönelik umutlu ve iyimser bir bakış açısına sahip oldukları, karşılarına çıkacak fırsatları değerlendirme konusunda ise kendilerine güven duydukları bir süreç olarak tanımlanabilir (Özü, 2017).

2.2. Romantik İlişki Doyumu

Romantik ilişkiler, karşılıklı olarak onaylanmış ve süreklilik gösteren gönüllü etkileşimleri tanımlar. Diğer akran ilişkileriyle kıyaslandığında, romantik ilişkiler genellikle sevgi ifadeleri, mevcut ya da öngörülen cinsel davranışlarla belirginleşen daha yoğun bir doğaya sahiptir (Collins vd., 2009).

Collins (2003), romantik ilişkilerin beş belirleyici özelliği olduğunu ileri sürmektedir. Bu özellikler, ilişkideki katılım, eşlerin seçimi, ilişkinin genel kalitesi, ilişkinin içeriği ve duygusal ile bilişsel süreçlerin etkileşimi olarak sıralanabilir (Collins, 2003).

Duygusal bağların ve romantik ilişkilerin nasıl şekillendiği anlamak için önemli bir çerçeve sunan Connolly ve Goldberg (1999), romantik ilişkilerin başlangıç sürecini beş aşamada açıklamışlardır. Birinci aşama, bireylerin birbirlerine yönelik ilk defa ilgi duyduğu ve cazibe hissettiği tanışma dönemidir. Bu aşamada bireyler, çoğunlukla kişisel özellikler ve dış görünüş üzerinden ilk izlenimlerini elde ederler. İkinci aşama, bireylerin birbirlerini yakından tanımaya başladığı, ortak ilgilerinin farkına vardığı ve daha derin arkadaşlık bağları kurmaya başladığı ilgi ve dostluk geliştirme aşamasıdır. Üçüncü aşama, bireylerin daha derin bağlanma arzusuyla hareket ettiği ve arkadaşlık ilişkisinin de ötesine geçildiği romantik duyguların ortaya çıkmasıdır. Dördüncü aşama iletişim dönemidir. Bu aşamada bireyler, ilişkiyi açık bir şekilde tanımlayarak duygusal beklentilerini paylaşırlar. Geline bu noktada, bireyler kurdukları ilişkinin romantik bir boyuta geçtiğini birbirlerine ifade etmektedirler. Beşinci ve son aşama olan, ilişki taahhüt ve gelecek için plan yapma aşaması; bireylerin romantik ilişkilerinin sürdürülebilirliği ve geleceğini

güvenceye almak için birbirlerine yönelik daha fazla bağlılık gösterdiği evredir (Connolly & Goldberg, 1999).

Literatüre baktığımız zaman romantik ilişki doyumu kavramı tanımlanırken ilişkide mutluluk, ilişkide beklenti, ilişki kalitesi veya ilişki memnuniyeti gibi bir çok kavram üzerinden açıklandığı görülmektedir. Bunlara ek olarak evlilik uyumu ve evlilik doyumu ile yakın anlamlarda kullanılsa da son zamanlarda romantik ilişki doyumu olarak ifade edilmektedir (Trost, 1985).

Algıladığımız romantik ilişki doyumu, romantik ilişkilerin sağlıklı şekilde devam etmesiyle paralel olarak ilerlemektedir (Hendrick, 1988). Yüksek düzeyde romantik ilişki doyumuna sahip olan çiftlerin öznel iyi oluş düzeylerinde artış beklenmesiyle birlikte hayatlarının diğer yönlerinin de olumlu etkileneceği tahmin edilmektedir (Assad vd., 2007). Bundan dolayı romantik ilişki doyumu literatürde sıkça araştırılan konular arasında yerini almaktadır.

İçinde olduğumuz ilişkinin tüm yönleri kapsamlı şekilde incelendiğinde gösterilen memnuniyet veya memnuniyetsizlik düzeyi bize romantik ilişki doyumunu vermektedir. Kişinin yaşadığı ilişkiye ait duygularını mutluluk, memnuniyet veya tatmin olarak ifade ediyor olması romantik ilişkiden alınan doyumun yüksek olduğunu göstermektedir (Hawkins, 1968).

Yapılan benzer bir başka tanımda romantik ilişki doyumu, kişinin ilişkisine yönelik duygu, düşünce ve davranışlarıyla ilişki memnuniyetini değerlendirmesi şeklinde ifade edilmiştir. Ayrıca kişinin algıladığı romantik ilişki doyumuyla bağlantılı kavramlar arasında ilişkiye yapılan yatırım, birbirlerine duyulan bağlılık, kendini açma ve cinsel tutumları yer almaktadır (Hendrick, 1988).

Romantik ilişki doyumuna farklı bir pencereden açıklık getiren Sabatelli (1988) beklentinin önemli olduğuna dikkat çekmiştir. Romantik ilişki doyumu, kişinin ilişki içinde partnerinden bekledikleri ile partnerinin ilişki içinde gösterdiği davranışlar arasındaki uyumun değerlendirilmesidir. Kısaca özetleyecek olursak kişi, yaşamış olduğu ilişkide partnerinin beklentileri doğrultusunda davranışlarda bulunuyorsa ilişki doyumu sağlanıyor diyebiliriz. Bunlara ek olarak yaşadığımız ilişki süresince beklentilerimizin değişiklik gösterebileceğinden dolayı hissettiğimiz doyumda buna bağlı olarak değişiklik gösterebilir (Sabatelli, 1988).

Bağlanma kuramında kişilerin birincil bakım vereniyle oluşturmuş olduğu duygusal bağın ve ilişki kalitesinin, kişinin hayatı devam ettikçe kuracağı yakın ilişkilerde duygu, düşünce ve davranış olarak rehberlik edip yol göstereceği ifade edilmektedir (Bowlby, 2012). Bowlby'e göre kuramın temelini, doğan her kişi dünyaya yakınlık kurma ihtiyacı ile gelir ve erken çocukluk döneminde birincil bakım veren ile kurulan bu yakınlık kişinin tüm hayatını şekillendirir düşüncesi oluşturmaktadır (Bowlby, 2012). Kişinin yetişkinlik döneminde yaşadığı romantik ilişkilerde kurmuş olduğu bağlanma stillerinin özellikle çocukluk döneminde ebeveynleri ile kurduğu bağlanma stilleri ile benzer olduğu görülmektedir (Hazan & Shaver, 1987).

Romantik ilişki doyumunun ne kadar önemli olduğu; bu doyum sağlanmadığı zaman çiftlerde görülen kaygı bozuklukları, alkol bağımlılığı, ve depresyon gibi farklı psikopatolojilerin görülmesinden anlaşılmaktadır (Whisman, 1999).

2.2.1. Romantik ilişkilerde yatırım modeli

Yatırım modeli, romantik ilişkilerin devam edip etmeyeceğini belirleyen faktörlere açıklık getirmeye yönelik bir teoridir. Bu model, üç ana unsurdan oluşmaktadır. Bahsedilen unsurlar sırasıyla: tatmin, alternatifler ve yatırımdır. Kısaca açıklamak gerekirse tatmin, bireylerin var olan ilişkilerine yönelik duydukları memnuniyeti ve ilişkiden sağladığı genel doyumunu ifade etmektedir. Alternatifler, bireylerin mevcut romantik ilişkilerinden daha cazip gelebilecek romantik ilişki seçeneklerini bunun yanında yalnızlık gibi başka yaşam seçeneklerini içermektedir. Yatırım ise romantik ilişki için harcanan maddi kaynaklar, duygusal enerji, zaman ve çaba gibi unsurları içermektedir (Rusbult, 1980).

Bireylerin romantik ilişkilerini sürdürme veya sonlandırma kararları, bu üç faktörün birleşiminden etkilenmektedir. Eğer bireyler, mevcut romantik ilişkilerinden yüksek doyum elde ediyor ve alternatif seçenekleri düşükse, ilişkilerinde devam etme olasılıkları yükselir. Bunun yanında, ilişkiye yönelik yapılan yatırımlar artınca, artan yatırımların kaybolma riski, bireyleri romantik ilişkilerine devam etmeye meyilli hale getirebilir (Rusbult, 1980).

Bu model, romantik ilişkiye yapılan yatırımların, bireylerin ilişkisinin bitmesini engellemeye yönelik güçlü bir motivasyon kaynağı sağladığını göstermektedir. Yatırım modeli, ilişkilerdeki karar verme süreçlerini daha derinlemesine anlamamıza ve açıklık getirmemize yardımcı olarak, hangi faktörlerin romantik ilişkiyi etkilediğini ve bireylerin

romantik ilişkilerine ne kadar süre devam edeceklerini açıklayan bir çerçeve sunar (Rusbult, 1980).

2.2.2. Romantik ilişkilerde etkileşim modeli

Romantik ilişkilerde etkileşim modeli, bireylerin ilişkileri içerisinde nasıl kararlar verdiklerini ve kendi aralarında nasıl etkileşimde bulduklarını anlamlandırmaya çalışmaktadır. Bu kurama göre, romantik ilişkilerde olan etkileşimler, her iki tarafın da birbirlerine sağladıkları ödüller ve yaşadıkları maliyetler üzerinden değerlendirilmektedir. Romantik ilişkilerdeki memnuniyet, beklentiler ve gerçek deneyimler olmak üzere iki temel faktöre dayanmaktadır. Kısaca açıklamak gerekirse beklentiler, bireylerin kendi romantik ilişkilerinden alacağı ödülün ne kadar olması gerektiğini düşündüğü ve bununla birlikte farklı bir ilişki içerisinde daha iyi bir şeyler bulma olasılığını içermektedir. Gerçek deneyimler ise bireylerin mevcut romantik ilişkilerinden ne kadar doyum sağlıyor olduğu ve bu ilişkiden elde ettiği ödüller ile maliyetler arasında oluşan dengedir (Kelley, 1983).

Bu modele göre bireyler, romantik ilişkilerinden aldıkları ödüller ile yaşamış oldukları maliyetleri karşılaştırarak romantik ilişki doyumunu seviyelerini değerlendirmektedirler. Yapılan bu değerlendirme sonucunda, bireyler kendileri için daha iyi bir alternatifin olup olmadığına bakarak, kendi ilişkilerinin değerini sorgulamaktadırlar (Thibaut, 2017).

Romantik ilişkilerde olan etkileşim, bir denge kurma çabası gibidir. Bireyler ne kadar çok ödül alırsa, romantik ilişkilerinden o kadar doyum sağlarlar. Bununla birlikte, romantik ilişkiyi devam ettirmek için ödenen maliyetler ne kadar düşükse, ilişki daha tatmin edici ve sağlıklı olarak ifade edilir (Thibaut, 2017).

2.2.3. Romantik ilişki doyumunu ile ilgili yapılan araştırmalar

Romantik ilişki doyumunu, gerek yurt içinde gerekse yurt dışında birçok araştırmacının ilgisini çekmiş ve pek çok araştırmaya konu olmuştur. Yapılan çalışmalar incelendiğinde, romantik ilişki doyumunun çeşitli değişkenlerden etkilendiği ortaya çıkmaktadır. Aşağıda, son yıllarda romantik ilişki doyumunu ile ilgili gerçekleştirilen akademik çalışmalara yer verilmiştir.

İlişkiye özgü akılcı olmayan inançlar ve bilişsel esnekliğin romantik ilişki doyumuna etkisinin incelendiği çalışmada (Nar vd., 2022), romantik ilişki yaşamakta olan 239 kadın ve 57 erkek katılımcı bulunmaktadır. Sonuç olarak romantik ilişkilerde

bilişsel esnekliğin ve aşırı beklentilerin ilişki doyumunu artırırken; cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünmeye yönelik akılcı olmayan inançların ilişki doyumunu düşürdüğü görülmüştür. Ayrıca zihin okuma, fiziksel yakınlık ve sosyal zamanın anlamlı bir etkisi bulunamamıştır. Romantik ilişki doyumunu artırmak için bilişsel esnekliği güçlendirerek bu tür olumsuz inançları azaltmak gerekmektedir.

Beliren yetişkinlik döneminde benlik ayrılaşması, otantiklik ve depresyonun romantik ilişki doyumuna etkisinin incelendiği çalışmada (Yılmaz & Gündüz, 2021), 18-26 yaş arasında olan 552 kadın ve 249 erkek katılımcı bulunmaktadır. Sonuç olarak romantik ilişki doyumunun, benlik ayrılaşması ve otantiklik ile pozitif korelasyona sahipken depresyon ile negatif korelasyona sahip olduğu görülmüştür. İlişki doyumunun en güçlü yordayıcısı otantiklik olarak belirlenmiştir. Cinsiyete göre otantiklik ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmazken, erkekler benlik ayrılaşmasında kadınlardan daha yüksek puan almıştır. İlişki süresi uzadıkça, romantik ilişki doyumunu, benlik ayrılaşması ve otantiklik artış göstermiş, depresyon ise azalmıştır. Ayrıca evli bireylerin otantiklik puanları ve ilişki doyumları diğerlerine göre daha yüksek bulunmuştur.

Kendilik algısı ve kendini susturmanın ilişki doyumuna etkisini inceleyen derleme çalışmasında (Kiraz & Onnar, 2024), olumsuz kendilik algısının ve kendini susturma davranışının romantik ilişki doyumunu düşürdüğünü ortaya koymuştur. Yani, duygularını ve düşüncelerini yeterince ifade etmek konusunda zorlanan ve olumsuz kendilik algısına sahip olan bireylerin romantik ilişkilerinden aldıkları doyum düşüktür .

Üniversite öğrencilerinde flört şiddetine yönelik tutum, duygu düzenleme stratejileri ve ilişki doyumunun incelendiği çalışmada (Akat vd., 2023), 240 kadın ve 93 erkek katılımcı bulunmaktadır. Sonuç olarak romantik ilişki doyumunun cinsiyete göre farklılık göstermediği, ancak şiddete maruz kalma ve partnere şiddet uygulama durumlarına göre değiştiği görülmektedir. Şiddet görmeyen ve şiddet uygulamayan öğrenciler, bu gibi deneyim yaşayan öğrencilere göre daha yüksek ilişki doyumuna sahiptir. Bunlara ek olarak romantik ilişki doyumunun flört şiddetine yönelik tutumlar ve duygu düzenleme stratejileriyle de ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Özellikle plana yeniden odaklanma stratejisi, yıkıcılık, kadın ve erkek psikolojisine yönelik tutumlar ilişki doyumunu etkileyen önemli faktörler arasında yerini almıştır.

Üniversite öğrencilerinde ilişkileri sürdürme stratejilerinin yordayıcıları olarak romantik ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde öz yeterlik değişkenlerinin incelendiği çalışmada (Ogan & Öz Soysal, 2022), 260 kadın ve 146 erkek katılımcı bulunmaktadır. Sonuç olarak romantik ilişki doyumunun ve romantik ilişkilerde öz yeterliğin ilişkiyi sürdürmede önemli rol oynadıkları ortaya konulmuştur. Romantik ilişki doyumu, ilişki sürdürme stratejilerinde önemli bir etkiye sahipken, öz yeterlik kavramı bu etkiye destek vermektedir. Bulgular, romantik ilişki doyumu ve öz yeterliğin birlikteyken ilişki sürdürme stratejilerinin önemli bir kısmını açıkladığını göstermiştir.

Romantik ilişkilerde affediciliğin ihlalin şiddeti, ilişki tatmin ve ruhsal sağlık üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmaya (Behrens & Kröger, 2024), karşı cinsten oluşan 351 Alman çift katılmıştır. Yapılan çalışmanın bulgularına göre affediciliğin, ihlalin şiddeti ile ilişki tatmin ve ruhsal sağlık arasında olan ilişkide aracı rol oynadığı ve affetme davranışının her iki tarafında iyilik halini artırdığı görülmüştür. Ayrıca affediciliğin aktör- partner bağımlılığı modelinde, kişinin affetme düzeyinin partnerin ilişki tatmini ve ruhsal sağlığı üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu ortaya konulmuştur. Bunlara ek olarak daha ağır ihlallerin affetmeyi zorlaştırdığı ve hem kişinin hem de partnerin ilişki tatminini ve ruhsal sağlığını olumsuz yönde etkilediği görülmüştür.

Romantik ilişkilerde ahlaki uzaklaşmanın ilişkiyi nasıl etkilediğini inceleyen çalışmaya (Aignesberger & Greitemeyer, 2024), flört eden veya evli olan 236 çift katılmıştır. Yapılan çalışmanın bulgularına göre kişilerin ahlaki uzaklaşma seviyelerinin yüksek olması ilişki memnuniyetlerini olumsuz etkilemektedir. Bu durum kişilerin sadakatsizlik tanımlarında değişim yapmadan kendilerine göre tanımladıkları aldatma eylemlerini daha sık tekrarladıklarını göstermektedir. Ayrıca ahlaki olarak uzaklaşma yaşayan kişiler, partnerlerinin de aldatma eğiliminin yüksek olduğuna inanmaktadırlar, bu durum ahlaki tutumlar ile ahlaki davranışlar arasındaki tutarsızlığı ortaya çıkarmaktadır.

Farkındalık ve bağışlamanın romantik ilişki memnuniyetini nasıl etkilediğini inceleyen çalışmaya (Roberts vd., 2021), 219 çift katılmıştır. Yapılan çalışmanın bulgularına göre yüksek farkındalık düzeyinin romantik ilişki doyumunu doğrudan artırdığı ve affetmenin bu ilişkiye önemli derecede aracılık ettiği görülmüştür. Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan kişiler, duygu ve düşüncelerini daha iyi kontrol edebildiği için romantik ilişkilerinde daha fazla memnuniyet bildirmekte ve daha fazla affetme

eğilimi sergilemektedirler. Bu bağlamda farkındalık, kişilerin affetme düzeylerini güçlendirerek romantik ilişki doyumunu artırmaktadır.

Romantik ilişki doyumunu ile öz şefkat arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaya (Körner vd., 2024), toplamda 153 kişi katılmıştır. Yapılan çalışmanın bulgularına göre öz şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin romantik ilişkilerinde daha yüksek doyuma sahip oldukları ortaya konmuştur. Çalışma hem ilişki içindeki kişilerin hem de partnerlerinin öz şefkat düzeylerinin romantik ilişki doyumunu artırıcı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca kişilerin kendilerine ve partnerlerine yönelik nazik ve anlayışlı olmalarını sağlayan öz şefkat, romantik ilişki içindeki zorluklarla daha kolay mücadele edildiğini vurgulamaktadır.

İlişkiye yönelik inançların ilişki memnuniyeti üzerindeki etkisini ve bu etkinin de zaman içinde nasıl değiştiğini inceleyen çalışmaya (Gander vd., 2024), 904 çift katılmıştır. Yapılan çalışmanın bulgularına göre olumlu ilişki inançları geliştiren kişilerin daha yüksek ilişki memnuniyeti yaşadığını ve bu durumun zaman içinde memnuniyette istikrar sağladığını ortaya çıkarmıştır. Bunlara ek olarak, olumsuz ilişki inançlarının memnuniyeti azaltarak ilişki problemlerini artırdığı görülmüştür.

2.3. Öz Şefkat

Öz şefkat kavramı, yapılan araştırmalarda öz anlayış, öz duyarlık ve öz şefkat şeklinde kullanılsa da aslında bunların hepsi aynı şeyi ifade etmektedir (Atalay, 2019). Bu çalışmada öz şefkat kavramının kullanılmasına karar verilmiştir.

Öz şefkat, Doğu felsefesinin özellikle Budizm öğretilerinde uzun yıllardır ele alınmış bir kavramdır. Psikoloji literatüründe ise bu konuya dikkat çeken isim Neff olmuştur (Allen & Leary, 2010).

Öz şefkati benimseyip zihnimizde daha iyi anlamlandırmamız için öncesinde şefkatin ne olduğunu irdelemek bize bu konuda katkı sağlayabilir. Şefkat, farklı insanların acılarını tanıyıp anlamakla birlikte o acıyı diğer insanlarla hissetmektir (Barad, 2007). Kanov ve diğerleri ise şefkati, insanlara önem verip onların duygularını anlamayı ve bu duygulara uygun dönütler vererek insanları bir arada tutmayı sağlayan bir güç olarak ifade etmiştir (Kanov vd., 2004). Başka bir tanımda ise şefkat, yaşanabilecek acıların ve ihtiyaçların herkesin başına gelebileceğinin farkına vararak, acı çeken insanlara karşı anlayışlı olup onların bu süreci en az hasarla atlatmasına yardım edebilmek şeklinde açıklanmıştır (Strauss vd., 2016).

Öz şefkat, bireyin kendi acısına dokunması ve ona karşı açık olması, acılarından kaçınmaması veya kopmaması, bireyin acısını hafifletme ve kendini şefkatle iyileştirmesi anlamına gelmektedir (Neff, 2003). Öz şefkat aynı zamanda, bireyin kendi acısına, başarısızlıklarına ve yetersizliklerine yargılamadan anlayış göstermesidir (Neff, 2003). Öz şefkate sahip olmak, bireyin zayıf yönlerini ve başarısızlıklarını affederek, kendine insan olarak tam bir saygı duymasını gerektirmektedir (Neff, 2003). Öz şefkat, bireyin kendi zayıflıklarını gözlemlemesiyle ilişkilendirilen bir pasiflik veya eylemsizlik hali olarak anlaşılmalıdır. Tam aksine, pasifliğe sebep olma olasılığı daha yüksek olan durum, öz şefkatin eksikliğidir (Neff, 2003).

Öz şefkat, temel olarak kişinin acı çeken sevdiklerine gösterdiği ilgi, nezaket ve şefkati kendi içsel deneyimlerine de yöneltmesini ifade etmektedir (Allen & Leary, 2010). Öz şefkat, aynı zamanda işler ters gittiğinde kendine karşı eleştirel olmak yerine, güven verici ve anlayışlı olmayı da kapsamaktadır (Gilbert vd., 2004).

Öz şefkat, öz acı ile karıştırılmamalıdır; öz acı, bireyin acılarıyla aşırı özdeşleşmesi ve duygularına tamamen kapılması sonucu nesnel bakış açısının kaybolmasına yol açarken, öz şefkat duygusal deneyimlerle aşırı özdeşleşmeden, kişinin kendine nezaket göstermesini ve deneyimin daha geniş bir bağlamını anlamasını sağlar (Neff, 2003).

Acı çekme veya kişisel başarısızlık deneyimleriyle karşılaşıldığında, öz şefkat üç temel bileşeni içerir: birincisi, sert yargılama ve öz eleştiriden kaçınıp, kendine şefkat ve anlayış göstermektir; ikincisi, bireyin deneyimlerini izole edici bir şekilde görmek yerine, bunları daha geniş bir insanlık deneyiminin parçası olarak kabul etmektir; üçüncüsü ise, acı veren düşünceler ve duygularla aşırı özdeşleşmektense, onlara dengeli bir farkındalıkla yaklaşmaktır (Neff, 2003). Kendi aralarında etkileşim halinde oldukları için dinamik bir yapıya sahip olan bu bileşenler birbirlerinin gelişimine katkı sağlamaktadır (Germer & Neff, 2013).

Öz şefkatin merkezinde ortak insanlık duygusu yer almaktadır. Bu duygu, tüm insanların hata yaptığını, başarısız olduğunu ve bir şekilde yetersiz hissettiğini kabul etmeyi içermektedir. Öz şefkat, hataları insanlığın bir parçası olarak görmektedir. Böylece, benliğin zayıf yönleri daha kapsayıcı ve geniş bir bakış açısıyla görülür. Benzer şekilde zorlu hayat koşulları da insanlığın ortak bir parçası olarak görülür. Bu nedenle,

birey acı çekerken yalnız hissetmez ve başkalarının da aynı acıları yaşayabileceğini düşünür (Neff, 2011).

Öz şefkate sahip bireyler, kişisel kusurlarını ve yetersizliklerini anlayışlı ve nazik bir şekilde ele almaktadır. Kendimize karşı kullandığımız dilin duygusal tonu destekleyici ve yumuşaktır. Öz şefkatli olmak, yetersiz ve hatalı hissettiğimiz durumlarda, kendimizi acımasızca eleştirmek yerine kusurlu olduğumuzun gerçekliğini kabul etmek anlamına gelmektedir. Kendilerine şefkat gösteren bireyler, zorlu yaşam koşullarında sadece ‘gülümse ve katlan’ yaklaşımından ziyade kendilerine rahatlatıcı ve yatıştırıcı şeyler sunmak için kendi içlerine dönerler (Neff, 2011).

Farkındalık, öz şefkatin bir diğer bileşenidir. Kişinin kendisi veya hayatındaki olumsuz yönleri göz ardı etmemesi ve bu yönler üzerinde düşünmesi gerektiğini ifade eder. Bu, kişinin mevcut anı açık ve dengeli bir şekilde farkında olarak yaşamasını sağlar (Brown & Ryan, 2003). Bireyin kendisine karşı şefkat gösterebilmesi için öncelikle acı çektiğini kabul etmesi gerekmektedir. Farkındalık, bireyin kendi tecrübelerini daha büyük bir perspektif ve nesnellikle ele alabilmesi için meta-perspektif almayı içermektedir (Neff, 2011).

2.3.1. Öz Şefkat ile ilgili yapılan çalışmalar

Bu bölümde, öz şefkat kavramı üzerine yurt içi ve yurt dışında daha önce yapılmış akademik çalışmalar ele alınmıştır.

Öz şefkat ile ilişki doyumunun arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada (Çoban, 2021), 18 yaş üstü 312 kadın ve 193 erkek katılımcı bulunmaktadır. Sonuç olarak öz şefkatin ilişki doyumunu pozitif yönde etkilediği ve öz şefkat düzeyi arttıkça kişilerin ilişkilerinden daha fazla doyum sağladıkları bulunmuştur. Cinsiyet açısından öz şefkat ve ilişki doyumu arasında anlamlı bir fark bulunmazken, medeni durum açısından farklar bulunmuştur. İlişki doyumunda etkili faktörler arasında ilişki süresi ve gelir düzeyi ön plana çıkmış; daha kısa süreli ilişkilerde romantik ilişki doyumu daha düşükken, uzun süreli ilişkilerde romantik ilişki doyumu daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca yüksek gelir düzeyine sahip kişilerin ilişki doyumu da daha yüksek çıkmıştır. Bunlara ek olarak eğitim düzeyinin ilişki doyumu ve öz şefkat üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin öz anlayışlarının, bağlanma stilleri ve ilişki durumları bakımından incelendiği çalışmaya (Baykal vd., 2019), 2017-2018 eğitim-öğretim yılında olan 359 öğrenci katılım sağlamıştır. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin öz anlayış

düzeylei ile kaçınmalı ve kaygılı bağlanma stilleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani öz anlayış düzeyi yüksek olan kişilerin, kaçınmalı ve kaygılı bağlanma stillerinin daha düşük seviyede olduğu görülmüştür. Bunlara ek olarak ilişki durumu öz anlayış düzeyinde farklılık yaratmış, ilişkisi olan kişilerin ilişkisi olmayan kişilere kıyasla daha yüksek seviyede öz anlayış puanına sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca, kaçınmalı bağlanma stilinin de ilişki durumuna göre değişiklik gösterdiği, ilişkisi olan kişilerin kaçınmalı bağlanma düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır.

Beliren yetişkinlik döneminde, romantik ilişki doyumu, olumlu çocukluk yaşantıları, genel aidiyet düzeyi ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmada (Bulut, 2024), 18-29 yaş aralığında olan 289 kadın 88 erkek katılımcı bulunmaktadır. Sonuç olarak öz şefkat ile romantik ilişki doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Kişilerin kendilerine yönelik daha kabul edici ve olumlu bir tutum geliştirdiklerinde romantik ilişkilerinde daha yüksek doyum sağladıkları görülmüştür. Ayrıca romantik ilişki doyumu ile olumlu çocukluk yaşantıları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bunların yanında, öz şefkat ile olumlu çocukluk yaşantıları arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Bulgulara göre romantik ilişki doyumu ile genel aidiyet duygusu arasında zayıf düzeyde ancak anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

Öz şefkat ve eş desteğinin ilişkiyel yılmazlık üzerindeki diyardik etkisinin incelendiği araştırmada (Özkoçak, 2022), 157 kadın 157 erkek katılımcı bulunmaktadır. Sonuç olarak öz şefkat ve ilişkiyel yılmazlık arasındaki ilişkide aktör etkileri anlamlı bulunurken, partner etkileri anlamlı bulunmamıştır. Yani öz şefkatli bir kişi olmanın ikili ilişkide kişiyi güçlendirirken ilişkiyi güçlendirmediği görülmüştür. Ayrıca eş desteği ile ilişkiyel yılmazlık arasında hem aktör etkileri hem partner etkileri anlamlı bulunmuştur. Başka bir deyişle çiftlerin ilişkilerinde destekleyici tutum ve davranışlarda bulunmaları hem kendilerini hem de partnerlerini güçlendirmektedir. Bulgulara göre evli çiftlerin eş destekleri ve ilişkiyel yılmazlıkları cinsiyet açısından farklılık göstermezken; öz şefkat puan ortalamaları erkeklerde daha yüksek düzeyde bulunmuştur.

Evli bireylerin evlilik doyumu ve merhamet düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada (Erdoğan, 2018), 167 kadın ve 137 erkek katılımcı bulunmaktadır. Çalışmanın bulgularına göre merhametin alt boyutları olan bağlantısızlık

ve sevecenlik ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Sonuçlar bağlantısızlık ile evlilik doyumu arasında negatif bir ilişki olduğunu gösterirken; sevecenlik ile evlilik doyumu arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu göstermektedir.

Romantik bir ilişkide ayrılığın sorumluluğunu alan kişilerin psikolojik uyumunu inceleyen çalışmaya (Zhang & Chen, 2017), toplamda 441 kişi katılmıştır. Yapılan çalışmanın bulgularına göre öz şefkatli kişiler, ayrılık süreciyle ilgili olumsuz duygusal etkileri azaltırken, kendilerini suçlama eğilimlerini bırakarak daha sağlıklı bir iyileşme süreci geçirmişlerdir. Ayrıca öz şefkatin, kişilerin gelecekte yaşayacağı romantik ilişkilerinde daha olumlu bir bakış açısına sahip olmalarını, partnerlerine karşı daha fazla takdir duymalarını ve iyileşme sürecinde daha yüksek motivasyon duymalarını sağladığı görülmüştür. Tüm bunlara bakarak romantik ilişkilerde ayrılık sürecinde öz şefkatin iyileşme için büyük bir öneme sahip olduğunu ifade edebiliriz.

Romantik ilişkilerde öz şefkatli olmanın, partnerine karşı daha şefkatli ve destekleyici olma gibi sağlıklı ilişki davranışlarıyla ilişkilendirilip ilişkilendirilmediğini araştıran çalışmaya (Neff & Beretvas, 2013), toplam 104 çift katılmıştır. Yapılan çalışmanın bulguları, yüksek öz şefkat düzeyine sahip kişilerin, partnerleri tarafından daha sıcak, şefkatli ve kabullenici olarak algılandığını göstermiştir. Öz şefkatli kişiler, özerklik tanıma ve daha fazla ilişki yakınlığı gösterdikleri için partnerleri tarafından daha düşünceli olarak ifade edilmişlerdir. Bunların aksine düşük öz şefkat düzeyine sahip kişilerin, romantik ilişkilerinde sözlü saldırganlık, kontrol edici davranışlar ve daha fazla kopukluk yaşadıkları görülmüştür.

Kendimize duyduğumuz şefkatin yaşam doyumu üzerindeki etkisini inceleyen çalışmaya (Maryanto vd., 2024), 138 bekar kişi katılmıştır. Yapılan çalışmanın bulgularına göre, evlenmek isteyen bekar kişilerin yaşam doyumunu artırmada öz şefkatin önemli bir rol oynadığı görülmüştür. Yüksek düzeyde öz şefkate sahip olan bekar kişiler, evlilik beklentilerine daha olumlu yaklaşarak yaşamlarından daha fazla doyum sağlamaktadır. Bu kişiler, evlilik ile ilgili zorluklar ve belirsizliklerle daha iyi mücadele ederken, yaşadıkları hayal kırıklıkları karşısında öz şefkatin sağladığı içsel destek sayesinde kendilerini daha az eleştirirler. Yapılan bu araştırma, öz şefkatin, romantik ilişkilere yönelik olumlu bir bakış açısını desteklediğini, kişinin yaşamdan aldığı doyumu ve duygusal esenliğini artırdığını göstermektedir.

Romantik ilişkilerin kalitesi ile öz şefkatin ne derecede ilişkili olduğunu araştıran çalışmaya (Jacobson vd., 2018), toplamda 261 lisans öğrencisi katılmıştır. Yapılan çalışmanın bulguları romantik ilişkilerin kalitesi ve öz şefkat arasında orta düzeyde pozitif bir korelasyon göstermiştir. Buna göre öz şefkatin romantik ilişki kalitesinin zayıfta olsa benzersiz bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir.

Öz şefkatin, öznel mutluluk ve yaşam doyumuyla ilişkisini inceleyen çalışmaya (Mülazım & Eldeleklioğlu, 2016), 174 kadın ve 78 erkek olmak üzere toplamda 252 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Yapılan çalışmanın bulguları öz şefkatin hem öznel mutluluk hem de yaşam doyumuyla önemli derecede ilişkili olduğunu ve bu iki değişkenin güçlü bir yordayıcısı olduğunu ortaya çıkarmıştır. Yüksek düzeyde öz şefkate sahip olan kişiler, karşılaştıkları zorluklarla yapıcı bir şekilde mücadele ederken kendilerini daha az eleştirdiklerini göstermiştir. Bu özellikler, kişilerin mutluluk düzeylerini artırarak yaşamdan aldıkları doyumunu güçlendirmektedir.

2.4. Şükran Duyma

Şükran, Latince kökenli olan, iyilik ve lütf anamlarına gelen “gratia” ve hoşagiden, memnuniyet veren anlamlarına gelen “gratus” kelimelerinden türemiştir (Emmons, 2004).

Şükran, felsefe, ahlak, etik ve din gibi çeşitli disiplinlerde uzun yıllar boyunca incelenmiş önemli bir kavram olmasına rağmen, psikoloji alanındaki çalışmalar daha yeni tarihli ve sınırlıdır (Kardaş & Yalçın, 2019). Bu alandaki araştırmalar geç başlamış olsa da, elde edilen bulgular şükran kavramının insanlar için önemli bir yer tuttuğunu ve bir değer olarak kabul edildiğini göstermektedir (Gallup, 1998).

Şükran duyma, pozitif psikolojinin temel kavramları arasında yer almaktadır. İlgili literatür incelendiği zaman, bu kavramın çeşitli terimler aracılığıyla ifade edildiği görülmektedir. Bu terimler arasında ahlaki erdem, kişilik özellikleri, duygu, tutum ve başa çıkma stratejisi gibi ifadeler rastlanmaktadır (Emmons & McCullough, 2004).

Şükran duygusu, bilişsel süreçte iki aşamadan oluşmaktadır. Bunlardan ilki bireyin olumlu bir sonuca ulaştığını görmesiyken ikincisi bireyin ulaştığı olumlu sonuç için bir dış kaynağın olduğunu kabullenmesidir (Emmons & McCullough, 2003). Şükran duygusunun yüksek olduğu bireyler, diğerlerinden farklı olarak yaşadıkları olumlu durumları değerlendirirken kendi gayretleriyle birlikte başka insanların katkılarını da dikkate almaktadırlar (Kardaş & Yalçın, 2018).

Şükran eğilimi, birbirleriyle etkileşim içinde olan bir dizi bileşenden oluşmaktadır (McCullough vd., 2002). Bu bileşenler dört ana kategoride toplanır: şükranın şiddeti, şükranın sıklığı, şükranın kapsamı ve şükranın yoğunluğu. İlk bileşen olan şükranın şiddeti, şükran eğilimi yüksek bireylerin, şükran eğilimi düşük olanlara kıyasla olumlu durumlar karşısında daha derin bir şükran duygusu yaşamasını ifade eder. Şükranın sıklığı, şükran eğilimi yüksek olan bireylerin, şükran eğilimi düşük olanlara kıyasla daha sık şükran deneyimi yaşamaları ve hatta küçük, basit şeyler için bile bu duyguyu hissetmeleridir. Şükranın kapsamı, şükran eğilimi yüksek bireylerin, şükran eğilimi düşük olanlara göre sağlık durumları, aile ilişkileri ve yaşam koşulları gibi pek çok farklı konuda şükran duymalarını ifade eder. Son olarak, şükranın yoğunluğu, şükran eğilimi yüksek bireylerin, olumlu bir durum sonrasında şükran duygusunu daha yoğun bir şekilde yaşama eğiliminde olmalarını anlatır (McCullough vd., 2002).

Şükran duygusu, doğası gereği ilişkisel bir özellik taşır ve üç temel ahlaki işlevi vardır (McCullough vd., 2001). İlk olarak, şükran, bir barometre işlevi görerek, hayırseverin kişinin refahındaki özel rolünü ortaya koyar. İkinci olarak, şükran, hayırseverlerin nezaket davranışlarını sürdürme olasılığını artırarak güçlendirici bir işlev üstlenir. Üçüncü olarak ise, şükran, bireyleri hayırseverlere ve başkalarına karşı daha nazik olmaya teşvik ederken, aynı zamanda yıkıcı davranışlardan kaçınmalarını sağlar (Bono & Sender, 2018).

Şükran duymanın sosyal ve ahlaki etkileri başkalarına da yayılır. Şükran duyma, güven oluşturur ve şükran ifadeleri almak, insanların sosyal olarak değerli hissetmelerini sağlayarak prososyal davranışları artırır (Bono & Sender, 2018). Algoe'nun (2012) geliştirdiği "bul-hatırlat-bağla" teorisi, şükran duyma davranışının sosyal bağları başlatma, sürdürme ve geliştirme işlevi gördüğünü savunmaktadır (Algoe, 2012).

Şükran duyma, bireylerin olumlu yaşam tecrübelerini ve şuan ki durumlarını takdir etmeye teşvik ederek, mevcut koşullardan en yüksek doyumunu elde etmelerine olanak sağlamaktadır (Sheldon & Lyubomirsky, 2006). Ayrıca, bireylerin hayat şartlarını ve kendi durumlarını takdir etme yeteneği, insanların sorunlu olan yaşam tecrübelerini yeniden yorumlamalarını sağlayan bir başa çıkma stratejisi de olabilir (Fredrickson vd., 2003).

2.4.1. Şükran duyma ile ilgili yapılan çalışmalar

Bu bölümde, şükran duyma kavramı üzerine yurt içi ve yurt dışında gerçekleştirilen önceki akademik çalışmalar ele alınmıştır.

Şükran ve minnettarlığın incelendiği derleme makale çalışmasında (Karataş & Uzun, 2020), bu iki kavram arasındaki fark ele alınmıştır. Yapılan çalışma bu iki kavramın akademik tartışmalarda ve günlük dilde sık sık birbirinin yerine kullanıldığını vurguluyor. Buna rağmen iki kavramında farklı duygusal ve bilişsel bileşenlere sahip oldukları ifade edilmiştir. Minnettarlık genellikle kişilere belirli iyilik ve eylemler için yönetilirken; şükran duyma daha geniş ve manevi boyutta takdir duygusuyla ilgilidir. Bu bakımdan minnettarlık, şükran duygusunun sadece gözle görülebilen, toplumsal yaşam içindeki somut boyutuna denk gelmektedir. Özetle söylemek gerekirse şükran kavramının minnettarlığı da içine alan daha geniş bir yapısı vardır.

Beliren yetişkinlik döneminde olan insanların depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin şükran duyma ve umut değişkenleri açısından incelendiği çalışmaya (Yılmaz & Ekinci, 2023), 364 kadın ve 147 erkek olmak üzere toplamda 511 kişi katılmıştır. Yapılan çalışmanın bulguları depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin şükran duyma ve umut duygularıyla negatif yönde bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymuştur. Yani, şükran duyma ve umut düzeyleri artış gösterdikçe, depresyon, anksiyete ve stres seviyelerinde azalma yaşandığı görülmüştür. Ayrıca, bulguların vurguladığı bir diğer önemli nokta ise şükran duymanın ve umudun kişilerin zihinsel ve duygusal sağlığı üzerinde önemli derecede koruyucu etkiye sahip olduğudur.

Şükran günlükleri tutmanın depresyon, anksiyete ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini inceleyen deneysel çalışmaya (Özbey & Tarlacı, 2024), deney grubunda 36, kontrol grubunda 25 olmak üzere toplamda 61 kişi katılmıştır. Yapılan çalışmanın bulguları, düzenli aralıklarla şükran günlüğü tutmanın depresyon ve anksiyete seviyelerinde anlamlı bir azalma sağladığını, ayrıca kişilerin psikolojik iyi oluşunu artırdığını ortaya koymuştur.

Şükran duyma, umut, iyimserlik ve yaşam doyumunun psikolojik iyi oluşu nasıl etkilediğini inceleyen çalışmaya (Kardas vd., 2019), 359 kadın ve 151 erkek olmak üzere toplamda 510 kişi katılmıştır. Yapılan çalışmanın bulguları bu dört değişkeninde psikolojik iyi oluşu güçlü ve anlamlı şekilde yordadığını ortaya koymuştur. Ayrıca, şükran

duyma, psikolojik iyi oluş için en yordayıcı değişken olarak belirlenmiştir. Bunu takiben umut, iyimserlik ve yaşam doyumu değişkenleri sırasıyla gelmiştir.

Yetişkin bağlanma stilleri ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişki incelenirken bu ilişkide partnere duyulan şükranın aracılık rolünü araştıran çalışmaya (Vollmann vd., 2019), toplamda 362 kişi katılmıştır. Yapılan çalışmanın bulgularına göre, kişinin partnerine gösterdiği şükran duygusunun, yetişkin bağlanma stillerinin özellikle de kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin, romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisinde önemli düzeyde aracılık rolü oynadığı görülmüştür. Araştırmaya göre kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stiline sahip olan kişiler, partnerlerine karşı daha az şükran duygusu geliştirmekte ve bu durum ilişki doyumlarını olumsuz etkilemektedir. Buna karşın güvenli bağlanma stiline sahip olan kişiler, romantik ilişkilerinde partnerlerine karşı daha fazla şükran duygusu geliştirerek ilişki memnuniyetlerini artırdıkları gözlemlenmiştir.

Romantik ilişkilerde şükranın ve borçluluğun rollerini inceleyen çalışmada (Algoe vd., 2010), 67 kadın ve 67 erkek katılımcı bulunmaktadır. Yapılan çalışmanın bulgularına göre şükran duyma romantik ilişkilerde olumlu bir etki yaratırken; borçluluk ise dışsal ilişki sinyallerini korumuştur. Şükran duyma, yapılan günlük etkileşimlerde ilişki tatminini ve ilişki bağlılığını artırarak ertesi gün ilişki kalitesinde iyileşme sağlarken; borçluluk sadece ilişki bağlılığını sürdürmüştür. Ayrıca erkeklerin iyilik alımına vermiş olduğu tepkilerin kadınların vermiş olduğu tepkilerden daha karmaşık olduğu görülmüştür.

Partnerine karşı şükran duymanın ilişkinin sürdürülmesine sağladığı etkiyi inceleyen çalışmada (Lambert & Fincham, 2011), toplamda 636 katılımcı yer almaktadır. Yapılan çalışmanın bulgularına göre partnerlerine yönelik şükran ifade eden kişilerin, ilişkilerinde daha fazla bakım ve koruma davranışı gösterdikleri saptanmıştır. Şükran duymak, bu duyguyu hem duyan hem de bu duyguyu alan partnerin ilişkilerini sürdürme davranışlarının geliştirilmesine katkıda bulunur. Oluşan bu karşılıklı etkileşim sonucunda partnerlerin birbirlerine duydukları bağlılık güçlenerek, ilişkilerin sağlıklı ve daha tatmin edici olarak devam etmesini sağlamaktadır.

Yakın ilişkilerin sürdürülmesini sağlayan motivasyonda şükran duymanın rolünü inceleyen boyamsal çalışmada (Kubacka vd., 2011), toplamda 542 katılımcı yer almaktadır. Yapılan çalışmanın bulgularına göre şükran duymanın, partnerler arasındaki etkileşimleri güçlendirerek her iki partnerinde ilişkiye yönelik yatırım yapmasına

destekleyici etki sağladığını ortaya koymuştur. Ayrıca partnerlerin ilişki sürdürme davranışları, duyarlılık algısı ve şükran duyma ile birbirlerini etkileyerek, ilişkinin devamlılığını sağlayan bir döngü oluşturmaktadır. Bu bulgular, şükran duygusunun ilişkilerde yalnızca bir duygusal tepki değil, aynı zamanda ilişkiyi sürdürme motivasyonlarını destekleyen bir unsur olduğunu ortaya koymaktadır.

Şükran duymanın ahlaki ve sosyal boyutlarını değerlendiren makalede (McCullough vd., 2001), bu duygunun toplumsal uyum ve insan ilişkileri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışmanın ana bulgularına göre şükran duymanın ahlaki bir duygu olarak sosyal ilişkileri güçlendirdiği, insanları karşılıklı iyiliğe yönlendirerek toplumsal uyumu geliştirdiği öne sürülmüştür. Ayrıca şükran duyma, kişilerin ahlaki gelişimine katkı sağlayarak psikolojik iyi oluşlarını artırdığı ve evrimsel süreçte sosyal dayanışmayı güçlendiren bir mekanizma işlevi gördüğü ifade edilmiştir. Yapılan çalışmanın önemli vurgularından birisi de şükran duymanın hem bireysel hem toplumsal düzeyde önemli bir ahlaki duygu olduğudur.

Şükran duymanın, kişilerin öznel iyi oluşuna nasıl etki ettiğinin araştırılan deneysel bir çalışmada (Emmons & McCullough, 2003), şükran duyan katılımcıların, sorunlara veya nötr olaylara odaklanan katılımcılara kıyasla daha yüksek öznel iyi oluş düzeyine sahip oldukları bulunmuştur. Minnettarlık, yaşamdan memnuniyet, iyimserlik, olumlu ruh hali, sağlıklı davranış ve daha az fiziksel belirtilerle ilişkilendirilmiştir. Ayrıca, şükran odaklı kişilerin, kişiler arası ilişkilerinde daha olumlu sosyal etkileşimler yaşadıkları ve bu deneyimlerin sürdürülebilir olduğu saptanmıştır.

2.5. Affedicilik

2.5.1. Affetmenin tanımlanması

Affetme ile ilgili yapılan çeşitli bilimsel çalışmalar, kavramın farklı tanımlarla açıklanmasına yol açmıştır. Bazı akademisyenler, affetmeyi, incinmiş kişinin prososyal bir değişim yaşaması olarak ele alırken, diğerleri, suçluya yönelik davranış değişikliklerini odak alarak kavramsallaştırmaktadır (Karremans & Van Lange, 2008). Affetme özünde, olumsuz duyguların azalması ve bir suç işlendikten sonra suçluya karşı olumlu duyguların yeniden kazanılması şeklinde tanımlanmaktadır (Karremans & Van Lange, 2008).

Affetme, kurbanın ihanet öncesindeki tutumlarını yeniden hayata geçirmesidir; bu da intikam ve diğer olumsuz etkileşim biçimlerinden kaçınıp, faile karşı olumlu ve yapıcı bir şekilde yaklaşma eğilimidir (Finkel vd., 2002).

Affetme, duygusal, bilişsel ve davranışsal iki ana bileşenden oluşur. İlk olarak, olumsuz duyguların (örneğin öfke ve kin), düşüncelerin (örneğin intikam) ve davranışların (örneğin kaçınma) azaltılması, ikinci olarak ise olumlu duyguların (örneğin empati) artması gereklidir. Affetme, sadece olumsuz tepkilerin azalmasını değil, aynı zamanda pozitif yanıtların gelişmesini de içerir (Wade vd., 2008).

Affetme, suçlu eylemleri onaylamak, affetmek veya küçümsemek anlamına gelmez. Gerçek affetme, bir zarar verilmiş olmasını gerektirir. Ayrıca, affetme uzlaşma ile aynı şey değildir; uzlaşma, ilişkiyi onarmayı içerirken, affetme bununla ilişkilendirilmez ve affetmenin bir sonucu olarak uzlaşma zorunlu değildir (Wade vd., 2008).

Affetme, halk arasında bazen kabul etme veya onaylama gibi kavramlarla karıştırılabilir. Ancak affetme, bu kavramlardan farklıdır. Kabul etme, mağdurun suçu farklı bir şekilde görmesini gerektirirken, affetme, suçun kötü ya da kabul edilemez olduğu gerçeğinden vazgeçmeyi gerektirmez (Fincham vd., 2006).

Affetmenin kimin yararına olduğu konusunda iki farklı görüş vardır (Fincham vd., 2006). Birincisi, affeden kişinin birincil yararlanıcı olduğunu savunur; bu görüşe göre, suçluya yönelik olumsuz duyguların ve düşüncelerin sona ermesi, affetmeyi oluşturur. Diğer görüş ise suçlunun, hak etmediği bir hediye aldığı ve bir yükümlülüğten kurtulduğu için birincil yararlanıcı olduğunu savunur.

2.5.2. Affetme türleri

Affetme; kendini affetme, başkasını affetme, durumu affetme olmak üzere üç türden oluşmaktadır (Thompson vd., 2005).

2.5.2.1. Kendini affetme

Kişinin, yapmış olduğu hatanın farkına vararak bundan uzaklaşması ve beraberinde kendisini pozitif duygular için motive etmesidir (Hall & Fincham, 2005). Başka bir tanımda kendini affetme, kişinin yaptığı hatadan dolayı kendisini huzursuz hissederek olumsuz duygu ve düşüncülerini dönüştürmesidir (Worthington Jr, 2007). Farklı bir tanıma göre kendini affetme, kişinin yaptığı hatalardan sonra kendisine

duyduğu öfke ve kızgınlıkla birlikte öz şefkate gösterebilmesidir (Enright, 1996). Kişi kendini affetme sürecinde aşağılık ve değersiz hissetmekten ziyade yaptığı hatayı telafi etmeye odaklanmaktadır (Snow, 1993).

Kendini affetmenin iki çeşidi vardır. Bunlardan ilki kişinin kendisine karşı yaptığı hataları affetmesiyken, ikincisi kişinin başkalarına karşı yaptığı hatalardan dolayı kendisini affetmesidir (Hall & Fincham, 2005). Kendini affetmenin özelliklerini incelemeye devam ederken karşımıza gerçek affetme ve sahte affetme olmak üzere iki kavram çıkmaktadır. Gerçek affetmede kişi yaptığı hatayı kabul edip sorumluluk alırken; sahte affetmede başkalarını suçlayarak olayın sonuçlarından ve sorumluluktan kaçınır (Tangney vd., 2007). Gerçek affetme sürecinde kişi hatasıyla ilgili bilişsel ve duyuşsal değerlendirmeler yaparken; sahte affetmede hatayı inkar etme veya bastırma söz konusudur. Gerçek affetme süreci uzun ve zor olsa da kişi bu sürecin sonunda kendisiyle yüzleşip hatasını anlar (Hall & Fincham, 2005).

2.5.2.2. Başkasını affetme

Başkasını affetme, kişinin kendisini inciten kişiye yönelik hissettiği nefret, kin, öfke gibi duygulardan sevgi, şefkat, cömertlik eşliğinde vazgeçmesi olarak tanımlanmaktadır (Enright, 1996). Yapılan araştırmalar, kendini affetme ile başkasını affetme arasında benzerlikler bulunduğunu göstermektedir. Her iki affetme türü de bilinçli şekilde, isteyerek, içtenlikle yapılmaktadır (Hall & Fincham, 2005). İki affetme türü de inkar etme, mazur görme, göz yumma, unutmaya gibi tutumlardan farklıdır (Hall & Fincham, 2005). Ayrıca benzerliklere nazaran bu iki affetme türü arasında birtakım farklılıklar da mevcuttur. Bu farklılıklara örnek vermek gerekirse, başkasını affetme sürecinde incinen kişi daha fazla hata yapmaktan kaçınırken; kendini affetme sürecinde incitilen kişiden veya olayla ilgili duygu ve düşüncelerden kaçınma isteği vardır (Hall & Fincham, 2008). Başkasını affetme sürecinde mağdur olan kişiyle uzlaşmak gerekli görülmezken; kendini affetme sürecinde mağdur olan kişiyle uzlaşmak önemlidir (Hall & Fincham, 2005). Başkasını affetme sürecinde empati ve buna benzer duygular affetmeyi kolaylaştırırken, kendini affetmede bu durum söz konusu değildir (Hall & Fincham, 2005).

2.5.2.3. Durumu affetme

Affetmenin üçüncü ve son türü olan durumu affetme, kişinin kontrolü dışında meydana gelen sel, deprem, yangın, trafik kazası ve hastalık gibi olayları affetmesidir.

Bahsi geçen olaylar gerçekleştiğinde kişi olumlu duygu ve düşüncelerinin yerini çaresizliğe, öfkeye, kızgınlığa bırakır. Hissedilen olumsuz duygu ve düşünceler kişiye zarar verir. Durumu affetmek bu olumsuz duygu ve düşüncelerden sıyrılarak kişinin psikolojik iyilik haline katkı sunar (Thompson vd., 2005).

2.5.3. Affetmenin faydaları

2.5.3.1. Affetmenin sosyal faydaları

Affetme eylemi, hem mağdurlar hem de suçlular için sosyal faydalar sağlayabilir. Araştırmalar, affetmenin genellikle mağdur ile suçlu arasındaki kişilerarası ilişkiyi onardığını göstermektedir. Bu süreç, mağdurda suçluya karşı daha olumlu sosyal duyguların uyanmasına yol açabilir, ayrıca genel olarak başkalarına karşı duygu durumunu da iyileştirebilir (McCullough vd., 1997). Öte yandan, affetme suçluda da sosyal duygular yaratabilir (Kelln & Ellard, 1999). Bu şekilde, affetme, suçlunun da olumlu psikolojik ve sosyal tepkiler geliştirmesine katkıda bulunabilir (Raj & Wiltermuth, 2016).

2.5.3.2. Affetmenin psikolojik ve fizyolojik faydaları

Affetme, hem psikolojik hem de fizyolojik faydalarla ilişkilendirilmiştir. Affetmenin, bir suçun ardından psikolojik iyileşme sürecinin önemli bir aşaması olduğuna inanılmaktadır (Hope, 1987). Ayrıca, affetme genellikle mağdurlar tarafından, "affetmeme" olarak tanımladığı olumsuz duygusal durumların üstesinden gelmek amacıyla kullanılan bir başa çıkma stratejisi olarak görülmektedir (Worthington & Scherer, 2004).

Affetme, psikolojik stresi, kaygıyı, öfkeyi ve ihlallerin neden olabileceği kederi azaltmada önemli bir rol oynayabilir. Ayrıca, affetme özellikle yüksek bağımlılık ilişkilerinde, psikolojik iyilik halinin daha yüksek seviyelere ulaşmasına yol açar. Bu durum, yaşam doyumunun artması, olumlu duyguların güçlenmesi ve öz saygının gelişmesi gibi sonuçlarla kendini gösterir (Raj & Wiltermuth, 2016).

Affetme, bir ihlalin kurbanı için önemli fizyolojik faydalar da sağlar. Mağdurların kişilerarası ihlallere karşı gösterdikleri olumsuz tepkiler, sempatik sinir ve bağışıklık sistemlerine stres ekleyerek kötü sağlık sonuçlarına yol açabilir (Kiecolt-Glaser vd., 2002). Affetmeme ise artan cilt iletkenliği, kalp atış hızı ve kan basıncı gibi fizyolojik tepkilere neden olabilir. Buna karşın, affetme daha düşük fizyolojik stres tepkileri ve daha iyi sağlık sonuçları ile ilişkilidir (Witvliet vd., 2001).

2.5.4. Affetmeyi açıklayan modeller

2.5.4.1. Hargrave'in affetme modeli

Bağlamsal aile terapisi çerçevesinde aile içi ilişkilerdeki affetme süreçlerini ele almaktadır. Bu modele göre, aile içindeki adaletsizlik ve tutarsızlıklar zamanla öfke ve kin gibi duyguları tetikler ve birey, güvenini kaybederek suçluluk hissi yaşar, sağlıklı bir ilişkiyi hak etmediğini düşünür. Affetme, bu süreçte aile bireyleri arasındaki sağlıklı iletişimi yeniden kurmak için kritik bir rol oynar. Model, dört istasyon ve iki basamaktan oluşur; basamaklar hiyerarşik olmayan, etkileşimli bir yapıya sahiptir. Aklama basamağı, içgörü ve anlayışlı olma istasyonlarından oluşur; birey, olumsuz duygularını fark ederek bunları olumluya dönüştürür ve diğerinin niyetini anlamaya çalışır. Affetme basamağı ise telafi fırsatı verme ve açık affetme istasyonlarından oluşur; burada, birey inciten kişiye ilişkiyi onarması için fırsat tanır ve her iki taraf da yaşanan olayı karşılıklı olarak tartışarak ilişkinin nasıl daha sağlıklı olabileceği konusunda fikir alışverişinde bulunur. Bu model, aile ilişkilerinin yanı sıra diğer tüm ilişkiler için de genellenebilir (Hargrave, 1994).

2.5.4.2. Affetme piramit modeli

Affetme sürecini bir müdahale aracı olarak ele alır ve empati, alçakgönüllülük ve affetme davranışının ifade edilmesi gibi üç ana bileşene dayanır. Empati, affetme sürecini tek başına tamamlamasa da önemli bir rol oynar ve süreci kolaylaştırır. Alçakgönüllülük, bireyin öfkesini geride bırakarak affedici bir tutum sergilemesini sağlar. Affetme davranışının dile getirilmesi ise sürecin tamamlanabilmesi için inciten kişiye doğrudan söylenmesi gereken bir adımdır. Model, beş aşamadan oluşur: Acının hatırlanması, empati kurma, özgecil davranma, affetmenin ifade edilmesi ve affetmeyi sürdürmek. Affetme piramidi, kararsal affetme (intikam ve öç alma duygularını geride bırakma) ve duygusal affetme (olumsuz duyguların yerine olumlu duygular koyma) olmak üzere iki boyutta incelenir. Bu model, affetme sürecinde olumlu duyguların geliştirilmesini hedefler (Worthington, Jun., 1998).

2.5.4.3. Affetme süreç modeli

Affetmeyi bilişsel, duygusal ve davranışsal etmenlerin birleşimi olarak tanımlar. Model, dört evre ve yirmi basamaktan oluşur ve her bir evre esnek geçişlere olanak tanır, çünkü her bireyin geçmiş deneyimleri ve affetmeye yönelik tutumları farklıdır. Modelin dört evresi sırasıyla açıklanmıştır. Keşfetme evresinde kişi, yaşadığı olay karşısında hem kendi hem de başkalarının nasıl etkilendiğini fark eder ve işlevsel olmayan baş etme

yollarını terk edebilir. Karar verme evresinde, kişi affetme sürecini anlamaya başlar ve zihinsel hazırlık yapar, ancak affetme tam olarak gerçekleşmeyebilir. Çalışma evresinde, birey hata yapmanın insani bir durum olduğunu kabul ederek öç alma duygusundan vazgeçer ve inciten kişiye empati gösterir. Son olarak, derinleştirme evresinde kişi, olaylara yeni anlamlar yükleyerek öfke, nefret ve intikam gibi duygulardan bilinçli olarak vazgeçer ve bu değişimi davranışlarıyla destekler, böylece psikolojik iyileşme sağlar. Model, her bireyin affetme sürecini farklı şekillerde deneyimlemesini açıklamakta zorlanabilir, çünkü her bireyin tutumları farklıdır (Enright, 1996).

2.5.5. Affedicilik ile ilgili yapılan çalışmalar

Bu bölümde, affedicilik kavramı üzerine yurt içi ve yurt dışında daha önce gerçekleştirilen akademik çalışmalar ele alınmıştır.

Evlilikte suçu affetme ve yüklemenin evlilik doyumuna etkisini inceleyen çalışmada (Deniz vd., 2019), İstanbul’da yaşayan 160 evli kadın ve 30 evli erkek katılımcı bulunmaktadır. Yapılan çalışmanın bulgularına göre, evlilik doyumunu ve evlilikte suçu affetmenin dargınlık ve kaçınma alt boyutu ile aralarında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani çiftlerin suçu affetme durumunda dargınlık ve kaçınma yaşamaları evlilik doyumlarını olumsuz etkilemektedir. Ayrıca evlilik doyumunu ile ilişkilerde yüklemenin arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bu bulguya bakıldığında çiftlerin ilişkisinde yükleme arttıkça evlilik doyumları azalmaktadır.

Evlilik doyumunun psikolojik iyi oluş ve affetme davranışıyla ilişkisinin incelendiği araştırmada (Devecioğlu, 2023), 252 kadın ve 79 erkek katılımcı bulunmaktadır. Yapılan çalışmanın bulgularına göre, affetme davranışının alt boyutu olan yardımseverlik ile evlilik doyumunu ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca çiftlerin evlilik doyumunu ve psikolojik iyi oluşları arasında güçlü bir ilişki saptanmıştır.

Evlilikte affedicilik, merhamet ve duygusal zekanın evlilik doyumuna etkisinin incelendiği araştırmada (Ağaççanak, 2022), 315 kadın ve 55 erkek katılımcı bulunmaktadır. Yapılan çalışmanın bulgularına göre çiftlerin evlilik doyumuyla affedicilik puanları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Başka bir deyişle affedicilik arttıkça çiftlerin evlilik doyumunu da artmaktadır. Ayrıca merhamet ve duygusal zekanın da evlilik doyumuyla anlamlı bir ilişkisinin olduğu saptanmıştır.

Evlilik uyumunun yordayıcıları olarak affedicilik ve bilişsel esnekliğin incelendiği araştırmada (Şimşek, 2021), 56 kadın ve 142 erkek katılımcı bulunmaktadır. Yapılan çalışmanın bulgularına göre affedicilik düzeyi ve bilişsel esnekliği yüksek olan kişilerin evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yani affedicilik ve bilişsel esneklik, evlilik uyumunu pozitif yönde yordamaktadır. Ayrıca eşlerin çalışma durumunun ve evlenme şekillerinin, evlilik uyumu üzerinde etkili olduğu gözlenmiştir. Çalışan kişilerin evlilik uyumları daha yüksek çıkarken; zorla evlendirilen kişilerin evlilik uyumları daha düşük çıkmıştır.

Affetme ve affetmeye ilişkin inançların romantik ilişki doyumuna etkisinin incelendiği araştırmada (Reisoğlu, 2020), 172 kadın ve 138 erkek katılımcı bulunmaktadır. Yapılan çalışmanın bulgularına göre romantik ilişki doyumu ile affetme davranışının alt boyutu olan kendini affetme arasında olumlu yönde, anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca romantik ilişki doyumu ile affetmeye ilişkin inançların alt boyutu olan ahlaklı davranmaya teşvik arasında anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Affedicilik ve öz şefkat değişkenlerinin evlilik doyumunu nasıl yordadığını inceleyen çalışmaya (Fahimdanesh vd., 2020), 20-40 yaş arasında olan 200 çift katılmıştır. Yapılan çalışmanın bulgularına göre, affetme ve öz şefkatin evlilik doyumunun güçlü yordayıcıları olduğu saptanmıştır. Affetme, ilişkideki olumsuz olayları ve hataları bağışlama kapasitesini artırarak daha yüksek bir memnuniyet düzeyi sağlamaktadır. Öz şefkat ise kişilerin partnerlerine karşı evliliklerinde daha anlayışlı ve destekleyici davranarak olumlu bir iletişim sergilemektedirler. Araştırmanın sonucu hem affetmenin hem de öz şefkatin romantik ilişkilerde duygusal yakınlığı ve ilişki doyumunu güçlendirdiğini göstermektedir.

Affetme ile çiftlerin evlilik doyumları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya (Dudkina vd., 2020), 180 kadın ve 120 erkek olmak üzere toplamda 300 evli kişi katılmıştır. Yapılan çalışmanın bulguları, affetme ile ilişki doyumu arasında anlamlı pozitif bir ilişkinin olduğunu göstermiştir. Ayrıca affetme motivasyonu yüksek olan kişilerin, romantik ilişkilerinde daha az çatışma yaşadığı ve duygusal bağlarının daha güçlü olduğunu gösteriyordu. Bu bulgular, romantik ilişkilerdeki affetmenin, ilişki doyumunun önemli bir belirleyicisi olduğunu ortaya koymuştur.

Evli ve flört olan çiftlerde affetme eğilimi ve affetme iletişimi ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya (Sheldon vd., 2014), 94'ü evli, 80'i flört eden toplamda 174 kişi katılmıştır. Yapılan çalışmanın bulguları, affetme eğilimi yüksek olan kişilerin romantik ilişkilerinde daha yüksek doyum sağladıklarını ortaya koymaktadır. Ayrıca, affetme davranışının açık bir şekilde ifade edilmesi, partnerler arasındaki duygusal bağı ve güveni geliştirmekte, bu da genel ilişki doyumunu artırmaktadır.

Lisans öğrencilerinde affetme, olumluluk, mutluluk ve intikam arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaya (Karduz vd., 2018), 167 kadın ve 163 erkek olmak üzere toplam 330 kişi katılmıştır. Yapılan çalışmanın bulguları, intikam duygusunun, affetme, olumluluk ve mutlulukla negatif yönde ilişkisi olduğunu göstermiştir. Yani, affetme, olumluluk ve mutluluğun artması intikam duygusunun azalmasını sağlamaktadır.

3. YÖNTEM

Bu bölümde, gerçekleştirilen araştırmanın modeli, çalışma grubunun özellikleri, veri toplama araçları, verilerin toplama süreci ve analiz yöntemleri hakkında bilgiler verilmektedir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, ele alınan kavramların birbirleriyle olan etkileşim düzeyinin belirlenmesi amaçlandığı için nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel desen tercih edilmiştir. Yapılan araştırmada, romantik ilişki doyumu bağımlı değişken olarak ele alınırken, öz şefkat, şükran duyma ve affedicilik ise bağımsız değişkenler olarak belirlenmiştir.

3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmada, uygun örnekleme yöntemi kullanılarak 372 bireye ulaşılmıştır. Katılımcılar, 20-40 yaş aralığında olup romantik ilişkisi bulunan ve gönüllülük esasına dayalı olarak araştırmaya katılan genç yetişkinlerden oluşmaktadır. Verilerin analizinden önce uç değerler çıkarılmış ve nihayetinde 333 katılımcı ile devam edilmiştir. Katılımcıların demografik dağılımı ise tablo aracılığıyla sunulmuştur.

Tablo3. 1. Katılımcı Profilleri ve Demografik Özellikleri

| | Gruplar | f | % |
|---------------|--------------------|-----|-------|
| Cinsiyet | Kadın | 198 | 59,5 |
| | Erkek | 135 | 40,5 |
| | Toplam | 333 | 100,0 |
| Yaş | 20-24 yaş | 159 | 47,7 |
| | 25-29 yaş | 94 | 28,2 |
| | 30-34 yaş | 47 | 14,1 |
| | 35-40 yaş | 33 | 9,9 |
| | Toplam | 333 | 100,0 |
| Eğitim Düzeyi | Lise | 12 | 3,6 |
| | Lisans | 266 | 79,9 |
| | Lisansüstü | 55 | 16,5 |
| | Toplam | 333 | 100,0 |
| İlişki Türü | Flört/İlişkisi var | 223 | 67,0 |
| | Nişanlı | 23 | 6,9 |
| | Evli | 87 | 26,1 |
| | Toplam | 333 | 100,0 |
| İlişki Süresi | 1 yıldan az | 106 | 31,8 |
| | 1-3 yıl | 127 | 38,1 |
| | 3 yıldan fazla | 100 | 30,0 |
| | Toplam | 333 | 100,0 |

Tabloda yer alan demografik veriler, katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, ilişki türü ve ilişki süresi gibi önemli özelliklerini ortaya koymaktadır. Katılımcıların %59,5'i kadın (f=198), %40,5'i ise erkek (f=135) olarak belirlenmiştir. Yaş dağılımı incelendiğinde, katılımcıların %47,7'si 20-24 yaş aralığındadır (f=159), bunu sırasıyla %28,2 ile 25-29 yaş grubu (f=94), %14,1 ile 30-34 yaş grubu (f=47) ve %9,9 ile 35-40 yaş grubu (f=33) takip etmektedir. Eğitim düzeyine göre katılımcıların büyük bir kısmı üniversite mezunudur, %79,9'u lisans (f=266), %16,5'i lisansüstü (f=55) eğitimini tamamlamış, yalnızca %3,6'sı lise mezunudur (f=12). İlişki türüne ilişkin olarak, katılımcıların %67'si flört/ilişkisi olduğunu ifade etmiş (f=223), %26,1'i evli (f=87) ve %6,9'u nişanlı (f=23) olduğunu belirtmiştir. İlişki süresi açısından ise, katılımcıların %38,1'i 1-3 yıl arasında bir ilişkiye sahipken (f=127), %31,8'i 1 yıldan daha kısa bir süredir ilişki yaşamakta (f=106), %30'u ise 3 yıldan uzun bir süredir ilişki yaşamaktadır (f=100).

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, Hendrick (1988) tarafından geliştirilen ve Curun (2001) tarafından Türk kültürüne uyarlanan İlişki Doyumu Ölçeği, Neff (2003) tarafından oluşturulup Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından Türkçeye çevrilen Öz-Anlayış Ölçeği, McCullough ve arkadaşları (2002) tarafından tasarlanan ve Göcen (2012) tarafından Türk kültürüne adapte edilen Emmons Şükür Ölçeği, ve Berry ve diğerleri (2005) tarafından geliştirilen ve Sarıçam ile Akın (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan Affedicilik Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için araştırmacı tarafından özel olarak hazırlanan bir Kişisel Bilgi Formu da kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Kişisel Bilgi Formu, araştırma sürecinde katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, ilişki durumu ve ilişki süresi gibi demografik verilerini toplamak amacıyla kullanılmıştır.

3.3.2. İlişki doyumu ölçeği

İlişki Doyumu Ölçeği, romantik ilişkilerdeki doyum seviyesini değerlendirmek amacıyla (Hendrick, 1988) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması ve geçerlik ile güvenilirlik analizleri ise Curun (2001) tarafından gerçekleştirilmiştir.

İlişki Doyumu Ölçeği, toplamda 7 maddeden oluşmaktadır ve her bir madde, 1 (Hiç karşılamıyor) ile 7 (Çok iyi karşılıyor) arasında derecelendirilen 7'li Likert tipi bir

ölçekte yer almaktadır. Maddelerden elde edilen puanlar toplandığında, katılımcının genel ilişki doyumu puanı hesaplanmaktadır. Yüksek puan, bireyin ilişkisinden yüksek düzeyde doyum aldığına işaret etmektedir. Ölçekteki 4. ve 7. maddeler ise ters puanlanmıştır. Ayrıca, ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu ve iç tutarlılığının yüksek seviyelerde olduğu belirtilmiştir (Stackert & Bursik, 2003).

İlişki Doyumu Ölçeği, iki aşamalı bir çalışmanın sonucu olarak geliştirilmiştir. İlk adımda, ölçeğin faktör yüklerinin .49 ile .88 arasında değiştiği ve tek boyutlu yapının toplam varyansın %46'sını açıkladığı, ikinci adımda ise aynı yapının toplam varyansın %57'sini açıkladığı belirlenmiştir (Hendrick, 1988). Ölçeğin iki eş (diyadik) birliği, doyum ve uyum ile pozitif yönde ilişkili olduğu vurgulanmaktadır. Madde-toplam korelasyon katsayılarının .57 ile .76 arasında değiştiği ve ölçeğin Cronbach Alfa katsayısının .86 olduğu tespit edilmiştir (Hendrick, 1988).

Curun (2001) tarafından Türkçeye uyarlanan ve geçerlik-güvenirlik analizi yapılan İlişki Doyumu Ölçeği, romantik ilişkisi bulunan 140 lisans öğrencisine uygulanmıştır. Yapılan analizler, Türkçe formun orijinal ölçekle uyumlu şekilde tek faktörlü bir yapıya sahip olduğunu ve iç tutarlılık katsayısının .86 olarak belirlendiğini ortaya koymuştur.

Bu çalışmada, İlişki Doyumu Ölçeği'nin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı 0.831 olarak belirlenmiştir.

3.3.3. Öz anlayış ölçeği

Öz-Anlayış Ölçeği, bireylerin kendilerine karşı anlayış ve şefkat düzeylerini değerlendirmek amacıyla Neff (2003) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçeğin Türkçeye uyarlanması ise Deniz, vd. (2008) tarafından yapılmıştır.

Öz-Anlayış Ölçeği'nin orijinal formu, 26 madde ve 6 alt ölçekten oluşmaktadır. Maddeler, (1) Hemen Hemen Hiçbir Zaman, (2) Nadiren, (3) Ara Sıra, (4) Çoğu Zaman, (5) Hemen Hemen Her Zaman şeklinde 5 dereceli Likert tipi bir ölçekle değerlendirilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .92$ olarak hesaplanmış, alt ölçeklerin iç tutarlılık değerleri ise $\alpha = .78$ ile $\alpha = .81$ arasında değişim göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa değeri .89, test-tekrar test korelasyonu ise .83 olarak bulunmuştur (Neff, 2003).

Öz-Anlayış Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması sürecinde gerçekleştirilen Açıklayıcı Faktör Analizi, ölçeğin orijinal formundan farklı olarak tek boyutlu bir yapıya sahip olduğunu göstermiştir (Deniz vd., 2008). Madde-toplam puan korelasyonu 30'un altında olan iki madde, ölçeğin 24 maddelik kısa formunun oluşturulabilmesi için çıkarılmıştır. Bu kısa formda yer alan 24 maddeden 11'i (1, 3, 5, 7, 10, 12, 15, 17, 19, 22 ve 23. maddeler) ters yönde puanlanmaktadır. Ölçeğin toplam puan aralığı 24 ile 120 arasında değişim göstermektedir. Bu araştırmada, Öz-Anlayış Ölçeği'nin Cronbach Alfa katsayısı .88 olarak belirlenmiştir.

Bu çalışmada, Öz-Anlayış Ölçeği'nin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı 0.930 olarak belirlenmiştir.

3.3.4. Emmons şükür ölçeği

Emmons Şükür Ölçeği, şükür kavramını ölçmek amacıyla Emmons ve arkadaşları (McCullough vd., 2002) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçeğin Türkçeye uyarlanması ise Göcen (2012) tarafından yapılmıştır.

Emmons Şükür Ölçeği, şükran duygusunun yoğunluğunu, sıklığını ve şiddetini ölçmeye yönelik olarak tasarlanmıştır. Ölçek, 6 maddeden oluşmaktadır ve 7 dereceli Likert tipi bir ölçekle (Bana Çok Uygun, Bana Uygun, Bana Biraz Uygun, Kararsızım, Bana Pek Uygun Değil, Bana Uygun Değil, Bana Hiç Uygun Değil) değerlendirilmiştir. Olumlu maddeler, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 şeklinde puanlanırken, ölçekteki 3. ve 6. maddelerin ters puanlanması gerektiğinden, bu maddeler 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 şeklinde ters çevrilerek puanlanmıştır (Göcen, 2012).

Geçerlilik çalışmaları kapsamında yapılan faktör analizi sonucunda, Emmons Şükür Ölçeği'nin iki faktörünün toplamda %63,38 varyans açıkladığı bulunmuştur. Bu iki faktörden birincisi toplam varyansın %32,6'sını, ikincisi ise %30,7'sini açıklamaktadır. Faktör yükleri, en yüksek değer olan .875 ile en düşük değer olan .588 arasında değişim göstermektedir. Ölçeğin alt boyutları, soruların içeriklerine dayanarak, 1., 2. ve 3. maddeleri kapsayan 'İç Kaynaklı Şükür' ile 4., 5. ve 6. maddeleri kapsayan 'Dış Kaynaklı Şükür' olarak adlandırılmıştır (Göcen, 2012).

Ölçeğin genel toplam puanı ile alt ölçekler arasındaki korelasyon değerlerinin .83 ile .85 arasında değiştiği görülmüştür. Ayrıca, toplam ortalamalar ile alt ölçekler arasında yüksek düzeyde ve istatistiksel açıdan anlamlı pozitif korelasyonlar bulunmuştur (Göcen, 2012).

Güvenirlik analizleri kapsamında yapılan iç tutarlılık katsayıları değerlendirmelerine göre, ölçeğin genel Cronbach Alfa değeri 0.72, Guttman değeri 0.73 ve Spearman Brown değeri ise 0.67 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklere ilişkin katsayılar incelendiğinde, Cronbach Alfa değeri 0.65 ile 0.71 arasında; Guttman değeri 0.66 ile 0.73 arasında; Spearman Brown değeri ise 0.56 ile 0.67 arasında değişim göstermektedir (Göcen, 2012).

Bu çalışmada, Emmons Şükür Ölçeği'nin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0.672 olarak belirlenmiştir.

3.3.5. Affedicilik ölçeği

Affedicilik Ölçeği, bireylerin affedicilik seviyelerini ölçmek amacıyla Berry ve meslektaşları tarafından geliştirilmiştir (Berry vd., 2005). Ölçeğin Türkçeye uyarlanması ile ilgili geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları ise Sarıçam ve Akın (2013) tarafından yapılmıştır.

Affedicilik Ölçeği, toplamda 10 maddeden oluşan ve her bir maddenin 5 dereceli Likert tipi bir skala ile değerlendirildiği bir ölçektir. Yanıt seçenekleri sırasıyla (1) Hiç Katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Kararsızım, (4) Katılıyorum ve (5) Tamamen Katılıyorum'dur. Ölçeğin her bir maddesinden alınan puanlar 1 ile 5 arasında değişmektedir. Bu ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 10, en yüksek puan ise 50'dir. Ölçeğin 1., 3., 6., 7. ve 8. maddeleri ters puanlanmış olup, düşük puanlar affedicilik düzeyinin düşük olduğunu, yüksek puanlar ise affedicilik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir (Sarıçam & Akın, 2013).

Ölçeğin psikometrik özellikleri, test-tekrar test güvenilirliği, iç tutarlılık katsayıları, açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri ile ölçüt bağıntılı geçerlik yöntemleri kullanılarak değerlendirilmiştir. Ölçüt bağıntılı geçerlik analizi kapsamında, Affedicilik Ölçeği ile birlikte Heartland Bağışlayıcılık Ölçeği ve Alçakgönüllülük Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin faktör yükleri, .52 ile .77 arasında değişirken, Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .67 olarak belirlenmiştir. Ölçüt geçerliği çalışmasında, affedicilik ile Heartland Bağışlayıcılık Ölçeği puanları arasında güçlü ve pozitif yönde bir ilişki ($r = .84$), affedicilik ile alçakgönüllülük arasında ise orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki ($r = .52$) saptanmıştır. Test-tekrar test korelasyon katsayısı, ölçeğin tamamı için .88 olarak bulunmuştur. Ayrıca, ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .37 ile .48 arasında değiştiği gözlemlenmiştir (Sarıçam & Akın, 2013).

Bu çalışmada, Affedicilik Ölçeği'nin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0.715 olarak belirlenmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılacak ölçeklerin kullanımı için, bu ölçekleri geliştiren ve uyarlayan akademisyenlerle e-posta yoluyla iletişim sağlanmış ve gerekli izinler alınmıştır. Bunun yanı sıra, araştırmanın yürütülmesi amacıyla öncelikle Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Alanı Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan uygulamalara ilişkin gerekli izinler temin edilmiştir.

Araştırma için gerekli izinler alındıktan sonra, kullanılacak ölçme araçları ve kişisel bilgi formu dikkate alınarak çevrimiçi bir form hazırlanmıştır. Araştırmacı, katılımcılara çalışmanın amacı ve önemi hakkında yazılı bilgilendirme yapmıştır. Araştırmanın geçerliliği ve güvenilirliği açısından, katılımcıların kişisel bilgi formunu ve araştırmada kullanılan ölçekleri doğru ve eksiksiz bir şekilde doldurmalarının yanı sıra, her soruya samimi ve dürüst yanıtlar vermelerinin önemi vurgulanmıştır. Bu form, 20-40 yaş arasındaki genç yetişkin bireylere internet aracılığıyla sunulmuştur.

3.5. Verilerin Çözümlemesi

Araştırma verileri toplandıktan sonra, istatistiksel analizlere başlamadan önce İlişki Doyumu Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği, Emmons Şükür Ölçeği ve Affedicilik Ölçeği puanlanmıştır. Puanlama sürecinde, İlişki Doyumu Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği, Emmons Şükür Ölçeği ve Affedicilik Ölçeklerinde yer alan ters maddeler göz önünde bulundurulmuştur. Elde edilen verilere yönelik uç değer analizi IBM SPSS Statistics 27 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Uç değerlerin incelenmesinde standart z değerlerine başvurulmuş ve bu değerlerin (-3, +3) aralığında olması kriter olarak kabul edilmiştir. Sonuç olarak, 333 genç yetişkin bireye ait veriler ile analizlere devam edilmiştir.

İlişki Doyumu Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği, Emmons Şükür Ölçeği ve Affedicilik Ölçeğinden elde edilen puanların normal dağılıma uygunluğunun incelenmesi betimsel istatistikler yardımıyla gerçekleştirilmiştir. Bu ölçeklerden alınan puanlara ilişkin betimsel istatistikler ise aşağıdaki tabloda detaylı bir şekilde sunulmuştur.

Tablo3. 2. İlişki Doyumu ve Diğer Ölçeklerin Betimsel İstatistikleri

| | İlişki Doyumu Ölçeği | Öz Anlayış Ölçeği | Emmons Şükür Ölçeği | Affedicilik Ölçeği |
|---------------------|----------------------|-------------------|---------------------|--------------------|
| Katılımcı Sayısı | 333 | 333 | 333 | 333 |
| Ortalama | 40,7237 | 77,0991 | 32,7087 | 29,1892 |
| Ortanca | 42,0000 | 77,0000 | 33,0000 | 29,0000 |
| Mod | 43,00 | 73,00 | 36,00 | 30,00 |
| Standart Sapma | 6,03668 | 15,83725 | 5,15154 | 5,99022 |
| Varyans | 36,442 | 250,818 | 26,538 | 35,883 |
| Çarpıklık Katsayısı | -,800 | -,258 | -,457 | -,105 |
| Basıklık Katsayısı | -,147 | -,423 | -,327 | -,328 |
| Minimum | 25,00 | 34,00 | 19,00 | 12,00 |
| Maximum | 49,00 | 112,00 | 42,00 | 47,00 |

Yukarıda sunulan tablo üzerinden yapılan inceleme, araştırmada kullanılan ölçeklerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1 ile +1 arasında yer aldığını göstermektedir. Bu durum, veri setindeki dağılımların normal dağılımdan belirgin bir sapma göstermediğini ve dolayısıyla istatistiksel analizler için uygun bir normal dağılım özelliği taşıdığını ortaya koymaktadır (Büyüköztürk, 2018). Tabachnick ve Fidell (2013), çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1,5 ile +1,5 arasında yer alması durumunda, ilgili dağılımların normal dağılım olarak kabul edilebileceğini ifade etmektedir (Tabachnick vd., 2013). Bu sonuç, araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin, normal dağılıma yakın bir yapı sergilediğini ve veri analizlerinde normal dağılım varsayımının geçerliliğini koruduğunu göstermektedir.

Bu araştırmada, 333 veri kullanılarak genç yetişkin bireylerin romantik ilişki doyumu, öz şefkat, şükran duyma ve affedicilik düzeylerine ilişkin demografik değişkenlere göre farklılıklar incelenmiştir. Araştırmanın genel amacı doğrultusunda alt amaçları çerçevesinde, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, ilişki türü ve ilişki süresi gibi demografik faktörler açısından bu puanlar arasında anlamlı farklılıklar olup olmadığı, Bağımsız Gruplar t Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. ANOVA sonuçlarına göre, anlamlı farklar tespit edilen durumlarda, post-hoc analizler ile bu farkların hangi gruplar arasında olduğu belirlenmiş ve Scheffe testi uygulanmıştır. Ayrıca, romantik ilişki doyumu, öz şefkat, şükran duyma ve affedicilik puanları arasındaki ilişkiler, Pearson Korelasyon Analizi ile değerlendirilmiştir. Son olarak, genç yetişkin bireylerin öz şefkat, şükran duyma ve affedicilik düzeylerinin romantik ilişki doyumunu yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla, hem basit doğrusal regresyon hem de çoklu regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde, gerçekleştirilen araştırmanın temel amacı ile uyumlu olarak belirlenen alt amaçlara yönelik yapılan analizlerin bulgularına yer verilmiştir. Araştırmanın genel amacı doğrultusunda elde edilen veriler, ilgili alt amaçlarla ilişkilendirilerek detaylı bir şekilde sunulmuştur.

4.1. Araştırmanın Birinci Alt Amacına İlişkin Bulgular

Araştırmanın birinci alt amacı, “Genç yetişkinlik döneminde olan bireylerin romantik ilişki doyumu, öz şefkat, şükran duyma ve affedicilik düzeyleri; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, ilişki türü ve ilişki süresi gibi demografik değişkenlere göre farklılık göstermekte midir?” sorusu temelinde belirlenmiştir. Birinci alt amacı açıklamak için gerçekleştirilen analizlerin bulguları, sırasıyla tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 4. 1. Romantik İlişki Doyumu ve Cinsiyet Arasındaki Farkların t-Testi ile İncelenmesi

| Gruplar | N | \bar{X} | ss | t-testi | | |
|---------|-----|-----------|------|---------|-----|------|
| | | | | t | sd | p |
| Kadın | 198 | 39,99 | 6,07 | -2,693 | 331 | ,007 |
| Erkek | 135 | 41,79 | 5,83 | | | |

Tablo 4.1'deki verilere göre, genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumu puanlarının cinsiyet farkına göre değişip değişmediğini incelemek amacıyla Bağımsız Gruplar t Testi yapılmıştır. Test sonucunda, gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($t = -2,693$; $p < 0,05$). Erkeklerin romantik ilişki doyumu puan ortalamasının ($X = 41,79$), kadınların ortalamasından ($X = 39,99$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4. 2. Öz Şefkat ve Cinsiyet Arasındaki Farkların t-Testi ile İncelenmesi

| Gruplar | N | \bar{X} | ss | t-testi | | |
|---------|-----|-----------|-------|---------|-----|------|
| | | | | t | sd | p |
| Kadın | 198 | 74,91 | 16,84 | -3,081 | 331 | ,002 |
| Erkek | 135 | 80,29 | 13,67 | | | |

Tablo 4.2'deki verilere göre, genç yetişkinlerin öz şefkat puanlarının cinsiyet farkına göre değişip değişmediğini incelemek amacıyla Bağımsız Gruplar t Testi yapılmıştır. Test sonucunda, gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($t = -3,081$; $p < 0,05$). Erkeklerin öz şefkat puan ortalamasının ($X = 80,29$), kadınların ortalamasından ($X = 74,91$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4. 3. Şükran Duyma ve Cinsiyet Arasındaki Farkların t-Testi ile İncelenmesi

| Gruplar | N | \bar{X} | ss | t-testi | | |
|---------|-----|-----------|---------|---------|-----|------|
| | | | | t | sd | p |
| Kadın | 198 | 33,68 | 4,88495 | 4,282 | 333 | ,000 |
| Erkek | 135 | 31,28 | 5,21715 | | | |

Tablo 4.3'teki verilere göre, genç yetişkinlerin şükran duyma puanlarının cinsiyet farkına göre değişip değişmediğini incelemek amacıyla Bağımsız Gruplar t Testi yapılmıştır. Test sonucunda, gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($t = -4,282$; $p < 0,05$). Kadınların şükran duyma puan ortalamasının ($X = 33,68$), erkeklerin ortalamasından ($X = 31,28$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4. 4. Affedicilik ve Cinsiyet Arasındaki Farkların t-Testi ile İncelenmesi

| Gruplar | N | \bar{X} | ss | t-testi | | |
|---------|-----|-----------|---------|---------|-----|------|
| | | | | t | sd | p |
| Kadın | 198 | 29,2323 | 6,07788 | 0,159 | 331 | ,874 |
| Erkek | 135 | 29,1259 | 5,88120 | | | |

Tablo 4.4'teki verilere göre, genç yetişkinlerin affedicilik puanlarının cinsiyet farkına göre değişip değişmediğini incelemek amacıyla Bağımsız Gruplar t Testi yapılmıştır. Test sonucunda, gruplar arasındaki aritmetik ortalamalar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t = 0,159$; $p > 0,05$).

Tablo 4. 5. Romantik İlişki Doyumu ve Yaş Varyans Analizi

| Puan | Grup | f, \bar{X} ve ss Değerleri | | | ANOVA Sonuçları | | | | | | |
|------------------------|-----------|------------------------------|-----------|------|-------------------|-----------|-----|---------|-------|------|------------------------|
| | | N | \bar{X} | ss | Varyansın Kaynağı | KT | sd | KO | F | p | Anlamlı Fark |
| Romantik İlişki Doyumu | 20-24 yaş | 159 | 40,63 | 5,91 | G. Arası | 622,465 | 3 | 207,488 | 5,948 | ,001 | 20-24 yaş – 35-40 yaş; |
| | 25-29 yaş | 94 | 42,18 | 5,28 | G. İçi | 11476,117 | 329 | 34,882 | | | 25-29 yaş |
| | 30-34 yaş | 47 | 40,61 | 6,64 | Toplam | 12098,583 | 332 | | | | - |
| | 35-40 yaş | 33 | 37,15 | 6,42 | | | | | | | 35-40 yaş |
| | Toplam | 333 | 40,72 | 6,03 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

Tablo 4.5'teki verilere dayanarak, bu çalışma grubundaki genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumu puanlarının yaşa bağlı olarak anlamlı bir fark gösterip göstermediği, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak incelenmiştir. Sonuçlar, gruplar arasındaki ortalamaların anlamlı bir şekilde farklı olduğunu ortaya koymuştur ($F = 5,948$; $p < 0,05$). Farklılığın hangi yaş gruplarından kaynaklandığını belirlemek için yapılan Scheffe testi bulgularına göre, 35-40 yaş aralığındaki bireylerin romantik ilişki

doymu puanlarının ($\bar{X} = 37,15$), 20-24 yaş grubundakilerle ($\bar{X} = 40,63$) ve 25-29 yaş grubundakilerle ($\bar{X} = 42,18$) karşılaştırıldığında daha düşük olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 4. 6. Öz Şefkat ve Yaş Varyans Analizi

| Puan | Grup | f, \bar{X} ve ss Değerleri | | | ANOVA Sonuçları | | | | | | |
|-----------|-----------|------------------------------|-----------|-------|-------------------|-----------|-----|----------|-------|------|--------------|
| | | N | \bar{X} | ss | Varyansın Kaynağı | KT | sd | KO | F | p | Anlamlı Fark |
| Öz Şefkat | 20-24 yaş | 159 | 74,16 | 16,03 | G. Arası | 3469,451 | 3 | 1156,484 | 4,768 | ,003 | 30-34 yaş |
| | 25-29 yaş | 94 | 78,46 | 14,84 | G. İçi | 79802,278 | 329 | 242,560 | | | - |
| | 30-34 yaş | 47 | 83,42 | 13,86 | Toplam | 83271,730 | 332 | | | | 20-24 yaş |
| | 35-40 yaş | 33 | 78,30 | 17,52 | | | | | | | |
| | Toplam | 333 | 77,09 | 15,83 | | | | | | | |

Tablo 4.6'daki verilere dayanarak, çalışma grubundaki genç yetişkinlerin öz şefkat puanlarının yaşa bağlı olarak anlamlı bir fark gösterip göstermediği, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak incelenmiştir. Sonuçlar, gruplar arasındaki ortalamaların anlamlı bir şekilde farklı olduğunu ortaya koymuştur ($F = 4,768$; $p < 0,05$). Farklılığın hangi yaş gruplarından kaynaklandığını belirlemek için yapılan Scheffe testi bulgularına göre, 30-34 yaş aralığındaki bireylerin öz şefkat puanlarının ($\bar{X} = 83,42$), 20-24 yaş grubundakilerden ($\bar{X} = 74,16$) daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 4. 7. Şükran ve Yaş Varyans Analizi

| Puan | Grup | f, \bar{X} ve ss Değerleri | | | ANOVA Sonuçları | | | | | | |
|--------------|-----------|------------------------------|-----------|------|-------------------|----------|-----|--------|-------|------|----------------------|
| | | N | \bar{X} | ss | Varyansın Kaynağı | KT | sd | KO | F | p | Anlamlı Fark |
| Şükran Duyma | 20-24 yaş | 159 | 32,39 | 5,07 | G. Arası | 95,099 | 3 | 31,700 | 1,197 | ,311 | Anlamlı fark yoktur. |
| | 25-29 yaş | 94 | 32,59 | 5,22 | G. İçi | 8715,646 | 329 | 26,491 | | | |
| | 30-34 yaş | 47 | 34,00 | 4,74 | Toplam | 8810,745 | 332 | | | | |
| | 35-40 yaş | 33 | 32,69 | 5,77 | | | | | | | |
| | Toplam | 333 | 32,70 | 5,15 | | | | | | | |

Tablo 4.7'deki verilere dayanarak, çalışma grubundaki genç yetişkinlerin şükran duyma puanlarının yaşa bağlı olarak anlamlı bir fark gösterip göstermediği, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak incelenmiştir. Sonuçlar, gruplar arasındaki ortalamalar arasında anlamlı bir fark bulunmadığını göstermiştir ($F = 1,197$; $p > 0,05$).

Tablo 4. 8. Affedicilik ve Yaş Varyans Analizi

| Puan | Grup | f, \bar{X} ve ss Değerleri | | | ANOVA Sonuçları | | | | | | |
|-------------|-----------|------------------------------|-----------|------|-------------------|-----------|-----|---------|-------|------|--------------|
| | | N | \bar{X} | ss | Varyansın Kaynağı | KT | sd | KO | F | p | Anlamlı Fark |
| Affedicilik | 20-24 yaş | 159 | 28,09 | 5,71 | G. Arası | 541,212 | 3 | 180,404 | 5,219 | ,002 | 35-40 yaş - |
| | 25-29 yaş | 94 | 29,84 | 5,33 | G. İçi | 11371,869 | 329 | 34,565 | | | 20-24 yaş |
| | 30-34 yaş | 47 | 29,44 | 6,22 | Toplam | 11913,081 | 332 | | | | |
| | 35-40 yaş | 33 | 32,24 | 7,45 | | | | | | | |
| | Toplam | 333 | 29,18 | 5,99 | | | | | | | |

Tablo 4.8'deki verilere dayanarak, bu çalışma grubundaki genç yetişkinlerin affedicilik puanlarının yaşa bağlı olarak anlamlı bir fark gösterip göstermediği, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak incelenmiştir. Sonuçlar, gruplar arasındaki ortalamaların anlamlı bir şekilde farklı olduğunu ortaya koymuştur (F = 5,219; p < 0,05). Farklılığın hangi yaş gruplarından kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testi bulgularına göre, 35-40 yaş aralığındaki bireylerin affedicilik puanlarının (\bar{X} = 32,24), 20-24 yaş grubundakilerden (\bar{X} = 28,09) daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 4. 9. Romantik İlişki Doyumu ve Eğitim Düzeyi Varyans Analizi

| Puan | Grup | f, \bar{X} ve ss Değerleri | | | ANOVA Sonuçları | | | | | | |
|------------------------|------------|------------------------------|-----------|------|-------------------|-----------|-----|--------|------|------|----------------------|
| | | N | \bar{X} | ss | Varyansın Kaynağı | KT | sd | KO | F | p | Anlamlı Fark |
| Romantik İlişki Doyumu | Lise | 12 | 40,91 | 6,37 | G. Arası | 24,952 | 2 | 12,476 | ,341 | ,711 | Anlamlı fark yoktur. |
| | Lisans | 266 | 40,84 | 6,08 | G. İçi | 12073,631 | 330 | 36,587 | | | |
| | Lisansüstü | 55 | 40,10 | 5,78 | Toplam | 12098,583 | 332 | | | | |
| | Toplam | 333 | 40,72 | 6,03 | | | | | | | |

Tablo 4.9'daki verilere dayanarak, çalışma grubundaki genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumu puanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediği, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak incelenmiştir. Sonuçlar, gruplar arasındaki ortalamaların anlamlı bir fark oluşturmadığını ortaya koymuştur (F = 0,341; p > 0,05).

Tablo 4. 10. Öz Şefkat ve Eğitim Düzeyi Varyans Analizi

| Puan | Grup | f, \bar{X} ve ss Değerleri | | | ANOVA Sonuçları | | | | | | |
|-----------|------------|------------------------------|-----------|-------|-------------------|-----------|-----|---------|------|------|----------------------|
| | | N | \bar{X} | ss | Varyansın Kaynağı | KT | sd | KO | F | p | Anlamlı Fark |
| Öz Şefkat | Lise | 12 | 76,41 | 14,60 | G. Arası | 176,276 | 2 | 88,138 | ,350 | ,705 | Anlamlı fark yoktur. |
| | Lisans | 266 | 76,79 | 15,87 | G. İçi | 83095,454 | 330 | 251,804 | | | |
| | Lisansüstü | 55 | 78,72 | 16,06 | Toplam | 83271,730 | 332 | | | | |
| | Toplam | 333 | 77,09 | 15,83 | | | | | | | |

Tablo 4.10'deki verilere dayanarak, bu çalışma grubundaki genç yetişkinlerin öz şefkat puanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediği, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak incelenmiştir. Sonuçlar, gruplar arasındaki ortalamalar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymuştur ($F = 0,350$; $p > 0,05$).

Tablo 4. 11. Şükran ve Eğitim Düzeyi Varyans Analizi

| Puan | Grup | f, \bar{X} ve ss Değerleri | | | ANOVA Sonuçları | | | | | | |
|--------------|------------|------------------------------|-----------|------|-------------------|----------|-----|---------|-------|------|-------------------------------------|
| | | N | \bar{X} | ss | Varyansın Kaynağı | KT | sd | KO | F | p | Anlamlı Fark |
| Şükran Duyma | Lise | 12 | 29,00 | 5,00 | G. Arası | 201,908 | 2 | 100,954 | 3,870 | ,022 | Lisans-lise; Lisansüstü- lise |
| | Lisans | 266 | 32,70 | 5,01 | G. İçi | 8608,837 | 330 | 26,087 | | | |
| | Lisansüstü | 55 | 33,52 | 5,57 | Toplam | 8810,745 | 332 | | | | |
| | Toplam | 333 | 32,70 | 5,15 | | | | | | | |

Tablo 4.11'deki verilere dayanarak, bu çalışma grubundaki genç yetişkinlerin şükran duyma puanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediği, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak incelenmiştir. Sonuçlar, gruplar arasındaki ortalamaların anlamlı bir şekilde farklı olduğunu ortaya koymuştur ($F = 5,948$; $p < 0,05$). Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testi bulgularına göre, lisans eğitim düzeyine sahip bireylerin şükran duyma puanlarının ($\bar{X} = 32,70$), lise eğitim düzeyine sahip bireylerden ($\bar{X} = 29,00$) daha yüksek olduğu; ayrıca lisansüstü eğitim düzeyine sahip bireylerin şükran duyma puanlarının ($\bar{X} = 33,52$), lise eğitim düzeyindekilerden ($\bar{X} = 29,00$) daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 4. 12. Affedicilik ve Eğitim Düzeyi Varyans Analizi

| Puan | Grup | f, \bar{X} ve ss Değerleri | | | ANOVA Sonuçları | | | | | | |
|-------------|------------|------------------------------|-----------|------|-------------------|-----------|-----|--------|-------|------|----------------------|
| | | N | \bar{X} | ss | Varyansın Kaynağı | KT | sd | KO | F | p | Anlamlı Fark |
| Affedicilik | Lise | 12 | 26,50 | 5,55 | G. Arası | 194,685 | 2 | 97,343 | 2,741 | ,066 | Anlamlı fark yoktur. |
| | Lisans | 266 | 29,03 | 5,93 | G. İçi | 11718,396 | 330 | 35,510 | | | |
| | Lisansüstü | 55 | 30,54 | 6,15 | Toplam | 11913,081 | 332 | | | | |
| | Toplam | 333 | 29,18 | 5,99 | | | | | | | |

Tablo 4.12'deki verilere dayanarak, bu çalışma grubundaki genç yetişkinlerin affedicilik puanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediği, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak incelenmiştir. Sonuçlar, gruplar arasındaki ortalamaların anlamlı bir fark içermediğini ortaya koymuştur ($F = 2,741$; $p > 0,05$).

Tablo 4. 13. Romantik İlişki Doyumu ve İlişki Türü Varyans Analizi

| Puan | Grup | f, \bar{X} ve ss Değerleri | | | Varyansın Kaynağı | ANOVA Sonuçları | | | | | |
|------------------------|--------------------|------------------------------|-----------|------|-------------------|-----------------|-----|--------|-------|------|----------------------|
| | | N | \bar{X} | ss | | KT | sd | KO | F | p | Anlamlı Fark |
| Romantik İlişki Doyumu | Flört/İlişkisi var | 223 | 40,68 | 5,99 | G. Arası | 74,595 | 2 | 37,297 | 1,024 | ,360 | Anlamlı fark yoktur. |
| | Nişanlı | 23 | 42,39 | 5,58 | G. İçi | 12023,988 | 330 | 36,436 | | | |
| | Evli | 87 | 40,37 | 6,24 | Toplam | 12098,583 | 332 | | | | |
| | Toplam | 333 | 40,72 | 6,03 | | | | | | | |

Tablo 4.13'teki verilere dayanarak, bu çalışma grubundaki genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumu puanlarının ilişki türüne bağlı olarak anlamlı bir fark gösterip göstermediği, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak incelenmiştir. Sonuçlar, gruplar arasındaki ortalamalar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymuştur ($F = 1,024$; $p > 0,05$).

Tablo 4. 14. Öz Şefkat ve İlişki Türü Varyans Analizi

| Puan | Grup | f, \bar{X} ve ss Değerleri | | | Varyansın Kaynağı | ANOVA Sonuçları | | | | | |
|---------------|----------------|------------------------------|-----------|-------|-------------------|-----------------|-----|----------|-------|------|---------------------------|
| | | N | \bar{X} | ss | | KT | sd | KO | F | p | Anlamlı Fark |
| Öz Şefkat var | Flört/İlişkisi | 223 | 75,35 | 15,65 | G. Arası | 2102,516 | 2 | 1051,258 | 4,274 | ,015 | Evli – Flört/İlişkisi var |
| | Nişanlı | 23 | 79,21 | 14,48 | G. İçi | 81169,213 | 330 | 245,967 | | | |
| | Evli | 87 | 81,00 | 16,04 | Toplam | 83271,730 | 332 | | | | |
| | Toplam | 333 | 77,09 | 15,83 | | | | | | | |

Tablo 4.14'teki verilere dayanarak, bu çalışma grubundaki genç yetişkinlerin öz şefkat puanlarının ilişki türüne göre anlamlı bir fark gösterip göstermediği, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak incelenmiştir. Sonuçlar, gruplar arasındaki ortalamaların istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturduğunu ortaya koymuştur ($F = 4,274$; $p < 0,05$). Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testi bulgularına göre, evli olan genç yetişkinlerin öz şefkat puanlarının ($\bar{X} = 81,00$), flört/ilişkisi olan genç yetişkinlerden ($\bar{X} = 75,35$) belirgin şekilde daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 4. 15. Şükran ve İlişki Türü Varyans Analizi

| Puan | Grup | f, \bar{X} ve ss Değerleri | | | Varyansın Kaynağı | ANOVA Sonuçları | | | | | |
|------------------|----------------|------------------------------|-----------|------|-------------------|-----------------|-----|--------|-------|------|---------------------------|
| | | N | \bar{X} | ss | | KT | sd | KO | F | p | Anlamlı Fark |
| Şükran Duyma var | Flört/İlişkisi | 223 | 32,24 | 5,38 | G. Arası | 196,604 | 2 | 98,302 | 3,766 | ,024 | Evli – Flört/İlişkisi var |
| | Nişanlı | 23 | 32,34 | 4,42 | G. İçi | 8614,141 | 330 | 26,103 | | | |
| | Evli | 87 | 34,00 | 4,49 | Toplam | 8810,745 | 332 | | | | |
| | Toplam | 333 | 32,70 | 5,15 | | | | | | | |

Tablo 4.15'teki verilere dayanarak, bu çalışma grubundaki genç yetişkinlerin şükran duyma puanlarının ilişki türüne göre anlamlı bir fark gösterip göstermediği, tek

yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak incelenmiştir. Sonuçlar, gruplar arasındaki ortalamaların anlamlı bir şekilde farklı olduğunu ortaya koymuştur ($F = 3,766$; $p < 0,05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testi bulgularına göre, evli bireylerin şükran duyma puanlarının ($\bar{X} = 34,00$), flört/ilişkisi olan bireylerden ($\bar{X} = 32,24$) daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 4. 16. Affedicilik ve İlişki Türü Varyans Analizi

| Puan | Grup | f, \bar{X} ve ss Değerleri | | | Varyansın Kaynağı | KT | ANOVA Sonuçları | | | | Anlamlı Fark |
|-------------|--------------------|------------------------------|-----------|------|-------------------|-----------|-----------------|---------|-------|------|---------------------------|
| | | N | \bar{X} | ss | | | sd | KO | F | p | |
| Affedicilik | Flört/İlişkisi var | 223 | 28,37 | 5,95 | G. Arası | 486,447 | 2 | 243,224 | 7,024 | ,001 | Evli – Flört/İlişkisi var |
| | Nişanlı | 23 | 29,65 | 5,58 | G. İçi | 11426,634 | 330 | 34,626 | | | |
| | Evli | 87 | 31,14 | 5,76 | Toplam | 11913,081 | 332 | | | | |
| | Toplam | 333 | 29,18 | 5,99 | | | | | | | |

Tablo 4.16'daki verilere dayanarak, bu çalışma grubundaki genç yetişkinlerin affedicilik puanlarının ilişki türüne göre anlamlı bir fark gösterip göstermediği, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak incelenmiştir. Sonuçlar, gruplar arasındaki ortalamaların anlamlı bir şekilde farklı olduğunu ortaya koymuştur ($F = 7,024$; $p < 0,05$). Farklılığın hangi ilişki türlerinden kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testi bulgularına göre, evli olan bireylerin affedicilik puanlarının ($\bar{X} = 31,14$), flört/ilişkisi olan bireylerden ($\bar{X} = 28,37$) daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 4. 17. Romantik İlişki Doymu ve İlişki Süresi Varyans Analizi

| Puan | Grup | f, \bar{X} ve ss Değerleri | | | Varyansın Kaynağı | KT | ANOVA Sonuçları | | | | Anlamlı Fark |
|-----------------------|----------------|------------------------------|-----------|------|-------------------|-----------|-----------------|--------|------|------|----------------------|
| | | N | \bar{X} | ss | | | sd | KO | F | p | |
| Romantik İlişki Doymu | 1 yıldan az | 106 | 40,43 | 6,45 | G. Arası | 20,136 | 2 | 10,068 | ,275 | ,760 | Anlamlı fark yoktur. |
| | 1-3 yıl | 127 | 41,01 | 5,96 | G. İçi | 12078,446 | 330 | 36,601 | | | |
| | 3 yıldan fazla | 100 | 40,66 | 5,69 | Toplam | 12098,583 | 332 | | | | |
| | Toplam | 333 | 40,72 | 6,03 | | | | | | | |

Tablo 4.17'deki verilere dayanarak, bu çalışma grubundaki genç yetişkinlerin romantik ilişki doymu puanlarının ilişki süresine göre anlamlı bir fark oluşturup oluşturmadığı, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak incelenmiştir. Sonuçlar, gruplar arasındaki ortalama puan farkının istatistiksel açıdan anlamlı olmadığını ortaya koymuştur ($F = 0,275$; $p > 0,05$).

Tablo 4. 18. Öz Şefkat ve İlişki Süresi Varyans Analizi

| Puan | Grup | f, \bar{X} ve ss Değerleri | | | ANOVA Sonuçları | | | | | | |
|-----------|----------------|------------------------------|-----------|-------|-------------------|-----------|-----|----------|-------|------|----------------|
| | | N | \bar{X} | ss | Varyansın Kaynağı | KT | sd | KO | F | p | Anlamlı Fark |
| Öz Şefkat | 1 yıldan az | 106 | 74,41 | 15,15 | G. Arası | 2559,376 | 2 | 1279,688 | 5,232 | ,006 | 3 yıldan fazla |
| | 1-3 yıl | 127 | 76,11 | 16,39 | G. İçi | 80712,354 | 330 | 244,583 | | | – |
| | 3 yıldan fazla | 100 | 81,19 | 15,15 | Toplam | 83271,730 | 332 | | | | 1 yıldan az |
| | Toplam | 333 | 77,09 | 15,83 | | | | | | | |

Tablo 4.18'deki verilere dayanarak, bu çalışma grubundaki genç yetişkinlerin öz şefkat puanlarının ilişki süresine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediği, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak incelenmiştir. Sonuçlar, gruplar arasındaki ortalamaların anlamlı bir şekilde farklı olduğunu ortaya koymuştur ($F = 5,232$; $p < 0,05$). Farklılığın hangi ilişki süresi gruplarından kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testi bulgularına göre, ilişki süresi 3 yıldan fazla olan bireylerin öz şefkat puanlarının ($\bar{X} = 81,19$), ilişki süresi 1 yıldan az olan bireylerden ($\bar{X} = 74,41$) anlamlı şekilde daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 4. 19. Şükran ve İlişki Süresi Varyans Analizi

| Puan | Grup | f, \bar{X} ve ss Değerleri | | | ANOVA Sonuçları | | | | | | |
|--------------|----------------|------------------------------|-----------|------|-------------------|----------|-----|---------|-------|------|----------------|
| | | N | \bar{X} | ss | Varyansın Kaynağı | KT | sd | KO | F | p | Anlamlı Fark |
| Şükran Duyma | 1 yıldan az | 106 | 31,52 | 5,22 | G. Arası | 236,140 | 2 | 118,070 | 4,544 | ,011 | 3 yıldan fazla |
| | 1-3 yıl | 127 | 33,00 | 5,28 | G. İçi | 8574,605 | 330 | 25,984 | | | – |
| | 3 yıldan fazla | 100 | 33,59 | 4,70 | Toplam | 8810,745 | 332 | | | | 1 yıldan az |
| | Toplam | 333 | 32,70 | 5,15 | | | | | | | |

Tablo 4.19'deki verilere dayanarak, bu çalışma grubundaki genç yetişkinlerin şükran duyma puanlarının ilişki süresine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediği, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak incelenmiştir. Sonuçlar, gruplar arasındaki aritmetik ortalamaların istatistiksel açıdan anlamlı bir fark oluşturduğunu ortaya koymuştur ($F = 4,544$; $p < 0,05$). Farklılığın hangi ilişki süresi gruplarından kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testi bulgularına göre, ilişki süresi 3 yıldan fazla olan genç yetişkinlerin şükran duyma puanlarının ($\bar{X} = 33,59$), ilişki süresi 1 yıldan az olan bireylerden ($\bar{X} = 31,52$) daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 4. 20. Affedicilik ve İlişki Süresi Varyans Analizi

| Puan | Grup | f, \bar{X} ve ss Değerleri | | | ANOVA Sonuçları | | | | | | |
|-------------|----------------|------------------------------|-----------|------|-------------------|-----------|-----|---------|-------|------|----------------------|
| | | N | \bar{X} | ss | Varyansın Kaynağı | KT | sd | KO | F | p | Anlamlı Fark |
| Affedicilik | 1 yıldan az | 106 | 28,14 | 5,57 | G. Arası | 446,214 | 2 | 223,107 | 6,421 | ,002 | 3 yıldan fazla |
| | 1-3 yıl | 127 | 28,70 | 6,31 | G. İçi | 11466,867 | 330 | 34,748 | | | 1 yıldan az, 1-3 yıl |
| | 3 yıldan fazla | 100 | 30,92 | 5,66 | Toplam | 11913,081 | 332 | | | | |
| | Toplam | 333 | 29,18 | 5,99 | | | | | | | |

Tablo 4.20'de yer alan verilere dayanarak, bu çalışma grubundaki genç yetişkinlerin affedicilik puanlarının ilişki süresine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediği, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak incelenmiştir. Sonuçlar, gruplar arasındaki aritmetik ortalamaların istatistiksel açıdan anlamlı bir fark oluşturduğunu ortaya koymuştur ($F = 6,421$; $p < 0,05$). Farklılığın hangi ilişki süresi gruplarından kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testi bulgularına göre, ilişki süresi 3 yıldan fazla olan genç yetişkinlerin affedicilik puanlarının ($\bar{X} = 30,92$), ilişki süresi 1 yıldan kısa olan bireyler ($\bar{X} = 28,14$) ve 1-3 yıl arasındaki bireylerden ($\bar{X} = 28,70$) anlamlı şekilde daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

4.2. Araştırmanın İkinci Alt Amacına İlişkin Bulgular

Araştırmanın ikinci alt amacı, “Genç yetişkinlik döneminde olan bireylerin romantik ilişki doyumu ile öz şefkat, şükran duyma ve affedicilik düzeyleri arasında nasıl bir ilişki bulunmaktadır?” sorusu temelinde belirlenmiştir. İkinci alt amacı açıklamak için yapılan analizin bulguları, aşağıdaki tablo aracılığıyla sunulmuştur.

Tablo 4. 21. Ölçekler Arası Korelasyonlar

| Değişkenler | 1. İlişki Doyumu Ölçeği | 2. Öz Anlayış Ölçeği | 3. Emmons Şükür Ölçeği | 4. Affedicilik Ölçeği |
|-------------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|-----------------------|
| 1. İlişki Doyumu Ölçeği | 1 | ,146** | ,128* | ,151** |
| 2. Öz Anlayış Ölçeği | ,146** | 1 | ,331** | ,189** |
| 3. Emmons Şükür Ölçeği | ,128* | ,331** | 1 | ,288** |
| 4. Affedicilik Ölçeği | ,151** | ,189** | ,288** | 1 |

* $p < .05$ ** $p < .01$

Tablo 4.21'de görüldüğü üzere, yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda;

Öz Anlayış Ölçeği puanı ile İlişki Doyumu Ölçeği puanı arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = .146$, $p < .01$).

Emmons Şükür Ölçeği puanı ile İlişki Doyumu Ölçeği puanı arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = .128, p < .05$).

Affedicilik Ölçeği puanı ile İlişki Doyumu Ölçeği puanı arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunduğu saptanmıştır ($r = .151, p < .01$).

4.3. Araştırmanın Üçüncü Alt Amacına İlişkin Bulgular

Araştırmanın üçüncü alt amacı, “Genç yetişkinlik döneminde olan bireylerin öz şefkat, şükran duyma ve affedicilik düzeylerinin romantik ilişki doyumunu yordamadaki katkıları nelerdir?” sorusu temelinde belirlenmiştir. Üçüncü alt amacı açıklamak için gerçekleştirilen analizlerin bulguları, sırasıyla tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 4. 22. Öz Şefkat ve Romantik İlişki Doyumu Regresyon Analizi

| Bağımsız Değişken | Bağımlı Değişken | B | Standart Hata | Beta | t | Sig. | R | R ² | F | Sig. |
|-------------------|------------------------|----------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|----------------|-------|------|
| Öz Şefkat | Romantik İlişki Doyumu | 36,445 ,055 | 1,631 ,021 | <u>,146</u> | 22,340 2,677 | ,000 ,008 | <u>,146</u> | <u>,021</u> | 7,168 | ,008 |

Tablo 4.22'de yer alan verilere göre, genç yetişkin bireylerin öz şefkat düzeylerinin romantik ilişki doyumunu nasıl yordadığını belirlemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda, öz şefkat puanı ile romantik ilişki doyumunu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($R = 0,146, R^2 = 0,021$). Öz şefkat puanının, genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı ortaya çıkmıştır ($F_{(1-331)} = 7,168, p < 0,05$). Bu bulgu, öz şefkatin romantik ilişki doyumundaki değişimin %2,1'ini açıkladığını göstermektedir. Ayrıca, regresyon denkleminde dayalı yordayıcı değişkenin katsayısı ($B = 0,055$), öz şefkatin romantik ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığını doğrulamaktadır ($p < 0,01$).

Tablo 4. 23. Şükran ve Romantik İlişki Doyumu Regresyon Analizi

| Bağımsız Değişken | Bağımlı Değişken | B | Standart Hata | Beta | t | Sig. | R | R ² | F | Sig. |
|-------------------|------------------------|----------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|----------------|-------|------|
| Şükran Duyma | Romantik İlişki Doyumu | 35,819 ,150 | 2,115 ,064 | <u>,128</u> | 16,935 2,347 | ,000 ,019 | <u>,128</u> | <u>,016</u> | 5,510 | ,019 |

Tablo 4.23'te yer alan verilere göre, genç yetişkin bireylerin şükran duyma düzeylerinin romantik ilişki doyumunu nasıl yordadığını belirlemek amacıyla yapılan

basit doğrusal regresyon analizi sonucunda, şükran duyma puanı ile romantik ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($R = 0,128$, $R^2 = 0,016$). Şükran duyma puanının, genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur ($F_{(1-331)} = 5,510$, $p < 0,05$). Bu sonuç, şükran duyma düzeyinin romantik ilişki doyumundaki değişimin %1,6'sını açıkladığını göstermektedir. Ayrıca, regresyon denkleminde dayalı olarak yordayıcı değişkenin katsayısı ($B = 0,150$), şükran duymanın romantik ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığını ortaya koymaktadır ($p < 0,05$).

Tablo 4. 24. Affedicilik ve Romantik İlişki Doyumu Regresyon Analizi

| Bağımsız Değişken | Bağımlı Değişken | B | Standart Hata | Beta | t | Sig. | R | R ² | F | Sig. |
|-------------------|------------------------|----------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|----------------|--------------|-------------|
| Affedicilik | Romantik İlişki Doyumu | 36,288 ,152 | 1,632 ,055 | <u>,151</u> | 22,241 2,775 | ,000 ,006 | <u>,151</u> | <u>,023</u> | <u>7,702</u> | <u>,006</u> |

Tablo 4.24'te sunulan verilere göre, genç yetişkin bireylerin affedicilik düzeylerinin, romantik ilişki doyumunu nasıl yordadığını incelemek amacıyla gerçekleştirilen basit doğrusal regresyon analizi sonucunda, affedicilik puanı ile romantik ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($R = 0,151$, $R^2 = 0,023$). Affedicilik puanının, genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur ($F_{(1-331)} = 7,702$, $p < 0,05$). Bu sonuç, affediciliğin romantik ilişki doyumundaki değişimin %2,3'ünü açıkladığını göstermektedir. Ayrıca, regresyon denkleminde dayalı olarak affediciliğin katsayısının ($B = 0,152$) anlamlılık testi de, affediciliğin romantik ilişki doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığını ortaya koymaktadır ($p < 0,01$).

Tablo 4. 25. Öz Şefkat, Şükran, Affedicilik ve Romantik İlişki Doyumu Çoklu Regresyon Analizi

| Model | Yordayıcı Değişkenler | B | Standart Hata | Beta | t | Sig. |
|--|-----------------------|-------------|---------------|-------------|--------------|-------------|
| 1. Romantik İlişki Doyumu | Sabit | 35,819 | 2,115 | | 16,935 | ,000 |
| | Şükran Duyma | <u>,150</u> | <u>,064</u> | <u>,128</u> | <u>2,347</u> | <u>,019</u> |
| $R = ,128$ $R^2 = ,016$ R^2 Değ. = ,016 $F = 5,510$ $p = ,019$ | | | | | | |
| 2. Romantik İlişki Doyumu | Sabit | 33,883 | 2,314 | | 14,643 | ,000 |
| | Şükran Duyma | ,105 | ,067 | ,090 | 1,558 | ,120 |
| | Öz Şefkat | <u>,044</u> | <u>,022</u> | <u>,116</u> | <u>2,016</u> | <u>,045</u> |
| $R = ,168$ $R^2 = ,028$ R^2 Değ. = ,012 $F = 4,813$ $p = ,009$ | | | | | | |
| 3. Romantik İlişki Doyumu | Sabit | 31,996 | 2,489 | | 12,856 | ,000 |
| | Şükran Duyma | ,071 | ,069 | ,061 | 1,030 | ,304 |
| | Öz Şefkat | ,040 | ,022 | ,104 | 1,806 | ,072 |
| | Affedicilik | <u>,114</u> | <u>,057</u> | <u>,114</u> | <u>2,003</u> | <u>,046</u> |
| $R = ,200$ $R^2 = ,040$ R^2 Değ. = ,012 $F = 4,575$ $p = ,004$ | | | | | | |

Tablo 4.25'te sunulan verilere göre, genç yetişkinlerde romantik ilişki doyumunun yordayıcılarını incelemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizinin birinci aşamasında, şükran duyma değişkeninin yordayıcı rolü ele alınmıştır. Analiz sonuçları, oluşturulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ortaya koymuştur ($R = .128$, $R^2 = .016$, $\Delta R^2 = .016$, $F = 5.510$, $p = .019$). Şükran duyma değişkeninin modele anlamlı bir katkı sağladığı tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

İkinci aşamada, analize öz şefkat değişkeni dahil edilmiştir ve elde edilen ikinci modelin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu gözlemlenmiştir ($R = .168$, $R^2 = .028$, $\Delta R^2 = .012$, $F = 4.813$, $p = .009$). Ancak, bu aşamada şükran duyma değişkeninin istatistiksel olarak anlamlı bir katkısı olmadığı belirlenmiştir ($p > 0.05$). Öte yandan, öz şefkat değişkeninin modele anlamlı bir katkı sağladığı bulunmuştur ($p < 0.05$).

Üçüncü aşamada, analize affedicilik değişkeni dahil edilmiştir ve elde edilen üçüncü modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlemlenmiştir ($R = .200$, $R^2 = .040$, $\Delta R^2 = .012$, $F = 4.575$, $p = .004$). Ancak, bu aşamada şükran duyma ve öz şefkat değişkenlerinin istatistiksel olarak anlamlı bir katkısı bulunmamıştır ($p > 0.05$). Bununla birlikte, affedicilik değişkeninin modele anlamlı bir katkı sağladığı belirlenmiştir ($p < 0.05$).

Sonuç olarak, şükran duyma, öz şefkat ve affedicilik değişkenleri, genç yetişkinlerde romantik ilişki doyumu puanındaki varyansın %4'ünü açıklamaktadır.

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma

Bu bölümde, gerçekleştirilen araştırmanın amacı ve bu amaç doğrultusunda belirlenen alt amaçlara yönelik elde edilen veriler ilgili literatür çerçevesinde analiz edilmiştir.

5.1.1. Genç yetişkin bireylerde romantik ilişki doyumunun demografik değişkenlere göre tartışılması

5.1.1.1. Romantik ilişki doyumu ve cinsiyet

Çalışmanın bulguları, genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumu puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Yapılan analizler sonucunda, erkek genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumu puanlarının, kadın genç yetişkinlere oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde, bu araştırmanın bulguları ile paralel sonuçlar elde eden çalışmalar (Basat, 2004; Demir, 2014; Jackson vd., 2014; Kalkan, 2018; Sarı, 2008) bulunduğu gibi; romantik ilişki doyumunun cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği (Ackerman & Field, 2011; Güldür, 2020; Kurt, 2019; Saraç, 2013; Satıcı & Deniz, 2018) yönünde bulgulara sahip çalışmalarda mevcuttur.

Yapılan bu çalışmaya göre, genç yetişkinlerde romantik ilişki doyumunun erkeklerde, kadınlara kıyasla daha yüksek olmasının sebebi, erkeklerden daha güçlü ve kontrol sahibi olmalarının beklenmesinden kaynaklanabilir. Bu toplumsal baskı, erkeklerin romantik ilişkilerinde daha memnun olmasına yol açabilir çünkü daha az duygusal yük taşımayı ve daha fazla kontrol sahibi olmayı beklerler. Erkeklerin beklentileri daha düşük ve daha gerçekçi olduğundan dolayı, ilişkilerinde daha fazla doyum sağlıyor olabilirler.

5.1.1.2. Romantik ilişki doyumu ve yaş

Çalışmanın bulguları, genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumu puanlarının yaş değişkenine bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık sergilediğini göstermektedir. Yapılan analizler, 20-24 yaş arasındaki bireylerin romantik ilişki doyumu puanlarının, 35-40 yaş arasındaki bireylerin puanlarına kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, 25-29 yaş aralığındaki bireylerin romantik ilişki doyumu puanlarının da, 35-40 yaş grubundaki bireylerle karşılaştırıldığında daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde, bu araştırmanın bulguları ile paralel sonuçlar elde

eden çalışmalar (Dinçsoy, 2021; Eken, 2019; Jose & Alfons, 2007; Yılmaz, 2021) bulunduğu gibi; romantik ilişki doyumunun yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği (Öğüt, 2022; Özkan, 2016; Saraç, 2013; Saraç vd., 2015) yönünde bulgulara sahip çalışmalarda mevcuttur.

Yapılan bu çalışmaya göre, 20-24 ile 25-29 yaş grubunda olan bireylerin 35-40 yaş gurubunda olan bireylere kıyasla daha yüksek romantik ilişki doyumuna sahip olmalarının sebebi, genç yaştaki bireylerin, daha az sorumluluk ve daha fazla idealizm ile romantik ilişkilerine yaklaşırken, yaşça daha büyük olan bireylerin genellikle daha fazla deneyim, sorumluluk, toplumsal baskı ile karşılaşmaları olabilir. Ayrıca, genç yaştaki bireylerin daha fazla doyuma sahip olmalarının nedeni, daha fazla heyecan, daha fazla özgürlük ve daha düşük baskıların etkisiyle yaşadıkları ilişkiyi idealize etmeleri olabilir.

5.1.1.3. Romantik ilişki doyumu ve eğitim düzeyi

Çalışmanın bulguları, genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumu puanlarının eğitim düzeyi değişkenine bağlı olarak istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Literatür incelendiğinde, bu araştırmanın bulguları ile paralel sonuçlar elde eden çalışmalar (Eken, 2019; Gürsan, 2023; Katırcıoğlu, 2023; Yılmaz, 2021) bulunduğu gibi; lise ve daha düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin, romantik ilişkilerde yaşadıkları doyum düzeyinin, lisans ve üzeri eğitim seviyesine sahip bireylerden daha yüksek olduğu (Kandemir, 2024); lisans ve üzeri eğitim düzeyine sahip olan bireylerin, romantik ilişkilerde yaşadıkları doyum düzeyinin, lise ve daha düşük eğitim düzeyine sahip bireylerden daha yüksek olduğu (Kılıç, 2020) yönünde bulgulara sahip çalışmalarda mevcuttur.

Yapılan bu çalışmaya göre, genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumlarının eğitim düzeylerine göre farklılık göstermemesinin sebebi, bir çok farklı etkenin ilişkiyi etkiliyor olmasından kaynaklanıyor olabilir. Örneğin, duygusal etkenler, ekonomik refah, toplumsal beklentiler ve kişisel değerler romantik ilişki doyumunu belirlemede önemli rol oynar. Bu nedenle, eğitim düzeyi farklı olsa bile, insanların ilişki doyumunda benzer duygular ve deneyimler yaşayabilmesi mümkündür.

5.1.1.4. Romantik ilişki doyumu ve ilişki türü

Çalışmanın bulguları, genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumu puanlarının ilişki türü değişkenine bağlı olarak istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Literatür incelendiğinde, bu araştırmanın bulguları ile paralel sonuçlar

elde eden çalışmalar (oban, 2021; Durmuş, 2020; ncü & Kuşcu, 2024) bulunduğu gibi; ilişki durumu, evli veya nişanlı bireylerin flört eden bireylere kıyasla, romantik ilişkilerinden daha yüksek düzeyde doyum sağladığı (Saraç, 2013; Saraç vd., 2015; Yılmaz & Gündüz, 2021) yönünde bulgulara sahip çalışmalarda mevcuttur.

Yapılan bu çalışmaya göre, genç yetişkinlerin romantik ilişki doyum puanlarının ilişki türü değişkenine göre farklılık göstermemesinin sebebi, her bireyin bu konuda değeri ve anlayışının farklı olmasından kaynaklanıyor olabilir. Bundan dolayı, flört, nişanlı veya evlilik gibi ilişki türlerinden bağımsız olarak, bireylerin kendilerine özğü ilişkilerinden aldıkları doyum benzer olabilir. Örneğin, evlilik de olsa, bireylerin daha fazla duygusal bağlılık, güven, samimiyet ve iletişim gibi faktörler üzerinden ilişkilerini değerlendiriyor olmaları, farklı ilişki türlerinde benzer bir doyum seviyesi yaşatabilir.

5.1.1.5. Romantik ilişki doyum ve ilişki süresi

Çalışmanın bulguları, genç yetişkinlerin romantik ilişki doyum puanlarının ilişki süresi değişkenine bağlı olarak istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Literatür incelendiğinde, bu araştırmanın bulguları ile paralel sonuçlar elde eden alışmalar (Durmuş, 2020; Saraç vd., 2015; Yıldırım vd., 2021) bulunduğu gibi; ilişki süresi arttıça romantik ilişkiden elde edilen doyumun arttığı (oban, 2021; Yılmaz & Gündüz, 2021) yönünde bulgulara sahip çalışmalarda mevcuttur.

Yapılan bu çalışmaya göre, genç yetişkinlerde romantik ilişki doyumunun ilişki süresi değişkenine göre farklılık göstermemesinin sebebi, romantik ilişki doyumunun sadece ilişki süresine bağlı olarak değil, bireylerin ilişki içerisindeyken kişisel değerlerine, beklentilerine, ihtiyaçlarına göre şekilleniyor olmasından kaynaklanabilir. Bir kişinin ilişkisi uzun süreli devam etmesine rağmen, beklenen doyum sağlanmıyor olabilir, çünkü ilişkideki fiziksel, psikolojik veya duygusal ihtiyaçları karşılanmıyor olabilir. Diğer taraftan, kısa süreli ilişkilerde, bireyler beklentilerini hızlıca karşılayabilir, bu durumda daha yüksek doyum sağlayabilir.

5.1.2. Genç yetişkin bireylerde öz şefkatin demografik değişkenlere göre tartışılması

5.1.2.1. Öz şefkat ve cinsiyet

Çalışmanın bulguları, genç yetişkinlerin öz şefkat puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Yapılan analizler, erkek genç yetişkinlerin öz şefkat puanlarının kadın genç yetişkinlere

kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Literatür taraması, bu araştırmanın bulguları ile benzer sonuçlar ortaya koyan çalışmaları (Bulut, 2024; Öveç, 2007; Tel & Sarı, 2016) içermektedir. Bununla birlikte, bazı çalışmalarda erkeklerin öz şefkat ortalama puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu gözlemlenmiş olsa da, bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı (Bacanlı & Çarkıt, 2020) ve öz şefkat puanının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği (Çoban, 2021; Mameghani vd., 2020; Özdemir & Soysal, 2024; Özmaden & Sevilmiş, 2023; Özyeşil, 2011; Talaslıoğlu & Keskin, 2023) rapor edilmiştir.

Bu çalışmada, erkeklerin öz şefkat puanlarının kadınların puanlarına kıyasla daha yüksek çıkmasının sebebi, toplumda erkeklerin daha bağımsız ve güçlü olmaları gerektiği yönünde beklentiler olabilir. Bundan dolayı, erkeklerin duygusal ifadeleri ve kendilerine gösterdikleri şefkat gibi duygusal konularda daha az baskı hissetmeleri, öz şefkat puanlarını artırabilir. Diğer taraftan, toplumun kadınlardan beklentileri daha yüksek olabilir, bu durum kadınların kendilerine dönük şefkat geliştirmede daha fazla zorluk yaşamalarına yol açabilir.

5.1.2.2. Öz şefkat ve yaş

Çalışmanın bulguları, genç yetişkinlerin öz şefkat puanlarının yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Yapılan analizler, 30-34 yaş aralığındaki genç yetişkinlerin öz şefkat puanlarının 20-24 yaş aralığındaki genç yetişkinlere kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Literatür taraması, bu araştırmanın sonuçları ile benzer sonuçlar ortaya koyan çalışmaları (Bratt & Fagerström, 2020; Murn & Steele, 2020; Stapleton vd., 2018; Şenel vd., 2023) içermektedir. Ancak, bazı araştırmalarda öz şefkat puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir fark göstermediği de bildirilmiştir (Özdemir & Çetinceli, 2023).

Yapılan bu çalışmaya göre, 30-34 yaş grubundaki bireylerin öz şefkat puanlarının, 20-24 yaş gurubundaki bireylerin puanlarına kıyasla daha yüksek çıkmasının sebebi, yaşça büyük olan bireylerin genellikle daha fazla yaşam deneyimine sahip olmalarından, daha olgun ve kendilerini daha iyi tanıyan kişiler olmalarından kaynaklanabilir. Öz şefkat, genellikle yıllar içinde gelişir. Daha küçük yaştaki bireylerin, daha fazla belirsizlik ve kimlik arayışı ile karşılaşılıyor olmaları öz şefkat düzeylerini etkileyebilir.

5.1.2.3. Öz şefkat ve eğitim düzeyi

Çalışmanın bulguları, genç yetişkinlerin öz şefkat puanlarının eğitim düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Literatür taraması, bu araştırmanın sonuçları ile benzer sonuçlar ortaya koyan çalışmaları (Bulut, 2024; Çoban, 2021) içermektedir. Bununla birlikte, Tüfek (2023) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise, lisansüstü ve lisans eğitim düzeyine sahip bireylerin lise ve daha altı eğitim düzeyine sahip bireylere göre daha yüksek öz şefkat düzeyine sahip olduğuna dair bulgulara ulaşılmıştır (Tüfek, 2023).

Yapılan bu çalışmaya göre, genç yetişkinlerin öz şefkat düzeylerinin, eğitim düzeyi değişkeni açısından anlamlı şekilde farklılık göstermemesinin sebebi, öz şefkat düzeyinin sadece eğitim düzeyi ile değil, bununla birlikte psikolojik sağlık, yaşam kalitesi, duygusal zeka ve kişisel deneyimler gibi çeşitli faktörlere bağlı olmasından kaynaklanıyor olabilir. Eğitim seviyesi, bireyin öz şefkat düzeyini doğrudan etkileyebilir, çünkü öz şefkatin gelişimi daha çok bireyin hayat tarzına, kendine yönelik tutumlarına ve kişisel farkındalığa bağlıdır.

5.1.2.4. Öz şefkat ve ilişki türü

Çalışmanın bulguları, genç yetişkinlerin öz şefkat puanlarının ilişki türü değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Yapılan analizler, evli olan genç yetişkinlerin öz şefkat puanlarının, flört veya ilişkisi olan genç yetişkinlere kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Literatür taraması incelendiğinde, Baykal ve arkadaşları (2019) ile Bulut (2024) tarafından gerçekleştirilen çalışmalar, ilişkisi olan bireylerin öz şefkat puanlarının, ilişkisi olmayan bireylere kıyasla anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Baykal vd., 2019; Bulut, 2024). Bununla birlikte, Çoban (2021) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise, evli veya bekar olmanın öz şefkat üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığına dair bulgulara ulaşılmıştır (Çoban, 2021).

Yapılan bu çalışmaya göre, evli olan bireylerin öz şefkat puanlarının, flört veya ilişkisi var olanların puanlarına kıyasla daha yüksek olmasının sebebi, evli bireylerin diğerlerine kıyasla daha istikrarlı bir duygusal destek sistemine sahip olmalarından kaynaklanıyor olabilir. Evlilik, yakınlık ve güven oluşturan bir bağdır ve bu bağ, bireylerin kendilerini daha değerli ve kabul edilmiş hissetmelerine yol açabilir. Bu destek ve duygusal güven, evli bireylerin öz şefkat puanlarını artırabilir.

5.1.2.5. Öz şefkat ve ilişki süresi

Çalışmanın bulguları, genç yetişkinlerin öz şefkat puanlarının ilişki süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Yapılan analizler, ilişki süresi 3 yıldan fazla olan genç yetişkinlerin öz şefkat puanlarının, ilişki süresi 1 yıldan az olan genç yetişkinlere kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Literatür taraması, bu araştırmanın bulgularıyla paralel olarak, evlilik süresi ile öz şefkat arasında pozitif bir ilişki bulunduğunu rapor eden çalışmaları (Bibi vd., 2017; Çetinkaya, 2022) içermektedir. Bununla birlikte, bazı araştırmalar, öz şefkat puanı ile ilişki süresi arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığını (Bulut, 2024; Çoban, 2021; Tüfek, 2023) belirtmektedir.

Yapılan bu çalışmaya göre, ilişki süresi 3 yıldan fazla olan genç yetişkinlerin öz şefkat puanlarının, ilişki süresi 1 yıldan az olan genç yetişkinlerin puanlarına kıyasla daha yüksek olmasının sebebi, uzun süreli ilişkilerin, bireylerin duygusal olarak daha fazla olgunlaşmasına ve kendilerini daha iyi tanımalarına olanak sağlamasından kaynaklanıyor olabilir. Bu süreç, öz şefkat düzeyinde artış sağlayabilir. Çünkü, kişiler daha uzun süreli ilişkilerde, zorlayıcı durumlarla başa çıkmayı öğrenebilir ve kendilerine karşı daha anlayışlı, sabırlı olabilirler.

5.1.3. Genç yetişkin bireylerde şükran duymanın demografik değişkenlere göre tartışılması

5.1.3.1. Şükran duyma ve cinsiyet

Çalışmanın bulguları, genç yetişkinlerin şükran duyma puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Yapılan analizler sonucunda, kadın genç yetişkinlerin şükran duyma puanlarının, erkek genç yetişkinlere oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde, bu araştırmanın bulguları ile paralel sonuçlar elde eden çalışmalar (Balcık, 2023; Emmons & McCullough, 2003; Howells, 2014; Kashdan vd., 2009; Sezer & Turğut, 2019; Yoosefvand & Rasekh, 2014) mevcuttur.

Bu çalışmada, genç yetişkinlerde kadınların şükran duyma puanlarının, erkeklerin puanlarına kıyasla daha yüksek olmasının sebebi, kadınların, toplumda genellikle daha empatik, duygusal ve bakım veren rollerle ilişkilendirilmesinden kaynaklanıyor olabilir. Böyle bakınca, kadınların çevrelerine yönelik daha fazla şükran duyma eğiliminde olmaları, kültürel normlarla ilgili olabilir. Toplumda kadınlardan, başkalarına karşı

yardımsaver olmaları, duyarlı olmaları beklenir, bu durum onların şükran duygularını daha iyi ifade etmelerine neden olabilir.

5.1.3.2. Şükran duyma ve yaş

Çalışmanın bulguları, genç yetişkinlerin şükran duyma düzeylerinin yaş değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturmadığını ortaya koymuştur. Literatürde, yaş ile şükran arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli çalışmalar yer almakta ve bu çalışmalar farklı sonuçlar sunmaktadır. Örneğin, Balcık (2023) ve Demirci ile Anlı (2022), bireylerin şükran düzeylerinin yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ifade etmişlerdir (Balcık, 2023; Demirci & Anlı, 2022). Diğer taraftan, Chopik ve arkadaşları (2019), şükran duygusunun yaşlı bireylerde, orta yaşlı ve genç yetişkinlere kıyasla daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir (Chopik vd., 2019).

Yapılan bu çalışmaya göre, genç yetişkinlerin şükran duyma puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemesinin sebebi, 20 ile 40 yaş arasında yer alan bireylerin genellikle benzer yaşam evrelerinde yer almalarından kaynaklanıyor olabilir. Bu dönemde olan bireyler genellikle, kariyer başlangıcı, aile kurma, ve sosyal ilişkilerde olgunlaşma gibi benzer sorumluluklarla karşı karşıyadır. Bu durum, şükran duyma düzeylerinin büyük oranda benzer olmasına yol açabilir.

5.1.3.3. Şükran duyma ve eğitim düzeyi

Çalışmanın bulguları, genç yetişkinlerin şükran duyma düzeylerinin eğitim düzeyi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Yapılan analizler sonucunda, lisansüstü ve lisans eğitim düzeyinde olan genç yetişkin bireylerin şükran duyma puanlarının, lise eğitim düzeyindeki bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatür taraması yapıldığında, konuya ilişkin yeterli sayıda çalışmanın mevcut olmadığı gözlemlenmiştir. Balcık (2023), gerçekleştirdiği araştırmada eğitim düzeyi ile şükran duygusu arasında anlamlı bir ilişki tespit edemediğini rapor etmiştir (Balcık, 2023).

Yapılan bu çalışmaya göre, lisansüstü ve lisans eğitim düzeyinde olan bireylerin şükran duyma puanlarının, lise eğitim düzeyinde olan bireylerin puanlarına kıyasla daha yüksek olmasının sebebi, yüksek eğitim düzeyine sahip olan bireylerin, genellikle daha fazla farkındalık ve kişisel gelişim süreçlerinden geçiyor olmalarından kaynaklanabilir. Bu süreçler, bireylerin kendi yaşamlarına, çevrelerine ve elde ettikleri fırsatlara yönelik daha fazla şükran duymalarına yol açabilir. Eğitim, bireylerin çevrelerini ve kendilerini

daha derinlemesine anlamlarına yardımcı olabilir, bu durum şükran duyma hissini güçlendirebilir.

5.1.3.4. Şükran duyma ve ilişki türü

Çalışmanın bulguları, genç yetişkinlerin şükran duyma puanlarının ilişki türü değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Yapılan analizler sonucunda, evli olan genç yetişkinlerin şükran duyma puanlarının flört/ilişkisi var olanların puanlarına kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatürde, ilişki türü ile şükran duygusu arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli çalışmalar yer almakta ve bu çalışmalar farklı sonuçlar sunmaktadır. Örneğin, Gökşen (2020) gerçekleştirdiği araştırmada, şükran duyma alt boyutlarının tamamının evli katılımcılar arasında anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu bulmuştur (Gökşen, 2020). Bununla birlikte, Balcık (2023) ise evli veya bekar olmanın şükran düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını rapor etmiştir (Balcık, 2023).

Yapılan bu çalışmaya göre, evli olan bireylerin şükran duyma puanlarının, flört/ilişkisi var olanların puanlarına kıyasla daha yüksek olmasının sebebi, evli bireylerin genellikle daha uzun süreli ve istikrarlı ilişkilere sahip olmalarından kaynaklanıyor olabilir. Bu durum, bireylere duygusal destek ve güvence sağlar. İstikrarlı bir ilişkinin içinde olmak, partnerle kurulan bağları güçlendirir ve karşılıklı şükran duygusunu derinleştirebilir. Bireyler, bağlılığı ve duygusal güvenliği sağladıkları bir ilişki içinde olduklarında, bu bağlılığı ve güveni daha fazla takdir etme eğilimindedirler.

5.1.3.5. Şükran duyma ve ilişki süresi

Çalışmanın bulguları, genç yetişkinlerin şükran duyma puanlarının ilişki süresi değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Yapılan analizler sonucunda, ilişki süresi 3 yıldan fazla olan genç yetişkinlerin şükran duyma puanlarının, ilişki süresi 1 yıldan az olan genç yetişkinlerin puanlarına kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatür taraması yapıldığında, bu konuya ilişkin hem yurt içi hem de yurt dışı çalışmaların mevcut olmadığı gözlemlenmiştir.

Yapılan bu çalışmaya göre, ilişki süresi 3 yıldan fazla olan bireylerin şükran duyma puanlarının, ilişki süresi 1 yıldan az olan bireylerin puanlarına kıyasla daha yüksek olmasının sebebi, uzun süreli ilişkilerde, bireylerin psikolojik olarak daha olgunlaşmış olmasından kaynaklanabilir. Bu olgunluk, ilişkilerdeki önemli anları ve değerleri daha

derinden takdir etmeyi beraberinde getirebilir. Bu da şükran duygusunun artmasına neden olabilir.

5.1.4. Genç yetişkin bireylerde affediciliğin demografik değişkenlere göre tartışılması

5.1.4.1. Affedicilik ve cinsiyet

Çalışmanın bulguları, genç yetişkinlerin affedicilik puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Literatürde, cinsiyet ile affedicilik arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli araştırmalar mevcuttur ve bu çalışmalar farklı sonuçlar sunmaktadır. Özdemir ve Soysal (2024) ile Yukay Yüksel ve ark. (2020), bireylerin affedicilik düzeylerinin cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık göstermediğini ifade etmişlerdir (Özdemir & Soysal, 2024; Yukay Yüksel vd., 2020). Diğer taraftan, Dağcı (2023), erkeklerin affedicilik puanlarının kadınlara kıyasla daha yüksek olduğunu öne sürmüştür (Dağcı, 2023). Öte yandan, Mameghani ve ark. (2020), kadınların affedicilik puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir (Mameghani vd., 2020).

Yapılan bu çalışmaya göre, genç yetişkinlerde affedicilik puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmamasının sebebi, affediciliğin bireysel bir özellik olup, duygusal zekanın bir yansıması olmasından kaynaklanabilir. Buna göre, erkekler ve kadınların affedicilik puanlarında benzerlikler olabilir. Özellikle, 20-40 yaş arasında bulunan bireyler, duygusal zekalarını daha fazla geliştirmiş ve affetmenin psikolojik faydalarını anlamış olabilirler.

5.1.4.2. Affedicilik ve yaş

Çalışmanın bulguları, genç yetişkinlerin affedicilik puanlarının yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Yapılan analizler neticesinde, 35-40 yaş arasındaki bireylerin affedicilik puanlarının, 20-24 yaş arasındaki bireylerin puanlarına kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatürde, yaş ile affedicilik arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli araştırmalar yer almakta olup, bu çalışmalar farklı sonuçlar sunmaktadır. Örneğin, Uysal (2015) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, 21-40 yaş arasındaki bireylerin affedicilik puanlarının, 20 yaş ve altı gruptaki bireylerin puanlarına kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur (Uysal, 2015). Benzer şekilde, Dağcı (2023) da 24 yaş ve üzerindeki bireylerin affedicilik puanlarının, 20 yaş grubundaki bireylerin puanlarına kıyasla anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu belirtmiştir (Dağcı, 2023). Diğer taraftan, Sivri (2019)

yaptığı araştırmada, affedicilik ile yaş arasında anlamlı bir ilişki tespit edememiştir (Sivri, 2019).

Yapılan bu çalışmaya göre, 35-40 yaş aralığında olan bireylerin affedicilik puanlarının, 20-24 yaş aralığında olan bireylerin puanlarına kıyasla daha yüksek olmasının sebebi, 35-40 yaş aralığında olan bireylerin, yaşla birlikte artan duygusal olgunluk ve yaşam deneyiminden kaynaklanıyor olabilir. Genç yaşlarda kimlik arayışı ve ilişki dinamiklerini şekillendirme süreci devam ederken, duygusal tepkiler daha yoğun ve kontrolsüz olabilir. Bu durum affetmeyi zorlaştırır. Diğer taraftan 35-40 yaş aralığındaki bireyler, daha fazla içsel dengeye ve yaşam tecrübesine sahip olduklarından, geçmişte yaşanan olumsuz deneyimleri affetmeye ve duygusal yüklerinden arınmaya daha yatkın ve yakındırlar.

5.1.4.3. Affedicilik ve eğitim düzeyi

Çalışmanın bulguları, genç yetişkinlerin affedicilik puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Literatürde, eğitim düzeyi ile affedicilik arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli araştırmalar yer almakta olup, bu çalışmalar farklı sonuçlar sunmaktadır. Örneğin, Sanlav (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, ilköğretim düzeyinde olan bireylerin affedicilik puanlarının, üniversite ve üstü eğitim düzeyindeki bireylerin puanlarına kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur (Sanlav, 2016). Diğer taraftan, Uysal (2015) yaptığı araştırmada, yükseköğretim eğitim düzeyinde olan bireylerin affedicilik puanlarının, daha alt eğitim düzeyinde olan bireylerin puanlarına kıyasla anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu belirtmiştir (Uysal, 2015).

Yapılan bu çalışmaya göre, genç yetişkinlerin affedicilik puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmamasının sebebi, affediciliğin, daha çok bireylerin yaşam deneyimleri, kişisel değerleri, ailevi kültür ve dini inançlar gibi faktörlerden şekillenmesinden kaynaklanabilir. Eğitim düzeyi, doğrudan affedicilik üzerinde bir etkiye sahip olmayabilir çünkü affetme, bilişsel becerilerden ziyade kültürel ve duygusal bir özellik olarak öne çıkar. Bundan dolayı, eğitim düzeyi ile affedicilik arasında anlamlı bir fark olmayabilir.

5.1.4.4. Affedicilik ve ilişki türü

Çalışmanın bulguları, genç yetişkinlerin affedicilik puanlarının ilişki türü değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılık gösterdiğini ortaya

koymuştur. Yapılan analizler neticesinde, evli olan genç yetişkinlerin affedicilik puanlarının, flört/işikisi var olanların puanlarına kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatürde, işiki türü ile affedicilik arasındaki işikiyi inceleyen çeşitli araştırmalar yer almakta olup, bu çalışmalar farklı sonuçlar sunmaktadır. Örneğin, Sanlav (2016) ile Uysal (2015), yaptıkları araştırmalarda, evli bireylerin affedicilik puanlarının, bekar bireylerin puanlarına kıyasla daha yüksek olduklarını ifade etmişlerdir (Sanlav, 2016; Uysal, 2015). Diğer taraftan, Ayten (2009) yaptığı araştırmada, medeni durum ile affedicilik düzeyi arasında anlamlı bir işikinin olmadığını rapor etmiştir (Ayten, 2009).

Yapılan bu çalışmaya göre, evli olan bireylerin affedicilik puanlarının, flört/işikisi var olanların puanlarına kıyasla daha yüksek olmasının sebebi, evliliğin, flört veya sevgili olmaya göre daha derin bir bağ gerektirmesinden kaynaklanıyor olabilir. Bu durum, evli bireylerin affetmeye daha yatkın olmalarını sağlayabilir. Flört işikleri çoğunlukla daha kısa süreli olabilir ve duygusal bağlılık seviyesi daha düşüktür. Bundan kaynaklı olarak affetme eğilimi daha düşük olabilir.

5.1.4.5. Affedicilik ve işiki süresi

Çalışmanın bulguları, genç yetişkinlerin affedicilik puanlarının işiki süresi değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Yapılan analizler neticesinde, işiki süresi 3 yıldan fazla olan genç yetişkinlerin affedicilik puanlarının, işiki süresi 1 yıldan az ve işiki süresi 1-3 yıl arasında olanların puanlarına kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Doyle ve Molix (2014) yaptıkları araştırmada, bireylerin uzun süreli işikilerde yüksek düzeydeki bağlılık nedeniyle, partnerlerini affetmeye daha yatkın olduklarını ifade etmişlerdir (Doyle & Molix, 2014).

Yapılan bu çalışmaya göre, işiki süresi 3 yıldan fazla olan bireylerin affedicilik puanlarının, işiki süresi 3 yıldan az olan bireylerin puanlarına kıyasla daha yüksek olmasının sebebi, uzun süreli işikilerde bireylerin daha fazla yatırım yapmış olmasından kaynaklanıyor olabilir. Yapılan yatırım, maddi, manevi veya duygusal anlamda olabilir. Bu yatırım, işikiyi sürdürme arzusunu artırarak affetme isteğini doğurabilir.

5.1.5. Genç yetişkin bireylerin romantik ilişki doyumu, öz şefkat, şükran duyma ve affedicilik puanları arasındaki ilişkilere yönelik tartışma

5.1.5.1. Romantik ilişki doyumu ve öz şefkat

Çalışmanın bulgularında, genç yetişkinlerin romantik ilişkilerden sağladıkları doyum ile öz şefkat düzeyleri arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Bu ilişki, öz şefkat puanlarının arttıkça romantik ilişki doyumu puanlarının da arttığını göstermektedir. Literatür üzerinden yapılan değerlendirme, mevcut bulguların literatürle tutarlı olduğunu göstermektedir (Budzan & Vliet, 2021; Çoban, 2021; Park vd., 2024; Teoh vd., 2024; Yıldırım vd., 2021).

5.1.5.2. Romantik ilişki doyumu ve şükran duyma

Çalışmanın bulgularında, genç yetişkinlerin romantik ilişkilerden sağladıkları doyum ile şükran duygusu seviyeleri arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmektedir. Bu sonuçlar, şükran duyma puanlarının arttıkça romantik ilişki doyumu puanlarının da arttığını göstermektedir. Literatür üzerinden yapılan değerlendirme, mevcut bulguların literatürle tutarlı olduğunu göstermektedir (Hogan & Gordon, 2020; Tissera vd., 2023; Vollmann vd., 2019).

5.1.5.3. Romantik ilişki doyumu ve affedicilik

Çalışmanın bulgularında, genç yetişkinlerin romantik ilişkilerden sağladıkları doyum ile affedicilik düzeyleri arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Bu sonuçlar, affedicilik puanlarının arttıkça romantik ilişki doyumu puanlarının da arttığını göstermektedir. Literatür üzerinden yapılan değerlendirme, mevcut bulguların literatürle tutarlı olduğunu göstermektedir (Brudek & Kaleta, 2023; Osmanlı, 2023; Shamsi & Asad, 2021; Wondimu & Zeleke, 2024).

5.1.5.4. Öz şefkat ve şükran duyma

Çalışmanın bulgularında, genç yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri ile şükran duygusu seviyeleri arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Bu sonuçlar, şükran duyma puanlarının arttıkça öz şefkat puanlarının da arttığını göstermektedir. Literatür üzerinden yapılan değerlendirme, mevcut bulguların literatürle tutarlı olduğunu göstermektedir (Aruni vd., 2023; Bosacki vd., 2018; Homan & Hosack, 2019; Nguyen vd., 2020; Voci vd., 2019; Zeng vd., 2023).

5.1.5.5. Öz şefkat ve affedicilik

Çalışmanın bulgularında, genç yetişkinlerin öz şefkat düzeyleri ile affedicilik düzeyleri arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Bu sonuçlar, affedicilik puanlarının arttıkça öz şefkat puanlarının da arttığını göstermektedir. Literatür üzerinden yapılan değerlendirme, mevcut bulguların literatürle tutarlı olduğunu göstermektedir (Brodar vd., 2015; Chung, 2016; Miyagawa & Taniguchi, 2022; Oral & Arslan, 2017; Wu vd., 2019).

5.1.5.6. Şükran duyma ve affedicilik

Çalışmanın bulgularında, genç yetişkinlerin şükran duygusu düzeyleri ile affedicilik düzeyleri arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Bu sonuçlar, affedicilik puanlarının arttıkça öz şefkat puanlarının da arttığını göstermektedir. Literatür üzerinden yapılan değerlendirme, mevcut bulguların literatürle tutarlı olduğunu göstermektedir (Chan, 2013; Fincham & Beach, 2013; Naeem vd., 2024; Neto, 2007; Toussaint & Friedman, 2009).

5.1.6. Genç yetişkin bireylerin öz şefkat, şükran duyma ve affedicilik puanlarının romantik ilişki doyumunu yordamasına yönelik tartışma

Yapılan araştırmanın bulguları, genç yetişkin bireylerin öz şefkat, şükran duygusu ve affedicilik düzeylerinin, romantik ilişki doyumunu ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Elde edilen bulgulara göre, romantik ilişki doyumunu en güçlü şekilde açıklayan faktör affedicilik olup, bunu sırasıyla öz şefkat ve şükran duygusu takip etmektedir.

5.1.6.1. Romantik ilişki doyumunu ve affedicilik

Yapılan araştırma bulguları, genç yetişkin bireylerin sergilediği öz şefkat, şükran duyma ve affedicilik tutumlarının, romantik ilişki doyumunu ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, genç yetişkinlerde romantik ilişki doyumunu en güçlü şekilde yordayan değişkenin affedicilik olduğunu göstermektedir. İlgili literatür incelendiğinde, romantik ilişki doyumunu ve affedicilik arasında pozitif yönde korelasyon gösteren araştırmalara rastlanmıştır (Azimi & Hobbi, 2022; Brudek & Kaleta, 2023).

Yapılan bu araştırmaya göre, affedicilik puanlarındaki artışın romantik ilişki doyumunu puanlarıyla paralel bir şekilde yükselmesinin, affedici olmanın olumsuz deneyimlerin üstesinden gelerek ilişkinin daha sağlıklı bir biçimde devam etmesine olanak tanınmasıyla açıklanabileceği söylenebilir. Affeden birey, geçmişteki hataların

ilişkinin ilerleyişine zarar vermesini engelleyerek, ilişkinin üzerindeki stresin azalmasına yardımcı olabilir. Bu da, partnerlerin daha uyumlu bir şekilde ilişkilerini sürdürebilmelerine olanak tanır.

5.1.6.2. Romantik ilişki doyumu ve öz şefkat

Yapılan araştırma bulgularına göre, romantik ilişki doyumunu yordamada ikinci en önemli değişkenin öz şefkat olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, literatürdeki diğer çalışmalara paralellik göstermektedir (Körner vd., 2024; Suppes, 2021).

Yapılan bu araştırmaya göre, öz şefkat düzeyindeki artışın romantik ilişki doyumu ile paralel bir şekilde yükselmesinin, öz şefkatin bireylerin kendilerine karşı daha hoşgörülü ve sabırlı olmalarını sağlamasının yanı sıra, bu tutumların partnerlerine de yansımaları açıklanabileceği öne sürülebilir. Bu durum, bireylerin partnerlerinin hatalarını daha kolay affetmelerine ve küçük olumsuzluklara karşı daha düşük tepki göstermelerine imkan tanıyabilir. Sonuç olarak, ilişkinin daha huzurlu bir şekilde sürdürülmesine katkı sağlanabilir, bu da romantik ilişki doyumunun artmasına neden olabilir.

5.1.6.3. Romantik ilişki doyumu ve şükran duyma

Yapılan araştırma bulgularına göre, romantik ilişki doyumunu yordamada üçüncü en önemli değişkenin şükran duyma olduğu ortaya konulmuştur. Romantik ilişki doyumu ile şükran duyma arasındaki ilişkiyi inceleyen literatür de bu bulguyu desteklemektedir (Lim, 2021; Robustelli & Whisman, 2018).

Yapılan bu araştırmaya göre, şükran duyma düzeyindeki artışın romantik ilişki doyumuyla paralel bir şekilde yükselmesinin, şükran duygusunun partnerlere karşı minnettarlık hislerini pekiştirmesinden kaynaklanabileceği söylenebilir. Bu durum, duygusal bağların güçlenmesine yol açabilir. Şükran, partnerlerin katkılarının takdir edilmesine ve ilişkinin değerinin daha iyi anlaşılmasına olanak tanır. Bu da, daha derin bir bağ kurma ve partnerin değerini daha fazla takdir etme fırsatı yaratabilir, dolayısıyla romantik ilişki doyumunun artmasına katkı sağlayabilir.

5.2. Sonuç

Bu bölümde, analiz bulgularına kapsamlı bir şekilde yer verilmiştir.

5.2.1. Romantik ilişki doyumu, öz şefkat, şükran duyma ve affedicilik puanlarının cinsiyet değişkenine göre elde edilen sonuçları

Araştırmanın birinci alt amacıyla ilgili yapılan analizlerde, genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumu, öz şefkat ve şükran duyma puanları cinsiyet açısından anlamlı farklar göstermektedir. Romantik ilişki doyumu puanları, erkeklerin lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratırken, öz şefkat puanları da erkeklerin daha yüksek olduğu yönünde bir fark ortaya koymaktadır. Bunun aksine, şükran duyma puanları kadınların lehine, istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir. Ancak affedicilik puanları açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır; erkekler ile kadınlar arasında affedicilik düzeylerinde istatistiksel olarak önemli bir farklılık gözlemlenmemiştir.

5.2.2. Romantik ilişki doyumu, öz şefkat, şükran duyma ve affedicilik puanlarının yaş değişkenine göre elde edilen sonuçları

Araştırmanın birinci alt amacıyla ilgili yapılan analizlerde, genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumu, öz şefkat ve affedicilik puanları yaş değişkenine göre anlamlı farklar göstermektedir. Romantik ilişki doyumu puanları, 20-24 yaş grubundaki bireylerin, 35-40 yaş aralığındaki bireylere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, 25-29 yaş grubundaki bireylerin de romantik ilişki doyumu puanları 35-40 yaş grubuna göre belirgin şekilde daha yüksek çıkmıştır. Öz şefkat puanları ise, 30-34 yaş aralığındaki bireylerin 20-24 yaş grubuna kıyasla anlamlı olarak daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bununla birlikte, şükran duyma puanları açısından yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Affedicilik puanları ise, 35-40 yaş grubundaki bireylerin 20-24 yaş grubuna göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

5.2.3. Romantik ilişki doyumu, öz şefkat, şükran duyma ve affedicilik puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre elde edilen sonuçları

Araştırmanın birinci alt amacıyla ilgili yapılan analizlerde, genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumu ve öz şefkat puanları eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemektedir. Elde edilen bulgular, farklı eğitim seviyelerindeki bireyler arasında romantik ilişki doyumu ve öz şefkat puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymaktadır. Ancak, şükran duyma puanlarında anlamlı bir fark gözlemlenmiştir; lisans eğitimi gören bireylerin şükran duyma puanları,

lise eğitim düzeyindekilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bulunmuş, aynı şekilde lisansüstü eğitim düzeyindeki bireylerin de şükran duyma puanları liselilere göre daha yüksek olmuştur. Affedicilik puanları ise eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.

5.2.4. Romantik ilişki doyumu, öz şefkat, şükran duyma ve affedicilik puanlarının ilişki türü değişkenine göre elde edilen sonuçları

Araştırmanın birinci alt amacıyla ilgili yapılan analizlerde, genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumu puanları ilişki türüne göre anlamlı bir fark göstermemektedir. Elde edilen bulgular, farklı ilişki türlerindeki bireyler arasında romantik ilişki doyumu puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymaktadır. Ancak, öz şefkat, şükran duyma ve affedicilik puanları açısından ilişki türü önemli bir farklılık göstermektedir. Evli bireylerin öz şefkat, şükran duyma ve affedicilik puanları, flört/ilişkisi olanlara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur.

5.2.5. Romantik ilişki doyumu, öz şefkat, şükran duyma ve affedicilik puanlarının ilişki süresi değişkenine göre elde edilen sonuçları

Araştırmanın birinci alt amacıyla ilgili yapılan analizlerde, genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumu puanları ilişki süresi değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemektedir. Elde edilen bulgular, ilişki süresi farklı olan bireyler arasında romantik ilişki doyumu puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymaktadır. Ancak, öz şefkat, şükran duyma ve affedicilik puanları ilişki süresiyle anlamlı farklar göstermektedir. Öz şefkat puanları, 3 yıldan uzun süredir ilişkisi olan bireylerin, ilişki süresi 1 yıldan az olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Şükran duyma puanları da benzer şekilde, ilişki süresi 3 yıldan fazla olan bireylerin, 1 yıldan az ilişkiye sahip olanlara kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Affedicilik puanları ise, ilişki süresi 3 yıldan fazla olan bireylerin, ilişki süresi 1 yıldan az ve 1-3 yıl arasında olanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

5.2.6. Romantik ilişki doyumu, öz şefkat, şükran duyma ve affedicilik puanları arasındaki ilişki sonuçları

Araştırmanın ikinci alt amacıyla ilgili yapılan analizlerde, genç yetişkinler arasında romantik ilişki doyumu, öz şefkat, şükran duyma ve affedicilik puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Romantik ilişki doyumu ve öz şefkat puanları arasında pozitif bir ilişki gözlemlenmiş, bu da öz şefkateki artışın romantik ilişki

doyumunu artırabileceğini göstermektedir. Benzer şekilde, romantik ilişki doymu ile şükran duyma puanları arasında pozitif bir ilişki saptanmış, şükran duyma puanlarındaki artışın romantik ilişki doymunu yükseltebileceği ortaya konmuştur. Affedicilik puanları ile romantik ilişki doymu arasında da pozitif bir ilişki bulunmuş, affedicilikteki artışın romantik ilişki doymunu artırabileceği belirlenmiştir. Ayrıca, öz şefkat ile şükran duyma puanları arasında, öz şefkat ile affedicilik puanları arasında ve affedicilik ile şükran duyma puanları arasında da pozitif yönde anlamlı ilişkiler gözlemlenmiştir. Bu bulgular, her bir değişkenin artışının diğer değişkenlerin puanlarını artırabileceğine işaret etmektedir.

5.2.7. Genç yetişkinlerin öz şefkat, şükran duyma ve affedicilik puanlarının romantik ilişki doymu puanlarını yordamasına ilişkin sonuçlar

Araştırmanın üçüncü alt amacıyla ilgili yapılan analizler, genç yetişkinlerin öz şefkat, şükran duyma ve affedicilik puanlarının romantik ilişki doymu puanları üzerinde anlamlı bir öngöründe bulunduğunu göstermektedir. Elde edilen sonuçlara göre, romantik ilişki doymunu en belirgin şekilde yordayan faktörün affedicilik olduğu, ardından öz şefkatin ve son olarak şükran duyma puanlarının geldiği tespit edilmiştir.

5.3. Öneriler

Bu bölümde, gerçekleştirilen araştırmanın bulguları doğrultusunda araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik tavsiyelere yer verilmiştir.

5.3.1. Araştırmacılara yönelik öneriler

Literatür incelendiğinde, romantik ilişki doymuna dair çok sayıda çalışma bulunmasına rağmen, öz şefkat, şükran duyma ve affedicilik arasındaki ilişkiyi ele alan bir araştırmaya rastlanmamaktadır. Bu nedenle, bahsedilen değişkenlerin, özellikle şükran duyma ile ilgili yeni çalışmaların literatüre önemli katkılar sağlayacağı öngörülmektedir.

Bu çalışma, genç yetişkinlik dönemi ile sınırlı kalmıştır. Değişen yaşam koşulları ve romantik ilişkilerin niteliği dikkate alındığında, benzer bir araştırmanın farklı yaş grupları üzerinde gerçekleştirilmesi önerilmektedir.

Bu çalışmada, yalnızca romantik ilişki deneyimi yaşayan genç yetişkin bireyler yer almıştır. Gelecek çalışmalarda, yalnızca mevcut romantik ilişki deneyimi bulunan bireylerin değil, aynı zamanda geçmişte romantik ilişki yaşamış bireylerin de çalışma grubuna dâhil edilmesi önerilmektedir.

Romantik ilişkideki bireylerin çift olarak çalışmalara katılımı, daha derinlemesine ve kapsamlı bir analiz yapılmasına olanak sağlayacaktır.

Bu çalışma, Türk kültürünü incelemektedir. Kültürlerarası farklılıkları ele almak üzere yeni araştırmaların gerçekleştirilmesi önerilmektedir.

Gelecekteki araştırmalar, romantik ilişki doyumuyla ilişkili olan daha geniş bir faktör yelpazesine odaklanmalıdır. Birlikte geçirilen zaman, bireysel değerler, psikolojik iyi olma durumu ve ekonomik durum gibi değişkenler, ilişki doyumunu daha derinlemesine anlamak için önemlidir. Bu faktörlerin etkileşimlerinin incelenmesi, konuya dair daha kapsamlı ve uygulanabilir sonuçlar elde edilmesine yardımcı olabilir.

Bu çalışma, nicel bir tasarım çerçevesinde gerçekleştirilmiştir. Romantik ilişki doyumunun nitel ve deneysel araştırmalar kapsamında incelenmesi, bu doyumu etkileyen değişkenler hakkında daha kesin ve kapsamlı sonuçlar elde edilmesini sağlayarak literatüre katkı sunacaktır.

5.3.2. Uygulayıcılara yönelik öneriler

Araştırma bulguları, genç yetişkinlerin öz şefkat düzeyinin romantik ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgu doğrultusunda, genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumlarını artırmayı hedefleyen öz şefkat düzeylerini yükseltmeye yönelik bireysel ve grup rehberliği uygulamaları gerçekleştirilebilir.

Araştırma bulguları, genç yetişkinlerin şükran duyma düzeyinin romantik ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgu doğrultusunda, genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumlarını artırmayı hedefleyen şükran duyma düzeylerini yükseltmeye yönelik bireysel ve grup rehberliği uygulamaları gerçekleştirilebilir.

Araştırma bulguları, genç yetişkinlerin affedicilik puanlarının romantik ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgu doğrultusunda, genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumlarını artırmayı hedefleyen affedicilik düzeylerini yükseltmeye yönelik bireysel ve grup rehberliği uygulamaları gerçekleştirilebilir.

Araştırma kapsamında incelenen değişkenler, üniversite atölyeleri, psikolojik danışmanlık merkezleri ve sosyal hizmet kuruluşları gibi ortamlar aracılığıyla

bilgilendirici bir şekilde kullanılabilir. Bu bağlamda, bireylerin ilişki doyumunu artırmaya yönelik faaliyetlerde de değerlendirilebilir.

Üniversitelerdeki psikolojik danışma merkezlerinde görev yapan uzmanlar, genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin öz şefkat, şükran duygusu ve affedicilik gibi önemli psikolojik kavramlar üzerindeki farkındalıklarını artırmak amacıyla, bu konulara yönelik çeşitli seminerler, konferanslar ve eğitimler düzenleyebilirler. Bu tür etkinlikler, öğrencilerin duygusal iyilik halleri ve kişisel gelişimleri üzerinde olumlu etkiler yaratabilir. Ayrıca, bu tür girişimler, bireylerin romantik ilişki doyumlarını artırarak, ilişkilerindeki memnuniyeti ve sağlıklı bağ kurma becerilerini de destekleyebilir.



6. KAYNAKLAR

- Aalgaard, R. A., Bolen, R. M., & Nugent, W. R. (2016). A literature review of forgiveness as a beneficial intervention to increase relationship satisfaction in couples therapy. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 26(1), 46-55. <https://doi.org/10.1080/10911359.2015.1059166>
- Ackerman, J., & Field, L. (2011). The gender asymmetric effect of intimate partner violence on relationship satisfaction. *Violence and victims*, 26(6), 703-724.
- Adam Karduz, F. F., & Sarıçam, H. (2018). The Relationships between Positivity, Forgiveness, Happiness, and Revenge. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 10(4), 1-22. <https://doi.org/10.18662/rrem/68>
- Ağaççanak, B. (2022). *Evlilikte Affedicilik, Merhamet ve Duygusal Zekânın Evlilik Doyumuna Etkisi* [Yüksek Lisans Tezi, Kto Karatay Üniversitesi]. <https://acikerisim.karatay.edu.tr/yayin/1749758&dil=0>
- Aignesberger, V., & Greitemeyer, T. (2024). Morality in romantic relationships: The role of moral disengagement in relationship satisfaction, definitions of infidelity, and committed cheating. *Personal Relationships*, pere.12552. <https://doi.org/10.1111/pere.12552>
- Akat, M., Bakioğlu, F., & Ercan, H. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Flört Şiddetine Yönelik Tutum, Duygu Düzenleme Stratejileriyle İlişki Doyumunun İncelenmesi. *Yaşadıkça Eğitim*, 37(3), 814-827. <https://doi.org/10.33308/26674874.2023373515>
- Algoe, S. B. (2012). Find, Remind, and Bind: The Functions of Gratitude in Everyday Relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(6), 455-469. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2012.00439.x>
- Algoe, S. B., Gable, S. L., & Maisel, N. C. (2010). It's the little things: Everyday gratitude as a booster shot for romantic relationships. *Personal Relationships*, 17(2), 217-233. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01273.x>
- Algoe, S. B., Haidt, J., & Gable, S. L. (2008). Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life. *Emotion*, 8(3), 425-429. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.3.425>
- Algoe, S. B., & Zhaoyang, R. (2015). Positive psychology in context: Effects of expressing gratitude in ongoing relationships depend on perceptions of enactor responsiveness. *The Journal of Positive Psychology*, 11(4), 399-415. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1117131>
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, Stress, and Coping: Self-Compassion, Stress, and Coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Aruni, V. C., Mugiarto, H., & Sugiyo, S. (2023). The Effect of Self-Compassion and Gratitude on University Students Life Satisfaction: Social Support as the

- Mediator. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(3), Article 3. <https://doi.org/10.15294/jubk.v12i3.76758>
- Assad, K. K., Donnellan, M. B., & Conger, R. D. (2007). Optimism: An enduring resource for romantic relationships. *Journal of personality and social psychology*, 93(2), 285.
- Atak, H., & Taştan, N. (2012). Romantik İlişkiler ve Aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), Article 4. <https://doi.org/10.5455/cap.20120431>
- Atalay, Z. (2019). Şefkat. *İstanbul: İnkılap Yayınevi*.
- Ayten, A. (2009). *Affedicilik ve din: Affetme eğilimi ve dindarlıkla ilişkisi üzerine ampirik bir araştırma*.
- Azimi, Z., & Hobbi, M. B. (2022). Predicting Marital Satisfactions Based on Religious Attitude and Forgiveness in Women of Military Families. *Military Psychology*, 13(49), 165-186.
- Bacanlı, F., & Çarkıt, E. (2020). Öz Şefkatin Cinsiyete Göre İncelenmesi: Meta Analiz Çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 21(2), Article 2. <https://doi.org/10.12984/egeefd.648331>
- Balcık, Z. (2023). *Açık Kalp Cerrahisi Geçiren Hastaların Ameliyat Sonrası İyileşme ile Şükran Duygusu Arasındaki İlişki* [Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi]. <http://adudspace.adu.edu.tr:8080/xmlui/handle/11607/5075>
- Barad, J. A. (2007). The Understanding and Experience of Compassion: Aquinas and the Dalai Lama. *Buddhist-Christian Studies*, 27(1), 11-29. <https://doi.org/10.1353/bcs.2007.0002>
- Basat, Ç. (2004). *An exploration of marital satisfaction, locus of control, and self-esteem as predictors of sexual satisfaction* [Master's Thesis, Middle East Technical University]. <https://open.metu.edu.tr/handle/11511/14518>
- Baykal, N. B., Usta, T. K., Memur, H. N. K., & Şirin, A. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışlarının, Bağlanma Stilleri ve İlişki Durumları Bakımından İncelenmesi. *Kastamonu Education Journal*, 27(3), Article 3. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.2524>
- Behrens, C., & Kröger, C. (2024). Transgression Severity, Forgiveness, Relationship Satisfaction, and Mental Health in Romantic Relationships: An Actor-Partner Interdependence Mediation Model. *Zeitschrift Für Klinische Psychologie Und Psychotherapie*, 53(1), 1-9. <https://doi.org/10.1026/1616-3443/a000731>
- Berry, J. W., Worthington, E. L., O'Connor, L. E., Parrott, L., & Wade, N. G. (2005). Forgiveness, Vengeful Rumination, and Affective Traits. *Journal of Personality*, 73(1), 183-226. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00308.x>
- Bibi, S., Masood, D. S., Ahmad, M., & Bukhari, S. (2017). *Effect of Self-Compassion on the Marital Adjustment of Pakistani Adults*.
- Blatt, S. J., & Zuroff, D. C. (1992). Interpersonal relatedness and self-definition: Two prototypes for depression. *Clinical Psychology Review*, 12(5), 527-562. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(92\)90070-O](https://doi.org/10.1016/0272-7358(92)90070-O)
- Bono, G., & Sender, J. T. (2018). How Gratitude Connects Humans to the Best in Themselves and in Others. *Research in Human Development*, 15(3-4), 224-237. <https://doi.org/10.1080/15427609.2018.1499350>

- Bosacki, S., Sitnik, V., Dutcher, K., & Talwar, V. (2018). Gratitude, Social Cognition, and Well-Being in Emerging Adolescents. *The Journal of Genetic Psychology*, 179(5), 256-269. <https://doi.org/10.1080/00221325.2018.1499607>
- Bowlby, J. (2012). *Bağlanma*. Pinhan Yayıncılık.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the Nature and Determinants of Marital Satisfaction: A Decade in Review. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 964-980. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x>
- Bratt, A., & Fagerström, C. (2020). Self-compassion in old age: Confirmatory factor analysis of the 6-factor model and the internal consistency of the Self-compassion scale-short form. *Aging & Mental Health*, 24(4), 642-648. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1569588>
- Brodar, K. E., Crosskey, L. B., & Thompson, R. J. (2015). The Relationship of Self-Compassion with Perfectionistic Self-Presentation, Perceived Forgiveness, and Perceived Social Support in an Undergraduate Christian Community. *Journal of Psychology and Theology*, 43(4), 231-242. <https://doi.org/10.1177/009164711504300401>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brudek, P., & Kaleta, K. (2023). Marital offence-specific forgiveness as mediator in the relationships between personality traits and marital satisfaction among older couples: Perspectives on Lars Tornstam's theory of gerotranscendence. *Ageing & Society*, 43(1), 161-179. <https://doi.org/10.1017/S0144686X21000465>
- Budzan, B. N., & Vliet, K. J. V. (2021). The Influence of a Self-Compassion Training Program on Romantic Relationship Conflict: An Exploratory Multiple-Case Study. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 55(3), Article 3. <https://doi.org/10.47634/cjcp.v55i3.71052>
- Bulut, F. (2024). *Beliren yetişkinlik döneminde, romantik ilişki doyumunu, olumlu çocukluk yaşantıları, genel aidiyet düzeyi ve öz-şefkat arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. *Pegem Atıf İndeksi*, 001-214.
- Chan, D. W. (2013). Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: The contribution of gratitude, forgiveness, and the orientations to happiness. *Teaching and Teacher Education*, 32, 22-30. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2012.12.005>
- Chopik, W. J., Newton, N. J., Ryan, L. H., Kashdan, T. B., & Jarden, A. J. (2019). Gratitude across the life span: Age differences and links to subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 14(3), 292-302. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1414296>
- Chung, M.-S. (2016). Relation Between Lack of Forgiveness and Depression: The Moderating Effect of Self-Compassion. *Psychological Reports*, 119(3), 573-585. <https://doi.org/10.1177/00332941166663520>
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644-663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>

- Collins, W. A. (2003). More than Myth: The Developmental Significance of Romantic Relationships During Adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1-24. <https://doi.org/10.1111/1532-7795.1301001>
- Collins, W. A., Welsh, D. P., & Furman, W. (2009). Adolescent Romantic Relationships. *Annual Review of Psychology*, 60(1), 631-652. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163459>
- Connolly, J., & Goldberg, A. (1999). Romantic relationships in adolescence: The role of friends and peers in their emergence and development. *The development of romantic relationships in adolescence*, 11, 266-290.
- Crocker, J., & Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: The role of compassionate and self-image goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 555-575. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.3.555>
- Curun, F. (2001). *The Effects of sexism and sex role orientation on romantic relationship satisfaction* [Master's Thesis, Middle East Technical University]. <https://open.metu.edu.tr/handle/11511/12102>
- Çağlayan Mülazım, Ö., & Eldeleklioğlu, J. (2016). What is the role of self-compassion on subjective happiness and life satisfaction? *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3895. <https://doi.org/10.14687/jhs.v13i3.4001>
- Çelen, N. (2007). Ergenlik ve Genç Yetişkinlik. *Papatya Yayıncılık, İstanbul*.
- Çetinkaya, E. (2022). *Psikolojik esneklik, öz şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesinin bazı demografik değişkenler ve aralarındaki ilişki açısından incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi]. <https://acikerisim.ufuk.edu.tr/xmlui/handle/20.500.14065/4696>
- Çoban, Y. (2021). Öz-şefkat ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 128-139.
- Dağcı, A. (2023). Bazı Değişkenler Açısından Affetme Eğiliminin İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 10(2), 529-550. <https://doi.org/10.17859/pauifd.1363674>
- Demir, E. (2014). Farklı denetim odağına sahip evli bireylerin evlilik doyumlarının incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara. Sayfa, 97-98*.
- Demirci, Y. E., & Anlı, G. (2022). Huzurevinde Kalan Yaşlıların Minnettarlık, Mental İyi Oluş ve Öz Anlayış Düzeyleri Üzerine Bir Alan Araştırması. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 33(3), Article 3. <https://doi.org/10.33417/tsh.1033916>
- Deniz, M. E., Uzun, G., & Yıldırım Kurtuluş, H. (2019). Evlilikte Suçu Affetme ve Yüklemenin Evlilik Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisi. *İlköğretim Online*, 852-860. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2019.562065>
- Deniz, M., Kesici, Ş., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 36(9), 1151-1160.
- Devecioğlu, B. (2023). *Evli bireylerde, evlilik doyumunun psikolojik iyi oluş ve affetme davranışıyla ilişkisinin incelenmesi*.

- Dikici, İ. Y. (2023). *Romantik ilişki doyumunun yordanmasında gestalt temas engelleri ve çocuklukta onaylamayan çevre* [Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi]. <http://acikerisim.lib.comu.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12428/4744>
- Dinçsoy, B. (2021). *Sosyal medya bağımlılığının, romantik ilişkilerdeki güven duygusu ve ilişki doyumu açısından incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü]. <https://acikerisim.kent.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12780/292>
- Doyle, D. M., & Molix, L. (2014). Love on the Margins: The Effects of Social Stigma and Relationship Length on Romantic Relationship Quality. *Social Psychological and Personality Science*, 5(1), 102-110. <https://doi.org/10.1177/1948550613486677>
- Dudkina, A., Krasta, E., & Porozovs, J. (2020). Relationship's satisfaction connection with the motivation of forgiveness. *SOCIETY. INTEGRATION. EDUCATION. Proceedings of the International Scientific Conference*, 7, 23. <https://doi.org/10.17770/sie2020vol7.5109>
- Durmuş, E. E. (2020). *The Relationship Between Relationship Maintenance, Subjective Partner Forgiveness and Relationship Length*.
- Dush, C. M. K., & Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 607-627. <https://doi.org/10.1177/0265407505056438>
- Eken, Ö. (2019). *Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*.
- Emmons, R. A. (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford University Press. [https://books.google.com/books?hl=tr&lr=&id=Qz4nhZ3ZMmgC&oi=fnd&pg=PR5&dq=Emmons,+R.+A.+\(2004\).+The+psychology+of+gratitude:+An+introduction.+R.+A.+Emmons+%26+M.+E.+McCullough+\(Eds.\),+The+psychology+of+gratitude+\(s.+3%E2%80%9316\).+New+York,+NY:+Oxford+University+Press.&ots=CJH7m5HfUe&sig=Bar_Yb9dZlmjV0zcgzvG8mue0Cs](https://books.google.com/books?hl=tr&lr=&id=Qz4nhZ3ZMmgC&oi=fnd&pg=PR5&dq=Emmons,+R.+A.+(2004).+The+psychology+of+gratitude:+An+introduction.+R.+A.+Emmons+%26+M.+E.+McCullough+(Eds.),+The+psychology+of+gratitude+(s.+3%E2%80%9316).+New+York,+NY:+Oxford+University+Press.&ots=CJH7m5HfUe&sig=Bar_Yb9dZlmjV0zcgzvG8mue0Cs)
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). *The Psychology of Gratitude*. Oxford University Press, USA.
- Emmons, R. A., & Stern, R. (2013). Gratitude as a Psychotherapeutic Intervention. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 846-855. <https://doi.org/10.1002/jclp.22020>
- Enright, R. D. (1996). Counseling Within the Forgiveness Triad: On Forgiving, Receiving Forgiveness, and Self-Forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.1996.tb00844.x>
- Erdoğan, S. (2018). *Evli bireylerin evlilik doyumu ve merhamet düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Selçuk Üniversitesi.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity youth and crisis* (Sayı 7). WW Norton & company.

- Fahimdanesh, F., Noferesti, A., & Tavakol, K. (2020). Self-Compassion and Forgiveness: Major Predictors of Marital Satisfaction in Young Couples. *The American Journal of Family Therapy*, 48(3), 221-234. <https://doi.org/10.1080/01926187.2019.1708832>
- Fincham, F. D. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships*, 7(1), 1-23. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2000.tb00001.x>
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2010). Marriage in the New Millennium: A Decade in Review. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 630-649. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00722.x>
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2013). İlişkilerde Minnettarlık ve Bağışlama. İçinde J. A. Simpson & L. Campbell (Ed.), *The Oxford Handbook of Close Relationships* (s. 0). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195398694.013.0029>
- Fincham, F. D., Hall, J., & Beach, S. R. H. (2006). Forgiveness in Marriage: Current Status and Future Directions. *Family Relations*, 55(4), 415-427. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2005.callf.x-i1>
- Finkel, E. J., Rusbult, C. E., Kumashiro, M., & Hannon, P. A. (2002). Dealing with betrayal in close relationships: Does commitment promote forgiveness? *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 956.
- Fowers, B. J. (1991). His and her marriage: A multivariate study of gender and marital satisfaction. *Sex Roles*, 24(3), 209-221. <https://doi.org/10.1007/BF00288892>
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 365.
- Gallup, G. (1998). Gallup survey results on "gratitude", adults and teenagers. *Emerging Trends*, 20(4-5), 9.
- Gander, F., Uhlich, M., Traut, A. C., Saameli, M. A., Bühler, J. L., Weidmann, R., & Grob, A. (2024). The role of relationship beliefs in predicting levels and changes of relationship satisfaction. *European Journal of Personality*, 08902070241240029. <https://doi.org/10.1177/08902070241240029>
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of clinical psychology*, 69(8), 856-867.
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. n. v., & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(1), 31-50. <https://doi.org/10.1348/014466504772812959>
- Göcen, G. (2012). *Şükür ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişki üzerine bir alan araştırması* [PhD Thesis, Ankara Üniversitesi (Turkey)]. <https://search.proquest.com/openview/9497e14549caf5f28963ee893e14e742/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>
- Gökşen, S. (2020). *Şükran ve kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi ve kuşaklararası aktarımı* [Yüksek Lisans Tezi]. Yakın Doğu Üniversitesi.

- Güldür, M. (2020). *Romantik kıskançlık ve bağlanma stillerinin romantik ilişkilerle ilişkisi* [Yüksek Lisans Tezi, Biruni Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü]. <https://openaccess.biruni.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12445/1444>
- Gürsan, A. (2023). *Evli bireylerde nomofobinin yordayıcısı olarak yalnızlık, güven ve ilişki doyumu* [Yüksek Lisans Tezi]. Yakın Doğu Üniversitesi.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of social and clinical psychology, 24*(5), 621-637.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2008). The temporal course of self-forgiveness. *Journal of social and clinical psychology, 27*(2), 174-202.
- Hargrave, T. D. (1994). Families and Forgiveness: A Theoretical and Therapeutic Framework. *The Family Journal, 2*(4), 339-348. <https://doi.org/10.1177/1066480794024007>
- Hawkins, J. L. (1968). Associations Between Companionship, Hostility, and Marital Satisfaction. *Journal of Marriage & Family, 30*(4).
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(3), 511-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family, 50*(1), 93. <https://doi.org/10.2307/352430>
- Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (1995). Gender differences and similarities in sex and love. *Personal Relationships, 2*(1), 55-65. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1995.tb00077.x>
- Hogan, J. N., & Gordon, C. L. (2020). “Six of One, Half a Dozen of Another” or Do Mindfulness and Gratitude Each Add Unique Value to Relationship Functioning? *Contemporary Family Therapy, 42*(3), 299-304. <https://doi.org/10.1007/s10591-020-09534-w>
- Homan, K., & Hosack, L. (2019). Gratitude and the self: Amplifying the good within. *Journal of Human Behavior in the Social Environment, 29*(7), 874-886. <https://doi.org/10.1080/10911359.2019.1630345>
- Hope, D. (1987). The healing paradox of forgiveness. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 24*(2), 240.
- Howells, K. (2014). An exploration of the role of gratitude in enhancing teacher-student relationships. *Teaching and Teacher Education, 42*, 58-67. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2014.04.004>
- Jackson, J. B., Miller, R. B., Oka, M., & Henry, R. G. (2014). Gender Differences in Marital Satisfaction: A Meta-analysis. *Journal of Marriage and Family, 76*(1), 105-129. <https://doi.org/10.1111/jomf.12077>
- Jacobson, E. H. K., Wilson, K. G., Solomon Kurz, A., & Kellum, K. K. (2018). Examining self-compassion in romantic relationships. *Journal of Contextual Behavioral Science, 8*, 69-73. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.04.003>
- Jose, O., & Alfons, V. (2007). Do Demographics Affect Marital Satisfaction? *Journal of Sex & Marital Therapy, 33*(1), 73-85. <https://doi.org/10.1080/00926230600998573>

- Kachadourian, L. K., Fincham, F., & Davila, J. (2004). The tendency to forgive in dating and married couples: The role of attachment and relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 11(3), 373-393. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2004.00088.x>
- Kalkan, E. (2018). *Evlilik ilişki kalitesinin benliğin farklılaşması ve ilişkisel özgünlük bağlamında incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. <https://openaccess.hku.edu.tr/xmlui/handle/20.500.11782/1768>
- Kandemir, Z. K. (2024). *Romantik ilişkilerde obsesif kompulsif belirtiler ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü*. Yakın Doğu Üniversitesi.
- Kanov, J. M., Maitlis, S., Worline, M. C., Dutton, J. E., Frost, P. J., & Lilius, J. M. (2004). Compassion in organizational life. *American Behavioral Scientist*, 47(6), 808-827.
- Karataş, Z., & Uzun, K. (2020). *şükran mı duyuyoruz yoksa minnettar mıyız?*
- Kardas, F., Cam, Z., Eskisu, M., & Gelibolu, S. (2019). Gratitude, Hope, Optimism and Life Satisfaction as Predictors of Psychological Well-Being. *Eurasian Journal of Educational Research*, 19(82), Article 82.
- Kardaş, F., & Yalçın, İ. (2018). şükran: Ruh Sağlığı Alanında Güncel Bir Kavram. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(1), Article 1. <https://doi.org/10.18863/pgy.334494>
- Kardaş, F., & Yalçın, İ. (2019). şükran ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(69), 13-31. <https://doi.org/10.17755/esosder.406306>
- Karremans, J. C., & Van Lange, P. A. M. (2008). Forgiveness in personal relationships: Its malleability and powerful consequences. *European Review of Social Psychology*, 19(1), 202-241. <https://doi.org/10.1080/10463280802402609>
- Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E., & Froh, J. J. (2009). Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs. *Journal of Personality*, 77(3), 691-730. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00562.x>
- Katircioğlu, T. D. (2023). *Eş-bağımlılık ile ilişki doyumunu ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. <http://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/handle/11363/6566>
- Kelley, H. H. (1983). The Situational Origins of Human Tendencies: A Further Reason for the Formal Analysis of Structures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9(1), 8-30. <https://doi.org/10.1177/0146167283091003>
- Kelln, B. R. C., & Ellard, J. H. (1999). An Equity Theory Analysis of the Impact of Forgiveness and Retribution on Transgressor Compliance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(7), 864-872. <https://doi.org/10.1177/0146167299025007008>
- Kılıç, B. (2020). *Romantik ilişkilerde psikolojik iyi oluş ve ilişki boyutları üzerine bir inceleme* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Ticaret Üniversitesi.
- Kılıç, M. (2013). *Gerçek yaşam tadında: Gelişim dönemleri*. Pegem Akademi.
- Kiecolt-Glaser, J. K., McGuire, L., Robles, T. F., & Glaser, R. (2002). Emotions, Morbidity, and Mortality: New Perspectives from Psychoneuroimmunology.

Annual Review of Psychology, 53(1), 83-107.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135217>

- Kiraz, M. B., & Onnar, N. (2024). İlişki doyumunda kendilik algısı ve kendini susturma üzerine bir derleme. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 11(2), Article 2.
- Körner, R., Tandler, N., Petersen, L., & Schütz, A. (2024). Is caring for oneself relevant to happy relationship functioning? Exploring associations between self-compassion and romantic relationship satisfaction in actors and partners. *Personal Relationships*, 31(2), 333-357. <https://doi.org/10.1111/per.12535>
- Kubacka, K. E., Finkenauer, C., Rusbult, C. E., & Keijsers, L. (2011). Maintaining Close Relationships: Gratitude as a Motivator and a Detector of Maintenance Behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(10), 1362-1375. <https://doi.org/10.1177/0146167211412196>
- Kulaksızoğlu, A. (2015). Ergenlik Psikolojisi. 17. Basım, Ankara: Remzi Kitabevi.
- Kurt, L. (2019). *Romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ve kişilik özelliklerinin ilişki doyumuna etkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi.
- Lambert, N. M., & Fincham, F. D. (2011). Expressing gratitude to a partner leads to more relationship maintenance behavior. *Emotion*, 11(1), 52-60. <https://doi.org/10.1037/a0021557>
- Lim, C. Z. N. (2021). *Effect of dialectical thinking on romantic relationship satisfaction during COVID-19*. <https://dr.ntu.edu.sg/handle/10356/149177>
- Lynch, T. R., Robins, C. J., & Morse, J. Q. (2001). Couple functioning in depression: The roles of sociotropy and autonomy. *Journal of Clinical Psychology*, 57(1), 93-103. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(200101\)57:1<93::AID-JCLP10>3.0.CO;2-6](https://doi.org/10.1002/1097-4679(200101)57:1<93::AID-JCLP10>3.0.CO;2-6)
- Mameghani, S. S., Taşan, D., & Saylan, E. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Öz-Şefkat, Hasbılık ve Affetme Düzeylerinin İncelenmesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 12(2), Article 2.
- Maryanto, G. R. H., Himawan, K. K., & Akhtar, H. (2024). Self-Compassion Increases Life Satisfaction in Singles Who Want to Get Married: [Welas Asih Diri Meningkatkan Kepuasan Hidup Pada Lajang Ingin Menikah]. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 39(1), e06. <https://doi.org/10.24123/aipj.v39i1.5493>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127(2), 249-266. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.2.249>
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington Jr, E. L., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of personality and social psychology*, 75(6), 1586.

- McCullough, M. E., Worthington Jr, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of personality and social psychology*, 73(2), 321.
- Miyagawa, Y., & Taniguchi, J. (2022). Self-compassion helps people forgive transgressors: Cognitive pathways of interpersonal transgressions. *Self and Identity*, 21(2), 244-256. <https://doi.org/10.1080/15298868.2020.1862904>
- Murn, L. T., & Steele, M. R. (2020). What matters most? Age and gender differences in self-compassion and body attitudes among college students. *Counselling Psychology Quarterly*, 33(4), 541-560. <https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1605334>
- Murray, R. J. (2002). Forgiveness as a Therapeutic Option. *The Family Journal*, 10(3), 315-321. <https://doi.org/10.1177/10680702010003008>
- Naeem, M., Zaheer, A., & Khan, M. L. (2024). Emotional Intelligence, Gratitude and Forgiveness among University Students. *Pakistan Journal of Positive Psychology*, 1(1), Article 1.
- Nar, Ö. H., Topkaya, N., & Şahin, E. (2022). Romantik ilişki yaşayan bireylerde ilişki doyumunun yordayıcıları: İlişkiye özgü akılcı olmayan inançlar ve bilişsel esneklik. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 5(1), Article 1.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003a). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The Role of Self-compassion in Romantic Relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.639548>
- Neto, F. (2007). Forgiveness, personality and gratitude. *Personality and Individual Differences*, 43(8), 2313-2323.
- Nguyen, T. M., Bui, T. T. H., Xiao, X., & Le, V. H. (2020). The Influence of Self-Compassion on Mindful Parenting: A Mediation Model of Gratitude. *The Family Journal*, 28(4), 455-462. <https://doi.org/10.1177/1066480720950421>
- Ogan, S., & Öz Soysal, F. S. (2022). Üniversite öğrencilerinde ilişkileri sürdürme stratejilerinin yordayıcıları olarak romantik ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde öz yeterlik. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 12, 271-288. <https://doi.org/10.21733/ibad.988829>
- Onur, B. (2000). *Gelişim psikolojisi:(yetişkinlik-yaşlılık-ölüm)*. Sefat Yayıncılık.

- Oral, T., & Arslan, C. (2017). The Investigation of University Students' Forgiveness Levels in Terms of Self-Compassion, Rumination and Personality Traits. *Universal Journal of Educational Research*, 5(9), 1447-1456.
- Osmanlı, B. S. (2023). *Evli bireylerin evlilik doyumu ile affetme ve kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. <https://openaccess.izu.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12436/5485>
- Öğüt, A. (2022). *Genç yetişkinlerde bağlanma stilleri ve kişiler arası duygu düzenleme ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi]. <https://acikerisim.medipol.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12511/11853>
- Öncü, E. B., & Kuşcu, E. (2024). *Partner sosyotelizmi, genel sosyotelizm ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin sosyo demografik değişkenlere göre incelenmesi*.
- Öveç, Ü. (2007). *Öz-duyarlık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Özbey, M. N., & Tarlacı, S. (2024). The Relationship Between Gratitude Diaries, Depression, Anxiety and Psychological Well-Being. *Mutluluk ve İyi Oluş Dergisi*, 9(16), 4-16. <https://doi.org/10.32739/usmut.2024.9.16.102>
- Özdemir, M., & Çetinceli, K. (2023). Psikolojik İyi Oluş ve Öz-Anlayış: Sosyal Çalışmacı Örnekleminde Bir Araştırma. *The Journal of International Scientific Researches*, 8(3), Article 3. <https://doi.org/10.23834/isrjournal.1345928>
- Özdemir, R., & Soysal, F. S. Ö. (2024). Üniversite Öğrencilerinde Öz Şefkat ile Affetme Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Düzenleyici Rolü. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 16, Article 16. <https://doi.org/10.21733/ibad.1498646>
- Özkan, B. (2016). *Reddedilme duyarlılığı ve iyimserliğin, rasyonel olmayan ilişki inançları ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkilerde aracı rolü* [Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi]. <https://acikerisim.ufuk.edu.tr/xmlui/handle/20.500.14065/4820>
- Özkoçak, Z. (2022). *Öz şefkat ve eş desteğinin ilişkisel yılmazlık üzerindeki diyardik etkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Özmaden, M., & Sevilmiş, U. (2023). Bireysel branş sporcularının psikolojik iyi oluş ve öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), Article 2. <https://doi.org/10.48133/igdirsd.1379246>
- Özü, Ö. (2017). Genç yetişkinlik dönemi ve uyum problemleri. *Pegem Atıf İndeksi*, 335-364.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Doktora Tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Paleari, F. G., Regalia, C., & Fincham, F. (2005). Marital Quality, Forgiveness, Empathy, and Rumination: A Longitudinal Analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(3), 368-378. <https://doi.org/10.1177/0146167204271597>

- Park, C., Harris, V. W., & Fogarty, K. (2024). Mindfulness, awareness, partner caring, and romantic relationship quality: Structural equation modeling. *Journal of Marital and Family Therapy*, 50(2), 290-306. <https://doi.org/10.1111/jmft.12685>
- Raj, M., & Wiltermuth, S. S. (2016). Barriers to forgiveness. *Social and Personality Psychology Compass*, 10(11), 679-690. <https://doi.org/10.1111/spc3.12290>
- Reisoğlu, G. (2020). *Romantik ilişki doyumuyla affetmeye ilişkin inançlar ve affetme arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi]. Gaziantep Üniversitesi.
- Roberts, K., Jaurequi, M. E., Kimmes, J. G., & Selice, L. (2021). Trait Mindfulness and Relationship Satisfaction: The Role of Forgiveness Among Couples. *Journal of Marital and Family Therapy*, 47(1), 196-207. <https://doi.org/10.1111/jmft.12440>
- Robustelli, B. L., & Whisman, M. A. (2018). Gratitude and Life Satisfaction in the United States and Japan. *Journal of Happiness Studies*, 19(1), 41-55. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9802-5>
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16(2), 172-186. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(80\)90007-4](https://doi.org/10.1016/0022-1031(80)90007-4)
- Sabatelli, R. M. (1988). Exploring relationship satisfaction: A social exchange perspective on the interdependence between theory, research, and practice. *Family Relations*, 217-222.
- Sanlav, M. (2016). *Özgeciliğin yordayıcısı olarak affedicilik ve dini tutumlar* [Yüksek Lisans Tezi]. Gaziosmanpaşa Üniversitesi.
- Saraç, A. (2013). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordamada akılcı olmayan inançlar ve evlilik öncesi ilişki algılarının rolü* [Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi]. <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/131181>
- Saraç, A., Hamamcı, Z., & Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordaması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 69-81.
- Sarı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkiler* [Doktora Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Sarıçam, H., & Akın, A. (2013). Affedicilik ölçeğinin türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *HAYEF Journal of Education*, 10(1), 37-46.
- Satıcı, B., & Deniz, M. E. (2018). Cinsiyetin romantik ilişki doyumunu üzerindeki etkisi: Bir meta-analiz çalışması. *İlköğretim Online*, 1077-1095.
- Sezer, Ö., & Turğut, E. (2019). Ergenlerde Şükran, Yaşam Amaçları ve Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), Article 1. <https://doi.org/10.33711/yyuefd.660501>
- Shamsi, M. F., & Asad, S. (2021). Emotional Maturity, Forgiveness, and Marital Satisfaction among Dual Earner Couples. *Bahria Journal of Professional Psychology*, 20(1), Article 1.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The*

- Sheldon, P., Gilchrist-Petty, E., & Lessley, J. A. (2014). You Did What? The Relationship Between Forgiveness Tendency, Communication of Forgiveness, and Relationship Satisfaction in Married and Dating Couples. *Communication Reports*, 27(2), 78-90. <https://doi.org/10.1080/08934215.2014.902486>
- Shulman, S., & Connolly, J. (2013). The Challenge of Romantic Relationships in Emerging Adulthood: Reconceptualization of the Field. *Emerging Adulthood*, 1(1), 27-39. <https://doi.org/10.1177/2167696812467330>
- Sivri, F. Z. (2019). *Yetişkinlerde affedicilik, iyimserlik ve öznel zindelik arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Snow, N. E. (1993). Self-forgiveness. *J. Value Inquiry*, 27, 75.
- Stackert, R. A., & Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and individual differences*, 34(8), 1419-1429.
- Stapleton, P. B., Richardsom, K., & Kalla, M. (2018). How Aspects of Self-Compassion Contribute to Wellbeing and the Effect of Age. *Uluslararası Şifa ve Bakım Dergisi*, 1 Bölüm - 12.
- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical psychology review*, 47, 15-27.
- Suppes, B. (2021). Using Self-Compassion to Influence Romantic Relationship Satisfaction: A Case Study of Women. *Journal of Feminist Family Therapy*, 33(3), 244-269. <https://doi.org/10.1080/08952833.2021.1880185>
- Şenel, E., Karakuş, K., & Çakıcı, H. A. (2023). Voleybol Oyuncularında Öz Şefkat ile Öz Eleştiri Arasındaki İlişki. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(4), Article 4. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1320168>
- Şimşek, M. (2021). *Evlilik uyumunun yordayıcıları olarak affedicilik ve bilişsel esnekliğin incelenmesi*. Kto Karatay Üniversitesi.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2013). *Using multivariate statistics* (C. 6). Pearson Boston, MA. <https://www.pearsonhighered.com/assets/preface/0/1/3/4/0134790545.pdf>
- Talashoğlu, S., & Keskin, B. (2023). Spor yapan öğretmenlerin öz şefkat düzeylerinin tükenmişlik ile ilişkisi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), Article 2.
- Tangney, J. P., Boone, A. L., & Dearing, R. (2007). Forgiving the self: Conceptual issues and empirical findings. İçinde *Handbook of forgiveness* (ss. 167-182). Routledge.
- Tel, F. D., & Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve yaşam doyumunu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), Article 1. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2016.16.1-5000182922>
- Teoh, H. P., Hashim, I. H. M., & Bono, S. A. (2024). Self-Compassion, Psychological Well-Being, and the Quality of Romantic Relationships: A Study With Malaysian Emerging Adults. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 18(1), Article 1. <https://doi.org/10.5964/ijpr.10855>

- Thibaut, J. W. (2017). *The Social Psychology of Groups*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315135007>
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C., & Roberts, D. E. (2005). Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations. *Journal of Personality, 73*(2), 313-360. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Tissera, H., Visserman, M. L., Impett, E. A., Muise, A., & Lydon, J. E. (2023). Understanding the Links Between Perceiving Gratitude and Romantic Relationship Satisfaction Using an Accuracy and Bias Framework. *Social Psychological and Personality Science, 14*(8), 900-910. <https://doi.org/10.1177/19485506221137958>
- Toussaint, L., & Friedman, P. (2009). Forgiveness, Gratitude, and Well-Being: The Mediating Role of Affect and Beliefs. *Journal of Happiness Studies, 10*(6), 635-654. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9111-8>
- Trivers, R. L. (1971). The Evolution of Reciprocal Altruism. *The Quarterly Review of Biology, 46*(1), 35-57. <https://doi.org/10.1086/406755>
- Trost, J. E. (1985). Abandon adjustment! *Journal of Marriage & Family, 47*(4).
- Tüfek, A. (2023). *İleri yetişkin evli bireylerde başarılı yaşlanmanın evlilik doyumu, öz-şefkat ve yaşam doyumu bakımından incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Uysal, V. (2015). Genç yetişkinlerde affetme eğilimleri ve dinî yönelim/dindarlık. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 48*(48), 35. <https://doi.org/10.15370/muifd.27953>
- Voci, A., Veneziani, C. A., & Fuochi, G. (2019). Relating Mindfulness, Heartfulness, and Psychological Well-Being: The Role of Self-Compassion and Gratitude. *Mindfulness, 10*(2), 339-351. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0978-0>
- Vollmann, M., Sprang, S., & Van Den Brink, F. (2019). Adult attachment and relationship satisfaction: The mediating role of gratitude toward the partner. *Journal of Social and Personal Relationships, 36*(11-12), 3875-3886. <https://doi.org/10.1177/0265407519841712>
- Wade, N. G., Johnson, C. V., & Meyer, J. E. (2008). Understanding concerns about interventions to promote forgiveness: A review of the literature. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 45*(1), 88-102. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.45.1.88>
- Whisman, M. A. (1999). Marital dissatisfaction and psychiatric disorders: Results from the National Comorbidity Survey. *Journal of abnormal psychology, 108*(4), 701.
- Whisman, M. A. (2007). Marital distress and DSM-IV psychiatric disorders in a population-based national survey. *Journal of Abnormal Psychology, 116*(3), 638-643. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.116.3.638>
- Witvliet, C. V. O., Ludwig, T. E., & Laan, K. L. V. (2001). Granting Forgiveness or Harboring Grudges: Implications for Emotion, Physiology, and Health. *Psychological Science, 12*(2), 117-123. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00320>

- Wondimu, S., & Zeleke, S. (2024). The Effects of Religiosity, Forgiveness, and Emotion Regulation on Marital Satisfaction in Ethiopia. *The Journal of Behavioral Science*, 19(3), Article 3.
- Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3), 385-405. <https://doi.org/10.1080/0887044042000196674>
- Worthington Jr, E. L. (2007). More questions about forgiveness: Research agenda for 2005–2015. *Handbook of forgiveness*, 581-598.
- Worthington, Jun., E. L. (1998). An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *Journal of Family Therapy*, 20(1), 59-76. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00068>
- Wu, Q., Chi, P., Zeng, X., Lin, X., & Du, H. (2019). Roles of Anger and Rumination in the Relationship Between Self-Compassion and Forgiveness. *Mindfulness*, 10(2), 272-278. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0971-7>
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146-159. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649545>
- Yıldırım, F. B., Aydın, G., & Aydın, G. S. (2021). Romantic relationship satisfaction in emerging adulthood. *Turkish Journal of Education*, 10(4), Article 4. <https://doi.org/10.19128/turje.874516>
- Yılmaz, B. (2021). *Romantik ilişki doyumunun yordacıları olarak çocuklukta onaylamayan çevre, rasyonel olmayan inançlar ve empati düzeyi* [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi]. <https://search.proquest.com/openview/c2cd8ccbc450ca5d4b8a41e1bfae7596/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>
- Yılmaz, B., & Gündüz, B. (2021). *Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak benlik ayırışması, otantiklik ve depresyon*.
- Yılmaz, R., & Ekinci, N. (2023). Beliren Yetişkinlikte Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerinin Şükran ve Umut Açısından İncelenmesi. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), Article 2. <https://doi.org/10.38151/akef.2023.67>
- Yoosefvand, A., & Rasekh, A. E. (2014). Gender Differences in the Expression of Gratitude by Persian Speakers. *Journal of Applied Linguistics and Language Research*, 1(1), Article 1.
- Yukay Yüksel, M., Tunçer, B., & Barış, Ş. (2020). Genç Yetişkinlerde Sosyal Zekanın Yordayıcısı Olarak Affedicilik ve Benlik Saygısı. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. <https://doi.org/10.18506/anemon.621422>
- Zastrow, C., & Kirst-Ashman, K. K. (2015). *İnsan davranışı ve sosyal çevre II: Yetişkinlik-Yaşlılık*.
- Zeng, P., Nie, J., Geng, J., Wang, H., Chu, X., Qi, L., Wang, P., & Lei, L. (2023). Self-compassion and subjective well-being: A moderated mediation model of online prosocial behavior and gratitude. *Psychology in the Schools*, 60(6), 2041-2057. <https://doi.org/10.1002/pits.22849>

Zhang, J. W., & Chen, S. (2017). Self-compassion promotes positive adjustment for people who attribute responsibility of a romantic breakup to themselves. *Self and Identity, 16*(6), 732-759. <https://doi.org/10.1080/15298868.2017.1305985>

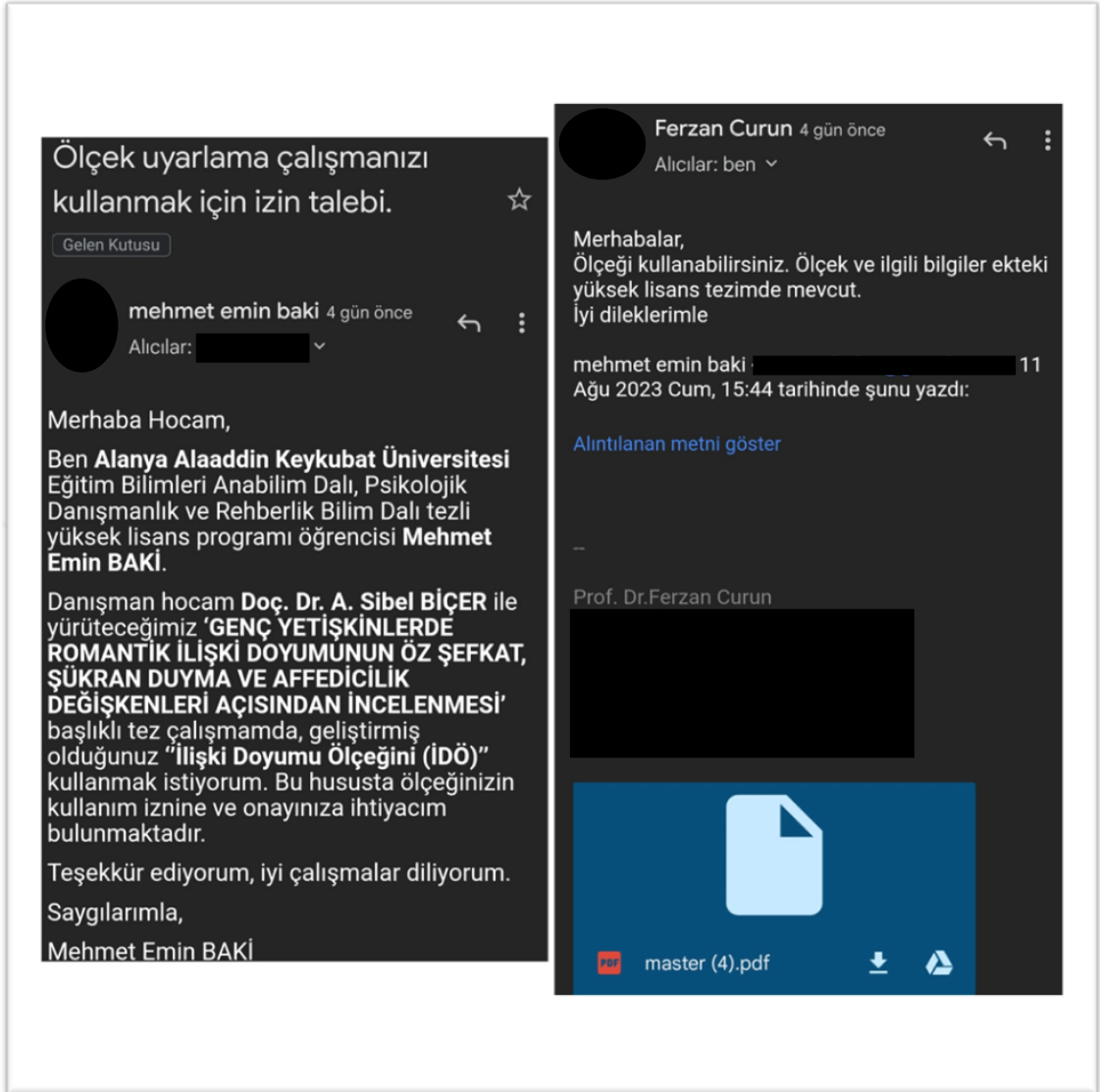


7. EKLER

7.1. EK-1: Kişisel Bilgi Formu

| |
|---|
| Kişisel Bilgi Formu |
| Cinsiyet: Kadın () Erkek () |
| Yaş: 20-24 () 25-29 () 30-34 () 35-40 () |
| Eğitim Düzeyi: İlkokul () Ortaokul () Lise () Lisans () Lisansüstü () |
| İlişki Türü Flört/İlişkisi var () Nişanlı () Evli () |
| İlişki Süresi 1 yıldan az () 1-3 yıl arası () 3 yıldan fazla () |

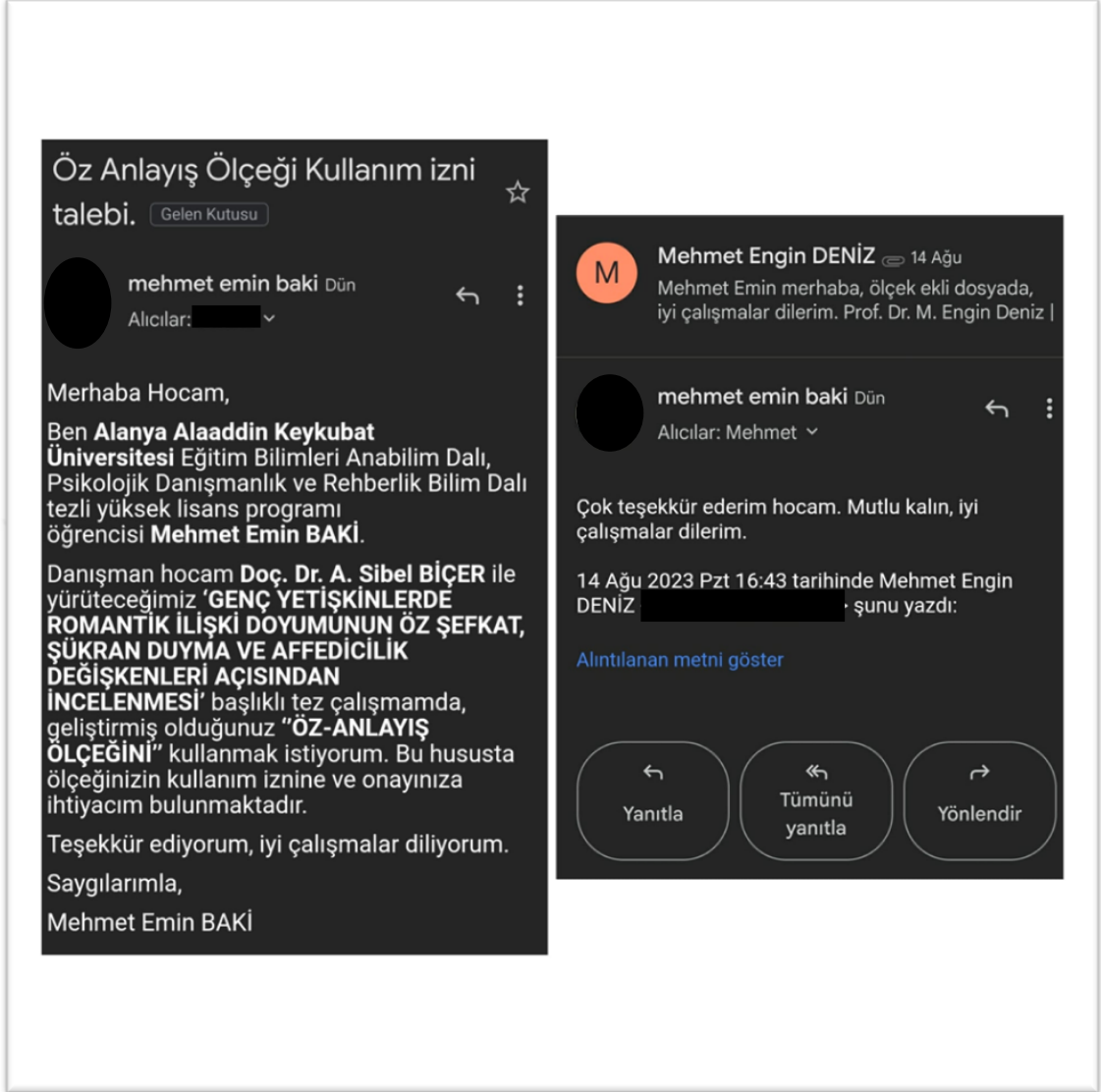
7.2. EK-2: Ölçek İzinleri – İlişki Doyumu Ölçeği



7.3. EK-3: İlişki Doyumu Ölçeği

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|----------------------------|
| Lütfen her bir ifadenin size uygunluğunu 7 dereceli ölçek üzerinde değerlendirip ifadenin yanındaki boşluğa uygun sayıyı yazınız. | | | | | | |
| 1. Sevgiliniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor? | | | | | | |
| 1 Hiç karşılıyor | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 Çok iyi karşılıyor |
| 2. Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz? | | | | | | |
| 1 Hiç memnun değilim | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 Çok memnunum |
| 3. Diğerleri ile karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi? | | | | | | |
| 1 Çok daha kötü | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 Çok daha iyi |
| 4. Ne sıklıkla ilişkinize hiç başlamamış olmayı istiyorsunuz? | | | | | | |
| 1 Hiçbir zaman | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 Her zaman |
| 5. İlişkiniz ne dereceye kadar sizin başlangıçtaki beklentilerinizi karşılıyor? | | | | | | |
| 1 Hiç karşılıyor | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 Tamamen karşılıyor |
| 6. Sevgilinizi ne kadar seviyorsunuz? | | | | | | |
| 1 Hiç sevmiyorum | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 Çok seviyorum |
| 7. İlişkinizde ne kadar problem var? | | | | | | |
| 1 Hiç yok | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 Çok fazla problem var |

7.4. EK-4: Ölçek İzinleri – Öz-Anlayış Ölçeği



7.5. EK-5: Öz-Anlayış Ölçeği

| ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM? | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz. | | | | | |
| Not: Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hemen Hemen Hiçbir Zaman, (2) Nadiren, (3) Arasına, (4) Çoğu Zaman, (5) Hemen Hemen Her Zaman anlamına gelmektedir. | | | | | |
| 1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde kendi kendime birçok insanın aynı şekilde kendi hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını hatırlatmaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça daha soğukkanlı olabilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörülüymüdü. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Acı veren bir şey olduğunda, olayı büyütme eğilimim vardır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

7.6. EK-6: Ölçek İzinleri – Emmons Şükür Ölçeği

Ölçek uyarlama çalışmanızı kullanmak için izin talebi. ☆

Gelen Kutusu

mehmet emin baki 4 gün önce
Alicılar: [Redacted]

Merhaba Hocam,

Ben **Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi** Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı tezli yüksek lisans programı öğrencisi **Mehmet Emin BAKI**.

Danışman hocam **Doç. Dr. A. Sibel BİÇER** ile yürüteceğimiz '**GENÇ YETİŞKİNLERDE ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMUNUN ÖZ ŞEFKAT, ŞÜKRAN DUYMA VE AFFEDİCİLİK DEĞİŞKENLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ'** başlıklı tez çalışmamda, geliştirmiş olduğunuz "**Emmons Şükür Ölçeğini**" kullanmak istiyorum. Bu hususta ölçeğinizin kullanım iznine ve onayınıza ihtiyacım bulunmaktadır.

Teşekkür ediyorum, iyi çalışmalar diliyorum.

Saygılarımla,
Mehmet Emin BAKI

GÜLÜŞAN GÖCEN Evvelsi gün
Alicılar: ben

merhabalar,
tabi kullanabilirsiniz. kolaylıklar dilerim

Doç. Dr. Gülüşan GÖCEN

[Redacted]

mehmet emin baki [Redacted] 12
Ağu 2023 Cmt, 11:44 tarihinde şunu yazdı:

[Alıntılanan metni göster](#)

Yasal Uyarı: Bu elektronik posta, [buradan](#) ulaşabileceğiniz Koşul ve Şartlara tabidir.
Disclaimer: This email is subject to the Terms and Conditions available [here](#).

mehmet emin baki 13:14
Alicılar: GÜLÜŞAN

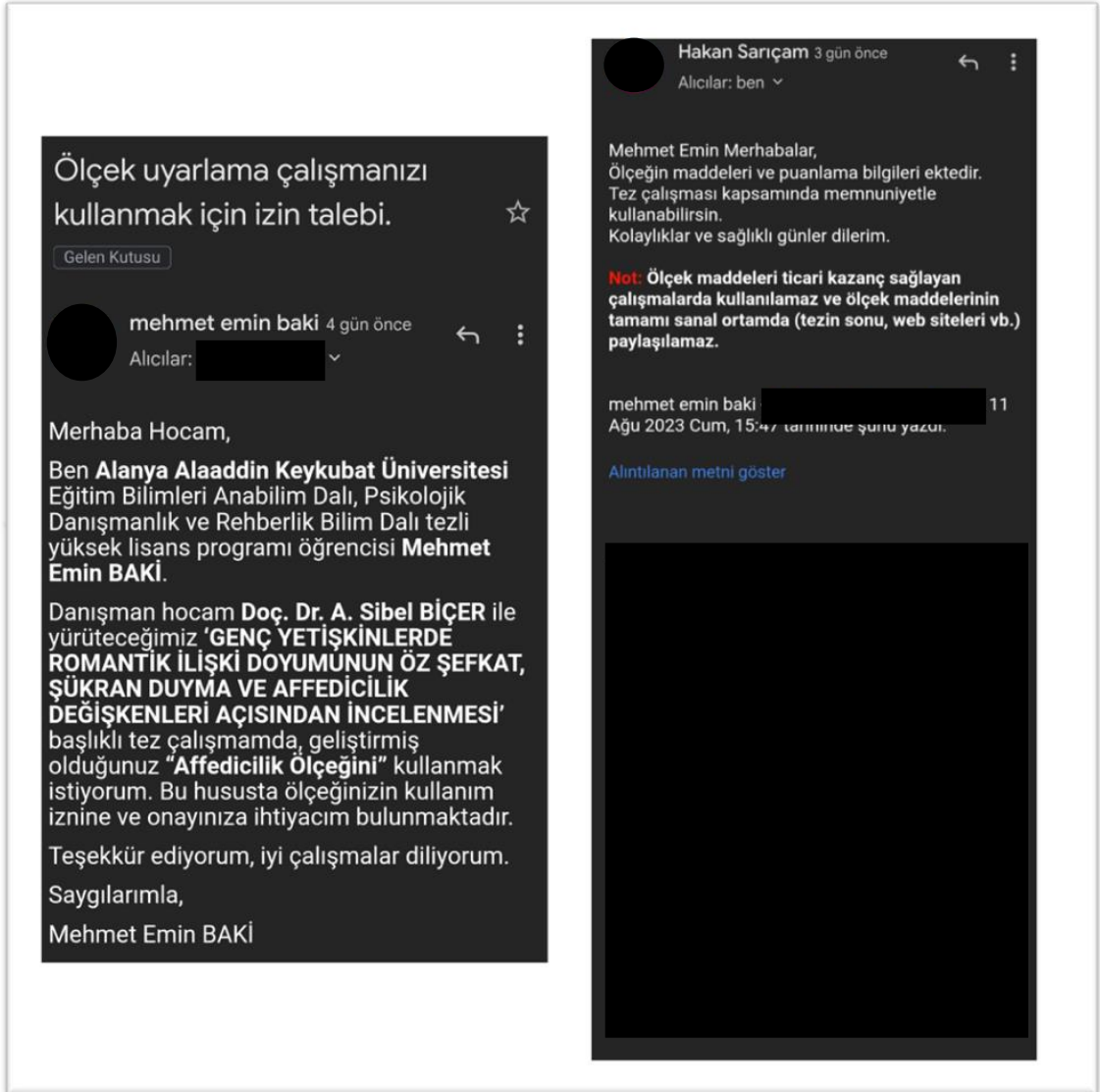
Çok teşekkür ederim hocam, mutlu kalın, iyi çalışmalar dilerim.

13 Ağu 2023 Pzr 14:42 tarihinde GÜLÜŞAN GÖCEN şunu yazdı:

7.7. EK-7: Emmons Şükür Ölçeği

| Emmons Şükür Ölçeği | | | | | | | |
|---|-----------------------------|----------------------|-------------------------------|------------------|-------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| Aşağıdaki ifadelerden sizi anlatan ya da anlatmaya en yakın olan ifadeyi işaretleyiniz. Bu ifadeler bir değerlendirmedir, doğru veya yanlış cevabı yoktur. Sizi tanımlayan en uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim. | | | | | | | |
| | (1) Bana Çok Uygun | (2) Bana Uygun | (3) Bana Biraz Uygun | (4) Karasızım | (5) Bana Uygun Değil | (6) Bana Pek Uygun Değil | (7) Bana Hiç Uygun Değil |
| 1. Hayatta şükredilecek o kadar çok şey var ki. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Şükretmem gereken şeylerin bir listesini yapsaydım, bu gerçekten uzun bir liste olurdu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Şöyle bir durup dünyaya bakınca, şükretmek için çok da fazla bir şey göremiyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Çevremdeki birçok insana müteşekkirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Gün geçtikçe hayatımın bir parçası olan insanların, olayların ve durumların değerini daha iyi anladığımı fark ediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Kolay kolay birine ya da bir şeye karşı minnettar olamam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

7.8. EK-8: Ölçek İzinleri – Affedicilik Ölçeği



7.9. EK-9: 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 | | | | | |

7.10. İntihal Programı Benzerlik Oranı

GENÇ YETİŞKİNLERDE ROMANTİK İLİŞKİ DOYUMUNUN ÖZ
ŞEFKAT, ŞÜKRAN DUYMA VE AFFEDİCİLİK DEĞİŞKENLERİ
AÇISINDAN İNCELENMESİ

ORIGINALITY REPORT

18%

SIMILARITY INDEX



8. ÖZGEÇMİŞ

Adı-Soyadı: Mehmet Emin BAKİ

Eğitim ve Mesleki Geçmişi:

- **Yüksek Lisans (Tezli)**

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, 2022 – Devam Ediyor

- **Lisans**

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, 2020

- **Lise**

Artvin Anadolu Öğretmen Lisesi, 2015

Yabancı Dil Bilgisi:

- **İngilizce**

B1 (Orta Seviye)

